

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

È piuttosto comune, per coloro che vogliono smettere di fumare, il timore di ingrassare, fermamente convinti che la nicotina contenuta nella sigaretta permetta loro di bruciare più calorie. Certo esiste una percentuale di rischio (tra l'altro molto bassa) che questo effetto si verifichi, dato che l'organismo di ognuno di noi reagisce in modo differente. Nella realtà, non tutti i fumatori che decidono di rinunciare alle sigarette ingrassano, e anche nel caso che questo avvenga, l'aumento di peso oltre che minimo non è prolungato nel tempo. Gli effetti della nicotina sull'organismo agiscono lievemente sullo stimolo dell'appetito e sul metabolismo. Non assumendola il metabolismo rallenta e il leggero aumento ponderale si potrebbe ascrivere al mancato effetto anoressizzante della nicotina. Quest'ultima, inoltre, provoca dipendenza, il cosiddetto tabagismo, che non è solo fisica ma anche di tipo psicologico. Infatti, per contrastare la mancanza della sigaretta, e anche della gestualità a essa associata, aumenta il consumo di spuntini fuori orario e alcolici. Per molti il consumo di bevande alcoliche e il fumo sono abitudini correlate fra di loro. Pertanto sia gli alcolici, sia gli alimenti ricchi di zuccheri e grassi sono i veri responsabili dell'aumento di peso. Se si decide di smettere di fumare, si possono evitare i comportamenti sbagliati dovuti al tentativo di compensare la mancanza del piacere del fumo adottando una dieta sana ed equilibrata: un'alimentazione a base di preparazioni gustose e appaganti che aiutano a contrastare lo stimolo della fame e il desiderio di riprendere a fumare. ●

ECCO LE RICETTE

GAMBERI CON LATTUGHINO

Ingredienti per 4 persone:

• 16 code di gamberi • 2 finocchi • 200 g di lattughino • 4 cucchiaini di aceto balsamico • 2 limoni • 1 mazzo di basilico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe bianco

Preparazione: 1/ Sguscia a crudo le code di gamberi e irrorale in una ciotola con il succo di 1 limone e con l'aceto. Insaporisci con sale, pepe e la barba del finocchio tritata. Copri con pellicola e fai marinare in frigo per 30 minuti. 2/ Lava il finocchio e riducilo a tocchetti che terrai a bagno in acqua e sale. Pela gli spicchi del limone, lava e asciuga il lattughino, sistemalo sui piatti, appoggia le code di gamberi, gli spicchi di limone e il finocchio. 3/ Emulsiona la marinata con l'olio, aggiungi il basili-

co tritato e con questa salsina condisci gamberi e verdura. Servi subito.

KCAL 275

MOSCARDINI IN PIGNATTA

Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di moscardini puliti • 1 spicchio di aglio • 450 g di pomodori • 4 cucchiaini di vino bianco • 12 olive nere denocciolate • prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Pulisci i moscardini. In una teglia antiaderente metti i pomodori tagliati a dadini, lo spicchio di aglio, il prezzemolo tritato, sale e pepe. 2/ Quando la salsa di pomodoro si sarà addensata, unisci i moscardini, le olive, il vino e fai cuocere a recipiente coperto, a fiamma bassa finché non risultano teneri. Irrora con olio a crudo e servi caldo.

KCAL 235



Gamberi con lattughino

Foto Instagram

ICONA NEL MONDO

Laura Pausini, 44 anni, famosissima cantautrice italiana, deve tutto alla sua voce. Nei momenti di relax è capitato che Laura si sia concessa qualche sigaretta.

UOVA CON ERBE AMARE

Ingredienti per 4 persone:

• 8 uova • 800 g di erbe amare • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Pulisci la verdura e lessala in abbondante acqua salata, poi scolala bene e tagliala a pezzetti. 2/ Sbatti le uova con sale e pepe, versale in una padella antiaderente assieme alla verdura e fai cuocere a bagnomaria, mescolando. Servi subito.

KCAL 230

STRACGETTI AL CURRY

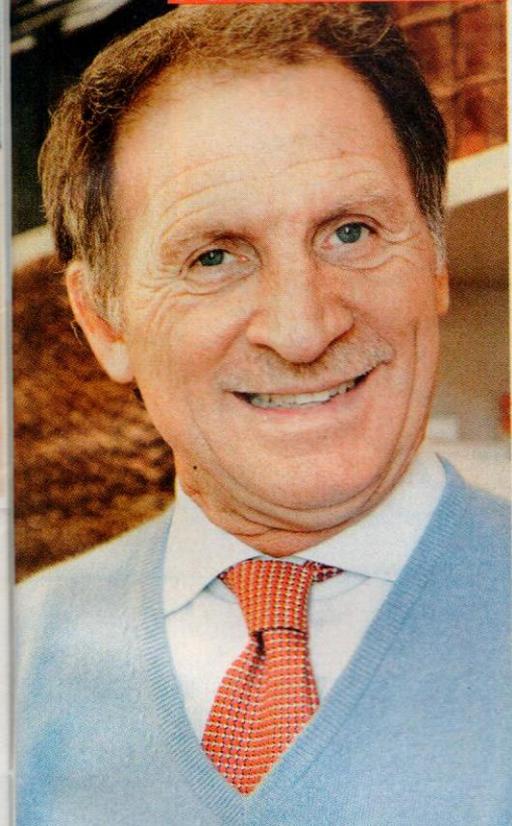
Ingredienti per 4 persone:

