

# Dimagrire a domicilio

**PROVA** Una borsa rossa a due scomparti che si materializza tutte le mattine in ufficio. Dalle lasagnette al pesto alla crostata di frutti di bosco, contiene tutti i pasti della giornata. Già pronti. Deliziosi. Soprattutto ipocalorici. Tre esperienze a confronto

## APPETITOSO. E ALLA FINE -1 KG

di **Alessandra Baduel**

Non sono mai stata magra, sempre in bilico fra "peso normale" e "sovrappeso". A volte arrivo a un massimo di dieci chili extra. Assaggio con piacere ogni novità gastronomica. Non c'è cibo, anche dell'altro capo del mondo, che mi provochi allergie o semplice disgusto. Uniche eccezioni: dolci all'anice, cocco secco grattugiato, liquirizia pura, canditi, marzapane.

La sorpresa, rispetto alle diete del passato, è nel bauletto-frigo di plastica rossa che ti raggiunge dove vuoi. Certo, fa impressione. È leggero. Mi basterà? Avrò fame? Le istruzioni confermano, i primi due giorni è previsto che ci sia una certa sensazione di fame. Mi dedicherò agli esercizi di pazienza: focalizzare l'immagine dei chili visti stamattina sulla bilancia. Evocare l'antica massima: "La salute è alzarsi da tavola con l'appetito". Bere acqua. Questo, però, dopo. Perché prima di tutto la giornata prevede una colazione con crostatina ai frutti di bosco. In ogni dieta, soprattutto all'inizio, divento un essere pensante ridotto a tubo digerente. Provo a consolarmi: è come ogni fase di liberazione da una dipendenza. Se smetti il tabacco, fumi caramelle, fumi pane, il bordo del cuscino, fumi tutto quello che passa per la bocca - e anche per occhi, naso, pelle, orecchie.

Dunque ora mangio la penna, il collo della bottiglia dell'acqua, l'odore della pessima zuppa che sta cucinando la signora del piano di sotto. Nelle cronache medievali sui popoli delle terre

inesplorate, ci sono gli Astomi: invidiabile popolo che non ha stomaco, bocca, niente. Vive di soli odori.

Ora di pranzo, insalata di tacchino al sesamo e mousse di fragole. Appetitoso, saziante, ipocalorico: il menu dice così. Il terzo requisito lo valuterò a fine settimana, ma gli altri due mi sembrano soddisfatti. Certo, niente cracker, niente pane: resisterò fino a sera? Errore, c'è la merenda. Ore cinque: ciambellina di mele. Non mangiavo così tante volte al giorno dalle elementari. Spio nel bauletto: per la sera ho ancora due vaschette: crepelle con zucchine e teggia, zuppa di spinaci. Infilo in borsa, esco. È l'ora del sollievo. Niente sosta al supermercato, né pentole o padelle in cucina. Basta accendere il forno, scaldare, mangiare. Sazia? Facciamo finta di sì, bevendo un succo di frutta. Fine settimana: niente borsa frigo. Il libro arrivato con la dieta il primo giorno propone ricette allettanti. Ma non ho voglia di cucinare. Rimetto piede in un supermercato per fare scorta di verdure, insalate, frutta. Un po' di pesce, pollo. La bilancia dà un chilo di meno. Riuscirò a difenderlo? Il lunedì mattina, la risposta è sì. Premio: frittata dolce con marmellata di ciliegie. E odore di zuppa da inalare.

