

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

Dopo l'inverno, più ricco di cibi grassi e calorici, è giusto seguire un'alimentazione più leggera e depurante: un programma di tonificazione e di disintossicazione aiuta a eliminare le tossine e a rigenerarsi. È importante innanzitutto evitare tutti quegli alimenti che rallentano la digestione e appesantiscono, eliminando un po' alla volta le scorie per far "riprendere fiato" al corpo. Una dieta depurativa ed energetica non contempla cibi ricchi di grassi animali (burro, lardo, panna, salumi ecc.), né tanto meno frittute e alcolici e consiglia di tralasciare per una settimana anche formaggi, carne e pesce. Gli alimenti da privilegiare sono invece yogurt (dal quale trarre la quota giornaliera di calcio), pasta, pane, riso, che coprono le necessità di zuccheri complessi. Abolire o limitare drasticamente questi alimenti significa andare incontro a bruschi cali della glicemia, con conseguenti ripercussioni sul benessere. Come condimento, utilizzare l'olio di oliva extravergine, meglio se a crudo, concesso il parmigiano sulla pasta e preferire le proteine vegetali dei legumi, freschi e secchi. Abbondare con frutta e verdure: ricche di acqua, vitamine e sali minerali, hanno un elevato potere disintossicante. Ma non solo: assicurano un'elevata quantità di fibre vegetali che "puliscono" l'intestino e svolgono un'importante funzione di regolazione sulla digestione. Meglio se di stagione come lattuga, carciofi, scarola, tarassaco, cicoria, erbe, cardo, soncino, asparagi. Le verdure a foglia verde sono ricche di clorofilla, "linfa vitale" con poteri non solo disintossicanti ma anche di tonificazione in generale. ●

ECCO LE RICETTE

ORECCHIETTE ALLE CIME

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di orecchiette integrali • 1,6 kg di cime di rapa pulite • 1 spicchio di aglio • peperoncino • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Cuoci le cime di rapa in una casseruola con poca acqua bollente salata per 5 minuti, scolale molto bene e lasciale insaporire a fuoco dolce in una padella capiente con lo spicchio di aglio sbucciato e schiacciato e l'olio caldo per 10 minuti circa. 2/ Cuoci la pasta al dente in una casseruola, scolala, trasferiscila nella padella con le verdure e mescola a fuoco vivo per qualche minuto per insaporire. Elimina l'aglio, spolverizza con il peperoncino e servi.

KCAL 470

PASSATO ALLE LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di zucchine • 300 g di lenticchie in scatola sgocciolate • mezza cipolla • 1 cucchiaino di curcuma in polvere • peperoncino in polvere • 1 cucchiaino di rosmarino secco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Metti le lenticchie in una casseruola con acqua fredda, unisci la cipolla sbucciata, le zucchine spuntate e tagliate a tocchetti, la curcuma e il rosmarino e cuoci a fuoco dolce per 20 minuti dall'ebollizione, re-

golando di sale verso la fine. 2/ Elimina la cipolla e frulla il tutto con un mixer a immersione. Completa con l'olio e un po' di peperoncino e servi.

KCAL 225

RISO VENERE CON FAVE E ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di riso venere • 4 patate • 200 g di punte di asparagi • 200 g di fave surgelate • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 1 l di brodo vegetale • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Pela le patate e tagliale a tocchetti, riduci allo stesso modo gli asparagi e mettili in una casseruola. 2/ Unisci le fave ancora surgelate e la metà del brodo e cuoci a fuoco medio per 10 minuti. Aggiungi ancora un po' di brodo, porta a ebollizione e continua la cottura per 10 minuti.



Orecchiette alle cime



Foto Instagram

ICONA

Filipa Lagerback, 43, svedese è una presenza fissa nel programma di Fabio Fazio *Che tempo che fa*. Sta molto attenta al cibo e si alimenta in modo naturale.

3/ Cuoci il riso in una casseruola con il resto del brodo e verso la fine aggiungi il mix di patate con il brodo di cottura, regolando di sale e pepe. 4/ Completa la minestra con il prezzemolo tritato e l'olio e servi con il parmigiano.

