

«Ho un regime alimentare rigoroso, ma quando sono a tavola amo trasgredire»

Intervista di Alessandro Banchemo

Pelle di seta, capelli luminosi, fisico tonico e scattante, energia da vendere. Barbara D'Urso, due volte mamma, donna in carriera, è il ritratto della salute. Ma il suo segreto di bellezza e benessere ora non è più tale. La presentatrice di *Pomeriggio Cinque* e *Domenica Live*, infatti, ha pubblicato un libro, intitolato *Ecco come faccio*, nel quale, con il supporto del medico nutrizionista Nicola Sorrentino, svela i suoi "riti" per raggiungere e mantenere uno stato di grazie psicofisica senza sacrifici. Tra questi anche il ballo, il Pilates e una sana alimentazione a partire dalla colazione. La sua prevede: integratori, fermenti lattici, compresse a base di

Una colazione da regina. Poi primi, pesce e poca carne. Barbara D'Urso si mantiene in forma in cucina, ma ha due punti deboli: vino bianco e...

goji berry (bacche con poteri antiossidanti), un centrifugato da cambiare a piacere ogni giorno, una spremuta, tre noci brasiliane e una fetta di pan carré (di kamut o integrale) con burro di soia e marmellata fatta da lei in casa.

Barbara, hai molto rispetto del tuo corpo, anche a tavola...

«Bisogna dargli un rigore che sia però piacevole. Seguo una routine alimenta-

re alla quale non rinuncerei mai. Una dieta corretta ed equilibrata deve apportare al nostro organismo una giusta quantità di tutto. E con tutto intendo proteine, grassi, carboidrati, acqua, vitamine, minerali e fibre».

Insomma, una super colazione.

«Mi dà l'energia per affrontare tutta la giornata».

continua a pag. 56

FINOCCHI E ARANCE IN INSALATA



Ingredienti per 2 persone

- 1 kg di finocchi
- 2 arance
- 1 cipolla
- sale
- pepe
- 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine

Preparazione

Pulite e affettate la cipolla e i finocchi, sbucciate le arance e tagliatele a fette. Mettete la frutta e la verdura in una insalatiera, condite con olio, sale, pepe e la cipolla. Tenete in frigo per circa 30 minuti a insaporire prima di servire.



**BENESSERE
E SAPORE**

La cucina è un'ottima alleata di Barbara D'Urso (56 anni il 7 maggio). Infatti, la conduttrice di *Pomeriggio Cinque e Domenica Live* non solo ama cucinare, ma ha anche scritto un libro, *Ecco come faccio*, nel quale racconta qual è il suo segreto per essere in perfetta forma senza rinunciare al piacere del cibo.



RISO CON TREVISANA

Ingredienti per 2 persone

● 160 g di riso ● 1 cespo di trevisana ● 1 yogurt magro ● capperi ● 1 spicchio di aglio ● prezzemolo ● erba cipollina ● 4 olive verdi denocciolate ● basilico ● senape ● sale ● peperoncino

Preparazione

Lavate e tagliate a listarelle la trevisana, scottatela in acqua bollente salata. Stemperate lo yogurt con la senape, i capperi, l'aglio, le olive, le erbe aromatiche e il peperoncino. Aggiungete la verdura e lasciate riposare il composto per dargli il tempo d'insaporire. Intanto, lessate il riso al dente in abbondante acqua salata, mescolatelo con la salsa di verdure e servite.



UNA MANO DALLA NATURA E I CONSIGLI DEL MEDICO DI FIDUCIA

Barbara D'Urso deve il suo stato di grazia alla genetica, ma anche ai consigli del suo medico nutrizionista di fiducia, il professore Nicola Sorrentino (59, qui insieme), il dietologo dei vip.

segue da pag. 54

A pranzo che cosa mangi?

«Non molto. Grazie alla colazione sostanziosa e allo spuntino di metà mattina la fame si fa sentire poco. E poi di pomeriggio devo essere sveglia ed efficiente, altrimenti chi riesce a sostenere tre ore di diretta! Comunque, a mezzogiorno mangio carboidrati, proteine, verdure».

Tradotto in piatti?

