

gustoSano

migliora la tua vita un pasto alla volta

Sfumature d'autunno

Ricette vegetariane e vegane...
con i colori del bosco

**PIATTI 100%
GREEN**

ABBINAMENTI DI
ORTAGGI, SPEZIE E
FRUTTA PER MENÙ
INDIMENTICABILI

VIVA LA ZUCCA

LA REGINA DI STAGIONE
PROTAGONISTA DI
RICETTE DOLCI E SALATE

**RAW FOOD
D'AUTUNNO**

IL CRUDISMO
PER AFFRONTARE
MEGLIO I PRIMI FREDDI

TAGLIATELLE
DI CASTAGNE
AROMATICHE
AI FUNGHI

OTTOBRE, IL MESE DELLE CONSERVE
CONSERVARE CON FACILITÀ I PROFUMI DI STAGIONE PER TUTTO L'ANNO



EDIZIONI TIRRENO



WELLBEING ESCAPE:

La nuova frontiera della nutrizione

Obiettivo benessere e forma fisica secondo il dr. Naitana

LA CULTURA CONTEMPORANEA È SEMPRE PIÙ SENSIBILE ALLA STRETTA RELAZIONE TRA SALUTE E STILE DI VITA, CONSIDERANDO L'ALIMENTAZIONE COME UNO DEGLI ANELLI PIÙ IMPORTANTI IN QUESTA DINAMICA ADATTIVA. L'alimentazione è l'indispensabile premessa biologica di tutti i processi vitali dell'organismo, e in questo senso noi siamo assolutamente ciò che mangiamo. Al contempo, nutrirsi è un fenomeno molto più complesso di un semplice processo biologico, tanto da far pensare che il cibo possa influenzare

ampiamente anche la psiche. Esso, infatti, sinonimo di alimento e nutrimento, indica tutto ciò che si assume per soddisfare una necessità non solo fisiologica ma anche psicologica.

È ormai noto come all'origine della fame non vi siano solo motivazioni di tipo organico, ma anche di natura psichica, in quanto il cibo viene spesso vissuto come "alternativa" a una qualche carenza. Non a caso, molte delle disfunzioni alimentari oggi conosciute hanno come origine un distorto rapporto con il cibo che, a seconda della patologia, può essere

ricercato in misura abnorme e compulsiva - come nella bulimia e negli attacchi di fame nervosa (che hanno come conseguenza sovrappeso e obesità) - o totalmente rifiutato - come nel caso dell'anoressia. La nostra società è in sovrappeso - rispetto al problema dell'obesità infantile siamo al primo posto in Europa - e i chili in più, pochi o tanti che siano, non sono soltanto un problema estetico, ma anche e soprattutto una variabile che nel tempo può condizionare il nostro stato di salute generale e perfino determinare le nostre aspettative di vita.



WELLBEING ESCAPE:

La nuova frontiera della nutrizione

Obiettivo benessere e forma fisica secondo il dr. Naitana

LA CULTURA CONTEMPORANEA È SEMPRE PIÙ SENSIBILE ALLA STRETTA RELAZIONE TRA SALUTE E STILE DI VITA, CONSIDERANDO L'ALIMENTAZIONE COME UNO DEGLI ANELLI PIÙ IMPORTANTI IN QUESTA DINAMICA ADATTIVA. L'alimentazione è l'indispensabile premessa biologica di tutti i processi vitali dell'organismo, e in questo senso noi siamo assolutamente ciò che mangiamo. Al contempo, nutrirsi è un fenomeno molto più complesso di un semplice processo biologico, tanto da far pensare che il cibo possa influenzare

ampiamente anche la psiche. Esso, infatti, sinonimo di alimento e nutrimento, indica tutto ciò che si assume per soddisfare una necessità non solo fisiologica ma anche psicologica. È ormai noto come all'origine della fame non vi siano solo motivazioni di tipo organico, ma anche di natura psichica, in quanto il cibo viene spesso vissuto come "alternativa" a una qualche carenza. Non a caso, molte delle disfunzioni alimentari oggi conosciute hanno come origine un distorto rapporto con il cibo che, a seconda della patologia, può essere

ricercato in misura abnorme e compulsiva - come nella bulimia e negli attacchi di fame nervosa (che hanno come conseguenza sovrappeso e obesità) - o totalmente rifiutato - come nel caso dell'anoressia. La nostra società è in sovrappeso - rispetto al problema dell'obesità infantile siamo al primo posto in Europa - e i chili in più, pochi o tanti che siano, non sono soltanto un problema estetico, ma anche e soprattutto una variabile che nel tempo può condizionare il nostro stato di salute generale e perfino determinare le nostre aspettative di vita.

