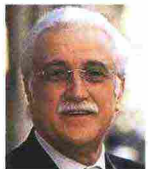




natural  
FOOD

A CURA DI



**GIORGIO CALABRESE**

È docente di Dietetica e nutrizione umana, membro Cnsa (Comitato nazionale per la sicurezza alimentare). Insieme alla moglie Caterina ci spiega ogni mese le regole di una cucina che mette la salute al primo posto. Il suo sito è: [www.gcalabrese.it](http://www.gcalabrese.it)



**CATERINA CALABRESE**

Tecnologa alimentare, teologa, giornalista.

LA DOMANDA

La frutta fa ingrassare?

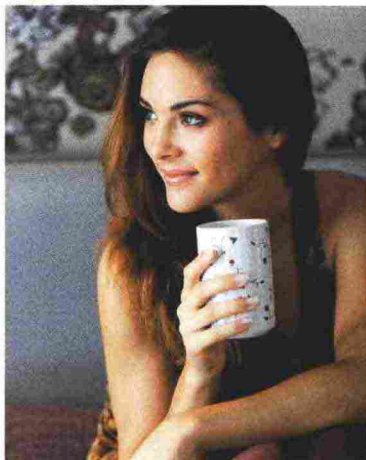
Come ogni eccesso, anche la frutta fa salire il computo calorico. Tuttavia, la presenza di fibre sazia e riduce l'assorbimento dei grassi a livello intestinale. E soprattutto, a parità di peso, la frutta batte i dolciumi in leggerezza: il rapporto calorico è infatti di uno a dieci!

CUCINA SANA  
TUTTI I CIBI  
SALVA SORRISO

Per scacciare malessere e irritabilità prima del ciclo

**Ansia, nervosismo, tristezza** improvvisa e immotivata. Ma anche gonfiore, ritenzione idrica, tensione al seno. Per molte donne, i giorni che precedono il ciclo sono una vera tempesta emotiva e fisica. A scatenarla sono le variazioni ormonali cui l'organismo va incontro: cala il livello di estrogeni, alleati del buonumore, e si alza quello di prolattina, che aumenta quando si è sotto stress. Per attenuarla ci si può però aiutare con la dieta.

**Il consiglio classico è di ridurre i carboidrati.** In realtà, i veri nemici sono i grassi, che favoriscono l'infiammazione e rallentano il metabolismo, causando malessere. Vanno evitati quelli saturi di origine animale, quindi burro, formaggi e latticini, e quelli idrogenati, come le margarine che abbondano in crackers, pane, biscotti, dolci. Via libera, invece, ai grassi insaturi come l'olio extravergine di oliva. Da ridurre o eliminare anche i cibi pesanti, troppo conditi o fritti: sovraccaricano il fegato, che non riesce a smaltire scorie e tossine. Ecco perché, se si esagera con gli intingoli, a questi disturbi si aggiungono sfoghi cutanei, cattiva digestione, mal di testa. Durante il giorno è meglio



fare cinque o sei piccoli pasti a base di cibi integrali e legumi. Per agevolare il lavoro di filtraggio dei reni e prevenire gonfiori e ritenzione idrica, invece, va aumentato il consumo di ortaggi e frutta, perfetti anche come pasto sostitutivo e per arginare la voglia di dolci innesca dall'aumento dell'insulina. Ottimi i centrifugati e le tisane a base di betulla, tarassaco, liquirizia o finocchio, che scacciano la fame e drenano i liquidi. Infine, per non sovraccaricare questi organi, è bene ridurre i pasti a base di proteine animali: carne, pesce e formaggi.

BUONE ABITUDINI  
LE SPEZIE PICCANTI

Aiutano davvero a bruciare i grassi e a dimagrire?

Le spezie sono grandi alleate in cucina: una volta arricchito con questi aromi, qualunque piatto con poca personalità diventa infatti accattivante e saporito. A quelle piccanti si attribuisce anche la proprietà di far bruciare i grassi in eccesso, favorendo il dimagrimento. In realtà, a bruciare è solo il palato, perché gli studi su pepe, paprika e peperoncino non danno

riscontri in questo senso. Sono comunque d'aiuto a chi deve tagliare le calorie, perché a fronte di uno scarso o nullo apporto energetico rendono ghiotto ogni piatto cotto in versione light: al vapore, al forno o stufato. La capsaicina e la piperina di cui sono ricche, e che conferiscono loro il caratteristico sapore, stimolano inoltre la produzione di succhi gastrici, dando



impulso alla digestione delle proteine. Molti piatti, non a caso, associano queste spezie alla carne. Non bisogna tuttavia esagerare con le quantità, per non irritare le pareti del tratto gastrointestinale e le vie urinarie, soprattutto se si soffre di acidità di stomaco o cistite.



A CURA DI CHIARA DALL'ANESE

ANTICHI SAPORI

Quando fiorisce, la pianta di sambuco produce piccole bacche profumate color viola acceso, ricchissime di vitamina C. Con i frutti raccolti sulle colline intorno a Pinerolo, vicino a Torino, si prepara una deliziosa confettura priva di coloranti, conservanti e pectina: frutta e zucchero vengono infatti cotti a cielo aperto, come si faceva un tempo.



• **Confettura extra di sambuco, Albergian (4,90 euro).**

I PRODOTTI DEL MESE

Fagioli azuki, cannellini, rossi e borlotti, ceci e lenticchie, grano Khorasan e farro. Il tutto impreziosito da una gustosa crema di pomodori essiccati. Perfetta per le serate più fredde, questa zuppa è un primo piatto completo e veloce da preparare: basta aprire il vaso di vetro, versare il contenuto in padella e scaldarlo, quindi completare con crostini di pane e olio extravergine di oliva.



• **Zuppa di legumi e cereali, Fratelli Carli (10,30 euro).**

Soia bio e non ogm e formaggio grattugiato sono gli ingredienti base per questa gustosa alternativa al classico hamburger di carne. Ricco di proteine e fibre, cuoce in padella o in forno ed è pronto da portare in tavola in pochi minuti.



• **Burger di soia al formaggio, Céréal Bio (3,20 euro).**

Solo ingredienti provenienti da agricoltura biologica e olio extravergine di oliva italiano al posto di strutto e burro, per i grissini torinesi senza lievito. Perfetti come spezzafame o al posto del pane.



• **Grissini I Torinesi senza lievito bio, Nattúra (1,98 euro).**

Se hai poco tempo, il mix di fagiolini e patate surgelati è perfetto per preparare un contorno veloce e gustoso. A base di ortaggi cotti al vapore, si scaldano in pochi minuti in padella o nel forno a microonde.



• **Fagiolini e patate Natura in Padella, Bonduelle (1,99 euro).**