

LA DIETA (FACILE) PRE-FESTIVA

di **Anna Villarini***
foto di Laura Spinelli

Mangiare solo cereali integrali, aumentare il consumo di pesce e ridurre alcolici, carni e formaggi nei giorni che precedono le vacanze. Voglia di dolce? Frutta a guscio o essiccata. Come arrivare in forma ai pranzi di Natale seguendo regole non troppo impegnative

C PER CELIACI **F** FACILE **L** LIGHT **V** VEGETARIANA **T** TRADIZIONALE **P** PERSONE **TE** TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA



Le feste natalizie sono un periodo molto bello dell'anno perché è il momento degli affetti e dello scambio degli auguri e dei regali ma anche delle abbuffate. Se togliamo, insomma, da questo periodo la poesia e guardiamo all'aspetto nutrizionale, dicembre certo non è il mese migliore per mantenerci in buona salute.

Mangiamo troppo ma anche tantissimi tipi di dolci, cotecchini, zamponi, arrosti, paste ripiene in brodo o con il burro, foie gras. Ogni parte d'Italia ha le sue tradizioni e, a parte il cenone a base di pesce o di antipasti particolari con le verdure come l'insalata di rinforzo napoletana, nella maggior parte dei casi si consumano pochissimi alimenti sani. E purtroppo il freddo nemmeno favorisce le sane camminate che aiutano a smaltire un po' di calorie. Quest'anno vi propongo, dunque, di arrivare alle feste un po' più in forma, proprio in preparazione agli strafizi che faremo tutti. Basta seguire pochi e semplici consigli che non ci fanno sentire tristi e non ci impegnano più di tanto. La prima regola è quella di consumare nei giorni precedenti alle feste solamente cibi integrali: riso, farro, orzo, pane, pasta. Con questa semplice strategia è possibile ridurre, a parità di quantità di cibo consumato, le calorie di un pasto, e anche a migliorare la salute del nostro microbiota intestinale. Provate, per esempio, a colazione il porridge con fiocchi di avena integrali, per iniziare bene la giornata, oppure con un dolcetto fatto in casa con farine integrali e purea di zucca al posto dello zucchero. Evitiamo poi snack dolci o salati, merendine e dolci in generale, tanto ne faremo il pieno tra pochi giorni. Proviamo inoltre a modificare le bevande: l'ideale è bere acqua o tisane non zuccherate, ridurre il più possibile il consumo di vino o birra ed evitare del tutto superalcolici, cocktail e bevande zuccherate, fossero pure succhi di

frutta. Staghiamo poi alla tentazione di spiziare fuori pasto così, se siamo soliti fare lo spuntino, saranno tutte calorie risparmiate. Riempiamo invece tavole e piatti delle tante verdure che la stagione ci offre in questo periodo: carciofi, cavoli, cavolfiori e affini che, oltre a non contenere molte calorie, sostengono il fegato e lo preparano alle abbuffate natalizie. Se poi ci dovesse venire una improvvisa voglia di dolci, allora teniamo a portata di mano della frutta secca a guscio o della frutta essiccata non zuccherata: attenzione solo a non superare i 30 g al giorno per non ingrassare. Tra le proteine animali le migliori per ridurre un pochino il grasso addominale sono quelle del pesce e dei prodotti ittici in generale. Tutti vanno molto bene in generale, ma in questo periodo consumare un po' più spesso il pesce azzurro (come alici o sgomberi) è da preferire. Proviamo, invece, a ridurre (anzi, a non acquistare affatto per un periodo, così da non avere la tentazione quando apriamo il frigorifero) carne, salumi, uova e formaggi. Meglio, per soddisfare il nostro fabbisogno proteico, mangiare la sera delle belle zuppe di verdure e legumi che riscaldano il corpo dal freddo invernale e forniscono ottime fibre utili al nostro intestino. Non dimentichiamo, infine, che il condimento migliore è sempre l'olio extravergine di oliva, che però non deve essere consumato in eccesso: 50 grammi contengono 900 calorie, ma tre cucchiaini al giorno a persona sono un'ottima dose per sfruttarne i vantaggi nutrizionali senza ingrassare. Anche le camminate sono molto importanti: chi può allora si impegni a farle appena il tempo e le regole anti contagio lo consentono. Buon Natale a tutte e tutti!

*Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori



La cannella è una spezia dal sapore inconfondibile, utilizzata per preparare bevande, dolci e cioccolato. Negli alimenti dolci è proprio la spezia da preferire perché, tra le sue numerose proprietà, ha quella di aiutare il controllo della glicemia nel sangue (che si alza dopo aver mangiato un alimento zuccherato fatto con farine raffinate). Si acquista in polvere o in bastoncini, che sono anche bellissime decorazioni profumate per i pacchetti natalizi. La cannella ha anche delle proprietà antibatteriche e battericide: una volta veniva utilizzata per curare il raffreddore. Contiene le vitamine C, E e K e poi, tra i sali minerali, magnesio, selenio e zinco. Il primo è un ottimo regolatore dell'ansia mentre selenio e zinco aiutano a far funzionare bene il sistema immunitario. Chi è amante del caffè può provarlo con la cannella mentre per i bambini è ottima grattugiata sopra le mele al forno.

An.will.
© RICERCA/OLIOREX/ALFA



Crediti: food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi, producer Tommaso Galli; bicchieri Ichendorf da Corrado Corradi, piatti Serax, Sonia Grotto L'Officina e Virginia Casa, posate Pinti Inox, tessuti C&C Milano e L'Opificio, tovaglioli La Fabbrica del Lino e Society Limonta, vassoio Serax



INGREDIENTI

Per la pasta: 200 g di farina 2, 100 g di acqua tiepida, 10 g di olio extravergine di oliva, sale. Per il ripieno: 3 mele, 20 g di gherigli di noci, 1 cucchiaino di cannella, mezzo limone

FAGOTTINI ALLE MELE

Versate farina, olio e una presa di sale nel mixer, aggiungete l'acqua tiepida e lavorate fino a formare l'impasto. Dividetela in 4 parti, avvolgete ogni porzione nella pellicola e fate riposare 2 ore. Stendete ogni singola porzione sul piano ben infarinato, tiratela fino a renderla sottile, dividetela in 4 quadrati, infarinateli leggermente e sovrapponeteli. Procedete ugualmente con gli altri panetti di impasto. Stendete nuovamente i 4 impasti, in modo da formare dei quadrati più ampi e sottili. Copriteli con un panno. Tagliate le mele a dadini, cuocetele in una padella antiaderente con il succo del limone. Unite le noci tritate e la cannella. Distribuite $\frac{1}{4}$ del composto sopra ogni quadrato di pasta, piegate a metà sigillando i fagottini con una forchetta. Incidetele in superficie per far fuoriuscire il vapore durante la cottura. Cuocete i fagottini a 180°C per 10 minuti. Serviteli caldi. (al.av.)



© RIPRODUZIONE RISERVATA



INGREDIENTI

Per la pasta: 250 g di farina 2, 1,3 dl di acqua bollente, maizena. Per il ripieno: 400 g di gamberi sgrassati, 1 limone, 1 cipollotto, 1 noce di zenzero, 1 cucchiaino di olio di sesamo spremuto a freddo, 1 cavolo verza, semi di sesamo, tamari

RAVIOLI DI GAMBERI ALLO ZENZERO

Impastate la farina con l'acqua bollente, coprite l'impasto nella ciotola e lasciate riposare 30 minuti. Nel frattempo pulite e code dei gamberi dal filetto dell'intestino, tritateli, condite con un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato. Aggiungete il succo di mezzo limone, l'olio di sesamo, 2 cucchiari di tamari, il cipollotto tritato e 4 foglie tenere di verza affettate finemente e poi tritate. Amalgamate bene gli ingredienti e tenete in fresco. Stendete in una sfoglia sottile, infarinando il piano di lavoro con la maizena. Ritagliate dei dischi di 8 cm di diametro. Riempite ogni disco con una noce di ripieno, inumidite i bordi, chiudete il raviolo a mezzaluna e sigillate con delle piccole pieghe. Foderate i cestelli per la cottura a vapore con le foglie di verza, sistematevi sopra i ravioli. Cuocete a vapore per 15 minuti circa. Servite i ravioli sopra le foglie di verza, spolverato di semi di sesamo. (al.av.)



