



FOOD



# 4 SETTIMANE NELL'ERBA

Diminuire le calorie che ingurgiti e aumentare l'attività fisica: se stai cercando di buttare giù il peso, queste cose le sai già. Ma un medico e uno chef hanno escogitato una dieta con una marcia in più: usare le erbe aromatiche per ridurre i condimenti e dimagrire da buongustaio

di MARILISA ZITO

**S**ull'alimentazione gli antichi cinesi la sapevano lunga: "Solo un quarto di quel che mangi serve a nutrirti, il resto serve ad ammazzarti". E dire che ancora non conoscevano i fast food! La scienza moderna conferma che l'organismo umano ha bisogno di poco per mantenersi in buona salute, e funziona meglio con poco cibo piuttosto che con tanto. Del resto, un errato comportamento alimentare predispone a quelle "malattie del benessere" (obesità, diabete, ipercolesterolemia, malattie cardiovascolari, iperten-

sione eccetera) che sono in vertiginoso aumento nei Paesi evoluti. Giulio Uggiano, un medico specialista in idrologia, si chiedeva come indurre i suoi pazienti a cambiare abitudini alimentari: mangiare di tutto ma di meno, privilegiando la qualità piuttosto che la quantità. Mica facile. Per fortuna Uggiano, che è direttore sanitario del Mezzatorre Resort di Ischia, un 5 stelle a picco sul mare che offre cure termali e programmi dimagranti, ha trovato un alleato in Giuseppe D'Abundo, chef del resort.

Ne è uscita una dieta ipocalorica suddivisa in modo equilibrato fra carboidrati, grassi e proteine, con grandi quantità di vitamine, minerali e antiossidanti e di fibre "antifame". Con un trucco in più: l'uso di tantissime erbe in cucina per poter ridurre drasticamente i condimenti senza rinunciare al sapore. Uggiano non si stanca di ricordare che alla dieta va abbinata l'attività fisica se si vogliono bruciare i grassi di riserva: «Anche una passeggiata di trenta minuti, senza soste, già ci garantisce questo effetto».

## ERBA DI CASA MIA

CI SONO ERBE ALLE QUALI MAGARI NON HAI MAI FATTO CASO, COME IL TÈ O IL BASILICO, EPPURE POSSONO AIUTARTI A BRUCIARE PIÙ CALORIE E A NON SENTIRE LA FAME

► **TÈ VERDE GIAPPONESE SENCHA:** oltre alle note proprietà detossinanti, attiva il metabolismo aiutando l'organismo a bruciare i grassi ed è un ottimo tonico antifatica. Si può utilizzare in infusione a caldo o a freddo o come spezia in svariate preparazioni (in piccole quantità nelle insalate di frutta o sul pesce).

► **TÈ VERDE CINESE PU-EHR:** si ottiene da un tipo di tè verde sottoposto a fermentazione e successiva maturazione. Prodotto esclusivamente nello Yunnan (Cina) ha un gusto forte e pungente e nella medicina tradizionale è utilizzato come un vero e proprio farmaco per la riduzione del colesterolo e il controllo del peso corporeo.

► **FINOCCHIO SELVATICO:** per digerire. In infuso a caldo (1-2 g in acqua bollente per 4-5 minuti per due tazze) o a freddo (10 g per litro d'acqua, almeno 6 ore in acqua fredda, anche in frigo). Oppure sbriciolato, per esempio su un filetto di pesce al forno o sui fagiolini al limon.

► **CITRONELLA:** detta anche erba limoncina, serve a depurare e drenare. Si usa in infusione calda o fredda (come sopra). Dona senso di sazietà se aggiunta alle carni bianche o alle insalate. Stesso effetto ha la menta, bevuta in infusione a ogni ora del giorno, oppure come condimento su zucchine lesse olio e aceto.

► **BASILICO:** disinfettante, digestivo e depurativo. Da masticare, in infusione e aggiunto a tutte le verdure e alle preparazioni al pomodoro. Contiene eugenolo, usato dagli odontoiatri per la cura della carie dentaria.

► **SALVIA:** dà senso di sazietà se aggiunta alle insalate o sulle carni bianche, e in infusione ha grandi proprietà diuretiche e antisudore, ed è utile per tenere sotto controllo la glicemia e in tutti i disturbi della bocca e della gola. Si stanno attualmente studiando le sue proprietà antinvecchiamento.



## LE REGOLE A TAVOLA

**Olio di oliva:** non più di due cucchiaini al giorno, usando sempre a crudo, senza aggiungere altri grassi alle cotture.

