

DI NICOLA SORRENTINO
Specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

Depurare. Idratare. Stimolare la produzione della melanina. Tutto questo attraverso l'introduzione di alimenti propri di questa stagione: freschi, leggeri, gustosi e dissetanti. Ricca di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e acidi grassi insaturi, questa dieta svolge anche un'elevata azione antiossidante, mantenendo buoni i livelli di idratazione cutanea, favorendo la diuresi e con essa l'eliminazione del sovraccarico di tossine. Clorofilla, betacarotene, riboflavina, vitamina A, E, C, acidi grassi insaturi, questi amici della pelle sono i principali alleati per un'abbronzatura sana, bella e senza rischi. La loro azione? Proteggere dall'invecchiamento cutaneo, aiutando la pelle a mantenersi elastica e idratata. Ricordatevi comunque di bere ogni giorno almeno 1-2 litri d'acqua e che le creme protettive sono la scelta principale per non scottarsi. Ecco una breve guida.

BETACAROTENE aumenta la produzione di melanina e facilita l'abbronzatura. Lo si trova in tutti i vegetali giallo-arancion-rosso, ma anche in quelli verdi, dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoidico: albicocche, asparagi, anguria, basilico, broccoli, carote, cicoria, cime di rapa, erba cipollina, lattuga, mais, mango, melone, papaia, patata, peperoni, pomodori, prezzemolo, rucola, scarola, sedano, zucca gialla.

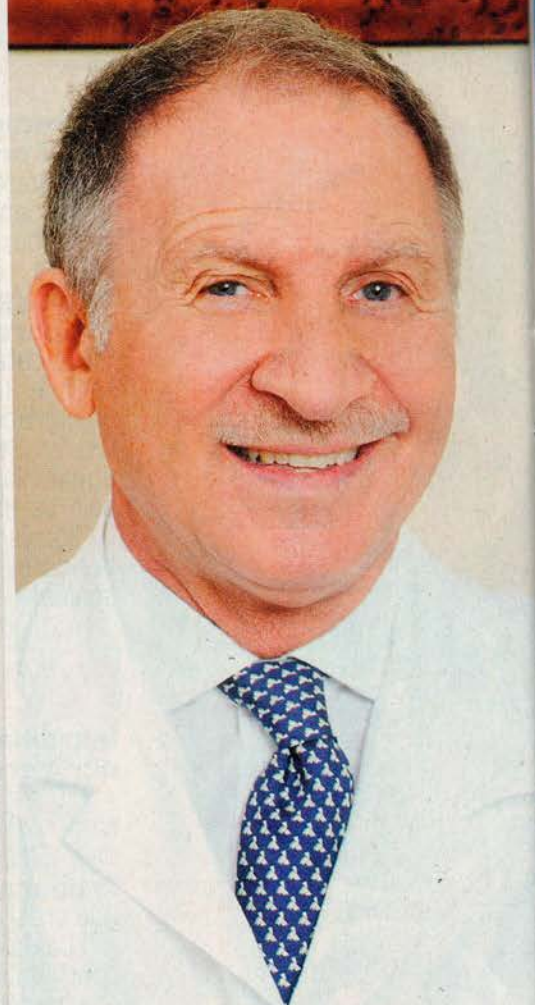
RIBOFLAVINA O VITAMINA B2 oltre a stimolare la melanina, aiuta la pelle a ossigenarsi. È contenuta in asparagi, castagne, farine integrali, funghi, latte e derivati, lievito di birra, mandorle, soia, spinaci, stoccafisso, uova.

VITAMINA A è contenuta in latte e derivati, calamari, tonno fresco, uova, alimenti con carotenoidi (vedi betacarotene).

VITAMINA E è contenuta in banane, basilico, frutta secca, maggiorana, mais, menta, oli vegetali e d'oliva, pomodori, prezzemolo, rosmarino, soia, timo, tuorlo d'uovo.

VITAMINA C è contenuta in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoncino piccante, peperoni, ribes nero, ortaggi a foglia verde.

ACIDI GRASSI INSATURI sono contenuti nell'olio di germe di grano, olio di semi e olio extravergine d'oliva, frutta secca a guscio, pesce azzurro, salmone.



