

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Al Tigros, non solo formaggi per contrastare l'osteoporosi

Redazione · Saturday, May 5th, 2018

L'osteoporosi si sa, colpisce le ossa, ma come fare a curarla attraverso l'alimentazione, se non addirittura a prevenirla? I **corsi di cucina Tigros, al ristorante Buongusto**, sono ripartiti all'insegna della salute: a Busto Arsizio ospite della prima lezione il **dott. Alfredo Falchi, specialista in ortopedia e traumatologia**: *«Come riuscire a frenare la perdita di calcio e incrementare l'apporto di vitamina D? – ha subito posto l'interrogativo il dottore ai corsisti -. La percentuale di fratture oggi non è così elevata, ma è importante capire come mantenere le nostre ossa sane bilanciando l'apporto di tutti i principi nutritivi».*

Primo piatto cucinato dagli chef Riccardo De Simone e Luca Zanzottera, un **risotto cremoso al latte e robiola**: un piatto semplice e dal gusto delicato. Il riso (350 grammi) è stato cotto nel latte e, cinque minuti prima di toglierlo dal fuoco, è stato aggiunto il parmigiano (100 grammi), la robiola (3 cucchiaini). Per contrastare il sapore del latte, è stata grattata della noce moscata sul riso impiattato e, per rendere ancora più sfiziosa la portata, sono state aggiunte scaglie di cioccolato e buccia di limone grattugiata. A piacere, si può aggiungere il burro, anche se il latte rende già da solo cremoso il riso.

«Il formaggio fresco è sicuramente una buona fonte di calcio – ha spiegato il dott. Falchi -, chi fa una dieta selettiva deve comunque trovare il modo di usare gli alimenti in modo preciso, evitando eccessi di fibre. Quando si parla di calcio si pensa sempre a latte e latticini, ma è contenuto dappertutto, per esempio si trova nella rucola, nel pesce azzurro, nelle noci o nei gamberetti. Non si possono certo mangiare solo formaggi».

Secondo piatto preparato le **sarde alla beccafico con tartare di verdure e salsa alla menta**: un piatto semplice anche se dalla lunga preparazione, nel quale *«gli ingredienti uniti centrano l'obiettivo del menù».* La ricetta siculo prevede prima la pulizia delle sarde, messe poi a macerare in sale e olio per un'ora prima di procedere alla cottura in forno a 180 gradi (più leggera della frittura).

«Il pesce azzurro – ha consigliato il dottor Falchi – è ottimo ma pieno di fosforo che, in quantità eccessiva, inibisce l'assorbimento di calcio, quindi non deve essere la parte dominante di una dieta».

Nel frattempo sono state fatte saltare in padella le verdure tagliate (carote, zucchine e peperoni).

L'uva passa è stata invece fatta rinvenire in acqua e aggiunta, con acciughe tritate e pinoli, al pane rosolato precedentemente. Il preparato, che deve risultare omogeneo e non troppo umido, è stato utilizzato come ripieno delle sarde. Nel ripieno è possibile anche aggiungere la frutta secca tostata che aiuta ad eliminare parassiti e batteri. Inoltre, è possibile accompagnare le sarde con una emulsione di olio e menta.

Biscotti ricotta e mandorle con mousse alla yogurt, infine, il dolce presentato: *«Il calcio e lo zucchero non vanno d'accordo – ha subito fatto notare il dottor Falchi -, quindi bisogna ridurre il più possibile l'apporto di zuccheri durante il pasto. Il dolce va bene perciò a merenda o dopocena, mentre alla fine del pasto potrebbe diminuire il potere nutriente di quello che si è mangiato prima»*.

Inizialmente è stata mescolata la ricotta (350 gr) e lo zucchero a velo (150 gr), «meno invasivo», ed è stato poi aggiunto il burro (250 gr) sciolto a bagnomaria. A seguire, sono stati poi incorporati l'uovo, la granella di mandorle (100 gr), la farina (250 gr) e il lievito per dolci (una bustina) ben setacciati. Sono state quindi formate palline con il composto, passate nelle scaglie di mandorle e fatte cuocere in forno a 180 gradi per venti minuti. Una volta raffreddati sono stati cosparsi di zucchero a velo e impiattati con arancia caramellata e la mousse di yogurt.

Gli chef del Buongusto, insieme al dottor Falchi, hanno portato in tavola **un menù vario come deve essere una dieta per chi soffre di osteoporosi**. Da ricordare inoltre che **la carne bisognerebbe limitarla a due porzioni settimanali** da 100 grammi l'una, mentre i salumi andrebbero assunti saltuariamente. **Tra i cibi ricchi di calcio ci sono anche le verdure** come cavoli, rape, verza e frutti come papaia, arancia, prugne e lamponi. Non può poi mancare nella dieta una giusta quantità di cereali (80 grammi) e legumi (50 grammi). **L'acqua sarebbe bene berla calcica o bicarbonata perchè ad alto contenuto di calcio**.

Spinaci, barbabietole, bietole, rape, pomodori sono, invece, verdure ricche di acido ossalico che, se combinato col calcio, ne riducono l'assorbimento, come anche i legumi secchi a causa delle troppe scorie che producono nella fase di digestione. **Per quanto riguarda il sale, sarebbe bene eliminarlo dalla propria dieta** perchè, oltre a favorire l'ipertensione, ostacola l'assorbimento del calcio.

Galleria fotografica di Sabrina Distante

This entry was posted on Saturday, May 5th, 2018 at 12:53 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.