

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

Non esistono restrizioni particolari, ma è importante capire quali sono gli alimenti che provocano il peggioramento dei sintomi. Preferisci cotture semplici al vapore, ai ferri, alla griglia, alla piastra, al forno, al cartoccio ed evita gli alimenti ricchi di grassi animali e poveri di cereali. Prediligi piccoli pasti e frequenti (colazione, pranzo, cena e due spuntini) e mangia lentamente, masticando bene. Tra i cibi consigliati: cereali integrali, riso, patate, grissini, cracker, fette biscottate; verdure e frutta di stagione, i pomodori sono concessi con salse e cotture leggere, olio di oliva extravergine a crudo, carni magre e pesce, formaggi freschi e parmigiano. Finocchi, carote, zucchine, bietole, asparagi, fagiolini, spinaci, erbe.

ECCO LE RICETTE

BOCCONCINI DI TACCHINO CON SALSA DI SPINACI

Ingredienti per 4 persone: • 600 g di petti di tacchino • 400 g di spinaci • basilico • 8 pomodori ciliegini • capperi • 20 olive nere snocciolate • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Lava gli spinaci e asciugali, schiaccia i pomodori eliminando l'acqua di vegetazione e frulla il tutto con i capperi, le olive, il sale e 2 cucchiaini di olio. Emulsiona fino a ottenere una salsa omogenea. 2/ Taglia i petti di tacchino a bocconcini. In una padella antiaderente metti il basilico tritato, 4 cucchiaini di acqua e l'olio rimasto e rosola a fiamma viva. 3/ Aggiungi i bocconcini e fai rosolare, insaporisci con una presa di sale e porta a cottura. Disponi su un piatto e ricoprili con la salsa.

KCAL 350

FILETTI DI TRIGLIA AI FIORI DI ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone: • 800 g di filetti di triglia • 300 g di zucchine con il fiore • capperi • 12 pomodori ciliegini • prezzemolo • 4 cucchiaini di pangrattato • 2 cucchiaini di parmigiano • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Lava i pomodori, le zucchine e i fiori e riducili a dadini. Lava il prezzemolo e tritalo. Scalda una padella antiaderente, versa dentro 3 cucchiaini di acqua, il trito di prezzemolo, il dado. Aggiungi le zucchine e i fiori e fai cuocere a fiamma viva sino a quando il liquido di cottura sarà completamente ristretto. Una volta tiepide, mettile nel mixer con i capperi, il pangrattato e il parmigiano. 2/ Poni i filetti di triglia su un tagliere e appiattiscili

con un batticarne senza romperli. Disponi al centro di ognuno la farcitura, tenendone da parte 1 cucchiaino abbondante, arrotolali e chiudili con uno stuzzicadenti. 3/ Allineali in una piccola teglia, coprili con i pomodorini mescolati con la farcia tenuta da parte, 2 cucchiaini di acqua, il sale. Incoperchia e porta il pesce a cottura. Aggiungi l'olio a crudo e servi caldo.

KCAL 420

LINGUINE AI CUORI DI CARCIOFO

Ingredienti per 4 persone: • 320 g di linguine • 1 kg di cuori di carciofo surgelati • 2 yogurt magri • prezzemolo • 2 cucchiaini di vino bianco • 1 dado • 4 cucchiaini di parmigiano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Taglia i carciofi a fettine, lava e trita un mazzetto di prezzemolo e l'aglio. Fai dorare i carciofi in una pentola antiaderente con il trito di aglio e prezzemolo, il dado, il vino e 1 bicchiere di acqua. 2/ Copri il recipiente e lascia cuocere a fiamma bassa per 15 minuti. Versa lo yogurt e fai mantecare per qualche minuto. Cuoci la pasta, scolala al dente e trasferiscila in una zuppiera con il condimento ai carciofi. Mescola bene, aggiungi il parmigiano e l'olio.

