

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Le proteine hanno un compito fondamentale: collaborare alla costruzione e al rinnovamento delle cellule e dei tessuti del nostro corpo. Sono costituite da 20 aminoacidi, di cui 8 definiti "essenziali", in quanto devono essere introdotti con la dieta, e si dividono in quelle di origine animale (presenti in carne, pesce, uova, latte e derivati) e quelle di origine vegetale (contenute in legumi, cereali e frutta secca a guscio). Le prime apportano tutti gli aminoacidi, ma sono ricche di grassi saturi, mentre le seconde, preziose per perdere peso e abbassare il colesterolo, mancano spesso di uno o più di essi. Per ottenerli tutti, è necessario combinare tra loro i diversi alimenti vegetali, inserendo in ogni pasto verdure, legumi e cereali (meglio se integrali). L'associazione con questi ultimi (pasta, farro, riso) è molto consigliata.

ECCO LE RICETTE

CREMA DI CECI

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di ceci lessati • 1 spicchio di aglio • 20 g di pasta di semi di sesamo • 1 limone • 1 mazzetto di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di sesamo • sale • pepe

Preparazione: 1/ Scola i ceci dalla loro acqua di conservazione. Spremi il limone per ricavarne il succo, quindi filtralo. 2/ Frulla i ceci con un mixer, insieme all'aglio sbucciato, al prezzemolo, alla pasta di sesamo, al succo di limone e all'olio, incorporando un po' di acqua tiepida, se necessario, fino a ottenere una crema omogenea. Regola di sale e pepe e servi. **KCAL 275**

MINESTRA DI FARRO E BORLOTTI

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di farro • 250 g di fagioli borlotti lessati • 80 g di carota • 40 g di sedano • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Scola i fagioli dalla loro acqua di conservazione. Prepara il brodo portando a ebollizione circa 1 litro di acqua con il dado vegetale. 2/ Spunta e raschia la carota, priva il sedano dei filamenti, taglia entrambi gli ingredienti a tocchetti e falli rosolare in una casseruola con metà dell'olio. 3/ Aggiungi i legumi e il farro, quindi copri con il brodo e cuoci a fuoco moderato per circa 30 minuti, regolando di sale. Condisci con l'olio rimasto e servi. **KCAL 375**



Crema di ceci

RISO CON PISELLI E PISTACCHI

Ingredienti per 4 persone:

- 240 g di riso basmati • 80 g di piselli surgelati • 80 g di pistacchi sgucciati • 4 scalogni • 1 spicchio di aglio • 100 g di funghi • 80 g di germogli di soia • mezzo dado vegetale • 4 cucchiaini di salsa di soia • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Prepara il brodo portando a ebollizione 200 ml di acqua con il dado. Pulisci i funghi e affettali finemente. Trita i pistacchi con un mixer, poi tosta in un padellino caldo. 2/ Sbuccia gli scalogni e tritali insieme all'aglio, quindi falli rosolare in una padella con l'olio e 1 cucchiaino di acqua, poi unisci i piselli, i funghi e i germogli. Regola di sale e pepe, bagna con la soia, lascia evaporare e fai insaporire per qualche minuto. 3/ Incorpora il riso, copri con il brodo caldo e portalo a cottura. Completa con i pistacchi tosti e servi. **KCAL 450**

BUONA FORCHETTA

La showgirl ed ex velina Costanza Caracciolo, 31 anni, non può rinunciare ai carboidrati, mantenuti anche nella dieta post parto.



PENNETTE AL RAGÙ DI SEITAN

Ingredienti per 4 persone:

- 360 g di penne • 400 g di seitan (alimento orientale ricavato dal glutine del grano tenero) • 1 spicchio di aglio • 1 cipolla • 2 carote • 1 costa di sedano • 100 g di passata di pomodoro • 2 cucchiaini di pecorino grattugiato • 1 ciuffo di basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Spunta e raschia le carote, priva il sedano dei filamenti, sbuccia l'aglio e la cipolla, quindi trita tutti gli ingredienti e rosolali in una padella con l'olio, a fuoco dolce, poi aggiungi il seitan tagliato a cubettini e fallo insaporire per qualche minuto. 2/ Incorpora la passata di pomodoro, porta a ebollizione e fai cuocere a recipiente coperto per circa 30 minuti, regolando di sale verso la fine. 3/ Cuoci la pasta in acqua bollente salata, scolala al dente, trasferiscila nella padella con il condimento e fai saltare tutto a fuoco vivo. Copri con il pecorino, spolverizza di pepe, profuma con il basilico e servi. **KCAL 830**

