

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

Praticata già in tempi antichi, la dieta dell'uva, nota come ampeloterapia, è una cura stagionale tipicamente autunnale. In base a come si assume, questo prezioso frutto ha svariate proprietà: può essere ricostituente e rigenerante, ma anche disintossicante, rinfrescante e addirittura dimagrante. Ricco di acqua e zuccheri facilmente assimilabili (glucosio, levulosio, mannosio), contiene inoltre acidi organici, sali minerali (potassio, ferro, fosforo, calcio, manganese, magnesio, iodio, silicio, cloro, arsenico), vitamine A, del gruppo B e C e polifenoli. Se si decide di consumarlo da solo, non bisogna però superare il limite di 7 giorni, ed è importante seguire alcune regole. Meglio optare, per esempio, per l'uva da vino (e non per la varietà da tavola), più ricca di nutrienti, che deve essere preferibilmente ben matura e lavata bene. Quella rossa, poi, a differenza della bianca, contiene anche più polifenoli e sostanze antiossidanti come il resveratrolo. Si consiglia di mangiarla al mattino, a digiuno, nel pomeriggio, come merenda, e la sera, dopo cena. La dose? 300 g circa a porzione. In tutti i casi, il regime da adottare deve essere sano ed equilibrato, ricco di verdure, pane o pasta e proteine di facile digestione (pesce e carni magre). Tuttavia, per godere delle sue virtù benefiche, puoi cucinarla e mangiarla in tanti modi. Scoprine alcuni.

EGCO LE RICETTE

INSALATA ALLE NOCI

Ingredienti per 4 persone:

- 1 grappolo medio di uva bianca
- 300 g di lattughino
- 6 noci
- 1 pera matura
- 50 g di gorgonzola
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe

Preparazione: 1/ Metti il lattughino in un'insalatiera. Dividi gli acini di uva a metà, privandoli dei semi. Taglia a cubetti la pera. Riduci a pezzetti il gorgonzola. Spezzetta le noci grossolanamente. 2/ Riunisci tutti gli ingredienti nell'insalatiera, quindi condisci con l'olio e l'aceto, spolverizza di sale e pepe e servi.

KCAL 260

BUCATINI ALLA RICOTTA

Ingredienti per 4 persone:

- 2 grappoli di uva bianca
- 320 g di bucatini
- 100 g di ricotta magra
- 20 olive taggiasche denocciolate
- 1 spicchio di aglio
- mezza cipolla
- 4 cucchiaini di pecorino grattugiato
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe

Preparazione: 1/ Taglia a rondelle le olive. Dividi gli acini di uva a metà, privandoli dei semi. Sbuccia l'aglio e la cipolla, tritali e falli rosolare in una padella con l'olio, a fuoco dolce, per 5 minuti. Unisci le oli-

ve e l'uva e cuoci per 5 minuti, poi incorpora la ricotta e il pecorino. 2/ Cuoci i bucatini in acqua bollente salata, scolali al dente e falli saltare nel condimento per qualche istante. Completa con un po' di pepe e servi.

KCAL 520

CREMA AL MOSCATO

Ingredienti per 4 persone:

- 2 grappoli grandi di uva bianca
- 80 g di zucchero
- 250 ml di latte scremato
- 4 tuorli
- 2 cucchiaini di maizena (circa 40 g)
- mezzo limone non trattato
- 1 bicchiere di Moscato
- 8 cialde per gelato

Preparazione: 1/ Dividi gli acini di uva a metà, privandoli dei semi. Passa 2/3 dell'uva in un passaver-



FEMME FATALE
L'attrice Laura Torrisi, 40 anni, ha modificato la sua alimentazione dopo aver scoperto di essere celiaca. Nonostante ciò, non rinuncia a nulla.

dure, mettendo da parte la restante, poi filtra la polpa ottenuta. Frulla la maizena con un po' di latte. 2/ Monta i tuorli con lo zucchero, poi incorpora il mix di maizena e latte, il Moscato, il passato di uva e la scorza grattugiata del limone. 3/ Fai addensare il composto in un pentolino, a fuoco dolce, mescolando continuamente con una frusta. Distribuisci la crema in 4 coppette, guarnisci con l'uva messa da parte, completa con le cialde e servi.

