

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

L'anemia da carenza di ferro è la forma più comune di questa malattia. Molte statistiche dicono che oltre il 30% della popolazione mondiale ne soffre e la metà di questi casi è dovuta alla carenza di ferro nell'alimentazione, soprattutto nei paesi in via di sviluppo, o a perdite di sangue. La maggior parte delle persone con anemia da carenza di ferro lieve non se ne accorge e non ha conseguenze importanti sulla salute. I sintomi dipendono soprattutto dalla velocità con cui l'anemia si manifesta: quando appare gradualmente, i sintomi sono meno evidenti. I principali e i più frequenti sono la stanchezza, la carnagione pallida e a volte un respiro affannoso durante lo sforzo. Raramente, potrebbe essere dovuto a problemi di utilizzo del ferro nella produzione di emoglobina. Nel nostro organismo il ferro si lega al pigmento "eme" dell'emoglobina che trasporta l'ossigeno alle cellule del corpo, elemento fondamentale perché possano produrre energia ed eseguire le loro funzioni. Negli alimenti, il ferro è presente in due forme con diversa assimilazione: ferro eme, più facilmente assimilabile (fegato e frattaglie, carni, manzo, tacchino, prosciutto, bresaola, pesce, molluschi, crostacei, rosso d'uovo ecc.) e il ferro non-eme, di origine vegetale (legumi, verdure a foglia verde scuro, cacao, frutta secca, cereali integrali ecc.). Gli alimenti di origine animale che contengono una maggior quantità di ferro in forma eme, sono più facilmente assimilabili.



FUTURA MAMMA BIS
Keira Knightley,
34 anni, sposata
dal 2013 con James
Righton, musicista,
è in attesa del
secondo figlio.
In gravidanza
il fabbisogno
di ferro raddoppia.

ECCO LE RICETTE

POLLO AI PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di fusi di pollo
- 4 peperoni rossi e gialli
- 2 pomodori ramati
- 1 spicchio di aglio
- 200 ml di vino bianco
- 1 dado vegetale
- 2 rametti di timo
- 2 rametti di rosmarino
- origano secco
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale

Preparazione: 1/ Elimina la pelle dai fusi di pollo. Priva i peperoni di picciolo, semi e filamenti bianchi e riducili a striscioline. Trita i pomodori. Sbuccia l'aglio e schiaccia. 2/ Scalda l'olio in un tegame capiente, unisci l'aglio, il timo e il rosmarino tritati, una presa di origano, il pollo, il dado sbriciolato e il vino e cuoci a fuoco medio per pochi minuti. 3/ Unisci i peperoni e i pomodori, irrori con 1 mestolo di acqua calda, copri con il coperchio e continua la cottura a fuoco dolce per 50 minuti circa, mescolando di tanto in tanto e regolando di sale. Servi subito.

KCAL 310

PAGELLO AL PESTO DI PISTACCHI E BASILICO

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di pagello
- 2 limoni non trattati
- 80 g di pistacchi spellati
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 4 cucchiaini di pecorino grattugiato
- 1 mazzetto di basilico
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe nero

Preparazione: 1/ Metti i pistac-

chi in un mixer con l'olio e un pizzico di sale e inizia a frullare per qualche secondo, poi aggiungi il parmigiano e il pecorino e frulla ancora, infine unisci le foglie di basilico e prosegui a frullare fino a ottenere un pesto fluido e non troppo asciutto. 2/ Taglia a fette 1 limone e mezzo, distribuisci le fette su 4 fogli di alluminio, sistema sopra i filetti di pesce, suddividendoli, spruzzali con il succo del mezzo limone rimasto, spolverizzali con un pizzico di sale e di pepe, chiudi i fogli a formare i cartocci e sistemali su una placca. 3/ Cuocili in forno già caldo a 200 °C per circa 10 minuti, poi trasferiscili su un vassoio, aprili con cautela, distribuisci sopra il pesto di pistacchi e servi.

KCAL 470

RISO CON LENTICCHIE ROSSE E CURCUMA

Ingredienti per 4 persone:

- 240 g di riso integrale
- 160 g di lentic-



Mousse
al cioccolato

chie rosse decorticate

- mezzo scalogno
- 80 g di ricotta magra
- brodo vegetale
- 1 cucchiaino di semi di sesamo neri
- mezzo cucchiaino di curcuma in polvere
- curcuma fresca grattugiata
- 1 mazzetto aromatico (rosmarino, timo, origano)
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale

Preparazione: 1/ Cuoci il riso in acqua bollente salata. Sbuccia lo scalogno e tritalo. Sciacqua le lenticchie sotto l'acqua corrente, mettile in un tegame con 2 cucchiaini di olio e lo scalogno, copri a filo con il brodo e cuoci a recipiente coperto per 15-20 minuti, finché le lenticchie si saranno sfaldate. 2/ Spolverizzate con la curcuma in polvere e frullate con un mixer a immersione, unendo ancora brodo e regolando di sale. 3/ Lavora con una forchetta la ricotta in una ciotola con le erbe aromatiche tritate, l'olio rimasto e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto amalgamato. 4/ Scola il riso, trasferiscilo in una ciotola, condiscilo con la crema di lenticchie, la ricotta, cospargi con i semi di sesamo e un po' di curcuma fresca e servi.