Vermicelli di farina di farro, CON GAMBERI DI PARANZA E CREMA DI ZUCCHINE

DOSI PER 4

INGREDIENTI

600 g di farina di farro
100 g di semola rimacinata
300 g di farina tipo "00"
300 g d'acqua
400 g di gamberi di paranza
300 g di zucchini
Vino bianco q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
1 spicchio di aglio

PROCEDIMENTO

UNO: In una ciotola capiente versate le farine, l'acqua poco alla volta e impastate il tutto in modo da formare un panetto liscio e sodo. Se l'impasto fosse troppo secco, aumentate la dose di acqua.
DUE: Trasferire quindi il composto ottenuto su una spianatoia e lavoratelo per 10-15 minuti. Prelevate un quarto del panetto e coprite quello rimasto con un canovaccio, in modo che non si asciughi.
TRE: Stendete la pasta con un mattarello e poi tagliatela per formare i vermicelli, lasciando



riposare almeno 1 ora prima di procedere alla cottura.
QUATTRO: Per la crema di zucchini, privatele della parte bianca e sbollentatele in acqua. Successivamente emulsionate il verde della zuccina con un filo d'olio.
CINQUE: In una pentola versate l'olio e fate soffriggere l'aglio, aggiungete i gamberi di paranza e sfumateli con un po' di vino bianco. Togliete l'aglio e spadellate i vermicelli. In un piatto ponete i vermicelli a forma di nido, aggiungete un filo d'olio e servite.

Che cosa bisogna fare per porre rimedio alle problematiche del comportamento alimentare?

La dieta da sola non serve se non è accompagnata anche da una trasformazione radicale delle abitudini e dell'atteggiamento che abbiamo nei confronti del cibo. Il 50% della nostra salute dipende dai comportamenti che assumiamo; il 20% dall'ambiente; un altro 20% dalla genetica e solo il 10% dalle cure mediche. Nel 1900, le prime cause di morte erano le malattie infettive acute. Oggi sono le malattie cardiovascolari, i tumori e le patologie cerebrovascolari... e quasi sempre dopo anni di malattia. Tra il 1900 e il 2000, negli USA, gli ultracentenari sono cresciuti del 170%, ma con la previsione che entro il 2020 vi saranno circa 160 milioni di persone affette da malattie croniche. C'è dell'altro: artrite, psoriasi, diabete, infarto, tumori e malattie neurodegenerative sembrano patologie molto diverse da loro, che la medicina fino a oggi ha trattato in modo

separato e distinto, ognuna racchiusa in una determinata specializzazione medica. Ma è stato l'approccio corretto? La ricerca biomedica negli ultimi vent'anni ha messo in luce quanto processi patologici trasversali siano il comune denominatore di malattie apparentemente dissimili tra loro, rappresentandone invece la loro manifestazione tardiva. Infiammazione, stress ossidativo, legame di zuccheri con proteine funzionali e reazioni legate allo stress sono solo alcuni dei numerosi esempi di disregolazione del terreno biologico individuale che caratterizzano la maggior parte delle malattie cronico-degenerative di oggi e che, se non trattati, emergono a distanza come un danno d'organo spesso irreparabile. Dal punto di vista biologico, le malattie che attualmente ci affliggono sono in gran parte frutto di ciò che gli scienziati chiamano "discordanza evolutiva", indicando con tale termine il fenomeno per cui un organismo programmato cambia a



ARGENTARIO GOLF RESORT & SPA

Membro del gruppo Design Hotels, è una meravigliosa location che si snoda in un'oasi protetta di macchia mediterranea e offre un panorama di unica e straordinaria bellezza. La struttura è a forma di libellula con una facciata di pietra calcarea, al cui interno l'interior designer Andrea Fogli è riuscito a creare uno stile contemporaneo con accenti retro e stravaganti, lontani dalla tradizione locale.

