

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Con l'arrivo delle temperature più rigide, puntuali sopraggiungono i malanni di stagione. Con il freddo, per sopperire ad un dispendio energetico maggiore, bisognerebbe mangiare di più, certamente senza esagerare se non si vuole che le calorie eccedenti si trasformino in grasso. Seguire una sana alimentazione può aiutarci a non contrarre determinate malattie. Una vera e propria "dieta antiraffreddore" non esiste, ma è certo che vi sia una correlazione tra sistema immunitario e cibo. La prima regola è bere abbondantemente. Per aumentare le difese del nostro organismo, dovremmo invece introdurre alimenti ricchi di particolari elementi quali: i carotenoidi, contenuti nella frutta e nella verdura rossa e arancione; la Vitamina C, presente negli agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni e ortaggi a foglia verde; la vitamina E, che è contenuta nella frutta secca e negli oli. Noci, i fagioli, pesce e prodotti integrali sono fonti di zinco e selenio. È importante, introdurre bevande calde, ma evitiamo gli alcolici, questi non aiutano a difenderci dal freddo, al contrario favoriscono una maggiore dispersione del calore prodotto dal corpo. Infine, per chi non disdegna i sapori forti, tra gli elementi con spiccate proprietà antisettiche e fluidificanti troviamo il peperoncino, ma anche l'aglio e il rafano. Per affrontare al meglio i rigori invernali seguiamo alcune regole d'oro: controlliamo che la temperatura in casa sia tra i 18° e i 22° C, facciamo attenzione all'umidità, aeriamo adeguatamente gli ambienti, facciamo attenzione agli sbalzi di temperatura.



EVVIVA LA VARIETÀ
Melissa Satta, 33 anni, modella e showgirl affronta l'inverno praticando tanto sport e seguendo un regime alimentare salutista.

ECCO LE RICETTE

MINESTRA AI FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone:

- 280 g di ditali piccoli • 300 g di polpa di pomodoro • 400 g di fagioli borlotti in scatola • 1 spicchio di aglio • prezzemolo • 4 cucchiaini di parmigiano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Cuoci i fagioli in una casseruola con 2 bicchieri di acqua inizialmente fredda. Sbuccia l'aglio, schiaccia e rosolalo in un tegame a fuoco dolce con 2 cucchiaini di olio. Aggiungiti il prezzemolo tritato, la polpa di pomodoro e i fagioli ben scolati. Fai insaporire il tutto a fuoco dolce per circa 15 minuti, poi preleva 3/4 dei fagioli, passali al setaccio e riversa la crema di legumi ottenuta nella casseruola. 2/ Unisci l'acqua di cottura dei fagioli, sale e pepe e porta a ebollizione. Cuoci la pasta nella minestra, condisci con il formaggio e l'olio rimasto. Servi.

KCAL 480

PASSATO DI BROCCOLI

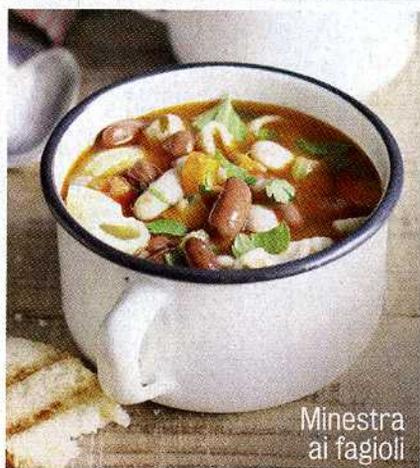
Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di broccoli • 400 g di lenticchie

- in scatola • mezza cipolla • peperoncino in polvere • rosmarino • 1 cucchiaino di curcuma • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Priva i broccoli delle foglie, della parte di torsolo più dura e dividili in cimette. Scola le lenticchie e cuocile in acqua inizialmente fredda con la cipolla. Aggiungiti i broccoli con il rosmarino, la curcuma e il sale e portali a cottura. Elimina la cipolla e frulla la preparazione con il mixer a immersione. Condisci con l'olio, spolverizza con il peperoncino e servi.

KCAL 235



Minestra ai fagioli

PASTINA IN BRODO

Ingredienti per 4 persone:

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

Preparazione: 1/ Spunta e raschia le carote, spunta le zucchine, sbuccia le patate e lo scalogno e cuoci il tutto con il resto delle verdure in una pentola con acqua bollente salata. Dopo circa 20 minuti, passale al passaverdure e tienile da parte con poco brodo. 2/ Cuoci la pasta nel brodo di verdura bollente, scolala e trasferiscila in una zuppiera, poi aggiungi il passato di verdure, il formaggio e le erbe, irrorala con olio e servi.

