

**Benessere a tavola | Ricette dietetiche**

# Buoni e light

## Sette piatti della tradizione alleggeriti da Evelina Flachi

**La nutrizionista, ospite popolare di programmi Rai, propone una serie di trucchi per arrivare a dimezzare le calorie di alcune pietanze classiche della gastronomia italiana, come gli gnocchi ai formaggi. Ecco le idee per i menu di Pasqua**

Intervento e ricette di **Evelina Flachi** nutrizionista e presidente del comitato tecnico-scientifico del ministero dell'Istruzione "Scuola e sostenibilità alimentare"



**S**celte alimentari oculate, insieme a uno stile di vita sano e a una giusta dose di movimento, possono sicuramente contribuire a migliorare il benessere complessivo del nostro organismo. Ciò non significa che bisogna rinunciare al gusto della buona tavola o che sia necessario essere perennemente a dieta.

Si può cucinare infatti in modo sano e gustoso e allo stesso tempo privilegiare ingredienti di qualità. Per conciliare gusto e leggerezza basta scegliere gli ingredienti giusti e seguire pochi, semplici accorgimenti per cucinarli in modo più sano.

Ho deciso di rivisitare alcuni grandi classici della tradizione culinaria italiana in chiave *light*, o alleggerita, per dirla all'italiana: assaggiando questi piatti, vi stupirà la bontà dei sapori a fronte di un apporto calorico spesso più che dimezzato. Seguendo i miei facili consigli, infatti, le ricette di ogni giorno possono perdere grassi e calorie in eccesso, mantenendo inalterato il piacere di mangiarle.

**Il segreto consiste nello scegliere bene e combinare sapientemente le materie prime, sfruttando al massimo come condimento i grassi già contenuti in alcuni ingredienti**, usando spesso spezie e aromi al posto del sale. Queste ricette vi aiuteranno a stare in forma senza perdere la gioia di mettervi in cucina e a tavola. ●



### Un libro per dimagrire

Le ricette proposte sono tratte dal libro *Il metodo 5+10. Ovvero 5 tappe per dimagrire e 10 mosse per non ingrassare più* (Cairo), in cui Evelina Flachi suggerisce trucchi per alleggerire le ricette. La nutrizionista è presidente del comitato tecnico-scientifico del ministero dell'Istruzione "Scuola e sostenibilità alimentare", oltre che presidente di Food education Italy, accreditata per la formazione del personale scolastico. È nota al pubblico per la sua partecipazione a trasmissioni televisive come quella di Rai 1, *La prova del cuoco*.

## Le proposte dell'esperta

**230 kcal**  
da 480 kcal  
della ricetta  
tradizionale

### **Colombina alle mandorle senza glutine**

#### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

120 g di albume (4 albumi)  
60 g di zucchero  
30 g di farina di mais tipo fioretto  
80 g di farina di mandorle, 20 g di cacao amaro 70%  
20 g di mandorle affettate  
20 g di fragole, 20 g di kiwi  
sale q.b.

#### **PREPARAZIONE**

- Montare a neve ferma, con un pizzico di sale, gli albumi aggiungendo gradatamente 40 g di zucchero. Incorporare delicatamente con l'aiuto di una spatola le farine, precedentemente setacciate.
- Versare l'impasto in 4 stampini monoporzione a forma di colombina, cospargere sopra le mandorle affettate e cuocere in forno ventilato per 40 minuti a 120 °C.
- Pulire la frutta e tagliarla, ottenendo delle fettine da mettere ai lati del piatto, con al centro la colombina spolverata di cacao. Si possono sostituire le farine elencate usando la farina di nocciole e quella di grano saraceno. Si ha la possibilità di aggiungere spezie e di variare la frutta a seconda della stagione.

## Benessere a tavola | Ricette dietetiche



### Le proposte dell'esperta

#### Risotto giallo Primo piatto



**440 kcal**  
da 720 kcal  
della ricetta  
tradizionale

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g di riso Carnaroli  
80 g di cipolla, 20 ml di vino bianco  
40 g di Grana Padano grattugiato  
1200 ml di brodo vegetale  
zafferano, sale e pepe q.b.

