

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

Dopo gli stravizi alimentari delle feste, la domanda che puntualmente ci poniamo è come fare per disintossicarci e tornare in forma nel più breve tempo possibile. Ecco quindi alcuni consigli. Eliminiamo innanzitutto, per pochi giorni, alcol, carne, salumi, formaggi, uova, pasta e dolci. Evitiamo le frittiture, diminuiamo drasticamente i grassi e preferiamo le verdure di stagione, i legumi e il pesce. Facciamolo attraverso ricette salutari che escludono gli alimenti di origine animale (tranne il pesce, a volte il parmigiano), che ci aiutino a purificarci, rigenerarci e, perché no, a perdere qualche chilo. Senza rinunciare alla buona tavola, ma soltanto modificando leggermente le nostre abitudini, dando modo a organi come fegato, reni e stomaco di eliminare un po' alla volta le scorie accumulate in questo periodo.

ECCO LE RICETTE

VELLUTATA DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di polpa zucca
- 200 g lenticchie lessate
- 1 cipolla
- curcuma in polvere
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe

Preparazione: 1/ Taglia la zucca a cubetti. Sbuccia la cipolla, tritala finemente e rosolala in una padella con l'olio, a fuoco dolce, per 5-6 minuti, poi unisci la zucca e le lenticchie, copri a filo con l'acqua e fai cuocere a recipiente coperto per circa 20 minuti, regolando di sale e pepe e profumando con un po' di curcuma. 2/ Frulla la preparazione con un mixer a immersione, fino a ottenere una vellutata. Servi spolverizzando di pepe. **KCAL 190**

ZUPPA DI CAVOLO VERZA

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di cavolo verza
- 40 g di uvetta
- 8 olive taggiasche denocciolate
- 8 pomodorini
- 1 dado vegetale
- 1 cucchiaino di dolcificante
- 4 cucchiaini di aceto balsamico
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe

Preparazione: 1/ Prepara il brodo vegetale portando a ebollizione circa 500 ml di acqua con il dado. 2/ Priva il cavolo delle foglie più esterne, dividilo a metà, elimina il torsolo alla base e taglialo a listarelle. Scalda metà dell'olio in una padella, quindi aggiungi i pomodorini tagliati a metà, l'uvetta e le olive e fai cuocere a fuoco dolce per 5-6 minuti. 3/ Unisci il cavolo, copri a filo con il brodo preparato, regola di sale e pepe, copri con un coper-

chio e cuoci a fuoco dolce per circa 15 minuti. Alza il fuoco, incorpora l'aceto e il dolcificante e cuoci ancora per 5 minuti. Condisci con l'olio rimasto e servi. **KCAL 210**

CREMA DI PISELLI E SEDANO

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di piselli surgelati
- 2 coste di sedano
- 2 patate
- 1 cipolla
- 1 scalogno
- 1 dado vegetale
- 1 ciuffo di basilico
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe

Preparazione: 1/ Sbuccia lo scalogno e tritalo finemente. Priva il sedano dei filamenti e taglialo a pezzetti. 2/ Porta a ebollizione 1 l di acqua in una casseruola con il dado, lo scalogno, il sedano e i piselli, poi abbassa il fuoco e fai cuocere a recipiente coperto per circa 20 minuti. Aggiungi le patate sbucciate e tagliate a tocchetti, la cipolla sbuccata e affettata finemente e il prezzemolo, regola di sale e pepe e cuoci per 15 minuti. 3/ Frulla con un mixer, unendo il basilico e l'olio, fino a ottenere una crema omogenea. Servi subito. **KCAL 175**



Crema alla zucca



IN DOLCE ATTESA
L'influencer Chiara Ferragni, 33 anni, anche in gravidanza non rinuncia a pasta, legumi e verdura. Quantità e varietà dei cibi fanno la differenza.