**Evita** zucchero, dolci, gelati, superalcolici, burro e bibite gassate.

**Bevi** almeno un litro e mezzo di acqua al dì e depurati con tisane e tè.

## LE PRIME COLAZIONI

Un bicchiere di latte scremato o di latte di soia + una tazza da cappuccino di corn flakes oppure 3 fette biscottate con 50 g di marmellata di agrumi senza zucchero o purea di frutta senza zucchero + tè verde sencha con un cucchiaino di miele.

## GLI SPUNTINI DI META MATTINA

Un vasetto (125 g) di yogurt magro + una piccola mela/100 g di mirtilli/200 g di melone bianco/100 g pere/200 g anguria/100 g frullato di pesche/200 g centrifugato di carote/una piccola banana/200 g di frutti di bosco misti

## GLI SPUNTINI DI META POMERIGGIO

Tè pu-ehr con 1 cucchiaino di miele



Dei piatti contrassegnati dall'asterisco trovi la ricetta dello chef voltando pagina.

settimana  
**1**

	PRANZO	CENA
<b>LUNEDÌ</b>	50-60 g di spaghetti alla crudina (*) + verdure grigliate (melanzane, zucchine, radicchio, zucca e peperoni) condite con salsa di soia e aglio, cipollina e basilico	Crema di verdure con ricotta di bufala 25 g (*) + 180 g di spigola al vapore con trito di basilico, prezzemolo, timo e finocchietto
<b>MARTEDÌ</b>	60 g di orzo perlato e riso con pomodorini e scaglie di parmigiano (20 g) + insalata di rucola con arancia affettata condita con yogurt	2 carciofi medi affettati e cotti al forno con 10 g di parmigiano, 10 g di provola affumicata, acqua e un cucchiaino di extravergine + 2 piccole costolette di agnello alla brace con peperoni grigliati
<b>MERCOLEDÌ</b>	50-60 g di fusilli con capperi, olive e pomodoro + insalata di pomodori, fagiolini, cipolla, e avocado (40 g)	50 g di zuppa di fagioli con scampo al vapore (50 g) + 150 g di filetti di dentice al forno con pistacchi (10 g)
<b>GIOVEDÌ</b>	90 g di insalata di riso con verdure crude (carote, zucchine, sedano e mentuccia) + 100 g di fiocchi di formaggio magro con pomodori e basilico	40 g di zuppetta di lenticchie di Castelluccio con vongole veraci (*) + 150 g di petto di pollo alla griglia, soncino e verdure al forno
<b>VENERDÌ</b>	60 g di penne con zucca saltata e peperoncino piccante + insalata di scarola, cipolla, pomodori e 5 acciughe	50 g di prosciutto crudo sgrassato e palline di melone + 100 g di insalata di patate con capperi, prezzemolo e salsa di soia
<b>SABATO</b>	60-70 g di penne con cipollotti e zucchine stufati e formaggio cremoso (un cucchiaino) + 50 g di ricotta, verdure al vapore e cetrioli e sedano conditi con lo yogurt	Zucchine, melanzane, radicchio, zucca, finocchi al forno più 40 g di ceci lessi + 150 g di pesce bianco alla griglia con pomodori Pachino e basilico
<b>DOMENICA</b>	Zuppa di verdure con 25 g di crostini di pane integrale + 60-70 g di fusilli integrali con pesto e pinoli (frullare basilico, ghiaccio, acqua e 10 pinoli tostati e saltare con la pasta ancora calda)	Caprese con 60-70 g di fiordilatte + 100 g di filetto di manzo alla griglia con fagiolini al vapore

