

L'ESTATE A TAVOLA È BELLA E BUONA

FRUTTA E VERDURE DI STAGIONE CONTENGONO ALTI VALORI NUTRIZIONALI E COSTANO MENO. COLORATI E DIVERTENTI I PIATTI PIÙ ENERGETICI E SALUTARI

di Alessandro Circiello [f](#) ChefAlessandroCirciello [t](#) ChefCirciello [i](#) chefcirciello

Prima di afferrare la forchetta, osservate bene il vostro piatto: quanti colori vedete?

Il migliore di tutti ne ha cinque: rosso, giallo-arancio, verde, viola e bianco. Se il menù vi sembra un po' spento, aggiungete il giallo del peperone, l'arancio della carota e dell'albicocca, il verde dell'insalata, degli spinaci e degli asparagi, il rosso delle ciliegie e il viola delle prugne. È un esercizio fondamentale per rimanere sempre in forma e prendersi cura del proprio corpo. A ogni pasto.

Cuocere poco le verdure di stagione non solo ha un impatto minore sull'ambiente, ma consente di preservare i valori nutrizionali dei cibi. Perché la maggior parte delle vitamine sono termolabili e con il calore evaporano. Lasciate da parte le false credenze, le leggende sul cibo light, senza grassi, ipocalorico, senza zucchero, e preparate a casa i vostri piatti usando gli ingredienti giusti, come il nostro olio extravergine di oliva, e abbinare in modo furbo gli alimenti che dirigono in modo preciso la liberazione di ormoni responsabili del metabolismo, del sonno, dell'invecchiamento e della crescita. I tre pasti principali sono come tre note da suonare insieme per comporre una bella melodia. Colazione, pranzo e cena non possono essere veloci e frugali, bisogna che siano completi. Il corpo ha bisogno di grassi e proteine per rinnovare i muscoli, le ossa e gli organi, e di zuccheri per disporre di energia allo stato puro; l'importante è imparare a combinare insieme gli alimenti per potenziarne gli effetti. Nella mela, per esempio,



GOOD FOOD

insieme agli zuccheri ci sono vitamine e fibre, nella carne, oltre alle proteine e ai grassi, ferro, rame e zinco, mentre l'uovo contiene calcio e vitamina D. Non bisogna dimenticarsi che è proprio questo concentrato meraviglioso di sostanze diverse a dare energia al nostro corpo, a proteggerlo e curarlo.

Qualche consiglio pratico: pensate alla colazione, perché non ci si può svegliare e stare a digiuno. Tanto poi la fame arriva, a metà mattina, e si è quasi costretti a mangiare pizzette, snack e dolciumi e a bere bevande dolci e gassate. Dunque, preparatevi prima e prendete uno yogurt naturale, ricco di calcio, vitamina D e proteine, insieme a una fetta di pane tostato con miele o marmellata, oppure fiocchi di avena al naturale e pinoli. Se preferite il salato, potete condire la fetta di pane con olio e pomodoro o mangiare del prosciutto crudo con un frutto di stagione. A metà mattina scegliete il meglio: un bel mix di frutta secca, tipo mandorle o pistacchi, e qualche quadratino di cioccolato extra fondente, mentre a metà pomeriggio provate

una centrifuga di verdura, con carota, sedano, mela, fragole e mirtilli. Ma qui non c'è limite alla fantasia. A pranzo non devono mai mancare le proteine (carne, pesce, uova e formaggio), frutta fresca e verdura, mantengono svegli e attenti. A cena, pasta o riso al pomodoro, al pesto o con verdure di stagione conciliano il sonno. Ma associamoli sempre a un alimento vivo: verdura cruda tipo cetriolo, rucola, finocchio o lattuga. Per chi vuole rimettersi in forma, meglio la verdura della frutta. Nell'insalata potete aggiungere qualche oliva, una manciata di pinoli e l'immancabile olio extravergine, che è buono e consente di assorbire le sostanze benefiche dei cibi crudi. Infine, per rendere più nutriente la vostra cena potete aggiungere 100 grammi di ricotta fresca o un uovo al tegamino, oppure un'insalata di pollo o di pesce.

Ricordatevi che il pericolo può nascondersi nel piatto e il nemico numero uno della sana alimentazione è la fretta: i ritmi frenetici che spesso siamo costretti a sopportare non devono penalizzare le nostre scelte

alimentari. Ma oggi qualsiasi territorio dispone di prodotti in linea con i principi di una dieta equilibrata. Non tutti i grassi sono buoni e non tutte le proteine sono uguali: alcuni alimenti contengono zuccheri pericolosi che costringono poi l'organismo a difendersi fabbricando sostanze per allontanare dal sangue questi zuccheri e a depositarli. Ed ecco formarsi una ciambella di grasso attorno alla pancia per colpa dello zucchero consumato sotto forma di pane, dolci, bibite gassate, cereali, patate, pasta e gelati. Questo grasso non solo è antiestetico, ma favorisce i tumori e mette in pericolo il cuore. Evitate poi il cibo preparato con ingredienti non sani, perché disturbano l'eccellente lavoro di squadra svolto dalle cellule e dagli organi, creano disordine e confusione. Patate fritte e hamburger sono buoni, ma non vanno consumati spesso e, soprattutto, è meglio prepararli a casa selezionando gli ingredienti e senza intrugli aggiunti. Le vostre cellule ringraziano e il gusto è salvo.

alessandrocirciello.com



ZUPPA DI FRUTTI ROSSI, GELATO ALLA VANIGLIA E FOGLIE DI MENTA

Lista della spesa (per 4 persone)

150 g di lamponi, 40 g di ribes, 40 g di mirtilli, 50 g di zucchero di canna, 200 g di gelato alla vaniglia, menta fresca q.b.

Per il gelato

200 g di latte intero, 1 tuorlo d'uovo, 50 g di zucchero semolato, 4 g di gelatificante (agar agar o farina di carrube), vaniglia q.b.

Preparazione

Frullare i frutti rossi con la menta e lo zucchero. Per realizzare il gelato alla vaniglia, portare a bollire il latte con la vaniglia in polvere, unirlo ai restanti ingredienti e raffreddare in freezer. Una volta pronto (dopo circa 2 ore) disporre sulla base di un piatto la zuppa rossa e qualche mirtillo, ponendo al centro una pallina di gelato e qualche foglia di menta fresca.