

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

L'estate è finalmente arrivata e le sue temperature calde fanno venire voglia, sempre più, di stare all'aria aperta e di godersi le giornate di sole. Che si scelga il parco, il lago o il mare, non bisogna però dimenticare di preparare la pelle all'abbronzatura. Curando la propria alimentazione, per esempio, ma non solo. Il primo passo è sicuramente una corretta idratazione: spesso sottovalutata, l'assunzione di acqua è fondamentale affinché la nostra pelle risulti maggiormente predisposta ad assorbire i raggi solari. La pelle va idratata dall'interno prima ancora che dall'esterno, per questo motivo è buona abitudine bere circa 2 litri di acqua al giorno. A una corretta idratazione, bisogna abbinare poi una dieta sana e completa, ricca di vitamine, sali minerali e fibre, micronutrienti, antiossidanti e acidi grassi essenziali. Nello specifico, i principali alleati per un'abbronzatura sana, bella e senza rischi, sono il betacarotene, la clorofilla, la riboflavina, gli acidi grassi insaturi e le vitamine A, E e C, che ci proteggono dall'invecchiamento cutaneo, aiutando la cute a mantenersi elastica e compatta. Via libera quindi a tutta la frutta e gli ortaggi di colore giallo-arancio-rosso, come carote, albicocche, pesche, banane, melone, anguria, mango, papaia, agrumi, fragole, ciliegie, zucca gialla, patate, peperoni, pomodori, mais; e a quella di colore verde, come kiwi, asparagi, broccoli, spinaci, cicoria, cime di rapa, lattuga, rucola, scarola, basilico, menta, prezzemolo e sedano. Ma anche frutta secca, funghi, pesce azzurro, salmone, tonno fresco, stoccafisso, calamari, uova, latte e derivati, oli vegetali, di semi e di oliva extravergine.



SEMPRE AL TOP
Occhi e capelli scuri, pelle ambrata e fisico statuario, la bella Elisabetta Gregoraci, 40 anni, segue una dieta mediterranea ed equilibrata. E si depura bevendo acqua oppure centrifugati o frullati di frutta fresca.

Foto Instagram

ECCO LE RICETTE

VELLUTATA ALLE LENTICCHIE
Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di zucca • 200 g di lenticchie lessate • 1 cipollotto • 500 ml di brodo vegetale • 1 cucchiaino di curcuma in polvere • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Taglia la zucca a tocchetti. Fai rosolare in una casseruola il cipollotto tritato con 4 cucchiaini di olio, aggiungi la zucca, il sale e la curcuma e fai insaporire per qualche istante, poi unisci il brodo caldo. 2/ Non appena la zucca comincia ad appassire, unisci le lenticchie e cuoci per 15 minuti. 3/ Frulla con un mixer a immersione fino a ottenere una vellutata, completa con l'olio rimasto, pepe e servi.

KCAL 195

FUSILLI CON VERDURE

- Ingredienti per 4 persone:**
- 320 g di fusilli • 400 g di zucca •

- 300 g di spinaci • 300 g di fagiolini • 4 zucchine • 2 patate • 2 pomodori • 2 carote • 1 porro • mezzo dado vegetale • 1 ciuffo di prezzemolo • 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Taglia i pomodori a metà. Spunta i fagiolini, lessali in acqua bollente per circa 5 minuti, poi tagliali a pezzetti. Taglia a listerelle gli spinaci e a tocchetti la zucca, le patate, le zucchine e le carote. 2/ Metti tutti gli ingredienti, insieme al porro tritato e al prezzemolo spezzettato, in una casseruola riempita per metà di acqua con il dado e cuoci a fuoco basso finché non risulteranno morbidi. Aggiungi l'olio, il parmigiano, sale e pepe e frulla con un mixer. 3/ Cuoci i fusilli in acqua bollente leggermente salata, scolali, trasferiscili in una zuppiera, unisci il passato di verdure preparato e servi.

