

Pillole... di cibo



Il nuovo programma Longevity messo a punto dall'equipe medica di Grotta Giusti si basa sulla nutraceutica, dove gli alimenti vengono "prescritti" individualmente, sulla base di test genetici, come una sorta di farmaci preventivi. Così i piatti, sani e sfiziosi, diventano (quasi) una medicina.

“**F**a che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo”, diceva Ippocrate di Kos - considerato il padre della medicina occidentale - qualche secolo prima della nascita di Cristo. Un principio da cui l'uomo ha per anni preso le distanze (come dimostrano le numerose catene di fast food sorte, l'uso smodato di cibo precotto e conservanti e via dicendo) ma di cui piano piano, finalmente, si stanno riscoprendo le virtù. Semplificando un po', tra i diversi approcci che in qualche modo si rifanno alla filosofia di Ippocrate, c'è quello della nutraceutica (nutrizione + farmaceutica), una nuova branca della medicina che studia l'effetto di determi-

nate sostanze naturali sia nella prevenzione sia nella terapia di svariate malattie. Quest'affascinante disciplina, dove i cibi e l'alimentazione hanno un'importanza fondamentale nel mantenimento della salute e nella prevenzione delle patologie croniche, è stata studiata a



L'executive Chef Giuseppe Argentino

lungo dal comitato medico scientifico e dagli esperti del gruppo STB che, guidati dal prof. Giovanni Scapagnini, docente di Biochimica Clinica presso l'Università del Molise e Segretario Scientifico della Società Italiana di Nutraceutica, è impegnato nella collaborazione con importanti centri di ricerca come quello di Robert Gallo a Baltimora, dove è resident professor, e coordinati dal dr. Nicola Angelo Fortunati, direttore generale Spa

del gruppo STB, hanno messo a punto per il Grotta Giusti Natural Spa Resort l'innovativo programma anti invecchiamento Longevity. “La longevità di un organismo dipende sia dal suo patrimonio genetico che dall'ambiente in cui esso si esprime.

Nei limiti del programma genetico è possibile intervenire sul processo di invecchiamento per potenziare e mantenere più a lungo le funzioni caratteristiche della giovinezza”. Ecco perché alla base del programma Longevity c'è una complessa serie di valutazioni diagnostiche multidisciplinari, tra cui compaiono sofisticati test genetici che forniscono indicazioni sullo stato di suscettibilità dell'individuo verso una serie di patologie complesse collegate all'invecchiamento (tra cui osteoporosi, dislipidemia, infarto miocardico, diabete di tipo 2, processi di inattivazione dei danni da radicali liberi) su cui si agisce tramite tre sistemi d'intervento: nutrizione, attività fisica e calore termale.

Alimenti funzionali

Che una corretta alimentazione sia alla base del benessere è noto da tempo. Ma la nutraceutica va oltre questa “banale” legge. Nei piani alimentari studiati per chi aderisce al programma Longevity, ogni pasto e spuntino è attentamente stabilito in modo che sia garantita l'introduzione di quegli elementi (introdotti anche tramite integratori) che possono contrastare la tendenza individuale a sviluppare determinate malattie: nel lungo elenco troviamo gli omega 3, che regolarizzano i trigliceridi e proteggono il cuore (ne sono ricchi alcuni tipi di pesce come ad esempio il salmone, e i semi di lino), gli alimenti che contengono triptofano (come l'uovo, in particolare il bianco, il merluzzo e la soia) o colina (tuorlo dell'uovo, frattaglie, merluzzo e funghi secchi), i polifenoli (frutti di bosco e curcumina, il pigmento giallo che colora il curry, che protegge il cervello dall'invecchiamento e dall'Alzheimer) e molti altri ancora.

“Gli alimenti che vantano proprietà curative vengono chiamati alimenti funzionali, perché hanno nella loro composizione nutrienti particolari che stimolano una determinata funzione”, spiega la dottoressa Laura Bettarini, dietista di Grotta Giusti Natural Spa Resort. Per questo vengono inseriti nel piano alimentare ultra personalizzato dell'ospite di Grotta Giusti, una volta noti i risultati degli esami che vengono effettuati il primo giorno del programma.

