

Donna IN SALUTE

Home **Medicina Alimentazione** Beauty e Medicina Estetica Pianeta Bambino Psicologia Turismo e Benessere
Cultura e società

ALIMENTAZIONE E BENESSERE



A cura di Luisa
Romagnoni e Antonella
Franchini

alimentazione@donnainsalute.it

News

TUTTE LE VIRTU' DELLO YOGURT: A MILANO FINO AL 26 FEBBRAIO

Spesso lo yogurt viene consumato come risposta a un problema specifico: dieta, benessere...

[Leggi di più >](#)

PANETTONE AVANZATO? PROVA IL PANINETTONE

Un modo insolito per portare in tavola il panettone che avanza dalle festività natalizie o...

[Leggi di più >](#)

MENO SALE, ZUCCHERI, GRASSI: PIU' GUSTO E SALUTE NEL PIATTO

Piatti e dessert gustosi e saporiti, realizzati senza l'aggiunta di sale, zucchero o grassi....

[Leggi di più >](#)

ITALIANI BOCCIATI A TAVOLA: UN TEST PER METTERSI IN RIGA

Mangiano male e si muovono poco, mettendo a rischio la salute, per carenza di vitamine, di...

[Leggi di più >](#)

AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA, AL MUSEO DELLA SCIENZA E DELLA TECNICA

Sabato 29 e domenica 30 novembre, sabato 13 e domenica 14 dicembre le famiglie italiane e...

[Leggi di più >](#)

LA CUOCCA BETTY PER IL RUGBY DI CUSAGO



GUSTO IN SCENA A VENEZIA. ALL'INSEGNA DELLA SALUTE

[« Indietro](#)

10/03/15 19.47



Venti italiani su 100 (che diventano 75 oltre i 65 anni) sono ipertesi. Il colesterolo alto affligge 12 milioni di italiani. Il diabete 2 imperversa, a volte perfino nei bambini, e l'obesità dilaga in tutte le fasce d'età aprendo la via a ogni possibile malanno.

Eppure, invertire almeno un po' la tendenza sarebbe facile: basterebbe imparare a cucinare eliminando ciò che maggiormente insidia la salute. Ovvero sale, grassi e zuccheri aggiunti.

Il messaggio arriva implicito ma chiarissimo dalla 7a edizione della manifestazione enogastronomica "Gusto in scena", appena conclusa fra le calli di Venezia: Congresso di alta cucina, degustazioni di prodotti e vini d'eccellenza, menù specifici in hotel, ristoranti, bacari della città. Tutti allineati alla filosofia della "cucina del senza", progetto ambizioso ideato qualche anno fa dal critico enogastronomico e docente universitario Marcello Coronini, e proiettato verso il più ambizioso degli obiettivi: trasformare la cultura del paese, portando in tutte le case la capacità di piegare la tavola alle esigenze della prevenzione senza tradire, anzi valorizzando, i prodotti, le esperienze, i saperi che da millenni fanno grande la nostra tradizione gastronomica.

Così, mentre fra le calli si potevano gustare gli esperimenti spontanei dei vari locali, sul palco del Congresso sfilavano i grandi chef con le loro proposte. Andrea Aprea, Enrico Bartolini, Cristian e Manuel Costardi, Enrico Crippa, Herbert Hinter, Giuseppe Iannotti, Mara Martin, Davide Oldani, Maurizio Serva, Massimo Spigaroli, Paolo Teverini, Mauro Uliassi, Luca Veritti... Tutti impegnati, pentole alla mano, a dimostrare come sia possibile, e a volte perfino facile, conciliare l'inconciliabile e realizzare ricette sopraffine e assolutamente "senza".

Assaggio dopo assaggio, chiunque ha potuto toccare con mano questa semplice realtà: per essere al top un risotto non ha bisogno né di sale né di soffritti, perché un chicco di qualità si può tostare senza aggiunte di grassi, e poi mantecare con il passato di sedano verde, così saporito da non richiedere condimenti, o insaporire con il parmigiano e avvolgere nell'aroma dello zafferano, aggiungendo al valore dei carboidrati il calcio, il fosforo, le proteine nobili del re dei formaggi e gli antiossidanti della più preziosa fra le spezie.

Il pesce è il più sano dei secondi, perché ricco di grassi omega3 amici della salute cardiovascolare? È l'occasione giusta per approfittarne, perché il sapore del mare consente l'eliminazione del sale, e anche i pesci di fiume possono trovare il loro "perché" se abbinati con sapienza alle giuste verdure, miniera inesauribile di fibre, vitamine e soprattutto minerali come il potassio che, bilanciando il sodio, controlla la pressione.

