VareseNews

Ricominciano i Corsi Tigros, e pensano alla salute

Pubblicato: Sabato 8 Aprile 2017



Stanno ritornando i corsi Tigros: a partire dal'11 aprile fino al 26 giugno una nuova "tornata" di lezioni sull'alimentazione si terrà nei tre ristoranti Buongusto di Busto Arsizio, Buguggiate e Solbiate Arno.

In tre location diverse ma anche seguendo tre "filoni" precisi: "Cibo e salute", "Cucinare senza" e "Cucina gourmet".

Come sempre, i corsi sono gratuiti e possono aderire all'iniziativa tutti coloro che saranno in possesso della "Tigros Card", card elettronica rilasciata gratuitamente presso tutti i Punti Vendita "Tigros" o su www.tigros.it: la preiscrizione ai vari corsi è poi possibile sul sito stesso, scegliendo il proprio corso preferito o chiamando il **numero verde** Tigros 800905033.

FOCUS SU CIBO E SALUTE

Il leit motiv dei corsi primaverili 2017 di Tigros è senza dubbio la salute nell'alimentazione: Saranno ben 4 i corsi che vedranno protagonisti dei medici, e altri 4 incentrati soprattutto sulle intolleranze.

Il 27 di aprile si parlerà di alimentazione in **menopausa**, l'11 maggio si parlerà di **alimentazione e diabete**, il 17 maggio si affronterà la "dieta" in **gravidanza** mentre il 7 giugno si parlerà di alimentazione e **bambini**, con medici specialisti affiancati da chef.

Sulle intolleranze e sulla sempre più spiccata tendenza ad eliminare particolari ingredienti, saranno invece incentrati i corsi dell'11 aprile (che parlerà di pizza **senza glutine**) del 3 maggio (che si cimenterà nella cucina **senza burro**) del 29 maggio (che proporrà ricette **senza lattosio**). E per chi, infine, ne ha abbastanza delle mode e di tutti i "senza" proposti, si conclude con una "cucina **senza tempo**": quella con ingredienti semplici e tradizionali.

MA LA CUCINA STELLATA NON MANCA

La tradizione dei corsi Tigros però, è fatta di chef stellati: e anche loro non mancheranno in questa speciale sessione. Quattro chef ben noti e apprezzati da chi ha già frequentato i corsi Tigros si ripresenteranno con nuove proposte: da **Silvestro Zanella** del Piccolo Lago di Verbania a **Massimiliano Celeste** del Portale di Pallanza, da **Bernard Fournier** del ristorante Da candida di Campione d'Italia a **Marta Grassi** del Tandris di Novara: saranno tutti protagonisti di proposte gourmet, che affrontano la storia delle stelle Michelin come la nuova moda dei finger food.



I CORSI A BUSTO ARSIZIO

Fino qui, abbiamo raccontato i corsi per argomento: per chi volesse sceglierli in base alla localizzazione geografica, la proposta è variegata in ognuna delle tre sedi coinvolte. A Busto Arsizio il primo appuntamento è Il **20 aprile**, con "La storia delle due stelle Michelin del Piccolo lago": a parlare della

piccola perla di Verbania, e del suo successo che combina creatività e grandi materie prime del territorio, c'è Silvestro Zanella. Il secondo appuntamento bustocco è invece al 17 maggio, e affronterà la dieta in gravidanza: protagonisti tre dottori già noti ai corsisti Tigros: innanzitutto la dottoressa Carla Lertola, medico Chirurgo specialista in scienza dell'alimentazione e divulgatrice su riviste e tivù. Con lei il professor Paolo Beretta, direttore dell'unità operativa ostetricia e ginecologia all'ospedale di Busto, la dottoressa Donatella Fossa, dirigente medico presso lo stesso ospedale. il terzo appuntamento in via Pirandello, il 12 giugno, è con il Finger food: i "Finger Food Gourmet" saranno illustrati da una vecchia e apprezzatissima conoscenza dei corsi Tigros: lo chef stellato Massimiliano Celeste. L'ultimo appuntamento è il 20 giugno per "Cucinare senza tempo" con lo chef Simone Zambon, del prestigioso MoMa di Sesto Calende: a lui una chiusura affrontata utilizzando gli ingredienti più semplici.

I CORSI A BUGUGGIATE

Sarà il ristorante Buongusto di Buguggiate però ad aprire la stagione di corsi, con un appuntamento allo stesso tempo goloso e salutare: martedì 11 aprile Leone Coppola, pluricampione del mondo al campionato di pizza, spiegherà i segreti della pizza senza glutine. L'11 maggio si parlerà invece di "Alimentazione e diabete" con l'aiuto dell'associazione Adiuvare: il professor Alessandro Salvatoni, associato di pediatria all'Università dell'Insubria e la dottoressa Elisa Nebuloni, dietista specializzata in scienze degli alimenti e della nutrizione umana affronteranno l'alimentazione più corretta per questo tipo di malattia:con la collaborazione dello chef Francesco Testa, de "La tana d'orso" di Mustonate, che realizzerà gustosi piatti "in linea" con i suggerimenti. Il 22 maggio appuntamento con uno chef stellato svizzero: Bernard Fournier, che proporrà la "Cucina italiana dall'accento francese". Chiuderà la serie di corsi a Buguggiate Chef Fabio Sauli, de "La locanda del Chierichetto" di Gurone, che si cimenterà nella cucina senza lattosio.

I CORSI A SOLBIATE ARNO

Cominciano il **27 aprile** i corsi a Solbiate Arno, la sede "storica" dei corsi Tigros, quella che li ha ospitati dalla prima edizione: qui il primo appuntamento è con l'**Alimentazione in menopausa**,. A parlarne saranno il professor **Stefano Salvatore** e la dottoressa **Sabina Pelizzari**. A mettere in pratica i loro consigli con ricette gourmet in questo caso sarà chef **Davide Brovelli**, de Il sole di Ranco, storico relatore ai corsi Tigros.

Davide Brovelli sarà protagonista anche del secondo appuntamento, al 3 di maggio, di Solbiate, dal titolo "La cucina senza burro". Il terzo appuntamento al buongusto di Solbiate Arno è con la dottoressa Carla Lertola, che con la dottoressa Valentina Bolli, dietista, parlerà di "Alimentazione e bambini". L'ultimo appuntamento, che chiuderà anche la stagione dei corsi Tigros, è con la chef stellata Marta Grassi: a lei è affidato "Cena d'estate: un menu gourmet per le vacanze".

Redazione VareseNews redazione@varesenews.it