

## L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Le malattie cardiovascolari sono una delle cause di decessi più diffuse. Per prevenirle e curarle è necessario adottare una corretta alimentazione, associata a un'attività fisica regolare. Il modello alimentare che, nel corso degli anni, si è venuto a delineare come il più appropriato è quello mediterraneo. Povero di acidi grassi saturi e di proteine animali, e ricca di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, è riconosciuto universalmente per i suoi benefici su linea e salute. Si basa sul consumo di cereali (pane, riso, pasta, meglio se integrali, e polenta), legumi, frutta, ortaggi, pesce, carne bianca, latte e derivati, erbe e spezie, vino e olio di oliva. Ricchi di antiossidanti, antiradicali liberi e di grassi soprattutto insaturi, sono alimentari che tengono a bada i livelli di colesterolo, la pressione e la glicemia.

## EGCO LE RICETTE

### PASTA AL RAGÙ DI PESCE

#### Ingredienti per 4 persone:

• 320 g di pasta corta • 400 g di filetti di merluzzo surgelato • 800 g di pomodori pelati • 1 spicchio di aglio • 1 cipolla • 2 ciuffi di prezzemolo • 8 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

**Preparazione:** 1/ Sbuccia l'aglio e la cipolla, tritali insieme al prezzemolo e falli rosolare in una padella con il vino. Aggiungi i filetti di pesce, i pomodori e cuoci a fuoco dolce per circa 20 minuti. 2/ Cuoci la pasta in acqua bollente salata, scolala al dente, trasferiscila nella padella con il condimento e fai saltare tutto per qualche istante. Condisci con l'olio, completa con il peperoncino e servi. **KCAL 450**

### ZUPPA DI CECI CON BRUSCHETTE

#### Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di ceci lessati • 1 cipolla • 2 carote • 1 costa di sedano • 8 fette di pane casereccio • 2 foglie di salvia • 1 foglia di alloro • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/ Scola i ceci dall'acqua di conservazione. Sbuccia la cipolla, spunta e raschia le carote, priva il sedano dei filamenti e trita tutto. Fai rosolare il trito appena preparato in una casseruola con metà dell'olio, insieme alla salvia e all'alloro, quindi aggiungi i ceci, copri con l'acqua, regola di sale e pepe e porta ebollizione. Cuoci per circa una decina di minuti. 2/

Tosta le fette di pane casereccio in una padella ben calda, quindi sistemale in 4 fondine. Versa sopra i legumi preparati, condisci con l'olio rimasto e servi. **KCAL 530**

### RISO ROSSO CON PEPERONI

#### Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di riso rosso • 800 g di peperoni • 1 cipolla • 4 patate • 1 peperoncino rosso fresco • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Priva i peperoni della calotta, dei semi e dei filamenti interni e tagliali a tocchetti. Sbuccia le patate e riducile a cubetti. Sbuccia la cipolla, tritala e falla rosolare in una padella con metà dell'olio, poi unisci le patate e i peperoni e fai insaporire per qualche minuto. 2/ Profuma con il prezzemolo tritato, aggiungi il peperoncino, privato dei semi e affettato, quindi bagna con circa mezzo litro di acqua e fai cuocere fino a quando gli ortaggi non saranno morbidi. 3/ Cuoci il riso in acqua bollente



Pasta al ragù di pesce



#### RAGGIANTE

La presentatrice Filippa Lagerbäck, 47 anni, beve tanta acqua e predilige frutta e verdura, che accompagna a una costante attività fisica.

salata, per metà del tempo indicato, poi scolalo, uniscilo agli ortaggi e porta a cottura. Condisci con l'olio rimasto e servi. **KCAL 350**

