

**DI NICOLA SORRENTINO**  
Specialista  
in Scienza  
dell'alimentazione  
e dietetica

**P**er eliminare le tossine è importante evitare gli alimenti che rallentano la digestione. Certamente senza rinunciare alla buona tavola, ma soltanto modificando leggermente le nostre consuetudini alimentari e dare modo a fegato, reni e stomaco di eliminare un po' alla volta le scorie accumulate.

## I CIBI NO

I grassi saturi, quindi burro, lardo, panna, salumi, frittture e alcolici. Si consiglia di tralasciare per pochi giorni anche formaggi, carne, pesce e preferire le proteine vegetali (legumi).

## I CIBI SI'

Yogurt (da cui trarre la quota giornaliera di calcio), pasta, pane e riso che coprono le necessità di zuccheri complessi. Frutta e verdure non devono mai mancare. Hanno un elevato potere disintossicante: le fibre vegetali "puliscono" l'intestino e svolgono una funzione di regolazione sulla digestione. Come condimento, utilizzare l'olio di oliva extravergine a crudo. Bere almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno.

## ECCO LE RICETTE

### ZUPPA DI FAVE E CICORIA

**Ingredienti per 4 persone:** • 1,2 kg di cicoria • 200 g di fave surgelate • 4 cipollotti • 1 dado vegetale • crostini di pane • aglio • 2 cucchiaini di parmigiano • sale

**Preparazione:** 1/ Pulisci bene la cicoria. Poni i cipollotti affettati e il dado in una pentola riempita a metà di acqua, porta a ebollizione e aggiungi la verdura. Fai cuocere lentamente a recipiente scoperto per circa 20-25 minuti. 2/ Fai bollire le fave in acqua calda e sale. Griglia le fette di pane e strofinalo con lo spicchio di aglio, poi sistemale nella fondina e versa sopra le verdure. Aggiungi il parmigiano.

**KCAL 250**

### PASTA E CECI

**Ingredienti per 4 persone:** • 240 g di ditali • 200 g di ceci in scatola • 12 pomodorini • 4 foglie di alloro • aglio • prezzemolo • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/ Scola i ceci, mettili in una padella antiaderente con 1 spicchio di aglio, i pomodorini tagliati a dadini e l'alloro. Fai insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. 2/ Cuoci la pasta al dente, condiscila con i legumi, l'olio, una spolverizzata di pepe, aggiungi il sale e il prezzemolo tritato.

**KCAL 375**

### MINISTRA CON RISO

**Ingredienti per 4 persone:** • 200 g di riso • 2 patate • 8 zucchine

• 4 carote • 300 g di erbette • 300 g di fagiolini • 300 g di zucca • 300 g di verza • 200 g di catalogna • 12 asparagi • 2 porri • scalogno • 4 pomodori ramati • prezzemolo • 1 dado • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

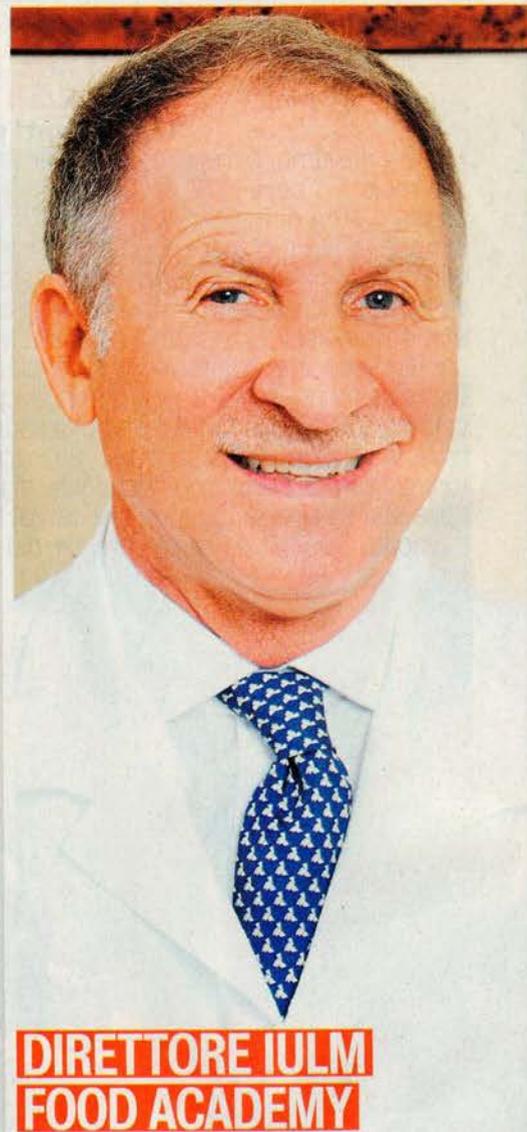
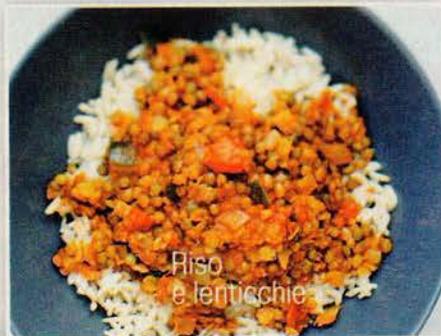
**Preparazione:** 1/ Lava le verdure, tagliale grossolanamente, mettile in una pentola piena a metà di acqua fredda e porta a ebollizione. Aggiungi il dado e fai sobbollire per 20 minuti. 2/ Cuoci il riso in acqua salata e versalo in una zuppiera con le verdure. Insaporisci con l'olio e il peperoncino.

