26 MARZO 2019 - N. 15

Ispira il tuo benessere

Starbene

1,50 €

TUTTO NUOVO!

LA DIETA CHE REGOLA LA TIROIDE

I NUOVI INTEGRATORI PER IL CAMBIO DI STAGIONE

Silvia Fascians LA FIT GIRL CHE HA SCONFITTO L'ANORESSIA

PERCHÉ DOBBIAMO PRENDERE MENO FARMACI

Intervista a Silvio Garattini

ARRIVANO LE CREME EFFETTO FITNESS

9 771120 527005 91915 >

GRUPPO MONDADORI

Settimanale - marzo - anno XLII - n.15 - Poste Italiane SpA – Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30- Germania €5,10- Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,80 - U.K. £4,50 - Usa $ 6,50 - Canada 8,50 - MC, COte d'azur €4,40

CREATIVITÀ

Se a casa tua arriva uno chef speciale

I cuochi a domicilio sono sempre più richiesti e apprezzati. La novità? Oggi ci sono maestri dei fornelli che portano in cucina la loro competenza anche in altri campi: dall'arte alla scienza. Con risultati sorprendenti

PLAINPICTURE

di Isabella Colombo

I cuochi a domicilio sono in crescita costante: secondo i dati dell'Osservatorio ProntoPro, il portale per la ricerca di professionisti, l'anno scorso sono cresciuti di circa il 30%. Molti di loro sono chef che hanno trascorso la vita tra i fornelli. Altri, invece, hanno svolto anche altre attività e trovano nella cucina a domicilio un canale ideale per sfruttare le proprie competenze. Qui ti presentiamo un giornalista, un'artista e una nutrizionista diventati chef molto particolari.

①

La cucina dei colori della chef pittrice

Bice Perrini è una pittrice e anche una chef specializzata in cucina mediterranea, vegetariana e crudista che fa base in Puglia e si sposta anche al nord. Con il progetto itinerante Coloribo (*coloribo.com*) porta alle fiere, nelle scuole e nelle case una cucina cromatica. Come è nata l'idea? «Problemi di salute mi hanno costretto a seguire un'alimentazione semplice e light, così ho fatto appello alle mie doti artistiche per rendere i piatti più appetitosi. Alla base delle ricette ci sono tre elementi: il colore, che nei miei piatti è l'assoluto protagonista, poi l'estetica, l'armonia di colori e forme trasforma ogni piatto quasi in un quadro, infine la qualità di prodotti freschi, di stagione e sani come frutta e verdura che sono sempre gli ingredienti principali». Una delle sue proposte più richieste è l'antipasto tavolozza: tartine di pane casereccio da "colorare" con pennelli intinti in salse gustose e coloratissime a base di zucchine, barbabietole o carote.

②

I piatti della memoria dello chef giornalista

Giorgio Giorgetti è un giornalista che ha scelto di cambiare vita. Oggi è personal chef e sommelier e delizia i palati a domicilio tra Milano, Varese, Como e dintorni (*cucinodite.it*). La sua particolarità? Intervista i clienti, chiacchiera con loro, ne scopre storia e desideri per creare le ricette della loro memoria. «Come la cena polacca preparata per una coppia che festeggiava un anniversario: ho realizzato i piatti del loro viaggio di nozze a Varsavia; è stato molto emozionante vedere i volti stupiti e gioiosi per aver riportato in vita attraverso il gusto un ricordo intimo e prezioso. Certo, non tutti hanno il tempo e la voglia di raccontarmi la loro vita, così ho messo a punto un questionario che semplifica l'intervista. Attraverso domande varie e una scelta tra piatti apparentemente disposti a caso riesco a ricostruire i loro desideri gastronomici e a stupirli piacevolmente con i sapori dell'infanzia o quelli di un viaggio lontano».

③

I menu della salute della chef ricercatrice

Chiara Rizzi, oggi biologa nutrizionista a Milano (*chiararizzi.it*), era una ricercatrice all'ospedale San Raffaele con una grande passione per la cucina e il desiderio, a un certo punto, di capovolgere le cose. Così è tornata ai fornelli ma facendo leva sulle sue competenze professionali si è specializzata nella nutrizione. «Ecco perché alla mia attività in studio come nutrizionista unisco quella di cuoca a domicilio. Spesso me lo chiedono amici e clienti che conoscono già il mio approccio alla cucina, sana e completa ma in chiave gourmet. Si possono infatti preparare piatti da festa tenendo conto dei principi della sana nutrizione: per esempio, niente sale ma tante spezie e il giusto mix di nutrienti che fanno di ogni pietanza un piatto completo e facilmente digeribile. Tra le mie proposte, per esempio, non mancano mai piatti come le lenticchie rosse insaporite con la curcuma e con il lime, frutto che favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nei legumi».

Vuoi una cuoca che cucini a casa tua? Su *assocuoche.it* trovi l'elenco delle professioniste del settore.