

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Imparare a cucinare mangiando

Redazione · Thursday, November 6th, 2014



Nella foto, da sinistra: Prof. Andrea Savini (Saint George University Visiting Professor e Naturopata), Marco Poli (proprietario del ristorante La Guardia), Vincenzo Marconi (Chef del gruppo Poli) e Luigino Poli (Poli Hotel di San Vittore Olona).

La famiglia Poli propone un percorso basato sui prodotti di qualità e biologici, rendendo omaggio alla stagionalità ed al cibo "sano", cioè tracciato e non inquinato da sostanze chimiche e conservanti. La serata, "Alla scoperta dei vecchi e sani sapori di una volta", si svolgerà **mercoledì 12 novembre** al ristorante **La Guardia di Nerviano**.

*«Nella nostra quotidianità – spiega **Andrea Savini** –, più ci allontaniamo da acqua, frutta e verdura, più aumentiamo la possibilità di deacidificazione che, la quale porta a uno stato di infiammazione, base di sviluppo per tutte le patologie. Più mangiamo proteine, più deacidifichiamo. Ormai le persone sono portate a scegliere prodotti a km zero, ma la logica che deve sussistere in ognuno di noi deve essere la qualità del cibo che andiamo a portare sulle nostre tavole. E cosa più importante, bisogna sempre idratare il nostro corpo, bevendo acqua tendenzialmente lontano dai pasti tante volte e a piccole dosi».*

La cena, dal marchio DOP (Denominazione di Origine Poli) ha alla base la ricerca del prodotto: *«Oggi facciamo fatica – sottolinea **Marco Poli** – a far capire ai clienti come mangiare, dove e che anche con prodotti semplici si riesce a mangiare bene». «E' arrivato il momento di parlare di ciò che c'è sulle nostre tavole – aggiunge **Vincenzo Marconi** –, bisogna reimparare a mangiare: è questo l'obiettivo del corso di cucina naturale».*

Mercoledì 12 novembre partirà quindi la cena pilota, per ripartire a gennaio con un ciclo di incontri su come scegliere i cibi e come cucinarli. **Durante la serata sarà spiegato ogni piatto del menù e attraverso dei video sarà possibile vedere come è stato preparato.** Marconi sarà infatti presente per spiegare le tecniche di cottura, mentre Savini illustrerà le proprietà salutari dei cibi di stagione.

Questo il **menù steso dallo chef Vincenzo Marconi:**

– Pre-antipasto in attesa della cena: mono assaggio di chupito con crema di zucca, alici marinate e pera al vino con aringa affumicata;

- Antipasto: terrina di verdure grigliate con crescenza e yogurt alle castagne e miele;
- Entrata: zuppetta di parmigiano con cipolla caramellata in sfoglia integrale;
- Piatto principale: lingotto di merluzzo confit con crema di catalogna e melograno;
- Dessert: aspic di frutta stagionale con crema di cachi;
- Vini in abbinamento bio: prosecco e vino bianco.

[Qui tutte le info.](#)

This entry was posted on Thursday, November 6th, 2014 at 5:17 pm and is filed under [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.