KCAL 490



Linguine
ai cuori di
carciofo

**DIETA
MEDITERRANEA**
Maddalena
Corvaglia,
38 anni,
salentina,
ama i piatti
semplici della
sua bella
regione.



Foto Instagram

PESCATRICE IN BRODETTO

Ingredienti per 4 persone: • 800 g di tranci di pescatrice • 20 pomodorini • capperi • 20 olive nere denocciolate • 1 mazzetto di prezzemolo • 2 carote • 4 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Lava il trancio di pescatrice e ponilo in una teglia bassa con 4 bicchieri di acqua. Disponi sopra i pomodorini puliti e tagliati a metà, il prezzemolo tritato, le carote tagliate a pezzetti, i capperi e le olive; bagna con il vino, spolverizza di sale, copri e lascia cuocere per 15-20 minuti. 2/ Disponi il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e irroro con l'olio.

KCAL 340

RISO INTEGRALE CON VERDURE

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di riso integrale • 20 pomodorini • 200 g di bietole • 4 zucchine • 200 g di spinaci • 4 patate • 1 dado • 4 cucchiaini di parmigiano • 4 cucchiaini

A chi non è capitato di avere quel fastidioso bruciore allo stomaco!

Gioca d'anticipo, e alle prime avvisaglie fatti furba a tavola scegliendo di mangiare poco e spesso, soprattutto cereali e verdure da cuocere in modo leggero

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



OBIETTIVO METTI KO LA GASTRITE

di olio di oliva extravergine • sale
Preparazione: 1/ Pulisci e lava le verdure, tagliale grossolanamente e mettile in una pentola con acqua e il dado. Spolverizza di sale e fai cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. 2/ Aggiungi il riso e porta a cottura, rifondendo l'acqua se necessario. Versalo in una terrina, condisci con olio e il parmigiano e servi.

KCAL 495

RISO CLOROFILLIANO

Ingredienti per 4 persone: • 280 g di riso • 2 patate • 8 zucchine • 300 g di scarola riccia • 300 g di erbe • 300 g di fagiolini • 100 g di rucola • 12 asparagi • 4 carote • 1 dado • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • 4 cucchiaini di parmigiano
Preparazione: 1/ Lava la rucola e asciugala, lava le verdure, tagliale grossolanamente, mettile in una pentola piena a metà di acqua fredda e porta a ebollizione. 2/ Aggiungi il dado e fai sobbollire per circa 20 minuti. Cuoci il riso al dente, scolalo e versalo in una zuppiera con le verdure. Insaporisci con l'olio a crudo, aggiungi il parmigiano e servi.

KCAL 510

FUSILLI CON CREMA DI ZUCCA

Ingredienti per 4 persone: • 320 g di fusilli • 1 kg di zucca già pulita • 40 olive nere denocciolate • 8 cucchiaini di latte di soia • prezzemolo • 4 cucchiaini di parmigiano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale
Preparazione: 1/ Metti in un tegame la zucca tagliata a dadini, 1 ciuffo di prezzemolo tritato e cuoci a fiamma bassa per circa 30 minuti, rifondendo all'occorrenza con acqua bollente. 2/ Aggiungi il sale e continua

la cottura per altri 10 minuti: la zucca dovrà ridursi in una crema soda. Mettila poi nel mixer con il latte di soia e frulla. Cuoci la pasta e mescolala con la crema di zucca, le olive e il parmigiano. Aggiungi l'olio e servi.

KCAL 610

PASTINA PREZZEMOLATA

Ingredienti per 4 persone: • 240 g di pastina • 4 patate • prezzemolo • 4 cucchiaini di panna di soia • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di parmigiano • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Preparazione: 1/ Metti in una pentola riempita di acqua a metà le patate pelate e tagliate a dadini, il prezzemolo tritato e il dado e cuoci per circa 20 minuti. 2/ Aggiungi la panna e continua la cottura per altri 10 minuti. Versa in una zuppiera e amalgama con l'olio e il parmigiano grattugiato. Aggiungi la pastina cotta a parte, mescola e servi.

KCAL 445

DITALONI CON CREMA DI ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone: • 320 g di ditaloni • 800 g di asparagi • 1 dado vegetale • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • sale

Preparazione: 1/ Metti in una teglia antiaderente gli asparagi tagliati a pezzi e il dado. Aggiungi 1 bicchiere di acqua, copri e lascia stufare a fiamma bassa per circa 15 minuti. Frulla. 2/ Cuoci al dente la pasta, scolala, versala in una zuppiera con la crema preparata, aggiusta di sale e mescola. Aggiungi l'olio e il parmigiano grattugiato. Servi caldo.

KCAL 505

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA CONSULTA IL TUO MEDICO)