

IL TEST

Il servizio ideato da un ristoratore

“Ho provato la dieta-a-porter E funziona”

STEFANO CAVALLITO



Nicola Batavia, chef della dieta

Ho fatto una dieta in poltrona. Si chiama Diet-to-go (info 011 6599908, www.diet-to-go.com). Hanno promesso di portarmi a casa, ogni sera, una confezione con i cibi del giorno dopo. Hanno promesso di portarmi cose buone (i piatti sono preparati dal ristorante Birichin, una stella Michelin). Hanno promesso che avrei perso dai due ai quattro chili. In due settimane. Ma non sapevano con chi avevano a che fare. Solo per dire: nella settimana precedente all'inizio della dieta avevo mangiato fuori cinque sere su sette. In una delle due rimaste, avevo comprato una pizza e una birra e avevo mangiato davanti alla televisione. Insomma, quelli di Diet-to-go non mi danno alibi ma anche per loro non sarà facile.

SEGUE A PAGINA VI

L'idea è di Diet-to-go: i pasti vengono consegnati a casa e sono cucinati dal cuoco di Birichin

“Dieta in poltrona, eppure funziona”

Zuppe, seppie e mousse a domicilio: ho perso 2 chili e mezzo

(segue dalla prima di cronaca)

STEFANO CAVALLITO

ALLORA buttiamo subito in pasto ai lettori il primo dato, il mio peso alla partenza: 76 chili. La sera della domenica aspetto con un po' di ansia il "baracchino" per il lunedì. Dovrebbero consegnarlo, in base alla mia scelta, tra le otto e le otto e mezza. Il pacco arriva in leggero ritardo, circa alle nove meno un quarto (e sarà l'unica volta) ma, visto che sono particolarmente sensibile alla mia nutrizione, mi preoccupa parecchio. Dentro il pacco rosso, il ritmo delle mie future giornate: colazione; pranzo; merenda; cena. Così, il lunedì inizio la dieta con una colazione a base di strudel di mele e banane, un pranzo con zuppa di finocchi e torta di riso al cavolfiore e al curry, una merenda di zucca al forno con ricotta (che mangio pericolosamente fredda, a metà pomeriggio), una cena con lasagnette al pesto di spinaci e mousse di frutta di stagione.

Il primo giorno è il prototipo di tutti gli altri: le colazioni sono molto abbondanti ed energiche, i pranzi e le cene soddisfacenti, la merenda mi traghetta da un pasto all'altro. La qualità, in effetti, è media-



Lo chef Nicola Batavia, al centro, con gli assistenti Massimo e Simone

mente buona. Alcune proposte, come le seppie in zimino, la zuppa di lenticchie, il salmone in crosta di sedano con verza, sono davvero gustose. Altre — soprattutto certe zuppette, come quella di finocchi, o la dadolata di carote e ceci — meno convincenti. Le costanti sono una merenda a metà pomeriggio, tendenzialmente dolce e gratificante, e la mousse di frutta al termine della cena. La mousse ha un aspetto terribile, poltiglia per

Il servizio è puntuale i piatti di buona qualità Ora corro a rifarmi

sdentati, a vederla. In effetti, però, il sapore è buono (per essere una mousse di frutta, si intende).

Il secondo giorno mi sembra procedere piuttosto bene e alle sei di pomeriggio, dopo avere spazzolato una bella crema di cioccolato all'arancia, penso che fare questa dieta non sarà poi così difficile. Ma alle otto di sera, ecco il diavolo tentatore: sono a Eatalye mi offrono da bere. Per ben due volte, tra l'incertezza generale, rifiuto. Alla terza,

mi si presenta davanti agli occhi un piatto di agnolotti fumanti, dal ristorante Guido-Casa Vicina, e non so resistere. A dire di no, poi, farei anche la figura del maleducato. Registro il primo passo falso.

Poi rigo dritto fino a venerdì. Sabato e domenica la dieta si interrompe, ma diet-to-go consegna anche un libro di ricette e di indicazioni su come gestire il fine settimana. Io ignoro il libretto e mi gestisco così: sabato, allo stadio, inganno la tensione di un importante match-salvezza con una panino di crauti e porchetta. Però bevo acqua naturale! Domenica devo recensire un ristorante per la Guida dell'Espresso. Vado nell'astigiano e faccio il mio dovere.

Domenica sera, quando mi consegnano la borsa del lunedì, ho il volto contrito del peccatore e prometto una maggiore forza di volontà. Nella seconda settimana non sgarro (quasi) mai ma avverto le tristezze della dieta, di qualsiasi dieta. I sensi di colpa per i piccoli eccessi, gli amici che ti abbandonano perché non esci con loro a cena, la solitudine davanti alla mousse di frutta. Comunque le due settimane sono terminate e, sabato mattina, risalgo sulla bilancia. Peso 73 chili e 500 grammi. La dieta funziona. Ho perso due chili e mezzo, sorrido, esco e vado a riprendermeli.