

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

Tanti sono i cereali meno conosciuti ma dalle proprietà nutrizionali importanti. Ci sono il farro, che cresce bene in terreni poveri, è molto resistente al freddo e si può trovare integrale, decorticato, semiperlato, perlato, spezzato, intero, e il mais, ricco in carboidrati complessi (amidi) e privo di glutine. C'è poi l'avena, ricca di fibre, proteine, vitamine e sali minerali. Particolare è il grano saraceno, originario della Cina, che non contiene glutine. Infine ottima è anche la quinoa, spesso erroneamente considerata un cereale; si tratta invece di una pianta erbacea coltivata da millenni sulle Ande, dall'alto contenuto proteico, anch'essa priva di glutine, e ricca di fibre e minerali, alcune vitamine del gruppo B, C, E e lisina, amminoacido essenziale per la formazione di anticorpi, ormoni ed enzimi.

ECCO LE RICETTE

PORRIDGE DI AVENA

Ingredienti per 4 persone:

- 140 g di fiocchi di avena • 200 ml di latte • 4 cucchiaini di miele • 1 banana • 100 g di lamponi • 100 g di mirtilli • 1 bustina di vanillina in polvere

Preparazione: 1/ Porta a ebollizione il latte con 200 ml di acqua in un pentolino, poi versa i fiocchi di avena, il miele e la vanillina e mescola. Fai cuocere per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

2/ Una volta ottenuta la giusta densità, spegni il fuoco e distribuisci il composto ottenuto in 4 ciotole. Guarnisci con i lamponi, i mirtilli e la banana, sbucciata e tagliata a rondelle, e servi.

KCAL 190

POLENTA AL GORGONZOLA

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di farina di mais per polenta • 150 g di gorgonzola • mezzo bicchiere di latte • 2 cucchiaini di burro • 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Porta a ebollizione circa 1,2 l di acqua salata, con l'olio, poi unisci la farina a pioggia e, mescolando continuamente per evitare la formazione di grumi, cuoci per circa 40-50 minuti, o finché non si sarà assorbita. 2/ Taglia il gorgonzola a cubetti e fallo sciogliere lentamente con il latte in un pentolino, a recipiente coperto. 3/ Togli la polenta dal fuoco e incorpora il gorgonzola sciolto e il burro, continuando a mescolare per amalgamare bene il tutto. Spolverizza di pepe e servi.

KCAL 225



PASSATO DI ORTAGGI CON QUINOA

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di quinoa • 8 zucchine piccole • 2 peperoni verdi • 2 patate • 100 g di bietole • 100 g di spinaci • 400 g di fagiolini surgelati • 100 g di sedano • 1 spicchio di aglio • 1 dado vegetale • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Pulisci le bietole. Taglia tutti gli ortaggi a tocchetti e mettili, insieme alle bietole e agli spinaci, in una padella con l'aglio, sbucciato e schiacciato, il dado, il prezzemolo, metà dell'olio e due dita di acqua. Cuoci a fuoco dolce per circa 30-40 minuti, mescolando di tanto in tanto. 2/ Sciacqua bene la quinoa, poi cuocila in una casseruola con acqua leggermente salata pari al doppio del suo volume, a recipiente coperto, fino a quando non avrà assorbito l'acqua. 3/ Togli dal fuoco, lasciala riposare, poi sgranala. Elimina l'aglio



SMAGLIANTE

La conduttrice siciliana Diletta Leotta, 29 anni, ama la buona cucina mediterranea, ma per mantenere la linea predilige frutta, verdura e cereali.

dagli ortaggi e frullane una metà con un mixer, poi riuniscili con i restanti, regola di sale, aggiungi l'olio rimasto e incorpora tutto alla quinoa. Mescola e servi.

KCAL 410

PENNETTE DI KAMUT CON CAPPERI E NOCCIOLE

Ingredienti per 4 persone:

- 280 g di pennette di kamut • 1 cucchiaio di capperi sotto sale • 40 g di nocciole pelate • 1 spicchio di aglio • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Trita grossolanamente le nocciole con un mixer. Dissala i capperi sotto l'acqua corrente, poi asciugali e tritali. Sbuccia l'aglio, schiaccialo e fallo dorare in una padella con l'olio, a fuoco dolce, per 4-5 minuti, poi aggiungi i capperi tritati e lascia cuocere per qualche minuto, quindi unisci le nocciole e fai insaporire per qualche istante. 2/ Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata, poi scolala al dente, trasferiscila nella padella con il condimento e fai

Sono le due tipologie più conosciute e utilizzate di un alimento molto prezioso per il benessere. Ma le varietà sono tante e tutte da scoprire. Non fate mai mancare nella dieta quotidiana anche l'amaranto, il grano saraceno, il farro, la quinoa o il kamut

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

salterà tutto a fuoco vivo. Guarnisci con il prezzemolo tritato e servi. **KCAL 400**

FUSILLI DI AMARANTO CON CAVOLFIORE

Ingredienti per 4 persone:

• 360 g di fusilli di amaranto • 1,2 kg di cavolfiore • 4 acciughe dissalate • 1 cucchiaio di capperi sotto sale • 1 spicchio di aglio • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • peperoncino in polvere

Preparazione: 1/ Dividi il cavolfiore in cimette e lessalo in acqua bollente per una decina di minuti, poi scolalo, conservando la sua acqua di cottura. 2/ Sbuccia l'aglio, dividilo a metà, privandolo del germoglio interno, e fallo rosolare in una padella con l'olio e le acciughe, a fuoco dolce, poi aggiungi i capperi e il cavolfiore, leggermente schiacciato con una forchetta, regola a piacere di peperoncino e fai insaporire per qualche minuto. Elimina l'aglio. 3/ Cuoci la pasta nell'acqua di cottura del cavolfiore messa da parte, riportata a ebollizione, scolala al dente e trasferiscila nella padella con il condimento. Fai saltare a fuoco vivo per qualche istante e servi subito. **KCAL 530**

FARRO CON LEGUMI MISTI

Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di farro • 150 g di fagioli lessati • 50 g di piselli lessati • 50 g di lenticchie lessate • 50 g di ceci lessati • 80 g di carota • 40 g di sedano • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Scola i legumi 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 filamen-

ti, 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 430**

COUSCOUS DI GRANO SARACENO CON BIETOLE

Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di couscous di grano saraceno • 400 g di bietole • 400 g di lenticchie lessate • 1 cipolla • 1 spicchio di aglio • 2 carote • 10 pomodorini • 2 foglie di alloro • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino /

Preparazione: 1/ Priva le bietole del gambo e separa le foglie. Sbuccia l'aglio e schiaccialo, sbuccia la cipolla e tritala, spunta le carote, raschia e riducile a tocchetti, quindi fai rosolare tutto in una casseruola con metà dell'olio e 1 bicchiere di acqua. 2/ Aggiungi le lenticchie, i pomodorini e l'alloro e fai cuocere a fuoco dolce per circa 5 minuti, regolando di sale, quindi incorpora le bietole e cuoci per altri 10 minuti. Elimina l'aglio e l'alloro. 3/ Porta a ebollizione 200 ml di acqua con un 1 cucchiaio di olio e una presa di sale. Metti il couscous in una ciotola capiente, versa l'acqua bollente, copri con un coperchio e lascialo riposare, poi sgranalo con una forchetta e mettilo in una ciotola. Unisci il mix di lenticchie preparato, irroro con l'olio restante, completa con un po' di peperoncino e servi. **KCAL 405**

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

CEREALI ALTERNATIVI

**NON SOLO
GRANO E RISO**