

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Al Tigros regole d'oro per non restare senza acqua

Redazione · Tuesday, June 19th, 2018

“**Noi siamo quello che mangiamo**” disse il filosofo tedesco Feuerbach e così anche al Tigros di Busto Arsizio sono state preparate ricette tenendo presente che alcuni alimenti influenzano le funzioni cognitive, la chimica del cervello e la memoria. Con la **dottorssa Maria Antonietta Bianchi**, medico specialista in scienze dell'alimentazione, della nutrizione e stili alimentari e la **dottorssa Sara Frigerio**, dietista esperta in qualità della nutrizione e stili alimentari, ai fornelli ospite d'eccezione lo **chef Alberto Broggin** del ristorante “**Il Borgo degli Artisti**”. Un evento in collaborazione con Ats Insubria, dipartimento di igiene e servizio di prevenzione sanitaria e promozione della salute.

Ai corsisti sono state **proposte ricette ad alto contenuto di acqua**, elemento centrale del corso proprio perchè il nostro corpo è fondamentalmente costituito di acqua. **Ognuno ha un fabbisogno di acqua specifico in funzione del peso, dell'attività svolta e della temperatura dell'ambiente in cui vive**. In genere, un adulto può perdere fino a 2 litri di acqua al giorno. Importante rispettare **tre regole per non restare senza acqua: bere spesso e a piccoli sorsi, prediligere l'acqua ai succhi e alla bevande dolci e gassate, consumare frutta e verdura di stagione in abbondanza**, al naturale o sotto forma di centrifugati. Da non dimenticare l'apporto di acqua e sostanze nutritive che si possono ottenere con un buon brodo.

 Prima ricetta presentata il **lavarello scottato con yogurt greco, limone e “brodo” di cetrioli**: *«ho scelto il lavarello perchè si trova tranquillamente a km 0 nei nostri laghi»* ha spiegato lo chef. Dopo averlo sfilettato e pulito, il pesce è stato cotto in una padella antiaderente con poco olio, «assolutamente extravergine di oliva», posandolo solo sulle squame: *«una volta che il pesce è a temperatura ambiente significa che è cotto. Il pesce infatti non va cotto a temperature elevate»*. Proprio per questo motivo, in caso di cottura leggera del pesce, è consigliabile abatterlo prima in freezer per 24 ore. Il lavarello è stato servito con yogurt greco condito con poco sale, pepe bianco e un filo d'olio, oltre al succo di cetrioli passati nella centrifuga, una grattata di limone e erbe aromatiche (aneto, menta e basilico). **«La menta, una tra le erbe più profumate – ha spiegato la dott. ssa Frigerio -, ricca di vitamine e sali minerali, contiene il mentolo che aiuta i processi digestivi. Anche il basilico è ottimo in estate perchè ricco di sostanze nutritive e fresco»**. Il piatto è stato inoltre guarnito con sfoglie di riso: dopo aver fatto stracuocere il riso per 40 minuti, lo si è frullato e spalmato su carta forno per farlo essicare. Infine è stato fritto per ottenere delle buone chips.

Secondo piatto preparato **acqua di pomodoro, orecchiette di grano saraceno e burrata**: un 

piatto estivo dove l'acqua di pomodoro e la burrata danno freschezza al piatto. I pomodori sono stati tagliati e frullati conditi con poco sale e pepe: la polpa è stata poi separata dal liquido limpido. La pasta cotta al dente è stata fatta intiepidire e poi guarnita con basilico e pinoli tostati. Alla fine è stata aggiunta l'acqua di pomodoro e la burrata spezzettata. *«Lo scarto della centrifuga – ha consigliato lo chef – si può stendere su un foglio di carta da forno e lasciata seccare per usare da guarnizione».*

*«Il pomodoro è un tipico ortaggio estivo – ha sottolineato la dott.ssa Frigerio -, è **ricco di acqua e di un antiossidante con proprietà antitumorali**. Sarebbe bene scegliere pomodori maturi non trattati».* La dott.ssa Bianchi invece ha posto l'accento sull'uso del sale, «da usare in quantità molto basse per prevenire le malattie cardiovascolari».

 E per finire, **spuma di limone, frutti marinati e non, con granita di moscato d'Asti**. Per prima cosa, lo zucchero è stato scaldato con l'acqua e, una volta bollito, è stata aggiunta la gelatina precedentemente reidratata in acqua fredda e strizzata. Il moscato invece è stato stappato e messo in freezer per ottenere la granita. Le ciliege sono state marinate con il basilico mentre le fragole con pepe e aceto di lamponi. L'anguria invece è stata solo tagliata. Per servire, è stata disposta prima la spuma e sopra sono state adagiate la frutta e la granita.

*«I **frutti rossi funzionano bene nell'abbassare l'acido iurico** – ha commentato il piatto la dott.ssa Bianchi – e il pepe nero è un buon antiossidante. Certo, per questa macedonia ci vuole tempo e pazienza».*

Galleria fotografica di Sabrina Distante

This entry was posted on Tuesday, June 19th, 2018 at 2:00 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.