

## L'ESPERTO

Nicola Sorrentino  
specialista  
in Scienza  
dell'alimentazione  
e dietetica

In tema di alimentazione c'è una grande confusione, un fattore che accomuna tanti di noi, e che ci porta a credere acriticamente a molti falsi miti. Esiste una contrapposizione tra informazioni strampalate, magari legate a tradizioni ancestrali, e teorie scientificamente testate. Concetti errati che influiscono sul nostro comportamento alimentare, causando, a volte, anche problemi di salute. Sfatate i falsi miti è realizzabile, usando il raziocinio e ascoltando i consigli di chi studia il cibo, le sue caratteristiche e le sue calorie. Alcuni alimenti, come pasta, pizza, carne ecc. sono stati demonizzati, forse, inutilmente, dato che non è sbagliato consumarli in sé, ma mangiarne un quantitativo eccessivo. A volte ci priviamo di un alimento di nostro gradimento perché abbiamo la convinzione errata che faccia ingrassare. Oppure ci obblighiamo a mangiare qualcosa che non ci piace perché persuasi che ci faccia bene e abbia poche calorie. Queste convinzioni fanno parte di tutto un corredo di idee preconcepite sul cibo. Vediamo di fare un po' più di chiarezza su quattro piatti molto comuni.

## ECCO LE RICETTE

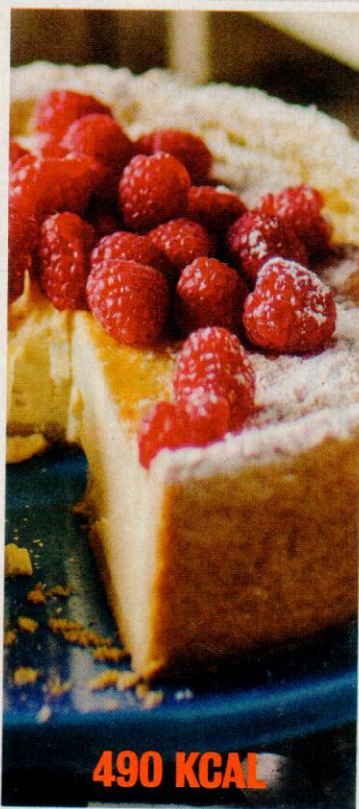
### CHEESECAKE AI LAMPONI

**Ingredienti per 6 persone:**

**Per la base:** • 80 g di biscotti secchi • 25 g di zucchero • cannella in polvere • noce moscata • 40 g di burro più quello per la tortiera

**Per il ripieno:** • 200 g di lamponi • mezzo limone • 300 g di formaggio fresco spalmabile light • 130 g di panna fresca • 100 g di zucchero più 1 cucchiaino • 3 uova • 4 cucchiari di confettura di lamponi • 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

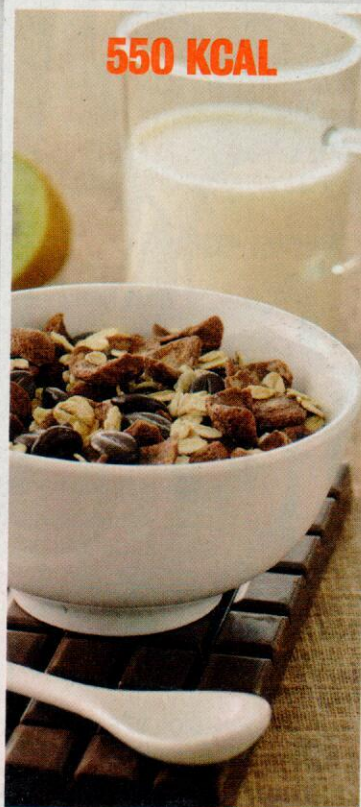
**Preparazione:** **1/** Sciogli il burro a bagnomaria e lascialo raffreddare. Sbriciola finemente i biscotti e amalgamali in una ciotola con il burro fuso, lo zucchero, un pizzico di cannella e di noce moscata grattugiata, mescolando, poi trasferisci il composto in una tortiera a cerniera da 18 cm imburrata in uno strato sottile sul fondo e formando un bordo alto circa 3 dita alle pareti. Fai riposare in frigo. **2/** Scalda il forno ventilato a 160 °C. Per il ripieno, monta le uova con i 100 g di zucchero. Lavora il formaggio in una ciotola fino a ottenere



