



**FEMMINILITÀ  
GENUINA**  
Roma. È splendida  
Elisa Isoardi, 37  
anni, in cucina con  
una manciata di  
fragole in mano. Il  
suo corpo, burroso  
il giusto, è un inno  
alla sensualità  
italiana verace.  
(Foto Alessandro  
Rabboni).

**FRAGOLE PER RIPARTIRE**  
Elisa comincia la dieta  
e porge anche a noi le fragole,  
ingrediente protagonista della  
fase di detox. «Buone, certo,  
ma io resto una golosa di salato  
e formaggio fuso», svela. A  
destra, il generoso décolleté  
della conduttrice di Raiuno.

di Sabrina Bonalumi

**L**a ricetta per la felicità di Elisa Isoardi è fatta di sapori decisi ed evocativi, profumi inebrianti, tempi lenti e soddisfazioni prolungate. È un peccato di gola che riporta in alto lo spirito e fa riaffiorare il sorriso. «In questo momento così delicato, in cui l'emergenza sanitaria ha rivoluzionato le nostre vite, ci ha fatto confrontare con la paura e forze sconosciute, costringendoci in casa per due mesi, io ho trovato rifugio nel cucinare, nello sperimentare, nel cibo che per me è stato quasi un abbraccio, una coccola», racconta la conduttrice mentre sgranocchia man-

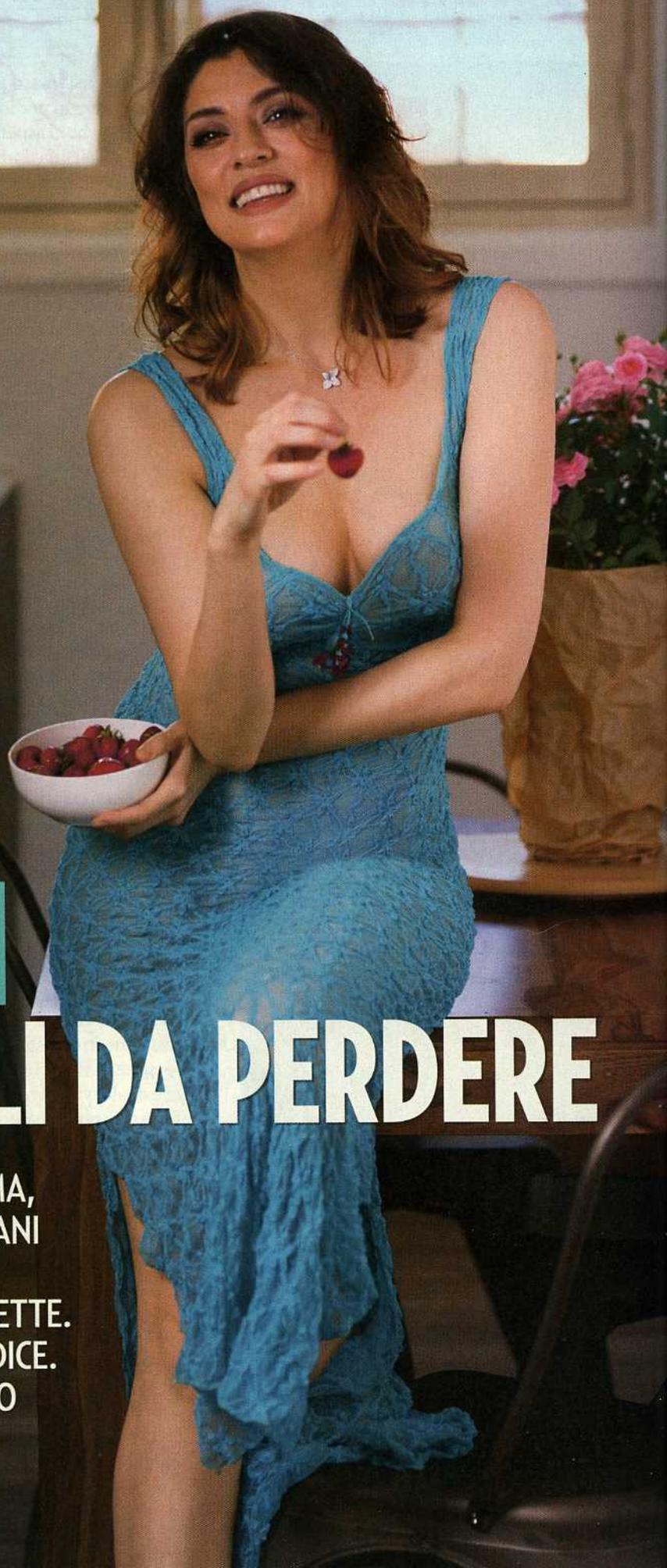
dorle e posa per queste foto esclusive, un vero inno alla femminilità e alla bellezza italiana. «Ho fatto dirette Instagram praticamente quotidiane con gli chef de *La prova del cuoco*, anche per sentire meno nostalgia del programma, e mi sono diletta a preparare piatti speciali, anche arrangiandomi con ciò che era rimasto in frigo e dispensa. La sera, verso il tramonto, mi ricollegavo per organizzare aperitivi virtuali: preparavo gli stuzzichini, invitavo amici vip e dedicavo loro un drink aiutata da Lorenzo Sandano, critico gastro-

