

# I venti cibi della salute ecco le nuove ricette che ci allungano la vita

*Lo scienziato-chef: possiamo curarci a tavola*

**MARINA CAVALLIERI**

ROMA — Cavoli e broccoli sono sorprendenti, gli agrumi e la rucola non devono mancare, ma chi vuole andare proprio sul sicuro non rinunci alle alghe, all'olio d'oliva e non abbandoni mai i semi di lino. È il cibo della salute, gli alimenti che guariscono, l'unica dieta che non si basa sulla rinuncia.

«Le ricette dei magnifici 20», edito da Ponte alle Grazie, è l'ultimo libro di Marco Bianchi, un ricercatore biochimico dell'Istituto Firc di Oncologia molecolare, che applica la sua passione scientifica non solo nel chiuso dei laboratori ma anche ai fornelli. Bianchi, scienziato chef, analizza il cibo con la stessa precisione con cui osserva le cellule e come naturale prolungamento dei suoi studi ha stilato una serie di ricette che aiutano a vivere e che tutti possono realizzare.

Mousse di zucchine, pasta fredda con germogli, pennette di kamut e pinoli: le ricette di Bianchi sono creative e possibili, ricordano che in un'epoca ossessionata dalle diete, dove tutti sembrano soprattutto intenti a difendersi dal cibo, gli alimenti non sono una minaccia, possono migliorarci. Basta conoscerli. In un libro precedente, «I magnifici 20», l'autore aveva già stilato la hit degli alimenti che si prendono cura di noi: legumi, frutta e verdura, cereali, ma anche alghe, spezie, semi oleosi e cioccolato. Ora attraverso

decine di ricette spiega come usarli.

«Il primo libro era molta teoria e poca pratica, poi ho avuto tantissime richieste da parte dei lettori, volevano consigli su cosa e come cucinare», spiega Marco Bianchi. «Ho fatto per anni il ricercatore proprio al bancone, studiando il genoma ma non ho mai perso l'interesse per la cucina, passione che ho avuto fin da pic-



**IL LIBRO**  
La copertina de «Le ricette dei magnifici 20» di Marco Bianchi

**Si possono trovare  
gli alimenti che  
interagiscono  
con i geni  
di ognuno di noi**

colo, grazie anche a Umberto Veronesi, un po' il mio guru, che mi ha sempre stimolato a lavorare in questa direzione». Qualche dato che svela l'importanza di quello che mangiamo. Il 70% dei tumori ha come causa diretta lo stile di vita, il 30% è correlato a sostanze nocive presenti sulla tavola, il 30% al fumo, il 5% a obesità e sedentarietà e il 3% allo smog. Però il 40% delle malattie, dal diabete all'ipertensione,

possono essere curate e affrontate con una dieta su base vegetale. E proprio il professor Veronesi spiega: «La ricerca biomolecolare si sta impegnando nella cosiddetta "nutraceutica" che consiste nell'individuazione, tramite lo studio del Dna della persona, di elementi nutritivi che, interagendo con i suoi geni, possono avere la funzione di farmaci».

Il mondo della scienza e quello della gola non sono distanti, la chiave del benessere è conoscere il collegamento e le ricette dei «Magnifici 20» vogliono dimostrare che il gusto non viene a mancare se si modificano certe abitudini. I consigli? Preferire proteine vegetali e pesce, alimenti che riducono i rischi provocati dal consumo di carne rossa. Il calcio non proviene solo dai latticini ma anche da broccoli, cavoli, cime di rapa, tarassaco, legumi. Nei cibi è importante il colore, i pigmenti degli alimenti catturano l'energia solare. Quanto alle bevande, le spremute d'arance rosse aumentano l'assimilazione del ferro, il tè verde allontana i rischi di infarto e ictus. Si può anche abusare di frutta e verdura e nell'epoca della cucina fusion, del cibo globale bisogna imparare a introdurre nuovi ingredienti come le alghe o la quinoa, un concentrato di benessere. E gli integratori? Meglio mangiare. Nessuna pillola, dice Bianchi, può contenere la complessità della natura.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Il menù del benessere: primo e secondo

### Pennette di kamut con pinoli e erbe

#### INGREDIENTI

250 g di pennette di kamut  
50 g di uvetta sultanina  
100 g di pinoli  
500 g di erbe fresche  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
1 spicchio d'aglio  
qualche rametto di timo

Lessate la pasta in acqua, con poco sale. Mentre cuoce appoggiate sulla pentola un colapasta, trasferitevi le erbe pulite e cuocetele a vapore. Tostate in padella a fiamma vivace pinoli e uvetta. Una volta cotta la pasta (al dente), scolatela e lasciatela raffreddare. Sminuzzate le erbe e passatele in padella con timo, olio e aglio. Mescolate la pasta con le erbe, i pinoli e l'uvetta e servite.

