



CITTA'  
DI CORSICO

# Università del Tempo Libero

2015/2016

PREVENIRE IN CUCINA MANGIANDO CON GUSTO  
*Secondo le ricette della tradizione italiana*

ANNA VILLARINI, biologa e specialista in Scienza dell'alimentazione

con la speciale partecipazione

del prof. Roberto Meazza, direttore del Day Service Ipertensione del Policlinico di Milano

"La scienza ha dimostrato che semplicemente mangiando nel modo giusto – cioè privilegiando i vegetali - e con un corretto stile di vita è possibile prevenire importanti malattie come il tumore, il diabete, l'infarto, l'ictus e, non ultima, l'obesità. Sì, ma mangiare è, e dovrebbe rimanere, uno dei piaceri della vita. Come coniugare ciò che dice la ricerca scientifica e le irrinunciabili emozioni che il buon cibo sa regalare?

Anna Villarini, nutrizionista e ricercatrice, si occupa da anni di alimentazione, ed è coordinatrice dello studio Diana 5 dell'Istituto dei Tumori, che indaga sulle relazioni tra cibo e tumore al seno. Sa bene quindi quanto sia fondamentale il cibo nella prevenzione di molte patologie ma, da appassionata di cucina, ha anche sempre sperimentato nuove vie, impegnandosi a unire sfiziosità e salute per i suoi pazienti. Ha così rivisitato ricette tipiche della tradizione italiana, le ha divise per i dodici mesi dell'anno, per esaltare sapori e abbinamenti con la freschezza e le virtù di frutta e verdura di stagione. Impreziosito dall'apporto di alcuni piatti esclusivi creati da chef come Moreno Cedroni, Sergio Barzetti, Alessandro Corbetta, Gianluca Scolastra e Giovanni Allegro, un libro con oltre cinquecento ricette – moltissime delle quali adatte anche a chi è intollerante al glutine – dalle colazioni ai dolci, ricche di indicazioni riguardo le proprietà dei cibi e di trucchi rubati agli esperti di cucina. "



## Introduzione

Questo libro nasce dall'esigenza di avviare un dialogo con tutte quelle persone che pensano che non sia possibile mangiare in maniera sana e gustosa allo stesso tempo. È anche una sfida per stimolare chiunque si diletta in cucina a sperimentare e inventare nuove ricette che, seguendo la

strada della salute tracciata dalla ricerca, non si allontanino da quella del gusto e della tradizione, e non ci portino quindi troppo distanti dai ricordi e dalle emozioni che un cibo ci sa dare.

Pensando alle mie nonne, che hanno cucinato per me durante gli anni dell'infanzia e dell'adolescenza, e ai profumi che invadevano la casa quando rientravo da scuola, mi sono chiesta se fosse possibile seguire le più recenti indicazioni della ricerca nel campo della nutrizione e della prevenzione di importanti patologie (come le malattie cardiovascolari, i tumori, il diabete, le demenze senili e tante altre) e, allo stesso tempo, salvare la dolcezza del ricordo dei cibi che hanno accompagnato quegli anni.

Questo volume cerca di dare una risposta alla mia domanda. Ho spulciato, sperimentato, modificato ricette trovate nei libri che riportavano piatti tipici di tutte le regioni italiane. Ho chiesto, intervistato, rubato idee a colleghe, amiche, amiche di amiche, signore che incontravo in ambulatorio o per strada, per cogliere i segreti tramandati a voce da mamme a figlie. Alla fine ho scoperto che molti piatti erano perfetti così come ce li consegnava la tradizione, mentre per altri bastava apportare piccole modifiche senza cambiarne il gusto. Scegliere che cosa riportare in questo libro non è stato facile: tante ricette sono rimaste nei file del mio computer perché purtroppo non c'è spazio per tutto; spero comunque di aver fatto una selezione interessante.

**Io non sono né cuoca, né tantomeno chef, al massimo posso definirmi una donna cui piace cucinare per sé e per gli altri; perciò questo libro non vuol essere un trattato di cucina ma un testo dove trovare qualche idea su cosa preparare tutti i giorni, con qualche punta di eccellenza grazie agli chef che con grande disponibilità mi hanno svelato ricette speciali da sperimentare.**

Non è stato facile per alcuni di loro seguire i dettami che ho «imposto», ma i risultati sono stati davvero eccezionali.

