

DIMAGRISCI MANGIANDO

ALIMENTAZIONE

CIBO DEL MESE

La tua linea è in fermento
con questi super cibi **pag. 60**

SCUOLA DI DIMAGRIMENTO

La guida alle proteine
bruciagrassi **pag. 68**

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Scopri gli errori che ti impediscono
di perdere peso **pag. 64**

I PIATTI A CONFRONTO

La cheesecake giusta
per la linea **pag. 73**

L'AGENDA BRUCIAGRASSI

Dimagrisci con la dieta
mediterranea **pag. 79**



LE BACCHE

piccoli tesori snellenti dell'estate

Campioni di fibra dimagrante, naturalmente dolci e super antiossidanti, ci aiutano nei momenti di crisi, a rischio abbuffata

Con la consulenza della dottoressa **Elisabetta Macorsini**, nutrizionista e diet-coach.

Piccole, profumate, fragranti. Le bacche hanno un sapore gustoso e delicato, sono dolci ma senza essere stucchevoli.

Oltre a essere buoni, questi mini frutti sono un concentrato di nutrienti benefici che non devono mancare in un'alimentazione che punta al benessere e alla magrezza.

Sono sempre più numerosi gli studi che confermano il ruolo chiave delle bacche in questa direzione. Il motivo è racchiuso nella proprietà più interessante di cui dispongono, ossia gli antiossidanti, sostanze cruciali per proteggere l'organismo

dall'invecchiamento cellulare contrastando malattie neurodegenerative, tumori, infiammazioni, diabete e patologie cardiovascolari. Possiedono anche molte vitamine e sali minerali energizzanti. A questo corredo vantaggioso si aggiunge che sono povere di grassi e ricche di fibra che bilancia la quota zuccherina presente (varia dai 40-60 g per 100 g); benché, in genere, se ne consuma giusto una manciata e quindi l'apporto di zuccheri rimane basso. Inoltre la presenza di fibre ne fa un ottimo spuntino saziante, comodo da trasportare e sgranocchiare in ogni momento. Un alleato quando sale la fame improvvisa e siamo in cerca di qualcosa di stuzzicante evitando imprudenze.

Goji

Sono certamente la tipologia più famosa. La tradizione asiatica le chiama le bacche di lunga vita. Questa "nomea" è supportata dal grande potere nutrizionale che hanno. Questi alimenti possiedono ferro, fibre, antiossidanti e numerose vitamine del gruppo B. Hanno poi un basso indice glicemico e buone quantità di zinco e cromo, d'aiuto per attivare il metabolismo e favorire il dimagrimento. Vengono vendute nella forma disidratata oppure in polvere.

Ecco quali scegliere

Qui sotto le bacche commestibili più comuni che puoi acquistare al supermercato oppure online. Alcune le trovi in versione naturale, altre disidratate.



Acai

Simili ai mirtili nell'aspetto, le bacche di acai sono dei veri superfood che aiutano a mantenere il peso corporeo e prevenire la comparsa di malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Ricche di flavonoidi e altri micronutrienti preziosi, questi frutti originari del Sud America sono utili per bilanciare i livelli di colesterolo nel flusso sanguigno e sono fonte di steroli vegetali, decisivi per un miglior funzionamento dell'apparato cardiocircolatorio. Le bacche di acai si trovano facilmente come cubetti disidratati, polvere, ma anche sotto forma di succo biologico.



Ginepro

Il *Juniperus communis* è un arbusto sempreverde diffuso nel bacino del Mediterraneo, le cui bacche bluastre erano già usate a scopo terapeutico e alimentare ai tempi degli antichi Romani. Questi alimenti hanno interessanti proprietà digestive, diuretiche e antiglicemiche. Si comprano sfuse; si aggiungono alle preparazioni come aromatizzatori, oppure si usano per preparare infusi per favorire la diuresi e facilitare i processi digestivi.



Maqui

Originario della Patagonia, tra Argentina e Cile, il maqui è uno dei frutti più antiossidanti in natura. Dal blu inteso, le sue bacche sono scrigni di antocianine, potenti polifenoli in grado di proteggere cellule e tessuti dal danno ossidativo e ridurre la stanchezza. Inoltre il suo consumo accelera la digestione, rassoda e purifica la pelle e migliora il metabolismo lipidico e glucidico. In commercio si trova il succo puro di maqui, ottenuto dalla spremitura a freddo dei frutti da prendere puro o diluito in un po' d'acqua. O sotto forma di polvere da unire a latte, yogurt, cereali o altre ricette.

Sambuco

La pianta del sambuco (*Sambucus nigra*) regala delle succose bacche che sono pronte da gustare tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno. Questi frutti hanno proprietà diuretiche e lassative (non bisogna, infatti, eccedere con le quantità). Si usano in cucina per vari tipi di ricette e vanno sempre cotte perché crude possono risultare tossiche. Ricche di flavonoidi come rutina e quercetina, le bacche di sambuco hanno virtù ipotensive in grado di abbassare la pressione arteriosa e ripristinare la circolazione, prevenendo patologie cardiovascolari e ipertensione. Si trovano essiccate o sotto forma di concentrato puro da bere.

