

(Oggi in famiglia)

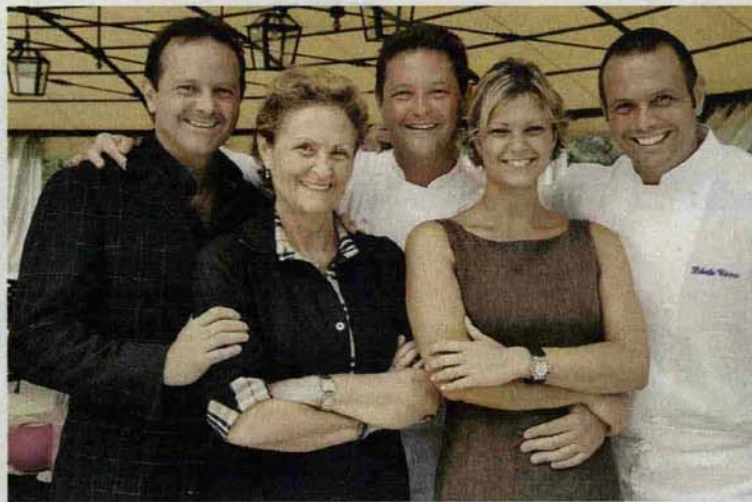
A TAVOLA

A Saturnia si diventa belli... mangiando

Percorsi *gourmand* con ingredienti a chilometro zero e proprietà antiossidanti, studiati da nutrizionisti e dagli chef del ristorante Da Vittorio. Obiettivo: combattere i radicali liberi

«**P**iù sani, più belli». È la scommessa fatta dalle Terme di Saturnia, che proprio in questi giorni lancia i nuovi percorsi *Gourmand*, frutto della collaborazione fra i medici e i nutrizionisti delle Terme e i fratelli Cerea, chef tre stelle Michelin del ristorante Da Vittorio di Brusaporto (Bergamo). «Con i dermatologi e il medico nutrizionista della Spa di Terme di Saturnia abbiamo lavorato su un'idea molto intrigante», racconta Chicco Cerea.

Non solo dieta. «Abbiamo creato un percorso gastronomico *ad hoc* per chi vuole trasformare "l'esperienza" edonistica della tavola in un vero e proprio trattamento estetico. Un modo nuovo di intendere la dieta, che spesso è associata



Bruna Cerea, fondatrice del ristorante Da Vittorio posa con i suoi figli: da sinistra Francesco, Chicco, Raffaella e Bobo. Chicco e Bobo sono gli chef, Francesco e Raffaella curano sala e vini. Sotto, Sauvignon Enos I, cantina Montauto di Manciano (Grosseto), da abbinare alla ricetta (in basso).

a qualcosa di punitivo. I piatti sono composti da ingredienti selezionati e miscelati non solo pensando al benessere del corpo, ma anche all'aspetto estetico». Una ricerca che ha dato vita a piatti come la triglia croccante

con pomodoro, spinaci e salsa miele e senape, il vitello al vapore con crema di yogurt al peperone rosso, insalatina di barbabietola e favetta secca o raviolini di caprino e basilico su zuppetta di cereali e tarassaco.

«Siamo partiti da carni, pesci, verdure e spezie,

tante spezie, con valenze antiossidanti», spiega lo chef. «La ricerca della giovinezza passa sempre attraverso la lotta ai radicali liberi». Il tutto realizzato con ingredienti selezionati e possibilmente a chilometro zero, per completare anche a tavola i percorsi di benessere.

PRENDETE NOTA



Formaggi speciali

● Cercate formaggi particolari? Li trovate nel catalogo e nel negozio di Varna (Bolzano) dello chef **Hansi Baumgartner**. Info: www.degust.com; tel. 0472-84.98.73.



Come allestire la tavola

● Per San Valentino, Lindt propone come decorare con eleganza la tavola per **ogni ricorrenza**. Basta collegarsi al sito www.lindt.com e seguire i consigli del designer di eventi e architetto Angelo Garini.



Alla scoperta delle eccellenze

● **Eatinerari** è un'iniziativa promossa da EatItaly, con l'agenzia LiberiTutti, per scoprire le eccellenze enogastronomiche. Su www.eatinerari.it trovate «pacchetti» per una vacanza gustosa, una scampagnata o una visita a un produttore.

LA RICETTA: GAMBERI CON SALSA ESCABECIA

Semplice e veloce: ecco la ricetta dei gamberi di Sanremo con salsa escabecia (nella foto sotto).

● Decorticate la coda dei gamberi e staccate la testa, lasciando attaccate le zampette al corpo. Preparate un soffritto con olio, cipolla, aglio, timo e rosmarino; aggiungete l'aceto di mele e il centrifugato di carote; filtrate e fate riposare per dieci minuti.

● Passate i gamberi su una piastra con olio d'oliva. Adagiate la salsa nella fondina e ponete al centro una coda di gambero. **Ingredienti per 4 persone:** 4 gamberi di Sanremo; 200 gr. di centrifugato di carote; 50 gr. di aceto di mele; 5 gr. di rosmarino; 5 gr. di timo; uno spicchio d'aglio; 3 gr. di cipolla tagliata a julienne.

LA TECNICA: DECORTICARLI E SCEGLIERLI FRESCHI

I gamberi sono ottimi dal punto di vista nutrizionale: 100 grammi apportano solo 71 calorie.

● Come prepararli. Lavateli bene con acqua fredda. Se dovete decorticarli, staccate la testa, premete leggermente il guscio per fare uscire la coda (la parte che si mangia) e togliete gli intestini (il filo nero che si trova nella parte superiore del gambero).

● Attenzione anche alla freschezza. Quando la coda si spappola mentre la decorticate o il guscio si stacca con troppa facilità, significa che i gamberi sono «vecchi». Da scartare anche quelli che hanno un deciso odore di ammoniaca.



a cura di **Daniela Fabbri** (cucina.oggi@res.it)

OGGI 119

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.