

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

Il sale è un elemento indispensabile alla vita ed è presente nella composizione della maggior parte degli alimenti che mangiamo. Un'assunzione smodata può esser causa di diverse malattie. Esagerare con il sale o meglio con il sodio (1 grammo di sale contiene circa 0,4 g di sodio) può contribuire all'aumento dei valori della pressione arteriosa e dei fattori di rischio cardiovascolare. Gli italiani sono gran consumatori di sale, circa 10 g pro capite al dì, mentre la dose giornaliera consigliata è di 5 g (2 g di sodio).

Nell'alimentazione quotidiana le principali fonti di sale sono il sale da tavola, usato sia per cucinare, sia aggiunto ai cibi al momento del pasto, e il sale "nascosto", quello che troviamo nei piatti pronti, nei prodotti conservati o surgelati. Fra i più diffusi additivi e conservanti alimentari abbiamo il glutammato monosodico, il bicarbonato di sodio, il lievito, la salamoia, il fosfato di sodio. Altra fonte da non sottovalutare, è il cibo da fast-food, come patatine, hamburger, würstel, sottilette, e anche i panini con affettati, formaggi in genere, tutti gli alimenti affumicati e in salamoia, sott'olio o sott'aceto. Quante volte si pensa di fare scelte giuste preferendo il prosciutto crudo, una scatoletta di tonno, dei legumi in scatola o verdure sott'aceto? La verità è che non è così. Sono tutti, quasi sempre, ricchi di sale e un uso frequente, anche se comodo e veloce, di questi alimenti non è certo la scelta migliore.

Il nostro palato può facilmente abituarsi al cibo meno salato. Basta prediligere un'alimentazione naturale con alimenti poco lavorati, limitare l'utilizzo del sale, preferire aromi, spezie ed erbe per insaporire. Evitare le frittiture, gli alimenti affumicati, tutto ciò che è conservato e già pronto all'uso. Fare attenzione alle salse, alle bevande gasate e ai cibi "light", spesso arricchiti con sale per dare più gusto. Prediligere acque minerali povere di sodio.

EGGO LE RICETTE

VELLUTATA DI CECI CON GAMBERONI

Ingredienti per 4 persone: • 500 g di gamberoni • 500 g di ceci lessati • 1 cipolla • 1 carota grande • sedano • 1 spicchio di aglio • la buccia grattugiata di mezzo limone • 1 mazzetto di prezzemolo • 2 foglie di alloro • 3 cucchiaini di olio di oliva extravergine • pepe

Preparazione: 1/ Pulisci i gamberoni e privali del carapace, lasciando solo le code. Affetta sottilmente la cipolla e falla appassire in un tegame capiente con un filo di olio per 3-4 minuti a fuoco molto basso. Unisci i ceci, una spolverizzata di pepe, fai insaporire per circa 6-7 minuti, unendo ogni tanto dell'acqua calda. A fine cottura togli un terzo dei legumi e tienili da parte. Elimina l'alloro e frulla il resto con 1 cucchiaino di olio, fino a ottenere una crema liscia: se necessario aggiungi poca acqua calda. 2/ Schiaccia l'aglio con la punta di un coltello. Metti la purea di ceci ottenuta in una ciotola capiente, unisci metà prezzemolo tritato grossolanamente, un pizzico di pepe e con-

disci con l'olio rimasto. In un tegame pieno d'acqua in ebollizione, metti il sedano, la carota, il prezzemolo rimasto e i grani di pepe. 3/ Scotta i gamberoni per pochi minuti. Rimetti la crema di ceci sul fuoco, aggiungi i ceci lasciati interi. Distribuiscila nelle fondine, appoggia sopra i gamberoni e condisci con la crema all'aglio preparata. Spolverizza con la buccia di limone grattugiata.

