

Il segreto per essere belli e “svegli”? E’ l’acqua

Pubblicato: Lunedì 18 Giugno 2018



Molti studi hanno evidenziato il rapporto tra cibo e l’umore e hanno scoperto che alcuni alimenti influenzano le funzioni cognitive, la chimica del cervello e la memoria: e di cosa si tratta, e di come tradurlo in ottime ricette, ci ha pensato il corso Tigros di lunedì 18 giugno, che si è tenuto al Buongusto di Busto Arsizio in collaborazione con ATS Insubria – Dipartimento di igiene e prevenzione sanitaria promozione della salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali.

Protagoniste sono state **Maria Antonietta Bianchi**, medico specialista in scienza dell’alimentazione, della nutrizione e stili alimentari di ATS Insubria e già ben nota ai corsi Tigros e **Sara Frigerio**, dietista specializzata in qualità della nutrizione e stili alimentari. Con loro lo chef **Alberto Brogini**, del ristorante **Il Borgo degli Artisti** di Varese, che ha interpretato in modo fresco e creativo le indicazioni delle esperte.

NOI SIAMO CIO’ CHE MANGIAMO (E BEVIAMO)

Per nutrire il proprio corpo, ma anche il proprio cervello: «Occorre seguire una dieta che includa cibi ricchi di polifenoli, come frutti di bosco e curcuma – Spiega Maria Antonietta Bianchi – **Senza però dimenticare l’acqua**, un alimento fondamentale e al quale spesso non si riserva la giusta importanza e attenzione. Sep ensiamo al detto “noi siamo quel che mangiamo” e? bene sapere che il corpo umano e? composto per circa il 75% da acqua, elemento che svolge funzioni essenziali in moltissimi processi vitali.

OMEGA 3 E ANTIOSSIDANTI: I CIBI CHE FANNO BENE AL CERVELLO

L'alimentazione influisce molto sui processi di invecchiamento delle cellule cerebrali, ma anche sulla memoria o sull'umore di una persona. «E' bene, per esempio, scegliere cibi ricchi di sostanze con effetti neuro-protettivi come gli acidi grassi "buoni" omega 3 o di antiossidanti, che aiutano il sistema nervoso a mantenersi in forma e a contrastare l'insorgenza di malattie neurodegenerative».

A questo scopo gli alimenti che non possono mancare sulla tavola sono il **pesce azzurro e in particolare sgombri, alici e sardine**, che sono tra gli alimenti piu' ricchi di omega 3, gli acidi grassi che svolgono una funzione specifica sul sistema nervoso centrale e sullo sviluppo. Anche le **uova**, grazie alla colina, hanno il potere di affinare le funzioni intellettive, oltre che di rallentare l'invecchiamento precoce. «Un potente antiossidante e' la **luteina**, contenuta negli **spinaci**, che svolge un'azione protettiva della memoria, poiche' protegge le cellule del cervello e rallenta la loro degenerazione».

LE QUALITA' "INTELLETTUALI" DEL POMODORO

Uno dei migliori alleati del cervello e' il **pomodoro**: la sua importanza all'interno di una dieta benefica per il cervello e' dovuta al **licopene, un prezioso antiossidante** che ottimizza le funzioni cerebrali e protegge dai tumori. «Il consiglio e' quello di consumare pomodori cotti, poiche' la cottura libera il licopene rendendolo facilmente assorbibile dall'apparato digerente».

Non solo, il pomodoro e' in grado di ripulire l'organismo da tossine e dai radicali liberi, prevenendo quindi dei danni alle cellule. «In questo caso pero' e' bene mangiarli crudi e ben maturi. Meglio sempre evitare quindi quelli verdi e acerbi, perche' poveri di proprieta' benefiche».

