

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino
specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

Per eliminare le tossine è importante mangiare in modo sano, questo non significa rinunciare alla buona tavola, ma solo modificare le nostre consuetudini alimentari e dare modo ad alcuni organi come fegato, reni e stomaco di eliminare un po' alla volta le scorie accumulate. Per poter seguire una dieta depurativa, bisogna innanzitutto eliminare burro, lardo, panna, salumi, frittture e alcolici. A formaggi, carne e pesce, preferiamo per qualche tempo le proteine vegetali dei legumi. Sì allo yogurt e al parmigiano, così come alla pasta, al pane e al riso, che coprono le necessità di zuccheri complessi. Frutta e verdure non devono mai mancare, queste hanno un elevato potere disintossicante e saziante e assicurano un'elevata quantità di fibre vegetali che "puliscono" l'intestino e svolgono un'importante funzione di regolazione sulla digestione. Come condimento, utilizzare l'olio extravergine d'oliva, meglio se a crudo. Importante, infine, è bere almeno 8 bicchieri d'acqua al dì.

EGGO LE RICETTE

PASSATO CON CROSTINI

Ingredienti per 4 persone:

- 4 carote • 8 zucchine piccole • 1 porro • 10 pomodori • 500 g di erbe • 300 g di fagiolini • 2 patate • 4 peperoni • 2 melanzane • 1 spicchio di aglio • 1 cipolla grande • 100 g di pane raffermo • 1 dado vegetale • prezzemolo • basilico • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Sbuccia l'aglio e la cipolla e tritali con il prezzemolo e il basilico. Raschia le carote, spunta le zucchine e i fagiolini. Pela le patate. Priva i peperoni dei semi e dei filamenti. Sbuccia le melanzane. Priva il porro di radice, parte verde più dura e foglie esterne. **2/** Riduci gli ortaggi preparati, le erbe e i pomodori a pezzetti, trasferiscili in una pentola con acqua salata, mezzo dado e il trito di aglio e cipolla. Copri e cuoci a fuoco dolce per 1 ora. **3/** Taglia il pane in dadini, abbrustoliscilo in forno, quindi mettilo in una zuppiera, distribuisci

sopra le verdure in parte frullate, condisci olio e peperoncino e servi.

KCAL 435

BRUSCHETTE VERDI

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di scarola • 200 g di piselli surgelati • 2 cipollotti • mezzo dado vegetale • 4 fette di pane • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiari di parmigiano • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Priva i cipollotti della radice, delle foglie esterne e della parte verde più dura, poi affettali e mettili con il dado in una pentola riempita a metà di acqua fredda. **2/** Porta a ebollizione, unisci la scarola affettata e cuoci a fuoco dolce per 20-25 minuti. **3/** Lessa i piselli. Abbrustolisci le fette di pane, strofinalo con l'aglio tagliato a metà, sistemalo in un piatto, distribuisci sopra gli ortaggi, il parmigiano, l'olio e servi. **KCAL 300**

MAIS ALLA CICORIA

Ingredienti per 4 persone:

- 280 g di mais in scatola • 400 g di



SEMPRE COL SORRISO

Filipa Lagerback, 46 anni, ex modella, oggi conduttrice tv, segue una dieta sana, ricca di frutta e verdura. Cucina piatti semplici, come i muffin al limone, e non rinuncia alla colazione.

cicoria • rosmarino • basilico • prezzemolo • erba cipollina • 1 spicchio di aglio • 20 olive verdi denocciolate • 4 cucchiari di panna di soia • senape • capperi dissalati • 4 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Taglia a strisce la cicoria e cuocila in acqua bollente salata per pochi minuti. **2/** Stempera la panna con la senape, i capperi, l'aglio sbucciato, le olive, il peperoncino e le erbe tritate. Usa la salsa preparata per condire la cicoria. **3/** Metti il mais in acqua bollente salata, scolalo quando sarà caldo, uniscilo alla salsa, elimina l'aglio, mescola, condisci con l'olio e servi. **KCAL 425**