### Cubetti di sgombrò con topinambur, ceci e arancia rossa

#### INGREDIENTI

4 sgombri freschi  
300 g di topinambur  
150 g di ceci lessati  
2 arance rosse  
sale, pepe e olio extravergine di oliva  
1 cucchiaio di pane integrale grattugiato

Pulite e sfilettate gli sgombri e tagliateli a cubetti piuttosto grossi. Mondate i topinambur e fateli a fettine sottili. In una casseruola antiaderente con un filo di olio rosolate i ceci lessati con i topinambur, salate e pepate. Aggiungete adesso i cubetti di sgombrò e scottate a fiamma vivace per 5 minuti. Nel frattempo spremete le arance e versatene il succo a coprire i cubetti di sgombrò che stanno cuocendo. Cuocete per circa 15 minuti. Prima di servire spolverate col pane grattugiato e un po' di pepe

## Il menù del benessere: contorno e dolce

### Peperoni ripieni di tofu e olive nere

#### INGREDIENTI

4 peperoni rossi  
150 g di tofu  
150 g di olive nere denocciate  
1 cipolla rossa  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
2 cucchiaini di salsa di soia  
70 g di germe di grano  
pepe

Mondate la cipolla e togliete ai peperoni la calotta, che terrete da parte per utilizzarla a mo' di coperchio. Nel mixer frullate le olive con il tofu, la cipolla e la salsa di soia con un po' di pepe. Incorporate il germe di grano non frullando ma amalgamando il composto con una forchetta. Farcite i peperoni, adagiateli su una teglia e cuocete per circa 45 minuti in un forno a 200 gradi

### Plumcake di grano saraceno

#### INGREDIENTI

1 vasetto di yogurt magro  
3 bicchierini di farina di grano saraceno  
2 bicchierini di zucchero integrale di canna  
2 albumi  
1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva  
1 bustina di lievito per dolci  
la scorza grattugiata del limone bio  
marmellata di mirtilli, lamponi, miele,  
crema di cacao amaro, frutta secca (facoltativi)

In una terrina versate un bicchierino di yogurt bianco; usate lo stesso bicchierino come misurino per gli altri ingredienti. Mescolate farina, zucchero e lievito. A parte montate gli albumi a neve, poi aggiungeteli alla miscela e unite la scorza di limone grattugiata senza la parte bianca e l'olio. Versate il composto in uno stampo da plumcake e fate cuocere in forno a 180 gradi per 35, 40 minuti. Lasciate raffreddare e guarnite con marmellata miele o crema



## gruppo rosso

Pomodori e melograni

**Contengono:** licopene

**Proprietà:** il licopene è un potente antiossidante che conferisce il colore rosso e che protegge dal cancro alla prostata

## gruppo arancione

Peperoni, zucca, arance, meloni, albicocche

**Contengono:** betacarotene, flavonoidi, vitamina C

**Proprietà:** il betacarotene aiuta la produzione di vitamina A. L'uso di agrumi può ridurre fino al 40% il rischio di tumori all'apparato digestivo

## gruppo bianco

Aglie, cipolle, cavolfiori, finocchi, funghi, porri, sedano, mele, pere

**Contengono:** quercetina, vitamine, sali minerali

**Proprietà:** aiutano a fluidificare il sangue e limitano il contenuto di zuccheri. La cipolla ha anche un effetto diuretico e disintossica il fegato

## gruppo verde

Broccoli, verza, cavolo, cime di rapa, cavolini di Bruxelles

**Contengono:** vitamina C, acido folico, fibra e potassio

**Proprietà:** proteggono l'intestino dai tumori. Il consumo di 5 porzioni a settimana di cavoli o broccoli è associato alla riduzione del 50% del rischio di cancro alla vescica

## gruppo azzurro

Sardine, acciughe, sgombri

**Contengono:** fosforo, magnesio, potassio e ferro

**Proprietà:** Il pesce azzurro è ricco di acidi grassi polinsaturi Omega-3, che abbassano il colesterolo cattivo e aiutano il sistema immunitario

## gruppo nero-viola

Uva, mirtilli, melanzane

**Contengono:** antiossidanti, resveratrolo

**Proprietà:** proteggono da vari tumori. L'uva fornisce anche molto ferro assimilabile, mentre il mirtillo nero protegge la microcircolazione