

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Il sale è presente nella composizione della maggior parte degli alimenti che mangiamo, ma una sua assunzione smodata può contribuire, per esempio, all'aumento dei valori della pressione arteriosa e dei fattori di rischio cardiovascolare. Gli italiani sono grandi consumatori di questo minerale: circa 10 g pro capite al dì. La dose giornaliera consigliata, invece, è di 5 g (2 g di sodio). Nella dieta quotidiana, le principali fonti di sale sono due: il sale da tavola, usato per cucinare e aggiunto al momento del pasto, e quello "nascosto", cioè quello che troviamo nei piatti pronti e nei prodotti conservati o surgelati. Il nostro palato, però, può facilmente abituarsi a mangiare meno salato. Per farlo, scegliamo cibi poco lavorati, riduciamo l'utilizzo sia in fase di preparazione che di cottura, e preferiamo aromi, spezie ed erbe per insaporire.

ECCO LE RICETTE

CREMA CON SCAMPETTI

Ingredienti per 4 persone:

• 500 g di scampetti • 500 g di ceci in scatola • 1 cipolla • 1 carota • 1 costa di sedano • mezzo limone non trattato • 1 mazzetto di prezzemolo • 2 foglie di alloro • olio di oliva extravergine • pepe in grani

Preparazione: 1/ Pulisci gli scampetti e scottali per qualche minuto in una casseruola di acqua bollente con il sedano, la carota, metà del prezzemolo e qualche grano di pepe. 2/ Affetta la cipolla e falla appassire in un tegame con un filo di olio a fuoco basso per 3-4 minuti. Aggiungi i ceci, l'alloro e un po' di pepe macinato e fai insaporire per 7-8 minuti, unendo ogni tanto acqua calda. A fine cottura, togli un terzo dei legumi e mettili da parte. Elimina l'alloro e frulla il resto con 4 cucchiaini di olio fino a ottenere una crema, aggiungendo un po' di

acqua calda. Unisci il prezzemolo rimasto, spezzettato, un pizzico di pepe macinato, un filo di olio e i legumi tenuti da parte. Distribuisci la crema nelle fondine, adagia sopra gli scampetti e completa con un filo di olio e la scorza grattugiata del limone. **KCAL 310**

MELANZANE A BARCHETTA

Ingredienti per 4 persone:

• 4 melanzane • 400 g di pomodorini • 1 spicchio di aglio • capperi dissalati • 1 mazzetto di basilico • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • pepe

Preparazione: 1/ Taglia a cubetti i pomodorini, sciacqua i capperi sotto l'acqua corrente e riponi entrambi in una terrina. Unisci l'olio, lo spicchio di aglio schiacciato, il basilico spezzettato e una spolverizzata di pepe e lasciali marinare per almeno 30 minuti. 2/ Taglia a metà le melanzane e incidi la polpa disegnando una griglia con un coltello, poi cuocile in forno già caldo a



TONICA

L'ex velina Maddalena Corvaglia, 40 anni, ama mangiare in modo equilibrato, ma senza fanatismi, e praticare tanto sport, tra cui anche tecniche di combattimento.

180 °C per 20 minuti. Lasciale raffreddare qualche minuto, poi guarniscile con i pomodorini e i capperi, insieme alla marinata. Servi subito. **KCAL 150**

PIZZA CON SCAROLA

Ingredienti per 4 persone:

• 500 g di pasta per pizza • 500 g di cicoria • 500 g di scarola • 20 g di pinoli • capperi sott'aceto • 4 acciughe dissalate • 20 olive verdi • 1 spicchio di aglio • finocchietto • olio di oliva extravergine

Preparazione: 1/ Snocciola le olive, strizza i capperi e spezzetta le acciughe. Lavora la pasta per pizza con 1 cucchiaino di olio. Pulisci le verdure e cuocile in pochissima acqua con lo spicchio di aglio, il finocchietto tritato e 1 cucchiaino di olio, poi scolale e strizzale bene. 2/ In un tegame piuttosto capiente versa 1 cucchiaino di olio, unisci le acciughe, le olive, i pinoli, i capperi e rosola tutto a fuoco basso, finché le acciughe non si saranno sciolte, quindi aggiungi la cicoria e la scarola. Continua la cottura a fuoco bas-



