



i segreti delle calorie

di Antonella Galli

Un pasto completo può essere più dietetico di un'insalatona. Con qualche accorgimento: la qualità dei cibi, il metodo di cottura. E il controllo dei condimenti

Un segreto nascosto nei numeri. O meglio, nei calcoli. Delle calorie, ovviamente, perché alla fine, quando si tratta di perdere peso, sono sempre loro le nostre acerrime avversarie. Convinti di riuscire a stanarle, mettiamo al bando tutto ciò che ci sembra grasso, quindi ipercalorico. Poi, dopo giorni di rigorosi sacrifici alimentari, saliamo sulla bilancia: e l'ago, inspiegabilmente, è sempre nella stessa posizione.

Che cosa c'è che non va ancora nel nostro modo di mangiare? Perché nemmeno le insalate e le verdure ci hanno permesso di ritrovare la forma perduta? **«Forse semplicemente perché le abbiamo inaffiate d'olio»** ipotizza Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica. «Questo liquido profumato fa bene al nostro organismo, certo, ma è anche molto ricco di calorie: un cucchiaino ne contiene 90. E quando facciamo "il giro" sull'insalata, siamo davvero sicuri di usare solo un cucchiaino d'olio? Direi di no: senza rendercene conto rischiamo di ritrovarci nel piatto 300-400 calorie. Come se mangiassimo due piatti di pastasciutta».

Già, la pasta. Altro nemico dichiarato per chi cerca di mantenersi in linea. Anche in questo caso, però, **non sono tanto gli spaghetti che dovremmo processare quanto ciò che usiamo per condirli**. Soffritti e intingoli ad altissimo contenuto calorico che, spesso, superano i nostri controlli portandoci ben oltre le 280 calorie di una normale porzione di pasta (80 grammi). Insomma, invece di incaponirci con le diete, forse dovremmo rivedere le regole base della nostra alimentazione. A cominciare dagli alimenti che scegliamo e dal modo in cui li prepariamo.

«La fretta, il tempo che non basta mai, a volte persino le mode alimentari ci possono sviare. Il segreto per mangiare in modo sano, equilibrato e



La cottura ideale antigrassi è al forno o a vapore.

