

Il "Piatto di Harvard" sa di riso integrale e ha i colori delle verdure

Date : 8 novembre 2017

Ci sono alcune semplici regole che ci tengono in salute per tutta la vita: e sono delle regole che hanno a che fare con ciò che mangiamo.

Questo è il punto più importante dell'insegnamento di **Carla Lertola**, dietologa famosa, anche alla tivù e sulla carta stampata, che è stata la docente del corso Tigros di mercoledì 8 novembre, dedicata alle regole di base del mangiar sano.

«Il Piatto del Mangiar Sano o **‘piatto di Harvard’** è stato creato dagli esperti di nutrizione dell'Università di Harvard che, come tutti gli americani sono capaci di mettere in un piatto tutta la nostra piramide della dieta mediterranea - spiega **Carla Lertola** - Però è un ottima guida per preparare pasti salutari e bilanciati e indica il modo migliore per mantenere un corpo sano, un giusto peso e creare una solida base per la prevenzione delle malattie e per il supporto di cure mediche efficaci».

Il principio però è quello della **piramide alimentare** : «Perché, sia chiaro, l'unico modello riconosciuto anche scientificamente come sano è quello della dieta mediterranea - Continua al dietista - Si può parlare di tutto, si possono anche mettere in pratica diete diverse, ma si deve essere consapevoli che ci si espone a delle carenze».

LA DIETA MEDITERRANEA PATRIMONIO UNESCO

«Oggi la dieta mediterranea rappresenta il punto di riferimento più autorevole quando si parla di sana alimentazione - spiega la dottoressa Lertola - Questo perché il modello alimentare mediterraneo, oltre alle corrette indicazioni su qualità, quantità e periodicità dei cibi da assumere contempla anche una serie di plus, non strettamente legati ai cibi, ma fondamentali e strategici per il benessere psicofisico: convivialità, attività fisica e le ore di sonno. La dieta mediterranea non è quindi solo "regola alimentare", ma anche "regola di vita" : proprio per questo, nel 2010 è stata riconosciuta dall'Unesco Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità».

La motivazione dell'Unesco è di quelle importanti: "La dieta mediterranea è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende".

Alla base della piramide alimentare ci sono i cereali integrali, ma poi seguono verdure, latticini e , nella parte più piccola, le carni trattate. Ma:

«Nella nuova piramide alimentare c'è anche il sonno e uno stile di vita sano: dormire a sufficienza è importante».

LE RICETTE

Le ricette presentate questa sera, ed elaborate da **Eva Golia**, insegnante di cucina che da sempre accompagna la dottoressa Lertola nei corsi Tigros, sono state due: un **riso integrale con ratatouille di verdure alle erbe e bocconcini di pollo al limone**, e una **crema di zucca allo zenzero e curcuma, con orzo e querelle di ricotta di pecora e mostarda**.

«Quest'ultima è la prova che non è vero che per stare bene bisogna mangiare sciapo - ha sottolineato Eva Golia - perché questa ricetta è particolarmente gustosa».

La prima ricetta è invece un esempio classico del famoso piatto di Harvard: «Verdure, carboidrati e proteine buone con la giusta quantità di lipidi: in questo piatto c'è tutto il piatto di Harvard» spiega Lertola. Utilizzando riso, pollo e verdure. In particolare, **riso integrale**. Che è inadatto per i risotti perché: «Ha troppo poco amido per favorire una cottura come quella del risotto - spiega Golia - Ma questo lo rende perfetto per le ricette in insalata».

E, aggiunge la dottoressa Lertola «ha un indice glicemico favorevole, importante non solo per i diabetici, ma anche per chi non vuole avere fame dopo poco tempo».

La crema di zucca segue, quasi, le stesse regole: facendo un piatto dal gusto intenso grazie allo **zenzero fresco** e alla **curcuma**, ricco in proteine con la ricotta, e con due verdure importanti come zucca e scalogno. «Le spezie permettono di insaporire diminuendo o addirittura azzerando il sale» spiega Eva Golia. «E la **ricotta di pecora** da molto giusto con sole 10 calorie di più all'etto della ricotta di mucca».

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](#)