

Metti una sera a cena... a casa della tua nutrizionista

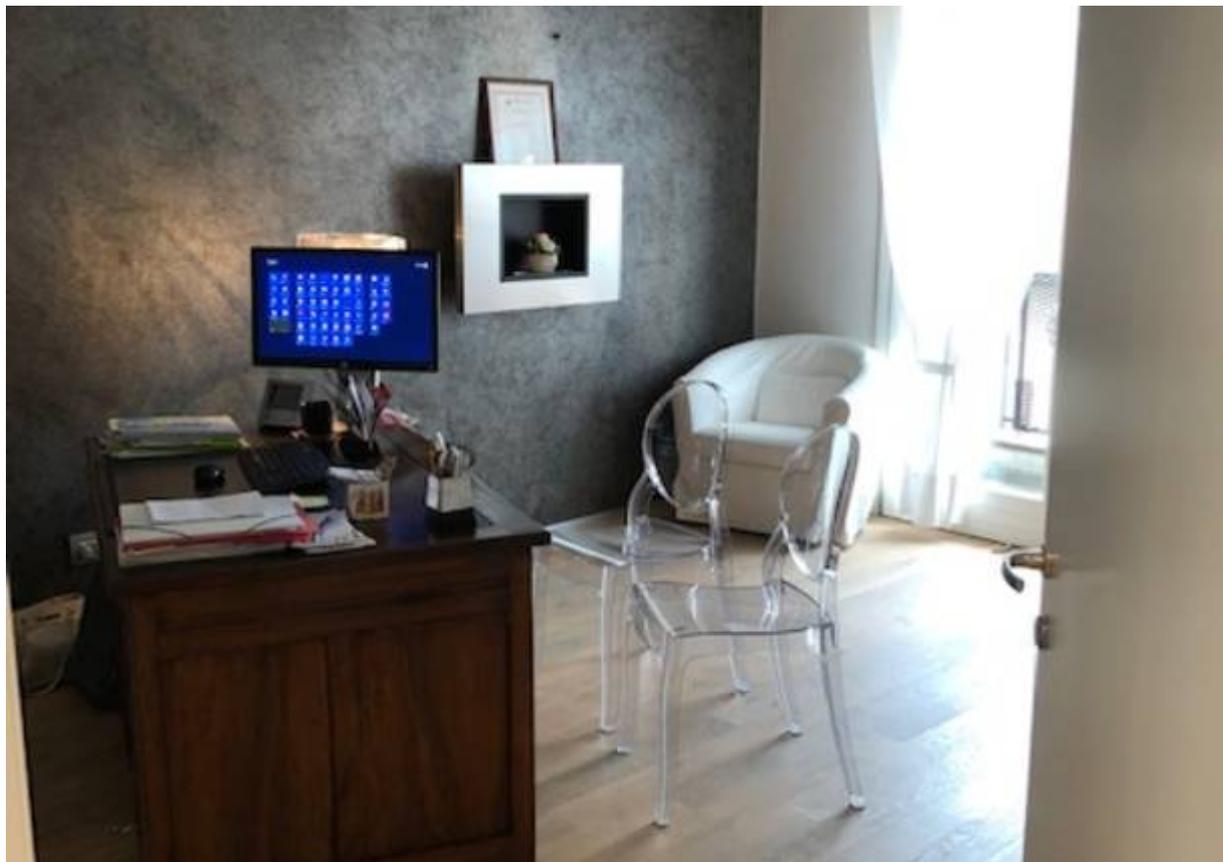
Pubblicato: Lunedì 11 Novembre 2019



La **Dottorssa Giorgia Merazzi**, biologo nutrizionista (iscrizione all'Albo n. 064342), si occupa della **cura dei disturbi del comportamento alimentare** e della diffusione di una corretta **educazione alimentare**.

La dottoressa esercita con grande professionalità, presso il suo **studio di Besozzo** (Via Dei Mille, 6) e **presso il Centro Sirio a Varese** (via Aurelio Saffi, 73), con l'obiettivo di fornire a ciascuno dei suoi pazienti, una corretta educazione alimentare e un corretto stile di vita, al fine di migliorare la propria qualità di vita.

La **prescrizione dietetica è personalizzata** e viene realizzata solo dopo un'attenta valutazione della persona, attraverso anamnesi personale, analisi antropometrica, valutazione della composizione corporea con l'ausilio del Bio-Impedenziometro, monitoraggio del dispendio calorico, con l'ausilio dell'Holter Metabolico, elaborazione della dieta.



