

## STAR BENE A TAVOLA

"Star bene a tavola" è il progetto a cui hanno aderito gli Istituti Alberghieri di Mondovì, Barge e Dronero in collaborazione con l'ASL CN 1 e Confcommercio. Venerdì 28 marzo l'Alberghiero di BARGE ha fatto, ancora una volta, il sold out per la cena che aveva come scopo diffondere la cultura dell'alimentazione, buona per il palato e anche per la salute. Il pasto si è aperto con uno sgombro marinato all'aceto su i salatino di carciofi. Come primo un riso integrale con asparagi che riduce il rischio dell'iperalimentazione, regola l'intestino e dà senso di sazietà. A seguire filetti di merluzzo gratinati con broccoli al vapore; questo ortaggio pare possieda proprietà antitumorali. Il tutto accompagnato da un bicchiere di vino bianco. Il dessert era composto da una macedonia di frutta di stagione a cui è stata mantenuta la buccia per un maggior apporto vitaminico. Sono stati usati grassi insaturi (es. olio extravergine) e il menù prevedeva 800 Kcal totali a persona. Si è predisposta una cucina che valorizza l'uso di prodotti locali, con un'attenzione particolare alla stagionalità e con la riscoperta del gusto e della salubrità dei prodotti ortofrutticoli, dei legumi e dei cereali meno raffinati.

Incentiviamo la cucina salutare perché ricordiamo che "Noi siamo ciò che mangiamo" L. Feuerbach e "Mangiare è una necessità, mangiare bene è un'arte" come sostiene F. de la Rochefoucauld