#### PREPARAZIONE

- Fare un brodo vegetale con la carota, il sedano, cipolla o scalogno. In una casseruola tostare a secco il riso con la cipolla o lo scalogno tritato. Sfumare con poco vino bianco e continuare la cottura con il brodo vegetale.
- A fine cottura prelevare 1 cucchiaio di risotto e frullarlo con poco brodo e utilizzare la purea ottenuta per mantecare il restante riso, dove nel frattempo si sarà aggiunto lo zafferano (se si gradisce anche curcuma) diluito con brodo vegetale. Aggiungere il grana grattugiato, sale e una macinata di pepe nero.

#### I TRUCCHI

- Non usare burro e soffritto ma cuocere il riso a secco con la cipolla tritata
- Usare brodo vegetale e non di carne mista
- Utilizzare il trucco "Flachi" (spiegato nella ricetta) per mantecare il riso in modo da evitare il burro



66 | BenEssere | aprile 2024

#### Pansotti con salsa di noci Primo piatto



**500 kcal**  
da 1.090 kcal  
della ricetta  
tradizionale

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di farina 00, 800 g di bietole (o bieta)  
100 g di ricotta vaccina, 40 g di Grana Padano  
25 g di pinoli, 100 g di noci sgusciate  
100 g di crema di soia da cucina bio  
noce moscata, aglio (se piace), maggiorana, sale q.b.

#### PREPARAZIONE

- Preparare la pasta senza uova, con acqua, lavorandola bene affinché sia ben omogenea e abbastanza soda, ma non troppo asciutta.
- Mondare e lavare le verdure. Tritare aglio (se piace, senza anima) e maggiorana, grattugiare il grana. Cuocere le bietole a vapore o lessandole solo con l'acqua che rimane attaccata alle foglie dopo averle lavate. Strizzarle bene e tritarle insieme ai pinoli. Poi incorporare ricotta, aglio (senza anima), maggiorana, grana e salare. Preparare i pansotti dando loro la forma di grossi tortelli, oppure a forma di triangolo.
- Per la salsa di noci pelare le noci sbollentandole in acqua. Passarle in un canovaccio sfregandole. Tritarle finemente e amalgamarle bene con la crema di soia e aromatizzare con una grattata di noce moscata. Al momento di condire si aggiungerà un po' di acqua di cottura in una pirofila preriscaldata.

#### I TRUCCHI

- Eliminare le uova dalla pasta dei pansotti
- Eliminare burro, panna o latte intero nella salsa
- Eliminare i grassi come condimento
- Usare crema vegetale bio o brodo vegetale per la salsa
- Iniziare il pasto con un bicchiere d'acqua più una bella porzione di verdura cotta o un'insalatina poco condita, per aumentare il senso di sazietà e farci bastare la nostra porzione alleggerita



## Le proposte dell'esperta

### Melanzane alla parmigiana

Secondo piatto



**300 kcal**  
da 500 kcal  
della ricetta  
tradizionale

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g di melanzane

200 g di passata di pomodoro

20 g di Grana Padano grattugiato

60 g di ricotta vaccina

15 ml di olio extravergine d'oliva

#### PREPARAZIONE

- Lavare e pulire le melanzane; tagliarle a fette dello spessore di circa 1 cm nel senso della lunghezza. Grigliare le fette di melanzana su una piastra bollente. Ungere una pirofila con dell'olio extravergine d'oliva, aggiungere uno o due cucchiai di passata di pomodoro e disporre uno strato di melanzane senza sovrapporre; ricoprirle con salsa di pomodoro e ricotta.
- Continuare allo stesso modo fino a esaurimento degli ingredienti, terminando con uno strato di salsa di pomodoro e una spolverata di grana. Cuocere in forno caldo a 180 °C per 25 minuti circa.

#### I TRUCCHI

- Usare ricotta vaccina al posto della mozzarella
- Usare il grana in misura ridotta
- Cuocere le melanzane alla griglia e non friggerle. In questo modo la nostra ricetta perde pesantezza e calorie, mantenendo inalterato il piacere del gusto. È un pasto leggero ma ricco anche di proteine



### Frittata

Secondo piatto



**300 kcal**  
da 460 kcal  
della ricetta  
tradizionale

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 uova intere, 8 albumi, 200 g di spinaci

curcuma o noce moscata, sale e pepe q.b.