**«DURANTE  
LE DIRETTE  
INSTAGRAM  
HO CUCINATO  
CON MIA ZIA  
E GLI CHEF»**

nomico e giudice del programma di Raiuno. Ho appagato la mia voglia di creare, assaggiare e condividere, perché mi sono resa conto che in moltissimi si sono dedicati ai fornelli in questo periodo e, grazie ai social, cucinare virtualmente insieme è stato un modo per sentirsi meno soli. Da questo punto di vista, il bilancio è positivo».

E la bilancia? «Non la possiedo, preferisco vivere serena», scherza Elisa. «Ho preso un paio di chiletto», ammette, «ma adesso che siamo nella Fase 2 e stiamo prudentemente ripartendo, uscirò di più con il mio cane Zen, farò lunghe passeggiate guardando il mondo con occhi diversi. Ora desidero un po' più di leggerezza sia nell'umore, sia ►

APRIPISTA, TORNIAMO TUTTI LEGGERI



**A DIETA**

# HO DUE CHILI DA PERDERE

LA CONDUTTRICE È SEMPRE BELLISSIMA, MA COME LA GRAN PARTE DEGLI ITALIANI IN QUARANTENA HA DEDICATO LA MAGGIOR PARTE DEL TEMPO ALLE RICETTE. «ORA VOGLIO TORNARE IN FORMA», DICE. AL PROFESSOR SORRENTINO ABBIAMO CHIESTO DI PREPARARE UN PIANO DETOX SMART DI UNA SETTIMANA



**VOGLIA DI LIBERTÀ E LEGGEREZZA**  
 Roma. Elisa si accinge a cucinare un mix di verdure e lo fa scalza, in libertà, svelando gambe slanciate e toniche. «Amo la verdura e mi piace comprarla dai piccoli agricoltori che oggi più che mai vanno sostenuti», dice la Isoardi.

nella linea. Basterà un po' di detox e qualche accorgimento per tornare con più slancio al futuro che ci aspetta».

Due chili su una donna come Elisa certo non stonano e, comunque, è in buona compagnia: Coldiretti stima che l'ago della bilancia di molti di noi abbia segnato più due chili negli ultimi due mesi. E, ora, la perdita di peso è l'obiettivo del 47 per cento degli italiani. Sorride, Elisa, e prosegue a raccontare: «Sono tornata a casa mia dopo aver trascorso la quarantena da una mia parente, zia Gabriella. Ha 87 anni, io 37: abbiamo