KCAL 440

PASTA AI PISTACCHI

Ingredienti per 4 persone:

- 1 grappolo di uva bianca
- 320 g di mezze maniche rigate
- 40 g di pistacchi
- 1 spicchio di aglio
- 40 g di formaggio caprino
- 100 g di mollica di pane
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe

Preparazione: 1/ Dividi gli acini di uva a metà, privandoli dei semi. Tosta il pane in una padella calda, poi tritalo. Tosta anche i pistacchi e tritali. 2/ Sbuccia l'aglio, schiaccia-



Crema al moscato

Delizioso frutto di stagione, è un alleato del benessere fin dall'antichità. Tanto da essere protagonista di una vera e propria cura dal potere disintossicante, depurativo e dimagrante. Ti sembra banale mangiarla come semplice frutto? Prova ad abbinarla a pasta, verdura e carne e vedrai come cambiano i tuoi piatti

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

l'olio caldo, poi unisci il pane tritato e fai insaporire. Elimina l'aglio, aggiungi l'uva e cuoci per 5 minuti. Infine incorpora il caprino, metà dei pistacchi tritati e una presa di sale. **3/** Cuoci le mezze maniche in acqua bollente salata, scolale e falle saltare nel condimento. Guarnisci con i pistacchi rimasti e una spolverizzata di pepe e servi. **KCAL 550**

FILETTO ALLA BIRRA

Ingredienti per 4 persone:

• 1 grappolo di uva nera • 800 g di filetto di manzo • 1 bicchiere di birra • 1 spicchio di aglio • 50 g di noci sgusciate • 2 rametti di rosmarino • 80 ml di aceto balsamico • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Trita le noci. Dividi gli acini di uva a metà, privandoli dei semi. Sbuccia l'aglio e rosolalo in una padella con l'olio e il rosmarino. Unisci il filetto e rosolalo da entrambi i lati. Bagna con la birra, fai evaporare, poi regola di sale e pepe. **2/** Trasferisci la carne in una pirofila e inforna a 170 °C per circa 30 minuti. **3/** Fai appassire le noci e l'uva nella stessa padella, per circa 10 minuti, poi unisci l'aceto e fallo restringere. Servi il filetto con la salsa all'uva. **KCAL 410**

ROTOLINI DI CARASAU

Ingredienti per 4 persone:

• 1 grappolo di uva bianca • 2 fogli di pane carasau • 200 g di ricotta fresca • 2 cucchiari di zucchero • mezzo limone non trattato • 4 cucchiari di miele d'acacia • cannella in polvere • zucchero a velo • 2 cucchiari di olio di oliva extravergine

Preparazione: **1/** Mescola la ricotta con lo zucchero, la scorza grattugiata del limone e un pizzico di cannella. Priva gli acini di uva del-

la buccia e dei semi. **2/** Immergi i fogli di pane carasau in acqua bollente per un istante, poi tagliali in 8 rettangoli di circa 8 cm. Adagia sul lato corto di ogni rettangolo un po' della ricotta, poi arrotolali su se stessi. **3/** Disponi i rotolini su una placca foderata con carta da forno oliata e inforna a 180 °C per pochi minuti. **4/** In un pentolino, scalda l'uva con metà del miele e un pizzico di cannella. In un altro pentolino fai sciogliere il miele rimasto con un po' di acqua, quindi versalo sui rotolini. Disponi l'uva nei piatti, adagia sopra i rotolini, spolverizza di zucchero a velo e servi. **KCAL 295**

POLLO AL FORNO

Ingredienti per 4 persone:

• 1 grappolo di uva rossa • 1 kg di sovracosce di pollo senza pelle • 1 scalogno • 1 limone non trattato • 2 rametti di rosmarino • 70 ml di vino bianco • 5 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Grattugia la scorza di metà limone, poi spremi il frutto. Disponi il pollo in una pirofila, quindi irroralo con il succo del limone e lascialo insaporire per 30 minuti. **2/** Scolalo, trasferiscilo in un tegame con 3 cucchiari di olio e fallo rosolare a fuoco vivo per 5-6 minuti. Bagna con il vino, fai evaporare, poi cospargi con il rosmarino, regola di sale e pepe e inforna a 200 °C per circa 40 minuti. **3/** Sbuccia lo scalogno, tritalo e rosolalo con l'olio rimasto, poi unisci gli acini tagliati a metà e privati dei semi e cuoci per 5 minuti. Servi il pollo con l'uva, guarnendo con la scorza del limone. **KCAL 400**

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

CHICCHI PREZIOSI RIGENERATI CON L'UVA