

I consigli

Yogurt, barriera amica della flora

Meglio mangiarne uno al giorno

NEI cambi di stagione, una buona dose di fermenti lattici per ripristinare le condizioni ecologiche della flora batterica intestinale fa sempre bene. «Essenziale lo yogurt per il contenuto di vari batteri», sottolinea la dottoressa Mariangela Rondanelli. «Si definisce yogurt l'alimento che contiene, come starter di base, il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*. Oltre a questi due, noi, viene aggiunto il *Bifidus*. La flora intestinale è una realtà molto complessa ed è fondamentale che quella fermentativa prevalga sulla putrefattiva. Lo yogurt serve proprio a selezionare la flora batterica migliore perché l'intestino funzioni al meglio. Ovviamente, l'aiuto si verifica nel tempo: non basta mangiarne uno solo, è un nutrimento che va assunto ogni giorno con continuità», dice Rondanelli. Alcuni microrganismi vengono distrutti dai succhi gastrici al passaggio nello stomaco ma, ormai, quasi tutti i prodotti in commercio hanno avviato al problema. «L'importante è fare attenzione alle etichette», prosegue la specialista. «La scritta "yogurt garantisce la presenza almeno di *bulgaricus* e *thermophilus*, l'indicazione "crema di..." non identifica uno yogurt, quindi l'effetto positivo sulla flora non c'è».



• Colazione

Deve essere abbondante di carboidrati, possibilmente cereali che hanno un rilascio di zuccheri più lento rispetto ad alimenti più tradizionali come la brioche. Poi frutta, latte o yogurt, anche latte di riso o soia, caffè o tè.

• Pranzo

Dovrà avere un'adeguata quantità di farinacei come orzo, farro, mais o pasta, quindi riso e proteine, alternandole fra vegetali e animali, cioè pesce, carni e legumi. Bene anche i prodotti ricavati dalla soia come il tofu, i contorni di



verdure fresche o cotte al vapore. Alcuni vegetali come la patata o la carota, possono rappresentare una valida alternativa ai cereali.

VIA I CHILI IN PIÙ PRESI D'ESTATE SEGUENDO I CONSIGLI DEGLI ESPERTI E ALCUNE RICETTE LIGHT ELABORATE DA FAMOSI CHEF. PERCHÉ A TAVOLA LE REGOLE SERVONO A RITROVARE L'EQUILIBRIO. ANCHE DELL'INTESTINO

di Letizia Michelozzi

Al ritorno dalle vacanze, i chili in più da smaltire sono un classico e il primo pensiero è quello di mettersi a dieta. Per molti, però, la parola "dieta" ha un significato penalizzante, sinonimo di sacrificio, privazione e mortificazione. Ma la dieta andrebbe intesa più come uno stile di vita. Nel suo significato originario, infatti, deriva dal termine greco "daita" che significa "tenore di vita". Consumare i pasti il più possibile in un'atmosfera rilassata, in ambienti poco chiassosi e stressanti, per esempio, con attenzione all'attività fisica comple-

A tavola. Leggeri

Tutti i cibi che soddisfano i cinque sensi

mentare, al riposo e a tutte le piccole cose che contribuiscono al benessere del corpo e della mente.

Poi, scegliere cibi giusti e ricette raffinate e gustose che soddisfino sia l'occhio che il palato con un equilibrato apporto calorico e un appagamento che coinvolga tutti i cinque sensi. Il cibo non è solo un propel-

lente biochimico ma un mezzo che porta informazioni ed emozioni al nostro cervello.

«Bisogna considerare i tre momenti importanti dell'alimentazione quotidiana: colazione del mattino, pranzo e cena», spiega il dottor Carlo Lazzarini, esperto in medicine complementari e nutrizione,

docente all'Università degli studi di Milano.

«Il sano detto "colazione da re, pranzo da principe e cena da povero" è tuttora sacrosanto. La colazione deve essere abbondante di carboidrati, possibilmente cereali che hanno un rilascio di zuccheri più lento rispetto ad alimenti più tradizionali co-

me la brioche. Poi frutta, latte o yogurt, anche latte di riso o soia, caffè o tè. Il pranzo, invece, dovrà avere un'adeguata quantità di farinacei come orzo, farro, mais o pasta, quindi riso e proteine, alternandole fra vegetali e animali, cioè pesce, carni e legumi. Bene anche i prodotti ricavati dalla soia come il tofu, i

Le ricette

Menu d'autore in seicento calorie e poco più

ANTIPASTO

CARPACCIO DI PESCE AGRODOLCE

Ricetta suggerita dallo chef del Grand Hotel Terme di Sirmione
Calorie: 45 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
100g di tonno crudo, 100g di rombo crudo, olio d'oliva, succo di limone e d'arancia, olive verdi e nere snocciolate, misticanza, pomodorini.

