

E tu che
LAVORO FAI ?
SCEGLI LA
PASTA
GIUSTA PER TE

Sdoganato da dietologi e nutrizionisti, celebrato da Expo 2015, il piatto nazionale italiano torna di moda! Perché i carboidrati, se gestiti bene, sono un carburante straordinario per le lunghe giornate in ufficio

Styling di Guia Rossi. Foto di Nicola Righetti. Testi di Paola Oriunno

Hai pensato per anni che la bresaola fosse il cibo perfetto e che solo assaggiare un carboidrato potesse farti lievitare all'istante? Be', dimentica le diete iperproteiche e preparati ad ascoltare la verità: la pasta non è il demonio! Dopo anni di "carbofobia" oggi viene rivalutata e riproposta dai nutrizionisti come il miglior carburante per il tuo organismo. Non a caso è tra i protagonisti dell'Expo (il 19

ottobre si terrà proprio la Festa della Pasta!) ed è stata celebrata da Michelle Obama durante la sua visita a Milano in giugno. Certo, occorre che sia inserita in una dieta completa e corretta. Durante un convegno organizzato dall'Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri (Anmco), esperti di tutto il mondo hanno puntato il dito sui regimi alimentari che mettono al bando singoli alimenti, in particolare i carboidrati: niente di più

sbagliato. «L'approccio alle diete è cambiato e il vecchio modello che esclude un singolo alimento è ormai datato. Un organismo è come un'orchestra e deve avere tutti gli elementi giusti per funzionare al meglio. Pasta compresa», dice Michele Gulizia, presidente dell'Anmco. E poi, diciamo la verità: è troppo buona! Per godere di tutti i suoi benefici, leggi le nostre Cosmoriccette e i consigli della nutrizionista Maria Gabriella **Di Russo**.

RICETTE DI ELISABETTA ARTEMISIA FERRARI.
 CONSULENZA DELLA NUTRIZIONISTA MARIA GABRIELLA DI RUSSO.

Sex & Body | Alimentazione



Paccheri di mais e riso, GlutiNiente; lunch box MB Tresor, Monbento; posate Eatools da Outlook Design Italia; bottiglia Zak! Design; tovaglietta Funky Table; valigetta RICE Dk; portabambina Kasanova; occhiali, Sunpocket.

Sei... una pendolare sempre di corsa



«Le mie giornate iniziano molto presto con una colazione velocissima: abito in provincia e non posso permettermi di perdere il treno che mi porta a lavorare a Milano. A pranzo non riesco a mangiare più di un panino. Ma la sera mi rifaccio con un piattone di pasta cucinato da me o dalla mia mamma: così ricarico le batterie per l'indomani!». Barbara, 29 anni

Il Cosmotip Perché non provi, invece, a concederti i carboidrati a pranzo? Per te che ti alzi presto ci vuole una ricetta "minimo sforzo e massima resa": pasta di mais con verdure, da preparare la sera prima!

PACCHERI DI MAIS CON VERDURINE CROCCANTI

INGREDIENTI: 80 g di paccheri di mais già cotti e raffreddati • ½ carota • ½ zucchina • 1 spicchio d'aglio • 1 pezzetto di zenzero • curcuma in polvere • olio • sale • sesamo tostato

FAI COSÌ Soffriggi l'aglio con l'olio e lo zenzero. Taglia le verdure a julienne e saltale rapidamente. Insaporisci con

sale e curcuma. Fai raffreddare e condisci la pasta. Completa con il sesamo.

La nutrizionista dice: «Il mais è un'ottima scelta: è ricco di tiamina, essenziale per mantenere saldi i nervi (fondamentale se viaggi tutti i giorni e hai a che fare con ritardi e scioperi!). Inoltre contiene vitamina B12 e acido folico che rallentano l'assorbimento degli zuccheri e tengono bassi i livelli di glicemia nel sangue».

