

Tra gusto e salute un intero anno di Corsi Tigros

Pubblicato: Venerdì 20 Aprile 2018



Una programmazione che coprirà tutto il 2018 e 20 corsi di ogni tipo, che affrontano la salute in cucina in molti modi, dalla gravidanza alle intolleranze ma esploreranno anche il gusto: dal cioccolato alla carne alla griglia. E' veramente molto completo il nuovo programma dei corsi Tigros, che si estenderà dal 4 maggio all'11 dicembre prossimo.

Divisi in due grandi filoni, “**il gusto in cucina**” e “**la salute in cucina**”, i corsi – come sempre gratuiti – si svolgeranno nei quattro punti Tigros che hanno al loro interno un ristorante Buongusto: **Solbiate Arno, Buguggiate, Busto Arsizio** e – novità – anche **Castellanza**.

LA SALUTE IN CUCINA: DOTTORI E CHEF, ACCOPPIATA CHE VINCE NON SI CAMBIA

Dopo il successo dell'ultima tornata dei corsi Tigros, che hanno portato medici specialisti nelle cucine dei ristoranti Buongusto per raccontare come la prevenzione passi anche da un buon pasto, una importante “fetta” dei corsi 2018 sarà proprio dedicata alla salute in cucina: saranno infatti 11 su 20 le lezioni che se ne occuperanno.

E sarà dedicato alla salute il primo dei corsi della nuova edizione: il **4 maggio** a Busto Arsizio si parlerà infatti di **alimentazione e osteoporosi**, con l'intervento di **Alfredo Falchi**, specialista in ortopedia e traumatologia che insieme agli chef **Riccardo de Simone** e **Luca Zanzottera**, del ristorante Buongusto

di Busto Arsizio spiegheranno quali sono le “ricette”, anche in senso letterale, per mantenere in salute le ossa.

Martedì 22 maggio a Castellanza sarà invece il turno di “**Alimentazione e inestetismi della pelle**” che vedrà **Valentina Lazzati**, specialista in chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica e **Giulio Romano**, medico estetico e nutrizionista che con lo chef **Alex Gandin** del Buongusto di Castellanza spiegheranno che il fatto che “noi siamo quel che mangiamo” è un concetto che vale soprattutto per la pelle.

Martedì 5 giugno a Castellanza si parlerà di **Alimentazione in Gravidanza** con il professor **Stefano Salvatore**, Ginecologo e Responsabile dell’unità di Uroginecologia dell’IRCCS Ospedale San Raffaele e la dottoressa **Sabina Pelizzari**, specialista in Scienze delle Professioni Sanitarie e della Riabilitazione, in particolare del pavimento pelvico. Con loro, a raccontare le ricette più adatte per questo periodo della vita, ci sarà chef **Davide Brovelli**, de Il Sole di Ranco.



Stefano Salvatore e Sabina Pelizzari

“**Tu sei cosa mangi**” è l’argomento dell’incontro di **lunedì 18 giugno** a Busto Arsizio: ad affrontarlo saranno **Maria Antonietta Bianchi**, Medico Specialista in Scienza dell’Alimentazione, della Nutrizione e Stili Alimentari ATS Insubria e **Sara Frigerio** Dietista specializzata in qualità della Nutrizione e Stili Alimentari, insieme allo chef **Alberto Broggin**, del ristorante Il Borgo degli Artisti di Varese. Insieme spiegheranno come il cibo influenza l’umore e le facoltà cognitive.

Vedrà protagonista ancora una volta **Maria Antonietta Bianchi** l’incontro di **lunedì 2 luglio** a Solbiate Arno: insieme a **Cinzia Baldo**, dietista, e allo chef **Damiano Simbula** parleranno “**Dalla frutta al pesce, i cibi che curano**” spaziando nelle componenti più importanti della dieta mediterranea.

Lunedì 9 luglio l’argomento riguarda 4 italiani su dieci, secondo gli studi: l’intolleranza al lattosio. A parlare di “**Alimentazione e intolleranza al lattosio**”. A Solbiate Arno sarà **Maurizio Calegari**, medico dietologo in collaborazione con lo chef **Fabio Sauli**, del ristorante La Locanda del Chierichetto

di Gurone.

Mercoledì 19 settembre si affronterà una sfida apparentemente impossibile: a Buguggiate si parlerà di “**Dolci per diabetici**”: a farlo, in collaborazione con l’associazione Adiuvaré, saranno **Alessandro Salvatoni** Professore Associato di Pediatria all’Università degli Studi dell’Insubria e **Elisa Nebuloni** Dietista Specializzata in Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana, insieme allo chef **Luigi Lanzani**, del ristorante La Tana dell’Isolino.

Mercoledì 26 settembre un argomento troppo spesso considerato imbarazzante, ma che nei corsi Tigros ricorre con grande successo: “**Perineo, un alleato sconosciuto**” verrà presentato, questa volta nel nuovo Buongusto di Castellanza, da **Sabina Pelizzari** specialista in Scienze delle Professioni Sanitarie e della Riabilitazione, in particolare del pavimento pelvico. Con lei ci sarà chef **Davide Brovelli**, de Il Sole di Ranco.