Crema con scampetti



È un bene prezioso fin dall'antichità, oltre che essenziale per il nostro corpo. Ma se assunto in eccesso può rivelarsi un vero nemico per il nostro benessere. Facciamo attenzione agli alimenti che lo contengono, leggendo le etichette, e riduciamo l'apporto giornaliero scegliendo aromi, spezie ed erbe

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

so per circa 10 minuti. **3/** Dividi la pasta in due parti, una più piccola dell'altra, e stendi la più grande in una teglia oliata di 20 cm. Versa sulla pasta 50 ml di olio, distribuisci la verdura e lasciala riposare così per circa 15 minuti. **4/** Sovrapponi sulla farcitura la pasta rimasta, stesa in modo da formare un disco, bucherellala con i rebbi di una forchetta, spennellala con un goccio di olio e cuoci in forno già caldo a 220 °C per 30 minuti. Servi subito.

KCAL 640

LUMACONI AI CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

• 320 g di lumaconi • 2 carciofi • 2 patate medie • brodo vegetale senza sale • 1 cucchiaino di radice di rafano • 4 cucchiai di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: **1/** Lava bene le patate e cuocile in abbondante acqua leggermente salata inizialmente fredda per 30-40 minuti dall'ebollizione, poi scolale, pelale e tagliale a cubetti. Pulisci i carciofi, tagliali finemente e cuocili in padella con un po' di brodo, fino a quando non si saranno ammorbiditi. **2/** Frullali con un mixer insieme a 1 cucchiaio di olio, le patate e il rafano, fino a ottenere una crema densa. Cuoci la pasta, scolala e mescolala con la crema preparata, aggiungendo l'olio restante a crudo. Servi subito.

KCAL 450

SEPIOLINE AI POMODORINI

Ingredienti per 4 persone:

• 1 kg di sepioline • 400 g di pomodorini • 40 olive nere denocciolate • 1 spicchio di aglio • 1 rametto di acetosella • 1 mazzetto di prezzemolo • 1 cucchiaino di origano • 4

cucchiai di olio di oliva extravergine • pepe

Preparazione: **1/** Pulisci le sepioline, scottale in acqua bollente per una decina di minuti, poi scolale. Taglia i pomodorini a cubetti, privandoli dei semi, unisci le olive, lo spicchio di aglio intero sbucciato, il prezzemolo e l'acetosella tritati, l'origano e l'olio. Lascia insaporire. **2/** Cuoci le sepioline su una piastra ben calda, poi disponile su un piatto da portata e adagia sopra la dadolata di pomodorini preparata. Completa con una spolverizzata di pepe e servi.

KCAL 305

FRITTATA AL RADICCHIO

Ingredienti per 4 persone:

• 400 g di radicchio • 1 spicchio di aglio • mezzo scalogno • 8 uova • 1 mazzetto di erba cipollina • noce moscata • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • pepe

Preparazione: **1/** Rompi le uova in una ciotola, sbattile con una forchetta, poi aggiungi una spolverizzata di pepe e di noce moscata. **2/** Pulisci il radicchio, taglialo finemente e scottalo in poca acqua, scolalo e rosolalo in una padella con l'olio, l'aglio intero schiacciato, lo scalogno tritato e l'erba cipollina sforbiciata, a fuoco basso per circa 10 minuti. **3/** Elimina l'aglio e versa nella padella le uova sbattute, facendole cuocere a recipiente coperto. Quando la superficie risulterà poco molle ma ancora umida, capovolgila frittata aiutandoti con il coperchio e cuocila anche sull'altro lato. Servila calda.

KCAL 240

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

**CUCINA CONSAPEVOLE
SOSTITUISCI
COSÌ IL SALE**