«Qualsiasi tipo di pasta, meglio se integrale. Mi piace tantissimo. Oppure il riso con le verdure e una spolverata abbondante di parmigiano. Anche se non mangio molta carne, quella rossa per niente perché fa malissimo. Mi piace il filetto di pollo alla griglia, con delle

LA SUA OPERA

Dopo i libri *Debole è la carne*, *Ma credo ancora nell'amore*, *Tanto poi esce il sole* e *Più forti di prima*, Barbara D'Urso ora pubblica *Ecco come faccio*, in cui rivela i "riti" attraverso i quali si mantiene in forma tutti i giorni, grazie alla ginnastica e a una sana e corretta alimentazione.



verdure e il pane (anch'esso meglio se integrale). A volte mi preparo volentieri anche una frittatina (due uova), accompagnata da insalata e pane».

Qual è il tuo primo preferito?

«Cucino spesso la pasta con le zucchine: le taglio a rondelle sottili, le faccio bollire nell'acqua che poi userò per la pasta e quando si sono ammorbidite calo anche gli spaghetti. Li scolo non al dente, di più, poi condisco con un filo d'olio a crudo, una spolverata abbondante di parmigiano e qualche foglia di basilico».

Mangi volentieri il pesce?

«Non so cucinarlo, ma mi piace in tutti i modi: crudo, alla griglia, al forno, trasformato in sugo per una pasta lunga, con patate oppure un contorno di verdure».

C'è un piatto al quale sei particolarmente legata?

«La parmigiana di melanzane. Quando ero una ragazzina, la preparavo sempre a mio padre ogni volta che volevo uscire di casa il pomeriggio. Mi riusciva benissimo, tanto che raggiungevo sempre il mio scopo. Lui capiva e si rassegnava».

Abitualmente cucini usando i prodotti di stagione?

«Sì, il più possibile, perché sono più freschi e il contenuto di fibre, vitamine e sali minerali è più alto. Nel mio "mappazzone" metto sempre frutta di stagione. In fondo al mio libro c'è una tabellina con i prodotti più indicati in ogni periodo dell'anno che, incidentalmente, sono anche i più facilmente reperibili e quindi meno costosi».

Osservi la tua routine alimentare con rigore assoluto oppure ti capita di "trasgredire"?

«A volte mi capita di farlo, quando per esempio bevo anche quattro bicchieri di vino in un giorno (ama quello bianco e fermo, ndr), oppure quando cedo ai dolci, che dopo cena rappresentano la mia tentazione più grande. Quando vado al ristorante, se ne prendo uno, poi finisco irrimediabilmente per mangiarne cinque diversi. Ma ho trovato un rimedio per non cedere...».

Vale a dire?

«Prima di cena mi faccio portare un piattino con una mela tagliata a fette. In questo modo do al mio corpo gli zuccheri di cui ha bisogno, senza che poi lui me li chieda quando arriva il momento del dessert».

Ti piace il cioccolato?

«Moltissimo. Dopo pranzo, prima di andare in onda, mi concedo un vero peccato

di gola: una tazzina di caffè nella quale intingo e sciolgo un cucchiaino fatto di cioccolato fondente. Una vera libidine!».

Hai qualche suggerimento per una cena romantica?

«Suggerisco di mangiare molto, perché la seduzione, è risaputo, passa attraverso il cibo. Quindi, più si mangia, più...».

PARMIGIANA DI MELANZANE

Ingredienti per 6 persone

● 1,5 kg di melanzane ● 200 g di parmigiano grattugiato ● 2 mozzarelle a fettine ● 1 spicchio d'aglio ● 1 l di passata di pomodoro ● basilico ● olio di oliva extravergine ● sale

Preparazione

Io la preparo così: innanzitutto lavo e taglio a fettine le melanzane, poi le dispongo a strati in uno scolapasta e cospargo ogni strato di sale grosso, perché perdano l'amaro. Ci mettono un'ora buona, quindi nel frattempo insaporisco in padella la salsa di pomodoro con un paio di cucchiari di olio d'oliva e uno spicchio d'aglio (che poi tolgo). Quando le melanzane sono pronte, le sciacquo sotto l'acqua corrente poi io, che non frizzo mai, scaldo l'olio e le faccio abbrustolire in padella. Quando sono dorate le asciugo e comincio a disporle nella teglia. Strato di sughetto di pomodoro, strato di melanzane, tanto parmigiano, tanta mozzarella, basilico, e poi da capo: strato di sughetto, strato di melanzane e così via, poi in forno! Una quarantina di minuti a 200° e me le ritrovo croccanti e bruciacchiate, pazzesche!

