

## **“Natale: basta un goccio di limone e le lenticchie diventano anti-aging”**

*Risultato di una tesi di laurea presso l’Università di Parma, testato dal punto di vista del gusto da uno chef.*

*E per il cenone di Natale 2010 la Cucina Wellness propone piatti tradizionali, semplici, gustosi ed economici*

*Roma, 12 dicembre 2010*

Basta un poco di limone e le vitamine vanno su!

Questo il segreto per uno dei piatti più tradizionali e tipici delle festività natalizie, le lenticchie: aggiungendo infatti 1 cucchiaino di limone (su 1 litro d’acqua, 10 ml) all’acqua dell’ammollo usata per la preparazione di questi legumi (il trattamento deve durare circa 9 nove ore a temperatura ambiente), la percentuale di assorbimento delle vitamine del gruppo B, fondamentali per il buon funzionamento del metabolismo, aumenta in maniera considerevole rispetto ad un ammollo in sola acqua (tiamina: -5% con acqua e limone, -10% con acqua; niacina -42% vs -61%; riboflavina +95% vs +98%). Senza controindicazioni per il gusto del piatto. Parola di ricercatore. E parola di chef.

Lo studio, condotto all’interno di una tesi di laurea (che sarà discussa il 14 dicembre da Federico Sceusa, laureando presso la Facoltà di Scienze Gastronomiche dell’Università di Parma, insieme al relatore Prof Massimiliano Rinaldi, del Dipartimento di Industrial Engineering, e alla correlatrice Chiara Manzi, presidente dell’ASSIC - Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina e ideatrice della Cucina Wellness), è stato infatti messo alla “prova del cuoco” da Luca Barbieri, Chef Alimentarista e da Walter de Falco, cuoco dell’ASSIC. Perché mangiare sano - questo il motto della Cucina Wellness, progetto ideato da Manzi per colmare un vuoto di comunicazione tra mondo scientifico e universo della gastronomia - non deve essere associato a sacrificio.

I legumi messi a bagno con il limone, secondo il responso dello chef, “hanno un colore leggermente più vivo, sono più compatti e dal punto di vista della palatabilità il loro gusto è decisamente più esaltato, rispettoso e naturale. Fondamentale è però fare attenzione alle proporzioni e non eccedere mai con il limone”.

Insomma un piccolo gesto, semplice e senza alcuna fatica, può trasformare i nostri piatti tradizionali in un elisir di lunga vita e di benessere. E’ proprio questo l’obiettivo del Wellness: una Nuova Cucina, basata sulla nostra tradizione mediterranea, in grado di coniugare gusto e salute grazie alla diretta collaborazione tra medici nutrizionisti e chef. La teoria che incontra per la prima volta la pratica in cucina.

Ed ecco allora come il Natale 2010 Wellness si trasforma in un una festa golosa, fatta di benessere, sapore, ma anche risparmio, imprescindibile in questo periodo di austerità.

Le ricette wellness propongono infatti condimenti ricchi di spezie e antiossidanti, cereali, legumi, frutta e verdura e consentono quindi di moderare l’uso di alimenti più cari come burro, carne, formaggi e salumi.

Sul fronte del benessere, (parlare di dieta è fuorviante, non si richiedono sforzi né sacrifici), la Cucina wellness ci offre spunti e ricette, frutto dello sposalizio tra la fantasia dei grandi chef italiani e il rigore dei medici-nutrizionisti wellness.

Si tratta di una formula che ha già conquistato diversi guru della cucina italiana, da Fabio Campoli ad Agostino Petrosino, e che sta maturando grazie alla collaborazione di Università italiane e straniere, esperti dell'EFSA (Ente Europeo per la Sicurezza Alimentare) e di numerose strutture pubbliche e private che hanno attivato programmi di ristorazione e mensa wellness, tra cui l'ESA (Agenzia Spaziale Europea) di Frascati.

Ed ecco allora un'idea per un cenone di Natale 2010 all'insegna del wellness. Altre ricette e suggerimenti sono consultabili sulla pagina web [www.cucinawellness.it](http://www.cucinawellness.it).

### ***Tartare di zuccina alla menta con gambero agli agrumi e pomodoro candito (antipasto natalizio di Pasquale D'Ambrosio, chef del Petriolo Spa & Resort)***

---

*Per 1 persona*  
*Per porzione*  
*Proteine 10 g*  
*Grassi 10 g*  
*Carboidrati 3 g*  
*Fibra 1 g*  
*Colesterolo 105 mg*  
*KCalorie 149*

*Ingredienti*  
*Gamberi 70 g*  
*Zucchine 40 g*  
*Bucce di zucchine 10 g*  
*Pomodoro confit 10 g*  
*Fiori di zucca, erba cipollina 10 g*

*Aneto*  
*Foglie di menta*  
*Olio extravergine di oliva 10 g*  
*Fumetto di pesce 20 g*

*Preparazione*  
*Scottare i gamberi, sgusciarli e tagliarli a cubetti, marinarli con succo e zeste di arancio*  
*Scottare le zucchine tagliate a mirepoix*  
*Unire e condire con un cucchiaino di olio e menta e impiattare con un coppa pasta.*  
*Coprire con un turbante di bucce di zucchine scottate, pomodori confit e fiori di zucca, condire con fumetto di pesce ristretto. A fianco appoggiare un'insalata di erba cipollina e aneto condita con qualche goccia d'olio*

