

## IL DIETOLOGO

«Altro che salame:  
meglio il prosciutto  
E usate le spezie»

- MILANO -

«**P**ASQUA viene una volta l'anno, ma per chi tiene alla linea serve molta attenzione per non strafare», avverte il dietologo dei vip Nicola Sorrentino che passa al setaccio il menù delle feste sulla tavola dei milanesi. «Basta poco per ridurre, anche se solo di un po', l'apporto calorico delle portate tipiche delle feste. Di solito, infatti, in queste occasioni, le calorie possono addirittura raddoppiare senza che ce ne rendiamo conto». Per rendere light il nostro menù serve iniziare già dagli stuzzichini. «Il tipico antipasto all'italiana prevede un piatto di salumi e formaggi, accompagnati da verdure crude. Direi di sostituire il salame col prosciutto: due fette dell'uno valgono come quattro dell'altro, se crudo e ben sgrassato. Se avete problemi di linea non eliminate del tutto il formaggio, soprattutto il pecorino che si accompagna bene alle fave crude. Il formaggio non è un contorno, deve essere considerato una vera e propria portata. Le uova sode, invece, che sono molto indicate sulla tavola pasquale, non sono un problema. E chi soffre di colesterolo alto, non se ne privi: esistono quelle a basso contenuto di colesterolo».

**ATTENZIONE** agli ingredienti di un altro piatto tipico, la torta pasqualina. Nella ricetta di origine ligure ci sono altre uova, spinaci e formaggio. Non eccedete se non volete ingrassare. Per fortuna la tavola di Pasqua prevede che sia messo in tavola l'agnello o il capretto, che hanno una carne poco grassa, ma attenzione alla cottura. «Se rosolata nel burro qualsiasi pietanza diventa pesante. Meglio una costina ai ferri o un arrosto sgrassato prima della cottura e condito con aromi: c'è meno sale ma il piatto è saporito». E come contorno? «Le patate aggiungono altre calorie, se poi si mangia anche il pane non ne parliamo. Meglio un'insalata condita con aceto balsamico». Nessun divieto del dietologo, però, arrivati al dolce. «Pasqua viene una volta sola. Ma non per questo si deve eccedere: meglio assaggiare tutto, sia la colomba che l'uovo di cioccolato, senza esagerare. E poi una bella passeggiata che cancella i sensi di colpa e aiuta a digerire anche se per bruciare le calorie del pranzo delle feste non bastano quattro passi».



## Contro il carovita, Pasqua

La strategia di due sessantenni: carne al mercato rionale



C'è crisi e la gente corre ai ripari. Più sobrietà negli acquisti. Cercando - quando è necessario - di affidarsi a mercati

di DOMITILLA FERRARI

- MILANO -

**N**ONOSTANTE il caro prezzi è possibile organizzare, per Pasqua, una bella tavolata e spendere poco. «Cucinerò per quindici persone», dice Annamaria Besana, 62 anni. Lei e suo marito, Enzo Igino, amano la compagnia. Una famiglia tipica che ama la buona tavola e invitare parenti e amici a casa loro per le feste. Anche se il detto popolare «Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi», vuole che si possa passare la domenica di festa anche lontano da casa, molti scelgono di pranzare in famiglia e rimandare la gita fuori porta al lunedì dell'Angelo, come da tradizione.

**IL MENÙ DI PASQUA**, poi, non è quello delle abbuffate natalizie. Basta poco per fare festa. E, infatti, si spende anche un po' meno. Sarà per questo che i commercianti lamentano un mancato incremento delle vendite nonostante la festività in arrivo: Pasqua è sempre più una ricorrenza secondaria. Dopo Natale, questo è certo. A chi vuole festeggiare in tranquillità, però, un solo accorgimento: attenzione a far bene la spesa. In questo caso si riesce anche a spendere poco. «A casa Igi-

no non ci si preta, almeno non comandate. Per abbiamo tutto domenica farò stanziata, mag

## ASSAGGI

«Preparo quasi tutto:  
i segreti della cucina  
li ho appresi  
da mia mamma»

stessa che ho mamma: un po' di carne bianca chino, ma va bene - e della salsiccia

**LASAGNA** 15 persone carne fr tacchini scelta or risparmi un piatto Come s l'immar Comprascia t prepara spremu arance e nella tep forno a minuti. quando sarà fatt arancio Nella fot