

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Per mantenere la salute e la bellezza della pelle, oltre a utilizzare i cosmetici, devi agire con un'alimentazione corretta e uno stile di vita sano. La **vitamina A** favorisce il rinnovamento delle cellule, combatte le rughe, svolge una spiccata azione seboregolatrice. Sotto forma di retinolo la trovi nel maiale, nel tuorlo d'uovo, nel latte e nei suoi derivati. Sotto forma di carotenoidi è contenuta in albicocche, asparagi, anguria, basilico, broccoli, carote, cicoria, cime di rapa, erba cipollina, lattuga, mais, mango, melone, papaya, patate, peperoni, pomodori, prezzemolo, rucola, scarola, sedano, zucca gialla. Fonti di **vitamina E**, che restituisce luminosità ai tessuti, sono l'olio di semi e l'extravergine d'oliva, l'anguilla, il caviale, il tonno sott'olio, le uova, la frutta secca e le verdure a foglia verde. Peperoncino piccante e peperone sono una miniera di **vitamina C**, che abbonda negli ortaggi a foglia verde, in agrumi, kiwi, fragole, patate, piselli, fave, pomodori. La rafforzano i **flavonoidi o vitamina P**, presenti nella frutta e nella verdura, soprattutto in agrumi, uva, grano saraceno e soia. Gli **acidi grassi Omega 3**, nel pesce azzurro, nel salmone e nei prodotti del mare, ostacolano la formazione delle prostaglandine, nemiche del buon funzionamento cellulare, e rendono la pelle meno arida, più morbida e idratata. Linfa vitale con proprietà disintossicanti e tonificanti è la **clorofilla**. Sempre importanti, infine, sono: zinco (noci, fagioli, prodotti ittici), licopene (pomodoro), crocifere (broccolo, cavolo, cavolfiore), allisolfuri (aglio), quercetina (cipolla), folati (agrumi, verdure a foglia), isoflavoni e fitoestrogeni (legumi e soia), polifenoli e catechine (tè verde, olio extravergine d'oliva). Bevi 8-10 bicchieri d'acqua al giorno.

Foto: Instagram



VISO LUMINOSO

Ha sempre un'aria giovane e fresca, Belén Rodríguez, 35 anni. Mangia tanta frutta e verdura, beve molto e fa sport.

EGGO LE RICETTE

SALMONE ALLE NOCCIOLE

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di filetti di salmone • 2 limoni non trattati • 80 g di nocciole sguosciate • 4 cucchiaini di pecorino grattugiato • 1 mazzetto di basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe nero

Preparazione: 1/ Frulla le nocciole in un mixer con l'olio e una presa di sale per qualche secondo, poi aggiungi il pecorino e il basilico e frulla fino a ottenere un pesto fluido. 2/ Affetta 1 limone e mezzo, distribuisci le fette sul fondo di un largo foglio di alluminio, sistema sopra i filetti di pesce e condiscili con il succo del mezzo limone rimasto, poco sale e pepe. 3/ Chiudi a cartoccio e fai cuocere in forno già caldo a 200 °C per circa 10 minuti. Cospargili con il pesto di nocciole e servili.

KCAL 550

VELLUTATA DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di polpa di zucca • mezza cipolla • 200 g di ceci in scatola sgoc-

ciolati • 1 cucchiaino di curcuma in polvere • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe nero

Preparazione: 1/ Taglia a tocchetti la zucca. Metti i ceci in una casseruola con la cipolla sbucciata, lasciandola intera, copri a filo con acqua e porta a ebollizione. 2/ Aggiungi la zucca, la curcuma e una presa di sale e continua la cottura a fuoco dolce per 30 minuti. 3/ Elimina la cipolla e frulla i legumi e la zucca con un mixer a immersione, fino a ottenere una vellutata liscia e omogenea. Completa con olio, pepe e servi.

KCAL 200



Vellutata di zucca

ALICI IMPANATE

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di filetti di alici fresche • 1 spicchio di aglio • 100 g di pistacchi spellati • 4 cucchiaini di farina • 1 uovo • 1 mazzetto di coriandolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Trita i pistacchi al mixer con una manciata di foglie di coriandolo. Infarina i filetti di alici e passali prima nell'uovo sbattuto con sale e pepe e poi nel mix di pistacchi. 2/ Sbuccia l'aglio, schiaccialo e rosolalo a fuoco dolce assieme a qualche foglia di coriandolo in una padella antiaderente con l'olio per mezzo minuto. 3/ Sistema le alici in una teglia bassa, irrorale con l'olio aromatico e cuocile sotto il grill del forno già caldo a 200 °C 3-4 minuti per parte. Sposta poi la teglia al centro e continua la cottura per altri 2 minuti. Servi subito.

