

**L'ESPERTO**  
Nicola Sorrentino  
specialista  
in Scienza  
dell'alimentazione  
e dietetica

**E**siste una stretta correlazione tra alimentazione e stati d'animo. Molti studi hanno infatti dimostrato che, assumendo i nostri cibi preferiti, produciamo endorfine (neurotrasmettitori) che migliorano il tono dell'umore. La noradrenalina, per esempio, stimola l'assunzione del cibo, la serotonina dona gioia e sazietà, e la dopamina regola l'equilibrio tra soddisfazione e desiderio di cibo. Esistono, però, alimenti "buoni" per il cervello e altri che, sebbene diano una sensazione di piacere, alla lunga rischiano di diventare dannosi. Per esempio, quelli ipercalorici, quelli ricchi di zuccheri semplici o di grassi. Quando le scelte alimentari vengono effettuate in funzione della gola, e non in base al reale fabbisogno, e le abitudini scorrette e il sintomo della fame si presentano sempre più frequentemente, bisogna agire andando a modificare la dieta quotidiana. Possiamo farlo ricorrendo ad alcuni preziosi alimenti, come la pasta integrale, le verdure, i legumi, la frutta secca a guscio, il pesce, lo yogurt e l'olio di oliva extravergine. E, con moderazione, anche il cioccolato fondente e il vino rosso.

## ECCO LE RICETTE

### MEZZI ZITI CON ACCIUGHE

**Ingredienti per 4 persone:**

- 320 g di mezzi ziti • 800 g di pomodori freschi • 4 filetti di acciughe • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di pangrattato • 2 cucchiai di vino bianco • 4 cucchiari di pecorino grattugiato • origano • sale • peperoncino in polvere

**Preparazione:** 1/ Versa il vino in una padella antiaderente, aggiungi le acciughe, lo spicchio di aglio, l'origano, il pangrattato e fai rosolare. Unisci i pomodori a pezzetti, regola di sale e fai cuocere per 10-15 minuti a recipiente scoperto. 2/ Cuoci la pasta al dente, scolala e condiscila con la salsa preparata, completando con il pecorino e il peperoncino. Mescola e servi subito.

**KCAL 430**

### BRANZINO CON PATATE E OLIVE

**Ingredienti per 4 persone:**

- 4 branzini monoporzione già puliti • 2 patate grosse non farinose • mezzo scalogno • 1 spicchio di aglio • 400 g di pomodorini ciliegini • 10 olive verdi denocciolate • 1 manciata di semi di finocchio tritati • 1 manciata di capperi dissalati • 2 cucchiari di vino bianco • 2 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale • pepe bianco

**Preparazione:** 1/ Sbuccia le pa-

tate e taglie a tocchetti. Sbuccia l'aglio e strofinalo sul fondo di una teglia da forno, poi adagia sopra le patate e condiscile con 1 cucchiaino di olio, sale, pepe, i semi di finocchio tritati e 1 bicchiere di acqua. Cuoci in forno già caldo a 160 °C per 10 minuti. 2/ Sbuccia e trita lo scalogno, poi taglia a tocchetti le olive e i pomodorini, privandoli in parte dei semi interni. Disponi gli ingredienti preparati nella teglia con le patate, aggiungi i branzini, bagna con il vino, regola di sale pepe e cuoci per altri 20-25 minuti. Servi infine i branzini ben caldi con il contorno preparato. **KCAL 415**



Branzino con patate e olive



**RADIOSA**

Simbolo della body positivity, l'attrice e conduttrice spagnola è più in forma che mai. È il suo sorriso e sempre contagioso.

### RISO CON VERDURE

**Ingredienti per 4 persone:**

- 240 g di riso integrale • 100 g di funghi • 80 g di piselli freschi sgranati • 3 scalogni • 1 spicchio di aglio • 80 g di nocciole • 80 g di germogli di soia • 4 cucchiari di salsa di soia • mezzo dado vegetale • mezzo bicchiere di vino • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • pepe

**Preparazione:** 1/ Prepara il brodo vegetale con 200 ml di acqua e mezzo dado vegetale. Lava bene i funghi e tagliali a listarelle. In una padella antiaderente fai rosolare gli scalogni e l'aglio tritati con 1 cucchiaino di olio e 1 di acqua, fino a farli diventare trasparenti, poi aggiungi i funghi e cuocili per circa 15 minuti. Lessa il riso molto al dente in una casseruola con abbondante acqua bollente salata. 2/ Trita le nocciole. Riscalda il restante olio in una casseruola, aggiungi il riso, i funghi, i piselli e i germogli di soia e poi la salsa di soia, il brodo vegetale, il vino e una spolverizzata di pepe e porta a cottura. Servi cospargendo il riso con le nocciole tritate.

