

VareseNews

Uno chef stellato e il guru della dieta a Zona al Mai Intees

Pubblicato: Venerdì 7 Marzo 2014

Una delle strategie alimentari più famose tra chi sta a dieta, la Zona, entra nelle cucine degli Chef. Sabato 8 marzo presso la Sala degli affreschi della Locanda dei Mai Intees di Azzate (VA) **Barry Sears**, l'ideatore della famosa strategia alimentare che ha fatto dimagrire milioni di persone (tra cui numerose celebrities del calibro di Brad Pitt e Jennifer Aniston), sarà protagonista di una cena gourmet che prevede un menù bilanciato 40 30 30 (che rappresentano le percentuali di glucidi, proteine e lipidi previsti), preparato dallo chef gourmet **Riccardo Cominardi**, artista dei fornelli che da anni ha sposato e segue personalmente questo stile di vita che garantisce energia e benessere per tutti.

Sears, in Italia per una serie di conferenze scientifiche e per partecipare come relatore al Congresso internazionale Science in Nutrition, organizzato dalla Fondazione Paolo Sorbini, che si terrà venerdì 14 e sabato 15 presso l'hotel Principe di Savoia di Milano, sarà il protagonista di questo momento di alta cucina italiana, che però guarda anche alla salute. Il ricercatore, infatti, illustrerà i principi base della sua strategia nutrizionale, che verranno messi scrupolosamente in pratica nel menù proposto.

Questa proposta culinaria non è solo d'autore, ma punta al benessere, assicura energia e non pesa sulla bilancia, infatti, rispetta il giusto equilibrio tra i macronutrienti, alla base della strategia Zona: 40 30 30. Questo vuol dire che il 40% delle calorie di ogni pasto e spuntino proviene da fonti di carboidrati favorevoli (verdura e frutta), il 30% da proteine magre (carni bianche e pesce in generale) e il restante 30% da grassi buoni (un'ottima fonte è l'olio extravergine d'oliva).

Piatti che diventano quadri quindi, colori, consistenze e presentazioni innovative. Cura nella scelta degli ingredienti e un'attenzione spiccata per l'equilibrio. Questa la filosofia di Cominardi, sostenitore della cucina healthy, con il pallino della pittura e con l'esperienza e il gusto internazionale che gli derivano dall'aver cucinato per tante celebrities americane, ma soprattutto per aver esplorato il mondo dalla parte del cibo. Un'avventura, quella di Riccardo, 43 anni, che parte nel 1985 dal ristorante Carlo Magno di Brescia per poi spostarsi oltre oceano presso il Valentino, icona dell'Italian food a Los Angeles. Un'esperienza a Montecarlo all'hotel de Paris sotto la guida di Alain Ducasse e poi di nuovo in Italia, prima a "Il Cavallino" di Desenzano e poi a "La casa" di Bedizzole (entrambi 1 stella Michelin). Il menù della serata, ancora top secret, consta di quattro portate perfettamente bilanciate in Zona e chiaramente gourmet.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it