

Salute a tavola

Da Beck un menù per le scuole

Lo chef tedesco presenta un ricettario per gli ipertesi e studia per le mense scolastiche

CHIARA PELLEGRINI

Il Cavaliere di Germania, professore a La Sapienza, tre stelle Michelin dal 2006, tutto questo e molto altro è Heinz Beck.

Il piccolo chef tedesco, ma italiano di adozione, che conduce il pluripremiato "La Pergola" ristorante dell'hotel Rome Cavalieri, ha deciso di curare gli italiani dall'ipertensione e di curare l'alimentazione dei bambini nelle scuole romane.

Proprio ieri Beck ha presentato un ricettario dal titolo "Ipertensione e alimentazione", ottantasette pagine realizzate in collaborazione con la Fondazione Società italiana dell'ipertensione. «Ho ideato questo ricettario partendo dalla riduzione drastica del sale», spiega il "maestro", «ma un piatto deve sempre avere gusto, intrigare ed emozionare. Quindi per prevenire la pressione alta ho sostituito il sale con erbe ed aromi».

Si tratta di «preparazioni leggere che salvano il gusto delle materie prime ed esaltano i sapori che conosciamo da sempre, ma che copriamo con condimenti esagerati», sotto-

linea. Ecco che nel volume vengono illustrate le preparazioni di 5 piatti "ad hoc" che rispettano le regole nutrizionali in materia di prevenzione dell'ipertensione e del colesterolo.

Piatti tutti molto gustosi, lasciano però perplesse le preparazioni, non certo veloci o adatte per chi va di fretta. Ma se vi di provare nel ricettario ci sono tutti i passaggi necessarie e le calorie assegnate.

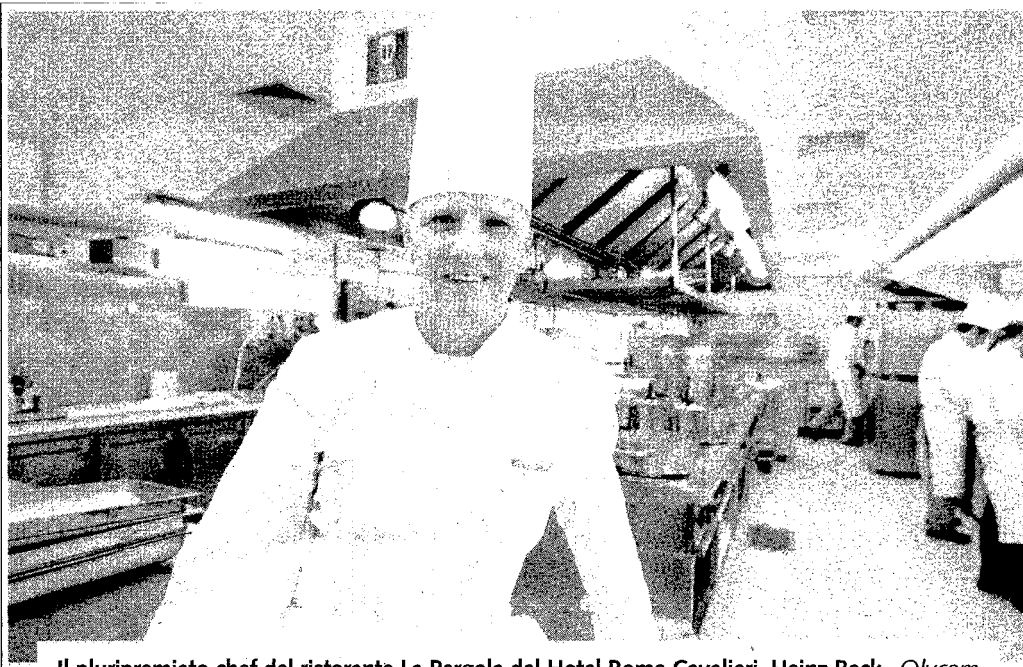
Bruno Trimarco, presidente della Società italiana dell'ipertensione arteriosa (Siiia): «Sono 20 milioni gli italiani ipertesi», spiega, «in media il 20% della popolazione e gli over 65" sono colpiti nel 70% dei casi. Purtroppo la metà dei connazionali continua anche a tavola con queste cattive abitudini».