Un luogo esclusivo dove i sensi si risvegliano, un resort di lusso che comprende 73 camere, tra cui 7 suite decorate in modo unico, e il Locker Cottage con un'incredibile vista sul campo da golf, sul paesaggio del Monte Argentario o sulla Laguna di Orbetello. Una filosofia eco-consapevole e una meticolosa ricerca di materiali e arredi attuali: queste sono le idee di una nuova visione della Maremma Toscana. Luogo ideale per celebrare ricorrenze e anniversari, ma anche per condurre business meeting e conferenze in un ambiente rilassante, l'Argentario Resort Golf & Spa è una meta ideale per le vacanze in famiglia, promettendo divertimento per i bambini e relax per i genitori.

ARGENTARIO GOLF RESORT & SPA

Via Acquedotto Leopoldino
Porto Ercole (GR)
Tel. +39 0564 810292
info@argentarioresort.it
www.argentarioresort.com



ARGENTARIO GOLF CLUB

Per coloro che amano rilassarsi praticando uno sport a contatto con la natura, il fiore all'occhiello del Resort è il campo da golf: uno spettacolare percorso da campionato 18 Buche Par 71, che si trova in un'area naturale protetta a cinque minuti dalla riserva naturale Duna Feniglia e a 25 km dal Parco dell'Uccellina. Fatto ancora più interessante è che l'intero percorso è certificato "Agri Cert" bio eco-compatibile e tutti i prodotti usati per la manutenzione sono totalmente naturali.



La dieta Wellbeing si ispira a un nuovo concetto di benessere che mira al raggiungimento di uno stato di equilibrio fisico e mentale

Il Metodo Wellbeing

Alla luce di quanto sopra citato, occorre che l'alimentarsi diventi un "atto di coscienza". Come popolo del Mediterraneo abbiamo dalla nostra l'inestimabile tesoro di una cultura alimentare annoverata come la più sana e la più equilibrata, alla quale il Metodo Wellbeing si ispira. Non a caso nel 2008 l'Italia presentò richiesta all'UNESCO affinché la dieta mediterranea venisse inserita fra i Patrimoni culturali immateriali dell'umanità, riconoscimento che ha poi ricevuto nel 2010. Con esso, l'UNESCO ha affermato il valore culturale di questo grande patrimonio dei popoli del Mediterraneo. Purtroppo, tale modello nutrizionale era stato abbandonato nel periodo del boom economico degli Anni Sessanta e Settanta, perché ritenuto troppo povero e poco attraente rispetto ad altri modelli alimentari provenienti in particolare dalla ricca America. Da quel momento, oltre al decadimento e all'abbandono di tradizioni alimentari che investono la sfera culturale e religiosa del nostro popolo, abbiamo assistito a un crescendo esponenziale di patologie fino ad allora misconosciute ma oltremodo gravi. Col tempo, incuriositi dalle mode del momento e magari sollecitati dal dimagrimento facile, siamo passati ad aderire a modelli alimentari d'Oltreoceano e d'Oltralpe, che non solo non apportano alcun beneficio in fatto di salute ma, cosa ben più grave, si sono dimostrati la causa principale di molte patologie cronico-degenerative. È infatti vero che poiché