© RIPRODUZIONE RISERVATA



INGREDIENTI

8 totani o calamari, 80 g di riso nero, 1 manciata di prezzemolo, 1 limone, 1 spicchio di aglio, 500 g di broccoli, olio extravergine di oliva, sale, pepe o peperoncino

TOTANI RIPIENI DI RISO NERO

Cominciate pulendo i totani: togliete i tentacoli, svuotate le sacche, eliminate il becco, sciacquateli sotto l'acqua corrente e asciugateli bene con la carta da cucina. Nel frattempo cuocete il riso nero in acqua bollente salata per 45 minuti, scolatelo, conditelo con l'aglio tritato finemente insieme al prezzemolo. Condite il riso con il succo di mezzo limone, sale e peperoncino. Fateci i totani con il riso, aiutandovi con un cucchiaino. Chiudeteli con uno stecchino e cuoceteli a vapore oppure in forno a 160°C per 30 minuti, conditi con un filo di olio extravergine su una placca coperta di carta da forno. Cuocete a vapore i broccoli, conditeli con il limone rimasto, olio extravergine e peperoncino. Servite i totani con i broccoli. (al.av.)



© RIPRODUZIONE RISERVATA



INGREDIENTI

200 g di farina 2, 50 g di farina di farro integrale, 7 cl di acqua, 4 cucchiari di olio extravergine, 100 g di zucca mantovana, 1 cucchiaino di semi di sesamo, 1 cucchiaino di semi di lino, sale. Accompagnamento: spremuta di arancia

BISCOTTI SALATI ALLA ZUCCA

Sbucciate la zucca, tagliatela a dadini, cuocete a vapore 10 minuti, quindi schiacciatela con la forchetta per ridurla in crema. Versate nella planetaria (o in una ciotola) le due farine, una presa di sale e l'olio extravergine. Mescolate gli ingredienti. Aggiungete l'acqua, la purea di zucca e impastate con la foglia della planetaria o con le mani. Avvolgete l'impasto nella pellicola e fate riposare in frigorifero almeno 30 minuti. Stendete la pasta sul piano di lavoro infarinato. Ritagliate i biscotti della forma desiderata con un coppapasta. Trasferiteli sopra una teglia rivestita di carta forno. Cospargeteli di semi di sesamo e semi di lino leggermente tosti. Cuoceteli in forno a 180° per 10 minuti. Serviteli tiepidi con una spremuta di arancia non zuccherata. (al.av.)



© RIPRODUZIONE RISERVATA



INGREDIENTI

500 g di cavoletti di Bruxelles, 1 limone non trattato, 3 spicchi di aglio, mezzo melograno, olio extravergine di oliva, 2 rametti di menta secca o fresca, olio extravergine di oliva, sale e pepe

CAVOLETTI DI BRUXELLES AL LIMONE

Lavate i cavoletti, asciugateli e tagliateli a metà. Metteteli in una ciotola con gli spicchi di aglio vestiti e schiacciati, poi aggiungete la menta, il sale e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Distribuite i cavoletti di Bruxelles sopra una teglia da forno ampia: dovranno stare in un solo strato per cuocere in modo uniforme. Cuoceteli a 180°C per 30 minuti. Nel frattempo sgranate il melograno a mano o con l'aiuto di un cucchiaino. Quando pronti, togliete i cavoletti dal forno, grattugiate sopra la scorza del limone lavato con cura, spremete sopra il succo, aggiungete un filo di olio extravergine crudo, una spolverata di pepe e i chicchi del melograno. Mescolate la verdura e servite. (al.av.)



© RIPRODUZIONE RISERVATA



INGREDIENTI

600 g di cipolle dorate, 400 g di scalogno, 4 cucchiari di olio extravergine, 80 g di porcini secchi, 200 g di pioppini, timo fresco, 4 fette di pane integrale, l di acqua, sale e pepe

ZUPPA DI FUNGHI E CIPOLLE

Mettete i funghi secchi in ammollo per 20 minuti. Sbucciate le cipolle e gli scalogni, affettateli finemente. In una casseroles ampia soffriggete dolcemente cipolla e scalogno con 3 cucchiari di olio. Salatete e stufatelo 10 minuti a pentola coperta. Unite i funghi secchi e 1 cucchiaino di foglie di timo, lasciate insaporire qualche minuto mescolando. Versate sopra l'acqua calda e cuocete 25 minuti a pentola semicoperta. Tostate il pane integrale, conditelo con un filo di olio. In una padella saltate i pioppini con l'olio rimasto, qualche rametto di timo, salate e pepate. Versate la zuppa nei piatti individuali, appoggiate una fetta di pane sopra ogni piatto, aggiungete una cucchiaiata di pioppini e servite. (al.av.)



© RIPRODUZIONE RISERVATA