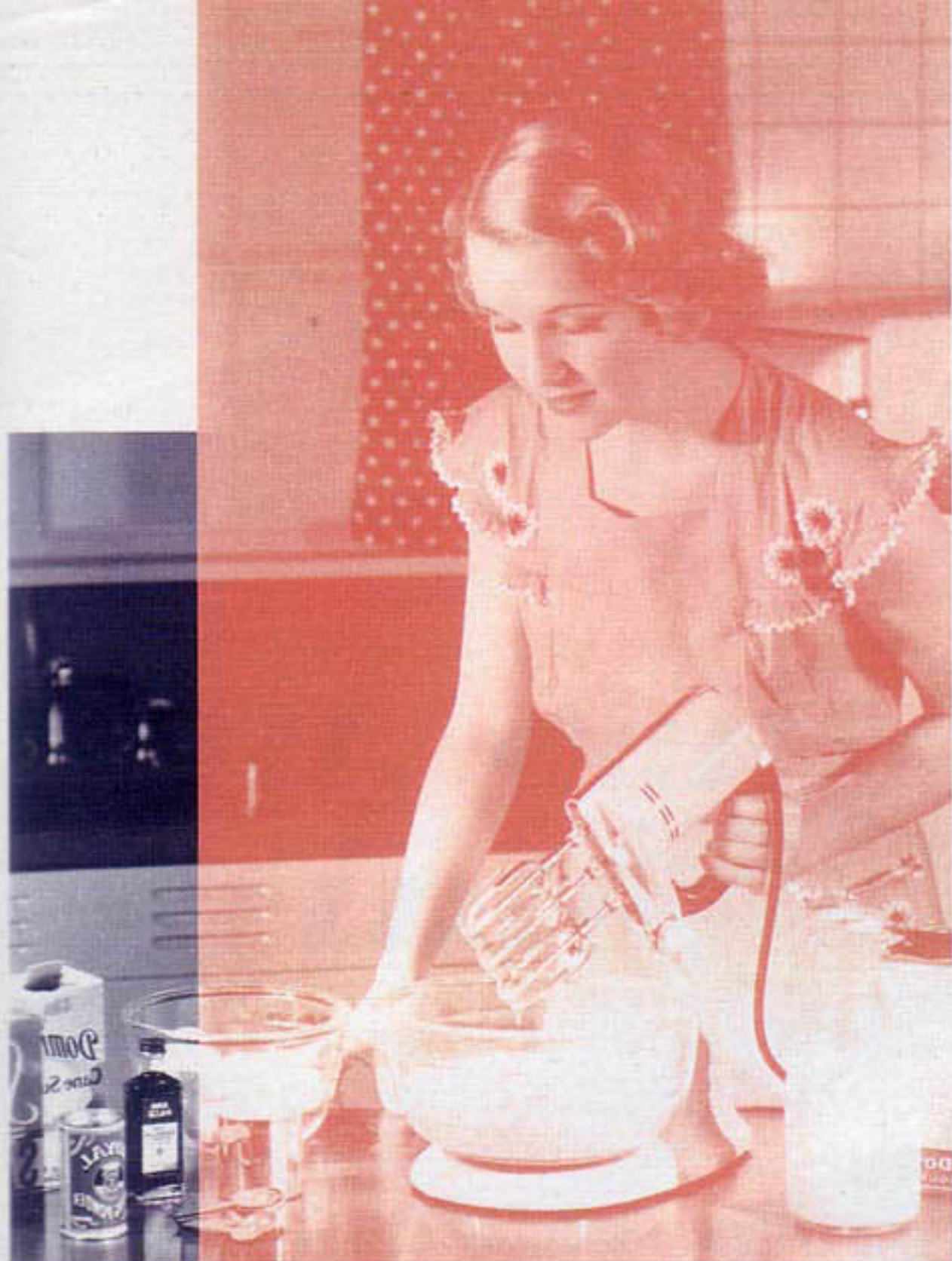
ipocalorico, però, è uno solo: la semplicità» continua Sorrentino. **«Delle materie prime, che devono essere fresche e di prima qualità, così da non aver bisogno di condimenti che servano a insaporirle**. E dei metodi di cottura».

Forse queste semplici indicazioni possono davvero fare la differenza in termini di calorie. Basta provare a fare due conti.

Cominciamo dall'antipasto. Per preparare un ottimo sformato, da cuocere in forno, a bagnomaria, basta aggiungere alla purea di verdura del latte di soya e un po' di fecola di patate, più leggeri della besciamella (che contiene 170 calorie per 100 grammi, contro le 50 del composto di latte e fecola).

indirizzi utili

Per contare le calorie:
www.ministerosalute.it/alimenti/nutrizione, sito del ministero della Salute; www.adiitalia.com, sito dell'Associazione italiana di dietologia e nutrizione clinica.



Si rivalutano ingredienti sani e gustosi: come una volta.

Passando al primo, **invece di soffriggere aglio e cipolla nell'olio (tra le 200 e le 300 calorie), meglio farli appassire in un goccio di vino bianco** o di brodo di dado, aggiungendo poi pomodori, origano, capperi, basilico, prezzemolo. Prima di portare in tavola la pasta, un cucchiaio di pecorino (30 calorie) e un cucchiaino di olio a crudo (45 calorie).

Le verdure bollite, **cotte al vapore o nel microonde**, mantengono intatte le loro proprietà. E sono un contorno ideale per un arrosto - un'arista di maiale, tra i tagli più magri e digeribili - cotto nel sale e profumato con rosmarino, menta, timo, basilico. A piacere, poi, si possono usare **salsine a base di yogurt, verdure ed erbe aromatiche**. Un vasetto di yogurt magro da 125 grammi contiene circa 40 calorie, meno di un cucchiaino d'olio.