Le regole, in fondo, non le ho decise io, ma il mio lavoro. Mi divido tra l'Istituto Nazionale dei Tumori e il Centro Ipertensione del Policlinico Ca' Granda di Milano, e cerco di capire come sia possibile, modificando gli stili alimentari e di vita, ridurre il rischio di ammalarsi di tumori, malattie cardiovascolari, ma anche diabete, demenze senili e altre patologie cronico-degenerative.

Per tale motivo noterete che alcuni alimenti non compaiono mai; in questo testo non troverete carni, latte, formaggi, salumi e altro cibo animale che non siano pesci e qualche uovo qua e là, sempre rigorosamente biologico. Non ci saranno alimenti fatti con farine raffinate o patate o zuccheri o altro che le raccomandazioni internazionali per la prevenzione delle patologie sopra citate consigliano di evitare o limitare fortemente. So bene che li mangerete lo stesso, ma almeno avrete, per ogni mese dell'anno, delle alternative che vi permetteranno di non esagerare con il loro consumo.

Diceva Albert Einstein: *«Nulla darà la possibilità di sopravvivenza sulla Terra quanto l'evoluzione verso una dieta vegetariana».*

Questo non vuol dire che dobbiamo diventare tutti obbligatoriamente vegetariani o vegani, ma iniziare a mangiare più cibi vegetali non può che far bene alla nostra salute. Perciò, sia per l'ammirazione scientifica che ho verso questo grande scienziato, sia per tradurre in pratica le più accreditate raccomandazioni internazionali che sempre più indicano, come base della nutrizione umana, il consumo di alimenti vegetali non raffinati, ho «scarabocchiato» questo elenco di ricette.

Spero che troverete divertente provarle; le ho divise per mesi cercando di seguire la stagionalità di raccolta della verdura e della frutta.

La divisione in primi piatti, piatti unici e secondi non è solo indicativa perché, almeno per gli adulti, mangiare una qualsiasi delle pietanze proposte assieme a un contorno già completa un pranzo o una cena. Quello dei dolci è stato il capitolo più difficile da elaborare ma sembra che i miei amici, instancabili assaggiatori, abbiano gradito sforzo e risultato. Provate a vostro piacere pizze e torte rustiche quando non sapete che cosa cucinare o per una merenda (quando un frutto di stagione vi sembra «poco»); usate la vostra inventiva per condirle, seguendo il più possibile quello che le raccomandazioni internazionali consigliano.

Le salse possono variare il gusto di molte pietanze proposte, quindi utilizzatele anche come spunto per crearne di nuove. Ricordate sempre che la fantasia in cucina è fondamentale e ci permette di personalizzare le ricette. Ma non mangiate troppo: anche i cibi sani, se consumati in eccesso, ci possono far male.

Nel primo capitolo troverete un riepilogo delle basi scientifiche che suggeriscono le ricette del libro; altre informazioni, le ho già scritte più dettagliatamente nei miei due libri precedenti.

In fondo al volume troverete anche un piccolo Glossario.

E... BUON APPETITO!

Secondo il galateo non si dovrebbe dire più... ma a me piace!

Anna Villarini

**Anna Villarini**, (1965), biologa e specialista in Scienza dell'Alimentazione, vive e lavora a Milano. È ricercatrice presso il Dipartimento di Medicina Predittiva e per la Prevenzione della Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori dove coordina alcuni studi di intervento alimentare. Collabora, inoltre, come nutrizionista con il "Day Service Ipertensione" della Medicina Cardiovascolare dell'Università di Milano, Fondazione IRCCS Ca' Granda-Ospedale Maggiore Policlinico di Milano. È spesso ospite, in qualità di esperta di nutrizione, della trasmissione *Elisir*, su RAI 3, condotta da Michele Mirabella. Ha un'intensa attività di conferenze su tutto il territorio nazionale. Ha già pubblicato con successo **Prevenire i tumori mangiando con gusto**, scritto con Giovanni Allegro e **Scegli ciò che mangi** editi da Sperling & Kupfer.

