

Cassoela e merluzzo: i piatti della tradizione diventano light

Pubblicato: Lunedì 4 Dicembre 2017



Persino la cassoela può essere salutare: dipende dagli ingredienti e da come sono utilizzati. La tradizione culinaria italiana, fatta di tanti sapori e alimenti si porta dietro molti pregiudizi: molti piatti sono spesso considerati pesanti o poco salutari. Il corso Tigros di lunedì 4 dicembre si è impegnato a sfatare questo mito, rivisitando alcuni piatti tipici lombardi in chiave “salutista”.

A farlo è stato il duo **Maria Antonietta Bianchi**, medico specialista in scienza dell'alimentazione e responsabile Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari di ATS Insubria (affiancata dalla dottoressa Antonella Capurso) e lo chef **Damiano Simbula**, maestro di cucina del ristorante 2 Lanterne Induno Olona, già protagonisti insieme di una [lezione precedente, dedicata ad alimentazione e cuore](#).

Perché in realtà è possibile conservare la tradizione a tavola, senza stravolgerla e prestando invece attenzione al benessere: per farlo sono sufficienti alcuni piccoli accorgimenti nelle fasi di scelta degli ingredienti e di preparazione dei piatti tipici.

POLENTA E BRUSCITT E RISOTTO COL PERSICO: SI PUO' FARE!

Per la preparazione della **polenta e bruscitt**, ad esempio, è preferibile utilizzare la polenta bramata, ricca di sali minerali, non mettere sale a inizio cottura, ma aggiungerne un pizzico, meglio se marino e iodato, qualche minuto prima di toglierla dal fuoco. La ricetta dei bruscitt della salute poi prevede la sostituzione del burro con un condimento meno grasso come l'olio extravergine d'oliva e al posto del lardo o della pancetta, l'utilizzo del prosciutto crudo, che in fase di cottura riesce a dare gusto alla carne,

fonte di proteine. Non devono infine mancare tra gli ingredienti le verdure, in abbondanza, quali sedano, carote e cipolla.

La cucina tradizionale della provincia di Varese contempla poi un alimento molto importante come il **riso**, privo di glutine e quindi ottimo anche per i celiaci e ricco di nutrienti importanti come gli amidi, che sono zuccheri complessi fondamentali in una dieta equilibrata. Il riso può essere servito anche in cagnone come piatto unico, purché accompagnato da una porzione di verdure e da un frutto di stagione, ma gli si può abbinare il pesce, alimento che essenziale in una dieta sana. La ricetta del **risotto col pesce persico**, per esempio, è perfetta, perché ha carni magre e ricche di omega 6 e grassi polinsaturi che fanno bene al cuore e prevengono l'invecchiamento della pelle. Per la preparazione di questo piatto la cosa più importante da tenere in considerazione è la cottura del persico, che va fatta con la tecnica della brasatura che prevede un filo d'olio e l'aggiunta d'acqua.

LE RICETTE

A preoccuparsi di rivisitare alcuni capisaldi della cucina varesina è stato **Damiano Simbula**, maestro di cucina, chef del 2Lanterne di Induno.

La prima ricetta è stata un risotto, tipico della tradizione lombarda del nord ovest: un risotto di **riso carnaroli con porcini e mirtilli mantecato con olio evo e caprino**. Un risotto tradizionale, ma con qualche variazione che lo rende più salutare: come ad esempio l'eliminazione nel burro, sia nel soffritto che nella mantecatura, e la sua sostituzione con olii vegetali (girasole e oliva extravergine) e, per la mantecatura, un buon caprino. «Molti ingredienti salutari e spesso poco calorici – anche se un risotto “conta” 260 calorie all'etto, quindi nel complesso è impegnativo – che rendono il risotto un buon piatto unico» ha spiegato **Antonella Capurso**.



La seconda ricetta è stata una cassoela un po' speciale, con un bel po' di varianti che però non la rendono meno golosa: è infatti una cassoela di pesce. “**Merluzzo carbonaro in Cazzoela leggera con**

scalogni glassati e carote” è il suo titolo, e recupera un pesce sottovalutato ma tradizionale, che contiene poco più di cento calorie all’etto e dona un gran gusto al piatto. Ovviamente, tra le verdure che lo accompagnano c’è la verza stufata: verdura importante, di stagione, molto poco calorica ma di gran gusto. Alla verza deve stare attento solo chi ha problemi di tiroide, che devono evitarla. «In compenso, come i mirtilli hanno i polifenoli, che mantengono integre le cellule» ha spiegato la dottoressa Bianchi.



Il dolce è stato un **Dolce Varese Rivisitato**, con una salsa di cachi che aggiunge frutta di stagione alla ricetta. «Cachi ben maturi, usateli sempre» la salsa sarà creata “tostandola” nel vino bianco. Un dolce che «Due giorni dopo è meglio che appena fatto: le mandorle e la farina di mais sono friabili e ci guadagnano a riposare un po’».



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