DIRETTORE
IULM FOOD ACADEMY

PASTA CON PEPERONI E MELANZANE

Ingredienti per 4 persone: • 320 g di fusilli • 2 melanzane • 2 peperoni gialli e 2 rossi • 40 pomodorini • scalogno • basilico • prezzemolo • 1 dado • vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Lava e taglia a pezzi la verdura. In una padella antiaderente fai sciogliere il dado con poco vino bianco, aggiungi le verdure a pezzi, lo scalogno, il basilico ed il prezzemolo tritati. Spolverizza di sale e lascia cuocere per 15 minuti. 2/ Aggiungi i pomodorini tagliati a dadini e cuoci per altri 10 minuti. Condisci i fusilli cotti a parte e aggiungi l'olio a crudo.

KCAL 495



SALMONE ALLE ERBE AROMATICHE

Ingredienti per 4 persone: • 1 kg di salmone fresco • 4 spicchi di aglio • 20 pomodorini • un mazzo di prezzemolo • timo • origano • acetosella • maggiorana • 4 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Lava il salmone e mettilo in una teglia bassa, piena a metà d'acqua. Aggiungi il prezzemolo tritato, l'aglio a fettine, i pomodorini tagliati a metà, il trito di erbe, il vino bianco e un pizzico di sale. 2/ Copri il recipiente e fai cuocere a fiamma bassa per circa venti minuti. Aggiungi l'olio a crudo.

KCAL 575

SOLARE

La splendida Melissa Satta, 32 anni, mamma di Maddox, 4, ama il mare dove pratica wakeboard, una specie di sci nautico ma su tavola.

Ami la tintarella? Il professor Sorrentino ti insegna come scegliere i cibi più adatti a favorire una abbronzatura perfetta e duratura

OBIETTIVO PELLE AL SOLE

ALLEATI "DA BERE"

L'anguria è uno dei frutti più ricchi di acqua: ne contiene il 95%. Sul podio anche il melone e le pesche con circa il 90%.

DITALINI CON VELLUTATA DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone: • 320 g di ditalini • 4 pomodori ramati • 400 g di spinaci • 400 g di fagiolini • 400 g di zucca • 2 patate grandi • 4 carote • 2 porri • 2 zucchine • prezzemolo • basilico • 4 cucchiaini di parmigiano • 1 dado • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe
Preparazione: 1/ Pulisci le verdure e ponile con il dado in una pentola piena a metà d'acqua. Porta a cottura, aggiungi l'olio, il parmigiano, il sale e il pepe e metti tutto nel frullatore. 2/ Cuoci la pasta e versala in una zuppiera con il passato di verdura. Regola di sale e servi tiepido.

KCAL 535

RISO ROSSO AL CURRY CON VERDURE

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di riso rosso • 200 g di erbe • 2 zucchine • 200 g di spinaci • 600 g di piselli • 2 scalogni • 1 dado • prezzemolo • 2 cucchiaini rasi di curry • 2 vasetti di yogurt magro • 8 cucchiaini olio di oliva extravergine • sale • peperoncino in polvere
Preparazione: 1/ Lava il prezzemolo e tritalo sottile con lo scalogno. Metti il trito in una padella antiaderente con 1 bicchiere di acqua, sciogli dentro il dado e lascia appassire a fiamma bassa. Aggiungi i piselli, la verdura e porta a cottura. 2/ Cuoci il riso al dente e versalo in una terrina dove avrai amalgamato lo yogurt con il curry. Aggiungi il condimento preparato, il prezzemolo tritato, il peperoncino e l'olio, mescola bene e servi.

KCAL 470

ZUPPA DI LEGUMI FRESCI CON VERDURE

Ingredienti per 4 persone: • 400 g di piselli surgelati • 400 g di fave surgelate • 800 g di cardi • 800 g di asparagi surgelati • 8 carote • 400 zucca • 1 scalogno • 1 dado • prezzemolo • 2 cucchiaini di parmigiano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Pulisci bene le verdure e tagliale grossolanamente. In una pentola antiaderente versa il brodo di dado e lo scalogno tritato finemente. 2/ Aggiungi le verdure e il trito di prezzemolo e lascia cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti. A fine cottura regola di sale, aggiungi il parmigiano, l'olio e il peperoncino.