KCAL 385

RISO BASMATI E CECI

Ingredienti per 4 persone:

- 240 g riso basmati • 12 pomodorini • 1 spicchio di aglio • 200 g di ceci in scatola sgocciolati • peperoncino in polvere • 2 foglie di alloro • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Metti i ceci in una padella antiaderente con 1 cucchiaino di acqua, l'aglio sbucciato e schiacciato, i pomodorini tagliati a dadini e le foglie di alloro e fai insaporire a fuoco molto dolce per 10 minuti circa. 2/ Cuoci il riso in una casseruola con abbondante acqua bollente salata, scolalo, condiscilo con il mix di pomodorini e ceci, l'olio e un po' di peperoncino, regola di sale, mescola, completa con il prezzemolo tritato e servi.

KCAL 310

Preparati all'arrivo della bella stagione, seguendo un programma semplice, ma efficace, che ti aiuta a eliminare le tossine accumulate nel periodo invernale. Non togliere i carboidrati, consiglia l'esperto, abbonda con le verdure, meglio se di stagione, consuma proteine vegetali e appagati con la frutta

DIRETTORE IULM FOOD ACADEMY



ZUPPA DI PISELLI

Ingredienti per 4 persone:

- 1,2 kg di scarola • 2 cipollotti • 1 spicchio di aglio • 200 g di piselli surgelati • 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 4 fette di pane pugliese • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Spezzetta le foglie di scarola. Priva i cipollotti di radice, parte verde più dura e foglie esterne, affettali, mettili in una casseruola riempita a metà di acqua con il dado, porta a ebollizione, aggiungi la scarola e cuoci per 20-25 minuti. 2/ Lessa i piselli ancora surgelati in acqua bollente salata per 5 minuti dalla ripresa dell'ebollizione. 3/ Tosta le fette di pane in una padella antiaderente, strofinale con lo spicchio d'aglio sbucciato e diviso a metà, sistemale nelle fondine, versa sopra le verdure e i piselli, completa con l'olio e il parmigiano e servi.

KCAL 330

DITALONI ALLA RUCOLA

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di ditaloni • 4 mazzetti di rucola selvatica • 500 g di pomodori pelati • mezzo scalogno • 1 spicchio di aglio • peperoncino in polvere • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Riduci i pomodori a filetti, mettili in una padella con metà olio, lo spicchio di aglio sbucciato e schiacciato, un po' di peperoncino, un pizzico di sale e lo scalogno sbucciato e affettato sottilmente e cuoci per 20 minuti. 2/ Elimina l'aglio, aggiungi la rucola spezzettata, copri e continua la cottura per 5 minuti. 3/ Cuoci la pasta in una casseruola con abbondante acqua bollente salata, trasferiscila in una ciotola, unisci il sugo alla rucola, mescola, condisci con il resto dell'olio e un po' di peperoncino e servi.

KCAL 400

CREMA AI PISTACCHI

Ingredienti per 4 persone:

- 4 cespi di scarola • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 2 vasetti di yogurt al naturale • 40 pistacchi tritati • 1 dado vegetale • 1 mazzetto di basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Sbuccia l'aglio e frullalo in un mixer con il basilico, il parmigiano, lo yogurt, sale e pepe. 2/ Priva i cespi di scarola della base e tagliali a striscioline. Porta a ebollizione 250 g di acqua con il dado in una casseruola, unisci la scarola, copri e cuoci per 10 minuti. 3/ Frulla con un mixer a immersione, unendo 3 cubetti di ghiaccio, poi aggiungi il pesto preparato, regola di sale e pepe, frulla ancora. Completa con l'olio e i pistacchi e servi.

KCAL 275

FUSILLI PEPERONI E MELANZANE

Ingredienti per 4 persone:

- 280 g di fusilli • 300 g di peperoni verdi • 300 g di melanzane • 300 g di pomodori pelati • 1 spicchio di aglio • 2 filetti di acciughe • peperoncino in polvere • 1 ciuffo di basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Priva i peperoni di semi e filamenti bianchi, spunta le melanzane e taglia entrambi a pezzetti. 2/ Schiaccia i pomodori, mettili in una padella antiaderente con i filetti di acciughe, lo spicchio di aglio sbucciato e schiacciato, le verdure e abbondante basilico spezzettato e cuoci a fuoco dolce per 20 minuti, regolando di sale verso la fine. 3/ Cuoci i fusilli al dente in una casseruola con abbondante acqua bollente salata, scolali, trasferiscili nella padella con il sugo, mescola per 1 minuto, completa con l'olio a crudo e un po' di peperoncino e servi.

KCAL 360

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)

RICETTE DETOX

LA PRIMAVERA TI FA BELLA

DI NICOLA
SORRENTINO