

**DI NICOLA
SORRENTINO**
Specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di decesso nel nostro Paese. La relazione fra stile alimentare e rischio cardiovascolare è stata messa in evidenza da molti studi che hanno dimostrato come riducendo i fattori di rischio, come colesterolo e pressione, diminuisca il rischio di cardiopatie. Quella del controllo del colesterolo è diventata un'ossessione: tutti ce lo controlliamo spesso ma, in realtà, visto l'importanza che ha sulla salute del nostro cuore, facciamo bene a farlo se il medico ce lo consiglia. Perché se è vero che la maggior parte del colesterolo presente è prodotto internamente, ce n'è una quota, piccola, che arriva dal cibo. In generale l'assunzione di cibi di origine animale è legata all'aumento dei valori di colesterolo, mentre quella di alimenti vegetali a una loro diminuzione. Chi consuma normalmente prodotti ortofrutticoli, legumi, frutta secca a guscio, cereali integrali, olio di oliva extravergine e poche proteine animali (tranne il pesce, soprattutto quello azzurro, carni bianche magre), non fuma e fa attività fisica diminuisce il rischio cardiovascolare.

ECCO LE RICETTE

COUSCOUS AI LEGUMI

Ingredienti per 4 persone: • 200 g di couscous precotto • 400 g di legumi misti in scatola • 8 pomodorini • aglio • 1 foglia di alloro • 2 carote • 1 cipolla • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino
Preparazione: 1/ Versa i legumi in una pentola capiente con le carote intere, i pomodorini schiacciati, l'aglio, la cipolla, l'alloro e 1 bicchiere di acqua. Lascia cuocere a fiamma bassa e recipiente coperto per 10 minuti e quindi regola di sale. 2/ Reidrata il couscous come indicato sulla confezione e ponilo in una zuppiera con i legumi, da cui avrai tolto la foglia d'alloro, le carote e l'aglio. Aggiungi l'olio e il peperoncino, mescola e servi.

KCAL 400

MINISTRONE CON LEGUMI

Ingredienti per 4 persone: • 200 g riso integrale • 200 g fagioli freschi • 200 g zucca • 200 g patate • 200 g polpa di pomodoro • 200 g zucchine • 100 g piselli • 100 g fave surgelate • 2 carote • 1 cuore di sedano • 1 cipolla • 2 spicchi di aglio • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe
Preparazione: 1/ Riunisci in una pentola di terracotta la carota e il sedano tagliati a pezzetti, i fagioli, le fave e i piselli. Aggiungi l'olio e circa 2 litri d'acqua. Fai bollire per circa 1 ora. 2/ Unisci la polpa di pomodoro, le patate tagliate, le zucchine e la zucca affettata, complete con il trito di cipolla, aglio e prezzemolo. Salate, pepate e fai cuocere ancora per 1

ora. 3/ Aggiungi quindi il riso e porta a cottura: in caso di bisogno rifondi con poca acqua bollente.

KCAL 410

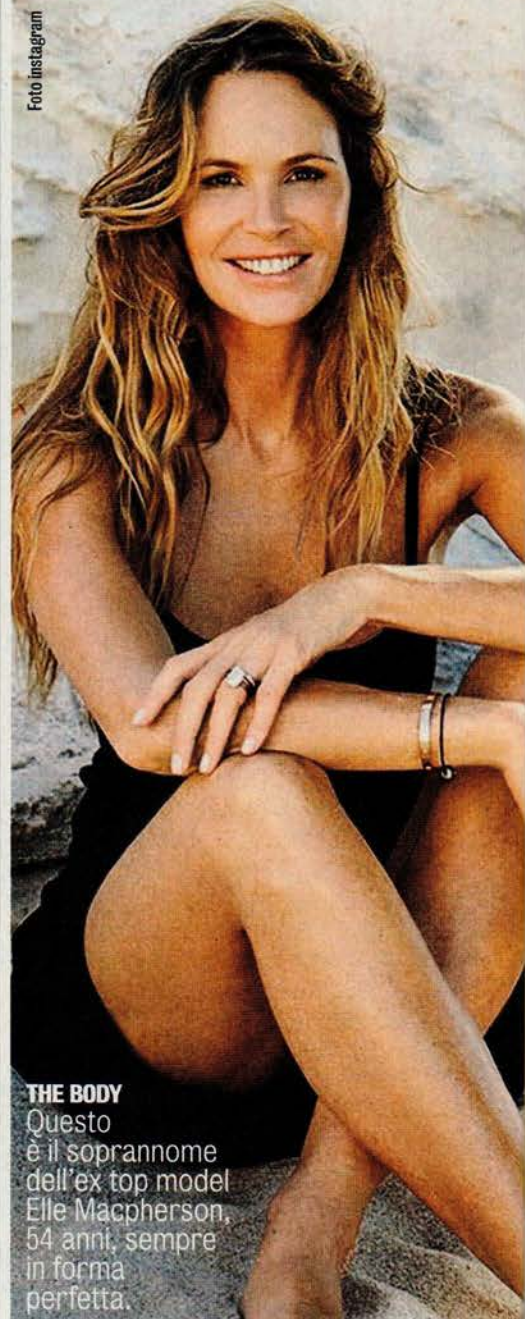
PASTA CON FAVE E PISELLI

Ingredienti per 4 persone: • 360 g di penne • 300 g di fave surgelate • 300 g di piselli • 2 porri • 1 ciuffo di prezzemolo • 2 cucchiaini di brodo granulare vegetale • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe
Preparazione: 1/ Pulisci le fave e i piselli o scongelateli se surgelati. In una padella antiaderente poni i porri affettati sottile e fai tostare, quindi aggiungi il brodo vegetale granulare e 2 mestoli di acqua. 2/ Unisci fave e piselli, sale, copri e porta a cottura a fiamma bassa, rifondendo con dell'acqua se necessario. Cuoci la pasta al dente e versala in una zuppiera. Unisci i legumi, l'olio a crudo, il pepe e mescola prima di servire.