Il mondo vegetale è una grande risorsa, ma occorre saperlo sfruttare. E dunque via con le verdure, ma quanto più possibile fresche e rigorosamente di stagione, per evitare che i lunghi trasporti ne rovinino qualità e sapore, e cotte rapidamente, con poca acqua, per salvaguardare la croccantezza ma anche le vitamine che temono il calore e i minerali che si disperdono nei liquidi. E via anche con le erbe, che usate con sapienza consentono di non aggiungere sale e ancora una volta regalano vitamine, minerali e antiossidanti in quantità.

Ogni cosa

Ricette & Salute

GUSTOSE RICETTE A BASE DI YOGURT PROPOSTE DA FAMOSI CHEF

Si potranno assaggiare al Temporary store "Io, yogurt", allestito fino al 26 febbraio in via Fiori Chiari (ang. via Formentini 9) a Milano. Sono alcune ricette sfiziose per rendere gustoso un...

[Leggi di più >](#)

SOIA EDAMAME, AMICA DELLE DONNE

Ha origini antichissime. Da secoli infatti la soia Edamame, una varietà particolare di soia (si trova sia come baccello verde dalla forma allungata sia in chicchi verdi già sgranati e pronti...

[Leggi di più >](#)

UNA DIETA SANA? PUNTA SUL PESCE (AZZURRO) E SAI COSA MANGI

Per Michelle Obama è una passione... che poi è diventata una missione. L'impegno centrale dell'attività della First Lady alla Casa Bianca è infatti quello di divulgare un'alimentazione corretta,...

[Leggi di più >](#)

LE RICETTE PER FARE IL PANE CON LA PASTA MADRE

Spiega come fare, curare e usare il lievito madre a casa propria "Il pane e la madre" di Chiara Spadaro (Altreconomia edizioni, 7,90 euro, in libreria, nelle botteghe del commercio equo e...

[Leggi di più >](#)

SLOW COOKING: RICETTE A FUOCO LENTO

In pentola di terracotta o di ghisa, al vapore, a bagnomaria, nel forno. Condite con un ingrediente che ai giorni nostri è sempre più un lusso - ovvero la calma - e insaporite col gusto...

[Leggi di più >](#)

Si chiama Betty ed è la star dei fornelli. Viene dalla Costa d'Avorio, è africana, in Italia...

[Leggi di più >](#)

UNA TORTA DI MELE PER AIUTARE I MALATI DI SCLEROSI MULTIPLA

"In cucina si può improvvisare, mentre con la sclerosi multipla non si può. Per questo..."

[Leggi di più >](#)

100 CHEF E SCRITTORI AL FESTIVAL DI MONTECATINI

Seconda edizione del Festival del libro e della cultura gastronomica a Montecatini Terme dal...

[Leggi di più >](#)

LA CUCINA EVOLUTION AL MEETING DI PORDENONE

Il 15 settembre 2014, presso la sede di Pordenone della Electrolux...

[Leggi di più >](#)

FESTIVAL VEGETARIANO A GORIZIA DAL 4 AL 6 LUGLIO

Da venerdì 4 a domenica 6 luglio 2014 a Gorizia, in Borgo Castello e in Castello si...

[Leggi di più >](#)

GUSTO E SALUTE: I MIGLIORI ROSATI D'ITALIA

Mercoledì 2 luglio, dalle 17 fino alle ore 23, presso le splendide sale e i giardini di ...

[Leggi di più >](#)

"VINO IN VILLA": FESTIVAL INTERNAZIONALE DEL PROSECCO DOC

Degustazioni (anche guidate) di Prosecco docg e assaggi delle proposte gastronomiche del...

[Leggi di più >](#)

UN PRANZO AL RISTORANTE PER AIUTARE TELETHON

Mangiare bene, a un prezzo abbordabile, e nello stesso tempo sostenere la ricerca scientifica...

[Leggi di più >](#)

"DALLE CALORIE ALLE MOLECOLE": IL NUOVO ORIZZONTE DELLE DIETE

«Non è fondamentale il conteggio delle calorie giornaliere: le più recenti scoperte sulla...

[Leggi di più >](#)

IL PANE? MEGLIO FARLO IN CASA

Sicuramente fresco, più buono e più sano, di maggiore durata e meno costoso. Questi sono solo...

