

Chef e medici propongono piatti rivisitati e nuove ricette per dimagrire con gusto e piacere

di INES ALISI

Heinz Beck, il pluristellato chef della Pergola di Roma, ha firmato un libro di ricette antipertensione. Alessandro Circiello, presidente della Federazione cuochi del Lazio ha messo a punto un menù, dal primo al dolce, contro il tumore al seno. Nel volume «Il gusto della vita» ([www.incontradonna.it](http://www.incontradonna.it)). Gianfranco Vissani viene chiamato ai convegni di cardiologia per insegnare come dosare il sale e preparare, comunque, dei buoni piatti.

E' sempre più stretto il legame tra i guru della cucina e i nutrizionisti. Un lavoro che, negli anni, si è tradotto in accoppiate vincenti in tv, in libri, in manuali da offrire alle cucine dei ristoranti come a quelle di casa. Un binomio che, nella realtà quotidiana, sta lentamente trasformando anche i profili della dieta. Dei regimi a cui ci si deve sottoporre per perdere chili, per abbassare la pressione, per mantenere bassa la glicemia, rafforzare un fisico debilitato da cure pesanti o evitare cibi allergici senza troppe privazioni.

Un felice fenomeno che, così, unisce l'attenzione alla linea, la scelta dei prodotti, il controllo degli alimenti, il piacere del gusto e l'armonia della tavola. Fino ad oggi, per chi doveva dimagrire, simbolo solo di sacrificio e isolamento. L'Associazione italiana disturbi alimentazione e peso, con Aboca, ha preparato un manuale «Equilibrio & gusto» che raccoglie 60 ricette per mangiare in modo sano e leggero ([info@aidap.org](mailto:info@aidap.org)). C'è il risotto con fiori di zucca (339 cal) ma anche le seppioline al pomodoro (235 cal) e la bavarese al limone (148 cal).

«Spesso chi segue una dieta ipocalorica non ha la voglia - spiega la dottoressa Maria Teresa Strumendo Migliaccio nutrizionista autrice di un manuale di ricette a basso tenore calorico «Dimagrire con fantasia» - né il tempo di elaborare dei piatti, saporiti e gratificanti alternativi a quelli proposti dalla cucina ufficiale». Anche quel-



Alessandro Circiello, presidente Federazione cuochi del Lazio

li della tradizione mediterranea. La dottoressa Strumendo con un gruppo di nutrizioniste ([www.migliaccionutrizione.it](http://www.migliaccionutrizione.it)) si è messa a rivedere le nostre preparazioni doc e le ha riviste secondo i parametri del nutrizionista. Un esempio sono le orecchiette con i broccoletti portate, dopo la revisione, a regalare 373 calorie per 100 gr di

pasta. «Questa da sola - spiega la dottoressa - vale 276 calorie. Poi aggiungiamo 200 gr di broccoletti, tre o quattro pomodori pachino, mezzo cucchiaino di olio, uno spicchio d'aglio, mezzo peperoncino e un po' di sale. Così arriviamo a 373». Ecco la preparazione: pulire, lavare e lessare i broccoletti che vanno scolati non del tutto cotti;

mettere in una padella antiaderente l'olio e far rosolare l'aglio; unire i pomodori e la verdura, aggiungere il peperoncino e lasciare cuocere per 10 minuti; lessare e scolare le orecchiette al dente, saltarle in padella con il condimento. Da Vissani un consiglio contro la pressione alta: mai il sale nell'acqua quando si cuoce la pasta!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

