

In basso, Ettore Bocchia, chef del Mistral del Grand Hotel Villa Serbelloni di Bellagio, maestro indiscusso della cucina molecolare: leggera e tecnologica

BORSE FRIGO A DOMICILIO

Se non hai tempo né voglia di cucinare (dosare, pesare...), la nuova idea per restare in forma è Diet To Go: ogni sera, per cinque giorni a settimana, arriva a domicilio in una borsa termica (che puoi portare ovunque, anche in ufficio) un menù *gourmande* bilanciato: per due settimane non dovrai più

fare la spesa, né cucinare, né contare le calorie. Un regime di 1.200 calorie per le donne, 1.500 per gli uomini, che comprende colazione, pranzo, spuntini e cena. Qualche proposta? Crema di cioccolato all'arancia, lasagnette al radicchio, gulasch. Non manca davvero nulla. In 11 città, comprese Milano, Firenze, Bari (www.diet-to-go.com, tel 0187 751493).

LECCORNIE FUORI CASA

Se hai voglia di regalarti qualche giorno disintossicante in un bel



posto, le proposte sono tante: Ettore Bocchia, chef del ristorante Mistral del Grand Hotel Villa Serbelloni di Bellagio, Como (www.grandhotelserbelloni.com, tel 031 950216), afferma: «La ricerca gastronomica che svolgo con la cucina molecolare è perfetta per una dieta: il gelato e i semifreddi raffreddati con l'azoto li-

quido non hanno bisogno di zucchero, uova o grassi, mentre il rombo fritto nello zucchero lascia intatto il sapore del pesce senza grassi aggiunti. Cucina molecolare a parte, ravioli di patate con un ripieno di fiocchi di latte sono già un piatto dietetico». Sul lago di Garda, al Centro Tao dell'Hotel Imperial di Limone,

(www.centrotao.com, info@centrotao.com, tel 0365 954591) vige la regola della medicina cinese, i cui principi sono applicati anche in cucina: così, la dietetica cinese è finalizzata anche a cura

io cucucino

SOLO
1,50€

Anno V - Numero 1/2 - Gennaio/Febrario 2007 euro 1,50*

Ravioli di carne
con carciofi
e tartufo

A PAGINA 8

Una cena
in mezz'ora

Menù dal
banco frigo

Quando
la dieta
è chio

PER L'ANNO NUOVO

HAPPY
NEW
FOOD

5 ANNI, MANAGER E PR

...rà perché corro tanto, ma io più
...angio e più sono magra. Mio ma-
...o invece deve sempre combattere
...n i chili di troppo e tocca a me
...gli sentire meno i sacrifici della
...eta, altrimenti diventa triste e in-
...fferente! La prima regola è: mai
...ettere in tavola una portata unica.
...l esempio, se deve mangiare ver-
...re ne preparo sempre quattro o
...n colori diversi. Punto molto sul
...tà: lui ha diritto a un cucchiaino e
...sto, e io uso un olio toscano buo-
...contadino, così anche gli 80 g di

pasta in bianco hanno buon sapore. Tante erbe aro-
...matiche, semi di sesamo, di finocchio: danno sapo-
...re e non ingrassano! Lo zucchero è assolutamente
...out: uso un miele Dop, lo prendo direttamente a La
...Busina, un piccolo apicoltore di Pontremoli. Con
...questo "regime", mio marito ha mantenuto il sorri-
...so e in un mese e mezzo ha perso 10 chili. A me pia-
...ce moltissimo cucinare e mi diverto anche a fare le
...conservate da sola, lo yogurt a casa con il latte magro,
...la besciamella senza burro, le lasagne con la ricot-
...ta, il pesce al cartoccio che si cucina con il suo su-
...go, presentato su un letto di verdure. Se tutto ciò
...non bastasse, a casa ci sono due gemelle di due an-
...ni e un maschio di cinque: la dieta del weekend!



