

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

La frutta secca, in particolare quella in guscio (noci, mandorle, nocciole e pistacchi), è una categoria di alimenti a elevata densità energetica. In 100 grammi di prodotto troviamo mediamente 600 calorie. È ricca in proteine (circa il 18-20% del peso) di buon valore biologico, molto utili a completare il profilo qualitativo e quantitativo delle altre vegetali. La frazione lipidica è per più del 50% costituita da acidi grassi benefici senza traccia di colesterolo; troviamo anzi composti sterolici ad azione ipocolesterolemizzante. L'elevata percentuale di questi grassi sani apporta un'azione protettiva sulle malattie cardiovascolari, diabete e tumori, nonché un benefico effetto sui parametri metabolici quali colesterolo, trigliceridi e glicemia. Presente è inoltre la vitamina E, antiossidante fondamentale per la stabilità delle nostre membrane cellulari. Nella frutta secca troviamo buone quantità di sali minerali tra cui calcio, potassio e magnesio, adatti alla dieta di un soggetto dinamico o sportivo. Grazie al basso indice glicemico, ma all'elevato apporto di grassi, la frutta secca aumenta il senso di sazietà. Ottima come ingrediente di tante paste, salse e sughi, ma anche come spuntino di metà mattino o come merenda per arrivare meno affamati ai pasti principali. Per mantenere la bontà, la frutta secca deve avere "peso". Il guscio deve essere integro e aderire al frutto: se noti sopra piccoli granuli marroncini potrebbero indicare la presenza di insetti. Se acquisti la frutta secca sgusciata, comprala in un negozio che abbia un grande ricambio del prodotto. Preferisci le confezioni sottovuoto o comunque ben sigillate. Evita quelle ricche di conservanti o di coloranti. Conservala ermeticamente, così dura anche 3 o 4 mesi.

BELLISSIMA

La conduttrice Michelle Hunziker, 42 anni, ama tenersi in forma. È sempre molto attenta a tavola e abbina la frutta secca anche ai formaggi.



Foto Instagram

EGGO LE RICETTE

SPAGHETTI ALLE NOCI

Ingredienti per 4 persone:

- 280 g di spaghetti
- 1 spicchio di aglio
- 30 g di gherigli di noci
- una manciata di capperi sotto sale
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale

Preparazione: **1/** Cuoci la pasta al dente in una pentola con abbondante acqua bollente salata. Pesta le noci. Dissala i capperi sotto l'acqua corrente e asciugali. Trita finemente il prezzemolo. **2/** Sbuccia l'aglio e fallo dorare a fuoco dolce in una padella antiaderente con l'olio caldo, eliminalo, aggiungi i capperi tritati e lascia insaporire per qualche istante. Fuori dal fuoco incorpora le noci e il prezzemolo, mescolando bene. **3/** Scolala pasta, trasferiscila ancora umida nella padella e falla saltare a fuoco medio per 1 minuto. Servila subito.

KCAL 385

POLLO AI PISTACCHI

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di petto di pollo a fettine
- 40 g di granella di pistacchi
- 30 g di amido di mais
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale

Preparazione: **1/** Priva le fettine di carne di eventuali parti grasse, passale nell'amido di mais, rivestendole bene, e rosolale a fuoco medio in una padella antiaderente con l'olio caldo per 10-15 minuti, finché saranno dorate, girandole di tanto in tanto. **2/** Passa poi le fettine



Pollo ai pistacchi

KCAL 365

RIGATONI AL PESTO

Ingredienti per 4 persone:

- 280 g di rigatoni
- 300 g di zucchine verdi
- 1 spicchio di aglio
- 80 g di noci brasiliane
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 1 ciuffo di basilico
- 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe

Preparazione: **1/** Spunta le zucchine e grattugiale. Tosta le noci in una padella antiaderente, poi frullale con l'aglio sbucciato, il basilico e una presa di sale. **2/** Aggiungi il pesto ottenuto alle zucchine assieme al parmigiano e mescola energicamente il tutto, unendo l'olio a filo fino a ottenere un composto granuloso e omogeneo. **3/** Cuoci la pasta al dente in acqua bollente salata, scolala, condiscila con il pesto, completa con un po' di pepe e servi.

