Oltre 50 cittadini over 65 all’Oratorio di Acquate per assistere all’iniziativa

Pubblicato il “Ricettario del Benessere”

LECCO – Un altro ottimo successo per la “special edition” della serie di Showcooking proposti a Lecco da ATS Brianza, all’interno del **progetto Interreg Italia-Svizzera City for Care – “C4C”.**

Lunedì 27 novembre all’oratorio di Acquate, Lecco, più di 50 cittadini over 65 hanno riempito il salone dedicato a quest’iniziativa. Chef professionisti ed allievi del CFPA di Casargo, con gli esperti in nutrizione di ATS Brianza, hanno presentato alcune pietanze gustose e sane, studiate nell’ambito del progetto, particolarmente indicate per la prevenzione di alcune patologie croniche. Sono stati proposti piatti composti da ricette salutari, create in collaborazione con gli enti di formazione per la ristorazione del territorio, frutto delle attività formative proposte ai docenti e agli allievi del progetto “City For Care”.

Durante la mattinata è stata preparata al momento e spiegata per le sue caratteristiche salutari una pasta integrale alla barbabietola. Sono stati poi descritti nelle loro preparazioni anche un secondo: “pollo con carote e cipollotti” e un dessert: “Crostatina dolce al pepe bianco.

Il messaggio principale che ATS Brianza ha voluto trasmettere è che un’alimentazione sana è fondamentale per mantenere un buon stato di salute nel corso della vita, e questa necessità si fa ancora più importante superati i 65 anni. Con il sopraggiungere della terza età, infatti, si va incontro a una serie di inevitabili cambiamenti: l’indebolirsi della muscolatura scheletrica, la riduzione del metabolismo basale, mutamenti dello stile di vita, che diventa normalmente più sedentario.

I rappresentanti del CFPA di Casargo hanno sottolineato come si è trattato di un’esperienza importante e formativa per i ragazzi, che si sono impegnati a trovare ricette buone e sane da

mostrare agli over 65 e questo ha insegnato anche a misurarsi con un nuovo target di “clienti”.

Grazie all’esperienza degli showcooking svolti ad inizio anno, ATS Brianza ha potuto constatare che molte persone anziane e fragili, che spesso vivono sole, hanno una forte necessità e volontà di essere informate e ricevere consigli alimentari adeguati alle problematiche di salute, che con l’avanzare dell’età aumentano; le stesse hanno infatti apprezzato la disponibilità dei giovani cuochi e degli esperti di ATS Brianza, a spiegare in modo dettagliato ma semplice le ricette, fornendo suggerimenti pratici e semplici da adottare nella quotidianità.

Questo evento pubblico conclude il progetto City for Care, con cui ATS Brianza, in collaborazione con la Cooperativa CRAMS di Lecco, ha sperimentato nuove modalità di condivisione e diffusione di stili di vita sani, in particolare legati al movimento e a una corretta alimentazione, invitando i cittadini a diventare a propria volta promotori di salute nel proprio ambiente domestico e di quartiere, nell’ottica di una nuova consapevolezza della “comunità curante”.

Il successo ottenuto dagli showcooking, ha stimolato la produzione di un “Ricettario del benessere” in cui sono collezionate tutte le ricette elaborate nell’ambito del progetto City for Care dagli istituti alberghieri e scuole di formazione professionale per la ristorazione, rendendole così disponibili a tutta la popolazione. “Il Ricettario” è disponibile in versione web al link https://www.ats-brianza.it/images/direzione/ricettario_ats_300828_def-web.pdf