

Maturo, fresco e cotto in pentola: questo il segreto del POMODORO WELLNESS

A Roma, dall'11 al 15 aprile, il 1° Corso di Specializzazione in Cucina Wellness

per formare i cuochi della salute

Roma, 28 marzo 2011 –POMODORO WELLNESS è maturo, fresco e cotto in pentola anche a lungo

Non bastano gli ingredienti giusti e le materie prime di alta qualità per realizzare piatti che facciano bene al nostro organismo: **il segreto per un quotidiano pieno di salute a tavola sta nelle mani del cuoco**, nella sua capacità di dosare, amalgamare e utilizzare i metodi di cottura adeguati.

È risaputo che il pomodoro fa meglio cotto che crudo ma... quanto tempo si può cuocere? Il licopene, potente antiossidante, rimane in pentola anche dopo cotture prolungate? Secondo una ricerca Mayeaux diffusa da ASSIC, l'associazione per la sicurezza nutrizionale in cucina, che si occupa di applicare alla tavola le ultime scoperte scientifiche, la quantità di licopene (sostanza che aiuta il nostro corpo a contrastare i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare) contenuto nel pomodoro è strettamente legata al tipo di prodotto scelto (**un pomodoro maturo e poco acido può contenere fino a 100 volte più licopene di un pomodoro acerbo**) e soprattutto alla sua preparazione.

“Il pomodoro crudo – ha spiegato Chiara Manzi, presidente dell'ASSIC e promotrice del progetto Cucina Wellness, un ponte tra mondo degli chef e mondo della scienza – è meno salutare di quello cotto, perchè la molecola di licopene, per attivarsi e combattere i radicali liberi, ha bisogno di essere spezzata e questo avviene tramite la cottura”. Ma qual è il metodo di cottura più efficiente?

La ricerca Mayeaux ha evidenziato che la classica cottura del sugo in pentola, dove la temperatura non supera i 100°C, mantiene il licopene anche per lunghe cotture: le perdite di licopene sono solo del 20% dopo 30 min e del 40% dopo 60 min. Invece nella cottura al forno a 150°C le perdite sono del 40% dopo soli 10 min e del 95% dopo 20 minuti. Nella frittura a 145-165°C le perdite sono del 70-75% dopo 15 minuti.

“Questo studio – ha continuato Manzi - è solo un esempio di come la scienza, entrando in cucina in punta dei piedi e senza mai interferire con l'appagamento del sapore e del gusto, possa contribuire a rendere l'alimentazione una vera e propria **fonte di benessere**”.

Proprio per fornire ai maestri dei fornelli le basi scientifiche per trasformare ogni pietanza in un elisir di lunga vita, è stato lanciato il **1° Corso di Specializzazione in Cucina Wellness**. Il percorso, la cui prima edizione è **a Roma dall'11 al 15 aprile**, rientra nel progetto patrocinato dal **Ministero della Salute, LA CUCINA DEL BENESSERE**, volto alla formazione dei cuochi e alla diffusione di un'offerta ristorativa salutare.

Per ulteriori informazioni:

<http://www.cucinawellness.com/it/corsi/professionali/>

partners@cucinawellness.it

Cucina Wellness

Via Arezzo 29, 00162 - Roma

www.cucinawellness.com

Ufficio stampa

press@cucinawellness.com

Tel: 338/1220693

Per contattare Chiara Manzi: 3297064863 chiara.manzi@assic.org