## CONQUISTATA. MA ATTENTE AL WEEKEND

di **Mara Accettura**

È la prima volta che non mi sembra di essere punita per stare a dieta. E dire che ho fatto la dissociata, la weight watchers, la scarsdale, le barrette ipocaloriche, il minestrone... una noia

mortale, come cucinarsi a parte in proporzioni lillipuziane. Che comodità tutto pronto in una borsa (la regalano?) da ritirare la mattina in ufficio. Colazione, pranzo e cena, 1.200 calorie totali. Lunedì: frittata dolce con marmellata di ciliegie, clafoutis con mele e radicchio, crema di banana, dessert al cocco, fusilli con asparagi all'arancia. Deliziosi. In genere apro il cassetto della scrivania a caccia di noci, mandorle o cioccolata, ma stavolta non ho fame. Martedì ho adorato la crostatina ai frutti di bosco. Anche i miei figli,

che hanno voluto a tutti i costi assaggiarla. E il mercoledì le lasagnette al pesto di spinaci (ehi, giù le mani!). E il giovedì (gnam!) tortino di maccheroncini con caponata di melanzane. Piatti che ordinerei anche al ristorante. Il segreto di Diet To Go è non farti pesare la dieta. Anzi, viziarti con delle leccornie.

Venerdì Diet To Go diventa la mia nuova religione: ne parlo a chiunque incontro, converto anche un paio di amiche. Il weekend (libero, anche se c'è un libro di ricette) è la *débâcle*: cucinare solo per me mi manda fuori giri, due inviti consecutivi a cena fanno il resto. Domenica sera verso lacrime di coccodrillo e lunedì mattina alla domanda "come è andata?" bofonchio "malissimo". Riprendo con zucchine ripiene di ricotta e olive e, la sera, timballo di pasta all'arrabbiata. La sera non ho fame, bene, sono daccapo in pista. Intanto scrivo alla direzione: nella mia opzione, vegetariana,

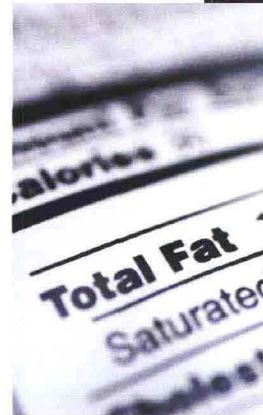
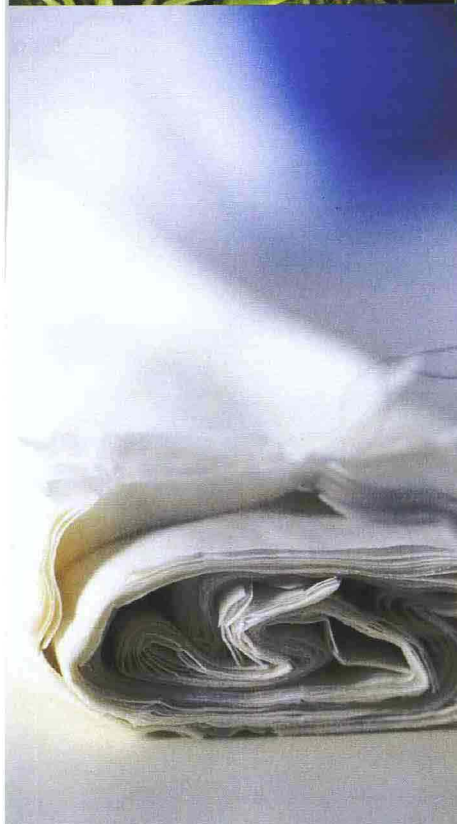


Foto di Hurst, Weinzler/Alamy/Granata - Studio XL



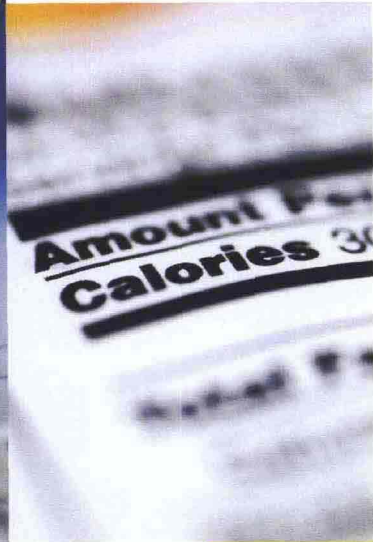
non ci saranno troppe uova? E come mai non c'è frutta fresca? Il nutrizionista, Andrea Tibaldi, risponde che nei loro piatti c'è solo un tuorlo per porzione, che è consentito e che la somma del colesterolo giornaliero è al di sotto della quantità concessa (300 mg). Su verdura e frutta fresca, rispondono che «sono alimenti ottimi ma basic. La nostra proposta vuole offrire qualcosa che sia anche gourmand». Giovedì mi peso: -1 kg in due settimane. Giudizio: è un ottimo aiuto e il cibo è davvero buono. Ho sofferto un po' la mancanza di frutta fresca ma si può ovviamente. Attente al weekend!

