

Paura di prendere peso durante le feste? Qualche trucco per affrontarle con serenità! Il Natale ormai è alle porte; i cappelletti sono già stati preparati e in casa regna sovrano l'odore di pietanze a cui è impossibile resistere. Dagli antipasti al dolce tutto è pronto per domani e tra Vigilia, Natale e Capodanno di certo non mancheranno pranzi e cenoni abbondanti.

Ma come possono i piatti della nostra tradizione conciliarsi con la paura di aumentare di peso durante tutto questo periodo di feste? Ecco alcuni consigli pratici che possono esservi d'aiuto.

1) Evitiamo di arrivare ai pasti affamati. Un errore che spesso si commette è quello di ricadere nel pensiero «salto i pasti che precedono gli eventi natalizi in modo da compensare quello che mangerò successivamente» e così, in preparazione del Natale, saltiamo la cena e la colazione antecedenti. È un meccanismo di pensiero che porta ad arrivare molto più affamati ai pasti e a considerare il Natale come fosse un «all you can eat», inducendoci quindi a mangiare senza riflettere, senza coscienza e senza assaporare realmente il cibo mossi principalmente dalla fame fisiologica che segue i digiuni. È davvero quello che vogliamo? Meglio evitare privazioni controproducenti e non saltare alcun pasto; questo ci aiuterà ad arrivare ai pasti natalizi con la giusta fame e a scegliere porzioni più adatte a noi.

2) Cercate di identificare i piatti a cui non volete rinunciare ed evitate quelli che per voi non sono importanti e di cui potete farne a meno.

3) Fate il bis riducendo le porzioni: riempite i piatti poco alla volta,

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

## Alcuni consigli utili per non prendere peso durante le Festività



con porzioni inferiori così da poter mangiare più volte la stessa pietanza.

4) Mangiate lentamente: prima che il segnale della sazietà arrivi dal nostro stomaco al cervello intercorrono circa venti minuti; questa è la ragione per cui quando mangiamo frettolosamente, senza accorgercene, mangiamo molto di più e spesso la nostra fame non si attenua. Cercate quindi di masticare lentamente, prendendovi il tempo per godervi i sapori e le pietanze che state

mangiando.

5) State attenti agli avanzi: molto spesso viene preparato cibo in eccesso o gli ospiti ci inducono a portare a casa le rimanenze, così i giorni di festa si protraggono per molto più tempo. Per non sprecare il cibo preparato, un consiglio è quello di congelare gli avanzi o di dividerli con i conviviali.

6) Iniziate o concludete i pasti con la verdura: visto che in questo periodo non mancano dolci e pietanze zuccherine, accompagnate gli eventi natalizi con abbondante verdura; le fibre in essa contenute rallentano la digestione prolungando i tempi di assorbimento degli zuccheri nel sangue cosa fondamentale per controllare la glicemia e per tutte le persone che hanno problemi di salute.

7) Uscite con la famiglia a fare passeggiate e un po' di movimento.

8) Godetevi le feste concentrandovi sui vostri affetti e distogliendo l'attenzione dal cibo: spesso durante le feste l'attenzione è posta su quello che mangeremo, su quanto sarà calorico, su quanto ci farà aumentare di peso ed allontanare dai nostri obiettivi. Questo periodo di feste non si deve ridurre solo a grandi mangiate: ponete l'attenzione invece sui vostri cari, godetevi la famiglia riunita, le risate, ricaricate le energie. Non sono poche giornate di eccessi a determinare un aumento di peso, ma le abitudini scorrette che si adottano durante l'anno intero, godetevi quindi i piatti tipici della nostra tradizione con serenità e spensieratezza. Le energie recuperate vi permetteranno di ricominciare a seguire con più facilità e consapevolezza una sana alimentazione dopo le feste!

### LA RICETTA

#### Polpette di lenticchie e zucca

Poichè, secondo la tradizione, le lenticchie sono da sempre considerate un simbolo di ricchezza e prosperità per l'anno che verrà, ecco una ricetta per poterle gustare a pieno. Preparazione: 15 minuti. Cottura: 25 minuti. Dosi: 12/14 polpette. Ingredienti: 100g di lenticchie cotte; 130g di zucca cotta; 30g di pangrattato; q.b sale, pepe ed olio extravergine d'oliva-brodo vegetale. Procedimento: per prima cosa pulite la zucca privandola della buccia e dei semi: una parte del quantitativo vi servirà per le polpette, la restante per preparare la salsa di accompagnamento.

Cucinate la zucca utilizzando acqua e brodo vegetale finché non risulta morbida. Una volta pronta mettete le lenticchie cotte in un minipimer dai bordi alti e frullatele insieme a 130g di zucca cotta ed insaporite con sale e pepe a piacere. Aggiungete infine il pangrattato, amalgamate e formate le vostre polpette. Mettetele su una teglia rivestita con carta da forno e spennellatele con un filo d'olio extravergine di oliva. Cuocetele in forno preriscaldato e ventilato a 180 gradi per 15 minuti. Nel frattempo preparate la crema d'accompagnamento: in una pentola capiente versate il brodo vegetale ed aggiungete la zucca già cotta in precedenza. Aggiungete lo scalogno, una manciata di pepe e sale e lasciate cuocere a fiamma bassa, con il coperchio, per circa 15 minuti. Frullate la zuppa ottenuta; se la crema non è abbastanza densa, lasciatela sul fuoco, senza coperchio, mescolando frequentemente in modo che il liquido si riduca. Una volta che le vostre polpette sono pronte lasciatele raffreddare prima di servirle sulla crema di zucca.

