

## L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

**A** casa dopo le vacanze c'è chi è affetto dalla cosiddetta "sindrome del rientro": ansia, stanchezza, malessere generale. C'è chi ha messo qualche chilo in più perché si è dato ai bagordi. C'è chi invece ha seguito una vacanza salutista ed è in perfetta forma. Per tutti, comunque, un programma disintossicante e di tonificazione in generale può aiutare a eliminare le tossine, rigenerarsi e prepararsi ad affrontare il periodo autunnale. Per depurare e rigenerare l'organismo occorre eliminare i cibi ricchi di grassi animali (dolci, panna, burro, salumi, ecc.), le frittiture, l'alcol. Si consiglia di tralasciare per pochi giorni anche formaggi, carne, pesce e preferire le proteine vegetali (legumi). Ammessi lo yogurt (dal quale trarre la quota giornaliera di calcio), la pasta, il pane, il riso, che coprono le necessità di zuccheri complessi. Frutta e verdure non devono mai mancare. Ricche di acqua, vitamine e sali minerali, hanno un elevato potere disintossicante e assicurano un'elevata quantità di fibre vegetali che "puliscono" l'intestino e svolgono un'importante funzione di regolazione sulla digestione. Le verdure apportano poche calorie e hanno un ottimo potere di sazietà. Come condimento, utilizza l'olio extravergine d'oliva, meglio se a crudo. Incrementa l'apporto idrico, con almeno 8 bicchieri d'acqua al dì. •

## EGCO LE RICETTE

### ZUPPA ORTOLANA

#### Ingredienti per 4 persone:

• 2 patate grosse • 2 peperoni • 2 melanzane • 4 zucchine • 4 carote • 400 g di pomodori ramati • 1 porro • 1 spicchio di aglio • 400 g di spinaci • 300 g di erbe • 1 cipolla • 400 g di fagiolini • 4 fettine di pane casereccio • 1 dado vegetale • peperoncino in polvere • 1 ciuffo di prezzemolo • 1 ciuffo di basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Pela le patate, priva i peperoni di semi e filamenti, spunta le melanzane e le zucchine, raschia le carote, elimina radice, parte verde più dura e foglie esterne dal porro, sbuccia l'aglio e la cipolla, spunta i fagiolini e privali del filo, poi taglia tutto a pezzi. 2/ Trasferisci gli ingredienti in una casseruola con acqua bollente e il dado, aggiungi i pomodori a spicchi, gli spinaci, le erbe spezzettate e le erbe, riporta a ebollizione e cuoci coperto per 1 ora. 3/ Taglia il pane a dadini, abbrustoliscilo in forno e mettilo in una zuppiera. Frulla una parte delle verdure con un mixer a immersione, regola di sale, poi versale sul pane. Condisci con peperoncino e l'olio e servi. **KCAL 470**

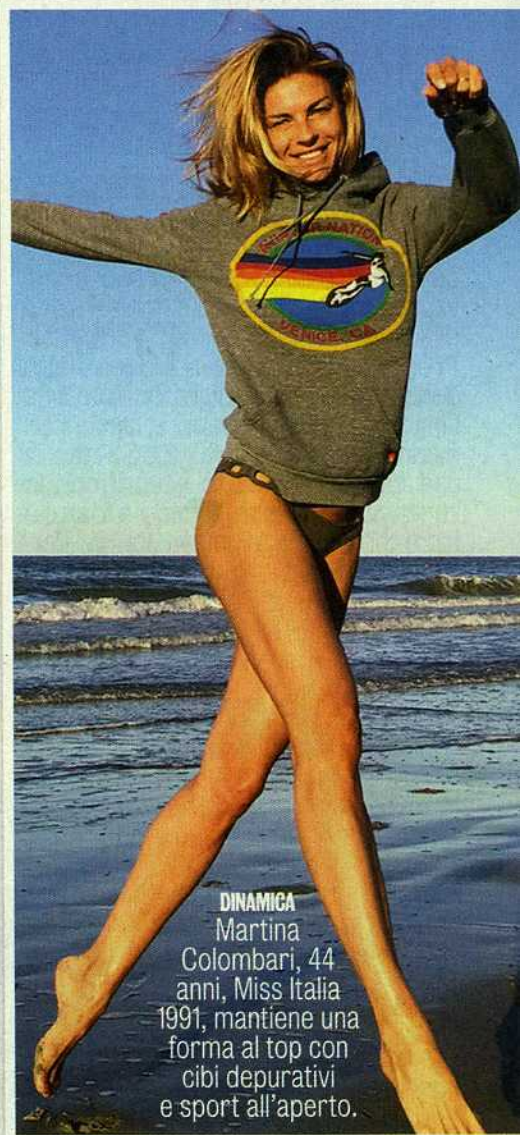
### CREMA DI SPINACI

#### Ingredienti per 4 persone:

• 4 cespi di spinaci • 1 spicchio di aglio • 40 mandorle • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 2 vasetti di yogurt al naturale • 1 dado vegetale • peperoncino in polvere • 2 mazzetti di basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Sbuccia l'aglio, spezzetta il basilico e frullali in un mixer con il formaggio, lo yogurt, un pizzico di peperoncino e di sale e tieni il pesto ottenuto da parte. 2/ Versa in una casseruola 250 g di acqua, unisci il dado, porta a ebollizione, aggiungi gli spinaci e fai cuocere a recipiente coperto per circa 10 minuti. 3/ Frullali con un mixer a immersione, unendo 3 cubetti di ghiaccio, fino a ottenere una crema omogenea, quindi incorpora il pesto, frulla ancora per qualche minuto e lascia raffreddare.

