

## A ROMA E' WELLNESS DAY:

### IL 15 GENNAIO CHEF E SCIENZIATI INSEGNANO A SMALTIRE IL PESO DELLE FESTE E SVELANO INEDITI SEGRETI SUL CIBO CHE MANGIAMO

*Il 15 gennaio a Roma è Wellness Day in Cucina: mattina insieme agli Chef Wellness per imparare a rimettersi in forma con gusto dopo gli eccessi del Natale (dalle ore 9.30 alle ore 12.30 presso il ristorante La Locomotiva di Roma, via Monti Tiburtini 151); pomeriggio all'hotel Excelsior per scoprire le ultime ricerche in campo alimentare (dalle ore 17 alle ore 20 presso l'hotel Excelsior di Roma, via Veneto 125)*

Roma, 3 gennaio 2011

**Smaltire il peso delle feste con gusto**, mettendo al bando diete improvvisate, insalate scondite o fettine insapori: a Roma, il **15 gennaio 2011**, dalle ore 9.30 alle ore 12.30, presso il ristorante **La Locomotiva** (Via dei Monti Tiburtini, 151), la **Cucina Wellness**, progetto nutri-gastronomico ideato dalla dietista **Chiara Manzi** per trasformare i **piatti** fumanti della nostra tradizione in **elisir di benessere**, grazie alla collaborazione tra **chef** e **scienziati**, vi invita a scoprire, insieme al pubblico e allo chef **Walter De Falco**, il segreto per **rimettersi in forma dagli eccessi natalizi**. Senza sacrifici.

**Aperitivo, cannelloni, arrosto** e persino **tiramisù** non sono off-limits: “non è cosa si mangia, piuttosto come si prepara ciò che si mangia a fare la vera differenza - ha spiegato Chiara Manzi -. Prendiamo ad esempio il pesto: è uno dei portabandiera della nostra tradizione mediterranea, contiene ingredienti fondamentali per il nostro organismo come basilico, aglio, olio extra vergine, pinoli. Eppure un piatto di pasta al pesto cucinato in maniera “tradizionale” contiene circa 800 kcalorie, decisamente troppe. Noi insegniamo, sulla base delle linee guida del Ministero della Salute, a cucinare lo stesso piatto con sole 350 kcalorie, grazie all’utilizzo del ghiaccio che permette di mitigare il quantitativo d’olio, esaltando il sapore degli altri ingredienti”.

E allora largo a **aperitivi** “finger food” salutari e anti-aging, semplici da preparare e ricchi di mozzarelline, pomodori, pesce (salmone, tonno o merluzzo), verdure e tanta frutta in abbinamento.

Spazio poi ai **cannelloni Wellness**, che utilizzano la verza e la panna al posto della bechamella: il ripieno, insaporito con erbe aromatiche (ricche di vitamine, minerali ed antiossidanti), permette di rendere gustoso il piatto senza eccedere nell'uso di sale e grassi; le verdure inoltre, grazie al loro apporto di fibre, ci consentono di avvertire più rapidamente il senso di sazietà (ricetta tradizionale: 572 kcal, 63g carboidrati, 21g grassi, 32g proteine; ricetta Wellness: 230 kcal, 27g carboidrati, 11g grassi, 7g proteine).

Come secondo la Cucina Wellness propone **arista con zucchine**, da confrontare con un piatto di vitello tonnato. In questo caso il risparmio di kcal (252 contro 411) è dovuto alla sostituzione della maionese (ricca di grassi, calorie e pesante da digerire) con un composto ottenuto frullando mollica di pane bagnata in aceto aromatico, aglio, capperi e giardiniera di verdure. Le zucchine di accompagnamento, rese croccanti in forno, gratificano il nostro palato ricordando delle “chips”, e grazie alla ricchezza di fibra permettono di

sentirci sazi prima (vitello tonnato: 411 kcal, 5 g carboidrati, 26g grassi, 38g proteine; arista con zucchine: 252 kcal, 19g carboidrati, 11g grassi, 19g proteine).

E se davvero il benessere si può ottenere senza costrizioni e rinunce, non possiamo concludere un buon pasto senza dolce: ecco allora un goloso **tiramisù** riproposto in chiave wellness, grazie all'aggiunta del cappuccino, che permette di ridurre la quantità di mascarpone (con netto risparmio in calorie e grassi), e all'uso del cioccolato fondente, fonte preziosa di antiossidanti e amico del buonumore (tiramisù tradizionale: 619 kcal, 41g carboidrati, 42g grassi, 13g proteine; tiramisù con cappuccino: 285 kcal, 38g carboidrati, 12g grassi, 6g proteine).

E dopo la pratica anche la teoria: la **maratona Wellness** del **15 gennaio** prosegue nel pomeriggio, dalle **17 alle 20**, all'**hotel Excelsior** di Roma di Via Veneto, che ospiterà il **Summit dell'ASSIC, Associazione per la sicurezza nutrizionale in cucina**. Medici, ricercatori e chef si riuniranno per condividere i risultati delle loro ricerche in campo culinario.

Interverranno lo chef **Massimo Bottura**, presidente del comitato dei **Maestri di Cucina** e ideatore di metodi di cottura innovativi, di particolare interesse per il mondo scientifico (famoso il suo "bollito non bollito" e l'uso in cucina di macchinari per la distillazione sottovuoto per concentrare le essenze). **Chiara Manzi**, presidente dell'ASSIC e promotrice della Cucina Wellness, che spiegherà il segreto del **fritto wellness**, secondo quanto emerso da una ricerca co-finanziata dall'ASSIC mettendo a confronto in laboratorio 28 tipi di frittture testate dai cuochi; il professor **Angelo Azzi**, della **Tufts University di Boston**, che smaschererà invece il **falso mito** di alcuni alimenti considerati a torto potenti **antiossidanti**, e presenterà i risultati delle sue ultime ricerche sui cibi con proprietà anti-aging; sarà infine presente **Romano Marabelli**, a capo del Dipartimento per la Sanità Pubblica Veterinaria, la Nutrizione e la Sicurezza Alimentare del **Ministero della Salute**.

---

**Per ulteriori informazioni e per fotografie delle ricette e degli chef:**

**Ufficio stampa**

[f.levi@cucinawellness.it](mailto:f.levi@cucinawellness.it)

Tel: +39 338/1220693

**ASSIC – Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina**

Via Arezzo 29, 00162 - Roma

[www.cucinawellness.it](http://www.cucinawellness.it)

[www.assic.org](http://www.assic.org)

La **Cucina Wellness**, identificata dal Tricolore Rosso simbolo della passione per salute e gusto, è la Nuova Cucina Italiana. Con il supporto scientifico dell'ASSIC – Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina trasforma la ricerca scientifica in piatti fumanti: salutari e anti-aging. Il benessere psico-fisico e la qualità della vita passano attraverso le mani abili di chi cucina per arrivare alle nostre tavole.

**Chiara Manzi** è presidente ASSIC – Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina, docente di nutrizione al master di Medicina Estetica dell'Università di Roma Tor Vergata e presso l'Istituto Superiore di Sanità (FAD); consulente per la ristorazione del benessere.