

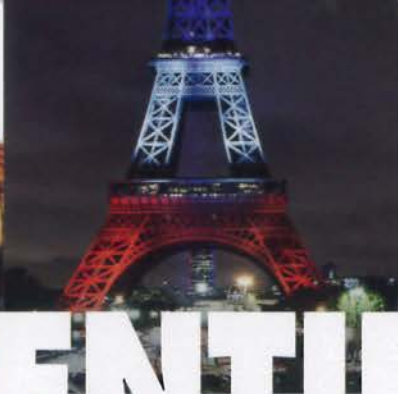
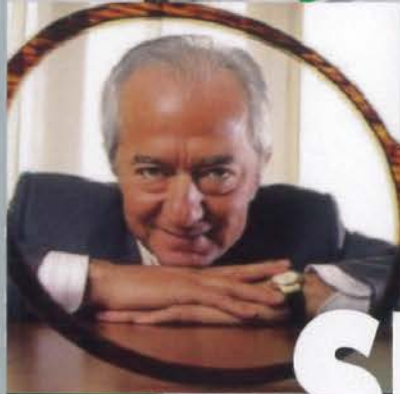
dicembre/gennaio 2016 | € 2,90

feeling

IL MAKE-UP
DELLE FESTE

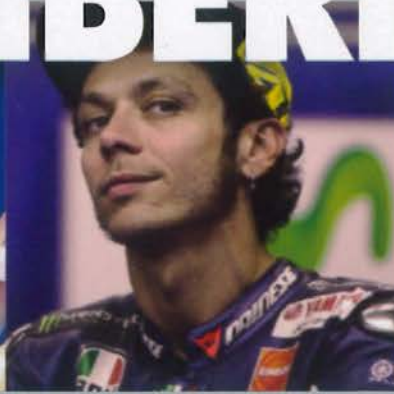
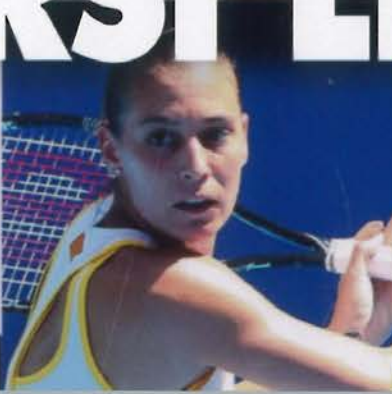
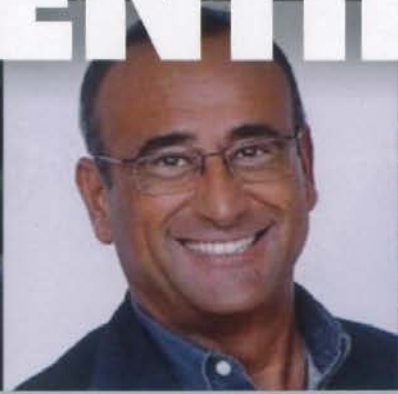
Il torrone
non ha paragoni

good



La dieta
dei gruppi
sanguigni

SENTIRSI LIBERI



Capodanno romantico in *igloo*

ADWIN
collaboratore

ISSN 977-242105600-3
60001
9 772421 056003



Quando il cibo non è solo moda

di NICOLA SORRENTINO



IN EDICOLA
TANTE RICETTE
GUSTOSE

Molta verdura, pochi grassi, niente carne o pesce, dolci addio e ... una buona dose di attività fisica quotidiana.

L'ho detto più volte e non temo di ripetermi, quando asserisco che, per stare bene, bisogna attenersi con costanza ad alcune regole. Regole che non sono assolutamente inamovibili, dato che, quando si tratta di decidere cosa portare in tavola, per la nostra salute non esiste nulla di immutabile.

Tutto ciò accade perché, intorno al mondo della nutrizione, quasi quotidianamente, centinaia di scienziati supportati da ingenti investimenti, pubblicano studi e ricerche su singoli alimenti, o sulle loro combinazioni, cercando di svelare sempre nuove caratteristiche, approfondendo cosa ci aiuta a stare in forma e a rimanere in salute.

Per questo, e tenendo conto di quanto la scienza ha spiegato e continuamente aggiorna, spesso si "deve" cambiare idea. Cambiare idea è positivo, è indice di intelligenza e curiosità intellettuale.

Le stesse doti intuitive che ci permettono di seppellire norme codificate che non hanno più alcun senso medico, e di tener conto delle molte notizie che ci arrivano dai laboratori per ideare uno o più schemi alimentari del tutto diversi da quelli che abbiamo usato fino a oggi. Mi occupo di nutrizione da oltre vent'anni e non è la prima volta che riconsidero e miglioro le indicazioni dietetiche che consiglio ai miei pazienti. Mai come negli ultimi anni si sono accumulate conoscenze: per questa ragione approfondisco quotidianamente studi e ricerche che fanno nuova luce su ciò che ci serve per stare bene. Questo progresso scientifico ci consente di prevenire tumori e cardiopatie, di evitare o vivere con il diabete, dimagrire

o invecchiare meglio. L'aggiornamento continuo mi ha spinto a cambiare e a rendermi conto che le certezze con cui siamo cresciuti professionalmente non corrispondono più alla realtà scientifica.