PAROLA D'ORDINE: ACQUA

Il cibo principe per il benessere dell'organismo però e' l'acqua, alimento fondamentale per la salute dell'uomo, anche se viene definito "costituente non energetico", poiche', come le vitamine e i sali minerali non e' fonte di calorie. «**L'acqua e' importante per la digestione e l'assorbimento del cibo, regola la temperatura corporea, elimina le tossine, il grasso che si sta bruciando, aiuta a far circolare il sangue, protegge i tessuti, gli organi e le articolazioni e trasporta sostanze nutritive e ossigeno alle nostre cellule**».

Bisogna quindi berne sempre in quantità sufficiente: «In genere un adulto puo' perdere fino a 2 litri e mezzo di acqua al giorno – spiegano le esperte – quantitativo che aumenta nelle giornate calde e nel caso di un'intensa attivita' motoria o sportiva. Il consiglio, infatti, e' quello di bere ogni giorno almeno 2 litri d'acqua, poiche' la parte restante che manca per soddisfare il fabbisogno e' garantito da un'alimentazione sana e corretta».

COME BERE BENE L'ACQUA

Per non restare senz'acqua ci sono tre regole: «**Bere spesso e a piccoli sorsi, anche quando non si percepisce il senso della sete**. Il meccanismo della sete infatti non e' immediato. Ha un tempo di risposta ritardato e puo' capitare che si inneschi quando la perdita di acqua e' gia' importante. Inoltre in particolari individui, come per esempio gli anziani, questo meccanismo funziona in modo poco efficace e quindi si rischia di non sostituire adeguatamente il deficit di acqua – ha spiegato la dottoressa Bianchi – **Prediligere l'acqua ai succhi e alle bevande dolci e gassate**, che contengono tanto zucchero che, oltre a fornire calorie in eccesso, riduce il potere dissetante della bevanda che lo contiene. **Consumare frutta e verdura di stagione in abbondanza al naturale o sotto forma di centrifugati. Meglio cruda**, perche' il trattamento termico fa perdere parte del contenuto di acqua delle cellule vegetali».

Il contenuto di acqua negli alimenti è estremamente variabile a seconda del cibo: «l'alimento più ricco di acqua è sicuramente il **cetriolo crudo** (97% di acqua) e sul podio seguono il **cocomero e i ravanelli** con il 95%. Poi il **melone, il pomodoro da insalata e la lattuga** con il 94% e via via il resto dei vegetali che contengono in media tra l'80 e il 90% di acqua, a esclusione di cocco, frutta disidratata e frutta a guscio che presentano valori inferiori».

Ma esiste anche un alimento, a volte dimenticato, che garantisce un ottimo apporto d'acqua: «E' il **brodo**. Un'alternativa importante alternativa per rifornire il nostro corpo di liquidi, soprattutto durante le stagioni fredde, anche se non va sottovalutata la capacità di dissetare delle bevande calde».

LE RICETTE

Al lavoro per realizzare ottimi piatti con il maggior quantitativo d'acqua possibile c'è stato chef **Alberto Brogini** del ristorante Borgo degli Artisti di Varese. La prima è un **Lavarello scottato con yogurt greco, limone e "brodo" di cetrioli**, i cui ingredienti, oltre i lavarelli, sono yogurt greco magro, limone e cetrioli non trattati, delle spezie fresche come aneto, menta, basilico e per le chips olio extravergine d'oliva taggiasco e farina di riso.

Una volta sfilettati, diliscati e asciugati i lavarelli, cuocere i filetti di pesce in una padella antiaderente con poco olio, posandoli solo sulle squame per pochi minuti: «Quando sentirete la carne del pesce a temperatura ambiente, sarà cotto». Nel frattempo si condisce lo yogurt con poco sale, pepe bianco ed un filo di olio extra vergine, poi si lavano i cetrioli e si passano in un estrattore o in una centrifuga, ricavandone il succo. In mancanza di questi attrezzi, basta anche frullarli con un frullatore o ad immersione o tradizionale: in questo caso però è necessario filtrare il risultato con un colino a maglia fine. Poi, cuocere qualche istante evitando il calore troppo intenso e insaporire con sale e pepe. A questo punto si impiatta: si dispone in un piatto fondo una cucchiata di yogurt, una grattata di limone, le erbe aromatiche sfogliate, i filetti di pesce con la pelle rivolta verso l'alto, quindi si versa il brodo di cetrioli.