KCAL 305

RISOTTO AL MADERA

Ingredienti per 4 persone: • 400 g di riso carnaroli • 1 cipolla • 1 litro di brodo vegetale senza sale • 50 g di uva sultanina • 6 cucchiaini di maderà • 1 vasetto di yogurt bianco • 15



Vellutata di ceci con gamberoni

CHRISTY TURLINGTON

Top model, 49 anni, è ancora oggi un'icona di classe. Pratica yoga da quando ha 18 anni e oggi è una delle più seguite influencer salutistiche del web.



g di mandorle tritate • 30 g di burro • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Preparazione: 1/ Metti ad ammorbire nel maderà l'uva sultanina. In un tegame poni l'olio, il burro e la cipolla affettata sottile e fai soffriggere fino a dorare. Aggiungi il riso e fallo tostare per qualche minuto. 2/ Versa il maderà e fallo evaporare. Bagna con 2 mestoli di brodo caldo e porta il riso a cottura, aggiungendo di volta in volta il liquido bollente: 5 minuti prima della completa cottura del riso unisci l'uvetta strizzata e tritata. Manteca con lo yogurt, cospargi con le mandorle e servi.

KCAL 610

SPAGHETTI DI RISO CON SALSINA ALLO ZENZERO

Ingredienti per 4 persone: • 400 g di spaghetti di riso • 300 g di funghi cinesi • 200 g di fagiolini • 50 g di radice di zenzero fresca • 2 peperoncini freschi • 1 mazzetto di menta • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Preparazione: 1/ Lava e pulisci i funghi, spunta i fagiolini e tagliali in tocchetti. Trita i peperoncini e le foglie di menta. In un tegame largo versa 2 cucchiaini di olio, i funghi e i fagiolini. Copri d'acqua e porta a cottura: dovranno risultare morbidi e con poco

liquido. **2/** Cuoci gli spaghetti al dente, versali nelle verdure, fai saltare a fiamma viva. Aggiungi i peperoncini, la menta e un'abbondante grattugiata di zenzero. Mescola e servi.

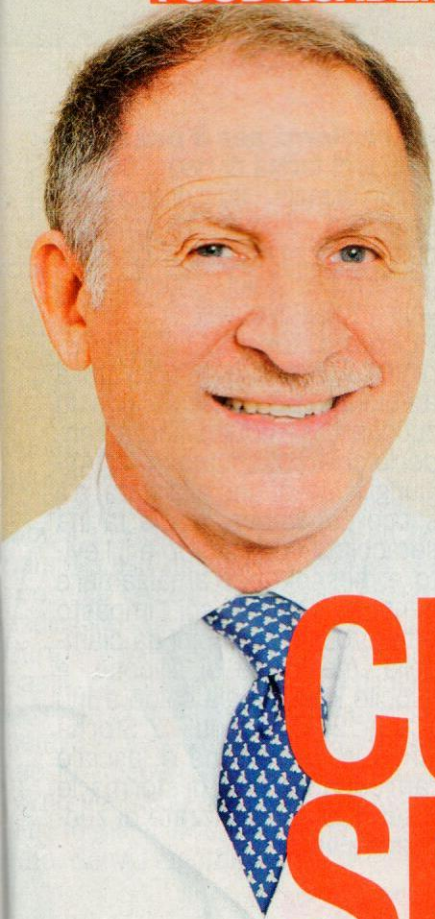
KCAL 425

TORTA AL FORNO CON VERDURE

Ingredienti per 4 persone: • 6 uova • 2 peperoni • 2 zucchine • 3 patate • 2 melanzane • 1 cipolla di Tropea • 30 g di capperi sott'aceto • 1 manciata di origano • 1 cucchiaio di curry piccante • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • pepe

Preparazione: **1/** Lava e riduci a fette non troppo spesse le verdure. Mettile in una ciotola, con metà olio e pepe. Pela le patate, tagliale a rondelle, ponile su un foglio di carta da forno e spennellale con un'emulsione di acqua, olio e pepe nero. Grigliale in forno fino a metà cottura, aggiungi

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



di NICOLA
SORRENTINO

le verdure e falle dorare. **2/** In una ciotola sbatti con la frusta le uova, l'origano, i capperi e il curry. Copri il fondo di una tortiera con carta da forno, disponi le patate e a strati le altre verdure. **3/** Versa il composto di uova e inforna a 200 °C in forno ventilato per 20 minuti. Spegni e lascia intiepidire prima di servire.