• 800 g di fettine di manzo • 1 dado • 1 vasetto di yogurt magro • mazzetto aromatico (rosmarino, timo, alloro, salvia, origano, coriandolo) • 1 cucchiaino di curry • sale • pepe

Preparazione: 1/ Taglia il manzo a striscioline, mettilo in un tegame e fallo

Dire addio alla sigaretta è una scelta buona. La paura di ingrassare, però, per molti è un deterrente. La causa dei chili di troppo non è la mancanza di nicotina, ma i "pasticci" che si mangiano per trovare gratificazione. Ecco qualche ricetta che appaga e contrasta lo stimolo della fame

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

sobbollire dolcemente con 3 bicchieri di acqua, il dado, sale, pepe e il mazzetto tritato. **2/** Quando la carne sarà ben tenera, togliila dal tegame e tienila in caldo. **3/** Aggiungi al fondo di cottura il curry e lo yogurt, aggiusta di sale, metti dentro gli straccetti e falli cuocere per 1-2 minuti. Servi subito.

KCAL 265

PICCATINE AL PEPE ROSA

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di fettine di vitello • 400 g di pomodorini rossi • origano • capperi • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • bacche di pepe rosa

Preparazione: **1/** Con il batticarne appiattisci le fettine di vitello. Lava e taglia a metà i pomodorini, schiacciali e lasciali sgocciolare in un colino. **2/** In un tegame metti 2 cucchiaini di olio, i pomodorini, un'abbondante presa di origano, sale, i capperi e cuoci a fiamma bassa. **3/** Quando la salsa sarà pronta, metti dentro le fettine e il pepe rosa e cuoci a fiamma viva per 1 minuto, poi copri e cuoci per 2 minuti. Aggiungi il resto dell'olio e servi.

KCAL 270

CONIGLIO CON PATATE

Ingredienti per 4 persone:

- 700 g di coniglio a pezzi • 4 patate medie non farinose • 2 cipolle • 4 pomodori ramati • brodo vegetale o di dado • origano • salvia • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Taglia i pomodori a dadini. Prepara 300 ml di brodo vegetale. **2/** Disponi in una teglia da forno un letto di cipolle affettate sottilmente, appoggia sopra i pezzi di coniglio e copri con patate tagliate a rondelle e i pomodori. **3/** Condisci con olio, sale, pepe, origano e salvia, bagna con il brodo e cuoci in forno caldo a 220 °C per circa 1 ora. Servi subito.

KCAL 390

INSALATA DI PASTA

Ingredienti per 4 persone:

- 240 g fusilli integrali • 4 carote • 200 g di piselli surgelati • 200 g di fagiolini • 20 pomodorini • 10 zucchine piccole • 1 peperone giallo e 1 rosso • 1 mazzetto di rucola • basilico • 1 cipollotto • foglie di menta • aceto balsamico • 4 cucchiaini di yogurt magro • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: **1/** Lava e pulisci tutte le verdure, taglia a pezzetti i fagiolini, alla julienne carote, zucchine, peperoni e cipollotto. Sbollenta piselli e fagiolini in abbondante acqua salata e ponili in una ciotola con il resto delle verdure. **2/** Aggiungi la rucola, parte del basilico e della menta, condisci con aceto, sale e olio. Frulla lo yogurt con il resto della menta e del basilico. **3/** Cuoci la pasta al dente in abbondante acqua salata, passala sotto l'acqua fredda per fermarne la cottura e mescolala con gli ingredienti preparati. Condisci con la salsa allo yogurt, mescola bene e lascia insaporire per qualche minuto prima di servire.

KCAL 380

PASTA ALLA POVERELLA

Ingredienti per 4 persone:

- 320 g di mezzi ziti • 800 g di pomodori freschi • 2 filetti di acciughe • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di pangrattato • 2 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di parmigiano • origano • sale • peperoncino in polvere

Preparazione: **1/** In una padella antiaderente versa il vino, metti dentro le acciughe, lo spicchio di aglio, l'origano, il pangrattato e cuoci per 1 minuto. Unisci i pomodori a pezzetti e il sale e fai cuocere per 10-15 minuti. **2/** Cuoci la pasta, scolala al dente, ponila in una ciotola, aggiungi la salsa di pomodoro, il parmigiano e il peperoncino, mescola bene e servi.

KCAL 425

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)

OBIETTIVO BENESSERE

LA DIETA PER CHI SMETTE DI FUMARE