Crema di spinaci



**DINAMICA**  
Martina Colombari, 44 anni, Miss Italia 1991, mantiene una forma al top con cibi depurativi e sport all'aperto.

Regola di sale e condisci con l'olio. 4/ Infine, tosta le mandorle in un padellino antiaderente, tritale e incorporale alla crema, mescolando, prima di servire.

**KCAL 295**

### ANELLINI IN BRODO

#### Ingredienti per 4 persone:

• 260 g di anellini • 2 patate medie • 2 zucchine • 2 carote • 100 g di erbe • 100 g di cicoria • 20 pomodorini • 1 costa di sedano • 1 scalogno • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Pela le patate, spunta le zucchine e raschia le carote, quindi taglia gli ortaggi preparati a tocchetti. Priva il sedano dei filamenti, sbuccia lo scalogno e affetta entrambi. 2/ Trasferisci gli ortaggi preparati in una casseruola con abbondante acqua bollente salata, unendo le erbe



Pronta per l'autunno? Segui un programma disintossicante per depurare e tonificare l'organismo. Elimina i grassi animali, le frittiture e l'alcol. Fai spazio a frutta e verdura: contengono acqua, sali minerali, vitamine e fibre che "puliscono" l'intestino e regolano la digestione

**DIRETTORE IULM  
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA  
SORRENTINO

e la cicoria spezzettate e i pomodorini tagliati in quarti. **3/** Riporta a ebollizione e lascia cuocere per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto, quindi frulla il tutto con un mixer a immersione. **4/** Cuoci gli anellini al dente nel brodo di verdura, trasferiscili in una zuppiera, unisci il formaggio, mescola bene, completa con il prezzemolo finemente tritato e l'olio e servi.

**KCAL 395**

### **MINISTRA DI RISO ROSSO**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 200 g di riso rosso • 4 patate medie • 4 zucchine • 200 g di piselli surgelati • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 1 l di brodo vegetale • peperoncino in polvere • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** **1/** Pela le patate, spunta le zucchine, taglia entrambe a tocchetti e mettile in una casseruola. Unisci i piselli e la metà del brodo, porta a ebollizione e lascia cuocere a fuoco medio per 10 minuti. **2/** Cuoci il riso in una casseruola con il resto del brodo bollente, poi aggiungi gli ortaggi con il loro brodo quando mancano 5 minuti alla fine della cottura. **3/** Regola di sale, mescola, completa con il prezzemolo tritato e l'olio, spolverizza con il formaggio e un po' di peperoncino e servi.

**KCAL 380**

### **RISO E VERDURE MISTE**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 240 g di riso integrale • 4 patate • 2 melanzane • 4 zucchine • 2 carote • 6 carciofi • 4 peperoni • 1 cipolla grande • 4 pomodori ramati • 1 spicchio di aglio • 200 g di fagiolini • 1 dado vegetale • 1 ciuffo di prezzemolo • 1 ciuffo di basilico • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** **1/** Pela le patate, spunta le melanzane e le zucchine, ra-

schia le carote, priva i peperoni di picciolo, semi e filamenti bianchi, sbuccia la cipolla, spunta i fagiolini ed elimina il filo, quindi taglia tutto a tocchetti. Sbuccia l'aglio e schiaccia. Priva i carciofi delle spine e delle foglie più dure, fino ad arrivare al cuore, elimina l'eventuale fieno e riducili a spicchi. Taglia allo stesso modo i pomodori. **2/** Trasferisci gli ortaggi in una casseruola antiaderente con il dado e due dita di acqua, porta a ebollizione e fai cuocere a fuoco dolce per 30-40 minuti, mescolando ogni tanto e insaporendo con le erbe tritate verso la fine. **3/** Cuoci separatamente il riso in abbondante acqua bollente salata e scolalo. **4/** Elimina l'aglio dagli ortaggi, frullane la metà con un mixer a immersione, unisci il riso, regola di sale, mescola, completa con l'olio e servi.

**KCAL 575**

### **ORZO AL FINOCCHIETTO**

**Ingredienti per 4 persone:**

• 200 g di orzo perlato • 500 g di cicoria • 500 g di lattuga • 2 spicchi di aglio • 20 olive verdi denocciolate • 2 cucchiaini di capperi sotto sale • 2 vasetti di yogurt magro • 1 cucchiaino di semi di finocchietto • 2 cucchiaini di semi di senape • peperoncino • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** **1/** Taglia a pezzi la cicoria e la lattuga, scottale in acqua bollente salata con 1 spicchio di aglio sbucciato e schiacciato e i semi di finocchietto per un paio di minuti, quindi scolale bene. **2/** Mescola in una ciotola lo yogurt con l'aglio rimasto, sbucciato, le olive tritate, i capperi dissalati a lungo sotto l'acqua corrente e asciugati, i semi di senape, un po' di peperoncino e il prezzemolo tritato. Aggiungi le verdure, mescola e lascia insaporire. **3/** Cuoci l'orzo in abbondante acqua bollente salata, scolalo, trasferiscilo nella ciotola con le verdure, mescola e fai intiepidire. Completa con l'olio e servi.

**KCAL 395**

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

**A TUTTO DETOX  
SPAZZA VIA  
LE TOSSINE!**