**490 KCAL**

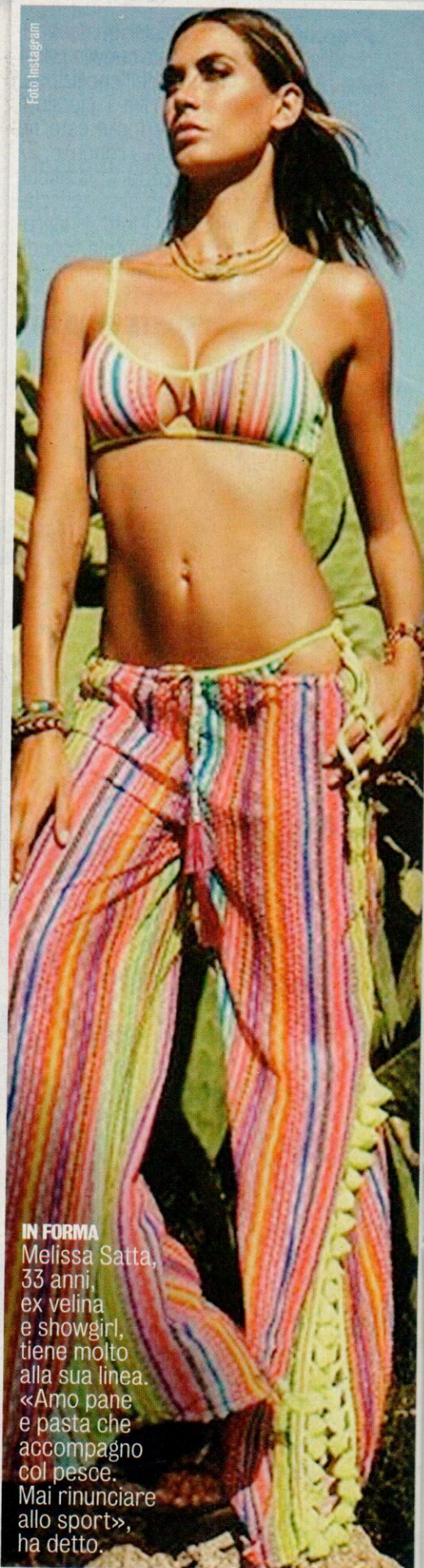
◀◀  
**1 FETTA DI  
CHEESECAKE  
HA MENO  
CALORIE...**

**...DI 1 TAZZA  
DI LATTE,  
MUESLI AL  
CIOCCOLATO  
E FRUTTA  
SECCA**  
▶▶



**550 KCAL**

Foto Instagram



**IN FORMA**  
Melissa Satta, 33 anni, ex velina e showgirl, tiene molto alla sua linea. «Amo pane e pasta che accompagno col pesce. Mai rinunciare allo sport», ha detto.

Quante volte hai preferito un'insalatona a una frittura, credendo che faccia ingrassare meno? Tanti sono gli "errori" che commettiamo ogni giorno quando pensiamo di scegliere cibi più leggeri. Il nostro esperto ha paragonato le calorie di quattro piatti molto diffusi, ritenuti ipercalorici, con altrettante preparazioni considerate light. Il verdetto ti stupirà!

