

NON DIETA, MA STILE DI VITA

Il dietologo Nicola Sorrentino suggerisce le regole per stare bene a partire dalla tavola. Senza rinunce, trovando semplicemente la giusta misura

Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, il professor Nicola Sorrentino è anche Direttore scientifico della IULM Food Academy, dove, dal prossimo gennaio, terrà un master sulla Corretta alimentazione per una buona salute, in collaborazione con la Scuola de La Cucina Italiana.

Quali sono i principi di una cucina felice?

«Possiamo provare a riassumerli in quattro pilastri sui quali costruire un modo di alimentarsi e uno stile di vita. *Primo*: non esiste nulla che fa male o bene di per sé. È sempre la quantità che determina l'effetto. *Secondo*: le cotture e i condimenti fanno la differenza. Meglio una fettina di carne rossa, ben cotta e con due pomodorini, che una coscia di pollo frita con tutta la pelle. *Terzo*: tanta acqua. Aiuta tutte le funzioni vitali. *Quarto*: non è solo questione di cibo. Gli effetti di una buona alimentazione sono potenziati da abitudini che remino nella stessa direzione: movimento, meno senso di urgenza, buona gestione dello stress, migliore riposo fisico e mentale.

Che cosa sono le Linee guida per una sana alimentazione italiana?
Un insieme di indicazioni, diffuse dal ministero della Salute, che definiscono

un comportamento alimentare corretto. Certo, una cotoletta con le patatine ogni tanto non pregiudica la salute, e può metterci di buonumore. Ma vanno tenuti presenti alcuni consigli specifici.

Per esempio?

Una delle porzioni quotidiane di vegetali deve essere di *frutta a guscio*, ricca di antiossidanti; un ideale spezzafame, e pratico da portare con sé. *Mangiamo più pasta*, soprattutto integrale. È il condimento sbagliato che fa male, non la pasta, che contiene tra l'altro il triptofano, da cui il nostro organismo produce la serotonina, naturale antidepressivo. *Non rinunciamo ai formaggi*: sono ricchi di calcio, proteine, amminoacidi, tutti «mattoni» preziosi per la salute. Il trucco è non mangiarli a fine pasto, come succede per tradizione, bensì al posto della parte proteica della cena.

E il vino?

Poco, e in momenti distanziati, può avere anche effetti benefici. E non solo il rosso. Anche le bollicine contengono un potente antiossidante che si sviluppa durante

la fermentazione: un buon bicchiere possiamo concedercelo.

Cosa pensa di integratori e superfood?

Bisogna saperli dosare, devono essere mirati e, come dice il loro nome, devono integrare: una dieta ipocalorica, se si vuole dimagrire, o altri regimi per effetti specifici. Lo stesso vale per i superfood: non esistono bustine miracolose che da sole donano l'eterna giovinezza o la forma perfetta.

Per mangiare bene c'è bisogno di tempo e noi viviamo sempre di corsa...

Meglio un panino fatto bene che un piatto pieno di cibo mal condito. Un panino felice, insomma, con un pane croccante, per farci masticare a lungo, e farcito con roast-beef, tacchino, prosciutto sgrassato, salmone e un po' di verdura.

Perché un master sull'alimentazione?

I professionisti che prescrivono le diete o decidono regimi alimentari hanno bisogno di solide basi scientifiche, e le avranno in aula, mentre alla Scuola de La Cucina Italiana impareranno le tecniche per trattare le materie prime con cotture rispettose e la varietà necessaria per mangiare in modo equilibrato.

Qual è il suo piatto della felicità?

Gliene dico due: le orecchiette con le cime di rapa e la pizza marinara con le acciughe. L.F.

Più pasta e meno senso di urgenza. E qualche concessione ogni tanto



IL POMODORO RINGRAZIA

Fulvio Pierangelini è il cuoco più ombroso e inafferrabile della cucina italiana. Perché a lui piace soprattutto vivere in simbiosi con gli ingredienti e renderli felici

Di lei si dice che conversi con i pomodori. Che cosa vi dite?

«Vado al mercato, scelgo quelli con l'aspetto più accattivante, in cucina li lavo con dolcezza, evito il coltello perché la lama li ferisce e crea una superficie che si difende e non si lascia penetrare dai condimenti. Io invece li rompo piano, con le mani, e allora mi concedono tutta la loro

porosità acidolce. E faccio un provocatorio piatto di spaghetti col pomodoro».

Perché provocatorio?

«Perché l'ho messo in lista allo stesso prezzo degli spaghetti all'aragosta; perché sono stato il primo apostolo della pari dignità degli ingredienti; perché la vera sfida non è sullo strano e costoso ma sulla semplicità sublime che accompagna l'ingrediente verso la sua esaltazione».

