LegnanoNews
Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Al Tigros, dai frutti di bosco al salmone, i cibi che curano

Redazione · Tuesday, July 3rd, 2018

Dalla frutta al pesce, sono molti i cibi che curano e consentono così di sbizzarrirsi in cucina. Insieme alle dottoresse **Maria Antonietta Bianchi, medico specialista in Scienza dell'alimentazione, e Cinzia Baldo, dietista,** al corso di cucina Tigros al Buongusto di Solbiate Arno, **lo chef Damiano Simbula del Ristorante 2 Lanterne di Induno Olona.**

La prima ricetta presentata è stata la **crema di fave al croccante di sarde**. Dopo averle mondate e sgusciate, le sarde sono state cotte in abbondante acqua salata. Lo scalogno è stato tritato e rosolato con l'aglio e poi sono state aggiunte le fave, salate, pepate e bagnate con il brodo. Il tutto una volta cotto è stato frullato con il minipimer e passato allo chinoise (colino a grana fine) in modo da ottenere una crema vellutata. Successivamente, sono state tostate in padella le mandorle, in padella 2-3 minuti mescolando di tanto in tanto per evitare di bruciarle, oppure in forno a 180 gradi per 15 minuti in una teglia foderata con carta da forno. Infine, i filetti di sarde sono stati marinati, passati nelle mandorle frullate e cotti in fono a 200 gradi per 7-8 minuti.

La chef Simbula ha fatto notare che «***il poco olio che c'è è quello della marinatura delle sarde****, ma se si volesse fare una sarda più croccante è possibile friggerla*». Un piatto semplice e gustoso a base di verdura e pesce, il quale «***andrebbe consumato almeno 2 o 3 volte la settimana*** – sottolineano le dottoresse -. *Il pesce azzurro rappresenta un'ottima fonte di grassi polinsaturi, oltre che la soluzione più nutriente ed economica*».

I corsisti Tigros hanno potuto potuto vedere come si prepara una t**orre di salmone selvaggio, avocado, zucchine e peperoni su letto di spinacetto**. Il salmone e le verdure, separatamente, sono state tagliate a cubetti. Il pesce è stato poi saltato in padella con poco olio e la bacca di cardamomo, condito con sale, pepe e raschiatura di limone. Le verdure, invece, sono state condite con olio, sale, pepe, timo e il succo di mezzo limone e lasciate poi marinare per alcuni minuti. Aiutandosi con un ring si può passare alla composizione della torre a strati, alternando salmone e verdure. Alla base ecco pronto lo spinacetto condito con olio, sale e succo di limone. Il piatto è stato guardinto con erba cipollina e timo fresco.

«*Ingrediente principale di questo piatto è* ***il salmone*** – ha specificato la dott.ssa Baldo -, *un pesce che molto spesso non viene consumato perchè si pensa sia eccessivamente grasso.* ***E' un mito da sfatare: è vero che contiene più grassi degli altri pesci, ma sono grassi sani****. Il salmone inoltre è ricco di omega 3 e grassi essenziali*». Per quanto riguarda l'**avocado**, «*si tratta di un frutto esotico, con consistenza burrosa, che* ***contiene grassi buoni.*** *Ha poi un apporto calorico importante,*

quindi va dosato nella frequenza e nella quantità. *Ha un ottimo sapore ed è molto indicato nella stagione estiva*». Inoltre, delle zucchine è stato ricordato il loro effetto diuretico e il loro essere digeribile, mentre **il cardamono** «***è un ottimo antiossidante e aiuta ad abbassare la pressione***», ha spiegato la dottoressa Bianchi, che «*si può usare anche sulla carne*» ha aggiunto Simbula.

E per finire, **quenelle di yogurt greco profumate al pepe rosso e frutti di bosco**. Lo yogurt è stato emulsionato con il pepe e sono state formato delle quenelle, messe poi in frigorifero a riposare. Una volta pronte sono state condite a piacere: le quenelle sono state impiattate e contornate con i frutti di bosco e una spolverata di pepe.

«*Lo **yogurt greco*** – ha commentato la dott.ssa Baldo – *è un preparato a base di latte, **più ricco di proteine rispetto allo yogurt tradizionale.** L'alimento si presta molto per queste lavorazioni, dandoci la consistenza del gelato. Ha inoltre molte proprietà: è ricco di fosforo e di vitamine*». La dietista inoltre ha consigliato, proprio in questo periodo estivo, «*quando non si ha molto di cucinare, **lo yogurt greco può essere un sostituito del pasto accompagnato per esempio da frutta fresca***».

Lo yogurt si conbina perfettamente con i frutti di bosco, i quali hanno «*vitamine, sali minerali e antiossidanti che fanno benissimo* – ha aggiunto la dott.ssa Bianchi -. ***Il mirtillo, per esempio, fa bene alla vista ed è un antiinfiammatorio d'eccezione.*** *Come tutta la frutta e la verdura, una volta raccolti piano piano perdono le loro proprietà quindi sarebbe bene consumarli in breve tempo dopo l'acquisto*».

Galleria fotografica di Sabrina Distante

This entry was posted on Tuesday, July 3rd, 2018 at 2:00 pm and is filed under Varesotto
You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. You can leave a response, or trackback from your own site.