

Fast food e cattive abitudini 170 ricette per combatterle

Consigli ideali per chi ama mangiare rispettando la propria salute senza rinunciare al piacere del buon cibo

E' in vendita, nelle librerie piacentine e nelle edicole di città e provincia, il nuovo libro firmato dal professor Del Re, edito da Tip.le.co, nota casa editrice piacentina.

"Pan e nus mangià da spus" (pane e noci, cibo da sposi) è titolo e il motto di questo libro, che spiega come i cibi semplici e tradizionali siano la base del rispetto per noi stessi e l'ambiente. Un libro di cucina, dunque, ma anche un libro sull'alimentazione: "Equilibrio, salute e gusto in 170 ricette piacentine ottimate", ossia come mangiare ciò che abbiamo sempre mangiato, provandone lo stesso piacere e migliorando la nostra salute e quella del nostro pianeta.

Si tratta, dunque, di un libro che unisce l'arte della creazione culinaria alla ricerca scientifica, sulle orme di Pellegrino Artusi, che, con il suo "La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene", 120 anni fa univa per la prima volta Scienza ed Arte. Da allora gli stili alimentari e gli ingredienti stessi sono cambiati ovunque nel mondo. Occorre, dunque, un volume che unisca di nuovo Scienza ed Arte, in controtendenza con la vague attuale di cucina e gastronomia, che spesso ignorano la realtà umana biochimica e fisiologica. Un realtà umana che ottiene benefici certi, in termini di salute e longevità, all'alimentazione mediterranea che, dalla prima "in-

venzione" ad opera di Ancel Keys (padre delle famose razioni K), dopo 50 anni di lavoro di centinaia di ricercatori, è ora una teoria e, da poco, un patrimonio dell'umanità.

Gli alimenti mediterranei presentano un bilanciamento tra i macronutrienti specifico: proteine al 15%, grassi al 30% e carboidrati al 55%; questo bilanciamento - calcolati partendo dai Larn - comporta una prevalenza di alimenti d'origine vegetale su quelli animali, altro carattere specifico e benefico dell'alimentazione mediterranea.

"Pan e nus mangià da spus" propone quindi un'alimentazione mediterranea "di casa nostra", cercando di sfatare il falso mito per il quale non si può mangiare bene e sano allo stesso tempo, basandosi sull'ottimizzazione®, una tecnologia che permette di adattare le ricette a qualunque tipo di ideale alimentare, in questo caso all'ideale mediterraneo. Si tratta di un progetto ambizioso, perché basato su ricette di lunga e consolidata tradizione, ben conosciute e ancora praticate, che, una volta manipolate e ottimate, dovranno mantenere riconoscibilità e gradevolezza dell'originale. Con l'augurio di indurre chi ama mangiar bene ad alimentarsi in modo razionale e salutare, un modo che gli permetterà di godere della buona cucina per molto tempo, piacevolmente e in buona salute.

Fast food e cattive abitudini:
170 ricette per combatterle

LIBERO DENTRO E FUORI CITTÀ
27.000€



Sopra, la copertina del libro di ricette ottimizzate "Pan e nus mangià da spus" realizzato dal professor Del Re (nella foto a sinistra durante la presentazione del volume)