#### PREPARAZIONE

- Per prima cosa prendere una pirofila da forno e foderarla con la carta forno precedentemente bagnata e strizzata. In una padella antiaderente coperta cuocere gli spinaci lavati e non asciugati per pochi minuti.
- Aggiungere curcuma o noce moscata, sale e pepe e lasciare raffreddare. Sbattere le uova con gli albumi, preferibilmente con una frusta per montarle bene e rendere il composto spumoso. Salare.
- Versare il composto di uova e spinaci ben amalgamato nella teglia con la carta da forno e infornare la frittata in forno preriscaldato a 200 °C, lasciandola cuocere per circa 12-15 minuti o fino a quando risulterà dorata. Togliere dal forno e lasciarla raffreddare, tagliarla a fettine o a quadretti e servirla tiepida o fredda. Adornare il piatto con spinaci crudi da insalata o cotti, semi di girasole e di zucca e un piccolo spicchio di limone.

#### I TRUCCHI

- Usare carta da forno bagnata e strizzata
- Cuocere gli spinaci lavati e non asciugati in pentola antiaderente
- Scegliere la cottura al forno
- Evitare l'uso di burro e/o olio



## Benessere a tavola | Ricette dietetiche



### Le proposte dell'esperta

#### Gnocchi ai formaggi

Piatto unico



**510 kcal**  
da 1.000 kcal  
della ricetta  
tradizionale

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g di gnocchi di patate, 200 g di ricotta vaccina  
200 g di caprino, 125 g di yogurt magro  
80 g di Grana Padano  
4 cucchiaini di panna vegetale di soia bio  
1 bustina di zafferano, prezzemolo o rucola tritata (se piace)  
brodo vegetale q.b., sale pepe q.b.

#### PREPARAZIONE

- Mescolare in una ciotola la ricotta, il caprino, lo yogurt e 10 g di grana e farli sciogliere bene a bagnomaria. Aggiungere alla fine zafferano e prezzemolo tritato. Nel frattempo mettere a cuocere gli gnocchi di patate.
- Scolarli e metterli nella ciotola con aggiunta della panna vegetale e di un cucchiaino di brodo vegetale, se serve. Servirli con una spolverata del grana rimasto e poca rucola tritata intorno al piatto.

#### I TRUCCHI

- Sostituire i formaggi grassi con latticini come ricotta e caprino, più leggeri di grassi saturi ma ricchi comunque di calcio
- Eliminare il burro e usare lo yogurt
- Usare panna vegetale di soia, senza colesterolo ma ricca di calcio
- Abbinare al piatto una porzione di rucola o verdure ricche di calcio come broccoli e la verdura a foglia verde



#### Pomodori ripieni con maionese

Piatto unico



**330 kcal**  
da 700 kcal  
della ricetta  
tradizionale

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 pomodori rotondi da g 250 l'uno, 160 g di tonno in salamoia  
120 g di riso nero o Venere o integrale, 4 acciughe dissalate  
15 capperi dissalati, prezzemolo tritato q.b.

#### PER LA MAIONESE

180 ml di acqua, 15 gr di amido di riso (1 cucchiaino raso)

1 tuorlo d'uovo, 1 pizzico di sale

1 cucchiaino da caffè di aceto di vino o di mele, 1 cucchiaino di succo di limone, mezzo cucchiaino di senape

#### PREPARAZIONE

- Lavare i pomodori, tagliare la parte superiore e farli riposare capovolti. Lessare il riso. Impastare il tonno con acciughe, capperi e prezzemolo. Aggiungere il riso freddo.
- Mescolare e fare la maionese leggera che aggiungeremo in piccola quantità al ripieno. Riempire i pomodori e adornarli con un cucchiaino di maionese light e qualche capperi.
- Per la maionese scaldare circa 150 ml di acqua insieme a un pizzico di sale e alla senape. Versare l'amido di riso in un bicchiere e unire la rimanente acqua (30 ml ca). Mescolare il tutto aiutandosi con un cucchiaino. Appena l'acqua del pentolino inizia a bollire, togliere dal fuoco, versare l'amido di riso e continuare a mescolare con il frustino fino a formare una crema densa.
- Aggiungere il limone, l'aceto e il tuorlo: mescolare fino a ottenere la densità desiderata. Lasciar raffreddare, prima a temperatura ambiente, poi in frigorifero.

#### I TRUCCHI

- Usare riso nero Venere o integrale o Artemide
- Usare tonno al naturale
- Usare acciughe dissalate e senza olio
- Usare la maionese leggera e senza olio (vedi ricetta)