

TESTATA: Lastampa.it

DATA: 23.03.2016

OGGETTO: Marco Bianchi, il cibo a braccetto con la scienza

Piselli: freschi, secchi, surgelati. Quali scegliere?

Nyama Choma, il gusto della griglia in Kenya

La guida definitiva alla preparazione del tè

Tiròt di Felonica: la focaccia mantovana con le cipolle

Torta vegan al cioccolato e caffè



## Marco Bianchi, il cibo a braccetto con la scienza

Mangi sano e sei sano. Grazie alla dieta mediterranea e a piccoli accorgimenti



FACEBOOK.COM

Marco Bianchi



ARIANNA CURCIO (NEXTA)

23/03/2016

Una dieta mediterranea, quella più sana, la base dell'alimentazione che da sempre nutrizionisti e medici consigliano. Questo è quello propone **Marco Bianchi**, il giovane chef "scienziato", quel ragazzo dalla faccia pulita, noto per i programmi in tv e per le pubblicazioni (come "Le ricette dei magnifici 20" o "Ricette della dieta del digiuno") riguardo ai regimi dietetici da seguire per evitare i rischi di malattie. Classe 1978, lavora presso la Fondazione IFOM - Istituto FIRC (Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro), un punto di riferimento internazionale per la ricerca in biologia molecolare. Ed è assistente formatore per il progetto "Lo chef ricercatore" con il quale IFOM vuole avvicinare le scuole e la scienza. Questo progetto in particolare riguarda gli istituti alberghieri, dove i ragazzi imparano a preparare e somministrare alimenti e già si occupano tutti i giorni di scienza, ma nella maggior parte dei casi non se ne rendono conto.

**Leggi anche: LA RICETTA DI MARCO BIANCHI** Tra i consigli dello chef quello di utilizzare anche i cibi surgelati che contengono le stesse proprietà di quelli freschi, o le verdure e la frutta coltivate in serra possono essere consumate... Mangiar sano - secondo Bianchi - vuol dire consumare gli alimenti che prevengono, curano le malattie o fanno funzionare meglio alcuni farmaci quando si è ammalati, senza rinunciare al gusto. La sua passione per lo studio e la cucina conducono alla base dell'alimentazione in cui non dovrebbero mai mancare i cereali integrali, il pesce, anche in scatola perché ha le stesse proprietà nutrizionali, frutta e verdura fresche e la frutta secca. Carne e derivati sarebbero da evitare. Il pesce contiene grassi insaturi, che sono grassi positivi e protettivi, diversamente dalla carne che dovrebbe essere consumata in media per la quantità di 500 grammi (soprattutto quella rossa) a settimana per evitare tumori e malattie cardiovascolari. Da evitare anche il pollo, che ormai si sa, è pieno di ormoni, e l'aggiunta di sale nelle preparazioni, che è la prima causa di malattie vascolari.

**Leggi anche: DIETA: A TUTTA AVENA (Stile.it)** Via libera agli omega 3 che si trovano nel pesce e sono utilissimi per la salute di cuore, occhi e cervello e migliorano gli effetti dell'autismo nei bambini iperattivi. Anche la cottura dei cibi ha la sua importanza: la migliore è quella a vapore, ma anche a microonde o pressione. Le verdure possono essere lessate ma in poca acqua così da non far disperdere le vitamine. Quell'acqua poi può essere utilizzata per cuocere pasta, riso o cous cous.

**Leggi anche: VIAGGIO NEL MONDO DEL COUS COUS (Turismo.it)** I formaggi vanno mangiati, ma preferibilmente quelli magri come la ricotta, la feta, il caprino o il quartirolo lombardo. Qualche eccezione si può fare, come nel caso della mozzarella di bufala, ma sempre tenendo presente che si tratta di un cibo grasso. E la pizza? Meglio prepararla con farina integrale e ricotta per renderla più morbida, ma avendo l'accortezza di mettere il formaggio a fine cottura per evitare che venga alterata la struttura organolettica di quest'ultimo. Latte e yogurt: andrebbero consumati vegetali, anche una volta a settimana. Un menu tipo sia per il pranzo che per la cena vede bene il piatto unico: pasta integrale, o farro o cous cous con le verdure, riso integrale con verdure e sgombro. I cereali integrali, infatti, oltre ad essere sani sono ricchi di fibre e hanno un forte potere saziante.

LINK: <http://www.lastampa.it/2016/03/23/societa/cucina/home-cover/marco-bianchi-il-cibo-a-braccetto-con-la-scienza-5exAyhNeJKhn9fPVdN2vHJ/pagina.html>