Credi che siano solo in carne, pesce e formaggio? Sbagliato! Si trovano anche nei legumi, in insospettabili cereali e nella frutta secca a guscio. Le proteine sono preziose perché ci aiutano a perdere peso e a mantenere basso il livello di colesterolo. Il segreto per stare bene? La combinazione di alimenti che ti proponiamo qui

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



TOFU CON PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di tofu (alimento orientale a base di latte di soia) • 4 peperoni rossi e gialli • 1 cipolla • 4 cucchiaini di brodo vegetale granulare • 4 cucchiaini di salsa di soia • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Priva i peperoni della calotta, dei semi e dei filamenti interni e riducili a striscioline. Sbuccia la cipolla, tritala e falla rosolare in una padella con l'olio, a fuoco dolce, poi unisci i peperoni e falli saltare per 2-3 minuti a fuoco vivo. 2/ Incorpora la salsa di soia, il brodo vegetale e 4 cucchiaini di acqua, copri con un coperchio e fai cuocere a fuoco dolce per una decina di minuti, regolando di sale. 3/ Aggiungi il tofu tagliato a tocchetti e lascialo cuocere per 6-7 minuti. Servi subito. **KCAL 310**

POLPETTE DI LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone:

• 500 g di lenticchie lessate • mezza cipolla bionda • 4 patate • 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 40 g di pangrattato • 2 ciuffi di prezzemolo • 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Cuoci le patate in acqua inizialmente fredda, per circa 30-40 minuti dall'ebollizione, poi scolale, sbucciale e riducile a cubetti. 2/ Scola le lenticchie dalla loro acqua di conservazione, poi mettile nel bicchiere del mixer insieme alle patate, unisci la cipolla sbucciata, il prezzemolo, il parmigiano, metà dell'olio e del pangrattato, sale e pepe, e frulla tutto fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. 3/ Con le mani inumidite dell'olio rimasto, forma con il composto ottenuto delle polpette

tonde. Passale nel restante pangrattato, quindi sistemale su una placca foderata con carta da forno e cuoci in forno già caldo a 200 °C per 20-25 minuti, o fino a quando non saranno ben dorate. Sforna e servi. **KCAL 315**

FAGOTTINI DI VERZA CON COUSCOUS

Ingredienti per 4 persone:

• 8 foglie di verza • 240 g di couscous • 100 g nocciole pelate • 1 porro • 200 g di carote • 1 costa di sedano • 200 ml di brodo vegetale • 1 limone • 1 mazzetto di menta • 2 rametti di timo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Porta a ebollizione il brodo, metti il couscous in una ciotola capiente, versa il brodo bollente, copri con un coperchio e lascia riposare. Scotta la verza in acqua bollente salata, scolala e lasciala asciugare. 2/ Trita il porro con la menta e 1 rametto di timo e stufali in una padella con metà dell'olio e 1 cucchiaino di acqua, poi unisci le carote e il sedano tritati e un altro cucchiaino di acqua e cuoci per una decina di minuti. Trita le nocciole e uniscile al couscous, insieme al mix di ortaggi ed erbe preparate. 3/ Adagia al centro delle foglie di verza il couscous, poi arrotolale su se stesse per formare dei fagottini, quindi sistemali in una casseruola. 4/ Aggiungi il succo del limone, l'olio e il timo rimasti, sale e peperoncino, poi copri a filo con l'acqua e cuoci a fuoco dolce per circa 30 minuti. Servi. **KCAL 440**

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

**MANTIENI LA FORMA
PROTEINE? SÌ,
MA VEGETALI**

**DI NICOLA
SORRENTINO**