

Cento ingredienti per diventare più belli

Pubblicato: Mercoledì 15 Novembre 2017



La bellezza della pelle e dei capelli dipende moltissimo dalla salute del proprio corpo, ma sono molti gli ingredienti che aiutano a rendere l'aspetto più luminoso e l'umore più roseo.

A svelare i segreti del binomio "**Alimentazione e bellezza**", al Buongusto Tigros di Buguggiate, è stata la dottoressa **Valentina Lazzati**, specialista in chirurgia plastica ricostruttiva presso l'Ospedale Maggiore di Lodi e libera professionista a Milano, Varese e Lodi. Con lei c'era uno dei più graditi chef dei corsi Tigros: **Davide Brovelli**, patron e anima del celeberrimo "**Il sole di Ranco**".

«**La pelle e i capelli sono lo specchio di molti organi interni, tra i quali per esempio il polmone**» spiega la dottoressa Lazzati. Altri elementi importanti per la bellezza sono i **bioflavonoidi**, che rallentano il processo di degenerazione cellulare, come sono importanti le spezie per diminuire il quantitativo di sale.

L'alimentazione senza dubbio incide sull'aspetto fisico, così come incide fortemente sulla salute: «Così come esistono regimi alimentari pensati per risolvere problemi di salute quali l'obesità e l'ipertensione, ce ne sono altri che aiutano a migliorare l'aspetto del proprio corpo, dalla pelle alla tonicità muscolare, dalle unghie ai capelli. Una corretta alimentazione, adeguata per il proprio corpo, influenza positivamente i caratteri genetici e aiuta a mantenere la salute e a migliorarla. Esistono ad esempio delle diete pensate per prendersi cura della propria pelle»

Per esaltare i sapori dei piatti in cucina senza rinunciare al benessere, è importante prima di tutto

assicurarsi una materia prima di alta qualità: «meglio privilegiare frutta e verdura di stagione che sono più ricche di vitamine, minerali e antiossidanti – spiega la dottoressa Lazzati – Se possibile, è utile privilegiare gli alimenti a chilometro zero, che non necessitando di lunghi tragitti per il trasporto, mantengono intatte le proprietà nutritive».

Per la propria salute, son sempre meglio le **cotture semplici**: «La cottura al vapore e al cartoccio sono ideali per assicurare un piatto gustoso ma sano, così come è molto utile avere in cucina padelle e pentole antiaderenti che permettono di evitare l'olio cotto».

I grassi non sono affatto da evitare, anzi: «aceto, olio a crudo e spezie, migliorano la circolazione e sono ricche di vitamine e sali minerali: poco caloriche e sfiziose, sono ideali come condimento per variare il gusto dei piatti, aggiungendo sapori nuovi e particolari. Aiutando anche a migliorare salute e aspetto».

Prendere un cucchiaino di olio extravergine d'oliva al giorno idrata la pelle «Tra gli oli, olio extravergine di oliva e **olio di noce di cocco** sono ricchi di **omega 3**, mentre l'**olio di ribes nero** e l'**olio di borragine** sono ricchi di omega 6.

LE RICETTE

Le ricette realizzate nella serata da **Davide Brovelli** sono ben quattro, ma soprattutto hanno una festa di ingredienti, che arrivano, a spanne, a sfiorare i 100.

La prima si intitola semplicemente “**muschio**” e contiene molti ingredienti “verdi” «Le verdure colorate di verde hanno diverse caratteristiche di bellezza. Alcune di esse sono innanzitutto antiossidanti. Protagonista, sotto le verdure, una spettacolare formaggella di capra affumicata, dal sapore caratteristico e straordinariamente gradevole, accompagnata da molte erbe e da due polveri, una “specialità” di Davide Brovelli, già spiegata in altri corsi, in questo caso di barbabietola e spinacio: entrambe cotte, vengono poi essiccate e polverizzate per rendere più saporito il piatto. Ad esse sono aggiunti anche speciali sapori come la melissa, la menta, l'assenzio.

LEGGI LE RICETTE

La seconda portata è un **carpaccio di barbabietola con coste e lenticchie** una vera bomba di alimenti buoni: perché ad esempio le lenticchie sono ricche di ferro e di vitamina c, e la barbabietola è depurativa e antinfiammatoria, migliora la performance sportiva e con vitamina c e folati aumenta la crescita dei tessuti. Quest'ultima però è ricca di zuccheri, perciò non va assunta giornalmente per chi è diabetico. Ma non c'è solo questo: ci sono le coste e c'è anche la cipolla, che è depurativa e il cui succo potrebbe essere utilizzato per rinforzare radice e bulbo dei capelli.

La ricetta, che può partire da una barbabietola fresca, prevede una sua cottura nel vin brulé: vino, anice stellato, uno spruzzo di limone, zucchero o miele per almeno un'ora. Si possono però usare le barbabietole già cotte: in questo caso la cottura si trasformerà in una marinatura (per una notte intera) nel vin brulé.

La terza ricetta, una **zuppetta di quinoa** mangiabile anche con la forchetta, ha visto tra i protagonisti della ricetta anche il **topinambour**, tubero di stagione tornato in auge negli ultimi tempi: «E' chiamato anche carciofo di Gerusalemme e ha una attività probiotica, è quindi un alleato dell'intestino. Questo significa, peraltro, che fa bene anche alla pelle». Va ricordato inoltre che «La Quinoa è un vegetale che, per le sue caratteristiche nutritive, può sostituire efficacemente un cereale» spiega Lazzati. La quinoa «Va cotta molto bene, perché cruda non è per niente buona» ha però sottolineato Brovelli. Insieme a questi due ingredienti, sono molte le verdure inserite nella ricetta: dalla carota, al sedano, al prezzemolo, che contiene una grande quantità di vitamina c. Utili alla vista e alla circolazione del sangue, i ceci non vanno bene però per chi soffre di coliche.

L'ultima ricetta del menu sono le **polpettine di miglio**, realizzate con miglio e verdure ridotte in minimi cubetti, amalgamati con l'uovo e passate nel pan grattato: una ricetta gustosa ma non proibita, poiché friggere bene si può. La ricetta è stata servita su un letto di funghi. «I funghi sono straordinari nella difesa del sistema immunitario, ed è importante mangiarli nella stagione in cui li si trova: perché difendono proprio dalle prime influenze» spiega Lazzati. Il miglio invece è utilissimo per rafforzare i capelli ed indicato per gli sportivi e i ragazzi in crescita.

LE INFORMAZIONI SULLE RICETTE

Per conoscere tutti i particolari delle ricette, il sistema migliore è iscriversi alla newsletter di Tigros, al sito www.tigros.it: da lì si potrà ricevere l'avviso della pubblicazione delle "ricette passopasso", per iscritto e in un video dedicato.

[LEGGI TUTTI GLI ARTICOLI SUI CORSI DEDICATI AD ALIMENTAZIONE E BENESSERE](#)

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it