L'ESPERTO, LO CHEF

LA FIBRA CHE AIUTA. Emanuel Pauze, coordinatore scientifico nutrizionale di Sprim, azienda che ha appena lanciato sul mercato Nutriose (fibra che si aggiunge nella lavorazione di dolci e gelati) e Maltisorb (sostituto dello zucchero), fa il punto sul nostro modo di mangiare: «Oggi ci sono carenze ed eccessi nell'alimentazione italiana. Mangiamo troppi zuccheri semplici e troppi carboidrati. Così, l'Italia è campione del mondo del calcio, ma anche del sovrappeso: sono nostri, infatti, i bambini più obesi d'Europa. La realtà è che la famosa dieta mediterranea, tuttora di riferimento in diversi paesi, e che dovrebbe essere nostra per cultura, da noi non esiste più: si mangia sì la pasta, ma condita in maniera pesante. Rimpinzarsi di snack e piatti preparati industrialmente è all'ordine del giorno, con conseguente calo dei consumi di frutta

e verdura, poiché il senso di sazietà è più immediato. Specie nelle pubblicità televisive, la famosa piramide alimentare è al contrario. Tutti i prodotti reclamizzati sono nella parte alta: gelati e merendine, surgelati e sughi pronti. Anche l'industria ha, quindi, una parte di responsabilità nella maleducazione alimentare. Si deve poter arricchire i nostri alimenti di fibre. Per questo si studiano prodotti come i nostri, che non modificano la ricetta, ma sono un plus salustistico». Carlo Cracco, chef pluripremiato, ha elaborato un menù intero a base di Nutriose e Maltisorb, dai panini con dentro il pezzetto d'acciuga a un trionfo di dolci-non-dolci, come la crema pasticcera e il gelato al pistacchio di Bronte. Perché, dice Cracco, «lo stomaco ha bisogno di affetto. E bisogna preservare il benessere anche per il dopopasto».

NEL CARRELLO

Dieta non dev'essere sinonimo di due settimane full immersion, ma di alimentazione corretta. L'allarme sui disordini alimentari arriva dall'Organizzazione mondiale della sanità: troppi cibi ricchi di calorie, grassi dannosi, zuccheri semplici; pochi ortaggi, frutta, cereali integrali. In cerca di equilibrio, gusto e benessere, un aiuto arriva dalla grande distribuzione. Come nel programma sviluppato da Iper in collaborazione con l'Università di Pavia. Da cui nascono il *Decalogo per una sana alimentazione* e la linea Amarsi e Piacersi: prodotti non necessariamente light, ma nutrizionalmente corretti.

**amarsi
e piacersi**

NUTRIRSI CON EQUILIBRIO.

