



**Farmacia
Boccaccio**

Comunicato stampa

ottobre 2017

LA SALUTE A TAVOLA

Le ricette di Farmacia Boccaccio a base di 'supercibi' per curare le ossa: grande successo degli 'spaghetti di zucchini'!

***La chef vegana Micaela Bologna insegna
la cucina che fa bene.***

www.farmaciaboccaccio.it

Un pomeriggio all'insegna della salute e della prevenzione a partire dalla tavola, grazie al contributo degli alicamenti, quei "superfood" - come cranberry, bacche di goji, açai -ricchissimi di sostanze nutritive fondamentali per il nostro organismo.

E' stato questo e molto altro l'evento del 21 settembre scorso in Farmacia Boccaccio a Milano, nato in collaborazione con **Pharmavegana**, l'associazione finalizzata alle esigenze di vegani e vegetariani di cui la Farmacia milanese, vera e propria hub del benessere, fa parte dal 2015.

Primo di una serie di appuntamenti dedicati alla medicina funzionale, disciplina fondata sul potere di curare il nostro corpo e scongiurare le malattie attraverso il cibo, l'iniziativa ha riscosso un grande successo di pubblico, anche grazie al primo Showcooking mai fatto in una farmacia.

In apertura, una conferenza con focus su **'La salute di ossa, muscoli e legamenti'** tenuta da un'esperta della Farmacia, la dottssa Lara Guardavaglia ha sottolineato l'importanza della sinergia fra alimenti ed alicamenti nella dieta quotidiana per prevenire problematiche fra cui l'osteoporosi, patologia molto comune nelle donne specie dopo la menopausa, dovuta ad una carenza di vitamina D e calcio nelle ossa.

"Ad esempio - ha spiegato la dottssa Lara Guardavaglia -non tutti sanno che alcune ottime fonti naturali di questo minerale sono di origine vegetale: mandorle, fichi secchi, more di gelso bianco o rucola sono utili a bilanciare proteine animali come carne e latticini il cui eccesso può portare il corpo in una condizione di acidosi che provoca a sua volta penuria di calcio. Allo stesso modo il silicio, importantissimo per unghie e capelli, può essere estratto dal bamboo per risultare più facilmente

Ufficio stampa

Gruppo Areté

tel 02 33004397 - mob 349 4330142

Martinelli@gruppoarete.it

www.gruppoarete.it



Farmacia Boccaccio

digeribile".

Come si consumano i supercibi e in che modo possiamo inserirli nella nostra alimentazione quotidiana?

La **chef Micaela Bologna, specializzata in cucina vegana e vegetariana**, ha eseguito in diretta ricette facili e veloci da poter riprodurre anche a casa propria per permettere a tutti di utilizzare i supercibi.

Ecco le sue ricette a base di olio di semi di lino, semi di canapa, tisana Ciaimali, olio di lino e gelso bianco.

Spiega la chef: " Tutti questi alicamenti sono stati scelti 'ad hoc' poiché, essendo molto ricchi di calcio contribuiscono all'apporto di questo importantissimo minerale nel nostro organismo"

RISOTTO CIAIMALI

Ingredienti per 4 persone:

1 porro freschissimo

240 g di riso Carnaroli

1 l di **tisana Ciaimali Prodiggi della Terra**

1 bottiglia di birra bionda

3 foglie di alloro

Pepe q.b.

Lievito alimentare in scaglie

Sale integrale q.b.

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Procedimento: soffriggere il porro in un filo d'olio, aggiungere il riso e far brillare continuando a girare per qualche minuto, poi aggiungere le foglie di alloro. Sfumare con la birra. Quando l'alcol sarà del tutto evaporato, aggiungere un po' alla volta la tisana Ciaimali e poco sale. Cucinare per circa 15 minuti, aggiungendo altra tisana calda se necessario, e rimstando di tanto in tanto. Quando il riso sarà cotto ma con i chicchi al dente, mantechiamo per 2/3 minuti con qualche cucchiaino di lievito alimentare in scaglie, aggiungendo infuso secondo necessità, in modo da ottenere un risotto perfettamente cremoso. Un pò di pepe e olio crudo e servire.

Ufficio stampa

Gruppo Areté

tel 02 33004397 – mob 349 4330142

Martinelli@gruppoarete.it

www.gruppoarete.it



Farmacia Boccaccio

PASTA D'AUTUNNO CON OLIO DI LINO

Ingredienti per 4 persone:

500 g di pasta

600 g di cipolle

240 g di carote

150 g di porro

20 g di sedano

Olio di Lino

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale marino integrale qualche granello

Procedimento: lavare e pulire le verdure. Tagliare le carote e le cipolle a dadini, aggiungere il sedano tagliato e privato delle foglie. Mettere l'olio extravergine di oliva in una casseruola con fondo spesso e aggiungere le cipolle, le carote, il sedano e il sale. Far saltare fino ad appassire la cipolla ed aggiungere acqua calda. Far bollire fino ad ammorbidire la carota, quindi aggiungere il porro tagliato completo della parte verde. Dopo circa 3 minuti dalla ripresa del bollore il sugo è pronto. Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla prima che sia troppo cotta e finire di cuocere nella casseruola col sugo. Aggiungere un filo d'Olio di Lino al momento di servire.

SPAGHETTI DI ZUCCHINE RAW

Ingredienti per 4 persone:

3 zucchine medio grandi

2 mele pink lady

1 rapa rossa

Per il pesto:

400 gr. rucola freschissima

150 gr. anacardi

olio di oliva quanto basta

Semi di canapa I prodigi della terra

Procedimento: lavare e spiralizzare tutte le verdure con apposito attrezzo.

Metterle in una ciotola, spolverare con sale, mescolare, attendere 10 minuti che le verdure rilascino la loro acqua di vegetazione, scolare, strizzarle bene e rimetterle in una ciotola.

A parte frullare la rucola, gli anacardi e l'olio di oliva.

Unire il pesto alle zucchine e servire con una spolverata di semi di canapa I prodigi della terra.

Ufficio stampa

Gruppo Areté

tel 02 33004397 – mob 349 4330142

Martinelli@gruppoarete.it

www.gruppoarete.it



Farmacia Boccaccio

QUICKLY CREAM DI GELSO BIANCO

Ingredienti per 2 fette biscottate o 1 fetta di pane (consigliato di segale integrale)

More di gelso bianco I prodigi della terra 60 gr.

Succo di limone 5 ml

Acqua q.b.

Procedimento: frullare la frutta essiccata con il limone e poca acqua.

Regolare aggiungendo liquido se si vuole una crema più morbida.

Servire su fette di pane di segale integrale.

LATTE DI MANDORLE

Ingredienti per 5 persone

1 litro di latte

1 litro di acqua

100 gr. di mandorle della Sicilia I prodigi della terra

3 datteri

Procedimento: frullare tutti gli ingredienti per 1 o 2 minuti fino a quando si forma un po' di schiuma sul liquido. Pressare con l'apposito pestello al fine di separare la polpa dal liquido e consumare fresco. Si conserva in frigo per 3 gg.

La polpa si può utilizzare per biscotti, torte, basi cheesecake crudisti o ripieno nei piatti salati.

Ufficio stampa

Gruppo Areté

tel 02 33004397 – mob 349 4330142

Martinelli@gruppoarete.it

www.gruppoarete.it