

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Il mese più afoso dell'anno è alle porte, e sappiamo che le temperature elevate nascondono inevitabilmente alcune insidie per la nostra salute. Sposatezza, fatica e difficoltà di attenzione sono solo alcuni dei disturbi che è facile avvertire in questi giorni. Ma non tutti sanno che queste sensazioni possono essere attenuate anche grazie all'alimentazione. Il primo tra i rischi dell'estate è la perdita eccessiva di liquidi, che devono quindi essere rimpiazzati, in modo da evitare carenze di sali, in particolare magnesio e potassio. Per questo motivo bisognerebbe bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno: portare con sé una bottiglietta è sempre una buona abitudine, e prediligere frutta e verdura (molto importanti gli ortaggi verdi), cereali integrali, frutta secca a guscio, legumi, spezie, pesce, e pollo e tacchino tra le carni.

EGCO LE RICETTE

ZUPPETA DI LEGUMI VERDI

Ingredienti per 4 persone:

• 500 g di piselli surgelati • 500 g di fave in scatola • 1 cipolla • mezzo dado vegetale • 1 ciuffo di prezzemolo • 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Sbuccia la cipolla, tritala e cuocila in una padella con l'olio, uno di acqua e il dado. Aggiungi i piselli, copri con l'acqua e cuoci. 2/ A metà cottura, unisci le fave, regola di sale, poi copri con un coperchio e portale a cottura, avendo cura di lasciare i legumi un po' brodosi. Servi subito, guarnendo con il prezzemolo e accompagnando a piacere con dei crostini o con la pasta.

KCAL 240

TROTA AGLI AROMI

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di filetti di trota • erbe aromatiche miste (prezzemolo, basilico, erba cipollina, rosmarino, dragoncello, timo) • chiodi di garofano • 100 g di bietole • 1 vasetto di yogurt bianco magro • 4 cucchiaini di aceto balsamico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Priva le bietole della parte più dura del gambo e scottale al vapore per pochi minuti aromatizzando l'acqua con i chiodi di garofano e le foglie di timo. Frullale con un mixer con il prezzemolo, basilico, erba cipollina, dragoncello, aceto balsamico, sale e pepe. 2/ Aggiungi lo yogurt ed emulsiona

fino a ottenere una crema omogenea. Cospargi la trota con gli aghetti del rosmarino e cuocila su una piastra ben calda, da entrambi i lati. Irrrorala di olio e servila con la salsa verde preparata. **KCAL 420**

RISO CON VERDURE DELL'ORTO

Ingredienti per 4 persone:

• 280 g di riso integrale • 300 g di zucchine piccole • 300 g di peperoni • 100 g di peperoncini verdi dolci • 10 pomodorini • mezzo limone • 1 cucchiaino di senape grezza • basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Spunta le zucchine e tagliale a rondelle. Fai lo stesso con i peperoncini. Priva i peperoni di calotta, semi e filamenti interni e tagliali a dadini. Dividi a metà i pomodorini. 2/ Metti il succo del limone in una ciotolina con l'olio, la senape, sale e pepe e mescola

MOZZAFIATO

La modella Marica Pellegrinelli, 32 anni, ex moglie di Eros Ramazzotti, segue una dieta leggera ed equilibrata, unita a un po' di attività fisica.

energicamente. 3/ Cuoci il riso in abbondante acqua salata, poi scolalo, passalo sotto l'acqua fredda, quindi condiscilo con le verdure e l'emulsione preparate. Guarnisci con qualche foglia di basilico spezzettata e servi. **KCAL 410**

FARRO CON BROCCOLI

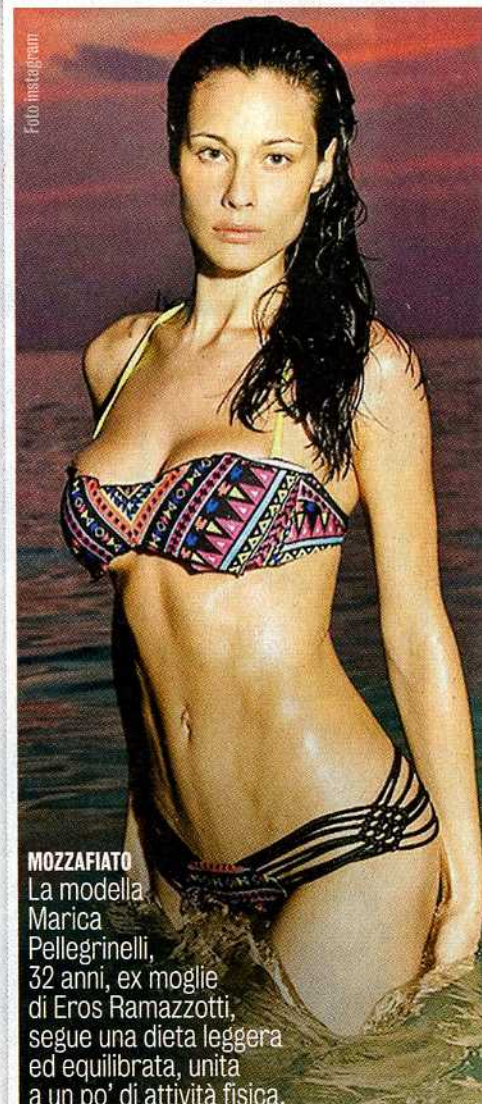
Ingredienti per 4 persone:

