

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

L'alimentazione gioca un ruolo importante nella prevenzione e nella cura dell'infiammazione. Ci sono alimenti pro-infiammatori e vanno evitati: grassi saturi, insaccati, carne processata, salame, würstel, prodotti caseari, cibi pronti e con additivi, coloranti, dolcificanti, esaltatori di sapidità, molti dolci e snack industriali. E poi l'alcol, se consumato in eccesso, e le cotture malsane. Ma ci sono anche cibi antinfiammatori per eccellenza. L'olio extravergine d'oliva è la migliore fonte di lipidi che si possa consumare. Se extravergine, e di prima spremitura a freddo, è ricco in antiossidanti naturali come la vitamina E e altri composti fenolici, che svolgono un'azione antinfiammatoria e protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari e di alcuni tumori. Il miglior modo di consumarlo è come condimento a crudo. Salmone, aringhe, sgombro, sarde, merluzzo e altri pesci grassi contengono acidi grassi Omega 3, che diminuiscono l'infiammazione. Bene anche le verdure a foglia verde scuro, tutti i vegetali appartenenti alla famiglia delle crucifere (broccoli, cavoli, cavolfiori) e, più in generale, i vegetali a foglia verde, come la rucola, il songino; cereali integrali, orzo, grano saraceno, avena, bulgur, quinoa, segale, farro, riso; spezie (zenzero, curcuma, cannella); aglio e cipolla; legumi; noci, nocciole e mandorle.

ECCO LE RICETTE

INSALATA ALLE ARANCE

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di indivia belga • 2 cipolle rosse • 4 arance • 2 cucchiaini di aceto balsamico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Priva l'indivia della base e delle foglie esterne, sbuccia le cipolle e le arance. Taglia le verdure e gli spicchi delle arance a pezzetti e mettili in una ciotola. 2/ Emulsiona in una ciotolina l'aceto con l'olio, sale e pepe, versa il condimento sull'insalata, mescola, copri con pellicola e lascia insaporire in frigo per circa 30 minuti prima di servire.

KCAL 160

INSALATA DI SALMONE

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di filetti di salmone • 1 cipollotto • mezzo limone • 400 g di fagiolini surgelati • 2 cucchiaini di senape rustica • peperoncino in polvere • 1 rametto di rosmarino • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Priva il cipollotto di radice, parte verde più dura e foglie esterne e tritalo. Lessa i fagiolini al dente in acqua bollente salata e scolali. Scotta i filetti di salmone in una padella antiaderente ben calda, rigirandoli. 2/

Emulsiona in una ciotolina il succo del limone con la senape, un pizzico di peperoncino, il rosmarino tritato, l'olio e poco sale, sbattendo energicamente con una forchetta. 3/ Distribuisci i filetti di pesce nei piatti, aggiungi il cipollotto e i fagiolini, irrori con l'emulsione e servi.

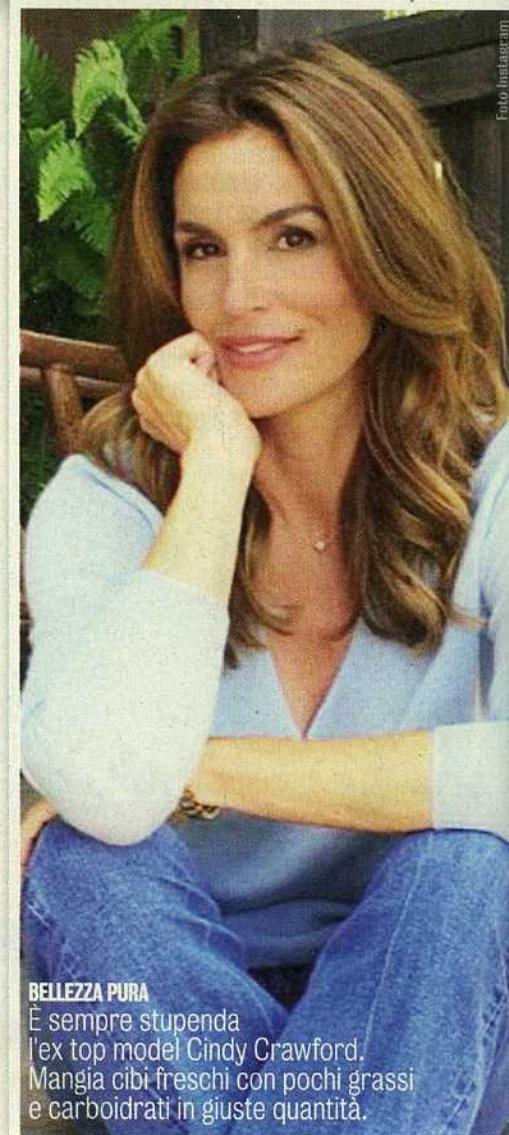
KCAL 310

SARDE ALLE NOCCIOLE

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di sarde pulite • 400 g di spinaci • 1 limone non trattato • 12 nocciole • foglie di limone • 2 foglie di alloro • 1 rametto di timo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe nero in grani

Preparazione: 1/ Metti le sarde in una padella con il fondo ricoperto da foglie di limone, copri con acqua, unisci l'alloro e qualche grano di pepe e cuoci per 10 minuti. 2/ Grattugia la scorza del



BELLEZZA PURA

È sempre stupenda l'ex top model Cindy Crawford. Mangia cibi freschi con pochi grassi e carboidrati in giuste quantità.

limone e spremi il frutto per ricavare il succo. Frulla gli spinaci con il succo di limone, le nocciole, un po' di timo, 1 cucchiaino di olio e un pizzico di sale fino ad amalgamare. 3/ Distribuisci la salsa nei piatti, sistema sopra le sarde, profuma con un po' di timo, completa con la scorza di limone e l'olio rimasto e servi.

