



La buona cucina combatte lo stress

Showcooking con il cardiologo Massimo Gualerzi e l'esperta Silvia Strozzi autori del libro «La dieta supersalute»: «Bisogna sapere cosa mangiare»

VITTORIO ROTOLO

Quello che si deve fare è mangiare sano, quello che invece non si deve assolutamente fare è rinunciare al gusto. È un po' la prima pietra su cui edificare il monumento alla corretta alimentazione. A raccontarlo è Massimo Gualerzi, stimato cardiologo parmigiano ed autore del volume «La dieta supersalute» scritto insieme a Silvia Strozzi, esperta di alimentazione naturale e protagonista su Tv Parma della trasmissione «Pappamondo» al fianco di Sandro Piovani.

In occasione della seconda giornata di Gola Gola, sotto i Portici del Grano, Gualerzi e la Strozzi sono stati protagonisti di un apprezzatissimo showcooking, durante il quale sono state preparate «dal vivo» due gustose pietanze tratte proprio dal volume: direttamente dalla Liguria, ecco

la tradizionale farinata di ceci, con farina di ceci, acqua, sale ed olio extravergine di oliva, accompagnata da deliziosi pomodori ed olive; per esaltare il palato degli amanti del dolce, l'ideale sono invece le palline di semolino, aromatizzate alla nocciola ed al cacao, incontrando così il gusto dei più piccoli. «L'alimentazione trattata all'interno del nostro libro non è soltanto finalizzata a non fare ingrassare, ma capace pure di porsi come strumento terapeutico, in grado di ridurre l'infiammazione, che è un po' il male comune dell'uomo moderno, da cui nascono tutte le patologie degenerative che ci affliggono», spiega Gualerzi, direttore sanitario del Centro Supersalute di Baganzola. «Abbiamo cercato di farlo attraverso modalità gustose - aggiungo - credo che ciascuno di noi debba sapere cosa mangiare, facendo sempre attenzione alla sua distribuzione,

VENERDI' E IERI

Chiese aperte anche di notte

Il Venerdì e ieri dalle 21 a mezzanotte sono rimaste aperte per l'adorazione eucaristica le chiese di San Vitale, dell'Annunziata, di San Tommaso e Foratorio di Sant'Arto (sotto i portici dell'Ospedale Vecchio). L'iniziativa, promossa dalla Cappella Universitaria guidata da don Umberto Cocconi, era legata alla presenza in città del Festival Gola Gola-Food & People. «Come comunità cristiana, spettacolare e sicuramente partecipe della ricchezza e varietà delle serie di eventi che si è tenuta la scena del centro città - dichiara don Cocconi - non possiamo non fare alcune riflessioni sul tema "cibo". Anche inteso, soprattutto, come nutrimento spirituale.

nell'arco delle stagioni piuttosto che delle giornate, a seconda delle caratteristiche che abbiamo e dello stile di vita che conduciamo». L'aspetto più importante resta la qualità, di ciò che arriva sulle nostre tavole. «Più elevata è la qualità del cibo e delle materie prime, migliore sarà il gusto - conferma Gualerzi -. E saper cucinare è l'elemento che rende queste pietanze ancora più sapori». La cucina è anche un valido antidoto per contrastare lo stress. «Ci sono particolari tipi di stress, alcuni negativi, che ci allontanano dai nostri bisogni e quindi anche dalla buona cucina - rileva l'esperto - frequentare un corso o partecipare ad un'esperienza come quella dello showcooking, può aiutare la persona ad aumentare la consapevolezza rispetto al cibo, aiutandola anche nelle scelte, quando arriva il momento cioè di selezionare i prodotti sugli scaffali di un supermercato. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CONTEST FONDAZIONE ITS TECH&FOOD PARMA

Le ricette vincenti di 18 studenti

CARLA GIAZZI

Quale miglior cornice del «Gola Gola!» per la premiazione del concorso «Sviluppiamo nuovi alimenti» della Fondazione Its (istruzione tecnica superiore) Tech&Food Parma? Il contest, venerdì in piazza Ghiaia, lo hanno vinto la pasta e le focacce prodotte con l'aggiunta di una fibra ricavata dalle bucce di pomodoro, battendo un frullato di kiwi, melagrana e arancia e un piatto pronto a base di quinoa. Li hanno «creati», dall'idea alla realizzazione, divisi in tre gruppi, i 18 studenti del secondo anno del corso biennale post diploma dell'Its, presieduta dall'imprenditore Eg-



Ghiaia I premiati con i responsabili del concorso.

dio Amoretti di Corte Parma alimentare. «Un corso con tanta pratica, per formare tecnici dell'agroalimentare subito inseribili in azienda», ha sottolineato Amoretti. Nella giuria, oltre a lui, Angelo Giovati, dell'organizzazione, Elisabetta Zini, direttrice di Cisisa, Sara Beduschi, docente Its, e i tre mentori del team: Rosanna Figna, del Gruppo Agugiaro & Figna, Fabrizio Albini, chef di Alma, Claudio Ghizzoni, di Iberchem. Per i vincitori del concorso, che ha avuto come responsabile scientifico Sebastiano Porretta, della Stazione sperimentale per l'industria delle conserve alimentari - dove sono «nati» i prodotti -, un weekend lungo a Lione. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TALK SHOW

"Epistenologia. Il vino e la creatività del tatto". Presentazione del libro di Nicola Perullo
11:00 - 12:00
P.le San Bartolomeo

GLI EVENTI DI ACADEMIA BARILLA
I love pasta: idee per l'estate
11:00 - 12:00
Accademia Barilla

GLI EVENTI DI ACADEMIA BARILLA
Food Photography: workshop by Giovanni Malgarini
11:00 - 12:00
Accademia Barilla