l'uomo, come ogni altro essere vivente, sul piano biologico è il risultato di ciò che mangia, le conseguenze negative sulla salute di tali abitudini alimentari sono inevitabili. La Dieta Wellbeing del Dr. Naitana fa dunque un salto nel passato, recuperando le sane regole nutrizionali che apportano tutta una serie di vantaggi salutistici di comprovata validità scientifica. Da questo assunto nasce una dieta che si prefigge di educare a un nuovo concetto di benessere, improntato al raggiungimento di uno stato di equilibrio e di salute fisico e mentale. La dieta di tipo mediterraneo, proposta dalla Dieta Wellbeing del Dr. Naitana, predilige frutta e verdura fresche e di stagione, cereali integrali quali il farro, l'avena, il miglio, il grano saraceno, ma anche la quinoa e l'amaranto, l'olio extravergine d'oliva usato esclusivamente a crudo come condimento e arricchimento, i semi oleaginosi come noci, mandorle, nocciole, semi di zucca, semi di girasole. La Dieta Wellbeing del Dr. Naitana modera l'apporto delle proteine animali, invitando al consumo del pesce fresco pescato e delle carni bianche, ma anche dei legumi (ricchi in proteine vegetali), riducendo invece il consumo delle carni rosse ed escludendo le carni conservate (insaccati, affettati, wurstel). Il tutto è in stretto accordo con ciò che il Fondo mondiale per la ricerca del cancro invita caldamente a fare in favore di una significativa riduzione dell'incidenza di malattie cardiovascolari, tumori e altre patologie gravi.

velocità troppo elevata, non permettendo all'organismo stesso un efficace e adeguato adattamento.

Questo è ciò che è accaduto a noi esseri umani geneticamente programmati ancora per un mondo primitivo. Sedentarietà, eccesso di cibo, stress costante e inquinamento non fanno parte dell'insieme di stimoli che il nostro corpo è in grado di gestire efficacemente e per questo ognuno di noi accumula danni a livello molecolare, che nel tempo si trasformano in malattie d'organo. Il cibo (con i suoi nutraceutici), l'esercizio fisico e la riduzione dello stress contribuiscono a dare all'organismo ciò di cui davvero necessita, per eliminare gli stimoli dannosi che lo circondano. In particolare il cibo riveste un ruolo fondamentale nel recupero e/o nel mantenimento di un ottimale stato psico-fisico. Esso non è da considerare semplicisticamente come fonte di calorie ed energia. Contiene infatti complessi segnali molecolari che regolano l'espressione dei nostri geni e quindi la funzionalità delle nostre cellule. Anni di informazioni e segnali errati, introdotti con cibi raffinati e prodotti industrialmente, troppo ricchi di calorie e privi di nutrienti, non possono che devastare il terreno biologico dell'essere umano, destabilizzandone la funzionalità a ogni livello e contribuendo così alla genesi delle malattie in modi e tempi diversi a seconda delle predisposizioni individuali.

Dove praticare la dieta

La Dieta Wellbeing del Dr. Naitana, vera e propria rieducazione alimentare, unitamente a esclusivi trattamenti, costituiscono un sinergico percorso capace di realizzare gli obiettivi del peso-forma desiderato e del benessere psico-fisico, garantendone la durata nel tempo. La cornice di quiete e sobria eleganza del prestigioso Argentario Golf Resort permette di acquisire i rudimenti per praticare questo tipo di alimentazione, ma anche di provarla concretamente in un percorso esperienziale di benessere unico nel suo genere, ricevendo attenzioni e cure costanti. Partendo dall'incontro con i dottori nutrizionisti esperti di tale dieta, verrà effettuato un check-up completo dei parametri antropometrici e impedenziometrici, oltre che l'analisi del metabolismo attraverso l'esecuzione dello stick urinario, al fine di realizzare un programma nutrizionale altamente personalizzato. I rinomati ristoranti del Resort, avvalendosi di prodotti biologici, offriranno la possibilità di scoprire come la cucina dietetica sia gustosa e fantasiosa, attraverso un menù appositamente studiato. Durante il soggiorno, la costante ricerca del benessere passerà attraverso le SPA, le sale massaggi, le piscine termali e le fitness rooms. Il personale altamente qualificato sarà capace d'individuare i trattamenti più idonei al fine di ottenere risultati sorprendentemente positivi e duraturi nel tempo.

