

L'ESPERTO
Nicola Sorrentino
specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

Cavolo (cappuccio, romano, verza, riccio o kale, e nero) e cavolfiore, così come broccoli, cavoletti di Bruxelles e cime di rapa, appartengono tutti alla famiglia delle crucifere, tipici ortaggi invernali, dalle mille virtù, che si contraddistinguono per i fiori a quattro petali disposti a croce, da cui deriva appunto il nome. Ricchi di glucosinolati, sostanze con proprietà detossificanti e antitumorali, contengono anche vitamine, sali minerali e antiossidanti che hanno il potere di aumentare le difese immunitarie e dell'organismo in generale. Per godere al meglio dei loro benefici, meglio optare per cotture molto brevi: quelle prolungate, oltre a distruggere gran parte dei nutrienti, li rendono indigesti e di odore sgradevole. Attenzione infine al loro aspetto, che deve essere compatto e non ingiallito.

ECCO LE RICETTE

ORECCHIETTE AL CAVOLFIORE

Ingredienti per 4 persone:

• 1 kg di cavolfiore • 360 g di orecchiette • 4 acciughe dissalate • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Riduci in cime il cavolfiore e lessalo in acqua bollente salata, poi scolalo al dente e mettilo in una ciotola, tenendo da parte la sua acqua di cottura. Schiaccia il cavolfiore con una forchetta, aggiungi le acciughe spezzettate, l'aglio sbucciato e un po' di pepe. 2/ Cuoci le orecchiette nell'acqua messa da parte, riportata a ebollizione, poi scolale e trasferiscile nella ciotola con il condimento. Elimina l'aglio, condisci con l'olio, mescola e servi, completando a piacere con poco formaggio.

KCAL 495

BRUSCHETTE ALLE CIME

Ingredienti per 4 persone:

• 1 kg di cime di rapa • 8 fette di pane casereccio • mezzo l di brodo vegetale • 1 peperoncino rosso fresco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Preparazione: 1/ Pulisci le cime di rapa e scottale velocemente in acqua bollente salata, poi scolale, strizzale bene per eliminare tutta l'acqua presente, tagliale a striscioline e falle cuocere nel brodo bollente per pochi minuti. 2/ Tosta le fette di pane su una piastra ben calda e disponile su un piatto. Distribuisci sopra la verdura, il peperoncino privato dei semi e tagliato finemente, l'olio e servi. **KCAL 360**

DITALI ALLA VERZA

Ingredienti per 4 persone:

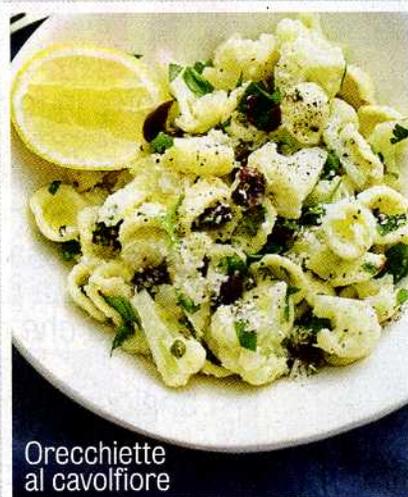
• 1,5 kg di cavolo verza • 360 g di ditali piccoli • 8 pomodorini • 12 olive taggiasche denocciolate • 20 g di uvetta • 2 cucchiaini di brodo vegetale granulare • 4 cucchiaini di aceto balsamico • sale • pepe

Preparazione: 1/ Pulisci il cavolo e affettalo finemente. Scalda una padella con 2 cucchiaini di acqua, quindi aggiungi il cavolo, i pomodorini tagliati a metà, il brodo, l'uvetta, le olive a rondelle, sale e pepe macinato e fai cuocere per 15 minuti a fuoco basso e a recipiente coperto. Alza il fuoco, irrori con l'aceto e cuoci ancora per 5 minuti. 2/ Cuoci i ditali in acqua bollente salata, poi scolali e trasferiscili nella padella con il condimento. Spolverizza di pepe e servi. **KCAL 465**

FUSILLI AI BROCCOLI

Ingredienti per 4 persone:

• 360 g di fusilli • 1,5 kg di broccoli • 1 spicchio di aglio • 1 cucchiaino di



Orecchiette al cavolfiore



STATUARIA

La showgirl Martina Colombari, 45 anni, si allena tutti i giorni e mangia per lo più frutta, verdura, proteine vegetali e detox a base di centrifughe.

