

# In vacanza con leggerezza

C'è chi si prepara da settimane alla temuta prova costume e chi vuole solo sentirsi in forma prima di partire: i consigli degli chef per un'estate detox (senza perdere i piaceri del palato)

di MARIELLA TANZARELLA



ESTATE!

# La battaglia delle calorie

La tendenza:  
trionfano  
i prodotti  
del mare,  
nelle  
combinazioni  
più varie

In forma (e in salute) prima delle vacanze? La formula magica è pesce più verdure. E se proprio non si vuole rinunciare alla pasta, c'è quella al mais bianco

di MARIELLA TANZARELLA

**S**parite le mezze stagioni, accertato il riscaldamento globale, quel che rimane certo è l'arrivo dell'estate. Croce e delizia, tra promesse di relax e timori climatici, mentre lo specchio lancia le sue frecciate destabilizzanti: in una società di facciata, e di facce e corpi rifatti, come affrontare la sfida? Per fortuna le diete massacranti non si usano più, ma tenersi in forma (anche in peso-forma) è una premessa di buona salute, e un qualche criterio bisogna pur adottarlo. E allora mangiamo, ma mangiamo bene, in tutti i sensi.

A Milano, mentre le agognate vacanze si avvicinano, gli chef calibrano i loro menu per una clientela che rifiuta pesantezze ed eccessi e chiede cibi capaci di dare energia e, possibilmente, tenere il peso sotto controllo. Nella ricerca di soluzioni che forniscano poche calorie, molta idratazione e tanto gusto, trionfano le verdure e i prodotti del mare, nelle combinazioni più varie. Come nei menu del Raw Bar, ultima novità del Four Seasons Hotel, dove lo chef Fabrizio Borraccino prepara per esempio insalata di quinoa, verdure e astice blu: un tripudio di carote, pomodori, rapanelli, piselli teneri, fiori eduli, che sazia anche la vista, mentre energie e proteine sono garantite da quinoa e astice. O panzanella scomposta con scam-

pi di Mazara de Vallo scottati, dove si cede alla tentazione del pane, ma con abbondanti scampi, pomodoro e altre verdure crude e cotte. Il mare è di casa nei locali Langosteria, insegna presente anche nell'esclusiva spiaggia di Paraggi (praticamente Portofino): «Con il rialzo delle temperature la gente sceglie cose fredde e comunque rinfrescanti», dice Enrico Buonocore, Ceo e fondatore del gruppo, «e pesce e verdure sono l'ideale»; a chi è a Milano e si sta preparando per il mare, o a chi è già lì, propone squisito carpaccio di tonno con melanzane affumicate, pomodoro candito e basilico, o gazpacho di datterino giallo con gamberi rossi.

In tema di pesce, è vistoso il fenomeno pokè, che in pochi anni ha conquistato Milano affiancandosi e forse superando il sushi nelle scelte dei salutisti. E che risponde proprio ai requisiti del momento, come spiega Rana Edwards, giovane nutrizionista newyorkese che vive a Milano ed è stata la prima nel 2017 ad aprire, con il marito Michael Nazir Lewis, ristoratore per tradizione familiare, I Love Pokè, ora forte di diversi locali. E importando la formula magica che originariamente era il pasto dei pescatori hawaiani: «È un piatto colorato, che piace visivamente e fa bene perché a ogni colore di verdura corrispondono apporti nutritivi diversi, quindi è davvero completo. Suggerisco d'estate di abbinare anche frutta, come l'anas, che "brucia" i grassi, idrata, favorisce il drenaggio, azione svolta anche dal finocchio e dal cetriolo».

In genere il pokè ha una parte di verdure e frutta, una di pesce crudo e una



di cereali, riso o altro. « Per una dieta ipocalorica meglio il tonno che il salmone, per un vegetariano si possono aggiungere le alghe, che danno anche sapore di mare». Un piatto light e molto gourmet? Al D'O di Davide Oldani con

la vellutata di pomodoro fredda, seppia, gelato di olive nere e pesca, due stelle di bontà e leggerezza. Ma non di solo pesce vive l'uomo, senza contare che ci sono anche le esigenze dei vegetariani (per loro è perfetta la tartare di pomodoro con bolle di mozzarella e perle di pesto, firmata da Sadler). Per gli onnivori, nella lista di Borraccino al ristorante Zelo del Four Seasons c'è per esempio il carpaccio di manzo di Damini (filiera controllatissima, a Trezzo d'Adda, nel Milanese) insaporito da salsa alla pizzaiola, scaglie di Parmigiano ed erbe selvatiche: calorie poche, gusto tanto e molte proteine.

