

**ALIMENTAZIONE**  
**A scuola dallo chef**  
**si impara a cucinare**  
**in modo sano e buono**  
 alle pagine 30 e 31

RICETTE A BASSO TENORE CALORICO E LIPIDICO, MA GRADEVOLI, SAZIANTI  
 PERSINO SOFISTICATE. BASTANO POCHI, ELEMENTARI STRATAGEMMI. ECCOLI

# L'alta cucina *in salsa light*

Il fenomeno dei corsi  
 di gastronomia, sintesi  
 ideale di gusto e salute

di Isabella Egidi

Un antico adagio recita: "la morte si combatte a tavola". In passato, attraverso questa perifrasi, i nostri nonni intendevano sottolineare la necessità di alimentarsi, non tanto in maniera corretta, quanto tutti i giorni e possibilmente più volte al giorno; ad oggi invece una frase del genere potrebbe adattarsi a quello che è diventato un imperativo categorico della società moderna, ossia tutelare la propria salute attraverso comportamenti e stili di vita corretti. E a questo punto il pensiero corre all'alimentazione, cioè al primo step di intervento: come ci alimentiamo, quanto alimentiamo e con cosa.

Sull'argomento gli esperti concordano: un'alimentazione sana e ben bilanciata, associata a una leggera ma costante attività fisica, è la prima e più efficace arma di prevenzione contro le cosiddette "malattie del benessere": obesità, soprappeso e tutte le patologie a queste correlate. Tuttavia come possono gli amanti del piacere della tavola coniugare le indicazioni degli esperti con le lusinghe della gola? Insomma, come mantenere la linea e la salute senza ritrovarsi a sorbire zappette monastiche e verdurine spezza-fame?

Una delle modalità più in voga consiste nel mutare dall'ormai nota "cucina light" i piccoli interventi compensatori, le astute strategie sostitutive, le metodiche di cottura a calorie-zero; i semplici trucchi che mirano ad "alleggerire" la pietanza senza punire il commensale. «La cucina light», spiega Marina Pasquini, padrona di casa del Belvedere Hotel di Riccione che insieme allo chef Fabrizio Mantovani e al nutrizionista Fabrizio Malipiero ha messo a punto un

## Piccoli trucchi

Sostituire la ricotta al burro  
 o lo yogurt magro alla panna.  
 Via libera all'uso di spezie e  
 di erbe aromatiche.  
 Utilizzare poco sale.

## Ricetta light



## La mousse di ricotta

SETACCIATE 200 grammi di ricotta vaccina magra, quindi aggiungete un albume montato a neve ben ferma e qualche goccia di fruttosio. Mescolate lentamente per amalgamare bene il tutto quindi disponete in due coppette e lasciate riposare in frigo per circa tre ore. Prima di servire decorate la mousse con sottili fettine di fragola, aromatizzate con foglioline di menta.

ricco carnet di proposte, «è un tipo di cucina che ha come obiettivo quello di entusiasmare e stimolare la creatività attraverso la realizzazione di proposte gastronomiche leggere, digeribili ma di elevato livello gustativo». Ricette insomma che, abbattendo qua e là quote inutili di calorie, siano in grado di aprire la strada anche a buon bicchiere di vino o a un dolcetto per chiudere il pasto in bellezza senza "pesare" ulteriormente sulla bilancia. «Ai nostri corsisti», riprende Pasquini, «insegniamo in primo luogo a saper riconoscere e a utilizzare alimenti genuini e di stagione; a trattarli in modo tale da non sciupare le loro qualità nutrizionali; ad utilizzare solo la "parte viva" dell'alimento quindi al netto di grasso e scarti vari e quindi a cuocerli privilegiando modalità che non richiedano grassi aggiunti».

Si tratta dunque di utilizzare prevalentemente cotture al vapore, al cartoccio, alla griglia o particolari recipienti di cottura come le pentole antiaderenti o l'orientale "wok", la pentola cinese a calotta sferica. «A questi insegnamenti», continua Pasquini, «aggiungiamo poi consigli pratici per abbattere ulteriormente le quote caloriche. Si tratta ad esempio di dosare con attenzione e consapevolezza i grassi, sia vegetali che animali; di sostituire la ricotta al burro per mantecare il risotto o lo yogurt magro alla panna, di dare via libera all'uso di spezie o di erbe aromatiche che oltre ad insaporire rinvigoriscono il palato, di utilizzare poco sale, possibilmente di gran qualità - come l'Hale Mon aromatizzato alla vaniglia - aggiungendolo solo a fine cottura».