La dott.ssa Merazzi sa che una corretta educazione alimentare non significa per forza rinunciare a mangiare determinati alimenti, ma imparare come prepararli nel modo più corretto e per questo periodicamente organizza l'evento: "...a cena a casa della tua **nutrizionista**", dove, **insieme allo chef Electrolux Maurizio Marrocco**, prepara per i suoi ospiti una vera e propria cena presentando le tecniche di preparazione e di cottura con le quali le diverse pietanze presentate e degustate vengono preparate.

Il prossimo appuntamento è fissato per **sabato 30 novembre**. Una serata dove le conoscenze nutrizionali vengono applicate all'arte culinaria, dove gusto, salute e varietà della tradizione italiana si incontrano. Lo chef Marrocco e la dott.ssa Merazzi ti mostreranno **come realizzare un menù calibrato e gustoso** in un percorso **alla scoperta degli antiossidanti**, vere e proprie sentinelle della nostra salute.

Antiossidanti... le sentinelle della nostra salute

(Cadrezzate 30.11.2019)

Aperitivo di benvenuto

Crostino caprino e geleè di pomodoro con acqua aromatica alla melograna

Il Licopene, un potente antiossidante contenuto nel pomodoro, aumenta il suo potere benefico con la cottura; il calore infatti, rompe le pareti cellulari del pomodoro, liberando il licopene e rendendolo completamente assorbibile dall'apparato digerente.

Il latte di capra fresco, è più digeribile del latte vaccino anche grazie alla minor quantità e qualità di grassi in esso contenuti e agisce come antiossidante grazie alla generosa presenza di Vit. E.

Grazie all'elevata quantità di acqua che contiene è particolarmente indicato nelle diete ipocaloriche al posto dei formaggi più grassi.

Antipasto

Pancake alla zucca con insalata mediterranea di cavolo cappuccio, finocchi e pompelmo rosa

La variante "mediterranea" delle tradizionali frittelle americane preparate con un ingrediente di stagione: la zucca.

I carotenoidi di cui la zucca è ricca, oltre ad essere precursori della Vit.A, rafforzano il sistema immunitario e proteggono le cellule del corpo, al pari della Vit.C e del licopene presenti nel pompelmo e nell'arancia.

I pancake, possono essere preparate con largo anticipo e surgelati con l'abbattitore di temperatura, al momento dell'utilizzo basta scongelarli e farcirli come previsto dalla ricetta.

Primo piatto

Orzotto cotto a BT con cavolo rosso e mela smith

Per questa preparazione scelgo l'orzo decorticato che, a differenza di quello perlato, mantiene un maggior livello di valori nutrizionali.

Il cavolo rosso presenta due importantissimi antiossidanti: vitamina C e il beta-carotene, entrambi proteggono arterie e cuore.

La cottura dell'orzo avviene in modalità s.v.(sottovuoto) con aggiunta di brodo e verdura; questa tecnica fa in modo che la parte aromatica dei vari ingredienti non si disperda evaporando, ma rimanga "imprigionata" nel sacchetto. Le mele smith poste a fine cottura conferiscono una gradevole nota acidula.

Secondo piatto e contorno

Hamburger di lenticchie con salsa di champignons alla birra scura e cavoletti arrostiti

Lo sapevate che le lenticchie hanno evidenziato la maggiore attività antiossidante rispetto agli altri legumi presenti in commercio? Preparate gli hamburger in casa e surgelateli con l'abbattitore di Temperatura in modo da tenerli sempre a disposizione, esattamente come appena fatti. La cottura è fatta in forno con l'ausilio dell'umidità in modo da far rimanere il prodotto morbido e succulento.

Dessert

Cheesecake versione light con coulisse di mirtilli

Ricotta al posto del mascarpone e altri formaggi grassi, rende questo dessert più leggero rispetto alla preparazione tradizionale; la ricotta fornisce ottime quantità di Riboflavina (Vit.B2) e Retinolo (Vit. A).

I mirtilli hanno un'eccellente capacità antiossidante, data dalla presenza di Vit. C e di polifenoli (quei pigmenti colorati che donano a molti alimenti le meravigliose sfumature blu, viola) che stimolano gli antiossidanti prodotti dal nostro organismo, al fine di combattere i radicali liberi...

La dottoressa Giorgia Merazzi riceve solo su appuntamento. Per info e **per prenotazione** chiamare il numero 339 6062760 o scrivere all'indirizzo mail g.merazzi@lanutrizionista.eu.

di Ufficio pubblicità