

Il 20 maggio la sorella di Kate d'Inghilterra sarà la protagonista delle nozze dell'anno e sposterà il ricco finanziere James Matthews. Il segreto della sua linea impeccabile? La dieta Sirt che, grazie all'assunzione di cibi che contengono sostanze speciali, attiva i geni della magrezza. Il nutrizionista Nicola Sorrentino ha messo a punto il menu Sirt che permette di perdere fino a 3,5 chili in una settimana

di Paola Vacchini

In forma]

DUE GOCCE D'ACQUA



COSÌ
PIPPA
MIDDLETON
LA SORELLA
DI KATE

SI PREPARA AL SÌ

LA DIETA DI 7 GIORNI PER SPLENDERE AL MATRIMONIO



NUOVA VITA Pippa Middleton, 33 anni, sorella di Kate, 35, duchessa di Cambridge (a sin., insieme) si sposa il 20 maggio. La linea mozzafiato di Pippa, che al matrimonio della sorella aveva colpito per la sua silhouette e il suo lato b, è frutto dello sport e della dieta Sirt. Sopra, il nostro esperto, il nutrizionista Nicola Sorrentino.

Ecco 7 giorni di dieta per potenziare le sirtuine: conosciute anche come proteine della longevità, sono responsabili del funzionamento del nostro metabolismo

il menu della settimana

Lunedì

Colazione

- 1 succo verde Sirt (vedi box).

Metà mattina

- 1 succo verde Sirt.

Metà pomeriggio

- 1 succo verde Sirt.

Pasto (entro le 19)

• FRICASSEA DI VERDURE CON QUINOA AL PROFUMO DI ZENZERO

Ingredienti per 2 persone:

- 120 g di quinoa • 200 g di fagiolini • 1 cipolla rossa • 2 carciofi • 6 pomodori ciliegini • 1 gambo di sedano • 2 carote • un mazzetto di asparagi • 1 spicchio d'aglio • brodo di verdure • 4 cucchiaini d'olio extravergine • prezzemolo • zenzero • sale.

Preparazione: affettate la cipolla, mettetela in una teglia con 4 cucchiaini di brodo, fate appassire a fiamma bassa. Nettare e tagliate le verdure, mettetele in padella con cipolla, olio e sale. Coprite con il coperchio e lasciate sobbollire dolcemente fino a cottura. Se necessita aggiungete brodo. Cuocete la quinoa con acqua poco salata, scolatela, mettetela in una terrina con le verdure, mescolate e grattugiatevi sopra lo zenzero fresco.



Martedì

Colazione

- 1 succo verde Sirt.

Metà mattina

- 1 succo verde Sirt.

Metà pomeriggio

- 1 succo verde Sirt.

Pasto (entro le 19)

• ZUPPA DI CAVOLO RICCIO IN AGRODOLCE

Ingredienti per 2 persone:

- 600 g di cavolo riccio • 6 fette di pane integrale • 2 datteri Medjoul • 4 cucchiaini di brodo di verdure • 4 pomodori ciliegini • 1 cucchiaino scarso di sciroppo di agave • 2 cucchiaini d'aceto balsamico • 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino in polvere.

Preparazione: lavate il cavolo e affettatelo sottile. In una teglia ponete il brodo, i pomodorini tagliati, una presa di sale, i datteri a pezzetti e il peperoncino. Coprite e fate cuocere a fiamma bassa per 15 minuti. Aggiungete l'aceto e il cucchiaino di sciroppo. Alzate la fiamma e continuate la cottura per altri 5 minuti. Se necessario rifondete con pochissimo brodo. Alla fine il cavolo dovrà essere morbido e leggermente brodoso. In una zuppiera mettetevi il pane, versate il cavolo e aggiungete l'olio. Servite.



Mercoledì

Colazione

- 1 succo verde Sirt.

Metà mattina

- 1 succo verde Sirt.

Metà pomeriggio

- 1 succo verde Sirt.

Pasto (entro le 19)

• ORECCHIETTE INTEGRALI POMODORO E RUCOLA

Ingredienti per 2 persone:

- 200 g di orecchiette • 2 mazzetti di rucola selvatica • 1 spicchio di aglio • 1/2 scalogno • 200 g di pomodori da sugo • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino.