SEPIE AL VAPORE

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di seppie
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 foglie di alloro
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- sale
- pepe bianco

Preparazione: 1/ Lava le seppie, privale della testa e dei tentacoli, mettendoli da parte, poi svuotate, eliminando la penna di cartilagine e la sacca di inchiostro, e lasciale sgocciolare. 2/ Trita 2 seppie e mescolale con il parmigiano, il prezzemolo tritato, metà dell'olio, sale e pepe. Riempi con il composto ottenuto le seppie e completale con le teste e i tentacoli, sigillandoli con uno stecchino. 3/ Cuoci al vapore con l'alloro per una decina di minuti, poi bagna con il vino e cuoci per altri 5 minuti. Condisci con l'olio rimasto, spolverizza di sale e pepe e servi. **KCAL 220**

Mantenere la linea durante il periodo natalizio, si sa, è un'impresa ardua.

Per prepararsi alle abbuffate e per smaltire gli eccessi adotta un regime purificante: sì a frutta, verdura, erbe, spezie, legumi e pesce; limita alcol, carne, salumi, formaggi, pasta e dolci. L'olio? Meglio se a crudo

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

SPIGOLA ALL'ARANCIA

Ingredienti per 4 persone:

- 4 filetti di spigola (circa 600 g) • 2 arance non trattate • 2 cucchiaini di aceto balsamico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Ricava la scorza delle arance, senza la pellicina bianca, e tagliala a striscioline, poi spremi i frutti. 2/ Scalda l'olio in una padella, poi adagia i filetti di spigola e falli rosolare da entrambi i lati, a fuoco vivo. Regola di sale, bagna con il succo delle arance, lascia evaporare, poi abbassa il fuoco e fai cuocere per una decina di minuti. 3/ Incorpora l'aceto e metà delle scorze delle arance e cuoci per altri 5-10 minuti. Servi la spigola con la sua salsa, guarnendola con le scorzette rimaste. **KCAL 230**

PESCE SPADA ALLA PIZZAIOLA

Ingredienti per 4 persone:

- 4 fette di pesce spada • 800 g di pomodori pelati • 8 olive nere denocciolate • 1 cucchiaio di capperi sotto sale • 2 filetti di acciughe sott'olio • 2 spicchi di aglio • 4 cucchiaini di origano essiccato • 4 cucchiaini di vino bianco • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino in polvere

Preparazione: 1/ Metti il pesce in una pirofila, irroralo con il vino e lascialo insaporire per 10 minuti. Dissala i capperi sotto l'acqua, poi asciugali. 2/ Sbuccia l'aglio, schiaccialo e fallo dorare con metà dell'olio, poi aggiungi le acciughe e falle sciogliere. Unisci i pelati, le olive, i capperi, l'origano, sale e peperoncino e cuoci per 10 minuti. 3/ Incorpora il pesce e fallo cuocere da entrambi i lati, avendo cura di coprirlo con il sugo. Condisci con l'olio rimasto e servi. **KCAL 360**

MOSCARDINI AFFOGATI

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di moscardini puliti • 400 g di pomodori pelati • 1 spicchio di aglio • 20 olive nere denocciolate • 1 ciuffo di prezzemolo • 2 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe • peperoncino in polvere

Preparazione: 1/ Sbuccia l'aglio, dividilo a metà, privandolo del germoglio interno, e fallo rosolare in una padella con l'olio, a fuoco dolce, poi aggiungi i pelati e fai cuocere per una decina di minuti, regolando di sale e pepe verso la fine. 2/ Incorpora i moscardini e le olive, bagna con il vino e cuoci a fuoco dolce finché il pesce non risulterà tenero. Spolverizza di peperoncino, guarnisci con il prezzemolo tritato e servi. **KCAL 265**

MELANZANE AI POMODORINI

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di melanzane viola tonde • 1 mazzetto di menta • 400 g di pomodorini • 1 spicchio di aglio • 1 ciuffo di basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale grosso • pepe

Preparazione: 1/ Spunta le melanzane e tagliale a metà per il lungo. Incidi la polpa, disegnando una grata, condisci con un pizzico di sale e inforna a 180 °C per circa 20 minuti. 2/ Riduci a cubetti i pomodorini e mescolali con l'olio, l'aglio sbucciato, la menta e il basilico tritati e un po' di pepe. 3/ Sforna le melanzane, guarniscile con il mix di pomodorini e servi. **KCAL 105**

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

STRATEGIE DETOX

STRAVIZI DELLE FESTE? FAI COSÌ