### ***Spaghetti freddi (omaggio a Gualtiero Marchesi)***

---

*Per 1 persona*  
*Per porzione*  
*Proteine 10 g*  
*Grassi 7 g*  
*Carboidrati 25 g*  
*Fibra 1 g*  
*Colesterolo 57 mg*  
*KCalorie 208*

*Ingredienti*  
*Spaghetti 30 g*  
*Salmone affumicato 10 g*  
*5 cozze 1 limone*  
*Caviale rosso e nero 10 g (vanno bene anche le uova di lompo nere e rosse)*

*1 cucchiaino di olio evo (extra vergine d'oliva) 5 g*  
*Sale, pepe, erba cipollina q.b.*

*Preparazione*  
*Aprire le cozze in un pentolino con un goccio d'acqua*  
*Togliere il mollusco dalla conchiglia e metterlo da parte. Unire le gocce di limone, l'olio, l'erba cipollina, il sale e il pepe all'acqua del mollusco dopo averla filtrata*  
*Cuocere gli spaghetti e scolare al dente.*  
*Unire gli spaghetti cotti alla salsa fredda precedentemente ottenuta e mantecarli fino al raffreddamento. Disporre gli spaghetti sul piatto, mettere al centro e cozze e a piacimento il caviale e il salmone*

### ***Tonno in due cotture con melanzane grigliate (dello chef Gennaro Zimotti)***

---

*Per porzione*  
Proteine 35 g  
Grassi 18 g  
Carboidrati 3 g  
Fibra 3 g  
Colesterolo 112 mg  
KCalorie 317

*Ingredienti*  
1 filetto di tonno  
sale iodato  
olio evo

*sale grosso*  
*tè verde*  
*melanzane grigliate*

*Suggerimento: da assaporare in abbinamento con un Berlucchi Cesarius Brut*

*Preparazione*  
*Far macerare il filetto di tonno su un letto di sale iodato, un cucchiaino di olio evo, sale grosso, tè verde. Cuocerlo in padella a fuoco vivo e guarnire con Julienne di melanzane grigliate.*

## ***Pandoro farcito con crema e ganache (di Walter De Falco)***

---

*Per 25 persone*  
A porzione  
Proteine 4 g  
Grassi 10 g  
Carboidrati 25 g  
Fibra 0 g  
Colesterolo 87 mg  
KCalorie 208

*Ingredienti*  
1 pandoro 750 g  
*Per la crema (dosi x ½litro):*  
Maizena 35 g  
1 uovo intero e 3 tuorli  
Zucchero 150 g  
Latte 500 ml  
1 Bacca di vaniglia  
*Per la ganache:*  
Cioccolato fondente 100 g  
Panna fresca 100 g

*Preparazione*  
*Pandoro farcito con crema e ganache*  
*Tagliare orizzontalmente il pandoro ricavando delle fette, dare alle fette la forma desiderata con l'aiuto di*

*formine per biscotti (es. stella, alberello..)*  
*Per la ganache: Tagliare a pezzi il cioccolato fondente. Scaldare sul fuoco la panna e spegnere appena accenna a bollire. Fuori dal fuoco, versare il cioccolato e mescolare finché non risulti completamente fuso e la crema sia omogenea; lasciar raffreddare. In una pentola scaldare il latte Montare l'uovo, i tuorli e lo zucchero Stemperare un po' di latte caldo nel composto, poi mettere il composto nella pentola con il latte e mettere sul fuoco per addensare la crema, senza arrivare all'ebollizione. Fuori dal fuoco, versare il cioccolato e mescolare finché non risulti completamente fuso e la crema sia omogenea; lasciar raffreddare*  
*Composizione del piatto: farcire il pandoro con la crema e la ganache decorando a piacimento*

*Curiosità*  
*La leggenda narra che un apprendista pasticciere dell'800 avesse per errore versato della panna bollente in un contenitore pieno di tavolette di cioccolato. Il suo "capo" lo insultò chiamandolo appunto "ganache" (imbecille) e per cercare di recuperare la cosa mescolò il tutto e lo usò realizzando uno tra i più golosi tipi di farcitura...*

---

**Per ulteriori informazioni, per interviste e per fotografie delle ricette e degli chef:**

**Ufficio stampa**  
[press@cucinawellness.it](mailto:press@cucinawellness.it)  
Tel: +39 338/1220693

Federico Sceusa, 348 3308 134  
Massimiliano Rinaldi, Department of Industrial Engineering Univ degli Studi di Parma, 328 467 6187

Co-relatore: Chiara Manzi, chiara.manzi@assic.org, 329 706 48 63  
Luca Barbieri chef 338 3952 299  
Walter De Falco chef 320 6570 070

**ASSIC – Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina**

Via Arezzo 29, 00162 - Roma

[www.cucinawellness.it](http://www.cucinawellness.it)

[www.assic.org](http://www.assic.org)

La **Cucina Wellness**, identificata dal Tricuoire Rosso simbolo della passione per salute e gusto, è la Nuova Cucina Italiana. Con il supporto scientifico dell'ASSIC – Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina - trasforma la ricerca scientifica in piatti fumanti: salutarì e anti-aging. Il benessere psico-fisico e la qualità della vita passano attraverso le mani abili di chi cucina per arrivare alle nostre tavole.

**Chiara Manzi** è presidente ASSIC – Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina, docente di nutrizione al master di Medicina Estetica dell'Università di Roma Tor Vergata e presso l'Istituto Superiore di Sanità (FAD); consulente per la ristorazione del benessere.