Biancospino

Il biancospino ha proprietà calmanti e distensive. Il suo estratto viene usato per integratori o infusi contro ansia, insonnia e stati emotivi che possono condurre a episodi di fame nervosa. Al pari delle altre superbacche, questi frutti antiossidanti sono alleati per il benessere del cuore e ottimi energizzanti antistanchezza. In commercio sono disponibili le bacche secche intere di biancospino per miscele di tè e bevande alle erbe.



Basta una manciata al giorno così tieni il metabolismo impegnato

Le bacche possono essere utilizzate in tanti modi in cucina. Alcune tipologie possono essere consumate fresche, come fragole e mirtilli, o disidratate, come le bacche di goji, ottime come snack antifame o per arricchire muesli fatti in casa (per esempio insieme a fiocchi d'avena e nocciole tritate). In altri casi, come per sambuco e ginepro, vanno cotte e inserite direttamente nella preparazione delle pietanze, in genere per insaporire (riducendo l'uso

di sale come si farebbe con una spezia o erba aromatica) secondi piatti di pesce e carne oppure contorni di verdura. Un uso alternativo adatto alla stagione calda è aggiungerle alle insalate per renderle più gustose e intanto aiutare a purificare il sangue. Infine, questi frutti si possono impiegare nella versione secca, per infusi e bevande aromatiche rinfrescanti, o polverizzata, per frullati, porridge, pancakes e altre preparazioni dolci.



La tisana detox fruttata

Ottime come coadiuvanti nelle diete dimagranti, le bacche aiutano nella ritenzione dei liquidi e per riattivare il microcircolo. Prepara una miscela con 25 g bacche di biancospino, 25 g di bacche di ginepro, 25 g di foglie di betulla (drenante) e 25 g di foglie di menta (digestiva e rinfrescante). Metti a bollire un cucchiaino del mix in circa 250 ml di acqua bollente, lascia in infusione 10-15 minuti. Filtra e lascia raffreddare. Puoi aggiungere alcune fette di limone per aggiungere ancora più freschezza al tuo infuso che ti aiuterà anche a tenere a freno la fame grazie alle note dolciastre delle bacche.



La colazione energizzante e sgonfiante

LO SMOOTHIE BLU

Usa la polvere di maqui per creare un frullato energetico e completo da gustare a colazione e far decollare il metabolismo fin da inizio giornata. Frulla una banana congelata, una manciata di mirtilli freschi, un cucchiaino di maqui in polvere, un cucchiaino di burro di anacardi 100%, 50 g di kefir naturale e qualche foglia di spinacini. Ti sazia a lungo e ti fa arrivare all'ora di pranzo senza cali di energia.



LA MINI CHEESECAKE LIGHT

Per iniziare la mattina con un dolce sfizioso e basso impatto glicemico, prepara la sera prima questa versione leggera e proteica della cheesecake. Forma la base con un cucchiaino di fiocchi di avena, uno di quinoa soffiata e un poco di miele o sciroppo d'acero compattandola sul fondo di una coppetta. Per la crema mescola 100 g di yogurt greco o ricotta magra, aggiungi qualche goccia di aroma alla vaniglia e livellala sopra alla base. Infine aggiungi la guarnizione: taglia a dadini una pesca, aggiungi un cucchiaino di bacche di goji, una spolverata di cannella e qualche mandorla tritata. Lascia in frigo la notte e al mattino gusta.



NON FARTI MANCARE I FRUTTI ROSSI

More, lamponi, mirtilli, ribes e fragoline rientrano nella famiglia delle bacche e l'estate è la loro stagione. Al pari delle "cugine" meno famose, sono preziosi scrigni di benessere e leggerezza. Dalla colazione, allo spuntino, fino al pranzo, i frutti rossi sono molto versatili in cucina e si sposano bene nei piatti della cucina light dando un tocco di dolcezza naturale e colore vivace. Meno conosciute sono le more di gelso, che soprattutto nella varietà nero-violacea spiccano per l'elevato contenuto di antiossidanti, come flavonoidi, antocianine e resveratrolo, protettivi nei confronti di condizioni croniche come diabete e malattie cardiache. La letteratura dimostra inoltre che gli estratti del frutto riescono a ridurre il grasso accumulato e abbassare i livelli di colesterolo. Con le more di gelso puoi creare dessert estivi freschi e leggeri.



Prova allora il sorbetto:

Prendi 650 g di more di gelso nere (intere), 90 g acqua, 90 g zucchero e qualche cucchiaino di succo di limone. Prepara uno sciroppo di acqua e zucchero e fallo bollire fino al suo scioglimento. Una volta sciolto, fallo raffreddare e metti il composto nel frigo. Nel frattempo prepara le more e frullale. Una volta ricavato questo succo, lascialo in freezer per circa un'ora. Una volta raffreddati entrambi gli ingredienti, incorporali e aggiungi qualche goccia di limone. Oltre ai polifenoli, questo sorbetto contiene anche il potassio, che sostiene il lavoro di pompaggio del cuore e ha un'attività drenante.

