

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

È il pigmento responsabile del colore verde delle piante, artefice della fotosintesi, attraverso il quale le piante verdi producono sostanze nutritive. È stata definita "sangue verde" perché la sua struttura chimica è simile a quella dell'emoglobina: a variare è la molecola centrale, magnesio per la clorofilla, ferro per il sangue. Possiede eccellenti proprietà antiossidanti, disintossicanti e antianemiche. Rafforza il sistema immunitario e protegge dalle infezioni. Aiuta nei processi di riparazione delle ferite e dei tessuti. È utile nelle malattie intestinali ed è indicata nei soggetti che seguono una dieta povera di frutta e verdura o nei fumatori. È presente nelle erbe, nei vegetali e nelle verdure verdi. Sensibile al calore, si disperde con le cotture molto lunghe. Si trova maggiormente nelle foglie esterne delle verdure, quindi non scartarle! Per aumentare i suoi effetti salutari puoi assumerla anche come integratore.

ECCO LE RICETTE

ZUPPA CLOROFILLIANA

Ingredienti per 4 persone: • 2 patate • 6 zucchine • 200 g spinaci • 400 g di erbe • 400 g di fagiolini • 200 g di peperoni verdi • 1 cipolla • 8 pomodorini • 200 g di pane casereccio • mezzo dado vegetale • 1 porro • 1 spicchio di aglio • prezzemolo • basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Lava le verdure e le patate e tagliale a pezzetti, poi trita l'aglio con la cipolla, il prezzemolo e il basilico. 2/ Metti tutto in una pentola con abbondante acqua salata, le erbe e il dado e cuoci per 1 ora a fuoco basso e coperto. Frulla una parte delle verdure. 3/ Taglia il pane in dadini, abbrustoliscilo in forno e ponilo sul fondo di una zuppiera, versa sopra le verdure e condisci con l'olio e peperoncino.

KCAL 350

FARRO CON SCAROLA E CICORIA

Ingredienti per 4 persone: • 200 g di farro perlato • 500 g di cicoria • 500 g di scarola liscia • 2 vasetti di yogurt magro • capperi • 2 spicchi di aglio • 20 olive verdi denocciolate • 1 cucchiaino di semi di finocchietto • 1 ciuffo di prezzemolo • 2 cucchiaini di grani di senape • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Lava e taglia la cicoria e la scarola, scottale in acqua bollente salata con 1 spicchio di aglio e i semi di finocchietto e scolale. 2/ Mescola lo yogurt con la senape, i capperi, l'aglio intero, le olive, il peperoncino e il prezzemolo tritato. Aggiungi le verdure e lascia riposare. 3/ Nel frattempo, lessa il farro in acqua salata, mescolalo con la verdura e l'olio e servi.

KCAL 390

BRUSCHETTE ALLE CIME

Ingredienti per 4 persone: • 2 kg di cime di rapa • 8 fette di pane pugliese • 4 acciughe • 2 spicchi di aglio • capperi • peperoncino • 8 olive verdi • 8 foglie menta • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Lava la verdura, cuocila in acqua salata con le foglie di menta e scolala. In una padella antiaderente unta di olio metti le acciughe sminuzzate, il peperoncino, i capperi, le olive denocciolate, 1 spicchio di aglio schiacciato e la verdura. 2/ Copri e lascia stufare a fiamma bassa per circa 20 minuti. Elimina l'aglio, aggiungi l'olio rimasto e mescola. 3/ Griglia le fette di pane, strofinalo con l'aglio rimasto e disponi sopra le verdure.

KCAL 430

CARCIOFI RIPIENI

Ingredienti per 4 persone: • 8 carciofi • una manciata di capperi • 12 olive verdi denocciolate • 12 pomodorini • 1 ciuffo abbondante di prezzemolo • 2 spicchi di aglio • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di pane grattugiato • 2 cucchiaini di pecorino • 4 cucchiaini di vino bianco • 2 limoni • sale • pepe

Preparazione: 1/ Pulisci i carciofi, eliminando le foglie più dure, allarga il cuore e con un coltellino appuntito elimina la barba. Mettili a bagno in acqua e limone. 2/ Frulla il prezzemolo nel mixer con l'aglio, le olive, il pecorino, i



Carciofi ripieni

Foto Instagram



SINGLE IN FORMA

Jennifer Aniston, 50 anni, è stata dichiarata due volte da "People" la donna più bella del mondo. «Mangio frutta e verdura bio, poco zucchero e bevo litri e litri d'acqua», ha detto.

pomodorini, i capperi, il pane grattugiato, sale, pepe e 1 cucchiaino d'acqua. Suddividi l'impasto per 8 porzioni. 3/ Prendi i carciofi, sgocciolali, allargali e farciscili al centro con il ripieno. Chiudili e mettili verticalmente in un tegame in cui avrai sciolto il dado con poca acqua. 4/ Aggiungi il vino, copri e fai sobbollire a fiamma bassissima fino a quando i carciofi saranno teneri. Servi subito.

