

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Allenare il perineo, al Tigros ricette dal giusto equilibrio

Redazione · Thursday, September 27th, 2018

Corso di cucina Tigros alla scoperta del perineo in tutte le sue sfaccettature: la **dottorssa Sabina Pellizzari**, esperta in riabilitazione del pavimento pelvico, ha accompagnato lo **chef Davide Brovelli** del ristorante Il Sole di Ranco, nella preparazione dei piatti. *«Circa 8 milione di donne ha dolore pelvico cronico (oltre 6 mesi) – spiega la dott.ssa Pellizzari -. Di queste donne pochissime si curano, perchè pochissime ne parlano e non riescono a trovare qualcuno che le aiuti».*

 Prima ricetta presentata, **insalata di capasanta con carciofi, cavolfiori, finferli e un leggero guacamole**: il carciofo è stato pulito e lasciato in ammollo in acqua e limone per non farlo ossidare. Il broccolo invece è stato pulito e sbollentato in abbondante acqua salata con un limone e poi messo in acqua e ghiaccio. La stessa operazione, ma senza limone, è stata fatta con i tre quarti ottenuti dal cavolfiore, facendo attenzione che rimangano belli croccanti. Finferli e porcini sono stati poi puliti e tagliati in 4. A parte, è stata preparata la crema all'avocado frullando insieme la polpa, il succo di limone, olio, sale e pepe, fino a ottenere una crema liscia. Finferli, spinaci crudi, carciofi, broccoli e cavolfiori sono stati fatti saltare in padella con un goccio d'olio per renderli croccanti. Infine, sono state fatte marinare per mezz'ora le capesante con il succo di un limone, sale e pepe, poi scottate in padella e tagliate in strati sottilissimi. Il piatto è stato infine composto con le verdure saltate in padella, gocce di crema di avocado, le capesante e i cavolfiori crudi tagliati con la mandolina.

Un piatto ideale per trattare bene il proprio perineo: *«Le capesante contengono gran parte dei sali minerali, potassio, fosforo – ha commentato la dottorssa –, il carciofo è invece ricco di fibre».* Pellizzari ha poi sottolineato che *«molti non sanno dove si trova il perineo e che funzione abbia. Innanzitutto fa parte sia di uomini e donne ed è importante conoscerlo fin da piccoli. Il perineo – ha poi spiegato – è la zona anatomica che passa dal pube, gli ischi e il coccige ed è quel pavimento superficiale, il più basso del corpo, che ha la funzione di sostenere gli organi interni».*

Seconda ricetta preparata da chef Brovelli **riso integrale, gamberi, agrumi e burrata**: in un  tegame è stato tostato il riso, integrale perchè *«sempre meglio preferirlo a quello tradizionale»*, bagnato con brodo bollente. *«Nel brodo sono state messe le cipolle con la pelle per renderlo ambrato»* ha sottolineato lo chef. Nel frattempo sono stati sgusciati ed eviscerati i gamberi, tagliati a metà per il lungo e saltati in padella pochi minuti per lato. Le arance invece sono state pelate a vivo e le bucce sono state tenute da parte per preparare le zest. I fiori del broccolo sono stati poi sbollentati in acqua salata e subito dopo messi in acqua e ghiaccio, prima di essere passati nel minipimer con un goccio di acqua di cottura. Il riso, dopo una cottura di circa 12 minuti, è stato impiattato e guarnito con la burrata tagliata a pezzi, qualche spicchio di arancia, i gamberi, un

finocchio precedentemente tagliato fine, il succo di due arance e quello del broccolo. E per finire, una spolverata di pepe, una grattata di arancia e di lime per dare ancora più profumo al piatto.

✖ «Sapete voi come attivare il vostro perineo? – così si è rivolta ai corsisti la dott.ssa Pellizzari -. Dovete sapere che non bisogna stringere i glutei. Non c'è innanzitutto una regola generale per fare esercizi perchè ognuno è diverso. **L'esercizio è personalizzato e coinvolge tutta la persona.** Le donne devono sentire un movimento non marcato che si avverte tra la vagina e l'ano, l'uomo invece ha la sensazione di aver una contrazione al di sotto dei testicoli».

Pellizzari ha poi specificato che fare esercizi per il perineo è molto importante: «Avere attenzione del proprio perineo aiuta a prevenire disfunzioni, perchè lui cambia con noi. **Nelle donne è un alleato fondamentale soprattutto nel momento del parto**».

Brovelli ha poi cucinato per i corsisti **maialino affumicato con lamponi, ribes e mirtilli in agrodolce** ✖: il maialino è stato marinato con olio, sale, pepe e sale affumicato per almeno una notte. Lo chef, prima di servirlo, lo ha poi pulito con un coltello e scottato in padella. La carne è stata servita con una salsa di frutti di bosco: in una pentola lamponi, ribes e mirtilli sono stati uniti ad acqua, aceto e succo di limone portati ad ebollizione. La frutta è stata fatta asciugare bene prima di essere usata come guarnizione al maialino insieme ad una grattata di scorza di limone

Lo chef ha deliziato infine i palati con un dolce gustoso, ma salutare: **barrette snack alla frutta con gelato alla vaniglia**.

Prima di lasciare i corsisti, la dottoressa Pellizzari ha ricordato che «**l'eccesso di peso è uno dei fattori di rischio delle patologie pelviche: sul perineo si appoggiano per esempio la vescica e l'ultima parte dell'intestino. Se ho un aumento di peso importante avrò una debolezza perineale. I legumi tra l'altro sono indicati per una alimentazione legata al perineo**».

This entry was posted on Thursday, September 27th, 2018 at 2:28 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.