Il ristorante e lo chef

Il Dama Dama Restaurant è una visione contemporanea di un elegante rifugio di montagna con una cucina a "km 0" e un uso dei prodotti del proprio orto biologico e della Maremma Toscana ("Dama Dama" è il nome scientifico del daino, splendida specie che si può trovare nei boschi che circondano l'Argentario Resort). Lo Chef Nicola Angelini - con la consulenza di Emiliano Lombardelli - propone una cucina fatta di sapori e colori del territorio. I piatti vengono preparati con ingredienti acquistati da piccoli produttori scrupolosamente selezionati e, in alcuni periodi dell'anno, con alcuni prodotti genuini provenienti direttamente dall'orto biologico dell'Argentario Golf Resort, che vanta la certificazione agroalimentare "BioAgriCert". La cantina offre i migliori vini della Maremma Toscana ed è stata curata dal giornalista vinicolo e degustatore Luca Maroni. ●



Pomodoro, melanzane, bufala di maremma, basilico

E INSALATA DI PUNTARELLE

INGREDIENTI PER 4

2 melanzane viola di media grandezza
100 g di pomodori ramati o a grappolo
40 g di colla di pesce
1 l di acqua
152 g di mozzarella di bufala di Maremma
200 g di puntarelle
4-5 pomodori ciliegino (per decorare)
1 spicchio di aglio
2 cucchiaini di zucchero semolato
Sale, pepe, olio extravergine d'oliva, aceto di mele, timo, basilico, origano secco q.b.

PROCEDIMENTO

UNO: Pelate le melanzane, tagliatele a fette sottili e frigatele in olio bollente. A parte incidete i pomodori ramati e sbollentateli in acqua per circa 2 minuti. Scolateli e immergeteli in acqua fredda e ghiaccio. Una volta raffreddati privateli della pelle, togliete la polpa e i semi e tagliateli a cubetti. Conditeli con olio extravergine d'oliva e aggiungete il basilico.

DUE: Nel frattempo unite al litro d'acqua la colla di pesce e fatela sciogliere. Utilizzate uno stampino dalla forma rettangolare, rivestitelo con la pellicola e ricoprite la superficie con le melanzane precedentemente fritte. Riempire lo stampino con il pomodoro a cubetti e aggiungete l'acqua e la

colla di pesce a copertura del ripieno. Richiudete il tutto e mettetelo in frigo per 24 ore.

TRE: Successivamente lavate e tagliate a julienne le puntarelle, conditele a parte con olio extravergine d'oliva, sale, pepe e aceto di mele.

QUATTRO: Successivamente preparate i pomodorini confit; dividete in due i ciliegino e disponeteli su una teglia ricoperta di carta forno con la parte del taglio rivolta verso l'alto. Aggiungete sale e pepe a piacere. Separatamente preparate il trito di aglio e timo: sbucciate uno spicchio d'aglio, sfogliate i rametti di timo e poi tritateli insieme finemente. Una volta ottenuto il trito, versatelo su ogni pomodorino e aggiungete anche lo zucchero. Distribuite l'origano e infine versate un filo d'olio su ogni pomodorino. Infornate il tutto in forno statico preriscaldato a 140° per circa 2 ore, fino a quando l'acqua di vegetazione dei pomodorini non sarà evaporata e non risulteranno abbrustoliti, ma non secchi.

CINQUE: In un piatto da portata disponete l'insalatina di puntarelle al centro, tagliate la terrina di melanzane in 2, unite la bufala tagliata a spicchi e guarnite con i pomodorini confit.



ARGENTARIO GOLF CLUB

Per coloro che amano rilassarsi praticando uno sport a contatto con la natura, il fiore all'occhiello del Resort è il campo da golf: uno spettacolare percorso da campionato 18 Buche Par 71, che si trova in un'area naturale protetta a cinque minuti dalla riserva naturale Duna Feniglia e a 25 km dal Parco dell'Uccellina. Fatto ancora più interessante è che l'intero percorso è certificato "Agri Cert" bio eco-compatibile e tutti i prodotti usati per la manutenzione sono totalmente naturali.