## IL 47 PER CENTO DEGLI ITALIANI ORA VUOLE TORNARE IN LINEA

unito le forze e ci siamo tenute compagnia. L'ho coinvolta nelle mie di rette e lei, seppur distante dalle dinamiche dal mondo moderno, si è adattata benissimo. Ci siamo raccontate le nostre vite, ci siamo scambiate consigli sulle pietanze che proponevamo. L'ho ammirata mentre impastava a mano e misurava tutto a occhio, senza bilancia o strumenti sofisticati, perché non li avevamo, e non sbagliava un colpo. E starle accanto ha rafforzato ancora di più in me l'attenzione al risparmio, il senso della misura, del non sprecare. Ho riscoperto certi valori, quelli che ci aiutano a venir fuori anche dai momenti più bui».

Poi orgogliosa dice: «Per la prima volta nella mia vita ho utilizzato il frigo dalla a alla z. Solo quando non c'era più nulla andavo a fare la spesa, al massimo una volta alla settimana, nei negozietti sotto casa. Sono vicina a queste realtà, ai piccoli commercianti e agli agricoltori dei mercati rionali, in questo momento hanno ancor più bisogno di sentire il nostro sostegno. Aiutiamoli, anche perché ci ricambiano con prodotti genuini e di alto valore qualitativo».

Elisa comprava materie prime eccellenti per cucinare insieme con la zia svariate meraviglie, ad esempio crostate e ciambelle con le gocce di cioccolato. «Quelle le preparava lei ed erano strepitose. Ne sfornava una ogni tre giorni, per la colazione, e restavano a stento le bricioline. E sì che io non sono ghiotta di dolci, è al salato che non resisto», ride. «Potrei tranquillamente finire il pane con il salame che trovo in tavola, adoro il burro per cuocere e da spalmare, perché mi ricorda la mia infanzia e il suo sapore rassicurante mi riporta in Piemonte, a casa mia. Lo stesso vale per il vitello tonnato che mi ha insegnato a cucinare mamma, anche se il suo resta insuperabile. ▶



## DIETOLOGO DELLE STAR

Nicola Sorrentino, 65 anni, specialista dietologo. A lui si affidano molti vip.

## È CONCESSO ANCHE POCO CIOCCOLATO

### PRIMA COLAZIONE

1 caffè o tè, 1 bicchiere di latte magro o di bevanda vegetale o 1 yogurt magro, 30 g di cereali integrali o 3 fette biscottate

### METÀ MATTINA

1 spremuta d'agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

### MERENDA

1 yogurt magro o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci)

### DOPOCENA

1 frutto a piacere o 1 quadretto cioccolato nero

«Non è stato semplice adattarsi ai nuovi ritmi, non uscire da casa. La noia e l'ansia hanno portato molti di noi a mangiare di più seppur muovendoci meno. Risultato? Il peso è lievitato», osserva il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica.

«Ora è giunto il momento di correre ai ripari cercando di sgonfiarci, dimagrire, ma in modo sano, senza privarsi dei nutrienti indispensabili per non abbassare le difese immunitarie. Il regime alimentare che vi propongo è gustoso, vi aiuterà a perdere una taglia e vi guiderà a mangiare per vivere a lungo e bene. Limita grassi e zuccheri, e abbonda con prodotti ortofrutticoli e cibi ipocalorici, seppur sfiziosi e appetitosi».



## 1° giorno

**PRANZO:** 1 piatto  
verdure cotte e crude,  
1 cucchiaino salsa a piacere, 1 panino integrale

### **CENA:** 2 PATATE BOLLITE, CODE DI SCAMPI CON BARBA DI FINOCCHIO

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 8 code di scampi medio grandi circa 500 g, 1 finocchio, 100 g di lattughino, 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva, 2 cucchiaini d'aceto balsamico, 2 limoni, 1 mazzetto di basilico, sale, pepe bianco.