Stai... tutto il giorno alla scrivania



«Mi muovo poco perché faccio un lavoro sedentario e sono anche pigra. Durante la giornata sto alla scrivania e in pausa pranzo mangio il mio lunchbox con i colleghi. Vorrei dimagrire, ma per noia e pigrizia mangio sempre le stesse cose: avanzi della cena, piatti ipercalorici della mamma. Non so darmi una regolata». Paola, 34 anni

Il Cosmotip Esci dalla monotonia! Sperimenta ricette facili come la pasta di riso alla caprese, ma... versione gourmet. Grandi soddisfazioni, zero pesantezza.

MACCHERONCINI DI RISO AL PROFUMO DI MENTA

INGREDIENTI: 80 g di maccheroncini di riso cotti e raffreddati • 60 g di mozzarella di bufala • 1 manciata di pomodorini • olio • zucchero • sale • menta fresca

FAI COSÌ Taglia i pomodorini a metà, condiscili con olio, sale e un pizzico di zucchero; infornali a 180 °C per circa

45 minuti. Falli raffreddare e aggiungili alla pasta con la mozzarella a cubetti e qualche fogliolina di menta.

La nutrizionista dice: «Ottima idea quella di provare la pasta di riso (va bene anche quella che trovi nei negozi asiatici): è velocissima da cuocere e diventa una valida alternativa alla pasta di semola perché il riso ha un effetto disintossicante, contiene un amido che non fermenta e così non ti senti "lievitare" alla tua scrivania dopo aver pranzato».





Fusilli agli spinaci, Del Duca; canovaccio e sottopiatto, Kasanova; tagliere Essent'ial; pentola monoporzione, Kasanova; set posate, Funky Table; portatovaglioli Euronova; tovagliolo Kasanova; bicchiere Funky Table; set sale&pepe di Chiara Lampugnani da J&V Store; custodia porta ipad, Gabs.

Sei... una freelance indaffarata



«Vivo senza orari, ho il computer sempre acceso e sono perennemente connessa. Che vita! Naturalmente mangio male: orari sballati, pasti saltati, grandi abbuffate serali. Così ingrasso e basta. La pasta la mangio solo quando la cucinano gli altri... persino nove minuti di cottura sono troppi per me!». Sabrina, 26 anni

Il Cosmotip Essere autonomi sul lavoro è bello, ma così rischi di non staccare mai la spina: ritagliati almeno un'ora di relax per gustarti in pace qualcosa di buono.

FUSILLI AGLI SPINACI AL PESTO DI PISTACCHI

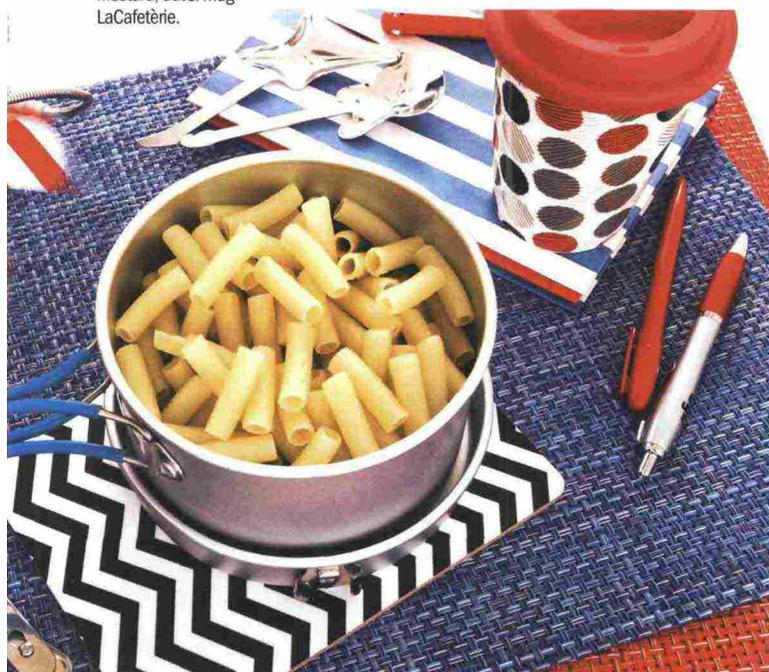
INGREDIENTI: 80 g di fusilli verdi (agli spinaci) cotti e raffreddati - 1 mazzetto di basilico - 1 spicchio d'aglio - parmigiano grattugiato - 1 manciata di pistacchi tostanti - olio - 1 pizzico di sale - fagiolini lessati

FAI COSÌ Frulla gli ingredienti per il pesto insieme a tanto olio quanto basta per

ottenere una consistenza fluida. Condisci la pasta e completa con i fagiolini.