MESSA CANTATA IN DUOMO
Messa cantata
11:00 - 12:00 Duomo

ALTA RISTORAZIONE, PASTICCERIA E BAR DI QUALITÀ
Il tempio dell'Alta Cucina in Musica
11:00 - 24:00
Ristorante FIPE

LE TAVOLE QUADRATE - GAMBERO ROSSO ACADEMY

Frutta e verdura antica: frutti dell'antico pomero italiano e vegetali dimenticati. Caffè di benvenuto
11:00 - 12:30
Galleria San Ludovico

LABORATORI PER BAMBINI
Lia e Augusto nel Gran Regno del Gusto
15:00 - 16:00
Piazza della Pace

GUSTIBUS

Tour "FOOD&MUSIC"
11:30 - 20:00 V.le Toschi

TALK SHOW

"Il cuoco universale"
Presentazione del libro di Andrea Grignaffini
11:30 - 13:00
Piazza Garibaldi

TALK SHOW
Libri golosi per palati intelligenti. Presentazione Edizioni del Loggione
11:30 - 13:00
Piazza della Steccata

VEIE DEI SAPORI

Le Vie dei Sapori: un percorso dove il cibo è un'opera d'arte passeggiata.
11:30 - 13:30
Piazza Garibaldi

SHOWCOOKING

Anolini in salsa francese
12:00 - 13:00
Piazza Garibaldi

DEGUSTAZIONI

Viaggio a Valdobbadiene
12:00 - 13:00 Piazza Ghiaia

LABORATORI PER BAMBINI

Mani in pasta
12:00 - 13:00
Piazza della Pace

TALK SHOW

Le ricette al tempo di internet in collaborazione con l'MT Challenge
12:00 - 13:00
P.le San Bartolomeo

LABORATORI PER BAMBINI

La merenda!!!
12:50 - 13:00
Piazza della Pace

SHOWCOOKING

Panna e besciamella per piatti creativi
13:00 - 14:00
Piazza Garibaldi

DEGUSTAZIONI

Le Coppe di Peveri
13:00 - 14:00 Piazza Ghiaia

SHOWCOOKING

Tra tradizione e innovazione: ricette semplici e gustose
14:00 - 15:00
Piazza Garibaldi

LABORATORI PER BAMBINI

Il Medioevo e le erbe medicinali
14:30 - 15:30
Pinacoteca Stuard

GUSTIBUS

Tour "FOOD&MUSIC"
14:30 - 23:00 V.le Toschi

GUSTIBUS

Tour "IL GRANDE FIUME"
14:30 - 21:45 V.le Toschi

LE TAVOLE QUADRATE - GAMBERO ROSSO ACADEMY

Confronto amichevole tra Coppa di Pienza DOP e Coppa di Parma IGP.
Abbinamento con DOC
Colli Piacentini
14:30 - 16:00
Galleria San Ludovico

SHOWCOOKING

Gusto e salute: la cucina delle forme e dei colori
15:00 - 16:00
Piazza Garibaldi

DEGUSTAZIONI

Farina Intera: la farina che non c'era
15:00 - 16:00 Piazza Ghiaia

LABORATORI PER BAMBINI

A lezione di pizza con i laboratori de Le 5 Stagioni
15:00 - 16:00
Piazza della Pace

LABORATORI PER BAMBINI

La ricetta del talento
17:00 - 19:00
Piazza della Pace

GLI EVENTI DI ACADEMIA BARILLA

Aperitivo di cucina: fingerfood e stuzzichini
17:00 - 19:00
Accademia Barilla

TALK SHOW

Tra cuochi e chef: viaggio in un paese confuso. Conversazione con Guida Soncini e Leonardo Lucarelli
17:30 - 19:30
Piazza Garibaldi

TALK SHOW

Rinfrescarsi con le erbe: tra racconti e consigli
17:30 - 19:30
Orto Botanico

VEIE DEI SAPORI

Le Vie dei Sapori: un percorso dove il cibo è un'opera d'arte passeggiata
17:30 - 19:30
Piazza Garibaldi

LABORATORI PER BAMBINI

Performance di danza aerea "Tra cielo e terra"
17:30 - 19:00 Piazza Ghiaia

SHOWCOOKING

Facciamoci un panuozzo!
18:00 - 19:00
Piazza Garibaldi

TALK SHOW

"All you can eat. Atlante alimentare illustrato"
Presentazione del libro di Chiara Lalli
18:00 - 19:30
P.le San Bartolomeo

LABORATORI PER BAMBINI

Animazione e magia a opera di Magic Gianca
18:00 - 19:00
Piazza della Pace

CONCERTI

I Solisti dell'Opera Italiana
18:30 - 19:30
Piazza della Steccata

SHOWCOOKING

L'ora dell'oro rosso: riso al pomodoro, burrata e limone candito
19:00 - 20:00
Piazza Garibaldi

TALK SHOW

Le vie del cibo: la riscoperta di una tradizione tra arte, economia e spettacolo
19:30 - 21:00
Piazza Garibaldi

SHOWCOOKING

Chef per una notte
20:00 - 21:00
Piazza Garibaldi

CONCERTI

"Rab 4" e "Fiati Pesanti"
21:30 - 23:00
Piazza Garibaldi

LE TAVOLE QUADRATE - GAMBERO ROSSO ACADEMY

Abbinamento gastronomico Birra

Salumificio PEZZI

30
anni di
professionalità

Salumi di alta qualità
inconfondibili per gusto,
Profumo e bontà
Prodotti unici, preparati
secondo la tradizione



di Pezzi Luigi & C. s.n.c. Zona Industriale Gerbolina • Via G.Rossa, 17 • 46019 Viadana (Mantova) Tel. 0375 785862 • Fax 0375 785864

www.salumificiopezzi.it