**ESECUZIONE:** sgusciate a crudo le code di scampo e mettetele in una ciotola, irroratele con il sugo del limone e l'aceto balsamico. Insaporite con sale e la barba del finocchio tritata. Coprite con pellicola trasparente e mettete in frigo a marinare per 30 minuti. Lavate il finocchio e riducetelo a tocchetti che terrete a bagno in acqua e sale. Pelate gli spicchi del limone, lavate e asciugate il lattughino. Sistematelo su due piatti appoggiandovi le code di scampo, gli spicchi di limone e il finocchio. Emulsionate la marinata con l'olio, aggiungete il mazzetto di basilico tritato e con questa salsina condite scampi e verdura. Servite subito.



## 2° giorno

**PRANZO:** 1 panino con 70 g di bresaola, rucola e limone

### **CENA:** MINISTRONE PAESANO

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 100 g riso, 100 g fagioli cannellini in scatola, 200 g cavolo cappuccio, 100 g cimette di cavolfiore, 100 g zucca a cubetti, 500 g bietole, 2 cucchiaini trito di cipolla, sedano, prezzemolo, 4 cucchiaini passata di pomodoro, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

**ESECUZIONE:** fate imbiondire il trito di verdure in un tegame di coccio, con l'olio mezzo bicchiere d'acqua, la salsa di pomodoro e mescolate bene. Unite il cavolo cappuccio, le cimette di cavolfiore, la zucca e le bietole tutto tagliato a pezzi, salate e aggiungete i fagioli con l'acqua di vegetazione. Fate sobbollire per circa mezz'ora. Lessate a parte il riso in abbondante acqua salata. Con il mixer frullate 3 quarti della verdura, aggiungete il riso sciolto al dente, aggiustate di sale e pepe, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto. Si serve non troppo caldo.



## 3° giorno

**PRANZO:** 1 coppa macedonia di frutta con yogurt magro

### **CENA:** LINGUINE AI FRUTTI DI MARE

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 140 g di linguine, 600 g di frutti di mare, 1 spicchio di aglio, 4 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1/2 dado, pepe, prezzemolo, sale.

**ESECUZIONE:** lavate e scolate i frutti di mare. Metteteli in una padella antiaderente con l'aglio, il prezzemolo tritato, il vino, il mezzo dado e il peperoncino. Fateli andare a fuoco vivace e recipiente coperto finché si aprono, sgusciateli e lasciate ridurre il sugo di cottura filtrato. Lessate le linguine al dente, conditele con i frutti di mare ed il loro sugo, altro prezzemolo e l'olio.



## 4° giorno

**PRANZO:** 1 pizza marinara (pomodoro, origano, aglio) con poco olio

### **CENA:** INSALATA MISTA A VOLONTÀ CON SALSA A PIACERE E POLPETTE DI LEGUMI

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 300 g di lenticchie in scatola, cipolla bionda, 2 patate, prezzemolo, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di pane grattugiato, 2 cucchiaini di parmigiano, sale, pepe

**ESECUZIONE:** scolate bene le lenticchie, sbucciate, lavate e lessate le patate. Ponete i legumi e le patate nel mixer con la cipolla, il prezzemolo, l'olio, metà del pane grattugiato, il parmigiano, sale e pepe. Tritate il tutto piuttosto grossolanamente fino ad ottenere un composto morbido. A questo punto bagnate le mani e preparate le polpette. Passatele subito nel pangrattato e sistematele su una teglia da forno, coperta di carta oleata. Infornate a 200° per 20-25 minuti, fino a quando saranno dorate e croccanti.