KCAL 420

BRODO VEGETALE

Ingredienti per 4 persone:

- 100 g di pomodori maturi • 2 carote • 1 cipolla • 4 coste di sedano • 2 patate piccole • 2 zucchine piccole • 2 foglie di alloro • prezzemolo • peperoncino in polvere • sale

Preparazione: 1/ Spunta e raschia le carote, priva le coste di sedano dei filamenti, spunta le zucchine,

La miglior prevenzione anti raffreddore & Co.?
Dieta ricca di vitamine e sali minerali, buona idratazione, piccoli accorgimenti dentro e fuori casa: ecco gli ingredienti principali per affrontare nel modo migliore le basse temperature ed evitare i fastidiosi malanni di stagione

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

sbuccia la cipolla e le patate e taglia tutto a pezzetti. Trasferiscile in una pentola capiente con 1,2 l di acqua, aggiungi 1 cucchiaino di sale, l'alloro, il prezzemolo, il peperoncino e porta a ebollizione. **2/** Unisci i pomodori, copri e lascia sobbollire per circa 2 ore. Filtra e servi.

KCAL 35

BRODO DI POLLO

Ingredienti per 4 persone:

• 4 fusi di pollo • 150 g di pomodori ramati • 2 patate non farinose • 1 costa di sedano • 1 cipolla bionda • 2 carote • 1 foglia di alloro • sale • 1 cucchiaino di pepe in grani

Preparazione: **1/** Sbuccia le patate e tagliale a pezzi. Priva il sedano dei filamenti. Sbuccia la cipolla. Spunta e raschia le carote. Priva i fusi di pollo di pelle e grasso, poi mettili in una pentola capiente con abbondante acqua. Aggiungi le verdure preparate, i pomodori, l'alloro e i grani di pepe. **2/** Copri e cuoci a fuoco dolce per circa 1 ora, eliminando con un mestolo forato la schiuma che si venisse a formare. **3/** Filtra il brodo ottenuto, regolando di sale e recuperando i fusi di pollo che potrai utilizzare per preparare un'insalata.

KCAL 175

FRIARIELLI E PANCOTTO

Ingredienti per 4 persone:

• 2 kg di friarielli • 100 g di porro • aglio • 4 fette di pane casereccio • peperoncino in polvere • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: **1/** Cuoci i friarielli in una pentola piena a metà di acqua bollente salata con lo spicchio di aglio fino a quando non saranno teneri, poi elimina l'aglio. Aggiungi il pane spezzettato e continua la cottura per 5 minuti. **2/** Priva il porro della radice, delle foglie esterne e della parte verde più

dura, affettalo sottilmente e disponilo in una ciotola. Scola le verdure e il pane e aggiungile nella ciotola, condisci con olio, sale e peperoncino e servi.

KCAL 410

MINISTRA DI RISO E LEGUMI

Ingredienti per 4 persone:

• 280 g di riso • 200 g di fagioli in scatola • 200 g di piselli • 300 g di fagiolini • 2 patate medie • 1 spicchio di aglio • 1 mazzetto di maggiorana • 4 cucchiaini di parmigiano • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino in polvere

Preparazione: **1/** Cuoci i fagiolini e scolali a metà cottura. Pela le patate e tagliale a tocchetti. Sbuccia lo spicchio di aglio, schiaccialo e rosolalo in una pentola con 2 cucchiaini di olio, poi eliminalo. Unisci i fagioli scolati con i piselli, aggiungi i fagiolini spezzettati e le patate, mescolando bene, poi copri con abbondante acqua, regola di sale e peperoncino e fai sobbollire. **2/** Cuoci il riso, trasferiscilo nella minestra con la maggiorana spezzettata e porta a cottura. Completa con una spolverizzata di parmigiano e servi.

KCAL 530

PAPPARDELLE E ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone:

• 320 g di pappardelle • 300 g di asparagi • 2 patate • 1 pizzico di radice di rafano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: **1/** Cuoci le patate in acqua salata inizialmente fredda per 30-40 minuti dall'ebollizione, poi pelale e tagliale a pezzetti. Cuoci gli asparagi e falli raffreddare, poi tagliali a tocchetti e mettili nel bicchiere del frullatore con 1 cucchiaino di olio, le patate e il rafano e frulla fino a ottenere una crema. **2/** Cuoci le pappardelle in acqua bollente salata, condiscile con la crema al rafano e l'olio rimasto.

KCAL 460

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

**IL CIBO CHE CURA
COMBATTI
L'INVERNO**