KCAL 520

SCAROLA SALTATA

Ingredienti per 4 persone:

• 2 kg di scarola • 2 spicchi di aglio • 1 cucchiaino di capperi sotto sale • 8

Per mantenere la corretta idratazione cutanea non bastano i cosmetici. Mangia alimenti ricchi delle vitamine A, E, C e P e quelli contenenti Omega 3. Largo a ortaggi, frutta fresca e secca, legumi e pesce. Bevi almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno!

DIRETTORE IULM FOOD ACADEMY



DI NICOLA
SORRENTINO

olive verdi denocciolate • 4 acciughe sotto sale • 8 fette di pane pugliese • peperoncino in polvere • 1 ciuffo di menta • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Spezzetta le foglie di scarola, cuocile in acqua salata aromatizzata con la menta per 10 minuti. Scolale. 2/ Dissala i capperi sotto l'acqua e le acciughe con carta da cucina. Scalda 1 cucchiaino di olio in una padella antiaderente, aggiungi 1 spicchio di aglio sbucciato e schiacciato, i capperi, le olive, le acciughe tritate e un po' di peperoncino e mescola a fuoco dolce per qualche istante. 3/ Unisci la scarola, copri e continua la cottura per 20 minuti. Elimina l'aglio, irroro con l'olio rimasto e mescola. 4/ Tosta le fette di pane, strofinale con l'aglio rimasto diviso a metà, sistemale nelle fondine, versa sopra la scarola e servi. **KCAL 470**

PATATE E ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

• 4 patate grosse • 6 zucchine • 4 pomodori ramati maturi • 2 cipolle medie • 4 cucchiaini di pecorino grattugiato • 4 cucchiaini di vino bianco • 2 rametti di timo • 2 rametti di rosmarino • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Pela le patate e affettale, spunta le zucchine e riducile a striscioline, taglia in quarti i pomodori, sbuccia le cipolle e affettale, poi trasferisci gli ingredienti in una pirofila. 2/ Trita timo e rosmarino, mescolali con pecorino, sale e pepe, poi distribuisce il composto sugli ortaggi. 3/ Irrora con 2 cucchiaini di acqua, vino e metà olio e inforna a 180 °C per 20 minuti circa. Completa con l'olio rimasto. Servi. **KCAL 315**

CREMA DI FAVE E PISELLI

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di erbe amare • 1 spicchio di aglio • 200 g di piselli secchi • 200 g di fave secche • 1 peperoncino secco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe nero

Preparazione: 1/ Lascia ammolare i piselli e le fave in abbondante acqua fredda per 12 ore, scolali, sciacquali, trasferiscili in una casseruola, copri di acqua, porta a ebollizione e lascia cuocere a fuoco dolce per 2 ore. 2/ Scotta le erbe in acqua bollente salata con l'aglio e il peperoncino interi, finché saranno appassite. Scolale. 3/ Frulla i piselli e le fave con un mixer a immersione, regola di sale e pepe, distribuisce la crema nelle fondine, aggiungi le erbe e completa con l'olio. Servi. **KCAL 425**

COUSCOUS AI LEGUMI

Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di couscous • 400 g di bietole • 10 pomodorini • 2 carote • 1 cipolla • 1 spicchio di aglio • 400 g di legumi lessati sgocciolati • peperoncino • 2 foglie di alloro • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Spunta e raschia le carote. Sbuccia la cipolla e tritala. Sbuccia l'aglio e schiaccialo. Metti gli ingredienti preparati in una casseruola capiente con i pomodorini schiacciati, i legumi, l'alloro e 250 ml di acqua e fai cuocere a fuoco dolce e a recipiente coperto per 10 minuti, salando alla fine. Aggiungi le bietole e cuoci ancora per 10 minuti. 2/ Reidrata il couscous in una ciotola con 200 ml di acqua bollente salata, condiscilo con 1 cucchiaino di olio, sgranalo con la forchetta e mescolalo in una zuppiera con i legumi e le verdure, senza le carote, l'aglio e l'alloro. Completa con un po' di peperoncino e l'olio rimasto, mescola e servi. **KCAL 410**

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

LA DIETA CONTRO
I SEGNI DEL TEMPO

PELLE DI SETA
CON I CIBI GIUSTI