DIMAGRIRE

PIÙ SNELLA CON IL CAVOLO VIOLA

Il principale segreto di questo alimento perdipeso sta nelle sostanze che ne determinano il particolare colore

di **Francesca Soccorsi**

Se hai bisogno di smaltire qualche chilo di troppo, in questa stagione punta anche sul cavolo cappuccio viola. «Apporta pochissime calorie (30 ogni 100 g), ma i suoi nutrienti hanno interessanti proprietà dimagranti», assicura Sara Ciastellardi, nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto. Con i suoi consigli capiamo come sfruttarne al meglio i benefici.

Le fibre del cavolo rosso "legano" anche il colesterolo, riducendone l'assorbimento

MEGLIO CRUDO O AL VAPORE

«Fra tutte le varietà di cavolo, il cappuccio viola è il più efficace nel favorire la perdita di peso perché ricco di antocianine, cioè i pigmenti da cui dipende la sua colorazione: stimolano il metabolismo e permettono di eliminare il grasso di deposito dall'organismo», spiega l'esperta. «Occhio però: sono sostanze sensibili al calore, quindi è meglio consumarlo crudo o al vapore».

GLICEMIA SOTTO CONTROLLO

Un altro vantaggio sta nel fatto che 100 g del vegetale contengono circa 3 g di fibre. «Queste sostanze hanno anche la capacità di saziare a lungo e regolano i livelli di zuccheri nel sangue», prosegue la dottoressa Ciastellardi. «Se poi consumi il cavolo in abbinamento a carboidrati quali quelli del pane o della pasta, riduci il loro impatto sulla glicemia. E questo è fondamentale per non aumentare di peso: le impennate glicemiche, infatti, provocano una maggiore secrezione di insulina da parte del pancreas, con improvvisi attacchi di fame e conseguente accumulo di grasso nelle cellule adipose». Prova allora il cavolo cappuccio viola nella ricetta proposta qui sotto da Andrea Marzoli, chef della Locanda Girolomoni di Isola del Piano (Pesaro-Urbino).

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA CIASTELLARDI

Nutrizionista e omeopata a Livorno, Pisa e Grosseto

Tel. 02-70300159
11 dicembre
ore 10.30-11.30

Spaghetti bio al cavolo cappuccio viola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

280 g di spaghetti di grano antico Senatore Cappelli
100 g di cavolo cappuccio viola
10 spicchi d'aglio
5 capperi sotto sale
1 acciuga sott'olio
Peperoncino in polvere q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale q.b.

Affetta finemente il cavolo e mettilo a bagno in acqua e ghiaccio. Dissala i capperi. Pulisci e priva dell'anima l'aglio, taglialo a lamelle, soffriggilo in padella fino a quando non avrà assunto un color nocciola e, infine, riponilo su un foglio di carta assorbente. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata, scolala molto al dente e ultima la cottura facendola saltare nell'olio in cui hai soffritto l'aglio, insieme alle acciughe, ai capperi battuti e a un pizzico di peperoncino in polvere. Infine, decora con le scaglie di aglio e il cavolo cappuccio croccante.

SHUTTERSTOCK