• 240 g di farro • 800 g di cimette di broccoli • 100 g di fagiolini • 200 g di pomodorini • 1 cipolla rossa • 1 limone non trattato • basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Sbuccia la cipolla, affettala finemente e mettila a bagno in acqua fredda. Taglia i pomodorini in quarti. Dividi a metà le cimette e sbollentale per 5-6 minuti in abbondante acqua leggermente salata. Spunta i fagiolini e sbollentali per 5-6 minuti nella stessa acqua delle cimette. 2/ Cuoci il farro in



Zuppetta di legumi verdi



La prima difesa contro la calura di questo periodo dobbiamo costruirla a tavola. Come? Bevendo innanzitutto tanta acqua, da integrare con frullati e spremute, in modo da garantire al nostro organismo la giusta idratazione. E poi scegliendo cibi freschi e nutrienti. Via libera a verdura, cereali e pesce

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

acqua bollente salata, scolalo e passalo sotto l'acqua corrente, quindi condiscilo con gli ingredienti preparati e la cipolla, scolata e asciugata. **3/** Guarnisci con la scorza grattugiata del limone e qualche foglia di basilico, irroro con l'olio, mescola bene e servi. **KCAL 430**

POLLO CON FRUTTA E VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di petto di pollo • 2 mele golden • 300 g di spinacini • 200 g di songino • 300 g di insalata belga • 1 cetriolo • 8 noci sguosciate • 1 limone • 30 g di salsa al curry • 2 cucchiaini di aceto balsamico • rosmarino • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: **1/** Strofini il pollo con il succo del limone e il rosmarino tritato e lascialo insaporire. Lava il songino e gli spinacini e strizzali bene. Taglia a striscioline l'insalata belga. Spunta il cetriolo e riducilo a rondelle. Sbuccia le mele e affettale finemente. Trita grossolanamente le noci. **2/** In una ciotola mescola l'olio, l'aceto balsamico, la salsa al curry e una presa di sale. **3/** Cuoci il pollo su una piastra ben calda, poi taglialo a straccetti e mettilo in una ciotola capiente con le noci, le mele e tutte le verdure, regola di sale, irroro con l'emulsione preparata e servi. **KCAL 330**

SARDE CON FAGIOLINI

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di sarde • 400 g di fagiolini • 1 cipollotto • mezzo limone • 2 cucchiaini di senape • aneto • 1 rametto di rosmarino • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale grosso • peperoncino

Preparazione: **1/** Pulisci le sar-

de, aprile a libro e cuocile in una padella con un filo di olio caldo, a fuoco dolce. Spunta i fagiolini e sbollentali in abbondante acqua bollente per circa 7-8 minuti. **2/** Sbuccia il cipollotto, taglialo finemente e mettilo in un vasetto con chiusura ermetica con la senape, il succo del limone, l'aneto e il rosmarino tritato, l'olio rimasto, un pizzico di peperoncino e uno di sale, poi chiudi il vasetto e agitalo bene, in modo da ottenere un'emulsione. **3/** Condisci le sarde e i fagiolini con l'emulsione preparata e servi. **KCAL 315**

VALERIANA CON FINOCCHI E ARANCE

Ingredienti per 4 persone:

• 300 g di valeriana • 4 finocchi • 4 arance • 100 g di peperoncini verdi dolci • mezzo limone • 1 mazzetto di erba cipollina • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Pulisci i finocchi, eliminando le barbine e le foglie esterne più dure, e affettali finemente. Sbuccia 3 arance e pela gli spicchi a vivo, eliminando cioè tutte le pellicine che li ricoprono. Riunisci i finocchi con le arance. **2/** Spremi il limone e l'arancia tenuta da parte per ricavarne il succo, poi filtralo e mescolalo con l'olio, i peperoncini tagliati a rondelle, l'erba cipollina tritata finemente, sale e pepe. **3/** Disponi la valeriana nel piatto da portata, adagia sopra il mix di finocchi e arance, irroro con l'emulsione preparata e servi. **KCAL 250**

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

DIETA ANTI-AFA
CALDO,
NON TI TEMO!