

# SUGO

SUGONEWS.IT - Le prime notizie da tavola

febbraio - marzo 2007, numero 13  
pagina 3 di 6  
CIBO

**TORINO FLASH FESTIVAL**  
2007 interArt e Animazione  
sono aperte le iscrizioni  
call for entries  
1° premio 1000 euro  
1<sup>st</sup> prize 1000 euro  
[www.flashfestival.it](http://www.flashfestival.it)

## La Pillola del Professor Soria

[www.arbiora.it](http://www.arbiora.it)

Arbiora nasce per salvaguardare la produzione artigianale della **Robiola di Roccaverano** a latte crudo di capra. Il consorzio seleziona e stagiona in ambiente naturale i tipici formaggi di latte caprino dell'alta *Valle Bormida*, prodotti nelle cascine da piccoli allevatori casari. Le tecniche di lavorazione artigianale del **latte**



**crudo** sono antichissime. La Robiola di Roccaverano è uno dei più rinomati e storici formaggi caprini d'Italia: è un formaggio a pasta fresca, tenera e compatta, ottenuto dalla lenta coagulazione del latte crudo caprino o caprino - ovino. La produzione è concentrata fra la primavera e l'autunno, quando gli animali possono pascolare nei prati, regalando così alle forme i variegati sentori delle erbe e dei fiori. Con l'autunno le fragranze floreali si concentrano, in concomitanza con la riduzione della produzione di latte: in questo periodo si produce la **Robiola del Bec**, che in langhetto significa "caprone". Per saperne di più sul prezioso lavoro di salvaguardia gastronomica di questo consorzio, è possibile consultare il sito [www.arbiora.it](http://www.arbiora.it)

costruiti e realizzati spesso con cose di cui si ignorano le virtù dietetiche: come possono la torta cioccolato e pere o le lasagne alla carbonara aiutare a dimagrire? Per di più non si rinuncia ai **dolci** perché in ogni giornata ci sono sempre due proposte in tema: e così una mousse al cocco o una bavarese al caffè possono essere mangiate senza conseguenti e poco graditi sensi di colpa.

■ Giuliano Soria, Presidente del Premio Grinzane Cavour

## SUGO ha provato per voi Diet To Go e la bilancia è positiva!

**Mettersi a dieta può essere un piacere?** Sembra una domanda assurda, ma si può perdere peso, mangiando bene e soprattutto non muovendo un dito per cucinare. Questa è l'idea di Diet To Go ([www.diet-to-go.com](http://www.diet-to-go.com)), il servizio nato a Torino da pochi mesi ma già attivo in molte città italiane come Milano e Genova, che per almeno due settimane porta direttamente a casa cibi e pietanze cucinati da cuochi addirittura insigniti da una stella Michelin. Una dieta in grado di fare ottenere **risultati eccellenti in poco tempo** grazie a un programma alimentare ipocalorico ma gustoso e non composto soltanto da **mele**. Sembra fantascienza e invece è vero: lo garantisce SUGO che ha provato per voi il pacchetto base di Diet to Go ottenendo risultati che hanno fatto bene alla salute e all'umore. **Ma come funziona Diet to Go?**



Come tutte le diete che si rispettino comincia di lunedì, il che ha permesso a SUGO di sfogare le velleità di gola la domenica sera concedendosi un'ultima cena degna di un banchetto luculliano. Ogni giorno viene consegnata presso il domicilio o in ufficio una **borsa termica** con colazione, pranzo, spuntino e cena, preparati secondo un menù che varia di continuo. I piatti sono belli, gustosi, ben

Non è da sottovalutare inoltre l'aspetto creativo che rende la dieta oltre che efficace anche divertente: con la borsa termica viene consegnato un ricettario dedicato al **metodo ASI** con soluzioni veloci e facili da replicare. Insomma è una dieta in cui non si ha affatto l'impressione di essere a dieta. Senza contare che a livello psicologico è come se fosse sempre il proprio compleanno dato che ogni sera si riceve in regalo un cubetto termico ricco di leccornie. Il sabato e la domenica poi è concessa una pausa e si pensa autonomamente ai propri pasti. Alla fine salire sulla **bilancia** e scoprire che in una sola settimana si sono persi 2,7 Kg, dà una tale soddisfazione che passa ogni voglia di sgarrare. Rimane soltanto la voglia di stare a dieta che è davvero un gran risultato!

■ Fabrizio Vespa



■ pagina 1 di 6 - EVENTI  
Cioccolato 2006  
Guido Andruetto

■ pagina 2 di 6 - ARTE  
ARTE a Torino nel 2007  
Elisabetta Tolosano

■ pagina 3 di 6 - CIBO  
Diet to Go  
Fabrizio Vespa

■ pagina 4 di 6 - MUSICA  
I suoni di Marsiglia  
Paolo Ferrari

■ pagina 5 di 6 - CALEIDOSCOPIO  
Altri sguardi  
franco.muse@sugonews.it

■ pagina 6 di 6 - ARTE  
Mi presento...  
Sergio Cascavilla

**GRP**  
TELEVISIONE  
**CANALE 39**  
Lungo Dora Firenze 123 bis 10153 TORINO  
Tel. 011-248.96.97 [www.grp.it](http://www.grp.it) - [grp@grp.it](mailto:grp@grp.it)

**Sportivamente**  
Mercoledì 20.45  
Sabato 15.00-20.45  
Domenica 14.30-20.45

**Orgoglio Granata**  
Lunedì 20.45

**Monitor**  
ogni giorno  
13.15 - 19.00  
19.30 - 20.15  
22.45