Per chi cerca qualcosa di più consistente, il meraviglioso costa di lattuga, melone, Porto e riso, piatto di Oldani. Ma ecco, insopprimibile, il richiamo della pasta: davvero dobbiamo privarcene? La risposta è in due bellissimi trucchi per aggirare l'ostacolo. Uno è quello del Lefay Resort, nome di un'oasi di armonia a Gargnano (Lago di Garda), camere eleganti e ristoranti gourmet, orientamento salutistico e proposta specifica per esigenze come allergie, intolleranze, necessità ipocaloriche. A questa ultima opzione è dedicato un intero menu (ma i clienti che vogliono intraprendere un percorso-benessere possono personalizzare con il medico la loro dieta), in cui spicca un allegro e stuzzicante piatto di maccheroncini: sono fatti con farina di mais bianco, sono adatti ai celiaci e sono cotti con succo di rape rosse, che danno un color porpora molto invitante. Conditi con yogurt di soia e peperoncino, sono ottimi e non appesantiscono. L'altra idea è quella di Claudio Sadler, che ai nostalgici della pasta propone in riva al Naviglio Pavese (ma anche nei due ristoranti in cui collabora a San Teodoro, a Sud di Olbia), dei ravioli: fatti però con sottilissime fette di pesce spada crudo. Rimettersi in forma non vuol dire soffrire, anzi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Pasta & Spada

Se la pasta è un'ossessione, la soluzione è nei menu di Claudio Sadler, chef milanese doc che li propone anche nei due locali in Sardegna. Sono i ravioli di spada: invece che con la pasta sono fatti con sottili fette di pesce spada crudo, farciti con tenerume e ricotta e conditi con crema di peperone e alici

### SUCCEDE

#### Dal 30 al 4 luglio

Como Lake Cocktail Week, festa dell'arte di miscelare, in una delle zone più romantiche e frequentate della Lombardia. In trenta locali di Como e dintorni verranno proposti oltre 50 cocktail

#### 1 e 2 luglio

Mercati Contadini nel Milanese promossi da Slow Food Legnano, per fare una spesa sana e a filiera corta. Il primo luglio (9-13) in Piazza del Popolo, ad Arluno; il 2 luglio, stesso orario, in piazza della Quercia a Villa Cortese

#### 4 luglio

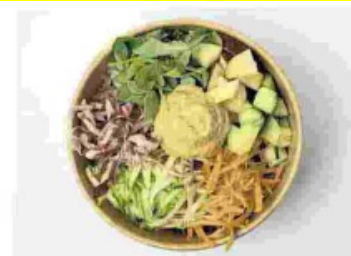
Chef, pizzaioli, pasticceri per Aromatica (Italia Squisita). Dalle 19.30 al Magna Pars, via Forcella, Milano. Con Andrea Alfieri, Takeshi Iwai, Matteo Metullio e Davide De Pra, Daniel Canzian, Raffaele Lenzi, Marco Pedron

### LE IDEE



## Crudo & Verdure

Carpaccio di gamberi rossi, lamponi, sedano, guacamole: un piatto servito al Raw Bar, nuovo spazio del Four Seasons Hotel. Qui lo chef Fabrizio Borraccino unisce un prodotto del mare crudo, frutta, verdura e la crema fatta con l'avocado. Perfetto per stuzzicare e nutrire senza appesantire perché le calorie sono davvero poche



## Quinoa & Melone

Il pokè, piatto povero dei pescatori hawaiani, conquista l'Italia. Rana Edwards, newyorkese a Milano, è stata la prima a importare la moda (i locali si chiamano "I love pokè"). Raccomanda di usare per metà cereali (riso, quinoa o altro) e per metà frutta e verdura: pomodori, cetrioli, carote, melone, ananas, che danno idratazione e sali minerali