

**BENESSERE
A GRAPPOLI**

L'uva da vino è ricca di vitamine, sali minerali, enzimi e acidi organici. Il suo consumo è indicato ai primi freddi, perché innalza le difese immunitarie.

L'UVA VI FA PERDERE UNA TAGLIA

«IN UNA SETTIMANA SE NE VANNO DAI QUATTRO AI CINQUE CHILI», SPIEGA IL NUTRIZIONISTA DEI VIP. «È UNA CURA RICOSTITUENTE, RINFRESCANTE E COSTA POCO»

di Giorgio Caldonazzo

Non sottovalutate l'uva. Piccola, tenera, leggera, è un concentrato di zuccheri e di sostanze benefiche da usarsi con le dovute avvertenze. Un toccasana universale che l'uomo sfrutta dalla notte dei tempi, quando acini e grappoli riempivano le tavole imbandite di antichi egizi e ateniesi. E tuttavia meglio evitarla, o quasi, se si è diabetici o colitici, proprio perché si tratta di un frutto particolare, potente, da maneggiare con cura e da non somministrare ai bambini sotto i 4 anni di età.

Per Nicola Sorrentino, dietologo dei vip, specialista in Scienze dell'alimentazione e direttore della Food Academy presso l'università milanese Iulm, in autunno è il caso di pensare a un regime alimentare a base di uva. «Questa dieta è una cura stagionale con effetti positivi sull'organismo», spiega. «L'uva può essere ricostituente, rigenerante, ma anche disintossicante, rinfrescante, perfino dimagrante, ed efficace per combattere sovrappeso e obesità. Può far perdere una taglia, dai quattro ai cinque chili, in una settimana. Però è consigliabile non praticarla oltre i sette giorni, seguendo attentamente alcune regole». Il primo consiglio è quello di preferire non la varietà da tavola, ma l'uva da vino, rossa, ben matura, lavata e priva di anticrittogamici, le sostanze chimiche impiegate per combattere le crittogame, parassite delle piante. Poco costosa, è facilmente reperibile fra settembre e novembre. «L'uva da vino è ricca di vitamine, sali minerali, enzimi e acidi organici».

Chi punta su un regime rigenerante e disintossicante deve mangiare l'uva al mattino a digiuno, come merenda nel pomeriggio e la sera dopo cena. La dose consigliata è di 300 grammi circa a porzione. «In ogni caso la dieta dev'essere equilibrata, ricca ▶

LE REGOLE DA SEGUIRE

Questa dieta prevede uva, oltre che a pranzo e a cena, anche durante prima colazione, spuntino di metà mattina, merenda del pomeriggio e, solo per il 1° e 7° giorno, dopocena. L'importante è che ci sia sempre un intervallo regolare di tre o quattro ore fra un'assunzione del frutto e l'altra. Lo schema da seguire è il seguente: la prima colazione contempla sempre yogurt magro più 250 gr d'uva il primo giorno, 300 gr il secondo e il terzo, 350 il quarto, 400 il quinto, 350 il sesto e 250 il settimo. Come spuntino di metà mattina bastano 250 gr d'uva il primo giorno, poi, nei successivi, le stesse quantità previste per la prima colazione. Discorso quasi identico per la merenda del pomeriggio, con 250 gr d'uva il primo giorno, 300 il secondo, 300 e uno yogurt magro il terzo, semplicemente uva nelle stesse porzioni dello spuntino negli altri quattro giorni. Un'ultima avvertenza: le ricette dei piatti presenti nella dieta si intendono per due persone.



IL NOSTRO ESPERTO
Il nutrizionista Nicola Sorrentino, 64 anni, ha ideato la dieta dell'uva.

1° GIORNO

Pranzo

CREMA DI ZUCCA E LENTICCHIE ROSSE

INGREDIENTI: 600 gr di zucca * 200 gr di lenticchie rosse in scatola * 1/2 cipolla * 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva * curcuma * sale * pepe nero.

ESECUZIONE: lessate le lenticchie in acqua fredda senza sale con la mezza cipolla intera. Aggiungete la zucca tagliata a tocchetti, il sale e il cucchiaino di curcuma, portate a cottura. Eliminate la cipolla e frullate le lenticchie e la zucca con il mixer. Aggiungete l'olio e spolverate con il pepe nero.



Cena 70 gr di riso bollito, 1 cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva, 1 cucchiaino di parmigiano.

Dopocena 250 gr di uva.

2° GIORNO

Pranzo

ZUPPA DI FAVE E CICORIA

INGREDIENTI: 600 gr di cicoria * 200 gr di fave surgelate * 2 cipollotti * 1/2 dado vegetale * 2 cucchiaini di parmigiano * sale.

ESECUZIONE: pulite bene la cicoria. Ponete i cipollotti affettati e il dado in una pentola riempita a metà di acqua, portate a bollore e aggiungete

la verdura. Fate cuocere lentamente a recipiente scoperto per circa 20/25 minuti. A parte bollite le fave in acqua calda e sale. Unite le verdure e continuate la cottura per 1 minuto. Aggiungete il parmigiano. Servite.

Cena 400 gr di uva.

3° GIORNO

Pranzo

PADELLATA DI PATATE E ZUCCHINE

INGREDIENTI: 2 grosse patate * 4 pomodori ramati maturi * 4 zucchine * 1 cucchiaio di pane di mais grattugiato * 2 cucchiaini di pecorino * semi di finocchio * 2 cucchiaini di vino * 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva * sale * pepe.