KCAL 340

BACCALÀ POMODORINI E OLIVE

Ingredienti per 4 persone: • 1,2 kg di baccalà già bagnato • 60 pomodorini da sugo • origano • 2 spicchi di aglio • capperi • 40 olive nere • 4 cucchiaini di vino bianco •

2 acciughe • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • peperoncino

Preparazione: 1/ Lava e taglia a dadini i pomodorini. Mettiti in una padella antiaderente con i capperi, le olive, le acciughe, l'origano, l'aglio, il peperoncino, l'olio e cuoci 5 minuti. Metti il pesce a pezzi in infusione per qualche minuto nel vino. 2/ Adagialo poi nella padella e cuoci per 20 minuti circa, avendo cura di ricoprirlo con il sugo.

KCAL 520

ZUPPA DI CICORIA E SCAROLA

Ingredienti per 4 persone: • 600 g di cicoria • 600 g di scarola • 8 fette di pane integrale • 2 litri di brodo vegetale • 2 peperoncini freschi • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Monda la cicoria e la scarola e cuocile in abbondante acqua salata. Scolale, strizzele e tagliale a striscioline. Porta il brodo a ebollizione, aggiungi le verdure e fai cuocere per pochi minuti. 2/ Abbrustolisci il pane e disponilo

sul fondo di una terrina. Versa sopra la verdura, cospargila con il peperoncino sminuzzato e l'olio.

KCAL 365

FRITTATA PROFUMATA CON FAGIOLINI

Ingredienti per 4 persone: • 800 g di fagiolini • 2 spicchi di aglio • 1 scalogno • 8 uova • erba cipollina • noce moscata • timo • sale • pepe

Preparazione: 1/ Scotta i fagiolini in abbondante acqua salata, tagliali grossolanamente e ponili in una padella antiaderente con 4 cucchiaini d'acqua. 2/ Unisci l'aglio intero, le erbe tritate con lo scalogno e fai cuocere per circa 10 minuti, poi elimina lo spicchio di aglio. 3/ Sbatti le uova con sale, pepe e pochissima noce moscata. Versa nella padella e fai cuocere finché non si sono rapprese.

KCAL 210

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA CONSULTA IL TUO MEDICO)

LE CENTRIFUGHE AMICHE DEL SOLE

Il nostro corpo è costituito per il 50-60% di acqua. Ecco perché, soprattutto in estate, è molto importante reintegrare i liquidi persi a causa del calore eccessivo, bevendo 1-2 litri di acqua al giorno. Ma se vuoi però anche stuzzicarti con qualcosa di più invitante, puoi provare le centrifughe di frutta e verdura, buone non solo per la salute, perché apportano vitamine e sali

minerali, ma anche per favorire un bel colore di abbronzatura. Ma quali alimenti scegliere? Carote, sedano, zucca, cavolo, spinaci e lattuga fra le verdure. E ancora pesca, pompelmo, ananas, kiwi, arancia e mela fra le varietà di frutta. Puoi anche combinarle insieme, per esempio centrifugando 2 carote, 1 arancia, 1 limone, 6 datteri, 1 pezzo di cavolo (parte interna), 6 foglie di trevisana

e 1 peperone giallo. Sono solo alcuni dei molteplici ingredienti che, complice la tua fantasia, possono dissetare le torride giornate estive, aiutandoti anche a disintossicarti dopo il lungo inverno. Noi ti suggeriamo qui qualche altra combinazione colorata, da preparare con ingredienti di stagione, da sorseggiare in ogni momento della giornata, dalla colazione fino alla sera.



GIALLA

Ingredienti per 1 persona: Centrifuga 1 fettina di zucca, 2 carote, 2 gambi di sedano, mezzo cetriolo, 6 foglie di lattuga, 1 mela verde, 2 peperoni gialli.

ROSA

Ingredienti per 1 persona: Centrifuga la polpa di mezzo melone piccolo con la polpa di 1 fetta di anguria, 1/2 pompelmo rosa e una manciata di fragole.

VERDE

Ingredienti per 1 persona: Centrifuga 1 manciata di spinaci, 2 foglie di verza, 1 peperone verde, 2 carote, 1 cetriolo, 1 gambo di sedano e 1 pomodoro.

ARANCIONE

Ingredienti per 1 persona: Centrifuga la polpa di mezza papaia con 1 pesca gialla, 1 arancia e 2 albicocche.