

02 Gennaio 2020

## Dieta detox dopo gli eccessi a tavola

Gennaio è il momento giusto per rimettersi in forma dopo le Feste. Gli ortaggi di stagione e le specialità più leggere danno il loro contributo con principi nutritivi preziosi per il benessere



Rimettersi in forma dopo le feste

Dopo le Feste, gli eccessi a tavola e i numerosi brindisi portano spesso a sgraditi risultati: la cintura stringe e lo stomaco è appesantito. E così il nuovo anno muove sempre i suoi primi passi con **buoni propositi** alimentari. Per cominciare bisogna mettere ordine e qualche regola, magari scritta, per non perdere del tutto la speranza di recuperare la forma fisica. In primo luogo bando alle golosità e spazio alle **specialità più magre** e agli **ortaggi di stagione**, che oltre a portare qualche beneficio sulla bilancia offrono vitamine e principi nutritivi fondamentali per il benessere.

Sui banchi della verdura troverete cavoli, broccoli, cime di rapa, rape, verza, sedano, radicchi, carciofi e cardi, cicoria, finocchi e carote, perfetti protagonisti di un **menù detox**. Le alternative per portare a tavola piatti gustosi e attenti alla linea di certo non mancano, basta ricordare di non esagerare mai con le quantità e di non mescolare troppi ingredienti.

In primo piano ci sono **le crucifere ? broccoli, cime di rapa, cavolo, cavolfiore, rape e rucola ?** che portano nella dieta clorofilla, vitamine A, C e K, polifenoli, flavonoidi, magnesio, acido folico, oltre a sali minerali come potassio, calcio, fosforo. Nella dieta sono consigliate per rafforzare le difese immunitarie e combattere i malanni stagionali. Sono ottime da mangiare **crude e cotte**, semplicemente condite con olio extravergine d'oliva e limone o magari accompagnate da riso integrale. Di stagione sono anche le **cime di rapa**, tenere infiorescenze dal sapore leggermente amaro, ottime da gustare dopo averle fatte saltare in un tegame con aglio, olio extravergine d'oliva e peperoncino.

Tra gli ortaggi perfetti per una dieta detox troviamo anche i **finocchi**. Freschi, croccanti e dall'apporto calorico decisamente basso ? circa 9 calorie ogni 100 grammi ? i finocchi hanno **grandi proprietà depurative** per l'organismo, soprattutto grazie all'elevato contenuto di acqua (93,2%) e per la presenza di

fibre. Queste ultime sgonfiano la pancia e regolarizzano l'intestino riducendo l'assorbimento dei grassi. Dalla sua il finocchio ha anche la grande dote di dare un **immediato senso di sazietà** senza appesantire.

Agli ortaggi potrete unire alcuni cereali, meglio se integrali, come ad esempio l'**orzo** o il **miglio**, ma anche il **cous cous**, semola di grano duro gustosa e nutriente. I granelli di semola, ottenuti attraverso il processo di macinazione, una volta cotti al vapore trattengono acqua. Proprio per questa ragione il cous cous riesce a saziare e allo stesso garantire un apporto calorico inferiore a quello della pasta o del riso: 100 grammi di prodotto offrono un apporto calorico di circa 110 calorie. A tavola può essere servito in numerose varianti, sia caldo condito **con verdure o carne**, che freddo in insalata. Dal punto di vista nutrizionale è **ricco di proteine, fibre e non contiene grassi** come il colesterolo.

La carne dovrebbe essere consumata con moderazione, perché affatica lo stomaco e allunga i tempi di digestione. Una soluzione per consumarla senza appesantirsi è la **bresaola, di bovino o di suino**. Questo salume è **magro, leggero e ricco di sapore**. Meno conosciuta della bresaola di bovino è quella di suino, ottenuta dalla carne più tenera e magra di suini italiani, il lombo. Ricca di proteine e povera di grassi, questa specialità è **altamente digeribile** e ha poche calorie: una porzione da 100 grammi ha un apporto calorico di circa 160 kcal con 16% di grassi, 2% di carboidrati e 83% di proteine. Inoltre contiene ferro, sali minerali e vitamine.

Per apprezzare il sapore delicato e la consistenza della bresaola è consigliabile tagliarla a fette sottili e gustarla facendo attenzione a non cuocerla. La cottura, infatti, modifica il suo **aroma delicatamente speziato**.

Non resta che cominciare: gennaio è il momento giusto per nuove sperimentazioni in cucina.

---