



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



CATERINA CALABRESE

Tecnologa alimentare, teologa, giornalista.

LA DOMANDA

Quali rimedi aiutano a digerire?

Se il caffè non basta, si può provare con infuso di semi di finocchio. Un altro blando rimedio è l'acqua gassata oppure quella con il bicarbonato di sodio. Tuttavia, se la cattiva digestione non è occasionale, bisogna rivolgersi al medico.

CUCINA SANA

MENU ANTIFREDDO

Quali cibi scaldano e tengono alla larga i malanni di stagione?

Quando la colonnina di mercurio scende, l'alimentazione deve adeguarsi alle nuove temperature. Sia per affrontare meglio le variazioni atmosferiche sia per stimolare le difese naturali. Brodi, zuppe e vellutate sono, per esempio, eccellenti alleati contro il freddo. Se la verdura cruda è un must per l'estate, infatti, quella cotta è perfetta in inverno, insieme a frutta fresca e secca e legumi, che sostengono il sistema immunitario contro virus e batteri e aumentano la temperatura corporea. Non possono poi mancare i cibi che favoriscono l'eliminazione delle tossine e prevengono sovrappeso e aumento dei livelli di colesterolo, pericoli in agguato soprattutto durante le feste natalizie. Ecco quali sono.

Si parte con aglio e cipolle, potenti antibatterici. Fagioli, ceci, piselli e lenticchie, invece, migliorano l'attività intestinale e, grazie alla presenza di ferro, favoriscono l'eliminazione dei radicali liberi in eccesso. Frutta fresca di stagione – agrumi e kiwi in primis – potenziano le difese immunitarie con il loro apporto di vitamina C. Spinaci, cicoria, zucca, rape, carote e broccoli forniscono invece sali minerali e

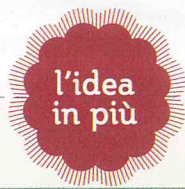


vitamine antiossidanti e aiutano a combattere lo stress fisico legato al freddo intenso.

Infine, le quantità. Quando fa freddo, il nostro organismo brucia più energie per mantenere stabile la temperatura corporea. Si può quindi mangiare di più, aumentando del 10 per cento circa l'apporto calorico quotidiano e optando per abbondanti porzioni di proteine – carni bianche, pesce, legumi, uova, formaggi magri e yogurt – che, senza fornire troppi grassi e zuccheri, nutrono i muscoli e bruciano il grasso accumulato.



colesterolo nel sangue. Anche le noci ne sono ricche, e in più contengono fosforo, potassio, calcio e ferro. Piccoli scrigni di minerali utili sono anche le mandorle, che in più forniscono rame e magnesio, energizzanti, antiage e amici della pelle.



A CURA DI CHIARA DALL'ANESE

"CAVIALE" CRUELTY FREE

I cibi neri sono una miniera di antociani, gli antiossidanti che rallentano l'invecchiamento e prevengono tumori e patologie cardiache. Non fanno eccezione le lenticchie Beluga, chiamate così perché piccole e scure come il pregiato caviale e perfette per antipasti o con i pesci.

• **Lenticchie Nere Beluga biologiche, Melandri Gaudenzio (5,60 euro).**



I PRODOTTI DEL MESE

Il dolce natalizio più soffice arriva per la prima volta in versione senza glutine. Perfetto per celiaci e intolleranti a questa proteina, ha un gusto e un profumo che non hanno nulla da invidiare alla versione classica.

• **Pandoro di Verona senza glutine, Bauli (14,90 euro).**



Con frutta 100 per cento italiana, le Delizie sono confetture realizzate artigianalmente. E il vasetto da 350 grammi a chiusura ermetica, che ricorda le antiche conserve della nonna, è perfetto anche come idea regalo.

• **Confettura Delizia di arancia, Casa Saclà (14,90 euro).**



Nascono in una cantina della Franciacorta del Settecento le bollicine Cuvée Première. Prodotte con uve provenienti da vigneti biologici e biodinamici, e vendemmiate grappolo per grappolo, sono perfette per un brindisi in chiave green nelle grandi occasioni.

• **1701 Cuvée Première, 1701 Franciacorta (11 euro).**



Gli infusi alla frutta sono l'ideale per coccolarsi nelle fredde giornate invernali. Note dolci per Ciliegia e Mora Lampone, aromi più decisi e piacevolmente aspri per Arancia Rossa e Mela Dolce, e infine il trionfo speziato di Magic Emotion e Garofano Cannella.

• **Box di Infusi alla frutta, limited edition Winter Collection, Pompadour (4,70 euro).**



BUONE ABITUDINI

LA FRUTTA SECCA

Dà energia ed è golosa: ma fa ingrassare?

Nocciole, noci e mandorle sono una risorsa a cui non rinunciare. Hanno molte calorie, 500-700 per etto, perché contengono pochissima acqua: il sei per cento circa, contro il 70-80 della frutta fresca. Per non ingrassare, però, basta mangiarne non più di 50 grammi, una manciata, al giorno. Ma vediamo le proprietà di ciascuna. La nocciola è ricca

di vitamina E, l'antiossidante per eccellenza, selenio, il minerale che previene l'invecchiamento, combatte i virus e previene i tumori, e poi calcio e vitamine B6, B1, B2 e PP. Le nocciole sono ricche di acido ellagico, ottimo antiossidante, e acidi grassi omega 6 e omega 3, che prevengono le malattie cardiovascolari e riducono l'eccesso di