KCAL 495

RIGATONI CON RAGÙ VEGANO
Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di rigatoni • 4 zucchine • 2 melanzane grandi • 20 pomodorini • 1 peperone • 10 olive nere denocciolate • 10 olive verdi denocciolate • mezzo scalogno • 1 spicchio di aglio • 1 ciuffo di basilico • 4 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Taglia i pomodorini a metà e privali dei semi. Spunta le melanzane e le zucchine e tagliale a tocchetti. Priva il peperone di semi e filamenti e taglialo a tocchetti. Trita lo scalogno e fallo appassire con l'aglio sbucciato e



Vellutata alle lenticchie

Il modo più efficace per regalare alla nostra pelle un colore dorato, che duri nel tempo e senza eritemi sta nell'alimentarsi in modo mirato. Basta fare il pieno di alimenti ricchi di vitamine che hanno il potere di stimolare la produzione di melanina. Primi fra tutti, quelli arancioni, gialli e rossi. E, allo stesso tempo, bere anche tanta acqua

DIRETTORE IULM FOOD ACADEMY



DI NICOLA
SORRENTINO

schiacciato in una padella antiaderente con il vino. **2/** Unisci gli ortaggi, le olive, il peperoncino e il basilico, regola di sale e cuoci a fuoco basso per circa 15 minuti. Cuoci i rigatoni al dente, scolali e trasferiscili nel ragù di verdure. Aggiungi l'olio, mescola e servi. **KCAL 460**

RISO AL CURRY

Ingredienti per 4 persone:

• 280 g di riso basmati • 200 g di spinaci • 500 g di piselli surgelati • 1 scalogno • mezzo dado vegetale • 2 vasetti di yogurt bianco • 1 ciuffo di prezzemolo • 2 cucchiaini di curry in polvere • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ In una ciotola mescola lo yogurt con il curry. Trita il prezzemolo con lo scalogno e fallo appassire in una padella antiaderente con mezzo bicchiere di acqua e il dado. Aggiungi i piselli, gli spinaci e il peperoncino e porta a cottura. **2/** Cuoci il riso in acqua bollente salata, scolalo e condiscilo con lo yogurt e il mix di piselli e spinaci, mescola con cura e servi.

KCAL 400

FILETTI DI SALMONE AL LIME

Ingredienti per 4 persone:

• 1 kg di salmone in filetti • 20 pomodorini • 1 spicchio di aglio • 1 lime non trattato • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Grattugia la scorza del lime, poi spremi il frutto. Metti i filetti in una teglia bassa riempita per metà di acqua, disponi sopra i pomodorini tagliati a metà, il prezzemolo tritato e l'aglio tagliato a fettine, irroro con il succo di lime e regola di sale e pepe. Copri con un coperchio e cuoci per 15-20 minuti. **2/** Disponi il pesce su un piatto da portata con un po' del suo

liquido di cottura, cospargilo con la scorza grattugiata del lime, completa con l'olio e servi. **KCAL 485**

INSALATA AGLI AGRUMI

Ingredienti per 4 persone:

• 500 g di tonno fresco • 300 g di songino • 200 g di pomodorini • 1 limone • 1 arancia • 2 cucchiaini di aceto balsamico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Taglia i pomodorini a metà. Scalda in una padella antiaderente metà dell'olio, adagia il tonno tagliato a dadini e fai cuocere a fuoco vivace. **2/** Bagnalo con il succo del limone e dell'arancia, fai evaporare, poi aggiungi l'aceto, i pomodorini e un pizzico di sale. Unisci il tonno al songino, condisci con l'olio rimasto, sale, mescola con cura e servi. **KCAL 295**

FRITTATA CON FAGIOLINI

Ingredienti per 4 persone:

• 8 uova • 800 g di fagiolini • 1 spicchio di aglio • 1 scalogno • 1 ciuffo di erba cipollina • 1 rametto di timo • noce moscata • sale • pepe

Preparazione: 1/ Spunta i fagiolini, lessali in acqua salata per 5 minuti, tagliali a pezzetti e cuocili per 10 minuti in una padella con 4 cucchiaini di acqua, l'aglio sbucciato e schiacciato, le erbe e lo scalogno tritati, poi elimina l'aglio. **2/** Sbatti le uova in una ciotola con una presa di sale e pepe e una grattugiata di noce moscata, versale nella padella con i fagiolini e falle rapprendere a fuoco basso e coperto. Gira la frittata capovolgendo la padella su un piatto piano e porta a cottura. Servi subito. **KCAL 220**

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

CON I PIATTI GIUSTI

TINTARELLA PERFETTA