

Rassegna Stampa

Otto ricette locali per dimostrare che sano può essere anche buono

Si intitola "Sane ricette dal lago" il prodotto editoriale frutto della collaborazione tra il Centro Diagnostico Synlab San Nicolò e il CFPA di Casargo.

Le due realtà del territorio, infatti, si sono unite in occasione della Giornata Europea contro l'Obesità 2018 (che si celebra sabato 19 maggio), avviando un dialogo con l'obiettivo, da una parte, di evidenziare e apprezzare il "buono" della tradizione e, dall'altra, di educare i futuri chef al rispetto dei corretti principi di sana alimentazione.

Gli studenti delle classi terze e quarte del CFPA di Casargo, nella mattinata di venerdì 18 maggio, hanno seguito una lezione tenuta dalla dottoressa Adriana Simone - Specialista in Gastroenterologia, Endoscopia digestiva, Consulente nutrizionale Synlab San Nicolò, che ha condotto un approfondimento



Mangiare meglio
**SANE
RICETTE
DEL LAGO**

sul tema “nutrizione e salute” partendo proprio da alcune ricette tradizionali del territorio selezionate dagli Chef e studenti della scuola di Casargo.

Dagli Sciatt alla valsassinese alla Torta Pizzo Tre Signori, passando per un Risotto ai mirtilli mantecato al Bitto e il Coniglio accompagnato dalla Polenta: otto ricette analizzate ingrediente per ingrediente, al fine di evidenziarne proprietà e caratteristiche nutrizionali e dispensare consigli sulle diete più adatte a ogni ricetta. Non solo gusto, dunque: alcune ricette della tradizione lecchese e valsassinese sono state oggetto di un’analisi nutrizionale che ne ha evidenziato i benefici, dimostrando che anche i piatti più appetitosi possono essere utili per la nostra salute.

La mattinata si è conclusa con una sfida lanciata agli studenti: rivisitare le otto ricette con ingredienti alternativi quali la crema di riso o di avena al posto del burro, lo zucchero di canna invece del classico raffinato, il lievito madre abbinato all’olio d’oliva, anziché il classico lievito; una sfida accolta con entusiasmo dai giovani chef di Casargo. “Siamo orgogliosi di aver instaurato questo dialogo con il Centro Diagnostico Synlab San Nicolò di Lecco. Poter arricchire la formazione dei nostri studenti con lezioni trasversali alle canoniche ore di studio è un elemento che aggiunge valore alla loro formazione. Il confronto con la dottoressa Adriana Simone ha rappresentato sicuramente uno stimolo per il presente e il futuro, laddove alcune rivisitazioni delle ricette tradizionali potranno rappresentare la base per allietare i palati anche di coloro che, per motivi di salute, sono obbligati a seguire restrizioni alimentari particolari” – ha dichiarato Marco Cimino – Direttore del CFPA di Casargo.

L’incontro ha rappresentato l’occasione ideale per consegnare ai ragazzi e, a partire dai prossimi giorni, ai pazienti del Centro Diagnostico Synlab San Nicolò, il libretto contenente le otto gustose ricette, affiancate dal prezioso commento della Nutrizionista e dalle linee guida per poterle replicare a casa. “Oltre al confronto diretto attivato in occasione della Giornata Europea contro l’Obesità con gli studenti del CFPA di Casargo, abbiamo voluto donare loro e ai nostri pazienti un ricordo di questa collaborazione.

“Sane ricette del lago” è, infatti, uno strumento pensato per tutti, un ricettario con una marcia in più: informare le persone sulle caratteristiche e sulle proprietà di alcuni ingredienti e abbinamenti, dando suggerimenti circa la loro somministrazione. Un vero e proprio mezzo con il quale diffondere la cultura della sana alimentazione sul nostro territorio” – ha dichiarato Emanuela Abbate, Responsabile del Centro Diagnostico Synlab San Nicolò.