3 - Influenza: che cosa mangiare

Durante l'influenza, soprattutto se la febbre è alta, in molti casi l'**appetito** viene meno. Per 1-2 giorni non è il caso di preoccuparsi né di sforzarsi troppo di mangiare, a patto di ricordarsi di bere in abbondanza e di assumere un po' di vitamine e sali minerali attraverso spremute di frutta, centrifughe, passati di verdura o minestre.

Quando il peggio è passato e la fame ritorna è, invece, consigliabile seguire un'alimentazione nutriente, ma leggera, che aiuti l'organismo a **contrastare il malanno**, senza chiedere uno sforzo digestivo eccessivo.

Nel contesto di una **dieta sana**, nessun cibo è vietato e ciascuno può scegliere in base alle preferenze del momento e alle abitudini individuali.

Ecco qualche proposta semplice e gustosa.

le ricette di nonfartiinfluenzare

Riso e lenticchie

Ingredienti

Lenticchie rosse secche 200 g

Riso 200 g

Brodo vegetale 1 l

Cipolle bionde 2

Polpa di pomodoro 4 cucchiai

Aglio 2 spicchi

Prezzemolo 1 cucchiaio

Olio extravergine di oliva 2 cucchiai

Sale e pepe qb

Preparazione

Lavare e tritare il prezzemolo. Mondare e tritare la cipolla. Far rosolare leggermente in una pentola con l'olio extravergine di oliva il trito di prezzemolo e cipolla e lo spicchio di aglio intero. Unire un paio di cucchiai di brodo vegetale e proseguire la cottura per 4-5 minuti. Regolare di sale. Aggiungere il pomodoro, mescolare, quindi aggiungere le lenticchie, mescolare e lasciare che riprenda il bollore. Aggiungere il brodo caldo, tenendone da parte un paio di mestoli, abbassare la fiamma e cuocere coperto per 40 minuti, mescolando; alzare la fiamma, aggiungere il riso e cuocere per il tempo indicato sulla confezione (15-17 minuti). Se dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo, fino a ottenere la consistenza desiderata. Servire aggiungendo un po' d'olio extravergine di oliva a crudo e pepe macinato al momento.

le ricette di nonfartiinfluenzare

Minestrone di verdure

Ingredienti

Patate 2

Carota 1

Sedano 1 gambo

Prezzemolo 1 cucchiaio

Cipolla 1

Fagiolini 200 g

Piselli 300 g; fagioli borlotti 200 g

Pomodori 2 (o polpa di pomodoro)

Basilico 4-5 foglie

Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai

Sale qb; peperoncino o pepe qb (facoltativi)

Preparazione

Lavare e mondare le verdure. Tritare sedano, carota e cipolla e soffriggere in un tegame con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Appena il battuto sarà colorito, aggiungere fagioli e piselli, fagiolini e patate a pezzetti e pomodori pelati e schiacciati (o la polpa di pomodoro). Aggiungere l'acqua (1,5-2 l), poco sale e cuocere a fuoco basso per almeno 1 ora. Prima di servire aggiungere il trito di prezzemolo e basilico e un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo. Se si preferisce una consistenza cremosa e senza pezzi di verdura è sufficiente passare il minestrone nel mixer o utilizzare un frullatore a immersione.

Crema di zucca

Ingredienti

Zucca 600 gr (polpa pulita)

Patate 2 g

Brodo vegetale 1 l

Cipolla 1

Basilico (o salvia) 4-5 foglie

Prezzemolo 1 ciuffo

Aglio 2 spicchi

Olio extravergine di oliva 2 cucchiai

Pepe nero (o peperoncino), sale, formaggio Grana o Parmigiano qb

Preparazione

Lavare e mondare la zucca, eliminando buccia, filamenti e semi. Lavare e sbucciare le patate. Tagliare la polpa della zucca e le patate a pezzi non troppo grossi (2-3 cm). Mondare le cipolle, tritarle finemente e soffriggerle in una pentola con l'olio extravergine d'oliva e l'aglio schiacciato. Aggiungere la polpa di zucca e le patate in pezzi e far ammorbidire, mescolando; aggiungere a poco a poco il brodo vegetale, quindi il prezzemolo tritato e qualche foglia di basilico (o salvia). Lasciar cuocere a fuoco lento per circa mezz'ora, continuando ad aggiungere brodo, per mantenere una consistenza morbida. A cottura ultimata, passate la crema nel mixer o utilizzare un frullatore a immersione e aggiustare di sale (se si preferisce, prima eliminare gli spicchi d'aglio). Distribuire nei piatti aggiungendo un filo di olio extravergine d'oliva a crudo, una macinata di pepe (o peperoncino) e spolverare con Parmigiano o Grana.

le ricette di nonfartiinfluenzare

Patate al cartoccio

Ingredienti

Patate medie/grosse 4

Formaggio filante a piacere 150 g

Aglio 1 spicchio (facoltativo)

Mix di erbe aromatiche (rosmarino, salvia, timo, origano) un mazzetto

Olio extravergine d'oliva qb

Sale qb

Pepe (o peperoncino) qb

Preparazione

Lavare e asciugare le patate, avvolgerle nella carta stagnola e metterle in forno preriscaldato ventilato a 200 °C. Lasciar cuocere per circa un'ora (verificare la cottura con un coltello o una forchetta: se affondano senza resistenza, le patate sono pronte). Aprire il cartoccio e fare un taglio sulle patate nel senso della lunghezza, allargando leggermente la fessura, senza separare le due metà. Aggiungere sale e pepe macinato al momento (o peperoncino secco sbriciolato), le erbe aromatiche ridotte in polvere e un filo di olio extravergine d'oliva. Se piace, aggiungere anche un po' di trito d'aglio. Quindi inserire nella fessura il formaggio a pezzetti, richiudere il cartoccio senza che la stagnola tocchi il formaggio e ripassare in forno per 5-10 minuti, finché il formaggio sarà fuso.