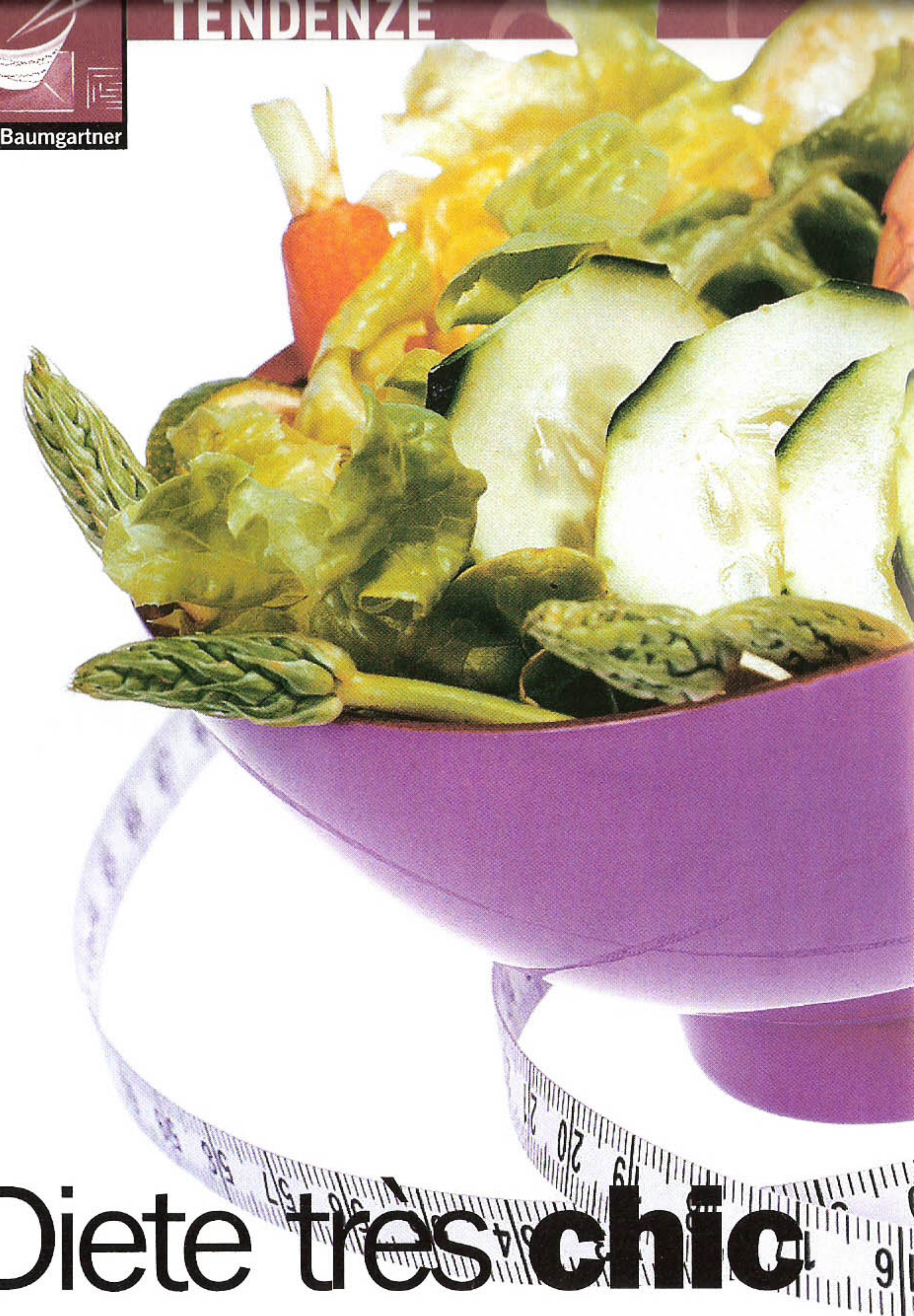


Con Diet-to-go la dieta arriva a casa cinque giorni su sette, con consigli di mantenimento per il weekend

Meno impegnativo e confortante già nel nome è Joia leggero (in Corso di Porta Ticinese 106, tel 02 89404134), dove divertirsi a scegliere e mescolare pasta e condimenti, pesce e verdura, seguendo la fantasia. Prova i "cubi" di verdura, abbinati anche a pesce o formaggio in infinite varianti. E sull'insalata, maionese di latte di soia (senza uova), arancia o pompelmo rosa al posto del

limone. Con qualche chicco di melagrana l'effetto è strepitoso. Il menù ideale di Leemann? Non prescinde da un buon dolce: «Come una bavarese di vaniglia. E poi i carciofi, che amo fritti oppure all'orientale, spezzettati e finiti con soia, zenzero ed erba cipollina. Prima del dolce? Un grande formaggio». E se mangia così il guru della leggerezza, vuoi sentirti in colpa tu?

TENDENZE
di Marina Baumgartner



Diete tres chic

Passate le feste, l'obiettivo di molti è perdere qualche chiletto. Senza soffrire. Dalla cucina molecolare ai maestri del vegetariano, dimagrire con classe si può

Siamo in tanti, dopo le abbuffate delle feste, con q troppo e altrettanti fermi propositi di perderli. Che d uguale a bistecca e insalata, ossia fame e nervosismo, e te dato di fatto. Il regime dietetico si segue a casa, a beauty farm. Possibilmente mediterraneo, vario, comple ta, verdura e di tutti gli elementi essenziali: carboidrati, si. Nelle giuste proporzioni. Buono. E perché no, bello fosse facile... Ma a volte lo è.