KCAL 330

MERLUZZO AGLI AGRUMI

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di filetti di merluzzo • 1 limone non trattato • 1 arancia non trattata • 2 cucchiaini di aceto balsamico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Asporta la scorza del limone e dell'arancia e riducila a striscioline molto sottili, poi spremi i frutti per ricavare il succo. 2/ Scalda l'olio in una padella, unisci i filetti, spolverizzali con poco sale, bagnali con il succo degli agrumi e cuocili per 10 minuti. 3/ Aggiun-



Merluzzo agli agrumi

Uno degli alimenti che sfiamma di più è l'olio extravergine di oliva, con cui condire i cibi a crudo.

Ottimi anche il pesce, le verdure a foglia verde, le spezie, i cereali integrali, i legumi e la frutta secca. Evita, invece, i grassi saturi, gli insaccati e i cibi già pronti, carichi di additivi e coloranti, nostri nemici

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



gi l'aceto e le scorze degli agrumi e cuoci per altri 5-10 minuti. Servi subito.

KCAL 265

PASSATO DI BROCCOLI

Ingredienti per 4 persone:

• 1 kg di cime di broccoli • mezza cipolla • 400 g di ceci in scatola sgocciolati • 1 cucchiaino di curcuma in polvere • peperoncino in polvere • 1 rametto di rosmarino • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Rosola i ceci a fuoco dolce in una casseruola con la mezza cipolla intera per 10 minuti. 2/ Aggiungi i broccoli, la curcuma e il rosmarino, bagna con un po' di acqua e porta a cottura. 3/ Elimina la cipolla e frulla la preparazione con un mixer a immersione. Regola di sale, completa con l'olio e un po' di peperoncino e servi.

KCAL 265

DITALONI ALLE CIME

Ingredienti per 4 persone:

• 400 g di ditaloni integrali • 1,5 kg di cime di rapa pulite • 1 spicchio di aglio • peperoncino in polvere • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Fai appassire le cime di rapa in una casseruola con poca acqua bollente leggermente salata per 5 minuti, poi scolale molto bene e lasciale insaporire in una padella con l'aglio sbucciato e schiacciato e l'olio caldo per una decina di minuti. 2/ Cuoci la pasta al dente in abbondante acqua bollente salata, scolala, trasferiscila nella padella con le verdure, mescola a fuoco vivo per qualche istante, quindi elimina l'aglio, spolverizza di peperoncino e servi.

KCAL 490

CREMA AI CEREALI

Ingredienti per 4 persone:

• 250 g di bulgur e quinoa • 2 patate • 8 zucchine piccole • 2 peperoni verdi

DIETA ANTINFIAMMATORIA

SPEGNI IL FUOCO CHE C'E IN TE

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

**DI NICOLA
SORRENTINO**

100 g di coste di sedano • 100 g di bietole • 100 g di spinaci • 1 cipolla • 1 spicchio di aglio • 400 g di fagiolini surgelati • 1 ciuffo di prezzemolo • 1 ciuffo di basilico • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Pela le patate, spunta le zucchine, priva i peperoni di picciolo, semi e filamenti bianchi, elimina i filamenti dal sedano, sbuccia la cipolla, taglia tutti gli ortaggi a pezzi, compresi le bietole e gli spinaci. 2/ Trasferiscili in una casseruola antiaderente con l'aglio sbucciato e schiacciato, i fagiolini, il dado e due dita di acqua, porta a ebollizione e lascia cuocere a fuoco dolce per 30-40 minuti, mescolando ogni tanto. 3/ Cuoci il bulgur e la quinoa in abbondante acqua leggermente salata e scolali. 4/ Togli l'aglio dagli ortaggi bolliti e passane la metà al mixer, quindi unisci i cereali e le erbe tritate, mescola, regola di sale, irrori con l'olio e servi. **KCAL 410**

FARRO ALLE ERBETTE

Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di farro perlato • 1 cespo di rucola • 400 g di erbe • 2 spicchi di aglio • 1 cucchiaino di capperi sotto sale • 20 olive verdi denocciolate • 2 vasetti di yogurt di soia • 2 cucchiaini di grani di senape macinati • peperoncino in polvere • 1 ciuffo di prezzemolo • 1 ciuffo di basilico • 4 steli di erba cipollina • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Fai appassire la rucola e le erbe in acqua bollente, scolale e spezzettale. 2/ Dissala i capperi sotto l'acqua e tritali. Trita anche le olive e gli spicchi di aglio sbucciati con le erbe. Mescola gli ingredienti preparati in una ciotola con lo yogurt, la senape e un po' di peperoncino. 3/ Aggiungi le verdure e lascia insaporire per 30 minuti. 4/ Cuoci il farro in abbondante acqua bollente salata, scolalo, trasferiscilo nella ciotola e mescola. Fai intiepidire, irrori con l'olio e servi. **KCAL 370**