Insomma, se vogliamo rimanere in linea è importante anche ricreare un buon connubio tra piatti e sensi, andando a coinvolgere e a soddisfare nel corso della preparazione non solo il gusto, ma anche la vista, l'odorato, l'udito e il tatto. ♦

## Dove &amp; quando

## Metti uno chef e un dietologo in cattedra

E SULL'ARGOMENTO "cucina light" oramai proliferano in tutta la Penisola corsi propedeutici, master gastronomici di approfondimento o week end del gusto, che vedono impegnati in contemporanea chef-dietiste-corsisti e quant'altro, tutti insieme appassionatamente per apprendere i segreti del low-calorie foods. Si tratta in sintesi di brevi corsi, due-tre lezioni al massimo, tenuti da chef si provata esperienza, i cui costi variano dai 60 ai 180 euro circa. I corsi sono spesso studiati in sinergia con esperti del settore, quali nutrizionisti, esperti di scienze dell'alimentazione, dietiste ecc. Ma chi sono gli organizzatori? L'offerta è indubbiamente piuttosto ampia.

Alle ormai collaudate scuole di cucina, negli ultimi anni, si sono affiancate anche numerose strutture ricettive, beauty farm, centri termali ma anche agriturismi o relais di gran nome. Ma andiamo a vedere i tipi di proposte. Alla scuola di cucina e fisiologia del gusto "Congusto", organizzazione con sede a Milano e Torino, sono in calendario per la primavera dei corsi di cucina light e al vapore dedicati, fanno sapere dallo staff a "coloro che sono incuriositi dai metodi alternativi di cottura, quali ad esempio quelli a vapore. Particolare attenzione viene dedicata anche a verdura e pesce". Il corso, con laboratorio a cura dello chef Dario Biotti e degustazione, dura 3 ore e mezzo e costa 70 euro. Un'ulteriore

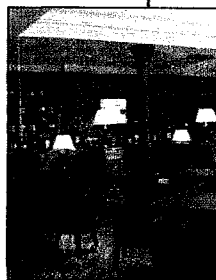
proposta di Congusto è anche il corso di cucina con il wok. Ma perché usare il wok? «Perché è un utensile utile per più pietanze», rispondono, «permette una cucina rapida ed una cottura ad alte temperature, con relativa diminuzione della quantità di grassi. Questo corso è perciò un incontro dedicato alla cucina golosa ed al contempo attenta alla leggerezza». Il corso, della durata di una lezione (3 ore e mezza), costa 55 euro. Ma quale è il target dei partecipanti? «Il target di iscritti a questi percorsi gastronomici», fanno sapere da Congusto «è compreso tra i 30 ed i 55 anni, 60% donne 40% uomini, tutti appassionati di cucina e che desiderano approfondire tematiche inerenti il benessere del cibo».



Il wok è un utensile che permette una cucina rapida ed una cottura ad alte temperature, con diminuzione della quantità di grassi. Sotto, l'interno della Città del Gusto, la Scuola del Gambero Rosso a Foma

## Gli indirizzi

- Belvita Hotel My Excelsior - Via Valiaries, 44 - San Vigilio di Marebbe (BZ) Tel. 0474501036.
- Belvedere Hotel - Viale Gramsci 95 47838 Riccione (RN) Tel. 0541601506.
- Congusto - Via Tazzoli, 11 Milano - Via Lagrange, 47 Torino - Tel. 800774040 - 0263471982.
- IPCA - La Scuola de "LA CUCINA ITALIANA" - Piazza Aspromonte 15, Milano Tel. 0270642242.
- Le Scuole del Gambero Rosso Città del gusto - Via E. Fermi, 161 Roma - Tel. 0655112211.
- Città del gusto - Via Coroglio, 57/104 E - Napoli - Tel. 0813723720.
- Villa Edera - Via Venino, 12 - Moneglia (GE) - Tel. 018549291.
- Villa Eden - Via Winkel 68/70 - Merano (BZ) - Tel. 0473236583.



## Per studenti (e non solo)

SCUOLA, tv, esperti della nutrizione, chef: tutti per un progetto "sano con gusto": i cicli di lezioni pratiche di cucina e nutrizione di "Arte e Salute in Cucina". Vi collaborano un'équipe di dietologi e dietiste, l'Ipsar (Ist. Professionale per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione) Safi del centro Elts di Roma e Rai Educational. Tra le idee, workshop su antipasti, finger food, piatti estivi, e via dicendo. A Roma (info e prenotazioni) 3462374829 o 0643560376.