

MARIA GRAZIA CUCINOTTA:

«Non resisto alle patatine»

La bella attrice rispetta la tradizione italiana dell'amore per la cucina. Del resto, è anche aiutata dai geni e dal suo metabolismo, che le permettono di togliersi gli sfizi più golosi, come noccioline e patatine fritte, senza che la linea ne risenta. Il segreto della sua forma? È sempre in movimento, così brucia tutto quello che mangia e non accumula peso. Per finire, aggiunge un tocco molto personale alla sua strategia: «Per restare giovane e in linea, cerco di essere felice».

MANGIARE FUORI CASA SÌ ALLE PROPOSTE SANE

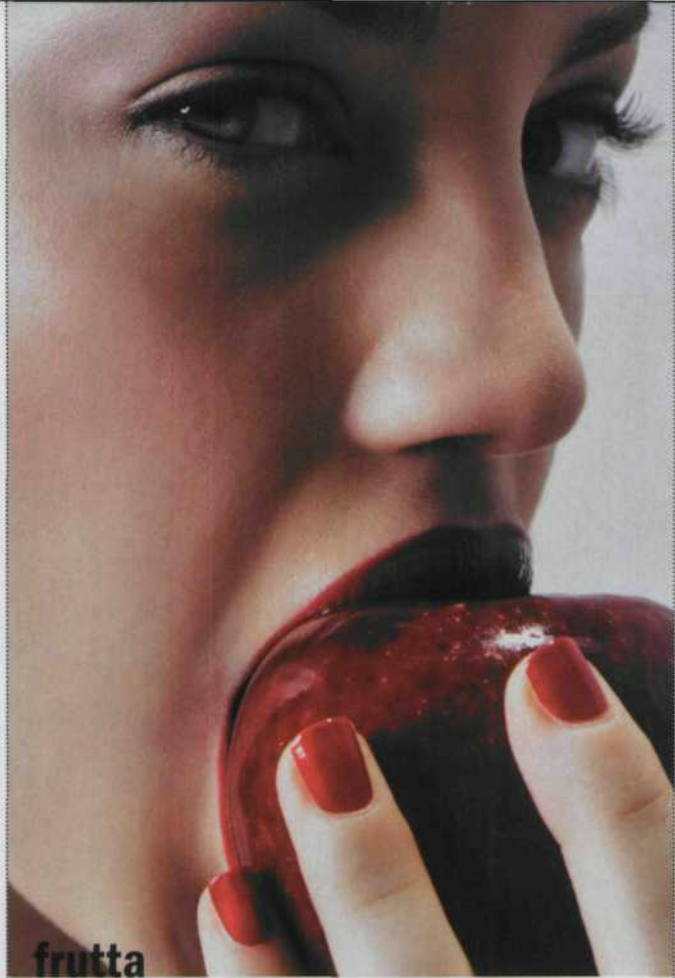
Il pranzo a casa è una rarità riservata perlopiù ai nonni: un terzo degli italiani, infatti, consuma il pasto al bar, in mensa o "come capita". Meglio, allora, non sottovalutarlo e decidersi a scegliere un menu appetitoso, ma nutriente e leggero. Se ne sono accorti persino i ristoratori che, per rassicurare i clienti, hanno iniziato a proporre ricette salutari ed equilibrate. Non è tutto: sono sempre di più i locali che indicano le calorie dei singoli piatti e inseriscono nella propria lista anche un menu "equilibrato".



STREETFOOD ORA SONO PRODOTTI DA TUTELARE

Ultraeconomici e molto sazianti, i cibi da strada erano snobbati da chiunque potesse permettersi almeno la trattoria. Ora, invece, sono stati riscoperti come una peculiarità da rivalutare e chi li vende, in futuro, potrà persino ottenere un certificato di qualità. L'iniziativa è stata lanciata da Streetfood, l'associazione per la tutela della cultura del cibo da strada, che ha iniziato a catalogare queste golosità, per poi promuoverle e impedirne "l'estinzione".

Qualche esempio? I gofri piemontesi e lo gnocco fritto.



frutta

le mele alleate della forma

Spesso considerate un frutto tipicamente invernale, le mele si rivelano compagne ideali anche per le attività all'aria aperta. Ricche di acqua, sali minerali e vitamine, sono perfette come snack zuccherino per carburare durante lo sport, ma anche come "bevanda reidratante", da assaporare dopo gli esercizi. E per affrontare al meglio tutte le discipline che si possono praticare in montagna nei mesi estivi, si può consultare l'opuscolo realizzato dalle mele Marlene (in allegato con questo numero di Viversani) che illustra, con l'aiuto del campione olimpico di slittino Armin Zöggeler, gli esercizi preparatori per il nordic walking, la mountain bike, il trekking e l'alpinismo. La mini-guida suggerisce anche la dieta ideale per le quattro discipline.



VIAGGI&ASSAGGI

In Versilia alla scoperta del biologico

Un appuntamento che riesce a mettere d'accordo i fanatici della tintarella e i gourmet più esigenti: dall'11 al 15 giugno Forte dei Marmi, Pietrasanta e Camaiore ospitano SaporBio, la rassegna del gusto biologico. Giunta alla seconda edizione, l'iniziativa offre un ricco programma di intrattenimento, con momenti di divulgazione della cultura bio e, soprattutto, una gran varietà di proposte gastronomiche tra cui scegliere, per mangiare e vivere sano nel rispetto dell'ambiente, attraverso sapori antichi da ritrovare, nuovi abbinamenti e prodotti eco-sostenibili. Marco Columbo, "seguace" del bio da diversi anni, anima la rassegna (www.saporbio.com).

SAPER SCEGLIERE
La birra giusta

Come aperitivo, al pasto o per accompagnare qualche stuzzichino, ecco gli abbinamenti più adatti per i diversi tipi di birra.



PER IL PRANZO

Ideali sono le birre leggere, non troppo alcoliche, come le lager o le weizer (quelle di grano).



PER L'APERITIVO

È ormai un rito, da vivere in compagnia di amici e colleghi; per non mettere a rischio la salute e la linea, meglio puntare sulla birra analcolica.



PER LA CENA

Alla sera ci si può concedere le birre più forti e strutturate, come le doppio malto.

RISTORANTI

Sempre più trendy quelli nel museo

Il connubio tra arte e buona tavola sembra uno dei più riusciti. Da Milano a New York, i musei pubblici e le gallerie private hanno colto al volo questa opportunità, allestendo al loro interno un locale (spesso gestito da chef rinomati) dove si può sorseggiare un aperitivo o ordinare un lunch mentre si commentano le opere appena viste, il tutto in un'atmosfera tranquilla e rilassata.

A cura di Letizia Sofia Comolo.