**460 KCAL**



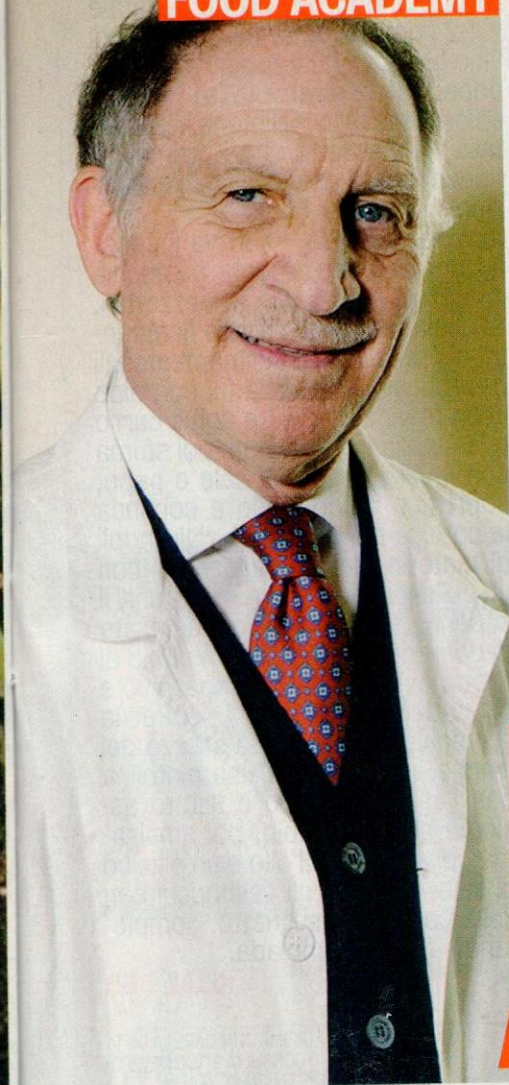
◀◀  
**1 PIZZA AL POMODORO, CAPPERI E ACCIUGHE HA MENO CALORIE...**

...DI 1 PIZZA CON SALAME PICCANTE ▶▶



**950 KCAL**

**DIRETTORE IULM  
FOOD ACADEMY**



re una consistenza spumosa, quindi incorporalo al mix di uova, unendo anche il succo del limone e l'estratto di vaniglia. **3/** Monta la panna e amalgamala delicatamente al composto precedente, poi riempi con il ripieno ottenuto la base di biscotti e cuoci in forno per circa 1 ora, fino a quando il centro della torta, se lievemente scossa, rimane solido. Sforna, lascia raffreddare e riponi in frigo. **4/** Metti i lamponi in un pentolino con 1 cucchiaino di acqua e lo zucchero rimasto e fai caramellare a fuoco dolce per pochi minuti, poi unisci la confettura, fai amalgamare velocemente il tutto, spegni e lascia raffreddare. **5/** Stendi il composto sulla superficie del dolce e metti in frigo a riposare ancora per un paio di ore prima di servire.

**KCAL 420**

**PIZZA AL POMODORO, CAPPERI E ACCIUGHE**

**Ingredienti per 4 persone:**

- 2 basi per pizza (500 g circa)
- 200 g di pomodori pelati
- 1 mazzetto di rucola
- 1 spicchio di aglio
- 8 filetti di acciughe
- 50 g di capperi sotto sale
- origano secco
- 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

**Preparazione:** **1/** Scalda il forno a 180 °C. Dissala i capperi sotto l'acqua corrente e asciugali. Spezzetta la rucola. Sbuccia l'aglio e rosolalo in una padella con 1 cucchiaino di olio e le acciughe spezzettate per qualche istante, aggiungi i pomodori schiacciati con la forchetta e i capperi e cuoci a fuoco vivo per 10 minuti circa. **2/** Srotola le basi per pizza, sistemale su una placca foderata con carta da forno, ungile con poco olio e infornale. A metà ▶▶

## PIATTI A CONFRONTO

# I FALSI MITI A TAVOLA

DI NICOLA  
SORRENTINO

**HAMBURGER O COTOLETTA?**

Un doppio hamburger con 100 g di patatine fritte fornisce 850 kcal. Una fettina di vitello da 150 g impanata nell'uovo e nel pangrattato, frita in olio e burro e servita con 100 g di patatine apporta invece 630 kcal.

◀◀ cottura, estrai la placca e con un cucchiaino distribuisce sopra il sugo preparato, una manciata di origano, la rucola e l'olio rimasto. Rimetti in forno e porta a cottura.

**KCAL 950**

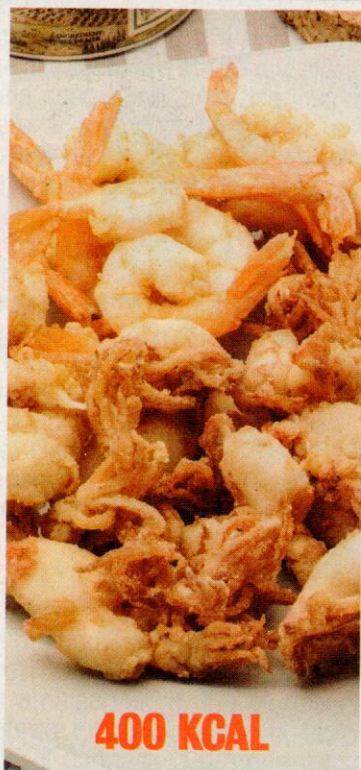
**FRITTURA DI GAMBERI E CALAMARI**

**Ingredienti per 4 persone:**

- 400 g circa di calamari già puliti • 400 g di gamberi non sgusciati • 50 g di farina • olio per friggere • sale