Nel frattempo, in base ad altri controlli che valutano alcune caratteristiche come la composizione corporea della persona, il suo stile di vita, le sue abitudini alimentari e via dicendo, si stabilisce un piano nutrizionale individuale che si rifà ai principi della dieta mediterranea - quella “vera” di Ancel Keys - con largo uso di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, olio d'oliva come condimento (quello prodotto a Grotta Giusti è certificato AIAB). “La mia è una cucina “sincera”, dice l'Executive Chef Giuseppe Argentino. “Quello che si vede è quello che c'è. Utilizzo cibi di qualità, provenienti da fornitori locali, e modalità di cottura semplici, come la cottura al forno, al vapore o in padelle antiaderenti, senza grassi, che aggiungo a crudo. Così i



sapori rimangono inalterati e gli alimenti non perdono i loro preziosi contenuti nutrizionali". Argentino, siciliano d'origine ma trapiantato in Toscana, crea le ricette in base alle indicazioni della dietista, che stabilisce gli alimenti (e le loro quantità) di cui l'individuo ha bisogno. "Ho imparato a conoscere e a cucinare cereali poco utilizzati come la quinoa o il grano saraceno, e poi il farro, l'orzo, il cus cus integrale che, uniti alle verdure, alla frutta, ai legumi, ai pesci ricchi di omega 3 e alle carni bianche, costituiscono gran parte dei piatti del programma



Longevity". Nei menu compaiono ricette sane e sfiziose: risotto con le zucchine, vellutata di pomodoro a grappolo con ciuffetti di formaggio magro, caponata di melanzane, macedonia di verdure al vapore, millefoglie di branzino con moussoline di patate speziate allo zafferano. "Va rispettato l'equilibrio dei nutrienti e ci dev'essere armonia nei sapori e nei colori", sottolinea lo chef. "I piatti devono essere buoni da mangiare e belli da vedere: i cibi si gustano prima con gli occhi, poi con il naso, attraverso l'olfatto, e infine con la bocca".

Attività e calore

Oltre all'alimentazione, anche l'attività fisica svolge un ruolo fondamentale nel programma Longevity. Per questo ogni giorno gli ospiti sono invitati a seguire lezioni di fitness e di qi gong, per attivare il metabolismo e prendere consapevolezza del proprio corpo, e ad indossare un prezioso strumento di nuova generazione, l'Armband. Si tratta di un rivoluzionario monitor multi-sensore che viene indossato a fascia sul braccio per 7 giorni (la durata del programma) e che registra i dati relativi a dispendio energetico, livelli di attività fisica, stati di sonno e veglia, qualità della vita, utilissimi per definire il miglior piano di controllo metabolico possibile. Ad ogni ospite viene inoltre prescritta una serie di trattamenti (principalmente massaggi decontratturanti) e una seduta giornaliera nella grotta naturale, per

Lo Chef



Giuseppe Argentino nasce a Marzamemi (Siracusa) nel 1963. inizia giovanissimo la sua formazione all'Istituto Alberghiero di Siracusa. La sua esperienza professionale matura e si perfeziona in grandi alberghi di lusso in Svizzera, tra cui il Villa Principe Leopoldo di Lugano e l'hotel President Wilson, dove Argentino è promosso responsabile della cucina, al comando di una brigata di 22 cuochi. Nel corso della sua carriera ha ricevuto importanti premi e ha partecipato a diversi stage per approfondire la cucina del nuovo benessere. Dal 2002 lavora per il gruppo STB e dirige le cucine del ristorante "La Veranda" di Grotta Giusti Natural Spa Resort.



La ricetta

Nidi di fichi con rotolini di acciughe al forno e salsa di capperi

Ricetta ricca di Omega 3 (acciughe) e fibre (fichi)



Ingredienti per 4 persone

6 fichi
12 acciughe
50 g di capperi
20 g di ricotta vaccina
30 g di scalogno
Sale e pepe **q.b.**
Olio extra vergine di oliva **q.b.**
fumetto di pesce*
Timo per decorazione

Preparazione

Spelate e aprite i fichi e adagiate le 12 metà su una placchetta da forno. Sfilettate le acciughe, arrotolatele e disponetele ognuna sopra ogni fico. Aggiungete sale, pepe e un filo d'olio. Passate in forno preriscaldato a 230°C per 5 minuti. Nel frattempo riducete il fumetto di pesce mettendolo sul fuoco per 20 minuti unito ai capperi e a un po' di scalogno tritato. Aggiungete un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Preparate ogni piatto con tre mezzi fichi e tre acciughe, due spumini di ricotta vaccina, un cucchiaino di salsa di capperi e il timo per decorazione.