Maccheroncini di riso, Viazzo; gavetta in alluminio, Decathlon; set posate Ferrino; tovagliette Chlewich da J&V Store; tagliere Ferm Living da J&V Store; girandola girandola USB ventilatore e cucchiari a chitarra, Mustard; travel mug LaCafetérie.

La nutrizionista dice: «Vai col green! Gli spinaci sono ricchi di clorofilla che ha un potente effetto detox e antistress. Inoltre contengono vitamine del gruppo B per tenere a bada i nervi con i clienti e i collaboratori, e luteina che ti aiuta a mantenere fresca e sana la vista sui computer, tablet, smartphone che usi tutto il giorno».



SAI SCEGLIERE L'ACQUA?



FANTASIA CON LA PIZZA «Liscia, gasata o... Ferrarelle?». Così recitava la pubblicità di quest'acqua caratterizzata da una leggera effervescenza ricca di sali minerali, è ottima con piatti a base di formaggio.



OTTIMA CON IL PINZIMONIO Acqua ufficiale del Corpo di Ballo del Teatro alla Scala di Milano. Vivasnella è povera di sodio... Diuretica, aiuta a eliminare le tossine. Gustala con pesce bollito, riso e verdure.



ADATTA PIU' DA CHEF Leggera, utile alla digestione, Yelverde è amata nell'alta ristorazione anche per il raffinato design della bottiglia, ideata da Matteo Thun. Usala quando ti improvvisi Masterchef.



PERFETTA PER LA DIETA Estremamente leggera, acqua Eva nasce a 2.000 metri, sul Monviso. Povera di sali minerali e di sodio, è consigliata per i neonati... quindi è perfetta anche per gli adulti a dieta!

Sex & Body | Alimentazione



Mezze maniche di grano saraceno, Germinal Bio; lunch box G. Lunch da Outlook Design Italia; posate con custodia, Light My Fire, Spork Case; bustine porta condimento, GSI; borsa frigo French Bull; Shake & Go Tumbler con cannuccia, Contigo; spray per condimenti Preparà di N2; set posate con custodia, Arcucci Trade; tovaglietta Funky Table.

Stai... in piedi da mattina a sera



«Faccio la commessa in un negozio di abbigliamento e passo le giornate a servire clienti, ripiegare vestiti, fare cassa. Non sto mai ferma! Vorrei perdere qualche chilo, quindi ho quasi abolito i carboidrati, ma sono spesso scarica». Valentina, 32 anni

Il Cosmotip Hai bisogno di un pasto che, pur leggero, ti dia la carica: concediti senza problemi la pasta e condiscila con un avocado. Ricordati che dev'essere maturo, cioè leggermente morbido al tatto.

PASTA DI GRANO SARACENO CON GUACAMOLE
INGREDIENTI: 80 g di rigatoni integrali di grano saraceno già cotti e raffreddati • ½ avocado • 4 pomodori datterini • ½ cipollotto • 1 peperoncino fresco • ½ lime • olio • sale e pepe

FAI COSÌ Taglia l'avocado a cubetti, i pomodori in quarti, il cipollotto a fettine sottili. Priva il peperoncino dei semi e tritalo. Mescola tutto con poco olio, il succo del lime, sale e pepe. Condisci la pasta.

La nutrizionista dice: «La pasta integrale di grano saraceno è una buona fonte di proteine ed è ricca di fibre e minerali, soprattutto manganese e magnesio e vitamine del gruppo B. Inoltre, grazie alla rutina, mantiene elastici i tessuti dei vasi sanguigni, così... addio mal di gambe anche se stai sempre in piedi!».