KCAL 265

POLPO GRIGLIATO CON DADOLATA DI POMODORI

Ingredienti per 4 persone: • 1 polpo da 1 kg • 400 g di pomodori ramati • 40 olive nere denocciolate • 2 spicchi di aglio • 1 limone non trattato • 1 rametto di acetosella • 1 mazzetto di prezzemolo • 1 cucchiaino di origano • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • pepe nero in grani • pepe bianco macinato

Preparazione: **1/** Metti in una pentola piuttosto alta l'acqua. Aggiungi il pepe nero in grani schiacciato al momento, il limone tagliato a fette, le foglie di prezzemolo, 1 spicchio di aglio e mettila sul fuoco. **2/** Porta l'acqua a ebollizione. Nel frattempo pulisci il polpo lavandolo accuratamente, quando l'acqua bolle, cala il polpo te-

Non c'è solo quello aggiunto ai piatti, ma c'è anche quello nascosto nei cibi già pronti. Ecco tutti i consigli del nutrizionista per limitarlo. A partire dall'uso di aromi, spezie ed erbe, sostituti ideali

OBIETTIVO

CUCINA SENZA SALE

nendolo per la testa e immergilo per 3 volte in modo da far arricciare i tentacoli. **3/** Copri, attendi che riprenda l'ebollizione, quindi abbassa al minimo la fiamma. Cuoci il polpo per 40 minuti a pentola coperta. Trascorso il tempo indicato, spegni il fuoco e lascialo raffreddare nella sua acqua di cottura. **4/** Nel frattempo prepara la dadolata di pomodoro. Pela i pomodori, tagliali a dadini e mettili in una ciotola con le olive, lo spicchio di aglio intero, il rametto di acetosella tritato, l'origano e 2 cucchiaini di olio. Lascia insaporire. **5/** Fai scaldare la griglia, taglia il polpo a pezzi di media grandezza e fallo arrostitire. Adagialo su un piatto di portata. Prendi la dadolata privata dell'acqua di vegetazione, versala sul polpo e spolverizza con il pepe bianco.

KCAL 290

BRANZINO CON SALSA TZATZIKI

Ingredienti per 4 persone: • 1,4 kg di branzino • yogurt greco • 1 cucchiaio di aceto • 2 spicchi di aglio • 3 rametti di aneto • 1 cetriolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Preparazione: **1/** Pulisci e lava il branzino, avvolgilo nell'alluminio e ponilo in una teglia piena a metà d'acqua che passerai per 20-30 minuti in forno caldo a 180 °C. **2/** Prepara la salsa tzatziki. Lava e grattugia molto grossolanamente il cetriolo con tutta la buccia, ponilo in un colino contenuto in una ciotola e fai scolare l'acqua di vegetazione per almeno 1 ora, poi strizza il cetriolo con il dorso di un cucchiaio. **3/** Trita l'aglio finemente passandolo nel frullatore per ricavarne una crema. Metti lo yogurt in una ciotola e mescolalo con l'aglio e i cetrioli. A questo punto versa alternativamente metà dell'olio e l'aceto, mescolando il tutto con una frusta. Per finire aggiungi l'aneto tritato. Copri con la pellicola e poni in frigo a insaporire. **4/** Una volta cotto il branzino, puliscilo e spinalo, poi ricavane dei filetti, che porrai su un vassoio, irrorala con l'olio rimasto e la salsa.

KCAL 415

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA CONSULTA IL TUO MEDICO)