QUINOA ALLE VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di quinoa • 500 g di asparagi • 400 g di polpa di zucca • 1 bicchiere di latte intero • 4 cucchiari di parmigiano • timo • basilico • 8 cucchiari di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Taglia gli asparagi e la polpa di zucca a tocchetti. Versa poca acqua in una padella, aggiungi gli ortaggi e cuocili con 2 cucchiari di olio e un po' di sale fino a ottenere una crema vellutata,



Passato con crostini

Pasti troppo abbondanti e golose abbuffate nei fine settimana possono farci sentire gonfi e appesantiti. Bastano, però, pochi e semplici accorgimenti per alleggerire il nostro corpo ed eliminare le tossine in eccesso. Via libera a frutta, verdura, legumi e una buona idratazione

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

bagnando con il latte. **2/** Sciacqua la quinoa, mettila in una casseruola con acqua pari al doppio del suo volume e cuocila per 15 minuti dall'ebollizione. Poi lasciala riposare per 10 minuti, sgranala con la forchetta e trasferiscila nella padella con il condimento. Unisci il parmigiano, mescola, condisci con l'olio rimasto, le erbe, una spolverizzata di pepe e servi. **KCAL 500**

CREMA DI ORTAGGI E BULGUR
Ingredienti per 4 persone:

• 240 g di bulgur • 4 zucchine • 4 carote • 200 g di fagiolini • 2 peperoni • 100 g di spinaci • 2 patate • 4 pomodori • 100 g di sedano • 1 spicchio di aglio • prezzemolo • basilico • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: **1/** Spunta e raschia le carote, spunta anche le zucchine e i fagiolini. Pela le patate. Priva i peperoni dei semi. Priva il sedano dei filamenti e riduci gli ortaggi preparati, i pomodori e gli spinaci ancora umidi dal lavaggio a pezzetti. **2/** Versa poca acqua in un tegame antiaderente, aggiungi il dado, l'aglio sbucciato e gli ortaggi e lascia cuocere a fuoco dolce per 30-40 minuti. Elimina l'aglio e frulla metà della preparazione. **3/** Cuoci il bulgur in acqua bollente salata per 10 minuti, lascialo riposare per una decina di minuti nell'acqua a fuoco spento, scolalo, condiscilo con olio, sale e il condimento e servi. **KCAL 400**

BRODO CON RISO NERO

Ingredienti per 4 persone:
• 200 g di riso nero • 1 porro • 1 scalogno • 2 patate piccole • 8 zucchine • 300 g di fagiolini • 4 carote • 300 g di polpa di zucca • 10 asparagi • 250 g di erbe • 300 g di

verza • 200 g di catalogna • 4 pomodori • prezzemolo • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: **1/** Sbuccia lo scalogno e trita il prezzemolo. Priva il cipollotto della radice, delle foglie esterne e della parte verde più dura. Pela le patate. Spunta le zucchine, le carote e i fagiolini. Pulisci erbe, catalogna e asparagi. Taglia tutti gli ortaggi grossolanamente e trasferiscili in una pentola piena a metà di acqua fredda. **2/** Porta a ebollizione, aggiungi il dado e fai sobbollire per circa 20 minuti. **3/** Cuoci il riso in acqua bollente salata, scolalo e trasferiscilo in una zuppiera, poi unisci le verdure, l'olio e il peperoncino. **KCAL 455**

FUSILLI CON I CAVOLFIORE

Ingredienti per 4 persone:
• 360 g di fusilli • 1 kg di cavolfiore • 4 acciughe dissalate • 1 spicchio di aglio • peperoncino • 6 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: **1/** Riduci il cavolfiore in cimette e cuocilo in acqua bollente salata, poi scolalo e trasferiscilo in una ciotola, conservando l'acqua di cottura. **2/** Schiaccia leggermente le cimette di cavolfiore con una forchetta, unisci le acciughe spezzettate, il peperoncino, lo spicchio di aglio sbucciato e lascia insaporire. **3/** Cuoci la pasta nell'acqua di cottura del cavolfiore riportata a ebollizione, scolala al dente, trasferiscila nella ciotola. Elimina l'aglio, condisci con l'olio, mescola e servi subito. **KCAL 550**

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

CONSIGLI DETOX
DEPURATI E RIPARTI
CON SPRINT