[Leggi di più >](#)

"FA' LA COSA GIUSTA": LA

La pizza è inevitabilmente uno "strappo" all'alimentazione sana ed equilibrata? Niente affatto. Grandi protagonisti di "Gusto in scena 2015", anche i pizzaioli Renato Bosco e Tomas Morazzini, Ciro Salvo e Gino Sorbillo hanno dimostrato con i fatti che se l'impasto lievita con i giusti tempi e le materie prime sono di qualità, sapore, profumo e morbidezza sono assicurate senza aggiungere grassi alla farina e sale ai condimenti. E lo stesso si può dire del pane: troppo spesso realizzato con i grassi per renderlo soffice, ha spiegato il panificatore Fabio Bertani, mentre ancora una volta quel che conta sono la qualità degli ingredienti, la pazienza delle realizzazioni, i tempi delle lievitazioni, e perfino qualche trucco dei tempi andati, come quello di aggiungere legumi lessati e passati per dare morbidezza senza aggiungere alcunché.

Per finire, i dolci. Incredibile ma vero, anche loro possono seguire le regole del "senza" ed essere egualmente un delirio di bontà. Le dimostrazioni di Luigi Biassetto e Iginio Massari sono state a dir poco una rivelazione: lo zucchero di può abolire, a vantaggio di dolcificanti naturali come il miele o la polpa della frutta, il burro e le creme possono essere sostituite con lo yogurt e con il burro di cacao, molto meno insidioso per il colesterolo. E perfino la farina si può in parte evitare, se la quota di carboidrati rischia di superare le soglie quotidiane consentite, usando al suo posto le mandorle tritate. Che oltre a dare consistenza consentono ancora una volta di limitare i grassi più nocivi grazie agli oli vegetali ricchi di vitamina E e omega3, gli amici per eccellenza della gioventù e della salute cardiovascolare.

Tutto si può, dunque. All'insegna del gusto italiano, delle nostre eccellenze, e di quella dieta mediterranea che se gestita sul filo del "senza" può diventare davvero l'elisir della lunga vita. Quel che manca, ora, è solo il passaggio dalla ricerca d'autore ai fornelli di tutte le case. Compito non facile, ma il gruppo di Marcello Coronini, affiancato dalle molte personalità del mondo accademico e scientifico che fanno parte del progetto, si sta già attivando. Per arrivare a realizzare, in linea con le indicazioni del Ministero della salute, un vero e proprio manuale pratico da distribuire a tutti i cittadini tramite farmacie e medici di famiglia.

di Marilisa Zito

 Da Marilisa Zito

[Tweet](#)

[◀ Precedente](#)

[Successivo ▶](#)

UN NETWORK DI RISTORANTI 'GLUTEN-FREE'

Si cambia la 'carta in tavola'. È la novità dell'Antica Trattoria Bagutto, storico ristorante milanese sorto nel 1284, che propone menu raffinati, gustosi, eccellenti come è nel suo stile, ma...

[Leggi di più >](#)

CIPOLLA, CONTRO L'INFLUENZA

Spesso snobbata per il suo odore, la cipolla è invece una preziosa alleata contro raffreddore e influenza. E' infatti un potente antibatterico naturale, in grado di proteggerci da...

[Leggi di più >](#)

LA RICETTA DI PIETRO LEEMANN PER L'OSTEOPOROSI

" CHAPITTA " è il piatto creato appositamente da Pietro Leemann per la prevenzione dell'osteoporosi, cucinato al ristorante vegetariano Joia, in occasione della Giornata Nazionale. In...

[Leggi di più >](#)

DUE RICETTE DELLO CHEF VITTORIO FUSARI

Chef del ristorante Dispensa pani e vini di Torbiato (Bs), Vittorio Fusari non nasconde l'influenza del buono, pulito e giusto nelle sue proposte. Le ricette che ci propone in questa...

[Leggi di più >](#)

RICETTE "STELLATE" DI PATRIZIA DADOMO

Faraona all'arancia Ingredienti per 4 persone : 1 faraona pulita e tagliata a pezzi del peso di circa 1 kg o 1 kg e 200 g, mezzo bicchiere di vino bianco secco, 2 cipolle, 3...

[Leggi di più >](#)

RICETTA DELLO CHEF ALESSANDRO CIRCIELLO PER IL PROGETTO "ASSAPORA LA VITA"

CALAMARI FARCITI DI VERDURINE: un piatto leggero e gustoso, tipico della dieta mediterranea, particolarmente adatto per l'estate, appetibile anche per le donne che hanno avuto un tumore al seno...

[Leggi di più >](#)

TAGLIOLINI E VELLUTATA AGLI ASPARAGI

Tagliolini agli asparagi Ingredienti per 4 persone : 350 g di tagliolini all'uovo secchi, 600 g di asparagi, 1 cipolla media, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, prezzemolo, mezzo...

[Leggi di più >](#)

DA NADIA SANTINI LA RICETTA PER DONNAIN SALUTE

"Filetti di pesce in salsa mantovana" Ingredienti per 4 persone: 4 porzioni (almeno 600 grammi) di filetti di orata oppure branzino o altro pesce a