

## Un menu probiotico per il buon umore dell'intestino

**Pubblicato:** Lunedì 1 Ottobre 2018



E' ormai una realtà scientifica: l'intestino è il secondo cervello. Mantenerlo sano significa garantire alcune delle fondamentali funzioni quotidiane, ma anche lavorare sull'equilibrio psicofisico generale: ed è questo che è stato sviscerato nel corso Tigros del primo ottobre 2018, in collaborazione con ATS Insubria – Dipartimento di igiene e prevenzione.

A spiegare i segreti di un buon funzionamento dell'intestino sono state la dottoressa **Maria Antonietta Bianchi**, medico specialista in scienza dell'alimentazione, della nutrizione e stili alimentari e la dottoressa **Antonella Capurso** infermiera con master in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica Applicata: partendo in particolare dai **probiotici**. Che non significano solo yogurt, ma anche pasta madre, crauti o pistacchi « I probiotici sono preziosi, organismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, supportano il benessere dell'intestino e aiutano la digestione. Tant'è vero che in caso di infiammazioni intestinali o disequilibri della flora, la loro assunzione si rende assolutamente necessaria»



da sinistra: Maria Antonietta Bianchi e Antonella Capurso

### LE RICETTE

Una sana alimentazione, dunque, è fondamentale per un intestino sano. E a preparare ricette che aiutano la motilità dell'intestino con gusto, ci ha pensato lo chef **Alberto Brogini** del ristorante Il Borgo degli Artisti di Varese. Utilizzando in ogni ricetta almeno una dose di questi probiotici.



Chef Alberto Brogini

Come entrée Alberto ha preparato un **Aperitivo big in japan**, leggero ma molto scenografico: innanzitutto con maionese probiotica (e senza uova) si usa yakult light, latte di soja, olio di mais, succo e scorza di 1 limone non trattato, sale, limone, daikon, «quella verdura che viene grattugiata vicino ai sushi nei ristoranti giapponesi» spiega Brogini «Il daikon è della famiglia del rapanello – aggiunge Maria Antonietta Bianchi – più ancora del rafano: dà croccantezza, ma è anche ricco di antiossidanti» . Per preparare la maionese si montano nel frullatore gli ingredienti aggiungendo l'olio a filo sino al raggiungimento della consistenza desiderata. Il risultato è una maionese leggera e piacevole, dalla giusta consistenza e dal gusto leggero. Infine, si preparano i grissini, impastando per 10 minuti tutti gli ingredienti: farina debole, olio extravergine d'oliva, lievito, sale e acqua. Lasciare lievitare, stirare i grissini, metterli in teglia e cuocere in forno preriscaldato a 185 gradi per 15/18 minuti. Affettare per il senso della lunghezza il daikon e lasciarlo marinare col succo di limone e sale per 10 minuti: l'aspetto finale è quello, più o meno, di una fetta di lardo. L'ultimo punto sono i chips di polenta: si prende la polenta pasta gialla, la si prepara e poi la si stende su carta forno, per essicarla in una sfoglia. Poi si prende olio per friggere e si frigge la polenta, asciugando poi bene l'olio in eccesso.

Infine si prepara lo smoothie frullando tutti gli ingredienti: kiwi, spinaci, prugne fresche, the matcha, 2 yakult light 200 acqua. Il daikon sui grissini va arrotolato solo all'ultimo, avendo cura di asciugarlo

prima dal liquido di marinatura.



Piatto principale è invece una **ciambella di fagioli, crauto e coniglio**.

Per la ciambella si prendono fagioli a piacere precotti, scalogno, carota, brodo vegetale, agar agar in alternativa gelatina in fogli, 1 vasetto di crauti, 4 lombatine di coniglio, timo, alloro, olio evo, Sale e pepe. «Di fatto, è una pasta e fagioli senza pasta e senza polenta» spiega Brogginì, che consiglia di rosolare lo scalogno e la carota precedentemente tritati, aggiungere i fagioli, insaporire, coprire col brodo e lasciare cuocere 5 minuti, poi frullare, pesare ed aggiungere agar agar nella misura del 1% rispetto al peso ottenuto (es 450 gr – 4,5 gr) Versare in stampi monoporzionati a forma di ciambella e lasciare gelificare.

Dopodiché si può rosolare per bene le lombatine di coniglio nell'olio e timo per qualche minuto: «La carne dovrà risultare ancora umida al centro – spiega Brogginì – Ma a pensarci bene questo è un consiglio che non è necessario dare, perché si tratta di un tipo di carne che sanno cucinare meglio le casalinghe degli chef».

Alla fine, si leva la carne dalla padella e la si tiene al caldo, mentre nella stessa padella si insaporisce il crauto con una foglia di alloro. Alla fine si sfornano le ciambelle, si adagia al centro il coniglio scaloppato, si completa col crauto e si guarnisce con timo («Fresco: perché io non sono per le spezie secche, cambia troppo il sapore» spiega Brogginì) e olio evo.



Il piatto finale è una “**Cheese cake sottosopra**”, che non deposita i biscotti sul fondo, non spalma il formaggio sopra, non sistema i frutti di bosco in uno strato: ma crea visivamente una “festa degli ingredienti” in ordine sparso. E che ingredienti: il sapore più deciso e originale è quello del fragrante biscotto allo zucchero Mascovado, e la crema al miele di castagno, il cui sapore rende deciso il gusto. Per la crema ci vogliono 400 grammi di formaggio fresco spalmabile, 1 yakult e 50 grammi di miele di castagno: semplicemente si mescola delicatamente il tutto e si mette in un sac a poche, pronta per l'impattamento.

Per il biscotto invece ci vogliono 100 grammi di farina di grano saraceno, 100 grammi di burro o olio di mais, 100 grammi zucchero mascovado e 100 grammi di mandorle non pelate e tritate. Con gli ingredienti si prepara il biscotto mescolando il tutto, poi si creano delle piccole formine con le mani e le si dispone su una teglia con carta forno. Si ripongono in frigorifero per un paio d'ore poi si cuociono a 150 gradi per 20 minuti.

Infine, in ciotole monoporzionati si sistemano i frutti scelti, si dispongono dei ciuffi di crema e si completano coi biscotti, interi o in crumble e una fogliolina di menta.



Le ricette complete si trovano, da domani 2 ottobre, sul [sito di Tigros](#): per non perdervele, iscrivetevi alla newsletter.

**Stefania Radman**

stefania.radman@varesenews.it