La pressione fuori norma, che può causare complicanze al cuore, ai vasi arteriosi e al cervello, si può prevenire iniziando dall'alimentazione, sottolineano gli esperti. Ecco l'idea alla base del volume. «Grassi animali con troppo apporto calorico non giovano alla salute di chi già rientra in un quadro clinico allarmante», raccomanda Trimarco, che punta il dito soprattutto sui ritmi frenetici della vita moderna. «Spesso si mangia in

fretta e male, si sceglie il "fast food" dove i menù sono ricchi di grassi e carboidrati, veri "killer" per la pressione sanguigna». Ed ecco che l'alimentazione ne risente, portando nel tempo a uno squilibrio di valori da tenere invece sotto controllo.

Prime vittime del "junk food" (cibo spazzatura) sono proprio i bambini. E a loro è legato il progetto, tutto ancora "in fieri", del gourmand tedesco, di portare un menù sano nelle mense scolastiche del Comune di Roma. «Non posso dire nient'altro», si lascia sfuggire Beck, «ogni volta c'è sempre qualcosa che blocca i progetti e non si tratta della mia volontà. Con me sono coinvolti gli organi competenti del Comune di Roma».

Aspettando che l'iter burocratico si compia Beck in questi giorni, assieme al collega Angelo Troiani del ristorante "Convivio", è coinvolto in un altro progetto quello di "Orto in condotta". L'iniziativa, promossa dal Comune di Roma e da Slow Food, mira a portare "buona alimentazione" sulle tavole dei giovani alunni della capitale, attraverso la realizzazione, nelle scuole primarie e dell'infanzia, di un piccolo orto «in cui gli studenti», spiega Beck, «possono imparare il valore dei prodotti regionali ed avvicinarsi così ad un'alimentazione sana ed equilibrata».



Il pluripremiato chef del ristorante La Pergola del Hotel Rome Cavalieri, Heinz Beck Olycom

"Cooking for art" Santo Spirito in Sassia

Si elegge il miglior cuoco del centro Italia

■ ■ ■ Tutto pronto per la quinta edizione della manifestazione Antiquari nella Roma Rinascimentale, che occuperà lo spazio del Complesso Monumentale Santo Spirito in Sassia, dal 16 al 24 ottobre. Quest'anno l'edizione di arricchisce di un evento enogastronomico, Cooking for Art, organizzato da Witaly, propone due importanti momenti di alta gastronomia.

Da sabato 16 a lunedì 18 ottobre si terrà il premio al miglior chef emergente del centro Italia. Una gara che vedrà partecipare una selezione ristretta e accurata delle migliori promesse dell'Abruzzo, Lazio, Marche, Sardegna, Toscana, Umbria. Dal 21 al 24 ottobre sarà la volta, invece, di Mete Divine. Le migliori strutture d'Italia, del Luxury Bed&Fine Dining, offriranno al pubblico un assaggio delle loro ricercate cucine. Inizieranno giovedì 21 e venerdì 22, le Locande del Gusto, ristoranti con ospitalità e talvolta una propria produzione di vino. Sabato 23 e domenica 24 sarà la volta dei gourmet ho-

tel, strutture più grandi, generalmente ubicate nelle metropoli, con standard di alto livello e ristorazione gourmet. Oltre il cibo, protagonista è anche il vino. Infatti ad ogni struttura alberghiera sarà abbinata un'azienda vinicola, che presenterà il top della sua gamma. Tra le aziende presenti Il Marroneto, Agricola San Felice, Roccolo Grassi, Cantine La Pala, Tenute Costa, Casa Vinicola Luigi Cecchi & Figli, Azienda Agricola Giovanni Chiappini, Vigne Chigi, Maremma Alta, La Masserie,

Due personalità d'eccezione saranno presenti a questo evento. Heinz Beck, grande chef di uno dei ristoranti migliori d'Italia, La Pergola del "Rome Cavalieri Hilton", e Antonello **Colonna**, che aprirà a breve anche un Gourmet Resort nei pressi di Roma. Ci sarà anche, nella giornata di mercoledì 20 ottobre l'anteprima di Metedivine, con una vetrina dei migliori agriturismi di Italia.

CH.PEL.