## 5° giorno

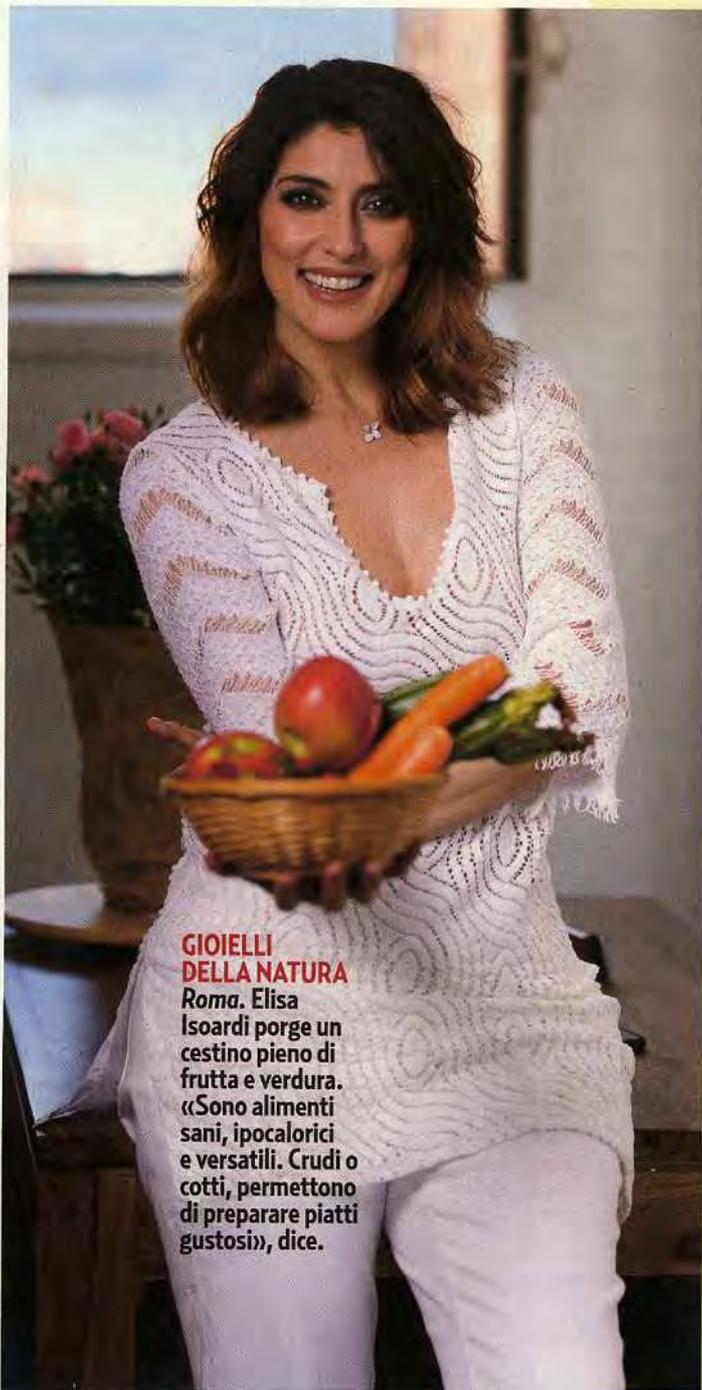
**PRANZO:** 1 panino con g 70 di salmone affumicato e pomodori

### **CENA:** QUINOA E BULGUR CON VERDURE

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 160 g misto quinoa e bulgur, 1 cipolla di Tropea, 1 peperone rosso e 1 giallo, 1 melanzana, 4 zucchine, 6 pomodori ciliegini, 1 gambo di sedano 1 carota, un mazzetto di asparagi, 1 spicchio d'aglio, 1/2 dado, 2 cucchiaini d'olio extravergine, basilico, zenzero, sale.

**ESECUZIONE:** affettate la cipolla e mettetela in una teglia anti aderente con 2 cucchiaini d'acqua e il dado, fate stufare a fiamma bassissima. Pulite e tagliate tutte le verdure a tocchi, mettetele in padella assieme alla cipolla. Aggiungete l'olio e il sale. Coprite con il coperchio e lasciate sobbollire dolcemente fino a cottura. Se necessita aggiungete 2 cucchiaini d'acqua bollente. Cuocete la quinoa con acqua salata. Appena scolata, mettetela in una terrina con le verdure, mescolate e grattugiatevi sopra lo zenzero fresco.





**GIOIELLI DELLA NATURA**  
 Roma. Elisa Isoardi porge un cestino pieno di frutta e verdura. «Sono alimenti sani, ipocalorici e versatili. Crudi o cotti, permettono di preparare piatti gustosi», dice.

