

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Oltre il 30% della popolazione mondiale soffre di anemia. Nella metà dei casi, si parla di anemia ipoferrica, dovuta cioè a carenza di ferro. Questo importantissimo minerale si lega al pigmento eme dell'emoglobina, proteina presente nei globuli rossi, che trasporta l'ossigeno alle cellule di tutto il corpo, garantendo così la vitalità e la crescita dell'intero organismo. La sua mancanza può provocare diversi sintomi, tra cui stanchezza, pallore, mancanza di respiro e vertigini. Negli alimenti, il ferro è presente in due forme: ferro eme, più facilmente assimilabile, contenuto nelle carni (fegato, manzo, prosciutto, pesci, molluschi, crostacei e tuorlo d'uovo) e ferro non-eme, di origine vegetale (legumi, verdure a foglia verde scuro, come il cavolo riccio e gli spinaci, cacao, frutta secca e cereali integrali).

EGCO LE RICETTE

TACCHINO AI PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:

- 8 fettine di tacchino (600 g)
- 2 peperoni rossi
- 2 peperoni gialli
- 1 spicchio di aglio
- 1 dado vegetale
- timo
- rosmarino
- origano
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 4 cucchiai di olio di oliva extravergine

Preparazione: 1/ Taglia il tacchino a straccetti. Priva i peperoni della calotta, dei semi e dei filamenti interni e tagliali a striscioline. Trita le erbe aromatiche. 2/ Sbuccia l'aglio, schiaccialo e fallo dorare in una padella capiente con l'olio e il trito di erbe, a fuoco dolce, poi aggiungi il tacchino, il dado e il vino e fai cuocere la carne da entrambi i lati. 3/ Unisci i peperoni e un paio di bicchieri di acqua e lascia cuocere a fuoco dolce per circa 30 minuti, aggiungendo altra acqua, se necessario. Servi subito.

KCAL 350

CREMA CON COZZE

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di fagioli borlotti lessati
- 1 kg di cozze pulite
- 10 pomodorini
- 4 fette di pane casereccio
- 1 spicchio di aglio
- 1 costa di sedano
- 1 peperoncino rosso fresco
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe

Preparazione: 1/ Scola i fagioli, mettili in una casseruola insieme al sedano e cuocili per pochi minuti. Raccogli le cozze in una casseruola con 1 cucchiaino di olio, copri con un coperchio e cuocile finché non si saranno aperte. Elimina quelle rimaste chiuse e i gusci vuoti, quindi mettile da parte e filtra il fondo di

cottura. 2/ Sbuccia l'aglio, schiaccialo e fallo dorare in una padella con 1 cucchiaino di olio, il peperoncino privato dei semi e il prezzemolo, poi aggiungi i pomodorini a metà e cuoci per 2 minuti, infine incorpora i fagioli e fai insaporire per qualche minuto. 3/ Versa il fondo di cottura delle cozze e quello dei fagioli e porta a ebollizione, quindi unisci i fagioli frullati e le cozze e regola di sale. Servi la crema con il pane tostato, completando con l'olio rimasto e poco pepe. **KCAL 485**

POLLO IN DOLCEFORTE

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di petto di pollo
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 2 fettine di prosciutto crudo
- 1 dado vegetale
- 40 g di cacao amaro
- 20 g di uvetta
- 40 g di pinoli
- salvia
- alloro
- chiodi di garofano
- noce moscata
- 2 cucchiaini di miele
- 3 cucchiaini di aceto balsamico
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe

Preparazione: 1/ Taglia il pollo a tocchetti. Sbuccia la cipolla, raschia la carota, priva il sedano dei filamenti e trita tutti gli ingredienti, poi falli rosolare in una padella con l'olio e un po' di acqua, a fuoco dolce. 2/ Aggiungi il pollo e il prosciutto a listerelle, profuma con salvia e alloro, poi bagna con il brodo caldo e regola di sale e pepe. 3/ In un pentolino, fai sciogliere il miele con 1 cucchiaino di acqua, quindi unisci il cacao, l'uvetta, i pinoli, i chiodi di garofano, un pizzico di noce moscata e l'aceto e fai cuocere per una decina di minuti. Filtra la salsa ottenuta con un colino, poi uniscila al pollo. Mescola con cura e cuoci ancora per 10 minuti. Servi subito.