Preparazione. Tagliate a fettine i filetti di tonno e rombo. Saltateli leggermente affinché

diventino quasi trasparenti. Con una spatola da cucina, appoggiateli su un letto di misticanza in un piatto.

Spennellate il pesce con una salsa preparata con olio d'oliva, limone e succo d'arancia. Decorate con olive e pomodorini tagliati a rondelle.

PRIMO PIATTO

CUPOLA DI RISO CON PEPERONI E GAMBERETTI ALLO ZAFFERANO

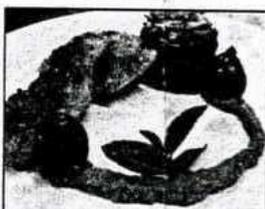
Dello chef dell'Hotel Miramonti Relax di Montegrotto Terme (Pd)
Calorie: 146 a porzione

Ingredienti per 4 persone:
200 g di riso basmati, 1 peperone giallo e 1 rosso, 150 g di gamberetti freschi, sale e pepe. **Ingredienti per la salsa al curry:** 200 cc di latte

parzialmente scremato, 1 mestolo di brodo di carne, 1 cucchiaino di curry, 1 cucchiaino di crema di riso.

Preparazione. Cucinate il riso per 15 minuti; lavate e pulite i peperoni e fateli sbollentare per alcuni minuti. Pulite e sbollentate il pesce, quindi tagliate i peperoncini a cubetti e unite tutti gli ingredienti al riso. Date la forma di piramide nella pellicola per alimenti. Fatelo riposare per circa 1 ora in frigo. Adagiate il riso sul piatto e guarnitelo con la salsa allo zafferano e i peperone.

Procedimento per la salsa. Unite il latte, il brodo e lo zafferano; frullateli fino ad ottenere una crema omogenea, densa e aggiungete il riso. Mescolate, ancora, fino ad ottenere una crema densa. Lasciate riposare il composto in frigorifero per mezz'ora.



Filetti di rombo con porcini

SECONDO PIATTO

FILETTI DI ROMBO CON PORCINI E ZUCCHINE

Dello chef dell'Hotel Villa San Paolo di San Gimignano (Si)
Calorie: 180 a porzione

Ingredienti per 6 persone:
1200 g di rombo, 300 g di zucchini tagliate a rondelle, 300 g di funghi porcini, 20 g di olio extra vergine di oliva, 70 g di pan carré, 20 g di erbe aromatiche miste, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe bianco.

Preparazione. Versate i funghi puliti in una padella con 5 gr d'olio e con mezzo spicchio di aglio tritato e trifolateli. A parte in una padella versate 5 gr di olio con il restante aglio e le zucchini e cuocete a fuoco lento. Salate, pepate e aggiungete la menta. Omogeneizzate il tutto con l'aiuto di un robot. Poi eliminate la parte esterna dalle fette di pan carré, tritatele al cutter con le erbe aromatiche, e passatele al setaccio. Prendete i filetti di rombo cospargeteli con il pane, in una padella antiaderente ben calda versate i rimanenti 10 grammi di olio e cuocete i filetti da ambo i lati.

CONTORNO

SFORMATINI DI LENTICCHIE

Dal libro di Enza Battelli - Villa

Eden - "La cucina del nuovo benessere" Ed. Il Gusto Gruberto.

Calorie: 50 a porzione
Ingredienti per 4 persone:
200 g lenticchie, 1 peperone rosso, 1 cipollotto, 1 costa di sedano, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, 1 foglia alloro, 2 cucchiaini di passata di pomodoro, 1 cucchiaino olio extravergine di oliva.