capperi dissalati • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Pulisci i broccoli e scottali in abbondante acqua bollente salata, poi scolali e mettili in una ciotola, tenendo da parte la loro acqua di cottura. Unisci ai broccoli l'aglio sbucciato e tagliato a metà e i capperi, condisci con l'olio e una spolverizzata di pepe e fai insaporire. 2/ Cuoci i fusilli nell'acqua messa da parte, riportata a ebollizione, scolali e trasferiscili nella ciotola con il condimento. Elimina l'aglio, mescola e servi. **KCAL 510**

TIELLA AI CAVOLETTI

Ingredienti per 4 persone:

• 1,5 kg di cavoletti di Bruxelles • 240 g di riso rosso • 1 spicchio di aglio • 2 confezioni di panna vegetale • 4 cucchiaini di pangrattato • 4 cucchiaini di pecorino grattugiato • 1 mazzetto di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Mescola in una ciotola la panna con un po' di peperoncino. Trita il prezzemolo e me-

In tutte le sue varietà e colori, e insieme coi suoi fratelli broccoli, cavoletti e cime di rapa, fa parte della famiglia delle crucifere, ortaggi tipici di questa stagione, che sono un concentrato di proprietà salutistiche e nutrizionali. Puoi aggiungerli alla pasta, al riso, in una frittata oppure in delicate zeppoline al forno

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

scolalo con il pane e il pecorino. **2/** Pulisci i cavoletti e scottali in acqua bollente salata con l'aglio sbucciato. Scolali, elimina l'aglio, tagliali a metà, disponili in una teglia foderata con carta da forno e irrorali con il mix di panna. **3/** Cuoci il riso in acqua bollente salata, scolalo e sistemalo nella teglia. Cospargi il tutto con il trito di pane e prezzemolo e cuoci in forno già caldo a 200 °C per circa 15 minuti. Sforna, condisci con l'olio e servi. **KCAL 595**

FRITTATA CON KALE

Ingredienti per 4 persone:

• 400 g di kale (cavolo riccio) • 8 uova • 1 spicchio di aglio • mezzo scalogno • noce moscata • erba cipollina • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Pulisci il kale, affettalo finemente e scottalo in acqua bollente. Scolalo bene e fallo saltare in una padella con l'olio, l'aglio, sbucciato e schiacciato, lo scalogno e l'erba cipollina tritati, per una decina di minuti, poi elimina l'aglio. **2/** Sbatti le uova con una forchetta insieme a sale, pepe e noce moscata, quindi versale nella padella e falle rapprendere a fuoco basso con un coperchio. Capovolgila frittata in modo da cuocere anche l'altro lato, poi servi. **KCAL 230**

TORTA AI FRIARIELLI

Ingredienti per 4 persone:

• 500 g di pasta da pane già lievitata • 200 g di salsiccia • 600 g di friarielli già puliti • 1 spicchio di aglio • farina • 4 cucchiaini di vino bianco • 5 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Stufa i friarielli in una padella con 2 dita di acqua, l'aglio, sbucciato e schiacciato, e

una presa di sale. **2/** Priva la salsiccia della pelle, sbriciolala e falla rosolare in una padella con 4 cucchiaini di olio, poi bagna con il vino e lascia evaporare, quindi aggiungi la verdura, regola di sale e pepe e fai insaporire per qualche istante. **3/** Dividi la pasta in due pezzi, uno più grande dell'altro, stendili sulla spianatoia infarinata in uno spessore di circa 1 cm e sistema la sfoglia più grande in uno stampo a cerniera foderato con carta da forno. Aggiungi il mix di salsiccia e verdura, quindi copri con la sfoglia rimasta, sigillando i bordi. **4/** Bucherella la superficie con una forchetta, spennellala con il restante olio e fai riposare per 30 minuti. Cuoci in forno già caldo a 200 °C per 20-30 minuti, sforna, affetta e servi. **KCAL 645**

ZEPPOLINE DI CAVOLFIORE

Ingredienti per 4 persone:

• 400 g di cavolfiore lessato • 270 g di farina • 10 g di lievito di birra fresco • olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Sminuzza il cavolfiore. Versa 100 ml di acqua in una ciotola, sciogli dentro il lievito, aggiungi la farina setacciata, 1 cucchiaino di olio, sale e pepe e mescola con una frusta. Incorpora il cavolfiore, copri e fai lievitare per 30 minuti. **2/** Ungi di olio una teglia, versa la pastella a cucchiainate, distanziandole tra loro, e inforna a 240 °C finché le zeppoline saranno dorate, girale e cuocile anche dall'altro lato. Servi. **KCAL 310**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)
LE CALORIE
SONO PER PORZIONE

PER STARE BENE IN INVERNO

**CAVOLO
CHE VERDURE!**