FOOD

settimana  
2

PRANZO

CENA

<b>LUNEDÌ</b>	60-70 g di spaghetti di farro alla crudina + un'insalatina con mezzo mango e 10 g di pinoli		Crema di asparagi cipolline fresche e carote con un cucchiaino di scamorza a scaglie + 180 g di pesce bianco al vapore con trito di erbe fresche e bietola bollita
<b>MARTEDÌ</b>	50-60 g di insalatina di farro biologico con pomodorini e 15-20 g di scaglie di parmigiano + insalatina di rucola, arance e frutti di bosco (*)		150 g di parmigiana di verdure (*) + 150 g di filetto di vitello alla brace con spinaci lessi
<b>MERCOLEDÌ</b>	60 g di penne integrali al pomodoro fresco e basilico + carote e zucchine crude tagliate a fili condite con yogurt magro		50 g di zuppetta di fagioli con scampo al vapore + 150 g di filetti di sarago al forno con insalatina iceberg, zucchine crude e ravanelli
<b>GIOVEDÌ</b>	90 g di riso integrale con verdure crude (carote, parte verde degli zucchini, sedano, mentuccia) + 100 g di fiocchi di formaggio magro + insalatina di pomodori con basilico		Zuppetta di cicerchie (40 g) + 150 g di galletto al forno con insalatina di radicchio misto
<b>VENERDÌ</b>	Pinzimonio di verdure e frutta con salsa di soia e yogurt + 70-80 g di pennoni rigati con pesto leggero alla rucola (frullare rucola e acqua)		200 g di crema di carote, cipolline fresche e odori con 50 g di scaglie di ricotta infornata + 150 g di tonno grigliato con gocce di balsamico e insalatina mista
<b>SABATO</b>	60-70 g di fusilli integrali al pomodoro fresco e basilico + radicchio stufato con 25 g di formaggio fresco + verdure al vapore e insalatina di cetrioli e sedano con yogurt		200 g di insalatina di patate con fiordilatte (una fettina), parmigiano (una noce), una fetta di prosciutto cotto sottile + 130 g di scorfano in umido con 5 cannolicchi e pomodorini
<b>DOMENICA</b>	50 g di salmone bollito con cavolfiori al vapore + 40 g di casarecce con funghi saltati		Caprese con 50 g di provola + 100 g di stracotto di faraona con verdure miste.



LE RICETTE

di Giuseppe D'Abundo, chef del Mezzatorre Resort di Ischia



**SPAGHETTI ALLA CRUDINA**  
Lava accuratamente pomodorini e sedano, tagliali a quadretti e striscioline, aggiungi basilico in foglia e origano. Metti il tutto in una ciotola e condisci con un cucchiaino di olio extravergine e un pizzico di sale. Cuoci la pasta e falla saltare ancora calda nel crudo di pomodoro e sedano, poi servi.



**CREMA DI VERDURA CON RICOTTA DI BUFALA**  
Affetta 300 g di verdure (carote, patate, zucchine, fagiolini, cavolfiere, cipolla, pomodorini) e cuocile a fuoco moderato coperte d'acqua. Dopo 20 di minuti di cottura aggiusta di sale, aggiungi olio a crudo e con un mixer a immersione frulla il tutto. Servi aggiungendo ricotta di bufala e qualche foglia di prezzemolo



**INSALATINA DI RUCOLA**  
Lava e pulisci mezzo mazzetto di rucola, sbuccia un arancio e taglialo a fette. Prepara un pugno di frutti di bosco (a scelta: fragoline, lamponi, mirtilli). Metti tutto in un'insalatiera e condisci con due cucchiaini di yogurt bianco e di succo di arancia.



**PARMIGIANA DI VERDURE**  
Taglia a fette 150 g di verdure (melanzane, zucchine, zucca e pomodori), cuocile per 6-7 minuti in forno a 170 gradi. In uno stampino alterna strati di verdure, 10 g di parmigiano, 10 g di fiordilatte, basilico. Inforna per altri 6-7 minuti a 170 gradi e servi con una purea di pomodoro fredda e un pesto leggero fatto con acqua, ghiaccio e basilico frullati.



**ZUPPETTA DI FAGIOLI CANNELLINI**  
Metti in pentola 50 g di fagioli con un mazzetto di aglio, cipolla, carote, sedano e rosmarino. Copri d'acqua, sala e cuoci per 25 minuti. Togli il mazzetto, frulla metà della zuppa e uniscila all'altra metà. Fai bollire per qualche minuto un gambero rosso e adagialo sulla zuppa decorando con rosmarino, aglio e buccia di limone.



**FILETTI DI ORATA**  
In peschiera fai pulire, sfilettare e spinare un'orata fino a raggiungere i 150 g. Taglia a fettine sottili una patata precedentemente sbollentata. Adagia le foglie di patata sui filetti di orata, e inforna a 170 g per circa 8 minuti. Accompagna il piatto con un'insalatina di lattuga e cetrioli freschi a fettine.








**ZUPPETTA DI LENTICCHIE DI CASTELLUCCIO CON VONGOLE**  
Fai un trito di rosmarino, aglio, cipolla, carote, sedano, aggiungi 40 g di lenticchie, copri d'acqua e cuoci per 20 minuti. Apri 4-5 vongole in un pentolino con un goccio di acqua e servi con la zuppetta. Emulsiona un cucchiaino di olio extravergine con l'acqua delle vongole e distribuisce a cerchio sulla zuppa.