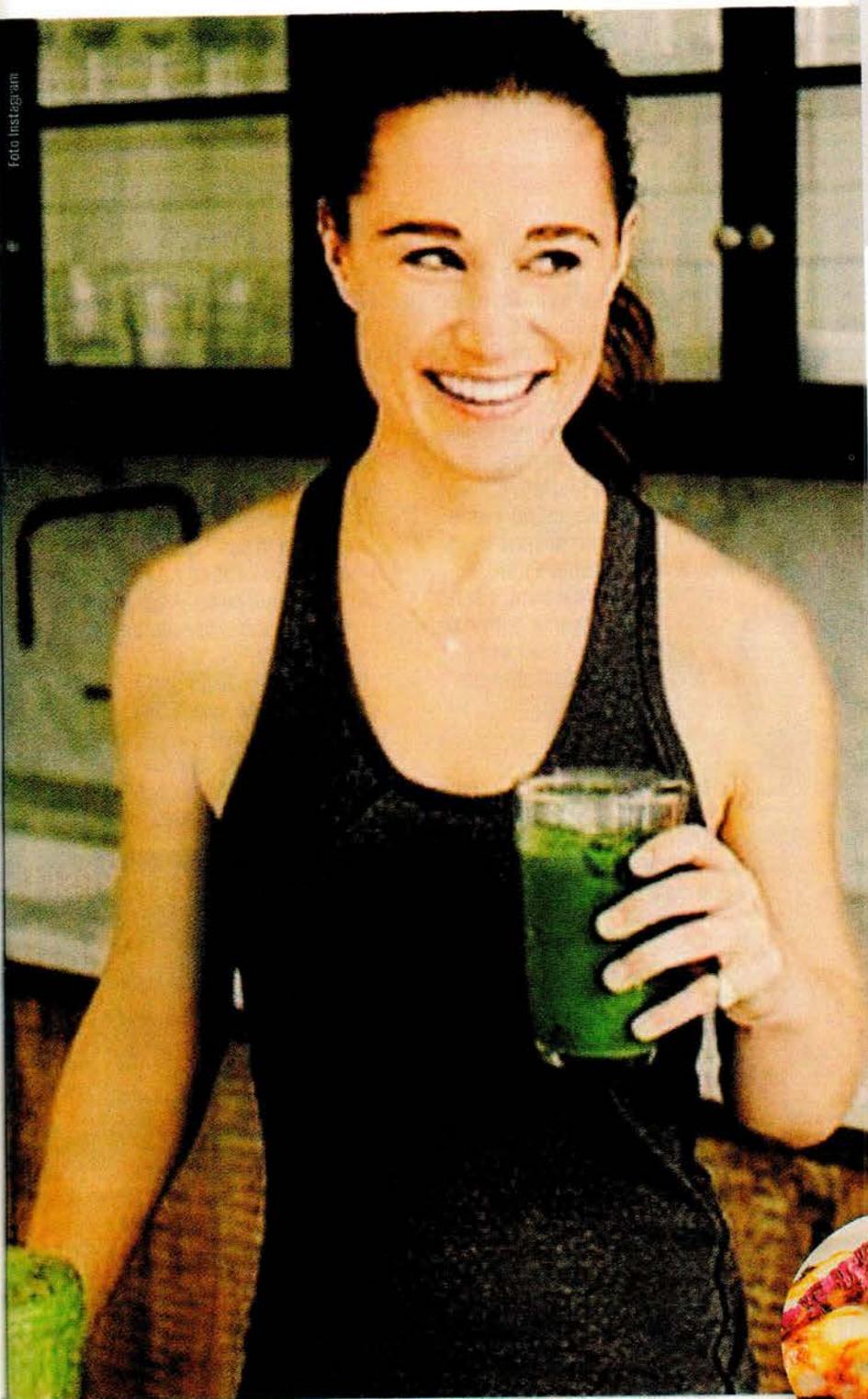
Preparazione: mettetevi in una padella antiaderente il pomodoro tagliato a tocchetti, lo spicchio di aglio intero, un po' di peperoncino, poco sale e 1/2 scalogno affettato sottilmente. Quando la salsa si sarà addensata togliete l'aglio e aggiungetevi la rucola lavata e tagliata a listarelle sottili. Cuocete a recipiente coperto per altri 5 minuti. Scolate le orecchiette e mettetevi in una ciotola, versatevi la salsa alla rucola, mescolate bene, condite con il resto dell'olio e il peperoncino a piacere. Servite.