Preparazione. Lasciate le lenticchie in acqua per 2 ore, poi scolatele. Pulite e tagliate a pezzetti peperoni, cipollotto, sedano e aglio poi cuoceteli a fuoco basso con 2-3 cucchiaini d'acqua. Quando sono morbidi, unite la passata di pomodoro, il prezzemolo tritato, l'alloro e fate insaporire qualche istante. Poi unite le lenticchie e mescolate. Aggiungete mezzo litro di acqua, mescolate ancora e lasciate sobbollire adagio per 45 minuti. Quando le lenticchie sono morbide e asciutte, scartate l'alloro, passate il tutto al passaverdura e condite con olio. Suddividete il purè in 4 formine rivestite con pellicola da cucina, copritele e tenetele in frigorifero per un paio d'ore.

DESSERT

RONDELLE DI ANANAS CROCCANTI ALLE FRAGOLE

Dello chef di Villa Paradiso a Gardone Riviera.

Calorie: 180 a porzione
Ingredienti per 6 persone:
1 ananas, 4 confezioni di fragole, 1 bustina di vanillina, 2 cucchiaini di succo d'agave, 100 g di formaggio magro cremoso, 1 pizzico di cannella.

Preparazione. Tagliate l'ananas a fette e grigliatele in un tegame da entrambe le parti. Nel frattempo, in un contenitore, mettete a frullare tre confezioni di fragole e gli altri ingredienti fino ad ottenere una crema. Disponete sul piatto le fette di ananas intercalate con alcune fragole tagliate a piccoli spicchi sino a formare un tortino. A ogni strato, versate un cucchiaino di crema alle fragole. Completate cospargendo intorno alla cialda dell'altra purea di fragole e della cannella in polvere.

• Cena

Dovrà essere leggera: zuppe vegetali, calde o fredde (è solo una questione di gusto e di stagioni).

Le proteine dovranno essere consumate in quantità contenute mentre le verdure devono avere un ruolo da protagonista.

contorni di verdure fresche o cotte al vapore. Alcuni vegetali come la patata o la carota, possono rappresentare una valida alternativa ai cereali, con il vantaggio di fornire un minore apporto calorico a parità di peso. Per concludere», prosegue Lazzarini «la cena dovrà essere leggera: zuppe vegetali, calde o fredde, proteine in quantità contenute e verdure». In un corretto regime alimentare la giusta quantità di grassi deve essere pari a circa il 20 per cento affidandosi anche a quelli già contenuti in carne e pesce. Quest'ultimo da preferire poiché ricco di omega 3 e 6. «Il pesce è importante anche perché

facilmente digeribile, ha pochissime calorie ed è prevalentemente proteico, quindi, abbinato ad una giusta attività fisica, va ad implementare la massa muscolare», afferma la dottoressa Mariangela Rondanelli, responsabile del servizio Endocrino Nutrizionale dell'Asp (Azienda di servizio alla persona), di Pavia. «E' consigliabile assumerlo almeno tre volte alla settimana per un corretto rifornimento di omega 3, acidi grassi che l'organismo non è in grado di produrre e vanno, quindi, introdotti con l'alimentazione. Sono contenuti quasi esclusivamente nel pesce e in ottima quantità.

La loro attività antinfiammatoria è un valido supporto nella prevenzione di disturbi cardiovascolari, tanto che il Servizio sanitario nazionale li fornisce a chi ha avuto un infarto».

Tra le verdure, vanno privilegiati i pomodori per l'alta concentrazione di licopeni, altre sostanze antiossidanti, e le leguminose che si possono associare a piatti a base di carboidrati come riso o pasta. «Buona norma è iniziare a utilizzare con una certa rotazione anche altri tipi di cereali, come il farro o il kamut che hanno lo stesso valore energetico, per evitare processi di fermentazione in persone che hanno una flora batterica non

in ordine», aggiunge al riguardo Carlo Lazzarini «In alcuni soggetti, infatti, il frumento raffinato favorisce una intensa fermentazione. Farro e kamut hanno lo stesso valore energetico. La frutta, poi, non dovrebbe mancare mai. Per evitare ancora fastidiosi fenomeni di fermentazione intestinale, che possono verificarsi quando la si consuma a fine pasto, è bene mangiarla la mattina a colazione. Ananas, pompelmo, kiwi o arancia si rivelano buone alternative al classico cornetto con cappuccino. La frutta è un alimento ottimo anche come spuntino pomeridiano», conclude l'esperto. ♦