Il piatto viene accompagnato con una **sfoglia di riso** mescolando acqua e farina di riso fino a fare un impasto omogeneo e della consistenza di una crema: che può essere essiccato o fritto.



Il secondo piatto è “**Acqua di pomodoro, orecchiette di grano saraceno e burrata**”: per la ricetta sono necessari dei pomodori maturi, farina di grano saraceno e semola rimacinata di grano duro per le orecchiette, della burrata. Ad essi si aggiunge un mazzetto di basilico, pinoli; olio extravergine pugliese. Per realizzare l’acqua di pomodoro si tagliano i pomodori a pezzi grossolani, si condiscono con poco sale e pepe, li si frulla e li si lascia a decantare l’acqua: «poi si prepara la polpa e si conserva il liquido limpido».

nel frattempo si tostano i pinoli in forno a 170 gradi, sino a che avranno preso un bel colore biondo: «Meglio in forno: vengono senza sforzo molto omogenei per consistenza e colore: in padella invece dovrete tribolare molto per un risultato spesso insoddisfacente» spiega Brogginì. Si preparano inoltre le orecchiette, con l’impasto che prevede la presenza sia della farina di grano duro che quella di grano saraceno.

Una volta preparate si buttano in acqua bollente fino a cottura, poi si condiscono con olio, sale e pepe macinato al momento. Una volta intiepidita aggiungere il basilico spezzettato e i pinoli tostati. Disporre la pasta in piatti singoli, aggiungere l’acqua di pomodoro e la burrata spezzettata. Il risultato: una ricetta semi fredda ma non troppo, che ha il delizioso gusto delle insalate di pomodoro: anzi, della “puccia” che si forma da quell’insalata, e spesso risulta essere la parte più golosa.



Anche la ricetta conclusiva è fresca e “a base liquida”: una **spuma di limone , frutti marinati e non con Granita di moscato d’asti**

zucchero semolato, acqua, succo di limone, gelatina in fogli, la buccia grattugiata di 2 limoni non trattati, ciliegie, delle foglie di basilico, aceto di mele, pepe nero, fragole, polpa di anguria e una bottiglia di moscato d’asti

Stappare il moscato, versarlo in un contenitore (coperto) di plastica o di metallo. Trascorsa mezz’ora, estrarre il composto dal freezer e rimstarlo energicamente per rompere i cristalli di ghiaccio che si saranno formati. Ripetere la stessa operazione ogni mezz’ora per altre due/tre volte, fino ad ottenere la granita.

Scaldare lo zucchero con l’acqua. Una volta in ebollizione aggiungere la gelatina, precedentemente reidratata in acqua fredda e strizzata. Stemperare bene quindi aggiungere il succo e le scorze di limone. Coprire a contatto con la pellicola e lasciare gelificare. Con l’aiuto di una planetaria o di un sbattitore elettrico, montare la spuma finchè avrà triplicato il suo volume. Denocciare le ciliegie e metterle a marinare con poco zucchero e il basilico. Lavare le fragole, tagliarle a metà condirle col pepe e aceto di mele. Tagliare l’anguria a pezzi regolari e levare i semi. Disporre la spuma in ciotole singole, adagiarvi la frutta marinata e completare con la granita di moscato.



LE RICETTE NEL DETTAGLIO

Per conoscere le ricette nel dettaglio, con i particolari e le dosi l'ideale però è cercarle, tra qualche ora, al sito www.tigros.it. Oppure, meglio ancora, iscriversi alla newsletter: quando saranno on line vi avvertiranno.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it