KCAL 520

SPAGHETTI CON POLPETTE

Ingredienti per 4 persone: • 320 g spaghetti di soia • 480 gr di fagioli azuki rossi già cotti • 2 carote piccole • 1 cipolla • 1 costa di sedano • senape in grani • 2 cucchiaini di



THE BODY

Questo è il soprannome dell'ex top model Elle Macpherson, 54 anni, sempre in forma perfetta.

yogurt di soia • 10 fette biscottate (o l'equivalente in pangrattato) • 400 g di passata di pomodoro • 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro • basilico • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe
Preparazione: 1/ Frulla i fagioli azuki assieme agli aromi, la senape, lo yogurt, l'olio e le fette biscottate sbriciolate. Aggiusta di sale e pepe. Forma delle polpettine con le mani e tienile da parte. 2/ Versa in una padella antiaderente la passata di pomodoro, a cui aggiungerai il concentrato, il sale, il pepe e il basilico tritato, metti la padella sul fuoco e fai sobbollire per qualche minuto. Metti

Se è elevato, il rischio di malattie cardiovascolari cresce. Ecco perché va tenuto sotto controllo. Come? Facendo attività fisica, non fumando e mangiando in modo sano: a tavola non devono mai mancare pesce, cereali integrali, verdure, legumi e frutta secca

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



STOP AL COLESTEROLO

le polpette nel sugo, lasciandole cuocere per circa 10 minuti. **3/** Cuoci la pasta al dente e versala assieme al sugo e le polpette in una terrina. Mescola bene e servi.

KCAL 530

CARBONARA VEGANA

Ingredienti per 4 persone: • 320 g bucatini • 200 g seitan affumicato • 200 g tofu • 1 zucchina • 2 carote • sedano • 2 cucchiaini di curcuma • 4 cucchiaini di latte di soia • 4 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Trita grossolanamente la zucchina, la carota e il sedano. Falli soffriggere a fiamma bassa con l'olio di oliva extravergine e il seitan affumicato, tagliato a cubetti. Sfuma con il vino e mescola. **2/** In una ciotola metti il tofu schiacciato con un po' di latte di soia e mescola fino ad ottenere una crema. Unisci la curcuma e il pepe, aggiusta di sale, aggiungi il seitan e mescola. Cuoci la pasta al dente, mescolala in una terrina con il condimento e servi.

KCAL 535

TACCHINO ALLE OLIVE

Ingredienti per 4 persone: • 600 g petto di tacchino • 1 mazzo di rucola selvatica • basilico • 8 pomodori ciliegini • capperi • 20 olive nere snocciolate • 4 spicchi di aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe bianco

Preparazione: **1/** Lava la rucola e asciugala, schiaccia i pomodori eliminando l'acqua di vegetazione e frulla il tutto con i capperi, le olive, l'aglio, sale, pepe e 2 cucchiaini di olio fino a ottenerne una salsa omogenea. **2/**

Taglia i petti di tacchino a bocconcini. In una padella antiaderente poni prezzemolo ed aglio tritati sottili, 4 cucchiaini d'acqua e l'olio rimasto e rosola a fiamma viva. **3/** Aggiungi la carne e fai insaporire, poi spolverizza di sale e pepe e porta a cottura. Completa con la salsa e servi.

KCAL 345

CONIGLIO CON PATATE

Ingredienti per 4 persone: • 700 g di coniglio disossato a pezzi • 4 grosse patate • cipolla • 2 pomodori ramati • 2 dadi vegetale • origano • salvia • 4 cucchiaini di olio extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** In una teglia ponete i pezzi di coniglio con 4 bicchieri d'acqua bollente e 1 dado, fallo cuocere a fiamma viva fino a quando tutto il liquido di cottura sarà consumato. **2/** Prepara su una teglia da forno un letto di cipolle affettate sottilmente, appoggia sopra i pezzi di coniglio e copri con le patate a rondelle e i pomodori a dadini. **3/** Condisci con olio, sale, pepe, origano e salvia. Prepara 400 g di brodo vegetale con il restante dado e versalo sulle patate. inforna a 220 °C per circa 1 ora.

KCAL 420

SCHIACCIATINE AL LIMONE

Ingredienti per 4 persone: • 600 g di pesce spada pulito • 4 limoni con foglie • 320 g insalata valeriana • 2 cetrioli • 4 cucchiaini olio di oliva extravergine • sale • pepe bianco

Preparazione: **1/** Pulisci i cetrioli e riducili a tocchetti. Trita il pesce spada e prepara 4 polpette piuttosto schiacciate, che racchiuderai fra 2 foglie di limone. **2/** Rosola le schiacciatine in una padella antiaderente con l'olio e il succo di 1 limone. Insaporisci con un pizzico di sale e pepe. Irrrorali con il succo di 1 limone e spegni non appena il fondo di cottura si sarà ristretto. **3/** Lava la valeriana e sistemala sul piatto con i cetrioli e 1 limone pelato. Condisci con sale, pepe e il sughetto del pesce spada, privato delle foglie di limone, e servi.

KCAL 270

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA CONSULTA IL TUO MEDICO)

OBIETTIVO