Pippa Middleton ha scelto la dieta Sirt per arrivare al giorno del sì in forma. «È un regime alimentare che attiva i geni della magrezza presenti in ciascuno di noi grazie all'assunzione di alimenti denominati Sirt», dice il nutrizionista Nicola Sorrentino. «Alcuni di questi sono comuni, come caffè, olio evo, fragole e capperi; altri un po' meno come curcuma, tofu e tè matcha. Queste sostanze che "svegliano" gli stessi geni della magrezza che si attivano durante il digiuno sono le sirtuine». **Prima di iniziare la dieta sentite il medico.** ●

COME REALIZZARE

Ingredienti per una persona: • 2 manciate (75 g) di cavolo riccio • una manciata (30 g) di rucola • una manciata scarsa (5 g) di prezzemolo a foglia liscia • una manciata scarsa (5 g) di foglie di levistico (facoltativo), pianta aromatica nota come sedano di monte. • 2-3 gambi grossi (150 g) di sedano verde con le foglie • 1/2 mela verde media • succo di 1/2 limone • 1/2 cucchiaino raso di matcha (tè verde giapponese).

Preparazione: Mescolate le verdure (cavolo riccio, rucola, prezzemolo e levistico) e centrifugate. Esistono centrifughe più o meno efficaci nel frullare verdure a foglie verde, e forse dovrete centrifugare a due riprese prima di passare agli altri ingredienti. L'obiettivo è ottenere circa 50 ml di succo. Frullate la mela e il sedano. Sbucciate il limone e centrifugatelo o spremetelo a mano nel succo già ottenuto. A questo punto avrete



IL SUCCO VERDE SIRT

circa 250 ml di succo in totale: all'ultimo momento, subito prima di berlo, aggiungete il matcha. Versate un goccio di succo in un bicchiere, poi unite il matcha e mescolate energicamente con una forchetta o un cucchiaino. Usiamo il matcha solo nelle prime due bibite della giornata perché contiene caffeina (l'equivalente di quello di una tazza di tè) e potrebbe causare insonnia se bevuto nel pomeriggio. Una volta che il matcha si è sciolto, aggiungete il resto del succo e bevete; se preferite, aggiungete acqua naturale. Potete fare il succo volta per volta, o prepararlo al mattino, e conservarlo in frigo fino al momento di consumarlo, perché così non perde di efficacia. Anzi, gli studi mostrano che l'efficacia dei polifenoli che attivano le sirtuine dura. Quindi se non avete tempo preparate il giorno prima i succhi, sempre che li conserviate in frigorifero e lontano dalle fonti di luce.

Giovedì

Colazione o a metà mattina

- 1 succo verde Sirt.

Pranzo

• MUESLI SIRT

Ingredienti per una persona:

- 20 g di fiocchi di grano saraceno • 10 g di grano saraceno soffiato • 15 g di cocco in scaglie o essiccato • 40 g di datteri Medjoul tritati • 15 g di noci tritate • 10 g di fave di cacao • 100 g di fragole mondate e tagliate a pezzetti • 100 g di yogurt greco (o alternativa vegana, yogurt di soia o al latte di cocco).

Preparazione: Miscelate tutti gli ingredienti (tranne le fragole e lo yogurt se non lo servite subito). Se volete prepararne quantità maggiori o farlo in anticipo la sera prima, riponete il tutto in un contenitore a chiusura ermetica. Il giorno dopo basterà aggiungere fragole e yogurt.

Metà pomeriggio

- 1 succo verde Sirt.

Cena

• CANNELLONI CON RADICCHIO ROSSO E SALSA DI NOCI

Ingredienti per due persone:

- 6 cannelloni secchi • 2 cespi di radicchio rosso • 1 spicchio d'aglio • 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino in polvere. Per la salsa di noci: • 6 gherigli di noci • 1 bicchiere di latte di soia • 50 g di pane integrale • 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva • 1 spicchio d'aglio • sale.

