

## PRANZO DI NATALE

# Godersi le feste senza sensi di colpa

I trucchi della nutrizionista Evelina Flachi per cucinare i piatti della tradizione alleggeriti di grassi, sale, zuccheri e calorie

• Testo di Giorgia Martino

**A**dieta il 25 dicembre? «Il giorno di Natale non si tocca... Ma esistono dei trucchi per arrivare preparati». Parola di Evelina Flachi, specialista in Scienze dell'alimentazione e presidente della Fondazione italiana per l'educazione alimentare. Il pranzo natalizio è il momento più atteso dell'anno: ci si ricongiunge ai familiari, si festeggia, ci si scambia re-

gali, ma soprattutto si mangia senza pensare al domani. Ma il domani c'è, ed è segnato da una bilancia che, per molti, può essere impietosa. Anche perché le feste sono contrassegnate da una continuità pericolosa per la linea, visto che, in circa due settimane, si concentrano viglie, giorni di festa, cene aziendali e aperitivi con amici e parenti che magari si incontrano solo in questo periodo dell'anno. Come evitare il pianto

di cocodrillo a posteriori? Le strategie sono due: mangiare senza problemi e cercare di smaltire successivamente i chili accumulati (ma non a tutti riesce), oppure – ed è questa la nuova tradizione che propone *OK Salute e Benessere* – preparare piatti natalizi meno pesanti e più salutari. «In primo luogo, alcuni escamotage per evitare di esagerare con le porzioni», suggerisce Flachi. «Ad esempio, prima dei pranzi e delle

cene di festa, mangiare una ciotola di insalata mista o un piatto di verdure grigliate senza olio può aiutare a sentirsi più sazi, evitando il bis dei piatti ipercalorici successivi. Il vino va sorseggiato lentamente, evitando di riempire il calice di continuo, mentre a cena fuori se ordiniamo un primo evitare il pane e il dolce può essere una buona strategia per non assumere carboidrati in eccesso». Quando siamo noi ai fornelli, inve-

ce, abbiamo la possibilità di contenere le calorie regolandoci con i condimenti. Per il giorno di Natale abbiamo selezionato sei ricette della nutrizionista Evelina Flachi, dal suo libro *Il Metodo 5+10: 5 tappe per dimagrire e 10 mosse per non ingrassare più* (Cairo Editore, 2023). Piatti adatti a una tavola imbandita a festa: il trucco non è togliere sapore, ma sostituire ingredienti grassi con altri più leggeri, senza esagerare con le porzioni.



## LASAGNE AL FORNO

Ingredienti per 4 persone

### Pasta:

- 400 g di farina e acqua q.b.

### Ragù:

- 400 g di carne magra
- 80 gr di cipolla
- carota e sedano tritati
- 80 ml di vino rosso
- 800 g di salsa di pomodoro
- 2 foglie di alloro o chiodi di garofano a piacere
- pepe nero, sale e brodo vegetale

### Besciamella:

- 200 g di latte delattosato scremato o di soia
- 20 g di amido di mais o di riso
- 80 g di grana grattugiato
- noce moscata e sale

### Preparazione

Per la besciamella mescolare in una casseruola l'amido di mais o di riso con il latte caldo, e addensare sul fuoco basso finché non si ottiene una salsa fluida. Grattare poca noce moscata e aggiungere un pizzico di sale: abbiamo evitato l'uso del burro, per tenere sotto controllo il colesterolo e il lattosio. Per il ragù light mettere in una pirofila antiaderente il trito di verdure, la cipolla e la carne, senza aggiungere olio. Cuocere a pentola coperta finché la carne non si rosola nel suo grasso di cottura. Sfumare con il vino rosso; poi aggiungere

pomodoro e aromi e portare a cottura.

La pasta andrà impastata con farina, acqua e sale senza uova, e poi stesa con il matterello per ottenere quattro quadrati. Disporli a strati in una pirofila sul cui fondo stendiamo un cucchiaio di besciamella con uno di brodo vegetale ben amalgamato, alternandoli al ragù.

In ultimo coprire con la besciamella e il ragù rimasti e una spolverata di formaggio. Infornare a 180°C per 15 minuti.

### I trucchi Flachi

- Preparare le lasagne senza uova
- Non usare grassi per il ragù, ma sfruttare i grassi della carne
- Non usare burro per la besciamella
- Moderare la quantità di formaggio



## TORTELLINI IN BRODO

Ingredienti per 4 persone

### Pasta:

- 200 g di farina 0
- un uovo
- 70 ml di acqua

### Ripieno:

- 50 g di mortadella
- 100 g di carne di vitellone arrosto (o 50 g di vitellone e 50 g di spinaci cotti)
- 50 g di pollo sgrassato cotto nel brodo
- noce moscata e sale

### Brodo di carne sgrassato:

- 2 litri di acqua
- una carota, una costa di sedano, una cipolla bianca, un chiodo di garofano
- 400 g di tagliata di manzo sgrassato
- 200 g di gallina/pollo/cappone
- sale grosso

### Preparazione

Per il brodo mettere nell'acqua a freddo le verdure e inserire nella cipolla il chiodo di garofano. Aggiungere anche le carni a freddo, salare e portare a cottura sgrassando il brodo con la schiumarola (il grasso si addensa in superficie). Per i tortellini preparare la sfoglia setacciando la farina 0 e formando la classica fontana (se necessario anche un pizzico di fecola di patate per addensare l'impasto). Fare un buco al centro e aggiungere l'uovo e l'acqua: impastare e formare una palla; ricoprirla con una pellicola trasparente e lasciarla riposare almeno un'ora. Successivamente, stendere la sfoglia a mano o con la macchina e tagliarla in quadrati di tre cm per lato.