La dieta Wellbeing si ispira a un nuovo concetto di benessere che mira al raggiungimento di uno stato di equilibrio fisico e mentale

velocità troppo elevata, non permettendo all'organismo stesso un efficace e adeguato adattamento. Questo è ciò che è accaduto a noi esseri umani geneticamente programmati ancora per un mondo primitivo. Sedentarietà, eccesso di cibo, stress costante e inquinamento non fanno parte dell'insieme di stimoli che il nostro corpo è in grado di gestire efficacemente e per questo ognuno di noi accumula danni a livello molecolare, che nel tempo si trasformano in malattie d'organo. Il cibo (con i suoi nutraceutici), l'esercizio fisico e la riduzione dello stress contribuiscono a dare all'organismo ciò di cui davvero necessita, per eliminare gli stimoli dannosi che lo circondano. In particolare il cibo riveste un ruolo fondamentale nel recupero e/o nel mantenimento di un ottimale stato psico-fisico. Esso non è da considerare semplicisticamente come fonte di calorie ed energia. Contiene infatti complessi segnali molecolari che regolano l'espressione dei nostri geni e quindi la funzionalità delle nostre cellule. Anni di informazioni e segnali errati, introdotti con cibi raffinati e prodotti industrialmente, troppo ricchi di calorie e privi di nutrienti, non possono che devastare il terreno biologico dell'essere umano, destabilizzandone la funzionalità a ogni livello e contribuendo così alla genesi delle malattie in modi e tempi diversi a seconda delle predisposizioni individuali.

Il Metodo Wellbeing

Alla luce di quanto sopra citato, occorre che l'alimentarsi diventi un "atto di coscienza". Come popolo del Mediterraneo abbiamo dalla nostra l'inestimabile tesoro di una cultura alimentare annoverata come la più sana e la più equilibrata, alla quale il Metodo Wellbeing si ispira. Non a caso nel 2008 l'Italia presentò richiesta all'UNESCO affinché la dieta mediterranea venisse inserita fra i Patrimoni culturali immateriali dell'umanità, riconoscimento che ha poi ricevuto nel 2010. Con esso, l'UNESCO ha affermato il valore culturale di questo grande patrimonio dei popoli del Mediterraneo. Purtroppo, tale modello nutrizionale era stato abbandonato nel periodo del boom economico degli Anni Sessanta e Settanta, perché ritenuto troppo povero e poco attraente rispetto ad altri modelli alimentari provenienti in particolare dalla ricca America. Da quel momento, oltre al decadimento e all'abbandono di tradizioni alimentari che investono la sfera culturale e religiosa del nostro popolo, abbiamo assistito a un crescendo esponenziale di patologie fino ad allora misconosciute ma oltremodo gravi. Col tempo, incuriositi dalle mode del momento e magari sollecitati dal dimagrimento facile, siamo passati ad aderire a modelli alimentari d'Oltreoceano e d'Oltralpe, che non solo non apportano alcun beneficio in fatto di salute ma, cosa ben più grave, si sono dimostrati la causa principale di molte patologie cronicodegenerative. È infatti vero che poiché

l'uomo, come ogni altro essere vivente, sul piano biologico è il risultato di ciò che mangia, le conseguenze negative sulla salute di tali abitudini alimentari sono inevitabili. La Dieta Wellbeing del Dr. Naitana fa dunque un salto nel passato, recuperando le sane regole nutrizionali che apportano tutta una serie di vantaggi salutistici di comprovata validità scientifica. Da questo assunto nasce una dieta che si prefigge di educare a un nuovo concetto di benessere, improntato al raggiungimento di uno stato di equilibrio e di salute fisico e mentale. La dieta di tipo mediterraneo, proposta dalla Dieta Wellbeing del Dr. Naitana, predilige frutta e verdura fresche e di stagione, cereali integrali quali il farro, l'avena, il miglio, il grano saraceno, ma anche la quinoa e l'amaranto, l'olio extravergine d'oliva usato esclusivamente a crudo come condimento e arricchimento, i semi oleaginosi come noci, mandorle, nocciole, semi di zucca, semi di girasole. La Dieta Wellbeing del Dr. Naitana modera l'apporto delle proteine animali, invitando al consumo del pesce fresco pescato e delle carni bianche, ma anche dei legumi (ricchi in proteine vegetali), riducendo invece il consumo delle carni rosse ed escludendo le carni conservate (insaccati, affettati, wurstel). Il tutto è in stretto accordo con ciò che il Fondo mondiale per la ricerca del cancro invita caldamente a fare in favore di una significativa riduzione dell'incidenza di malattie cardiovascolari, tumori e altre patologie gravi.