### CHE MERAVIGLIA NON CUCINARE!

di Olga D'Ali

Diciamolo subito: sono un'infiltrata, un'imbutata della dieta. Perché a spingermi verso il magico kit alimentare non è stato il proposito di perdere peso (sono sotto i 50 kg) ma uno stimolo molto poco nobile: la pigrizia. Un attacco tale da farmi desiderare qualsiasi cosa potesse contemporanea-

mente tenermi lontana dall'incombente di fare la spesa e cucinare. Possibilmente senza però dover ricorrere a cibo-spazzatura. Pigrà, ma salutista. La soluzione alla mia accidia si è presentata, ben confezionata, in una borsa termica rossa. Impossibile resistere. Qualche giorno prima avevo dato un'occhiata a quella arrivata alla mia collega, con scatoline trasparenti contenenti di tutto, tranne che tristi rondelle di carote crude. No qui si parlava di torte salate di radicchio, crespelle con zucchine e taleggio, fusilli con asparagi all'arancia e creme di cioccolato al cocco, torte di mele e perfino tiramisù. Faccio un calcolo approssimativo e mi accorgo che corro addirittura il rischio di mangiare qualcosa in più rispetto alle frugali cene sotto rapus di pigrizia. Quando scopro che c'è la possibilità di un menu vegetariano ho già la mano al portafoglio e, complice "l'effetto branco", mi lancio. Naturalmente non dovendo dimagrire integro con qualsiasi tipo di extra al primo accenno di fame. Lunedì arrivo al giornale e trovo la prima rassicurante borsa rossa. Si parte con una prima colazione a base di torta con marmellata di ciliegie: questa è vita, a casa non mi era rimasta neanche una fetta biscottata al farro. La trangugio con entusiasmo e tengo botta senza sforzo fino all'ora di pranzo dove mi aspettano clafoutis con mele e radicchio e un dessert alla frutta. Non l'ho ancora finito che già consulto il menu per vedere cosa propone a metà pomeriggio (un ottimo dolce al cocco) non perché affamata ma per curiosità. C'è qualcosa di rassicurante nel sapere che a qualunque ora e in qualsiasi stato tornerò a casa la sera avrò con me un bel piatto bilanciato che richiede solo una rapida scaldatura. Con il passare dei giorni scopro che mi è passata la voglia di pasticciare tra i pasti e che con qualche piccola aggiunta (devo ammettere che mi manca la frutta fresca e l'insalata) non ho per niente fame. Mi viene solo un dubbio e riguarda la quantità di uova che mi sembra un po' eccessiva. Comunque forse anche perché durante il weekend raggiungo il mio fidanzato, buona forchetta e valido cuoco, alla fine delle due settimane il mio peso è lo stesso. In più sfogliando il libro di ricette mi sono scoperta a pensare che forse, quelle lasagne alla zucca che mi sono piaciute tanto, potrei anche tentare di rifarmele da sola. Ma non garantisco.



■ Tre menu diversi, Asi, Asi vegetariano (cucina tradizionale con precisi vincoli calorici), e dieta

a zona (giusta associazione di proteine, carboidrati e grassi). I pasti di Diet To Go sono consegnati a domicilio. Per ora il servizio funziona a Bari, Roma, Milano, Parma, Varese, Genova, La Spezia, Torino. I costi variano a seconda del numero di settimane. Info: [www.diet-to-go.com](http://www.diet-to-go.com).