**KCAL 455**

### RISO E LENTICCHIE

**Ingredienti per 4 persone:** • 200 g di riso • 300 g di lenticchie in scatola • 8 pomodorini • aglio • 2 foglie di alloro • 2 carote • 1 cipolla • 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva • sale • peperoncino

**Preparazione:** 1/ Versa le lenticchie in una pentola capiente con la carota intera, i pomodorini schiacciati, l'aglio, la cipolla, l'alloro e 1 bicchiere di acqua. Lascia cuocere a fiamma bassa e recipiente coperto per 10 minuti, quindi insaporisci con



**DIRETTORE IULM  
FOOD ACADEMY**

una presa di sale. 2/ Lessa il riso al dente e ponilo in una zuppiera con le lenticchie, da cui avrai tolto la foglia di alloro, le carote e l'aglio. Aggiungi l'olio e il peperoncino, mescola bene.

**KCAL 350**

### MEZZE PENNE ALLE TACCOLE

**Ingredienti per 4 persone:** • 320 g di mezze penne • 400 g di taccole • 600 g di pelati • 2 spicchi di aglio • origano • basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

**Preparazione:** 1/ Lessa le taccole. Metti i pelati in una padella antiaderente con gli spicchi di aglio interi, abbondante basilico, un pizzico di origano e sale. Cuoci a fiamma bassa finché il pomodoro sarà cotto. 2/ Unisci le taccole tagliate in pezzi e lascia insaporire per circa 10 minuti. 3/ Lessa al dente le mezze penne e condiscile con le taccole al pomodoro,

**SEMPRE IN FORMA**  
Gisele Bündchen,  
38 anni, top  
model in super  
forma, segue  
un'alimentazione  
sana  
alternata  
a diete  
detox.

aggiungendo l'olio a crudo e il pepe.

**KCAL 455**

### ORZO CON ERBE AMARE

**Ingredienti per 4 persone:** • 280 g di orzo • 400 g di erbe amare • 2 yogurt magri • capperi • 2 spicchi di aglio • rosmarino • prezzemolo • erba cipollina • 20 olive verdi denocciolate • basilico • senape • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

**Preparazione:** 1/ Lava e taglia a strisce la verdura, scottala in acqua bollente salata. Stempera lo yogurt con la senape, i capperi, l'aglio, le olive, il peperoncino e le erbe aromatiche. Aggiungi la verdura e lascia riposare il composto per dargli il tempo d'insaporire. Nel frattempo, lessa l'orzo in abbondante acqua salata, una volta cotto scolalo e mescolalo con la salsa. Lascia intiepidire, aggiungi l'olio e servi.

**KCAL 425**

### ZUPPA CROMATICA

**Ingredienti per 4 persone:** • 4 carote • 8 zucchine • 2 porri • 8 pomodori • 2 spicchi di aglio • 400 g di erbette • 400 g di fagiolini • 4 patate piccole • 2 peperoni rossi • 2 peperoni gialli • 2 melanzane • 1 cipolla • 200 g di pane integrale raffermo • 1 dado vegetale • prezzemolo • basilico

Novembre ricette firmate dal professor Sorrentino per altrettanti primi piatti che mettono d'accordo la buona cucina con la salute. Sono tutti ideali per un effetto detox

## OBIETTIVO

# VIA

# LE TOSSINE

co • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

**Preparazione:** 1/ Lava le verdure e tagliale a pezzetti. Trita l'aglio con la cipolla, il prezzemolo e il basilico. Metti tutto in una pentola con abbondante acqua salata e il dado e fai cuocere per 1 ora a fuoco basso e recipiente coperto. 2/ Taglia il pane in dadini, abbrustoliscilo in forno e ponilo sul fondo di una zuppiera. Frulla una parte delle verdure, mescola e versale sul pane. Condisci con olio e peperoncino.

**KCAL 435**

### CREMA DI ZUCCA

**Ingredienti per 4 persone:** • 1 kg di zucca • 200 g di lenticchie rosse in scatola • 1 cipolla • 8 cucchiaini di olio di oliva extravergine • curcuma • sale • pepe nero

**Preparazione:** 1/ Lessa le lenticchie in acqua fredda senza sale con la 1 cipolla intera. Aggiungi la zucca tagliata a tocchetti, il sale e 1 cucchiaino di curcuma, porta a cottura. 2/ Elimina la cipolla e frulla le lenticchie e la zucca con il mixer. Aggiungi l'olio e spolverizza di pepe nero.

**KCAL 190**

### PASTA CON I CAVOLFIORE

**Ingredienti per 4 persone:** • 360 g di lumacaoni • 1,2 kg di cavolfiore • 4 acciughe dissalate • peperoncino • 1 spicchio di aglio • 12 cucchiaini di olio • sale

**Preparazione:** 1/ Pulisci il cavolfiore, riducilo in cimette e fallo cuocere in abbondante acqua salata. Scolalo al dente, mettendo da parte il liquido di cottura per cuocere la pasta. 2/ In una terrina metti il cavolfiore leggermente schiacciato con la forchetta, aggiungi le acciughe spezzettate, il peperoncino, lo spicchio d'aglio intero. Lascia insaporire. 3/ Cuoci la pasta, scolala al dente e mettila nella terrina con la verdura. Togli lo spicchio di aglio, aggiungi l'olio a crudo, mescola bene e servi caldo.

**KCAL 550**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA CONSULTA IL TUO MEDICO)