

## Non rinuncia al gusto il menu che fa bene al cuore

**Pubblicato:** Lunedì 23 Ottobre 2017



Mangiare bene, mangiare in compagnia, fa bene al cuore: è questa la sintesi del primo incontro della stagione dei corsi Tigros, che si è svolto a Buguggiate nel pomeriggio del 23 ottobre 2017. Protagonisti, due studiose, **Maria Antonietta Bianchi**, medico specialista in scienza dell'alimentazione e responsabile qualità della nutrizione e stili alimentari di ATS Insubria, e **Valentina Romano**, dietista con specializzazione in nutrizione e alimentazione umana in ATS Insubria. E uno chef: il maestro di cucina **Damiano Simbula**, patron del ristorante 2 Lanterne di Induno Olona.

### PIU' PESCE E CEREALI INTEGRALI: IL SEGRETO PER TENERE IN FORMA IL CUORE

Per non stressare il cuore l'alimentazione ha una parte fondamentale. Mangiare integrale, abbondare con le verdure, prendere a pasto la propria razione di antiossidanti, sali minerali e vitamine serve quanto le medicine a cui sono tenuti i pazienti che hanno problemi al cuore. «Se si mangia bene anche il cuore vive bene: alcuni tipi di alimenti hanno proprio delle caratteristiche positive per il cuore» ha sottolineato **Maria Antonietta Bianchi**, medico specialista in scienza dell'alimentazione e responsabile qualità della nutrizione e stili alimentari di ATS Insubria, che ha tenuto il corso Tigros a Buguggiate nella serata del 23 ottobre.



Maria Antonietta Bianchi, con Valentina Romano

Uno dei primi consigli è quello di consumare pesce, e anche **pesce di lago**: «Ci sono studi che mostrano come la **trota**, per esempio, contenga elementi in quantità del tutto simile al pesce di mare».

**Insomma, non è tutto pesce spada e salmone:** «Se è per questo, pesce spada e salmone non sono proprio il massimo, nella scelta di consumare pesce, per diversi motivi. Meglio assaggiare persico, lucciooperca, boga: tutti pesci ottimi anche dal punto di vista del cuore».

### Ma quali sono gli ingredienti migliori per queste patologie?

«Ovviamente, **verdura e frutta**, e di stagione. Anche frutta secca, che ha importanti elementi nutritivi: non più di 30 grammi al giorno, però. E' importante anche consumare **cereali integrali, meno raffinati**. E **diminuire** la frequenza del **consumo di carne rossa**. Per apportare proteine, è preferibile l'uso della carne bianca, e sostituire qualche porzione di carne con una buona porzione di legumi. L'importante è ricordarsi che i **legumi** non sono un'alternativa al contorno, ma alla bistecca»

In sostanza: «Mangiare meglio si può. E si comincia dal fare la spesa in modo guidato, per fare scelte attente e interessanti. una buona lista della spesa ti fa mangiare in modo più corretto».

### UN MENU CHE FA BENE AL CUORE

A rendere dei precetti medici delle ottime ricette ci ha pensato il maestro di cucina Damiano Simbula,

patron del notissimo “2Lanterne” di Induno Olona: che ha reso gustose per chi ha questo genere di patologie tre ricette classiche con l’aiuto dei suoi tre giovani collaboratori Sara, Eric e Daniel.



Il primo piatto è “**tagliatelle integrali con crema di cima di rape e cozze**”:

«Realizzato con rimacinata di semola per ritornare a un gusto un po’ meno raffinato» spiega lo chef. «Per chi soffre di patologie cardiovascolari è quasi una medicina, perché mantengono il colesterolo basso» spiega la dietista Valentina Romano.

«Una delle importanti differenze in questa ricetta rispetto alla normale “pasta con le cozze” – continua la dottoressa Romano – è l’aggiunta della verdura. Una buona norma sarebbe quella di aggiungere sempre della verdura in ogni ricetta, così da abbassare il tasso di calorie e introdurre la giusta dose di verdure» L’acqua delle verdure aiuterà ad insaporire – senza disperdere i sali minerali – anche il sugo.

Il secondo piatto è una “**rollata di tacchinella farcita al prosciutto di Parma e salvia, su sformato di sedano rapa e cannellini profumato alla curcuma**” uno sformato eccezionalmente senza uova, realizzato con una procedura che prevede la sua realizzazione il giorno prima. «Un modo per non esagerare con le uova, che alzano il livello del colesterolo» spiega Simbula.

«Questo secondo potrebbe addirittura essere un piatto unico, perché contiene tutti gli elementi necessari in una sola ricetta» e che permette di «Mangiare un piatto gustoso, saporito e importante, senza usare elementi che pesano sul cuore» In particolare, **non c’è “nostalgia di sale”** per la presenza di molte erbe, che rendono saporito il piatto senza necessità di calcare con il sale. «Il sedano rapa è particolarmente adatto allo sformato, e garantisce un giusto apporto di fibre» ha spiegato la dottoressa Romano,

La conclusione di questo menu è un dolce classico rivisitato: una caprese realizzata senza burro. «Un modo per adattare dolci tradizionali alle patologie: il suo sostituto ideale è l’olio di girasole: non risulta ugualmente soffice, ma è ugualmente buono». Un dolce goloso, ma pieno di ingredienti importanti per la salute del cuore. A partire dal cioccolato, che non solo non fa male, ma fa addirittura bene a chi ha questo tipo di patologie: «E’ importante però utilizzare cioccolato fondente al di sopra del 70-80 per cento di percentuale di cacao – precisa la dottoressa Bianchi – cioccolato al latte e cioccolato bianco non fanno per niente bene perché il cacao quasi non lo vedono» . Il secondo ingrediente “buono” è il lampone: «Perché ricco, oltre che di vitamine, anche di anti ossidanti» il terzo ingrediente buono è il fruttosio «Che permette di zuccherare il dolce con una quantità inferiore rispetto al saccarosio».

Importante, nella ricetta, anche l’apporto delle mandorle: «La frutta secca è ricca di omega tre, di sali minerali e di calcio: mangiare a merenda

5 noci è ottima per il cuore, perché sono protettive. se poi le mangiate con l’involturo fanno ancora meglio – spiega la dottoressa Bianchi – E 30 grammi di mandorla apportano una quantità ottimale di calcio».

## LE INFORMAZIONI SULLE RICETTE

Per conoscere tutti i particolari delle ricette, il sistema migliore è iscriversi alla newsletter di Tigros, al sito [www.tigros.it](http://www.tigros.it): da lì si potrà ricevere l’avviso della pubblicazione delle “ricette passopasso”, per iscritto e in un video dedicato.

[LEGGI TUTTI GLI ARTICOLI SUI CORSI DEDICATI AD ALIMENTAZIONE E BENESSERE](#)

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

