

Per offrirti il miglior servizio possibile questo sito utilizza cookies. Continuando la navigazione nel sito acconsenti al loro impiego in conformità alla nostra [Cookie Policy](#)

Cosmopolitan di agosto 2015 è su smartphone e...

Innamorati anche tu!

Oroscopo del mese di agosto 2015

100 bellissime acconciature di capelli raccolti...

10 buoni motivi per amare le banane come i Minions

🕒 10/08/2015 @ 9:00 AM

LIFESTYLE CUCINA E RICETTE

Che lavoro fai? Scegli la pasta giusta per te

Ami la pasta? Ci sono buone notizie: se segui questi accorgimenti, consumarla a pranzo è un'ottima idea! Scopri la ricetta giusta per te in base al lavoro che fai



di Paola Oriunno e
 Elisabetta
 Artemisia Ferrari

- [f SHARE](#)
- [TWEET](#)
- [PIN](#)
- [g+ +1](#)
- [COMMENTA](#)



I PIÙ LETTI

Grigliata d'estate: trucchi e ricette per diventar...

La bionda ti fa sexy: trova la birra che fa per te

I french toast tropicali con frutta, ricotta e cre...

Vitamine per tutti: le ricette dei frullati e smoo...

Ricetta con video tutorial: cannoli siciliani alla...

Expo: 350 donne alla Tavola del mondo

Scoppia la mania dello street food: i truck più go...

Matias Perdomo e la ricetta del lemon pie

15 cose che non sai su Nicolò Prati di MasterChef

Hai pensato per anni che la bresaola fosse il cibo perfetto e che solo assaggiare un carboidrato potesse farti lievitare all'istante? Beh, dimentica le diete iperproteiche e preparati ad ascoltare la verità: **la pasta non è il demone!** 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 **Cosmoricette** e i consigli della nutrizionista **Maria Gabriella Di Russo**.

SEL... 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



COSMO CONSIGLIA

Regali golosi sotto l'albero: tartufi di cioccolato e menta

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

80 g di paccheri di mais già cotti e raffreddati

1/2 carota

1/2 zucchina

1 spicchio d'aglio

1 pezzetto di zenzero

curcuma in polvere

olio

sale

sesamo tostato

...



COSMO CONSIGLIA

I segreti per stenderlo con una cena sexy secondo Joe Bastianich di MasterChef

Non solo Mojito: 3 cocktail a base di rum perfetti...

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.

3 marmellate originali e sorprendenti da fare in c...

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».

Pancake all'uvetta e latte di mandorla



COSMO CONSIGLIA

La ricetta del sandwich cubano del film Chef-La ricetta perfetta

Il cibo del futuro? Pizza, alghe e insetti. Parola...

STAL... 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

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

Cheesecake alle mele e crème fraîche



COSMO CONSIGLIA

Crostata con panna montata e frutti di bosco

Wonka Cake! Plumcake al cioccolato fondente ripien...

MACCHERONCINI DI RISO AL PROFUMO DI MENTA

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

Ravioli dolci di amarena al profumo di rosa

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.

Ricicla il panettone

avanzato con il panino più fu...



COSMO CONSIGLIA

La cheesecake più buona del mondo (ricoperta al cioccolato)

Le ricette con le Arance della Salute delle ricerc...

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».

SEL... UNA FREELANCE INDAFFARATA

Vento di Mary Poppins: la ricetta della torta capr...

«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

Bruschetta o polpetta? Tutte e due, grazie!



COSMO CONSIGLIA

Gnocchi da chef! La ricetta di Gabriele Bertaccini

Il Cosmotip

Non solo Mojito: 3 cocktail a base di rum perfetti...

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

3 marmellate originali e sorprendenti da fare in c...

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

Pancake all'uvetta e latte di mandorla



COSMO CONSIGLIA

La tisana zenzero e cannella

Il cibo del futuro? Pizza, alghe e insetti. Parola...

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.

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».

Cheesecake alle mele e crème fraîche



COSMO CONSIGLIA

La ricetta del tè speziato

Wonka Cake! Plumcake al cioccolato fondente ripien...

STAL... 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 l'avocado. Ricordati che dev'essere maturo, cioè leggermente morbido al tatto.

Ravioli dolci di amarena al profumo di rosa

Ricicla il panettone avanzato con il panino più fu...

Le ricette con le Arance della Salute delle ricerc...

Vento di Mary Poppins: la ricetta della torta capr...

Bruschetta o polpetta? Tutte e due, grazie!



COSMO CONSIGLIA

Scopri il meglio al Salone del Gusto 2014

PASTA DI GRANO SARACENO CON GUACAMOLE

80 g di rigatoni integrali di grano saraceno già cotti e raffreddati

1/3 avocado

4 pomodori datterini

1/2 cipollotto

1 peperoncino fresco

1/2 lime

olio

sale e pepe

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!».



COMMENTA

Dì la tua

COSMO
CONSIGLIA

01 Grigliata d'estate: trucchi e ricette per...

02 La bionda ti fa sexy: trova la birra che fa per te

03 I french toast tropicali con frutta, ricotta e...

04 Vitamine per tutti: le ricette dei frullati e...

COSA NE PENSI?

0 Comments

Sort by Top