

## Quando si mangia bene, il sorriso è più bello

**Pubblicato:** Lunedì 22 Gennaio 2018



L'alimentazione conta, eccome se conta, nella salute dei denti e della bocca.

«L'80 per cento delle persone è affetta da carie dentaria. Nella maggior parte dei casi è causata dall'alimentazione – ha spiegato **Cesare Rossi**, Dottore in Odontoiatria e Protesi Dentaria nel corso Tigros del 22 gennaio a Buguggiate – Spesso risolvere certi problemi è una questione di accorgimenti, legati proprio all'alimentazione: mangiare la mela con la buccia, per esempio, o **lavarsi i denti almeno 20 minuti dopo aver mangiato**, per lasciare agire la saliva».

Esistono infatti cibi “amici del sorriso” che non dovrebbero mai mancare sulla tavola, proprio per mantenere la bellezza e il benessere del cavo orale. «Ad esempio: la cicca- continua il dottore – Ricordatevi per che non lava i denti da sola: in realtà è la saliva prodotta per mangiare la cicca che funziona come detergente»

Nessun alimento è vietato, nemmeno i dolci, soprattutto se a base di cacao amaro o cioccolato fondente: «Il consiglio però è quello di mangiarli durante un pasto principale, poiché è il momento che, con la masticazione, si produce più saliva, che aiuta a rimuovere il cibo dalla bocca e a ridurre gli effetti degli acidi».

Un'alleata del sorriso è anche la frutta fresca, croccante, non troppo acida e non zuccherina. «Una mela con la buccia, ad esempio, che richiede una masticazione più robusta e prolungata, svolge un'importante azione di detersione su denti e gengive anche in funzione anti carie».

## LE RICETTE

A presentare ricette “buone per i denti” è stato lo chef Fabio Sauli della Locanda del Chierichetto Gurone di Malnate. Che ha presentato tre ricette, una delle quali era dolce «I dolci non sono un problema in sé: è il mangiarli in più riprese. Se si possono mangiare a ridosso del pasto, meglio».

La prima ricetta è stata un **risotto alla crema di barbabietola e blu di capra**, realizzato classicamente, con un frullato di barbabietola rossa e l’aggiunta di blu di capra «Ma anche altri tipi di formaggi erboranti, o il gorgonzola “semplice” vanno benissimo».



La seconda ricetta è una **tagliata di tonno in crosta di sesamo con cipolla di Tropea caramellata agrodolce**.

Le cipolle sono saltate in padella con zucchero e sale, per renderle lucide e di giusta consistenza, a cui si aggiungono capperi e poi sfumato con un poco di aceto.

Il tonno invece viene “panato di sesamo” e passato in padella. Per maggior sicurezza, può andare qualche minuto al forno a 160 gradi.



L'ultima ricetta è un dolce particolare; un **semifreddo di liquirizia con succo di cacao amaro**. Il semifreddo è ottenuto con della liquirizia in pezzi sciolta in padella «Ma anche il microonde va bene» spiega Sauli, a cui si aggiunge panna montata, rosso d'uovo sbattuto e poi anche bianco sbattuto a parte.

Il cacao fa parte della salsa, realizzata in pochissimo tempo con del cacao amaro, panna e zucchero sciolto in acqua «Non va cotto il cacao, perché prende un sapore troppo amaro», ma in un minuto si prepara una salsina profumatissima, che si accompagna a un dolce assolutamente equilibrato.



Stefania Radman  
stefania.radman@varesenews.it