

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Mentre noi combattiamo una battaglia contro il coronavirus e i primi freddi, i virologi fanno pronostici su quella che sarà l'influenza e che cosa ci aspetta dalla pandemia. Oltre a coprirci bene, per difenderci dai malanni di stagione possiamo fare affidamento sull'alimentazione. Certo non esiste una vera e propria dieta anti-raffreddore, o contro il Covid-19, ma è ormai riconosciuta la correlazione che c'è tra il sistema immunitario e il cibo. Se vogliamo proteggerci nella giusta maniera, dobbiamo ricorrere a tanta frutta e verdura, così come ai cereali integrali e ai grassi buoni del pesce e dell'olio extravergine di oliva, che promuovono la sintesi di Omega 3, capaci di inibire la secrezione di sostanze infiammatorie. Ma non solo. Prediligiamo anche gli alimenti ricchi di glutazione, potente antiossidante, come il cavolo, i cavoletti di Bruxelles, i broccoli, gli spinaci, la cipolla e l'aglio; e quelli che contengono vitamina C ed E, selenio e zinco: pomodori, peperoni, ortaggi verdi a foglia larga, legumi, agrumi, frutta secca, prodotti integrali, e peperoncino, zenzero e rafano, se ami mangiare speziato. Senza dimenticare di bere molta acqua e bevande calde.

ECCO LE RICETTE

DITALI AI CECI

Ingredienti per 4 persone:

- 280 g di ditali piccoli • 400 g di ceci lessati • 300 g di polpa di pomodoro • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Sbuccia l'aglio e fallo dorare in una casseruola con 2 cucchiaini di olio, poi eliminato e unisci la polpa di pomodoro, i ceci scolati dalla loro acqua e il prezzemolo e fai insaporire il tutto a fuoco dolce per circa 15 minuti. **2/** scola tre quarti dei ceci e frullali con un mixer, poi rimettili nella casseruola, regola di sale e pepe, incorpora 2 bicchieri di acqua e porta a ebollizione. **3/** Cuoci i ditali nella minestra preparata, poi condisci con il parmigiano e l'olio rimasto e servi.

KCAL 500

MINESTRA AI PORRI

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di piselli • 200 g di porri • 4 patate piccole • 1 dado vegetale • radice di zenzero fresco • 1 mazzetto di prezzemolo • sale

Preparazione: **1/** Sbuccia le patate e tagliale a cubetti. Porta a ebollizione 1l di acqua in una casseruola con il dado, il prezzemolo e le patate, poi regola di sale, abbassa la fiamma e fai cuocere per circa 20 minuti. **2/** Aggiungi i porri tritati

e i piselli e continua la cottura sempre a fuoco basso, e mescolando di tanto in tanto, per altri 30-40 minuti. Quando le verdure saranno cotte, unisci un po' di zenzero tritato. Servi subito.

KCAL 285

FILINI IN BRODO

Ingredienti per 4 persone:

- 240 g di filini • 100 g di spinaci • 2 zucchine • 2 patate • 2 carote • 120 g di pomodorini • 1 scalogno • prezzemolo • basilico • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: **1/** Sbuccia le patate e riducile a cubetti. Spunta le zucchine, dividile in due e tagliale a pezzetti. Fai lo stesso con le carote. Taglia i pomodorini a metà. Metti gli ortaggi preparati in una casseruola con acqua bollente salata,



Foto Instagram

SUPER TONICA

La showgirl Melissa Satta, 34 anni, da poco guarita dal Covid, segue una dieta ricca di carboidrati, cereali e verdure. E non rinuncia mai all'acqua detox.

unisci gli spinaci, lo scalogno sbucciato e le erbe e cuoci per circa 20 minuti. **2/** Scola gli ortaggi e frullali con un po' di brodo. Cuoci i filini nel brodo rimasto, scolali e uniscili agli ortaggi frullati. Condisci con il parmigiano e l'olio e servi

KCAL 420

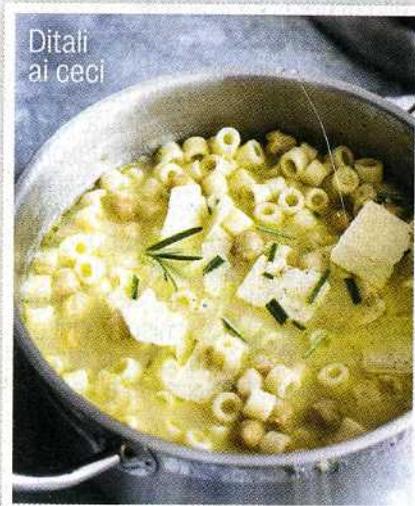
CREMA DI CAVOLFIORE

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di cimette di cavolfiore • 400 g di legumi misti lessati • mezza cipolla • 1 cucchiaino di curcuma in polvere • rosmarino • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino in polvere

