

Comunicato Stampa

## IL MEGLIO DELLA CUCINA LECCHESE E VALSASSINESE OGGETTO DI CONFRONTO TRA UN MEDICO NUTRIZIONISTA E FUTURI CHEF

**Otto ricette locali per dimostrare che “sano” può essere anche buono:  
al via il dialogo tra Synlab San Nicolò e CFPA di Casargo**

Lecco, 18 maggio 2018 – 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 **dottorssa Adriana Simone** - *Specialista in Gastroenterologia, Endoscopia digestiva, Consulente nutrizionale Synlab San Nicolò*, che ha condotto un approfondimento 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 dottorssa 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.*

\*\*\*\*\*

Il Centro Diagnostico San Nicolò nasce nel 1970 come laboratorio di analisi mediche; negli anni seguenti vengono attivati i reparti di Diagnostica per Immagini, Fisioterapia e Poliambulatorio specialistico. Nel 2007 il San Nicolò diventa Casa di Cura e nel 2010 entra a far parte di SYNLAB, oggi il più grande gruppo europeo di diagnostica medica.

**Ufficio Stampa**

Ramona Brivio \_ [r.brivio@tramite.it](mailto:r.brivio@tramite.it) \_ 3397445310  
Gloria Pulici \_ [g.pulici@tramite.it](mailto:g.pulici@tramite.it) \_ 3928569153