

Quant'è buona l'alimentazione “per diabetici”

Pubblicato: Giovedì 11 Maggio 2017



Ha sfatato molti miti e dato una bella iniezione di speranza il corso Tigros su “**Alimentazione e diabete**” realizzato con la collaborazione dell’associazione **Adiuvare**: il professor **Alessandro Salvatoni**, associato di pediatria all’Università dell’Insubria e la dottoressa **Elisa Nebuloni**, dietista specializzata in scienze degli alimenti e della nutrizione umana, hanno infatti rassicurato chi ha questa malattia cronica, e allo stesso tempo fatto dimenticare vecchi luoghi comuni, come la proibizione assoluta per zucchero e dolci: un divieto che per tutta la vita è davvero difficile da sostenere.

La parola d’ordine è stata “equilibrio”: basta non esagerare, avere una buona consapevolezza di quello che si mangia, sapersi contenere e, soprattutto aggiungere fibra ai propri pasti per riuscire a contenere gli sbalzi di insulina senza rinunciare a troppe cose, ma soprattutto senza rinunciare al gusto.

E per confermare questa regola, è stato chiamato nientemeno che lo chef **Francesco Testa**, che dal suo “La tana d’orso” di Mustonate ha più di una volata “dettato la linea” culinaria, senza smentirsi nemmeno questa volta.

IL suo piatto più sorprendente è stato, senza dubbio, ***l’Insalata primaverile disidratata, crema di barbabietola e yogurt con burratina e crostino di pain brioches***: un piatto dolce, saporito, fatto di chips di verdura gustosissime realizzate semplicemente mettendo in forno foglie di insalata riccia, trevigiana o fiori di zucca, e resi ancora più particolari da una salsa di barbabietola e yogurt del tutto – e sorprendentemente – in linea con i dettami dei professori.



Ma hanno riscosso grande successo anche i suoi *Totani ripieni con coucous e verdure con gamberi e spinacini all'olio extravergine di oliva*, un piatto gustoso e completo, con il suo equilibrio tra carboidrati, proteine e fibre, e la ricetta del fiore di zucca ripieno di ricotta, che è protagonista anche del melaleggo, il magazine di Tigros, di questo mese.



Per avere i particolari delle ricette, non resta altro che andare fra qualche ora sul sito [Tigros](#), o meglio ancora iscriversi alla newsletter per riceverli direttamente nella casella di posta. Se invece volete sbirciare fin da subito come è andata e come si realizzano i piatti, guardate fin d'ora il [nostro Liveblog](#).

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it