*Fumetto di pesce

Brodo di pesce concentrato preparato facendo cuocere scarti di pesce bianco, verdure e odori (sedano, cipolla, aneto...).

sfruttare appieno il mezzo termale e la sua speciale capacità di trasmissione del calore. Il bagno di vapore e la fangoterapia, infatti, sono capaci di innalzare la temperatura corporea in maniera significativa, il che consente di attivare una serie di importanti effetti biologici: produzione di specifiche sostanze

(proteine) da parte dei tessuti - in particolare da alcune cellule del sangue (monociti) - in grado di stimolare i processi di riparazione cellulare, che stanno alla base della capacità dell'organismo di difendersi dalle malattie e di consentire il mantenimento di un corretto stato di salute.

Al termine del soggiorno, l'ospite riceve il "Longevity Blueprint," un rapporto dettagliato con tutti i valori rilevati al momento della diagnosi e i preziosi consigli terapeutici e preventivi da seguire per continuare il progetto anti-aging anche una volta tornati a casa.



GROTTA GIUSTI

Grotta Giusti Natural Spa Resort, struttura affiliata alla prestigiosa catena Small Luxury Hotels of the World, sorge a Monsummano Terme, a pochi chilometri da Firenze, Pisa e Lucca. Il resort quattro stelle, del gruppo STB, "Società Terme e Benessere", ha sede in una meravigliosa villa ottocentesca con saloni affrescati e valorizzati da mobili e quadri d'epoca, circondata da un parco secolare. L'albergo dispone di 58 camere e 6 Junior Suite, elegantemente arredate, con preziosi bagni di marmo bianco dove scorre anche acqua termale. Gli ospiti possono assaporare i piatti dello chef Giuseppe Argentino nel ristorante "La Veranda", circondato dal parco, e d'estate sulla terrazza de "La Pergola", o al "Bioaquam Café", ai bordi della grande piscina termale. Direttamente dall'hotel si raggiunge l'edificio delle Terme che dispone di un modernissimo centro benessere con area orientale, palestra attrezzata, numerose zone relax e un centro di medicina estetica. Gli

ospiti dell'albergo possono disporre di una piscina termale a loro riservata in esclusiva, situata a lato della grande piscina termale di 750 mq (con grande cascata scenografica e idromassaggi subacquei) aperta anche al pubblico esterno. Perla del Natural Resort è la Grotta millenaria, un luogo davvero unico suddiviso in tre sale: il Paradiso, il Purgatorio e l'Inferno (dove la temperatura raggiunge i 34°C e l'umidità tocca il 98%), nelle quali fermarsi e godere fino in fondo degli effetti benefici dei vapori termali, per un percorso di benessere di 50 minuti. Nel 2010, per i 160 anni dell'apertura al pubblico, la Grotta ha subito un parziale restyling e oggi offre un nuovo e ampio sentiero di accesso e un'illuminazione interna rivisitata in modo da valorizzare al massimo le magnifiche concrezioni calcaree e rendere più calda ed avvolgente la sua atmosfera surreale. Per un'esperienza indimenticabile.



La ricetta

Arrosto di tonno con erbe mediterranee con fumetto di pesce ai pistilli di zafferano



Ingredienti per 4 persone

480g di filetto di tonno fresco

un bouquet di erbe aromatiche, timo, menta, origano, rosmarino e maggiorana

300 cl di fumetto di pesce

15 pistilli di zafferano

400 g di verdure miste

40 g di scalogno

olio extravergine, sale e pepe **q.b.**

Preparazione

Prendete i filetti di tonno, passateli in una parte di erbe tritate e metteteli a cuocere in una padella antiaderente con un filo d'olio extra vergine facendoli dorare. Subito dopo ultimate la cottura al forno per 6 minuti. Mettete il fumetto di pesce a ridurre con lo scalogno tritato, aggiungete i pistilli di zafferano e lasciate cuocere fino che la salsa prende consistenza. Emulsionate la salsa con olio extra vergine a crudo.

Definizione del piatto:

Versate la salsa a specchio sul piatto, scaloppate il filetto di tonno adagiandolo a ventaglio sulla salsa. Prendete il misto di verdure precedentemente scottate al vapore, insieme alle erbe aromatiche guarnite il piatto.