



# Lu Campanò

BIMESTRALE: febbraio - aprile - giugno - agosto - ottobre - dicembre

Redazione e Amministrazione:  
Via M. Bragadin, 1 - 63074 S. Benedetto del Tronto • Aperto Lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 17,00 alle ore 19,00  
Tel. 0735 585707 • Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70 % - DCB Ascoli Piceno - Distribuzione gratuita

ANNO 48° FONDAZIONE CIRCOLO - MARZO/APRILE 2019 - N. 2

LA QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 - C.C. POSTALE: 1 4243 638

sambenedettesi@alice.it • www.circolodeisambenedettesi.eu

## L'Angolo della Nutrizionista



PASQUA...LA SORPRESA NON È NELL'UOVO MA SULLA BILANCIA!

Si è soliti dire: "Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi" ma chissà com'è, indipendentemente dalle persone con cui si festeggia, ci si ritrova a Pasqua ancora una volta seduti intorno a una tavola imbandita. Chi è a **dieta** si trova alle prese con i soliti problemi: come si fa a resistere a uova di cioccolato, colomba, agnello al forno o fritto e manicaretti simili? In effetti non si deve... ve lo dice la Nutrizionista!

Pasqua è un giorno di festa e come tale è giusto onorare la tradizione con un lauto pasto, senza rinunciare a tutto. Tanto più che

trattenersi totalmente in un'occasione simile sarebbe controproducente a livello psicologico. Via alle abbuffate allora?

**Absolutamente No!** Il primo consiglio che posso dare è quello di assaggiare tutto ma in **piccole porzioni**, senza strafare: molto spesso il corpo e il palato sono già soddisfatti dopo i primi bocconi ma l'abitudine ci spinge in genere ad abbondare; quindi meglio servirsi di porzioni più piccole e poi, nel caso, aggiungere nel piatto piccole quantità. Anche la scelta degli **alimenti giusti** è importante: se potete scegliere, scegliete carni che si presentano magre già a vista, preferite prosciutto crudo ad altri insaccati, prediligete quelle pietanze che sono state cotte con pochi grassi al forno o a vapore. **Evitate gli stuzzichini** e pane da sgranocchiare tra una portata e l'altra: danno poca soddisfazione e tante calorie. Anche le semplici olive, ad esempio, ne nascondono ben 236 all'etto; decidete prima quanto pane concedervi e sbocconcellarlo nell'attesa delle portate rinunciando a quello che avreste usato in accompagnamento alle pietanze. Per quanto riguarda l'**uovo di Pasqua** esiste un trucco semplice ma efficace: ricordate che il cioccolato fondente contiene molte meno calorie di quello al latte! Che cosa dire poi del dolce da forno per eccellenza di queste feste, **la colomba**?

Nonostante il suo nome riporti alla mente sensazioni di leggerezza, le sue 360-390 calorie per fetta, fanno spostare di certo l'ago della bilancia in avanti.

Se poi brindiamo con le bollicine, chiudiamo proprio in bellezza aggiungendo al carniere circa 200 kcal. E poi, finito il pranzo, ovviamente desideriamo rimediare al fastidioso senso di pienezza. Purtroppo non esistono rimedi istantanei, e magnesio, citrato, o digestivi alcolici peggiorano solo la situazione irritando ulteriormente lo stomaco e dando solo un'apparente sensazione di digestione. Meglio una tisana antigonfiore a base di finocchio, oppure scegliere un tè caldo con limone da poche calorie.

**Per concludere ricordiamoci che Pasqua è solo la domenica, e non tutto il weekend!**

Quindi, al di fuori del pranzo, meglio evitare di abbandonarsi ai rimasugli delle uova di cioccolato e altre dolcezze sparse per la casa... evitate di farvi tentare, piuttosto uscite e fate una bella passeggiata a passo sostenuto per un'oretta!

Una bella passeggiata dopo mangiato è il modo migliore per smaltire l'eccesso di calorie: si gode il panorama, il primo sole, la compagnia... e la pancia scende senza troppa fatica!

### Ricetta *Tagliatelle primavera agli asparagi*

**Ingredienti per 4 persone:**

#### *Per la pasta*

300gr di semola di grano duro - Polvere di curcuma q.b. - Acqua q.b.

#### *Per il condimento*

Uno scalogno - 500gr di punte di asparagi - Una bacca di vaniglia - Fiori di zucca q.b.

Olio extravergine di oliva 30 gr (3 cucchiaini) - Sale e pepe q.b. - Brodo vegetale q.b.

Fiori eduli

### **Procedimento:**

Aggiungi alla semola l'acqua e la polvere di curcuma ed impasta fino ad ottenere un panetto sodo ed omogeneo che lascerà riposare per una ventina di minuti.

Stendi l'impasto in una sfoglia sottile (circa 8mm di larghezza) e lascia asciugare per altri 20 minuti. Dopo aver arrotolato la sfoglia, tagliala con un coltello ottenendo le tagliatelle che stenderai ad asciugare per un paio di ore prima di cucinarle.

In una pentola, fai rosolare a fuoco basso, lo scalogno finemente tritato con l'olio a cui aggiungi gli asparagi tagliati a tocchetti ed il brodo vegetale man mano che si prosegue con la cottura. Aggiusta di sale e pepe. Al termine profuma con un pizzico di polpa della bacca di vaniglia. A parte, cuoci le tagliatelle in acqua bollente salata fino a quando non verranno a galla, poi scolale e passale nella padella con gli asparagi. Prima di servire aggiungi un goccio di olio a crudo e decora con i fiori di zucca freschi ed altri fiori eduli (violette, primule, rosa...) che daranno un tocco maggiore di primavera

**Buon Appetito  
e Buona Pasqua**

Maria Lucia Gaetani