Per dessert, infine, un sorbetto preparato con dolcificanti a zero calorie (contro le 40 di un cucchiaio di zucchero), salse a base di latte di soya, succo d'arancia, cannella, vaniglia. Una mousse di frutti di bosco. O un carpaccio di frutta. L'unico pericolo è l'avocado: 231 calorie per 100 grammi, contro 16 del cocomero, 26 del pompelmo, 27 delle fragole, 30 delle prugne, 47 dei fichi, 65 delle banane, del caco e dell'uva.

E se si mangia fuori casa? Attenti alle insalatone. Danno l'illusione di aver fatto una scelta salutare e, invece, fanno salire il conto delle calorie. Perché nel piatto ci sono pomodori, carote e foglie di lattuga (25 calorie). Ma anche bocconcini di mozzarella (200 calorie), tonno sott'olio (150 calorie), mais (50 calorie), pezzetti di prosciutto cotto (50 calorie), uova sode (80 calorie), acciughe (40 calorie). E un paio di giri d'olio (altre 180 calorie).

Meglio un panino? Sì, ma solo se croccante - da masticare, per favorire la digestione - e ripieno di verdure (scondite), prosciutto crudo (sgrassato) o bresaola. ■

un menù molto light

Menù da 600 calorie proposto dal ristorante *Santini Light*, appena inaugurato a Milano.

● **Gamberi grigliati su mosaico di seppie, melanzane e taccole: 183 kcal.**

Ingredienti per due: 180 gr di peperoni gialli, 300 gr di gamberi rossi, 100 gr di seppie, 60 gr di taccole, 100 gr di melanzane, un mazzetto di cipolline, sale e pepe.

Affettate le melanzane, salatele, lasciatele nello scolapasta per mezz'ora, poi tagliatele a listarelle. Tagliate le taccole e lessatele. Cuocete in forno, a 150°, i peperoni per 20 minuti, pelateli, privateli dei semi e frullateli. Pulite le seppie e tagliatele a listarelle. In una padella antiaderente grigliate le melanzane, le seppie e le taccole. In un'altra padella grigliate i gamberi. Disponete le verdure, le seppie, i gamberi e guarniteli con la salsa di peperoni. Cospargete con rondelle di cipolline.

● **Crema di zucca con julienne di sedano rapa e barbabietola: 25 kcal.**

Ingredienti per due: 180 gr di zucca, 10 gr di porro, 10 gr di carote, 10 gr di sedano, 20 gr di sedano rapa, 20 gr di barbabietola rossa, uno spicchio d'aglio, rosmarino, sale e pepe.

Sbucciate la zucca, privatela dei semi e tagliatela a cubetti. Pulite sedano, carote e porro, tagliateli a rondelle e stufateli con poca acqua. Aggiungete la zucca, l'aglio e il rosmarino, stufateli e, prima di aggiungere altra acqua, togliete il rosmarino. Terminata la cottura, frullate. Tagliate a strisce sedano e rapa e a cubetti la barbabietola e decorate.

● **Branzino con cous cous di cavolfiore e carota: 155 kcal.**

Ingredienti per due: 300 gr di branzino, 100 gr di carote, 50 gr di cavolfiore, 50 gr di cavoletti di Bruxelles, un cucchiaio di aceto balsamico, sale e pepe.

Lessate separatamente le carote, i cavolfiori e i cavoletti. Tagliate le carote a pezzetti, ottenendo otto spicchi arrotondati. Con gli scarti preparate un trito fine da mescolare con i cavolfiori.

Tagliate a metà i cavoletti di Bruxelles. Cuocete il branzino in una padella antiaderente e terminate la cottura in forno. Sistemate il cous cous di carote e cavolfiori, scaldato in padella, e il branzino. Decorate con gli spicchi di carote e i cavoletti e condite con aceto balsamico.

Pane integrale (20 gr)	50 kcal circa
Vino (1 calice)	90 kcal circa
Frutta varia	90 kcal circa