Per il ripieno, tritare la carne arrosto e il pollo sgrassato con la mortadella, aggiungere la noce moscata, il sale e il brodo di carne q.b. Porre poco ripieno su ogni quadratino, che va ripiegato a metà a triangolo e, dopo aver sigillato i bordi con le dita, chiuso ad anello girando attorno al dito e sovrapponendo i due angoli esterni. Dopo aver fatto asciugare i tortellini cuocerli in brodo bollente molto delicatamente. Continueranno a cuocere anche dopo averli levati dal fuoco e per questo è bene spegnere quando la pasta è al dente e fare riposare per tre minuti. Servire ben caldi.

### I trucchi Flachi

- Sgrassare il brodo e filtrarlo
- Usare parti magre della carne e sgrassarla prima della cottura
- Non aggiungere formaggio

### grattugiato al piatto

- Inserire nell'impasto della carne anche spinaci a piacere per arricchire la ricetta di fibre



## TACCHINO O POLLO AL FORNO

Ingredienti per 4 persone

### Pollo:

- 4 porzioni di pollo o tacchino intero (250 g l'una)
- 4 cucchiai abbondanti di rosmarino, timo e salvia tritati
- 3 limoni interi spremuti
- acqua, sale e pepe

### Contorno:

- 400 g di patate da forno bio
- 20 ml di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiai d'acqua
- rosmarino tritato, sale e pepe

### Preparazione

Cospargere il pollo o il tacchino con gli aromi tritati con sale e pepe. Metterlo in una casseruola con carta da forno inumidita e strizzata sul fondo, cospargere la carne con il succo di limone spremuto diluito con un cucchiaio d'acqua, e lasciar riposare per 10 minuti. Bucherellare la pelle con uno stuzzicadenti nelle zone più grasse (cosce e schiena) e infornare a 180°C. Girare ogni tanto, e aggiungere, se necessario, un po' di limone diluito in acqua calda per mantenerne la morbidezza.

Le patate vanno sbollentate per pochi minuti in acqua bollente e tagliate a piccoli pezzi. Metterle nel sacchetto per alimenti con olio, acqua, rosmarino tritato e sale. Agitare il sacchetto finché non sono ben cosparse degli aromi, appoggiarle sulla teglia sopra la carta forno e infornare a lato del pollo. Consiglio di cucinare il pollo e le patate in due teglie separate per evitare che le seconde assorbano il sugo di cottura della carne.

### I trucchi Flachi

- Non usare grassi per la cottura del pollo
- Aromatizzare il pollo con succo di limone e aromi, prima di cuocerlo, intero e con la pelle
- Per arricchire la ricetta di fibre, abbinare alle patate anche una porzione di verdura cotta a vapore, condita con limone o aceto di mele



## ORATA ALLO ZENZERO

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di filetti di orata
- 2 lime
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- uno spicchio di aglio
- un cucchiaino di zenzero fresco
- pepe rosa

### Preparazione

Emulsionare con una frusta il succo di lime con olio, aglio spremuto,

zenzero fresco grattugiato, mezzo cucchiaino di pepe rosa sbriciolato. Condire con la salsa i filetti di orata cruda freschissima tagliata a cubetti.

### I trucchi Flachi

- Zenzero o pepe al posto del sale
- Emulsionare il limone con aglio e zenzero per ridurre la quantità di olio



## CARDI GRATINATI IN CROSTA DI SENAPE

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di cardi
- 30 g di anacardi
- 2 cucchiaini di senape di Digione
- 40 g di pangrattato
- un cucchiaino di olio e sale

### Preparazione

Pulire il cardo cercando di eliminare i fili sulle coste più esterne, poi tagliarlo a pezzi e bollire in acqua salata e acidulata. A parte, tritare gli anacardi in maniera grossolana, unire il pangrattato, la senape e l'olio. Scolare i cardi, disporli su carta da forno bagnata e strizzata in una pirofila con la base concava e riempirli con la farcia. Mettere in forno a gratinare per 10-15 minuti circa a 180°C.

### I trucchi Flachi

- Usare la senape per ridurre la quantità di olio e sale nella ricetta
- Usare carta da forno bagnata

e ben strizzata per evitare l'utilizzo di altri condimenti



## CREMA AL CIOCCOLATO ALL'ACQUA

Ingredienti per 4 persone

- 2 uova
- 3 cucchiaini di amido di riso
- un cucchiaino di cacao amaro
- 100 g di cioccolato fondente al 70%
- 400 ml di acqua
- metà bacca di vaniglia

### Preparazione

Lavorare per qualche minuto le uova e l'amido, aggiungere pian piano il cacao e l'acqua, sempre mescolando. Poi versare in una pentola e portare al bollore. Quando inizia a bollire, aggiungere la mezza bacca di vaniglia e il cioccolato a pezzi, che si scioglierà in un attimo. Continuare a mescolare e far bollire per una decina di minuti: a fine cottura la crema non sarà completamente densa, ma finirà di addensarsi una volta che si sarà raffreddata in frigo. Questa crema può essere guarnita con mandorle e noci tritate e può accompagnare un piattino di frutta cotta come una o due pere cotte senza zucchero con cannella.

### I trucchi Flachi

- Evitare panna o latte intero
- Emulsionare con acqua
- Usare amido di riso
- Evitare il burro