**Preparazione:** 1/ Lava e asciuga molto bene i calamari e i gamberi, lasciando questi ultimi con il guscio.

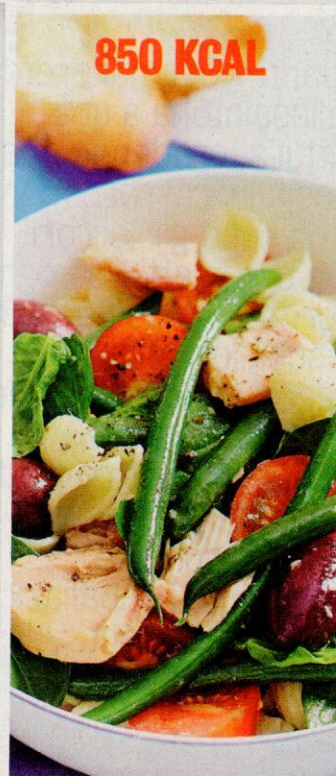
2/ Passali nella farina, scuotendoli per eliminare quella in eccesso, e friggili pochi per volta in olio bollente, molto brevemente, solo il tempo di far dorare leggermente i



**400 KCAL**

◀◀ 1  
**FRITTURA DI GAMBERI E CALAMARI HA MENO CALORIE...**

...DI 1  
**INSALATONA (TIPO NICOISE) + 1 PANINO**



**850 KCAL**

calamari. Sgocciola la frittura con un mestolo forato su carta da cucina, spolverizza con un pizzico di sale e servi.

**KCAL 400**

**OSSOBUCO CON SALSA GREMOLADA**

**Ingredienti per 4 persone:**

- 4 ossobuchi di vitello • 1 costa di sedano • 1 carota • mezza cipolla

bianca • 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro • brodo vegetale • 1-2 cucchiaini di farina • 200 ml di vino bianco • 60 g di burro • sale • pepe. **Per la gremolata:** • mezzo spicchio di aglio • 1 limone non trattato • 1 mazzetto di prezzemolo • 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine • sale

**Preparazione:** 1/ Priva il sedano dei filamenti, spunta e raschia la carota e tagliali a pezzettini. Sbuccia la cipolla e tritala finemente. 2/ Infarina uniformemente gli ossobuchi e rosolali a fuoco dolce in un tegame capiente con il burro e la cipolla per 5 minuti, poi sfuma con il vino, regola di sale e pepe, copri con il coperchio e continua la cottura per 15 minuti, rigirandoli di tanto in tanto e bagnandoli con un po' di brodo caldo. 3/ Aggiungi il sedano, la carota e il concentrato di pomodoro sciolto in 1 mestolo di brodo caldo, rimetti il coperchio e cuoci per altri 30 minuti. 4/ Per la gremolata, grattugia la scorza del limone, mescolala in una ciotolina con l'aglio sbucciato e tritato assieme al prezzemolo, poi amalgama bene, unendo l'olio e un pizzico di sale. 5/ Servi gli ossobuchi ben caldi con il loro sughetto, completando con la gremolata.

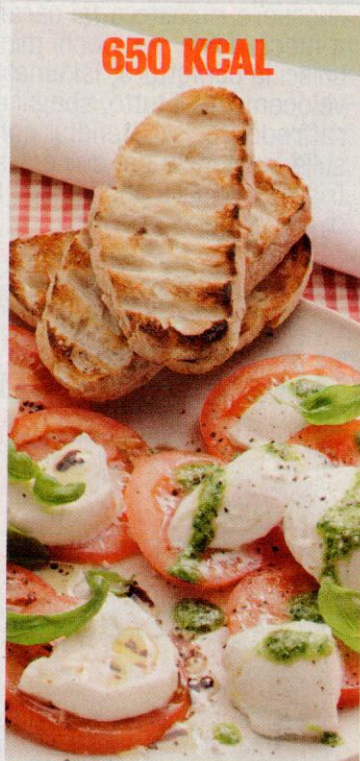
**KCAL 530**



**530 KCAL**

◀◀ 1  
**OSSOBUCO CON SALSA GREMOLATA HA MENO CALORIE...**

...DI 1  
**CAPRESE (MOZZARELLA E POMODORO) + 1 PANINO**



**650 KCAL**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA CONSULTA IL TUO MEDICO)