le ricette di nonfartiinfluenzare

Pesce al vapore con verdure

Ingredienti

Branzino o altro pesce azzurro (ricciola, merluzzo ecc.) 800 g

Finocchi 2

Carote 4

Patate 2

Aneto 1 ciuffo

Basilico 6 foglie

Cipollotti 2

Porro 1

Vino bianco secco 1 bicchiere e 1/2

Olio extravergine d'oliva 4 cucchiai

Sale e pepe nero in grani qb

Preparazione

Mondare e lavare il porro e un cipollotto. In una pentola adatta alla cottura al vapore portare a bollore mezzo litro di acqua salata con il vino, il cipollotto, il porro e cinque grani di pepe. Lasciare ridurre il liquido di circa un terzo. Mondare e lavare finocchi, carote e patate e tagliarle a metà nel senso della lunghezza. Porre le verdure nel cestello per la cottura al vapore, aggiungere poco sale e l'aneto, coprire e lasciar cuocere per 10 minuti circa. Quindi, togliere le verdure e tenerle in caldo. Porre nello stesso cestello il pesce a pezzi, aggiungere sale e pepe e lasciar cuocere per 10 minuti circa. Mondare il secondo cipollotto, scottarlo in acqua bollente e tritarlo insieme al basilico, quindi aggiungere l'olio d'oliva e mescolare bene. Disporre su un piatto di portata prima le verdure e poi il pesce e irrorare con l'emulsione di olio e aromi.

le ricette di nonfartiinfluenzare

Zucca al forno

Ingredienti

Zucca mantovana 1

Rosmarino 2 rametti

Alloro 4 foglie

Olio extravergine di oliva 2-3 cucchiai

Sale qb

Aglio 1 spicchio (facoltativo)

Preparazione

Lavare e mondare la zucca, eliminando la buccia, i filamenti e i semi. Tagliarla a pezzi o a fette non troppo spesse (2 cm). Disporre la zucca su una teglia da forno foderata con carta antiaderente, aggiungere gli aromi, il sale e l'olio extravergine di oliva. Se piace, distribuire lo spicchio d'aglio sbriciolato tra i pezzi di zucca. Far cuocere in forno preriscaldato a 180-200 °C per circa mezz'ora. Quando la zucca sarà morbida e leggermente dorata, trasferire in un piatto da portata e servirla calda o a temperatura ambiente.

Finocchi gratinati

Ingredienti

Finocchi 4

Pangrattato 2 cucchiai

Formaggio Grana 50-70 g

Olio extravergine d'oliva 2 cucchiai

Sale qb

Peperoncino qb (facoltativo)

Preparazione

Lavare e mondare i finocchi, tagliarli a spicchi e stufarli in un tegame con poca acqua salata, lasciandoli ammorbidire. Quando l'acqua sarà evaporata e i finocchi quasi cotti, trasferirli in una pirofila cosparsa di olio extravergine d'oliva, formando un solo strato. Distribuire in superficie il pangrattato, il formaggio Grana (e se si vuole peperoncino secco sbriciolato). Irrorare con un filo di olio extravergine d'oliva, quindi cuocere in forno a 180°C per 10-15 minuti con il grill acceso.

le ricette di nonfartiinfluenzare

Riso e latte

Ingredienti

Latte 1 l

Riso (Originario, Sant'Andrea, Roma) 400 g

Zucchero 100 g

Preparazione

Portare a ebollizione il latte con lo zucchero. Aggiungere il riso e lasciar cuocere a fuoco lento, mescolando spesso, fino a ottenere un composto cremoso e morbido. Trasferire in coppette individuali e servire tiepido o a temperatura ambiente, aggiungendo aromi a piacere (cannella, cacao in polvere, vaniglia, scorza di limone grattugiata, pezzettini di cioccolato, miele di castagno, sciroppo d'acero ecc.)

Yogurt e frutti di bosco

Ingredienti

Yogurt bianco (intero o magro) 500 g

Mirtilli 100 g

More 100 g

Lamponi 100 g

Fragole 100 g

Zucchero di canna 100 g

Cereali croccanti 60 g

Preparazione

Lavare delicatamente i frutti di bosco freschi e le fragole (possibilmente mature). Lasciare interi i mirtilli, le more e i lamponi e tagliare le fragole a metà. Amalgamare lo yogurt con lo zucchero di canna (oppure con un cucchiaio di miele d'acacia) e montarlo leggermente. Distribuire in 4 coppette uno strato di frutti rossi misti, un po' di cerali croccanti e coprire con 1/4 dello yogurt. Completare decorando con i frutti rossi rimasti e qualche cereale.

Uva rossa, uva spina, ribes e formaggi

Ingredienti

Formaggi duri di 2-3 tipi (Parmigiano o Grana, pecorino, caciotta stagionata ecc.) 50-70 g cad

Formaggi freschi di 2-3 tipi (ricotta, primo sale, caprino fresco, fiocchi di latte ecc.) 50-70 g cad

Uva rossa 300 g

Uva spina 150 g

Ribes 150 g

Preparazione

Lavare i grappoli di uva e ribes e asciugarli delicatamente con un canovaccio. Tagliare i formaggi stagionati in cubetti di circa 2 cm di lato o in fettine dello spessore di 1 cm e disporli su un tagliere o un piatto da portata di legno, ordinandoli in ordine di sapore più o meno marcato, secondo le tipologie scelte. Fare lo stesso con i formaggi freschi abbastanza sodi per essere tagliati e disporre le eventuali varietà cremose in coppette. Disporre le uve e il ribes a lato delle due file di formaggi.