

[Annunci Google](#)[Cucina](#)[La Cucina](#)[Cucina Pasta](#)[Cucina Dolci](#)[Della Salute](#)

## ALIMENTAZIONE: ARRIVA LA 'CUCINA DELLA SALUTE'

Condividi

14:20 07 GIU 2010

(AGI) - Roma, 7 giu. - "Mangiare non e' solo nutrirsi ma soddisfare un'esigenza vitale, e' un modo per leggere la realta'; si trovano e si riuniscono in un semplice atto fisico modi di pensare diversi, i gusti propri e quelli degli altri, le fantasie del piacere che sono poi quelle della vita". Di questo ne e' convinto Alessandro Circiello che dopo aver insegnato i segreti della buona cucina attraverso una rubrica televisiva, passa ora a spiegare le sue ricette e il modo corretto per cucinare gli alimenti direttamente attraverso un suo libro. Il quindici giugno infatti, sara' in edicola "La salute vien mangiando" volume in cui Circiello, illustra le sue 'creazioni' in sintonia con le regole per una corretta alimentazione. "Molti non sanno che alcuni semplici accorgimenti consentono ai cibi di non perdere proprieta' preziose - spiega Circiello - e' il caso, ad esempio degli spinaci: non vanno bolliti in acqua, meglio cuocerli direttamente in padella con un po' di olio o pochissima acqua per pochi minuti. In questo modo non si perdono le proprieta'.

Dare ai bambini spinaci lasciati a bollire nell'acqua e' praticamente inutile. Le verdure vanno cotte 'al dente', freddate con l'acqua per conservarne le caratteristiche". E la carne? La pasta? "Tutte le carni vanno cotte con la padella bollente. Quella rossa, deve essere magra e cotta al sangue.

Anche la pasta va cotta sempre al dente: e' il modo migliore per renderla piu' digeribile". Il libro, edito in collaborazione con Rai Eri, ha una prefazione firmata da Silvio Borrello, Direttore Generale della Sicurezza degli alimenti e della nutrizione del Ministero della Salute. Il lavoro e' corredato dall'esperienza sui valori nutrizionali del Professor Pietro Migliaccio e si avvale dell'introduzione di Paolo Caldana, Presidente della Federazione Italiana Cuochi, mentre le conclusioni sono affidate a Luigi Cremona, critico gastronomico del Touring Club Italia.

Mld

### FOOD

---

#### 29.07.2010

[16:07 PETROLIO: PREZZO SALE SOPRA QUOTA 78 DOLLARI](#)[16:06 MOZZARELLA: COMMISSIONE AGRICOLTURA, PRESTO NORME ETICHETTATURA](#)[15:48 EURO: SALE SOPRA 1, 31 DOLLARI AI MASSIMI DA MAGGIO](#)[15:42 WALL STREET: APRE IN RIALZO DOPO DATI USA](#)[15:39 LATTE: LOMBARDIA, FONDI UE SOLO AD AZIENDE IN REGOLA](#)[15:36 AGRICOLTURA: CREDITO E IMPRESE, INTESA REGIONE-SFIRS-ISA](#)