Ne ho preparato uno in una diretta e, come tutti gli altri piatti, soprattutto quelli della tradizione romanesca che lei ama, glieli ho virtualmente dedicati». Poi Elisa racconta un aneddoto dolcissimo. «Mia mamma è isolata, in montagna, a 1.500 metri in provincia di Cuneo. Non posso vederla da mesi e saperla da sola mi rattrista terribilmente. Ci sentiamo tutti i giorni, ma lei si è spinta oltre: vincendo la sua poca dimestichezza con la tecnologia e i social, ha iniziato a seguire le mie dirette Instagram e quando, a sorpresa, è comparso tra i commenti il suo nome e un semplice "ciao" con un cuore sono scoppiata a piangere, lasciando per pochi secondi le redini della diretta a zia Gabriella». Ripreso il controllo dei fornelli, Elisa si è esibita

nel piatto preferito: crespelle con la colata dei formaggi fusi. «Mi mandano in estasi, per me quella fonduta così saporita ha lo stesso appeal che ha la crema pasticciera fresca sugli amanti dei dolci: affonderei il cucchiaino fino a finirla», racconta, e lo dice in un modo che fa sembrare questo piatto afrodisiaco. «Capisci perché è arrivato il momento di mangiare più leggero? Con il caldo sono ottime le insalate ricche, le portate fresche».

Quando è in fase creativa Elisa si dedica

molto ai suoi piatti. «Cucino con il cuore», spiega. A proposito di cuore... «Sono felicemente single», taglia corto, mentre addenta una fragola. Intanto i suoi fan sperano di vederla presto dietro ai fornelli, in pista a *Balando con le stelle*... «Amo il mio lavoro. E sono più carica che mai», dice grintosa, mentre prepara un drink analcolico alla frutta per la sua diretta. Il nome? *Good luck*, buona fortuna. «Lo dedico a tutti noi».

**Sabrina Bonalumi**

## 6° giorno

**PRANZO:** 8 pezzi sushi, 1 piatto di insalata verde con salsa a piacere

### CENA: CROSTINI DI PANE (G 50) E CAVOLO VERZA IN AGRODOLCE

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 600 g cavolo verza, una manciata di capperi, 10 olive taggiasche denocciolate in salamoia, ½ dado, 4 pomodori ciliegini, 2 cucchiaini d'aceto balsamico, mezzo cucchiaino di dolcificante, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe nero in grani.

**ESECUZIONE:** lavate la verza e affettatela sottile. In una teglia mettete la verza, 1 bicchiere d'acqua, il dado, i pomodorini tagliati, un pizzico di sale, le olive, i capperi e il pepe nero in grani. Coprite e fate cuocere a fiamma bassa per 40 minuti circa. Aggiungete l'aceto e il dolcificante. Alzate la fiamma e continuate la cottura per altri 20 minuti. Se necessario rifondete con pochissima acqua. Alla fine la verza dovrà essere morbida e quasi asciutta. Aggiungete l'olio.



## 7° giorno

**PRANZO:** 1 panino con 70 g di prosciutto crudo con verdure grigliate

### CENA: FUSILLI AL RAGÙ VEGETALE PICCANTE

**INGREDIENTI PER 2 PERSONE:** 160 g di fusilli, 100 g di funghi, 4 zucchine, 2 peperoni, 200 g di pomodori ramati, 1 melanzana, 1 carota, 1 spicchio di aglio, salvia, basilico, porro, 2 cucchiaini di vino bianco, qualche goccia di tabasco, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.



**ESECUZIONE:** pulite e tritate i funghi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, spellate i pomodori e riduceteli a dadini. Mettete tutto in una pentola antiaderente, con le erbe aromatiche, l'aglio e il porro affettato sottile. Sfumate con il vino bianco, aggiungete l'olio, il tabasco, il sale, il peperoncino e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti. Lessate i fusilli al dente e conditeli con il ragù di verdure e il parmigiano.