Preparazione:

mettete a bagno il pane con il latte. Tagliate il radicchio in strisciole sottili, fatelo cuocere a fiamma vivace con 1 cucchiaio d'olio, lo spicchio d'aglio e un cucchiaio d'acqua. Fate cuocere i cannelloni. Strizzate le fette di pane e frullate con le noci, 1 cucchiaio d'olio e un pizzico di sale. Se la salsa è troppo liquida, aggiungete qualche noce. Mescolate un poco di salsa con il radicchio. Scolate i cannelloni al dente, imbottiteli e poneteli in una teglia da forno. Cospargete con la salsa alle noci e passate al forno caldo a 180° per 10 minuti circa. Aggiungete il peperoncino.



Venerdì

Colazione o a metà mattina

- 1 succo verde Sirt.

Pranzo

• SPAGHETTONI DI GRANO SARACENO CON CARCIOFI E SCALOGNO

Ingredienti per due persone:

- 180 g di spaghetti • 100 g di scalogno • 2 carciofi grandi • peperoncino • sale • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva • prezzemolo • 2 cucchiaini di panna di soia.

Preparazione: Lavate lo scalogno e affettatelo, pulite i carciofi e privateli delle foglie esterne e tagliateli a lamelle sottili. Tritate il prezzemolo. In una padella inaderente, ponete l'olio, il trito di prezzemolo, lo scalogno e i carciofi. Lasciate imbiondire, aggiungete poca acqua e il sale e portate i carciofi a cottura. Aggiungete la panna di soia, aggiustate di sale e lasciate a fiamma bassa per cinque minuti. Lessate la pasta al dente, versatela nella padella con i carciofi e fate saltare a fiamma vivace. Aggiustate di sale, aggiungete il peperoncino e spolverate con il prezzemolo tritato.



Metà pomeriggio

- 1 succo verde Sirt.

Cena

- Filetto di manzo alla griglia con insalata di cipolle rosse.

Sabato

Colazione o a metà mattina

- 1 succo verde Sirt.

Pranzo

• TACCHINO PROFUMATO

Ingredienti per due persone:

- 50 g di fesa di tacchino a fette • 20 pomodorini • mezza carota • cipolla rossa • maggiorana • timo • 1 spicchio di aglio • capperi • senape in grani • origano • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino.

Preparazione: lavate le verdure. Tagliate i pomodorini e tritate la carota, la cipolla, l'aglio e i capperi. Mettete la fesa di tacchino in una padella antiaderente con l'olio. Unite il trito di verdure, la senape, l'origano, il timo, la maggiorana, sale e pepe e fate cuocere a recipiente coperto, aggiungendo se occorre qualche cucchiaino d'acqua calda.

Metà pomeriggio

- 1 succo verde Sirt.

Cena

- Filetti di salmone all'acqua pazza con verdure al vapore.

COPPIA DELL'ANNO

A ds., i protagonisti del matrimonio più atteso: Pippa e James Matthews, 41, uno dei finanzieri più ricchi d'Inghilterra.

Domenica

Colazione o a metà mattina

- 1 succo verde Sirt.

Pranzo

• DADOLATA DI TOFU ALLA PIZZAIOLA

Ingredienti per due persone:

- 250 g di tofu (a dadi) • 1 spicchio d'aglio • 250 g di pomodori pelati • una manciata di origano • 4 cucchiaini di vino rosso • 2 cucchiaini d'olio • sale • peperoncino in polvere.

Preparazione: in una padella inaderente ponete l'olio, lo spicchio d'aglio, i pomodori pelati schiacciati con una forchetta, il vino, l'origano e un pizzico di sale. Quando la salsa è cotta unite il tofu e fate cuocere per 5-6 minuti circa. Aggiungete il peperoncino e servite caldo.

Metà pomeriggio

- 1 succo verde Sirt.

Cena

- Petto di pollo al forno con verdure miste grigliate.



GLI SPOSI

Questi alimenti contengono preziose sostanze che attivano le proteine della longevità (sirtuine) e aiutano così a smaltire i grassi.

I 20 SUPERCIBI SIRT

 PEPERONCINO BIRD'S EYE	 CACAO	 CAVOLO RICCIO	 RADICCHIO ROSSO	 SOIA
 GRANO SARACENO	 CAFFÈ	 DATTERI MEDJOL	 CIPOLLA ROSSA	 FRAGOLE
 CAPPERI	 LEVISTICO	 OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	 VINO ROSSO	 CURCUMA
 SEDANO, FOGLIE INCLUSE	 PREZZEMOLO	 TÈ VERDE (SOPRATTUTTO MATCHA)	 RUGOLA	 NOCI