**PACCHERI DI GRANO DURO CON POMODORINI E RUCOLA**  
Pulisci e lava un fascio di rucola fresca. Prepara la salsa bollendo interi e poi passando al passaverdura 200-300 g di pomodorini. Fai saltare la pasta nella salsa di pomodoro, unendo un pesto leggero fatto con la rucola frullata insieme ad acqua e ghiaccio.

settimana  
**3**

	PRANZO	CENA
<b>LUNEDÌ</b>	50 g di tubetti alla crudina + insalata di mare (polpo, seppie, calamari, gamberi, 25 g di ognuno) + una fetta di papaia e 4-5 mandorle 	Crema di spinaci (cuocere al vapore e frullare) con 40 g di astice bollito + 180 g di pesce San Pietro al vapore con prezzemolo, erba cipollina e verdure grigliate (melanzane, zucchine, radicchio)
<b>MARTEDÌ</b>	60 g di insalata di riso con pomodorini ciliegino e tofu + rucola con mandarini, mirtilli e yogurt	150 g di zucchine al forno con 10 g di parmigiano e 10 g di provola affumicata + 150 g di anatra al forno con le pere
<b>MERCOLEDÌ</b>	50-60 g di penne di farro all'ortolana (stufare in padella un misto di verdure e saltarci la pasta) o spaghetti con verdure crude (carote e zucchine, mentuccia, yogurt ed erba cipollina)	45-50 g di zuppeta di fagioli cannellini con gambero al vapore (*) + 150 g di filetti di orata al forno in crosta di patate con insalatina di lattuga e cetrioli (*)
<b>GIOVEDÌ</b>	Insalata nizzarda con 1 uovo sodo, 5 acciughe senza olio, 50 g tonno all'olio sgocciolato, 15 g olive, 15 g capperi + 200 g di anguria e uva 	40 g di fagioli bianchi + 150 g di pollo arrosto con patate (una piccola) e zucca (un pezzo come un cubetto di ghiaccio) bollite
<b>VENERDÌ</b>	 Carciofi e zucchine alla piastra + 70 g di spaghetti con pomodoro e ricotta (un cucchiaino)	Crema di zucchine e patate con scaglie di parmigiano (40 g) + 150 g di ricciola al vapore con melanzane ai ferri e gocce di balsamico
<b>SABATO</b>	60 g di conchiglioni con pomodoro e ricotta (40 g) + insalata verde, mais e pomodoro	100 g di carpaccio di pesce bianco con 50 g di riso al vapore + zuppa di frutti di mare al pomodoro (300 g di vongole, cozze, tartufi di mare) + insalata mista.
<b>DOMENICA</b>	60 g di penne al pomodoro e basilico o zuppa di verdure con una fetta di pane nero tostato 	50 g di gorgonzola con le pere (due piccole) + 200 g di calamari grigliati. 

settimana  
**4**

	PRANZO	CENA
<b>LUNEDÌ</b>	60 g di couscous con verdure + insalata di pomodorini e basilico 	150 g di paillard di vitello alla griglia con funghi saltati con 1 cucchiaino di extravergine + rucola con scaglie di parmigiano (10 g)
<b>MARTEDÌ</b>	100 g di insalata di riso con 30 g di fiordilatte, 6 olive + 50 g di tonno bollito con insalata di pomodori + 100 g di macedonia di frutta	180 g di coniglio al forno al timo e maggiorana + broccoli bolliti 
<b>MERCOLEDÌ</b>	60 g di farfalle con punte di asparagi + 50 g di salmone fresco con insalata di pomodori e finocchi	 200 g di maialino arrosto con patate al forno
<b>GIOVEDÌ</b>	Zuppa di pomodoro fredda + 100 g di riso con indivia stufata e erba cipollina 	250 g di gamberi al vapore con zucchine e radicchio grigliati
<b>VENERDÌ</b>	Pinzimonio di verdure e frutta (carote, sedano, cetrioli finocchi, ravanelli, ananas, fragole e kiwi). Al posto dell'olio: pomodoro frullato e aceto balsamico + 80 g di paccheri di grano duro con pomodoro e rucola (*)	200 g di crema di zucca, cipollotti e patate con scaglie di ricotta affumicata + 150 g di pesce spada con insalatina mista 
<b>SABATO</b>	Gnocchetti di polenta (60 g) con pomodorini e pesto di olive + radicchio grigliato 	200 g di tacchino grigliato con zenzero e bucce di limone grattugiate + insalatina di rucola, mandorle (10 g) e fragole
<b>DOMENICA</b>	Zuppeta di porri e valeriana + 70 g di mezzi paccheri con pomodoro, peperoncini verdi dolci e 30 g di scaglie di provolone alle erbe	Insalata di pomodori, fagiolini, cetrioli e feta greca (30 g) + 150 g di pollo al forno con erbetto e 100 g di piselli e patate