Questo nuovo approccio mi ha portato ad approfondire l'alimentazione vegana e, di seguito, troverete tante ricette, alcune ipocaloriche altre no, con il cibo principe della cucina mediterranea - la pasta - logicamente solo abbinata a verdure di ogni tipo, legumi ed ingredienti di origine vegetale.

Cambiare idea è positivo, è indice di intelligenza e curiosità intellettuale

Questo perché non avrei mai immaginato di eliminare il consumo di carne o di latticini. Due classici di ogni dieta che oggi sappiamo essere fattori di rischio per molte malattie, specialmente se consumati in abbondanza. E che dire della pasta? Da cibo proibito, soprattutto quella integrale, è diventata il fulcro degli schemi che propongo ai miei pazienti: non fa ingrassare e fa bene.

Sicuramente ci restano delle solide certezze: le verdure non devono mai mancare, ma per cambiare dieta dobbiamo pensarle diversamente e cominciare a fare attenzione alle cotture.

Un'altra regola aurea è che alle proteine di origine animale, dobbiamo preferire quelle vegetali (dei legumi o dei derivati dalla soia).



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 180 g spaghetti • 200 g di pomodori ciliegini • 300 g di zucchine • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 scalogno • 2 cucchiaini di formaggio grattugiato vegano • sale • pepe e prezzemolo tritato.

ESECUZIONE

Lavate le zucchine e riducetele a rondelle, pulite i pomodori e tagliateli a pezzetti, ponete il tutto in una terrina ad insaporire con sale e pepe. Tritate lo scalogno e mettetelo in una padella inaderente con l'olio e due dita d'acqua e fatelo appassire, aggiungetevi le verdure e finite la cottura a fiamma vivace.

Cuocete la pasta, mescolate con il pomodoro e le zucchine, condite con prezzemolo tritato, sale e pepe, formaggio grattugiato vegano e servite.

**SPAGHETTI ZUCCHINE
E POMODORINI**



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 180 g di paccheri • ½ scalogno • 1 zuccina, 1 melanzana • 1 peperone • 20 pomodorini da sugo • 10 olive nere denocciolate • 10 olive verdi denocciolate • 1 spicchio di aglio • basilico • salvia • 2 cucchiaini di vino bianco certificato vegano • 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino,

ESECUZIONE

lavate e tagliate a metà i pomodorini, privateli dell'acqua di vegetazione. Pulite e tagliate a tocchetti il peperone, la melanzana e la zuccina. Tritate lo scalogno e con lo spicchio di aglio intero mettetelo ad appassire in una padella antiaderente con il vino bianco.

Unite le verdure, le olive, il peperoncino e il basilico.

Salate e cuocete a fiamma bassa per un quarto d'ora. Lessate i paccheri in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con il sugo di verdure e l'olio. Mescolate e lasciate intiepidire prima di servire.

PACCHERI GOLOSI

Ricette ipocaloriche

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- g 120 pasta • g 200 asparagi
- g 100 patate • un pizzico di radice di rafano
- sale e pepe q. b.

ESECUZIONE

lavate le patate, fatele cuocere in acqua bollente salata. A cottura terminata pelatele e tagliatele a pezzetti. In acqua bollente salata cuocete gli asparagi, lasciateli raffreddare e tagliateli a losanghe. Mettete nel frullatore metà degli asparagi, le patate e il rafano, ottenendo una crema densa e saporita. Cuocete le sfoglie della pasta in acqua bollente salata. Una volta raffreddate stendetele sulla base di una teglia d'alluminio a bordo basso. Condite con un cucchiaino della crema precedentemente preparata e disponete gli asparagi. Chiudete le lasagne componendo almeno due strati e spennellate con la crema di patate. Spolverate con il pepe e cuocete in forno per 10 minuti e servite ben caldo.

LASAGNETTE CON ASPARAGI



FARFALLE PISELLI E CURRY

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 140 g di farfalle • 300 g di piselli surgelati • 1 scalogno
- ½ dado vegano, prezzemolo
- 1 cucchiaino raso di curry
- 1 vasetto di yogurt di soia
- sale e peperoncino.

ESECUZIONE

lavate il prezzemolo e tritatelo sottile con lo scalogno. Mettete il trito in una padella antiaderente con ½ bicchiere di acqua, scioglietevi il dado e lasciate appassire a fiamma bassa. Aggiungetevi i piselli e portate a cottura. Scolate la pasta al dente e versatela in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt con il cucchiaino di curry. Aggiungetevi i piselli ed il prezzemolo tritato, mescolate bene e servite.

