

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Al Tigros, ricette con alimenti di stagione all'insegna della salute

Redazione · Tuesday, October 16th, 2018

Alcuni prodotti, come i pomodori, si trovano tutto l'anno sui banchi del supermercato, ma consumare alimenti in base alla stagionalità porta numerosi vantaggi. A dare preziosi consigli al corso di cucina targato Tigros, la **dottorssa Maria Flavia Mazza, biologa nutrizionista**: *«Rispettare la stagionalità, soprattutto di frutta e verdura, significa consumare i prodotti seguendo il loro naturale ciclo di vita – ha spiegato la dottorssa –. Diversi i vantaggi: **possiamo assaporare alimenti più gustosi oppure salutari, perché i prodotti raccolti durante la loro maturazione contengono più nutrienti, mentre quelli coltivati nelle serre hanno bisogno di sostanze chimiche. Da non tralasciare anche il vantaggio economico nell'acquistare prodotti di stagione**».*

Prima ricetta presentata dagli **chef del Buongusto di Buguggiate, Cesari Fabbri e  Alessandro Calumella, un'insalata di stagione**: verza e cavolo rosso sono stati tagliati sottilissimi, lo spinacino è stato mondato, mentre le mandorle sono state sminuzzate e tostate in forno a 160 gradi per circa 10 minuti. Le verdure sono state impiattate con solo olio e sale e guarnite con le mandorle, chicchi di melograno e salsa allo yogurt preparata con yogurt bianco intero e formaggio fresco di latte vaccino, amalgamati con pepe e olio. *«Un piatto semplice da fare»* hanno sottolineato gli chef, mentre la dott.ssa Mazza ha fatto presente che *«nel piatto sono presenti verza, cavoli e spinaci, alimenti della famiglia delle crucifere che contengono numerose proprietà nutrizionali, tant'è che sono stati inseriti nella dieta anticancro. Nel piatto, inoltre, è presente la frutta secca, che ha proprietà benefiche importanti».*

 Gli chef hanno poi proseguito il corso di cucina preparando un primo piatto a base di **pasta integrale con coste, zucca e pomodori secchi**: inizialmente sono state mondate e tagliate a listarelle le coste. Presa la zucca, invece, sono stati asportati i semi e la buccia, prima di tagliarla a piccoli cubetti. Poi, è stato tagliato lo scalogno e fatto imbiondire in una padella con qualche acciuga, dove è stata unita anche la zucca, qualche foglia di basilico e portato tutto a cottura. Infine sono stati aggiunti i pomodori secchi e le coste. Nel frattempo è stata cotta la pasta e, scolata in anticipo di due minuti, è stata unita al sugo per ultimare la cottura. Una volta impiattata, la pasta è stata guarnita con semi di zucca, noci e abbondante caciocavallo.

«Nella stagione autunnale troviamo la zucca, usata in tantissime ricette – ha sottolineato la dott.ssa -: non è come tutti pensano un elemento molto calorico, ma è ricchissima di acqua e povera di grassi, oltre ad essere ricca di vitamine e sali minerali. Per le sue proprietà idratanti, la zucca viene anche usata per le maschere di bellezza». Da non sottovalutare poi l'importanza

nutrizionale data dai **semi di zucca** che sono una buona fonte di acidi grassi omega-3 e contengono molto ferro, magnesio e zinco. La pasta integrale invece è ricca di fibre e nutrienti per l'intestino: il consiglio della nutrizionista è quello di *«diversificare il più possibile il consumo di cereali tra frumento, orzo, riso, quinoa»*.

Infine, è stata presentata la ricetta dell'**arrosto ripieno di radicchio e crudo di Parma**: come  primo passaggio è stata preparata la carne, eliminando il grasso in eccesso; è stata quindi tagliata a libretto, salata su entrambi i lati e pepata. Aperta la carne è stato adagiato il prosciutto crudo e sopra il radicchio, tagliato a listarelle e cotto in pentola con solo olio e sale. Arrotolato, l'arrosto è stato legato saldamente con lo spago: *«Legare l'arrosto serve moltissimo sia per tenere insieme la carne, sia per ottenere una cottura omogenea»* ha sottolineato lo chef. L'arrosto allora è stato prima rosolato in padella e poi cotto in forno per un'ora e mezza a 160 gradi, con l'aggiunta di vino, carote, sedano, salvia, rosmarino e qualche castagna.

Per preparare i contorni è stata prima cotta la scarola tagliata a pezzettoni insieme a pinoli e uvetta, precedentemente ammollata in acqua tiepida. In un'altra padella è stato cotto il cavolo nero con solo olio, sale e pepe. Per servire sono stati posti sul piatto i due contorni e le fette di arrosto nappate con la demiglassa di castagne. Quest'ultima è stata preparata frullando le castagne precotte con l'aggiunta di acqua e del fondo di cottura della carne filtrato. *«Una crema fantastica per accompagnare questo piatto»* hanno commentato gli chef, mentre la dott.ssa ha ricordato che *«le castagne vengono definite “il cereale che cresce sugli alberi” perché hanno le proprietà dei cereali e sarebbe meglio mangiarle durante il pasto piuttosto che alla fine come si è abituati a fare»*.

«Consumare cibi di stagione deve essere alla base della dieta alimentare – ha concluso la dott.ssa Mazza -. Attenzione poi ai colori della frutta e della verdura, perché colori diversi significa anche nutrienti differenti: frutta e verdura rossa, per esempio, sono ricche di antiossidanti e vitamina C in grande quantità, quelle verdi di magnesio e acido folico, quelle bianche di potassio e fibre, le giallo-arancio di betacarotene, sostanza che il nostro organismo converte in vitamina A, mentre frutta e verdura blu-viola contengono vitamina C e i fitocomposti con azione antiossidanti».

Galleria fotografica di Sabrina Distante

This entry was posted on Tuesday, October 16th, 2018 at 10:17 am 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.