

Il cibo: la medicina più buona del mondo

Pubblicato: Lunedì 11 Dicembre 2017



“Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo”. E’ una frase che parte da lontano quella che ha dato il titolo al corso Tigros di lunedì 11 dicembre al buongusto Tigros di Solbiate Arno.

A pronunciarla, infatti è stato **Ippocrate** 2400 anni fa, per cogliere la riscoperta dell’importanza del cibo come nutriente fondamentale per il benessere psicofisico del nostro corpo.

Fin dall’antichità, il cibo ha sempre avuto un valore superiore al semplice gesto del mangiare, tanto che lo stesso Ippocrate, considerato il padre della medicina, sintetizzava con poche parole la fondamentale relazione tra ciò che mangiamo e la nostra salute. Ripristinare quindi una corretta relazione tra cibo e salute, restituire al momento del pasto, da preparare o cucinare, gli originari valori, significa in due parole “prendersi cura” di sé, del proprio corpo e anche della propria anima.

A spiegare questo caposaldo della medicina sono state la dottoressa **Maria Antonietta Bianchi**, Medico Specialista in Scienza dell’Alimentazione e Responsabile Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari ATS Insubria e ormai già protagonista della stagione di corsi, insieme alla dottoressa **Antonella Capurso** – Infermiera con Master in Scienza dell’Alimentazione e Dietetica Applicata affiliata ATS insubria. Con loro, a raccontare ricette che fanno da ottimi “piatti unici” e possono farci evitare molte malattie c’era **Alberto Broggni**, chef del Ristorante Il Borgo degli Artisti di Varese.

UN CIBO CHE NON DEVE MANCARE MAI? L’ACQUA

«Cominciamo con il dire che noi siamo soprattutto acqua: è fatto di questo il 59% del nostro corpo. Siamo pochissimi zuccheri: ne conteniamo solo l'1%. Siamo un po' più di proteine: ne abbiamo il 19% e di grassi 17%. – spiega maria Antonietta Bianchi – Il che significa che il cibo principe per il benessere dell'organismo è? l'acqua. Si tratta di un elemento fondamentale per la salute dell'uomo, pur essendo un costituente non energetico poiché?, come le vitamine e i minerali non apporta calorie. Il corpo umano è? costituito per circa il 60% di acqua, che ha funzioni essenziali nei processi cellulari, circolatori, in quelli di assimilazione e digestione del cibo e nel regolare la temperatura corporea. Per questo bere almeno 2 litri d'acqua al giorno è? molto importante».

LEGUMI DA (RI)SCOPRIRE

Altro elemento importante e da riscoprire son i legumi: «Fonte economica e gustosa di proteine, amido, sali minerali come fosforo, calcio, potassio e ferro, vitamine del gruppo B e micronutrienti, i legumi rappresentano un ottimo alleato per la nostra salute. Inoltre forniscono anche un buon apporto di fibre, utili a regolarizzare le funzioni intestinali e di acidi grassi polinsaturi. La carenza di aminoacidi essenziali può essere colmata dal consumo di cereali. In commercio i legumi si possono trovare sia freschi, sia secchi e in questo caso, prima di consumarli è? bene tenerli in ammollo per almeno 12 ore. La fai ha dichiarato il 2016 anno mondiale dei legumi, per far conoscere di più questo importante gruppo di alimenti»

NON CI SONO CIBI BUONI O CATTIVI

Ma alla fine non esistono cibi “buoni” e cibi “cattivi”: «Quel che fa la differenza è? la dieta, che deve prevedere l'adozione di un modello alimentare sano, equilibrato e soprattutto ricco di fibre, povera di grassi animali, il più? possibile variata e abbinata ad un corretto stile di vita. Il modello di riferimento è? quello della dieta mediterranea».

LE RICETTE

La prima ricetta è **Spaghetti integrali al sugo, polpette di ceci e semi**. I semi di zucca sono degli ottimi snack: con poche calorie hanno grandissimi vantaggi dal punto di vista salutare. Hanno un grande contenuto di trptofano, che migliora il riposo e l'umore, sono ricchi di magnesio e di zinco, aiutano l'equilibrio degli zuccheri. «Di fatto, la ricetta è quella di una pasta al sugo con le polpette – ammette Brogginì – Ma con le proteine fornite dai legumi e insaporita con i semi, che sono buoni e, scopro ora, anche ottimi per la salute».



La seconda ricetta è un altro piatto unico: **Ravioli di Nasello, aglio olio e peperoncino e crema di cime di rapa**. Un ripieno fatto di pesce, salutare e saporito: «Il nasello è un pesce importante: contiene poche calorie ma il doppio di proteine rispetto alla carne». spiega la dottoressa Capurso. Mentre il peperoncino «E' una spezia fondamentale, ricca di proprietà che permette di eliminare quasi del tutto il sale e non ha quasi controindicazioni, se non per chi soffre di gastrite» sottolinea Maria Antonietta Bianchi. Per cucinarlo, solo qualche aggiustamento rispetto alla ricetta classica: «Il nasello che farà da ripieno non va cotto: solo tritato e aggiunto alla patata lessa, condito. Mentre la pasta avrà la ricetta classica, ma sarà fatta con farina integrale».



L'ultima ricetta è un dolce buono tutto il giorno: **Cookies allo zenzero e cannella**. Un dolce che ha tra le caratteristiche principali lo zucchero usato: «Il Mascobado ha 275 calorie all'etto contro i 400 del raffinato» spiega Capurso. Poi è da segnalare anche il ribes, «ricco di antiossidanti e vitamina C ed E».

La ricetta «E' semplice: si mettono tutti gli ingredienti insieme e si impastano» un biscotto tanto ricco di ingredienti poco dolci – lo zucchero mascobado appunto, o il cioccolato fondente ad alta percentuale – che si presta persino insieme al salato: «Con alcuni tipi di formaggio ce lo vedo». Le spezie invece sono molto natalizie: zenzero, cannella e vaniglia.



GUARDA TUTTI GLI ARTICOLI SUI CORSI TIGROS DEDICATI AL BENESSERE

GUARDA TUTTI I VIDEO “5 COSE DA SAPERE SU”

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it