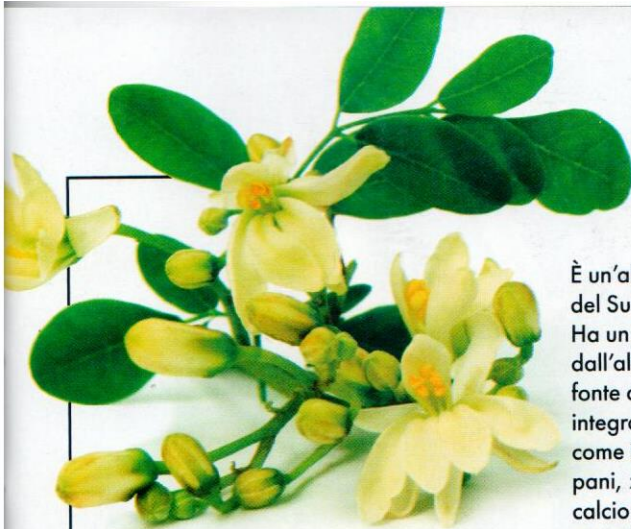
Si può parlare di cucina

che dà felicità?

«Sì, se tu sei un cuoco che quando è solo tra i suoi fornelli vede che gli ingredienti gli sorridono e sono pronti a giocare con lui».

Suona come un'esaltazione dell'ego dello chef. E il cliente?

«La cucina è la sola arte che entra fisicamente dentro le persone. Felicità è sapere di aver trasmesso anche una parte importante di te». F.F.



MORINGA OLEIFERA

Nata in India e diffusa in tutta l'area tropicale, contiene oltre 40 sostanze antiossidanti e tutti gli amminoacidi che servono al nostro fabbisogno proteico. Le foglie, in particolare, sono ricche di minerali, soprattutto calcio, ferro e potassio e contengono più proteine del latte e delle uova e più vitamine A e C di carote e arance, oltre a una buona dose di vitamina B. Ha proprietà antinfiammatorie, aiuta ad abbassare il colesterolo, previene l'invecchiamento e combatte l'ipertensione. In Italia si vende soprattutto in polvere.

SPIRULINA

È un'alga che cresce in Africa e in America del Sud e che si coltiva oggi anche in Italia. Ha un intenso colore verde scuro, dato dall'alto contenuto di clorofilla. Ottima fonte di proteine, si utilizza come integratore alimentare, e spesso anche come ingrediente nella creazione di risotti, pani, zuppe e bevande. Fornisce molto calcio e ferro ed è perciò utile a chi segue regimi vegetariani. Si trova in polvere e in compresse.



JABUTICABA

Originaria del Brasile, è una pianta della famiglia del mirto che produce piccoli frutti scuri e tondeggianti che crescono anche direttamente sul tronco. Preziosa per la salute cardiovascolare e per i sistemi osseo, polmonare e digestivo. In Brasile i frutti di Jaboticaba sono molto diffusi nei mercati e si consumano soprattutto freschi oppure velocemente trasformati in marmellate, succhi e anche in uno speciale vino.

CIBI PORTENTOSI

Alghe, germogli, semi, frutti e radici. Spesso trasformati in polvere o in capsule, sono alleati di vigore, salute e bellezza

Definiti, non a caso, super food, contengono in concentrazioni significative sostanze nutrienti che aiutano a contrastare problemi infiammatori, rinforzando il sistema immunitario e rallentando l'ossidazione delle cellule. È utile conoscere le loro proprietà, per poterle sfruttare al meglio secondo i propri bisogni.

MACA

Conosciuta dai tempi degli Inca e ancora consumata dalle popolazioni andine come verdura, è una radice peruviana che cresce solo in alta quota (2.000-4.000 m). Oggi si utilizza soprattutto la radice, essiccata e ridotta in polvere, con cui si preparano infusi e perfino un particolare caffè. La maca ha proprietà energizzanti e afrodisiache, favorisce la concentrazione e la memoria e contribuisce a migliorare la fertilità maschile e la salute delle ossa nelle donne in menopausa. Si trova facilmente in polvere o in capsule, nei negozi specializzati e on line.



AMARANTO

È uno pseudocereale (non appartiene al gruppo delle graminacee), originario dell'America Centrale. I suoi minuscoli semi contengono moltissime proteine, motivo per cui gli Aztechi lo chiamavano il «grano degli Dei». Anche sali minerali e vitamine sono presenti in quantità maggiore rispetto ai comuni cereali. Inoltre è una ottima fonte di lisina, amminoacido prezioso per favorire l'assorbimento del calcio, per «costruire» muscoli e per produrre energia.

WHEATGRASS

Noi la chiamiamo anche «erba di grano»: germoglia dai chicchi dei cereali in 10-15 giorni ed è ricchissima di antiossidanti e di clorofilla, ha proprietà disintossicanti ed è un buon integratore di vitamine, utile anche ai vegetariani per il contenuto di vitamina B12 (di solito fornita dalla carne). È apprezzata per i suoi effetti antiage. Si trova soprattutto in polvere, da sciogliere in acqua, latte o yogurt.

