LegnanoNews
Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Al Tigros si cura la pelle in cucina, tra impacchi e buon gusto

Redazione · Wednesday, May 23rd, 2018

Curare la propria pelle con una buona alimentazione è possibile, non solo mangiando, ma anche utilizzando i prodotti come impacchi . A svelarci trucchi e consigli, al corso di cucina Tigros, il nutrizionista, **dott. Giulio Romano** e il medico estetico, **dott.ssa Valentina Lazzati.** Con loro, **nelle cucine del Buongusto di Castellanza, lo chef Alex Gandin**.

Prima ricetta presentata **riso carnaroli mantecato con crema di cipolle brasate sgombro e limone**: dopo aver fatto tostare il riso con il vino bianco, è stata aggiunta poco alla volta la crema di cipolle e il fumetto di pesce. La crema è stata preparata facendo scottare le cipolle, messe in un cartoccio di alluminio con olio, sale e timo ed infine sono state cotte mezz'ora in forno prima di essere frullate. Un composto cremoso creato con sole cipolle. Lo sgombro invece è stato cotto dalla parte della pelle. Prima di essere servito, il risotto è stato unito allo sgombro e il tutto è stato guarnito con la confettura di limone. «*Sale non ne è stato aggiunto* – ha spiegato lo chef – *in quanto la crema di cipolle è già salata. Il riso è stato solo mantecato alla fine con olio extravergine di oliva*».

«*Lo sgombro è un pesce facilmente reperibile ed economico* – ha sottolineato il dott. Romano -, *con ottime proprietà nutrizionali, particolarmente ricco di omega 3 e grassi saturi. La cipolla invece ha proprietà infiammatorie e ha effetti benefici sul colesterolo. Per accompagnare il piatto, l'ideale sarebbe del vino bianco: il vino ha effetti benefici sul sistema cardiovascolare e ha antiossidanti, oltre ad aiutare il corpo a rilassarsi*».

La cipolla fa bene anche ai capelli: «*Tritando due cipolle crude* – ha spiegato la dott.ssa Lazzati – *si può fare un ottimo impacco che, dopo due mesi di trattamento, applicandolo per mezz'ora due volte a settimana, renderà i capelli più resistenti e con meno fosfora*».

Seconda ricetta preparata un **rollè di coniglio con olive taggiasche, crema di peperoni rossi e polvere di olive**: il coniglio è stato disossato e farcito con le olive, arrotolato e cotto in forno a vapore per un'ora. I peperoni, «*usati rossi per dare più colore al piatto*» sono stati invece cotti con olio e aglio. «*I peperoni contengono carotene e, in previsione dell'estate, è importante prepararsi all'esposizione solare. Per renderlo più leggero sarebbe meglio togliere la buccia*»

Le olive, invece, considerate un alimento grasso, «*contengono acidi che fanno bene al colesterolo. Meglio comunque le olive verdi delle nere perchè hanno più acqua e sali minerali e meno grassi*

saturi».

Infine, un buon dolce fresco: una **zuppetta di frutta e verdura con sorbetto di lamponi.** Dopo aver tagliato frutta e verdura a brunoise, queste sono state condite con succo di arancia e menta. I lamponi sono stati cotti con acqua e sciroppo di agave, frullati, fatti raffreddare e mantecati nella gelatiera. La macedonia di frutta e verdura è stata infine servita con una pallina di sorbetto.

Frutta e verdura usate sono state: pesche, papaya, albicocche, mango, ananas, sedano, carote, kiwi, lamponi.

«*Bisogna fare attenzione alla frutta perchè contiene lo zucchero, soprattutto quelli tropicali. Il kiwi, per esempio, ha molta vitamina C e antiossidanti. La papaya ha anche caratteristiche sgrassanti*» ha commentato il dott. Romano, mentre la dott.ssa Lazzati ha ricordato: «*Una fetta di papaya frullata con un cucchiaino di sale è un buon composto per pelli grasse e con punti neri, se invece si usa il mango si ottiene una crema idratante*». E ancora, tra i consigli di bellezza ci sono anche quelli rigurdanti i semi di lino e il coriandolo *«antigonfiore», l'aceto di mele «con cui fare impacchi per le gambe», o la farina di avena «che aiuta a sgrassare la pelle».*

Galleria fotografica di Sabrina Distante

This entry was posted on Wednesday, May 23rd, 2018 at 4:00 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.