

“Il Wellness diventa etnico:

lanciato progetto di sicurezza nutrizionale e prevenzione sulla cucina etnica- africana in Italia”

Smascherato il mito degli antiossidanti, svelato il segreto per ridurre l'uso del sale in cucina e per mantecare il riso senza aggiungere grassi, i primi ristoranti Cucina Wellness in Italia. Focus su Dieta Mediterranea e su frittura light: questi i risultati del Summit ASSIC, presentati a Roma in occasione del Wellness Day in Cucina.

Roma, 17 gennaio 2011

Un **programma di sicurezza nutrizionale e prevenzione alimentare** focalizzato sul **cibo etnico**, che metta in luce vantaggi e rischi per la salute, anche per i consumatori italiani: è questo uno dei principali progetti lanciati nel corso del **Summit dell'ASSIC** (Associazione per la sicurezza nutrizionale in cucina), la prima associazione in Italia che, tramite il progetto Cucina Wellness, sperimenta nei piatti le ultime ricerche in campo medico-nutrizionale grazie alla collaborazione tra chef e ricercatori.

Il Summit, svoltosi all'hotel Excelsior di Roma il 15 gennaio, in occasione del **Wellness Day in Cucina**, è stato occasione per presentare i risultati delle ultime ricerche in campo alimentare, per dare il via a nuovi progetti e per eleggere i due presidenti dei comitati che compongono l'associazione: quello scientifico, guidato da **Angelo Azzi**, scienziato della Tufts University di Boston, e quello dei Maestri di Cucina, guidato dallo chef stellato **Massimo Bottura**.

“Il progetto di ricerca sul Wellness etnico, in particolare sull'**Afro-Wellness** – ha spiegato **Alberto Mantovani**, esperto dell'Istituto Superiore della Sanità e dell'Efsa (Autorità europea per la sicurezza alimentare) e membro del comitato scientifico ASSIC – nasce da tre considerazioni. La prima è che le comunità immigrate sono tendenzialmente giovani e con molti bambini: ciò rende prioritaria la sicurezza alimentare e l'educazione delle nuove generazioni; la seconda è che ogni cultura alimentare porta benefici (come ad esempio l'uso delle spezie) che potrebbero essere adottati anche nei nostri piatti; la terza è l'esigenza, con la diffusione a macchia d'olio di ristoranti etnici, di indagare i rischi di alcuni tipi di alimentazione”.

E proprio in tema di rischi e benefici, il professor Angelo Azzi ha illustrato i risultati delle sue ricerche sugli **antiossidanti**. “Il paradosso francese (nonostante un elevato consumo di alimenti grassi i francesi avrebbero un basso rischio cardiovascolare grazie al consumo di vino rosso, ricco di resveratrolo, potente antiossidante) può essere salvato, a patto di cambiare prospettiva: **gli antiossidanti esistono e sono potenziali protettori della nostra salute**, nonché rallentatori dell'invecchiamento cellulare; **la loro efficacia però non è dovuta, se non in minima parte, al loro potere antiossidante**”. Nelle cellule intestinali gli antiossidanti contenuti nei cibi vengono modificati e perdono infatti la capacità di eliminare i famosi radicali liberi. Degli antiossidanti più comuni ed abbondanti in natura (polifenoli, flavonoidi) solo una piccola quantità può sfuggire a questa reazione, e, una volta assimilata, il potere antiossidante dell'organismo può aumentare all'incirca dell'1%. Nella maggioranza dei casi questi micronutrienti svolgono altre funzioni vitali, che in parte possono attivare gli antiossidanti endogeni. Ad esempio il resveratrolo aiuta ad attivare la fagocitazione delle cellule danneggiate, processo che permette di eliminare i detriti cellulari che

accumulandosi ci fanno invecchiare. In più l'alcol attiva il più potente antiossidante endogeno, l'acido urico. Ovviamente bisogna fare attenzione alle quantità, perché un livello eccessivo di acido urico (oltre che di alcol) è dannoso per il nostro organismo. Quindi **un bicchiere di vino rosso fa bene alla salute, anche se non aumenta nel nostro corpo la presenza di antiossidanti.**

Si è poi discusso di **dieta mediterranea** e del suo futuro: "la **vera Dieta Mediterranea** – ha spiegato lo chef **Agostino Petrosino**, membro del comitato Maestri di Cucina – era basata su **una porzione, un unico piatto accompagnato dalla verdura.** Il segreto stava insomma, oltre che negli ingredienti, nella quantità moderata. Come ci insegnano i medici, una dieta ipocalorica è indispensabile per stare bene e per mantenersi giovani. Per questo la **vera riscoperta della Dieta Mediterranea come patrimonio deve passare dalla riscoperta della giusta misura.** Alzarsi da tavola non ancora del tutto sazi, ma appagati dal punto di vista sensoriale e gustativo". Meglio insomma un unico piatto, anche perché ogni volta che si cambia portata nel nostro cervello viene sollecitato l'appetito e quindi si tende a mangiare di più.

Chiara Manzi, presidente dell'ASSIC e promotrice della Cucina Wellness, ha poi illustrato un'innovativa ricerca sul fritto, che ha messo a confronto i valori nutrizionali e in particolare l'assorbimento di olio e grassi di **28 metodi diversi di frittura.** Risultato? **Il fritto può essere salutare, anti-aging e affatto grasso.** Il segreto sta nella temperatura (bassa), nell'olio utilizzato (extra vergine di oliva) e nel tipo e nella quantità di rivestimento dell'alimento (meglio solo farina).

E se il fritto può essere light perché il sale non dovrebbe essere un po' dolce? Walter De Falco, chef del ristorante La Locomotiva, ha rivelato il suo segreto per **non eccedere con il sale, senza rinunciare al sapore:** "così come nei dolci si usa aggiungere un pizzico di sale, **nei piatti salati aggiungo un po' di zucchero e spezie;** la proporzione tra sale e zucchero deve essere **2/3 – 1/3.** In questo modo – ha spiegato - è possibile esaltare il sapore degli ingredienti, grazie al contrasto dolce-salato, ma anche e soprattutto **diminuire del 33% l'uso del sale in cucina".**

Si è infine parlato di un innovativo **metodo di mantecatura del riso,** sperimentato dallo chef Agostino Petrosino **senza utilizzare grassi.** Rispetto al normale metodo di preparazione si elimina il soffritto iniziale, fonte di grassi. La cremosità del riso non viene però sacrificata: l'amido infatti fuoriesce in maggior quantità dal chicco di riso, grazie al fatto che non è stato tostato in un grasso.

Mangiare sicuro, goloso, antiaging è ora possibile anche fuori casa. Il cuoco del **ristorante** che espone il Tricoure Rosso simbolo della passione per salute e gusto, riceve formazione continua e crea le sue ricette wellness con il supporto scientifico di un dietista specializzato. Nel 2010 formati oltre 30 cuochi della ristorazione collettiva, ristoranti e hotels.

Per ulteriori informazioni:

Ufficio stampa
press@cucinawellness.it
Tel: +39 338/1220693

ASSIC – Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina
Via Arezzo 29, 00162 - Roma
www.cucinawellness.it

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, all'Istituto Superiore di Sanità e all'ALMA la scuola internazionale di cucina italiana.