### VERZA IN AGRODOLCE

#### Ingredienti per 4 persone:

• 1,2 kg di cavolo verza • 40 g di uvetta • 8 olive taggiasche denocciolate • 8 pomodorini • 1 dado vegetale • 1 cucchiaino scarso di dolcificante • 4 cucchiaini di aceto balsamico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/ Pulisci la verza e affettala finemente. Disponila in un tegame con il dado, 2 cucchiaini di acqua, i pomodorini tagliati a metà, l'uvetta, le olive a rondelle, sale e pepe, poi copri con un coperchio e fai cuocere a fuoco dolce per circa 15 minuti. 2/ Incorpora l'aceto e il dolcificante, quindi alza la fiamma e continua la cottura per altri 5 minuti, aggiungendo un po' di acqua, se necessario. La verza dovrà risultare morbida e quasi asciutta. Condisci con l'olio e servi. **KCAL 210**



Si a cereali, frutta, verdura, legumi, carne bianca, erbe, spezie e olio di oliva. No a zuccheri raffinati, grassi e sale eccessivo. In altre parole, a tavola è il trionfo della dieta mediterranea che ci invidiano in tutto il mondo. Otto idee da provare

**DIRETTORE IULM  
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA  
SORRENTINO

### TOFU AL VINO

#### Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di tofu • 8 cucchiaini di vino rosso • 500 g di pomodori pelati • 1 spicchio di aglio • origano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino in polvere

**Preparazione:** 1/ Sbuccia l'aglio, dividilo a metà, eliminando il germoglio interno, e fallo dorare in una padella con l'olio, a fuoco dolce, poi aggiungi i pomodori pelati, schiacciandoli con una forchetta, il vino, l'origano e un pizzico di sale e fai cuocere per una decina di minuti. Elimina l'aglio. 2/ Unisci il tofu, tagliato a tocchetti, e prosegui la cottura per circa 10 minuti. Completa con un po' di peperoncino e servi. **KCAL 215**

### PETTO DI POLLO AL VERDE

#### Ingredienti per 4 persone:

• 8 petti di pollo • 1 mazzetto di prezzemolo • 1 spicchio di aglio • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Sbuccia l'aglio, dividilo a metà, privandolo del germoglio interno, e tritalo insieme al prezzemolo, poi falli rosolare in un tegame con metà dell'olio, un po' di acqua e il dado, quindi aggiungi i petti di pollo e falli cuocere da entrambi i lati. 2/ Bagna con il vino, lascialo evaporare e cuoci ancora per qualche minuto. Regola di sale, condisci con l'olio rimasto e servi. **KCAL 300**

### ROMBO ALL'ISOLANA

#### Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di rombo • 2 scatole di filetti di pomodori pelati • 1 scalogno • 8 olive nere denocciolate • 2 acciughe • 4 cucchiaini di origano • 4

cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

**Preparazione:** 1/ Metti il rombo in una pirofila, irroralo con il vino e lascia in infusione per 10 minuti. 2/ Sbuccia lo scalogno, affettalo finemente e fallo rosolare in un tegame con metà dell'olio, a fuoco dolce, per 4-5 minuti, quindi unisci i filetti di pomodori, le olive, le acciughe, l'origano, un pizzico di sale e un po' di peperoncino e fai cuocere per circa 10 minuti. 3/ Incorpora il pesce e cuocilo da entrambi i lati, avendo cura di ricoprirlo con il sugo. Condisci con l'olio rimasto e servi. **KCAL 400**

### LUMACHINE CON ORTAGGI

#### Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di lumachine • 200 g di fagiolini surgelati • 200 g di fagioli lessati • 200 g di piselli • 2 patate • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 1 mazzetto di maggiorana • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/ Scola i fagioli dall'acqua di conservazione. Sbuccia l'aglio, schiaccialo e fallo rosolare in una casseruola con metà dell'olio, quindi aggiungi i fagioli, i piselli, i fagiolini spezzettati e le patate tagliate a tocchetti, copri con abbondante acqua, regola di sale e pepe e porta a ebollizione. 2/ Profuma con la maggiorana, incorpora le lumachine e portale a cottura. Condisci con l'olio rimasto e il parmigiano, spolverizza di pepe e servi. **KCAL 380**

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

VIVERE PIÙ A LUNGO

**LA DIETA CHE  
SALVA IL CUORE**