Preparazione: **1/** Scola i legumi dalla loro acqua, sciacquali e cuocili in una casseruola con acqua fredda senza sale, insieme alla cipolla intera. Unisci il cavolfiore, regola di sale, profuma con il rosmarino e la curcuma e cuoci fino a quando il cavolfiore non si sarà ammorbidito. **2/** Elimina la cipolla e frulla tutto con un mixer. Distribuisci in 4 fondine, condisci con l'olio, spolverizza con un po' di peperoncino e servi.

KCAL 270



La pandemia da Covid-19 corre e adesso, con l'avvicinarsi della stagione invernale, cresce la paura verso l'influenza. Iniziamo a proteggerci a tavola, facendo il pieno di vitamine, Omega 3, selenio e zinco. Via a frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e spezie. Ma anche acqua, bevande calde e minestre

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

BRUSCHETTE IN VERDE

Ingredienti per 4 persone:

• 8 fette di pane pugliese • 2 kg di cime di rapa • 2 spicchi di aglio • 4 acciughe • 1 cucchiaio di capperi dissalati • 12 olive verdi denocciolate • 1 mazzetto di menta • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino in polvere

Preparazione: 1/ Cuoci le cime di rapa in abbondante acqua bollente salata con la menta, poi scolale bene e falle saltare in una padella con l'olio, 1 spicchio di aglio sbucciato, le acciughe, i capperi, le olive e il peperoncino, per circa 20 minuti, a recipiente coperto. Elimina l'aglio. 2/ Tosta il pane su una piastra ben calda, poi strofinalo con l'aglio rimasto sbucciato e adagia sopra la verdura preparata. Servi subito. **KCAL 490**

FARFALLE ALLE NOCCIOLE

Ingredienti per 4 persone:

• 280 g di farfalle • 40 nocciole pelate • 1 cucchiaio di capperi dissalati • 1 spicchio di aglio • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Trita le nocciole con un mixer. Sbuccia l'aglio e fallo dorare in una padella con l'olio e i capperi tritati, poi spegni il fuoco e incorpora le nocciole e il prezzemolo. 2/ Cuoci le farfalle in abbondante acqua bollente salata, scolale al dente, trasferiscile nella padella con il condimento e falle saltare a fuoco vivo per qualche minuto. Servi subito. **KCAL 425**

SALMONE AI PISTACCHI

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di filetti di salmone • 3 lime • 80 g di pistacchi sgusciati • 4 cucchiari di pecorino grattugiato • 1

mazzo di basilico • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Pulisci le foglie di basilico con un panno. Spremi 1 lime. Frulla i pistacchi con il basilico, metà dell'olio e una presa di sale, poi aggiungi il pecorino, l'olio rimasto e frulla fino a ottenere una crema omogenea. 2/ Taglia a rondelle i lime rimasti e disponili su un foglio, quindi adagia sopra i filetti, condendoli con il succo del lime, sale e pepe. 3/ Chiudi il foglio di alluminio, sistemalo su una placca e cuoci in forno già caldo a 200 °C per circa 10 minuti. Completa con il pesto e servi. **KCAL 270**

MERLUZZO AGLI AGRUMI

Ingredienti per 4 persone:

• 4 filetti di merluzzo (circa 600 g) • 1 limone non trattato • 1 pompelmo non trattato • 2 cucchiari di aceto balsamico • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Ricava la scorza del limone e del pompelmo, avendo cura di non asportare la parte bianca, e tagliala a striscioline, poi spremi entrambi i frutti per ricavarne il succo. 2/ Scalda 1 cucchiaio di olio in una padella, quindi adagia dentro il merluzzo e fallo rosolare da entrambi i lati. 3/ Regola di sale, bagna con il succo degli agrumi, fai evaporare, poi lascia addensare. Incorpora l'aceto e la scorza degli agrumi e fai insaporire per altri 5 minuti. Servi subito ben caldo. **KCAL 270**

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

INVERNO, NON TI TEMO
**DIETA FACILE
ANTI FREDDO**