

La nuova dieta mediterranea: dalla teoria alla pratica con 40 ricette tradizionali rivisitate

by Giuseppe
Morello

ROMA – Giovedì 30 gennaio, presso la libreria Feltrinelli di via Appia Nuova, a Roma, è stato presentato il libro “**La nuova dieta mediterranea**” di **Stefania Ruggeri**, ricercatore del Consiglio per la Ricerca e sperimentazione in Agricoltura (**CRA**) – Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (NUT) scritto con il noto **Chef Rubio**.

Il Presidente del **CRA**, **Prof. Giuseppe Alonzo**, ha così commentato l'evento:

“Ultimamente la dieta mediterranea è stata messa sotto accusa per il crescente sovrappeso dei popoli che la praticano da sempre. Ma il dato, più che alla dieta, è legato all'eccessiva sedentarietà dello stile di vita. Il modello alimentare mediterraneo è nato da gente povera che mangiava poco e lavorava nei campi molte ore al giorno. Occorre quindi renderlo più attuale, sia sul fronte degli alimenti sia su quello del movimento. E questo libro mi sembra un significativo passo in tal senso”.

L'autorevolezza di **Stefania Ruggeri** si unisce all'originalità e alla competenza di **Chef Rubio**, ormai punto di riferimento nel panorama gastro-televisivo grazie alla serie di culto **Unti e bisunti**.

Stamler, lo scienziato americano tra i primi studiosi della Dieta Mediterranea, prefatore del libro, sarà in Italia in concomitanza con l'uscita del volume, sostenendone la promozione.

Partendo dagli studi di **Ancel Keys**, lo scienziato americano che ne ha scoperto i principi negli anni Settanta, questo libro offre un'autorevole rivisitazione della Dieta Mediterranea sulla base delle ultime ricerche scientifiche, per renderla ancora più sana ma ugualmente ricca e gustosa. La nutrizionista Stefania Ruggeri e il noto chef televisivo Gabriele Rubini (in arte Chef Rubio), con la supervisione e la prefazione del Professor Jeremiah Stamler, collega di Keys, si propongono di sfatare i falsi miti che ritengono la Dieta Mediterranea un regime alimentare solo molto ricco di carboidrati, dunque ipercalorico e nemico della linea. La sfida è quella di rendere le ricette della tradizione mediterranea più salutari, utilizzando solo cereali integrali, riducendo le quantità di grassi e calorie, e limitando l'uso del sale sostituendolo con erbe e spezie aromatiche. Dopo aver delineato in modo approfondito storia, principi e benefici della Dieta Mediterranea, il libro raccoglie una selezione di 40 ricette, reinterpretate da Chef Rubio: dai classici rielaborati in chiave contemporanea, leggera e gourmand, ad alcuni piatti originali appositamente studiati secondo i nuovi canoni del modello mediterraneo, Rubio ha dedicato il proprio estro e tutta la propria competenza a questo progetto. Tra le rivisitazioni si trovano l'insalata spagnola con maionese di soia, la cernia croccante con avocado, il riso integrale con verdure e uova barzotte; mentre tra le proposte più innovative si possono gustare la mozzarella di bufala al limone, sedano e pomodorini arrosto, la zuppa di ceci e calamari, o il cuscus con pollo e lime. Per ciascuna ricetta vengono indicati i valori nutrizionali, gli effetti benefici degli ingredienti presenti e la modifica apportata rispetto alla ricetta originale.

Gabriele Rubini, nato a Frascati nel 1983, fin da giovanissimo ha intrapreso la carriera agonistica nel rugby, interrotta nel 2011 da un infortunio. Appassionato di cucina, nel 2010 ha preso il diploma nel corso internazionale di cucina all'ALMA. Ora è per tutti Chef Rubio, e nel 2013 ha condotto una nuova serie in onda su DMAX



dedicata allo street food italiano, *Unti e bisunti*. Competente e originale, con il corpo tatuato e i baffi, Rubio ha uno stile totalmente diverso rispetto a quello degli altri chef, il che gli ha permesso di conquistare subito critici e pubblico.

Stefania Ruggeri, è biologa nutrizionista, dottore di ricerca in Biotecnologie degli Alimenti e ricercatrice del Consiglio Nazionale per la Ricerca e Sperimentazione in Agricoltura (CRA-NUT). Insegna Tecnologie Alimentari presso l'Università di Roma "Tor Vergata".

È componente di comitati scientifici nazionali e internazionali per la stesura delle raccomandazioni nutrizionali e linee guida per una sana alimentazione. Collabora con l'Istituto Superiore di Sanità e con organismi internazionali nella progettazione di campagne promozionali per la salute della donna e per la diffusione della Dieta Mediterranea. Autrice di numerose pubblicazioni sui temi dell'alimentazione e salute, è consulente scientifico della serie televisiva *Unti e bisunti*.

Jeremiah Stamler è professore di medicina preventiva alla Northwestern University di Chicago, Illinois. Dagli anni Cinquanta, Jeremiah Stamler trascorre parte del suo tempo a Pioppi (Pollica), dove ha collaborato con Ancel Keys alla ricerca sui fattori di rischio e di prevenzione legati ai diversi regimi alimentari, tra cui la Dieta Mediterranea. Grazie ai suoi successi scientifici è considerato uno dei padri dell'epidemiologia cardiovascolare e ha ricevuto prestigiosi riconoscimenti internazionali.

Giuseppe Morello

Related Posts

None