KCAL 425

Le donne sono spesso carenti di questo minerale che aiuta a trasportare l'ossigeno nel sangue. Si trova nei cibi in due forme che si differenziano per la modalità di assimilazione. La sua mancanza provoca forme di anemia, perciò è importante assumerlo con il pasto quotidiano

DIRETTORE IULM FOOD ACADEMY



CONIGLIO AL ROSMARINO

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di coniglio • 1 spicchio di aglio
- 60 g di olive verdi denocciolate • 200 ml di vino bianco • 2 rametti di rosmarino • 1 ciuffo di salvia • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe bianco

Preparazione: 1/ Prepara un battuto di aglio, rosmarino, salvia, sale e pepe. Taglia a pezzi il coniglio, condiscilo con il battuto e rosolalo in un tegame con l'olio caldo. 2/ Abbassa la fiamma al minimo, bagna con il vino, regola di sale, copri con il coperchio e continua la cottura per almeno 1 ora, unendo quando occorre un po' di acqua calda. 3/ Aggiungi le olive negli ultimi 5 minuti e servi.

KCAL 315

PUREA DI FAVE CON CICORIA

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di fave secche • 600 g di cicoria • 1 spicchio di aglio • 1 peperoncino rosso fresco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe nero

Preparazione: 1/ Metti in ammollo le fave per 12 ore in una ciotola con abbondante acqua fredda. Sciacquale, trasferiscile in una casseruola capiente, copri le poco più che a filo con acqua, metti il coperchio e cuocile a fuoco dolce per circa 2 ore, fino a quando saranno disfatte. 2/ Spezzetta la cicoria, sbollentala in abbondante acqua salata con lo spicchio di aglio sbucciato e il peperoncino intero per pochi minuti, quindi scolala bene. 3/ Frulla le fave nel mixer, regolando di sale e pepe, distribuisci la purea ottenuta nei piatti, unisci la cicoria e irrorala con l'olio prima di servire.

KCAL 415

FRITTATA DELL'ORTO

Ingredienti per 4 persone:

- 6 uova • 300 g di radicchio rosso • 4 peperoni verdi • 1 cipolla • 4 cuc-

chiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Priva i peperoni di picciolo, semi e filamenti e tagliali a listarelle. Riduci allo stesso modo il radicchio. Sbuccia la cipolla, tritala e falla appassire in una padella antiaderente con metà olio e 100 ml di acqua per 10 minuti. Aggiungi peperoni e radicchio, copri e cuoci per 5 minuti. Lascia raffreddare. 2/ Sbatti le uova in una ciotola con un pizzico di sale, unisci le verdure e mescola. 3/ Scalda bene una padella antiaderente con l'olio rimasto, unisci il composto di uova e lascia cuocere, coperto e a fuoco dolce, per 8 minuti, muovendo di tanto in tanto la padella. 4/ Gira la frittata con il coperchio, cuocila per altri 8 minuti, falla scivolare su un piatto e servila.

KCAL 225

MOUSSE AL CIOCCOLATO

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di cacao amaro • 15 g di amido di mais • 60 g di latte di cocco • 250 g di panna vegetale da montare già zuccherata • 30 g di zucchero a velo • 40 g di sciroppo di menta • 1 ciuffo di menta

Preparazione: 1/ Metti il latte di cocco in un pentolino, portalo a ebollizione, aggiungi il cacao e metà zucchero a velo e mescola con cura. 2/ Incorpora l'amido di mais, continuando a mescolare per evitare che si formino grumi, poi distribuisci il composto in 4 bicchieri, riempiendoli per 1/3, e lascialo raffreddare. 3/ Monta la panna ben soda e incorpora lo sciroppo di menta, mescolando delicatamente con una spatola per non smontarla. 4/ Trita le foglie di menta, tenendone da parte qualcuna per guarnire, cospargile sul composto al cioccolato, poi distribuisci sopra la panna, spolverizza con lo zucchero a velo rimasto, guarnisci con le foglioline di menta tenute da parte e servi

KCAL 420

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)

BENESSERE IN CUCINA FAI IL PIENO DI... FERRO

DI NICOLA
SORRENTINO