KCAL 150

LUMACHINE CON TARASSACO E PISELLI

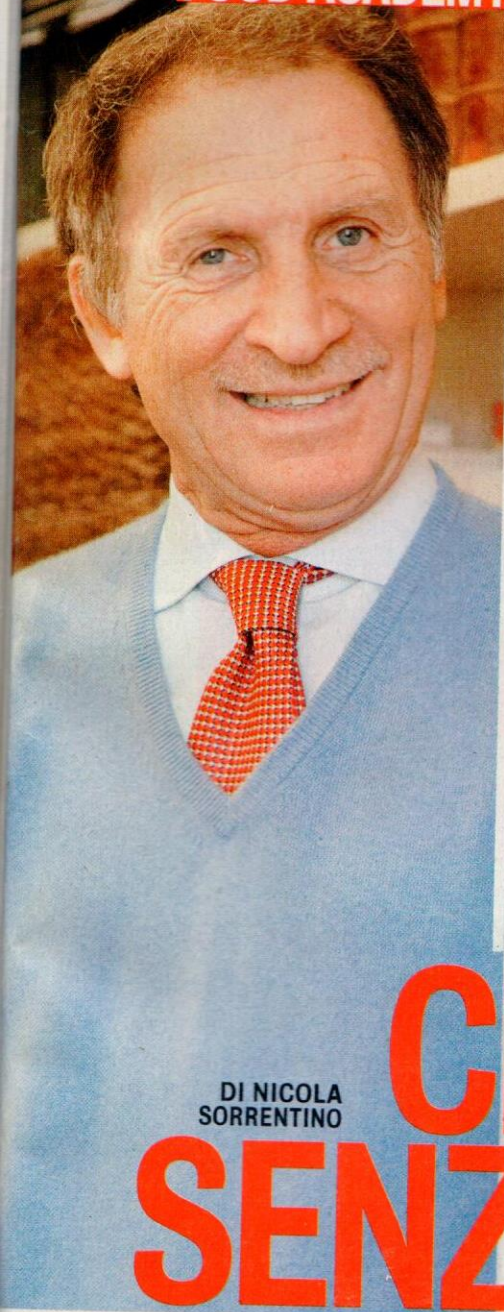
Ingredienti per 4 persone: • 280 g di lumachine • 400 g di tarassaco • 400 g di piselli surgelati • 1 scalogno • mezzo dado vegetale • prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Pulisci e lava la verdura. Prepara il brodo con il dado in una pentola, unisci lo scalogno tritato, il tarassaco, i piselli, un trito di prezzemolo, copri e lascia cuocere a fiamma bassa: a fine cottura regola di sale, aggiungi l'olio e il peperoncino. 2/ Cuoci la pasta al dente, condiscila con le verdure e servi.

KCAL 390

Ha una struttura chimica simile alla nostra emoglobina, eccezionali qualità antiossidanti, disintossicanti e antianemiche. Dove si trova? Nelle verdure a foglie verdi, soprattutto in quelle più esterne! Occhio quindi a non scartarle quando le pulisci

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

FUSILLI ALLA CREMA

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di fusilli • 800 g di carciofi
- 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di parmigiano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Metti in una teglia antiaderente i carciofi, puliti e tagliati a pezzi, e il dado. Aggiungi mezzo bicchiere di acqua, copri e lascia stufare a fiamma bassa per circa 30 minuti, poi frulla e aggiusta di sale. 2/ Cuoci al dente la pasta, condiscila con la crema, l'olio e il parmigiano e servi.

KCAL 500

RISO BASMATI AL VERDE

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di riso basmati • 200 g di erbe
- 200 g di spinaci • 2 vasetti di yogurt magro • 8 pomodorini • capperi • 1 spicchio di aglio • prezzemolo • erba cipollina • 20 olive verdi denocciolate • basilico • senape • peperoncino • 4 cucchiaini di parmigiano • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Lava e taglia le erbe e gli spinaci, scottali in acqua bollente salata. Mescola lo yogurt con poca senape, un po' di capperi, l'aglio, le olive, il peperoncino e le erbe tritati. 2/ Aggiungi la verdura, i pomodorini e mescola. 3/ Lessa il riso, condiscilo con la salsa, l'olio e il parmigiano e servi.

KCAL 330

POLLO IN SALSA

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di petto di pollo • prezzemolo • 8 pomodorini • capperi • 12 olive verdi denocciolate • 2 spicchi di aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe bianco

Preparazione: 1/ Lava la rucola e gli spinaci. Schiaccia i pomodorini, eliminando l'acqua, e frullali con i capperi, le olive, 1 spicchio di aglio, sale, pepe

e 1 cucchiaino di olio. 2/ Batti i petti di pollo. In una padella antiaderente metti un po' di prezzemolo e l'aglio rimasto tritato, 2 cucchiaini d'acqua e il resto dell'olio e rosola a fiamma viva. 3/ Aggiungi la carne e continua la rosolatura, poi insaporisci con sale e pepe e porta a cottura. Ricopri con la salsa e servi.

KCAL 360

TRIGLIE ALLE BIETE

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g filetti di triglia • 200 g di biete • prezzemolo • basilico • erba cipollina • dragoncello • timo • 4 cucchiaini di aceto balsamico • 2 vasetti di yogurt magro • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Lava le biete, scottale per pochi minuti a vapore, passale nel mixer con prezzemolo, basilico, erba cipollina, dragoncello, timo, sale, pepe e aceto balsamico. 2/ Aggiungi lo yogurt ed emulsiona fino a ottenere una crema. Griglia i filetti di triglia, ricoprili con la salsa, condiscili con l'olio e servi.

KCAL 265

COPPE AL KIWI

Ingredienti per 4 persone:

- 4 kiwi maturi • 40 ml di brandy • il succo di 1 arancia • 2 uova • 6 cucchiaini di zucchero • 4 savoiardi

Preparazione: 1/ Sbuccia i kiwi e lasciane uno da parte per la decorazione. Taglia a pezzi gli altri e frullali con il brandy, il succo d'arancia, i savoiardi e 2 cucchiaini di acqua fredda. Versa il composto in una ciotola. 2/ Monta a spuma i tuorli con lo zucchero. Unisci la crema di kiwi, poi gli albumi montati. 3/ Suddividi il composto in coppe e fai riposare in frigo per 1 ora. Decora con il kiwi rimasto a fettine sottili.

KCAL 195

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)

OBIETTIVO BENESSERE

**COLOROFILLA
SENZA SEGRETI**