LegnanoNews
Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Intestino, al Tigros ricette per il nostro “secondo cervello”

Redazione · Tuesday, October 2nd, 2018

Intestino, secondo cervello. **La nutrizione infatti influisce sui pensieri e l’inconscio della persona per il 90%**, oltre ad avere un collegamento diretto con lo sviluppo di quasi tutte le malattie. Nella cucina del **Buongusto del Tigros di Busto Arsizio** sono state preparate 3 ricette ideali per mantenere in salute il nostro intestino: a cucinare lo **chef Alberto Broggini del ristorante Il Borgo degli Artisti di Varese**, supportano dalla **dottoressa Maria Antonietta Bianchi**, medico specialista in scienza dell’alimentazione del dipartimento di prevenzione dell’Ats Insubria, e dalla **dottoressa Antonella Capurso**, infermiera con master in scienza dell’alimentazione.

Chef Broggini ha preparato inizialmente un **aperitivo big in japan**: lo smoothie, alleato dell’intestino, è stato preparato frullando insieme kiwi, spinaci, prugne, tè matcha in polvere, yakult light e acqua. La bevanda vegetale è stata accompagnata da grissini avvolti dal daikon marinato con succo di limone e sale. I grissini sono stati preparati impastando farina, olio, lievito, sale e acqua; una volta lievitato l’impasto, i grissini stirati sono stati messi in forno a 185 gradi per 15 minuti. La guarnizione poi prevedeva polenta fritta e maionese vegetale (senza uovo) a base di soia: nel frullatore sono stati montati insieme lo yakult light, il latte di soia, il succo di limone e il sale, dopodiché è stato aggiunto l’olio a filo fino fino a quando è stata raggiunta la consistenza desiderata.

Ingrediente principe di questo piatto, il probiotico, che contiene organismi vivi. Questi ultimi, se somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell’uomo: «***I fermenti infatti devono restare vivi anche oltre l’intestino, resistendo al passaggio attraverso lo stomaco*** – spiega la dottoressa Bianchi –. *L’intestino è un organo che pesa fino a 2 kg ed è diverso in ognuno di noi. Diverse patologie, come ansia e obesità, interferiscono con il funzionamento dell’intestino*».

Lo smoothie, inoltre, è di solito ricco di frutta e verdura: «*Abbiamo usato **ingredienti ricchi di antiossidanti*** – ha sottolineato la dottoressa Capurso -*: il kiwi contiene potassio, vitamina D e ferro e mangiarne uno al giorno porta un buon quantitativo di vitamina C, oltre ad aiutare quando si soffre di stitichezza. Gli spinaci invece sono gli antiossidanti per eccellenza e la loro fibra aiuta a pulire l’intestino, mentre le prugne hanno un'importante funzione osmotica*». Oltre alla frutta è stato utilizzato anche il **tè matcha, prezioso antiossidante**.

Seconda ricetta presentata, una **ciambella di fagioli, crauto e coniglio**: dopo aver rosolato scalogno e carota tritati, sono stati aggiunti i fagioli, poi insaporiti, coperti con il brodo e

lasciati cuocere per 5 minuti. L'agar, addensante per tenere insieme il "budino" di fagioli, è stato frullato, pesato ed aggiunto nella misura dell'1% rispetto al peso dei fagioli. Il composto è stato quindi versato in stampi monoporzione a lasciato gelificare. Le lombatine di coniglio, nel frattempo, sono state fatte ben rosolare in olio e timo e, una volta pronte, nella stessa padella sono stati fatti insaporire i crauti.

«***La carne di coniglio ha pochissimo colesterolo ed è ricca di proteine*** – ha sottolineato la dottoressa Bianchi –. *I fagioli sono invece proteine vegetali ricchi di calorie, fosforo, ferro e potassio, mentre abbiamo pensato ai crauti perchè sono tipici di questa stagione e sono anche antiossidanti*».

E per finire, ecco la **cheese cake sottosopra**: il biscotto è stato preparato mescolando farina di grano saraceno, burro (in alternativa olio di mais), zucchero moscovado e le mandorle non pelate e tritate. Dopo aver composto delle piccole formine, queste sono state poste un paio d'ore in frigorifero prima di essere cotte in forno a 150 gradi per 20 minuti.

Il concetto di questo dolce consiste proprio nella presentazione: «*Ho voluto invertire l'ordine degli ingredienti* – ha spiegato lo chef -, *quindi prima ho creato la base con i frutti rossi, poi ho disposto la crema di formaggio addolcita con miele di castagno con l'aggiunta dello yakult, e infine sopra ho disposto il crumble e una foglia di menta per guarnire*».

«*Ecco l'esempio di* ***un dolce facile da preparare e che fa bene al nostro intestino.*** *Anche qui ovviamente abbiamo usato il probiotico*», ha concluso la dottoressa Bianchi.

Video e galleria fotografica a cura di Sabrina Distante

This entry was posted on Tuesday, October 2nd, 2018 at 10:24 am 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.