Sarà lunedì 1 ottobre a Busto Arsizio il corso “**Intestino, secondo cervello**” che spiegherà come il benessere intestinale si riflette anche sul resto del corpo. Realizzato in collaborazione con: ATS Insubria, vedrà protagonista ancora una volta **Maria Antonietta Bianchi**, Medico Specialista in Scienza dell’Alimentazione, della Nutrizione e Stili Alimentari ATS Insubria e **Antonella Capurso** Infermiera con Master in Scienza dell’Alimentazione e Dietetica applicata, insieme a chef **Alberto Brogini** del ristorante Il Borgo degli Artisti di Varese.



Maria Antonietta Bianchi

Lunedì 15 ottobre a Buguggiate si parlerà di “**Alimentazione e stagionalità**” In collaborazione con Centro Polispecialistico Beccaria: **Maria Flavia Mazza**, biologa nutrizionista, quanto è importante mangiare secondo il ritmo stagionale, coadiuvata da Chef Cesare Fabbri e Alessandro Columella del Ristorante Buongusto di Buguggiate.

L’ultimo dei corsi legati alla salute svelerà “**I legumi dalla A alla Z**” con **Maria Antonietta Bianchi** e

Antonella Capurso: con loro ci sarà Chef **Damiano Simbula**, del Ristorante 2 Lanterne di Induno Olona.

IL GUSTO IN CUCINA

Dal pesce al barbecue, dal cioccolato alla polenta, dalla pasta fresca ai menu delle feste: sono in tutto 9 i corsi che insegnano ad esaltare il gusto in cucina, guidati da chef stellati o di ristoranti notissimi in zona.

Il primo dei corsi “di gusto” affronterà **il pesce, lunedì? 14 maggio** al Buongusto di Busto Arsizio. A spiegarne i segreti sarà lo chef **Claudio Picozzi**, del ristorante stellato MaRiNa di Olgiate Olona, che da oltre trent’anni stupisce critici e clienti con le sue ricette di mare, semplici e sontuose, rispettose del prodotto e della tradizione.

Venerdì 15 giugno, a Buguggiate, si scoprono invece “**I segreti del bbq**” con **Mirko Vincenzi** volto simbolo della Barbecue Academy di Agricola dal momento della sua fondazione. Nel 2015 partecipa al 1° campionato italiano di Barbecue classificandosi quarto assoluto; e ancora oggi milita in questo team che viene considerato il dream team dei griller italiani.

A parlare di “**dolci e dessert**” ci sarà invece **Luca Riccardi** Chef Pa?tissier della Pasticceria Cardy, storico locale situato nel cuore di Gavirate dove da piu? di cinquanta anni si sfornano dolci prelibatezze: nuovi sapori e sensazioni possono pero? nascere da accostamenti inediti, ed è quello che si scoprirà **martedì? 26 giugno** al Buongusto di Buguggiate.

Della **pasta fresca** parlerà invece, **lunedì? 10 settembre** al Buongusto di Solbiate Arno chef **Fabio Sauli**, del ristorante La Locanda del Chierichetto di Gurone: già apprezzatissimo dai corsisti, affronterà i segreti della pasta fatta in casa.



Fabio Sauli

Sarà invece uno chef stellato a parlare de “**L’autunno in tavola**”: **mercoledì 10 ottobre** chef **Giovanni**

Croce, dello storico ristorante da Candida a Campione d'Italia, 1 stella Michelin, parlerà a Bugugiate dei prodotti tipicamente autunnali e delle sue ricette.

Sarà uno dei più apprezzati “maestri” ai corsi Tigros, di cui si può considerare un veterano, ad affrontare invece, al limitare dell'inverno, l'argomento “**la polenta**”: **mercoledì? 24 ottobre** al Buongusto di Busto Arsizio, sarà infatti chef **Davide Brovelli**, del Sole di Ranco. a scoprire nuovi modi per servire questo piatto antico.



Davide Brovelli

Lunedì? 19 novembre a Solbiate Arno si parlerà invece di **Cioccolato**. A farlo sarà lo Chef Pa?tissier **Matteo Cabassi**, della pasticceria Zamberletti, che dal 1939 rappresenta un marchio storico del territorio varesino. Ci racconterà i segreti delle praline, non dimenticando l'icona della Pasticceria: il Dolce Varese, nato dalla fantasia e dalla sapienza del capostipite della famiglia.

Gli ultimi due corsi affronteranno le feste in arrivo: **Lunedì? 26 novembre** a Solbiate Arno **Venanzio Pedrinelli**, chef e patron del mitico “Da Venanzio” di Induno Olona racconterà i migliori segreti del **Pranzo di Natale**, attingendo alla sapienza emiliana e dalla tradizione del suo ristorante, per decenni al top della buona cucina italiana.

Per ultimo arriverà “**il cenone di capodanno**” : a raccontarlo, **martedì 11 dicembre** a Castellanza, sarà **Maurizio Santinon** chef e contitolare dell'affascinante ristorante Al Borducan, al Sacro Monte di Varese. Maurizio, sulla scia del nonno Colombo, gestore di uno storico ristorante della tradizione lombarda, rivisita la cucina del territorio con innovazione e creatività mantenendo i sapori classici e rotondi di un tempo. E ci aiuterà ad affrontare con positività il prossimo anno.

INFO E PRENOTAZIONI

Come sempre, tutti i corsi si terranno dalle 17 alle 19, nei ristoranti Buongusto coinvolti: i corsi sono

gratuiti e richiedono solo il possesso di Tigros Card (anch'essa gratuita): ci si può iscrivere online al sito www.tigros.it, oppure telefonicamente al numero verde 800 905033.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it