



## **DIETA ? .....TRISTEZZA PER FAVORE VA' VIA**

**Chi non si è mai messo a dieta e non si è sentito preso in giro da certe diete "miracolose" in realtà difficili da applicare e deludenti nei risultati ? Quanta fantasia nella dieta del minestrone, del pompelmo, dei limoni ...ce n'è per tutti i gusti, la parola dieta, di derivazione greca "diaita" ha un significato più ampio di quello che noi le attribuiamo, per i greci significava un certo modo di vivere, la capacità di mettersi in sintonia con la vita senza farsi travolgere, allora, "dietetico" era ciò che serviva a "ripulire" corpo e spirito, quello che dava tono, stimolava regalava benessere. Certo, al di là del buon senso, di fronte al desiderio di perdere peso è indiscutibile il fascino di alcuni regimi fantasiosi, io ,vorrei sottolinearlo, non sono un dietologo, posso darvi qualche consiglio per esperienza personale e diretta : abbattere chili è un progetto di salute indubbiamente condivisibile, ma, secondo me, occorre che la mente sia ben predisposta ad intraprendere un certo percorso . Il momento giusto? Mi rivolgo in particolare alle donne. MAI DOPO UN ADDIO , la rottura, soprattutto se subita, induce a riflessioni critiche su se stesse e difficilmente la fine di un amore ci predisponde ad una dieta. NO ALL'ARRIVO DELLA MENOPAUSA, gli ormoni in subbuglio, le vampate, l'appetito che va e che viene...il fisico attraversa un periodo impegnativo...perché rendergli la vita più faticosa, attendiamo che tutto si assesti. NO QUANDO CI SI SENTE SCARICHI, lo stress, la mancanza di entusiasmo, il fastidioso senso di stanchezza fisica e mentale farebbero fallire anche la dieta più soft: in conclusione ritrovate i vostri ritmi e mettetevi a dieta, vi raccomando un po' di attività fisica, non deprimenti sedute in palestra, camminate a passo sostenuto , magari con il vostro cane, i famosi 10.000 passi al giorno valgono più di un personal trainer !!!,.....non me ne vogliano !!!!**

**Di seguito alcune ricette a basse calorie che appagano il gusto ma anche la vista**



**CREPPE INTEGRALI AI CARCIOFI 170Kal**

Ingredienti per 4 : 1 uovo

100 gr di farina integrale

300 cl di latte magro

20 gr di olio extravergine d'oliva

4 carciofi

1 spicchio d'aglio,prezzemolo tritato

Vino bianco,1 limone,sale,pepe

Preparate la pastella per le crepes,setacciate la farina,unitevi l'uovo, il latte e un pizzico di sale ,lavorate con una frusta poi lasciate riposare per 30 minuti. Dopo aver pulito i carciofi, tagliateli a spicchi e sciacquateli in acqua e limone, quindi fateli saltare in padella con olio e aglio ,bagnateli con un pochino di vino bianco e a fine cottura spolverizzateli con il prezzemolo. Preparate in un padellino appena unto di olio,8 crespelle con la pastella tenuta da parte, riempitele con i carciofi ,chiudetele arrotolandole e disponetele in una pirofila che infornerete per 10 minuti



**CREMA DI FINOCCHI E ALICI 100 kal**

Ingredienti per 4 : 8 alici fresche

1 cipollotto

4 pomodorini

700 gr di finocchi

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1 limone ,un ciuffetto di aneto

1 cucchiaino di senape in grani

Sale, pepe

*Pulite le alici eliminando teste e interiora ,apritele a libro e lavatele bene.  
Pulite i finocchi ,lavateli e tagliateli a fettine, preparate l'acqua per la cottura al vapore dei finocchi, con sale grosso,alcuni grani di pepe, il ciuffetto di aneto fresco e qualche scorzetta di limone. Mettete i finocchi nel cestello e portate a cottura,occorreranno circa 30-35 minuti. Nel frattempo mettete in una teglia ricoperta con carta forno i pomodorini tagliati in quattro ,le alici ,sale e pepe e Infornate per 10 minuti. In un tegamino con l'olio stufate il cipollotto affettato insieme ai grani di senape, aggiungete i finocchi che avrete frullato a crema e lasciate insaporire pochi minuti. Distribuite la crema in 4 fondine e appoggiate di lato le alici gratinate con i pomodorini decorando ancora con un po' di aneto*



### **CALAMARI RIPIENI 160 Kal**

*Ingredienti per 4 : 5 calamari*

*50 gr di riso carnaroli*

*2 spicchi d'aglio*

*2 cucchiari di concentrato di pomodoro*

*2 cipolle*

*50 ml di cognac*

*1 arancia*

*Prezzemolo tritato ,sale, pepe*

*Vino bianco,brodo vegetale*

*Olio extravergine d'oliva*

*Pulite i calamari togliendo la testa ,le interiora e l'osso ,lavateli bene: tritate uno dei calamari intero e le teste con l'aglio e una cipolla ,soffriggete tutto con un cucchiaino d'olio ,quindi aggiungete il riso e mescolate .Sfumate con il vino bianco ,lasciate e vaporare e spegnete .Riempite i calamari con questo preparato facendo attenzione a non metterne troppo perché il riso che dovrà terminare la sua cottura ,aumenterà di volume ,chiudete i calamari con uno stuzzicadenti. Rosolate i calamari con un po' d'olio: in un altro padellino fate appassire la cipolla rimasta, tritata ,con la scorza d'arancia,aggiungete i calamari,sfumate con il cognac, unite il concentrato di pomodoro e infine coprite con il brodo lasciando cuocere coperto ,per circa 30-40 minuti .Servite cospargendo di prezzemolo tritato e bagnando con il sughetto .*



### **TORTINO DI BIETOLE AL FORNO 220 Kal**

*Ingredienti per 4 : 5 uova*

*125 gr di bietole, 125 gr di spinaci*

*40 gr di gruyere*

*30 gr di pinoli*

*1 porro*

*Aglione, menta, santoreggia*

*20 gr di olio extravergine d'oliva*

*Sale, pepe*

*Pulite e lavate le bietole, gli spinaci e il porro, tagliateli tutti a listarelle, metteteli in una padella con l'olio, unendo anche l'aglio, la menta e la santoreggia. Lasciate insaporire qualche minuto poi aggiungete i pinoli e portate a cottura regolando di sale e pepe. Appena si sarà intiepidito, aggiungete il gruyere grattugiato e le uova sbattute. Versate il composto in una tortiera foderata con carta forno e cuocete in forno già caldo per circa 30 minuti*



### **PLUMCAKE DI MELE LIGHT 130 Kal**

*Ingredienti per 8 : 2 uova*

*120 gr di farina*

*125 ml di latte parzialmente scremato*

*50 gr di zucchero*

*1 cucchiaino di lievito per dolci*

*2 mele*

*30 gr di uva sultanina*

*1 limone, cannella in polvere*

*Sbucciate la mele, affettatele, e cospargetele di cannella. Mettete a mollo l'uvetta in acqua tiepida. Frullate i tuorli con lo zucchero, la buccia grattugiata del limone, unite il latte, la farina e il lievito. Per ultimo montare a neve fermissima gli albumi e incorporarli delicatamente al composto. Ungete e*

*infarinate 8 stampini d'alluminio e versatevi il tutto ,coprendo con le fettine di mele e l'uvetta strizzata .Infornate per 35 minuti circa*

**Questi non sono che alcuni suggerimenti per rendere più gustosi i piatti risparmiando sulle calorie in modo che la nostra dieta non si traduca in tristezza**