KCAL 485

Noci, mandorle, anacardi e pistacchi, se consumati nelle giuste dosi giornaliere, tengono bassi i livelli di colesterolo nel sangue. Le loro vitamine e i sali minerali ti danno carica ed energia, soprattutto se sei molto attiva e fai sport regolarmente. E sono un prezioso alleato per la tua linea!

DIRETTORE IULM FOOD ACADEMY



DI NICOLA
SORRENTINO

LONZA CON ANACARDI

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di fettine di lonza di maiale • mezzo limone • 80 g di anacardi • 125 g di yogurt magro • 8 cucchiaini di salsa di soia • mezzo cucchiaino di curcuma • mezzo cucchiaino di curry • mezzo cucchiaino di paprica dolce • mezzo cucchiaino di zenzero in polvere • 20 g di burro • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Preparazione: 1/ Tosta gli anacardi in un padellino antiaderente. Mescola tutte le spezie. Passa le fettine di carne nel mix di spezie, ricoprendole bene, trasferiscile in una ciotola e irrorale con il succo del limone e la salsa di soia. Mescola bene, copri con pellicola e fai marinare in frigo per 1 ora. 2/ Scalda il burro e l'olio in una padella antiaderente, unisci le fettine e scottale velocemente, da entrambi i lati. Aggiungi gli anacardi e lo yogurt e continua la cottura fino a ottenere un sugo cremoso. Servi subito.

KCAL 430

ORATA ALLE MACADAMIA

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di filetti di orata • 1 spicchio di aglio • 100 g di noci di macadamia • 1 uovo • farina • 1 ciuffo di coriandolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Condisci i filetti con una presa di sale e lasciali insaporire al fresco per 15 minuti, poi asciugali. Trita le noci nel mixer con un po' di foglie di coriandolo. Sbatti l'uovo con sale e pepe. 2/ Sbuccia l'aglio, schiaccialo e rosolalo a fuoco dolce in una padella antiaderente con l'olio e qualche foglia di coriandolo. 3/ Infarina i filetti di pesce, passali prima nell'uovo e poi nel mix di noci, sistemali in una teglia, versa sopra l'olio aromatizzato e cuocili sotto il grill del forno per 6-8 minuti, girandoli una volta. Sposta la teglia al centro del forno e cuoci per 2 minuti. Servi subito.

KCAL 490

VITELLO ALLE MANDORLE

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di bocconcini di vitello • 1 scalogno • 2 limoni non trattati • 4 arance (2 non trattate) • 80 g di mandorle sgusciate • 30 g di amido di mais • 100 ml di vino bianco • 6 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Asporta le scorze dei limoni e delle arance non trattate, senza la parte bianca, riducile a striscioline e scottale per 2 minuti in acqua bollente. Spremi tutti gli agrumi per ricavare il succo. 2/ Sbuccia lo scalogno, tritalo e rosolalo a fuoco dolce in una padella con l'olio caldo per 5 minuti. 3/ Unisci i bocconcini di vitello passati nell'amido di mais e continua la rosolatura per qualche minuto. 4/ Condisci con sale e pepe, bagna con il vino, quindi con 6 cucchiaini di succo di limone e 200 ml di succo di arancia, unisci le mandorle e la metà delle scorzette, fai ridurre il sugo a fuoco vivo e servi, guarnendo con le scorzette rimaste.

KCAL 425

FRITTATA ALLE ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

• 8 uova • 400 g di zucchine • 150 g di mandorle sgusciate • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • noce moscata • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Spunta le zucchine e tagliale a fiammifero. Trita grossolanamente le mandorle nel mixer. 2/ Sbatti le uova in una ciotola per il tempo necessario ad amalgamare tuorli e albumi, poi unisci il formaggio, un po' di noce moscata grattugiata, sale e pepe e mescola. 3/ Aggiungi le zucchine e le mandorle, trasferisci il composto in una teglia da 24 cm unta con l'olio e lascia cuocere la frittata in forno già caldo a 200 °C per 35 minuti. Servila subito.

KCAL 305

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

FRUTTA SECCA LA DIETA SALVA CUORE