ESECUZIONE: lavate le verdure. Pelate le patate e riducetele a fette non troppo sottili, tagliate le zucchine alla Julienne, i pomodori in quattro spicchi e metteteli in una pirofila per il microonde. Mescolate in una tazza il pane di mais grattugiato, il pecorino, i semi di finocchio pestati, sale e pepe e cospargetene le verdure. Irrorate con due cucchiaini d'acqua e uno di vino, quindi infornate nel microonde per 18 minuti circa. Aggiungete l'olio.

Cena 400 gr di uva.



LE GIOIE DELLA BILANCIA
Con la dieta dell'uva la bilancia non fa più paura: questo regime favorisce l'eliminazione delle tossine e aiuta a sgonfiarsi. «Attenzione, però, a non praticarla oltre i sette giorni», indica Sorrentino.

Pranzo

PANCOTTO CON CIME DI RAPA

INGREDIENTI: 1 kg di cime di rapa
* 1 porro * 1 spicchio d'aglio * 120 gr di
pane tipo pugliese * 4 cucchiaini d'olio
extra vergine d'oliva * pepe nero.

ESECUZIONE: pulite bene le cime di rapa, scartando le foglie più coriacee. Portate a bollire una pentola piena a metà d'acqua, aggiungetevi le verdure, il sale e lo spicchio d'aglio, quindi coprite e lasciate stufare a fiamma bassa. Una volta cotte le verdure, eliminate l'aglio, aggiungete il pane spezzettato e continuate la cottura per altri 5 minuti per fare ammorbidire il pane. Affettate sottilmente il porro e ponetelo sul fondo di una terrina. Scolate le verdure e il pane, quindi versatele nella terrina, condite con i due cucchiaini d'olio, aggiustate di sale e spolverate con il pepe.

Cena 400 gr di uva.



5° GIORNO

Pranzo

VELLUTATA DI LATTUGA CON PINOLI

INGREDIENTI: 2 cespi di lattuga
* 250 gr d'acqua * 1/2 dado vegetale
* 2 mazzetti di basilico * 2 cucchiai
di parmigiano * 40 pinoli * 1 vasetto
di yogurt di soia * 4 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva * sale * pepe.

ESECUZIONE: preparate un trito di basilico lavato e asciugato, uno spicchio d'aglio schiacciato e poneteli nel mixer con il formaggio, lo yogurt, sale e pepe e tenete il composto da parte. Mondate la lattuga, tagliatela a striscioline. Mettete in una pentola 250 gr d'acqua e il dado vegetale, portate a bollire e versatevi la lattuga. Fate cuocere per circa 10 minuti a pentola coperta. Frullate la lattuga e il brodo con tre cubetti di ghiaccio fino a ottenere una crema omogenea, unite il pesto, frullate ancora per qualche minuto e lasciate raffreddare. Aggiustate di sale e spolverate con poco pepe. Aggiungete i pinoli e l'olio.

Cena 400 gr di uva.



6° GIORNO

Pranzo

PAPPA AL POMODORO

INGREDIENTI: 300 gr di passata di pomodoro * 4 fette di pane
integrale * 1 spicchio d'aglio * una manciata di basilico * 4 cucchiaini
d'olio extravergine d'oliva * sale e pepe.

ESECUZIONE: in forno caldo tostate leggermente le fette di pane. Fate soffriggere con poco olio il basilico e l'aglio tritati, aggiungete la passata di pomodoro, sale, pepe e fate cuocere per circa 10 minuti. In una zuppiera ponete il pane, versate il pomodoro e 1 bicchiere d'acqua bollente, cospargete d'olio e servite.

Cena 400 gr di uva.



di verdure, senza rinunciare a latte e yogurt, pane o pasta, proteine di facile digestione come pesce e carni magre. L'olio extravergine d'oliva è sempre meglio consumarlo crudo».

La dieta va seguita tenendo conto della corporatura, del sesso, del peso. Se ci sono problemi di salute, prima di iniziare è bene consultare il medico di fiducia. «E in ogni caso l'uva va mangiata nelle quantità e nei tempi descritti. Si inizia con un chilo circa al giorno, poi si sale gradualmente fino a un massimo di due chili. Va assunta a dosi e intervalli regolari, ogni tre o quattro ore. È un regime piuttosto estremo, del resto si tratta di una dieta che non può andare oltre la settimana e la cura ha un nome storico, la cosiddetta ampeloterapia, ed esiti precisi: garantisce effetti disintossicanti sul fegato e diuretici, favorisce l'eliminazione delle tossine, aiuta a sgonfiarsi e a perdere peso. Non solo, innalza i livelli delle difese immunitarie all'arrivo dei primi freddi e migliora l'aspetto della pelle. Il tutto senza far soffrire la fame, perché offre tanti zuccheri assimilabili, grandi quantità d'acqua, vitamine, sali minerali, antiossidanti. Gli esperti concordano su un ultimo aspetto: l'uva è utile anche nella lotta al colesterolo in eccesso, agendo come "spazzino" delle arterie. Cosa volere di più?»

Giorgio Caldonazzo

7° GIORNO

Pranzo

SCAROLA STRASCICATA

INGREDIENTI: 1 kg di scarola liscia
* capperi * 2 acciughe * 1 spicchio d'aglio
* peperoncino * 10 olive bianche * origano
* 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

ESECUZIONE: lavate la verdura e cuocetela in abbondante acqua salata con una presa d'origano. Scolatela bene. In una padella antiaderente unta d'olio mettete le acciughe sminuzzate, il peperoncino, le olive denocciolate, lo spicchio d'aglio schiacciato e la verdura. Coprite la padella e lasciate stufare a fiamma bassa per circa 10 minuti. Eliminate l'aglio, aggiungete l'olio rimasto e mescolate bene.

Cena 70 gr di riso bollito, 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di parmigiano.

Dopocena 250 gr di uva.