**KCAL 435**



Benessere ed energia positiva: un buon aiuto arriva anche dalla tavola. Grazie al loro contenuto nutrizionale, alcuni alimenti riescono ad avere un potere benefico sia sul corpo sia sulla psiche. Ancor più se consumati nel posto giusto e in compagnia delle persone che più ci fanno stare bene

**DIRETTORE IULM  
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA  
SORRENTINO

### ZUPPA DI SCAROLA E LEGUMI

#### Ingredienti per 4 persone:

• 1,2 kg di scarola • 100 g piselli sgranati • 100 g di fave tenerissime • 4 fette di pane casereccio • 4 cipollotti • 1 dado vegetale • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di pecorino grattugiato • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Pulisci la scarola. Metti i cipollotti affettati e il dado in una pentola riempita a metà di acqua, porta a ebollizione, aggiungi la verdura e cuoci a fuoco basso per 20-25 minuti. 2/ A parte cuoci i legumi in acqua bollente salata finché sono teneri. Tosta le fette di pane in una padella calda, poi strofina lo spicchio di aglio sulla loro superficie e sistemale nella fondina. Versa sopra la scarola e i legumi e completa con l'olio e il pecorino.

**KCAL 350**

### LINGUINE ALLE ZUCCHINE

#### Ingredienti per 4 persone:

• 280 g di linguine • 300 g di zucchine • 80 g di noci • 1 spicchio di aglio • 20 foglie di basilico • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/ Lava, spunta e grattugia le zucchine. Tosta le noci in una padella antiaderente calda, poi pestale con l'aglio, le foglie di basilico e una presa di sale. 2/ Aggiungi il pesto di noci e il formaggio grattugiato alle zucchine e frulla energicamente il tutto per qualche istante, poi versa l'olio a filo e continua a frullare fino a ottenere un composto granuloso e omogeneo. Cuoci la pasta al dente, scolala e condiscila con il pesto, completando con una spolverizzata di pepe. Servi subito.

**KCAL 485**

### RISO CON PISELLI E ASPARAGI

#### Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di riso basmati • 200 g di piselli sgranati • 200 g di asparagi • 4 patate • 1 l di brodo vegetale • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine •

**Preparazione:** 1/ Sbuccia le patate, priva gli asparagi della parte finale bianca, poi tagliali entrambi a tocchetti e mettili in una casseruola. Unisci i piselli, metà del brodo e cuoci a fuoco medio e porta a cottura a fuoco dolce. 2/ In un'altra casseruola porta a ebollizione il restante brodo e cuoci il riso. Quando manca poco alla completa cottura, unisci gli ortaggi con il loro brodo, il prezzemolo tritato, l'olio, il parmigiano e servi. **KCAL 390**

### ROMBO AL POMPELMO ROSA

#### Ingredienti per 4 persone:

• 4 filetti di rombo (circa 600 g) • 1 pompelmo rosa non trattato • 2 cucchiaini di aceto balsamico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Ricava la scorza del pompelmo e tagliala a striscioline, tenendone da parte alcune per la decorazione, poi spremi il frutto. 2/ Scalda in una padella l'olio, adagia i filetti di pesce, regola di sale e bagnali con il succo di pompelmo. Cuoci per circa 10 minuti, poi aggiungi l'aceto e le scorze, e cuoci per 5-10 minuti. Servi il rombo con la sua salsa e completa con le striscioline di scorza. **KCAL 230**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA  
CONSULTA IL TUO MEDICO)  
LE CALORIE  
SONO PER PORZIONE

**RITROVARE IL SORRISO**

**IL MENU DEL  
BUONUMORE**