

La salute (con gusto) sta nel pesce e nella frutta

Pubblicato: Lunedì 2 Luglio 2018



La salute sta nel pesce e nella frutta: gli olii, i minerali e le vitamine che contengono sono un vero toccasana per il nostro corpo.

E' questo il principale insegnamento, tra i tanti a dire la verità, emersi dal il corso: **“Dalla frutta al pesce, i cibi che curano”**, realizzato al ristorante Buongusto Tigros di Solbiate Arno in collaborazione con: ATS Insubria – Dipartimento di igiene e prevenzione sanitaria promozione della salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali.

Protagoniste dal punto di vista scientifico sono state **Maria Antonietta Bianchi**, Medico Specialista in Scienza dell’Alimentazione, della Nutrizione e Stili Alimentari ATS Insubria e ormai una “vecchia conoscenza” dei corsi Tigros, e **Cinzia Baldo** Dietista Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari.

Dal lato della sapienza culinaria c’era invece chef **Damiano Simbula**, del ristorante 2 Lanterne di Induno Olona, che sta prendendo sempre più un posto nei cuori dei corsisti Tigros.



RICETTE

Con queste premesse, il menu non poteva che essere sontuoso e gustoso: la prima ricetta, **Crema di Fave al croccante di Sarde**, è davvero un grande piatto della tradizione mediterranea, con fave fresche sgusciate (in alternativa anche in scatola), scalogno, 1 Spicchio d’aglio, un gambo di prezzemolo tritato, brodo vegetale. Sarde e mandorle tostate per la panatura.

Una ricetta deliziosa realizzata con materiali storicamente poveri: **«Le sarde sono il pesce povero per eccellenza**, ma ha moltissime qualità» spiega Maria Antonietta Bianchi. Il pesce viene marinato in filetti con olio extra vergine d’oliva, timo, sale, pepe, che poi vengono passati nelle mandorle precedentemente tostate in padella con un filo di olio extravergine di oliva per 2-3 minuti mescolando di tanto in tanto per evitare che si brucino o in forno a 180° C in una teglia foderata con carta da forno per 15 minuti circa. Dopodichè le ha frullate, creando una panatura croccante, che permette di cuocere le sarde in forno a 200°C per 7/8 minuti.

Nel frattempo, Simbula ha realizzato la **crema di fave**: prima sgusciandole (“Ricordatevi che le pellicine delle fave crude sono indigeste quando si mangiano crude è opportuno eliminarle”) Poi mondandole e cuocendole in abbondante acqua salata. Ha tritato lo scalogno e l’ha fatto rosolare con uno spicchio d’aglio in olio extra vergine d’oliva. Ha poi aggiunto le fave, salato, pepato e bagnato con il brodo vegetale. Un brodo vegetale che «Si può fare con gli scarti della verdura: in questo modo diventa saporitissimo. E così in cucina non si butta via niente». Una volta cotto il tutto, lo chef ha frullato il tutto con il minipimer e poi passato allo chinoise (il colino a grana fine) in modo da ottenere una crema vellutata. Impiattata la crema, Simbula vi ha adagiato sopra i filetti di sarde.



La seconda ricetta è stata una **torre di salmone selvaggio, avocado ,zucchine, e peperoni su letto di**

spinacetto con salmone fresco, peperoni rossi, zucchine, avocado maturi, timo fresco, erba cipollina, un limone della costiera, e spinaci freschi.

Simbula in questo caso ha tagliato a cubetti il salmone e le verdure e li ha divisi in diverse insalatiere. Ha saltato in padella con poco olio evo il salmone «Bastano pochissimi minuti, e volendo la ricetta si può fare anche col salmone crudo», insieme al cardamomo, spezia dalle caratteristiche importanti: «Il cardamomo è un ottimo antinfiammatorio, anche a basso dosaggio, e abbassa la pressione» ha spiegato la dietista. Lo chef ha poi condito con sale e pepe e la raschiatura di limone.

Le verdure sono state invece condite con olio evo, sale e pepe e timo ed il succo di mezzo limone e lasciate marinare per qualche minuto. «Attenzione all'avocado – ha sottolineato la dottoressa Bianchi – Perché ha 230 calorie ogni 100 grammi, perciò va dosato in una dieta. E' fresco, ricco ma da tenere sotto controllo». Mentre «Il peperone, tipicamente estivo, è ricco di vitamina C e contiene capsicina, dalle molte proprietà. E quindi è, a buon diritto, da mettere tra gli alimenti che curano».

Con un coppapasta, Simbula ha creato la torre a strati, intervallando salmone e verdure. Ha condito lo spinacetto con olio evo, sale e succo di limone, ha creato la base su di un piatto e adagiato la torre, giarnendo infine con erba cipollina e timo fresco: «Un'erba che ha qualità importanti sulle malattie respiratorie».

Simbula nel preparare questa ricetta svela un suo segreto di cucina, quello del sale bilanciato «Si tratta di sali compensati da una parte di zucchero: il 10% per le verdure, il 30% per la carne, il 25% per il pesce». Una pratica non stigmatizzata dalle dottoresse: «Perché sia per il sale che per lo zucchero il problema non è l'uso, ma l'abuso. Anzi, in certi casi diminuisce il quantitativo di sale assunto».



L'ultima ricetta è una semplicissima **quenelle di yogurt Greco profumata al pepe Cubeb rosso e frutti di Bosco**, fatta con yogurt Greco molto compatto, pepe rosso, Frutti di bosco assortiti, menta e noce moscata.

Lo yogurt greco ha molte più proteine degli altri yogurt, che lo rende più denso e più facile da lavorare.

Semplicissima perché è necessario solo emulsionare lo yogurt con il pepe, formare delle quenelle e metterle in frigorifero a riposare, condendole poi a piacere i frutti di bosco.



Se volete rifare le ricette a casa e volete avere le quantità, il sistema migliore è collegarsi al sito www.tigros.it a partire da domani. Meglio ancora è iscriversi alle newsletter, che vi avvertono dell'avvenuta pubblicazione delle ricette con le dosi esatte.

Stefania Radman

stefania.radman@varesenews.it