KCAL 340

SPIGOLA ALLE NOCCIOLE

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di spigola
- 80 g di nocciole sgusciate
- 8 cucchiaini di pecorino grattugiato
- 2 limoni e mezzo non trattati
- 1 mazzetto di basilico
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe



Tacchino ai peperoni

Foto Instagram



IN EQUILIBRIO
L'ex velina e neomamma Giorgia Palmas, 38 anni, ama mangiare sano, ma vive la forma fisica senza stress. Il 25 settembre ha dato alla luce la sua secondogenita, Mia, avuta con l'ex campione di nuoto Filippo Magnini, 38.

Ti senti spesso stanca e affaticata? Potresti soffrire di carenza di ferro, minerale indispensabile per il benessere del nostro organismo. Ecco perché è importante che il corpo ne abbia a sufficienza. Introducilo con il cibo, portando a tavola carne, pesce, ma anche verdura, cacao, frutta secca e cereali integrali

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



Preparazione: 1/ Pulisci le foglie di basilico con un panno. Frulla le nocciole con un mixer insieme all'olio e a una presa di sale, poi aggiungi il pecorino, il basilico e frulla fino a ottenere un pesto omogeneo. **2/** Taglia 2 limoni a rondelle sottili e sistemali su un foglio di alluminio, quindi adagia sopra i filetti di pesce. Irrorali con il succo del limone rimasto e regola di sale e pepe, poi chiudi il foglio di alluminio, disponilo su una placca e cuoci in forno già caldo a 200 °C per circa 10 minuti. Servi guarnendo con il pesto di nocciole preparato.

KCAL 480

PURÈ DI FAVE CON ERBETTE

Ingredienti per 4 persone:
• 400 g di fave secche • 600 g di erbe • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe • peperoncino

Preparazione: 1/ Metti a bagno le fave in acqua fredda per 12 ore, sciacquale sotto l'acqua corrente e falle cuocere in una casseruola capiente coperte di acqua, a fuoco dolce e con un coperchio, per circa 2 ore. **2/** Sbollenta le erbe in acqua salata con lo spicchio di aglio sbucciato e schiacciato e un pizzico di peperoncino. **3/** Frulla le fave con un mixer regolando di sale e pepe. Servi il purè con le erbe, condendo con l'olio.

KCAL 420

FRITTATA DELL'ORTO

Ingredienti per 4 persone:
• 5 uova • 400 g di fagiolini • 300 g di radicchio • 1 cipolla • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Spunta i fagiolini e lessali in acqua bollente per 5 minuti, poi tagliali a tocchetti. Riduci il radicchio a striscioline.

Sbuccia la cipolla, tritala e falla rosolare in una padella con l'olio e mezzo bicchiere di acqua, a fuoco dolce. Aggiungi i fagiolini e il radicchio e lasciali appassire. **2/** Sbatti le uova con una presa di sale e un po' di pepe, poi versale nella padella e falle rapprendere a recipiente coperto. Gira la frittata capovolgendo la padella su un piatto piano, falla scivolare nella padella e cuocila anche sull'altro lato. Servi subito.

KCAL 240

MOUSSE AL CIOCCOLATO

Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di cacao amaro in polvere • 250 ml di panna fresca • 60 ml di latte di cocco • 15 g di maizena • radice di zenzero • 40 ml di sciroppo alla menta • 2 mazzetti di menta • 30 g di zucchero a velo

Preparazione: 1/ Metti il latte in un pentolino e porta a ebollizione, poi aggiungi il cacao, metà dello zucchero a velo e mescola con cura, infine incorpora la maizena, continuando a mescolare per evitare grumi. Versa il composto ottenuto in 4 bicchieri, riempiendoli per un terzo, e lascia raffreddare. **2/** Monta la panna fredda, poi unisci a questa lo sciroppo alla menta, mescolando delicatamente con una spatola per non smontare la panna. **3/** Trita la menta, mettendo da parte qualche foglia per la decorazione, e usala per cospargere la mousse al cioccolato, quindi aggiungi una grattugiata di zenzero. Sistema sopra la panna, spolverizzala con lo zucchero a velo rimasto, guarnisci con la menta tenuta da parte e servi.

KCAL 430

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

PIÙ FORTE E ATTIVA COSÌ

**ANEMIA? FAI LA
DIETA DEL FERRO**

DI NICOLA
SORRENTINO