

ALIMENTAZIONE. Ecco «Sesto senso», progetto multisettoriale sviluppato da tre aziende (Ballarini, Carli e Technogim) con il contributo dello chef Luca Barbieri

È «made in Brescia» la dieta del benessere

La ricetta di base è elementare: cucina sana, ingredienti salutari abbinati all'esercizio fisico per stare bene con se stessi

Mara Rodella

Per il sapere popolare è una prerogativa delle donne che ne dimostrerebbe la capacità di «guardare oltre». Per la scienza «Sesto senso» è il nome di «un progetto multisettoriale sul tema del benessere», sviluppato da tre aziende storiche del made in Italy (Ballarini, Carli e Technogim) con il contributo fondamentale di uno chef bresciano, Luca Barbieri.

Anche in questo caso, l'obiettivo è guardare oltre: oltre la concezione statica, per esempio, della privazione a tavola per ottenere la forma perfetta.

MOVIMENTO FISICO, ingredienti di qualità e metodi di lavorazione sani sono gli elementi base della ricetta di «Sesto Senso». E a curare la sua declinazione culinaria nella dimensione pratica è stato proprio Barbieri con la pubblicazione del suo terzo libro, intitolato «Athletic culinary book» (dopo il primo «Semplicemente cucina, regimi dietetici speciali no glutine» dedicato ai celiaci e il secondo - «Stilelibero», dedicato alle ricette tra tradizione e innovazione con il sottovuoto, riservato ai professionisti).

«Questo è davvero un libro per tutti - sottolinea lo chef di Urago Mella dall'esperienza

internazionale, ricercatore-alimentarista specializzato in cucina del benessere e intolleranze - : tutti coloro che vogliono imparare a mangiare e cucinare in modo sano e semplice, ora lo possono fare».

Nessuna teoria iperbolica e nessun luogo comune, ma tanti consigli pratici, come ha sempre fatto Luca Barbieri, fermo restando il benessere della scienza medica.

«**QUESTO PROGETTO** è la traduzione concreta della cucina lineare del benessere», spiega Barbieri, che ha conquistato il consenso internazionale anche grazie alla sua capacità di rendere accessibile «il linguaggio scientifico applicato all'alimentazione e all'arte che la sottende», oltre le barriere puramente commerciali.

Vista, udito, olfatto, gusto, tatto e... benessere. Il sesto senso, in effetti, coinvolge una sfera globale di gratificazione sensoriale che si traduce nella sensazione di sentirsi bene, ed è proprio da questa riflessione che nasce l'omonimo progetto «Sesto senso - senso di benessere», plasmato dalla visione comune di queste tre storiche aziende bresciane.

Semplice ma di grande valore la formula di base: cucina sana più ingredienti salutari più esercizio fisico uguale benessere. Obiettivo, «sensibilizzare il pubblico alla qualità



Lo chef Luca Barbieri punta su tre caposaldi: aggiornamento continuo, ricerca, validazioni scientifiche

Tanti consigli pratici pensati soprattutto per i giovani e per chi fa attività sportiva

del vivere, ricercando uno stile di vita basato su corrette abitudini quotidiane, come la scelta degli strumenti di cottura degli alimenti, cibi genuini e movimento». Questo vuole fare «Sesto senso»: dare un piccolo, ma preziosissimo contributo alla conoscenza delle regole. Soprattutto ai giovani.

Questo è un libro per tutti Chi vuole imparare a cucinare in modo sano lo può fare

SEBALLARINI si intende di strumenti di cottura ideati per mantenere tutte le proprietà organolettiche degli alimenti, Carli racconta le straordinarie proprietà dell'olio d'oliva, Technogim suggerisce il movimento quotidiano indispensabile all'uomo per mantenere il corpo in piena efficienza e il libro di Barbieri, appunto, rap-

presenta «la prima iniziativa che concretizza il progetto ideato da queste aziende» (validato da Antonio Paroli, endocrinologo nutrizionista della Fondazione Poliambulanza e direttore sanitario della Medical Spa di Brescia).

«**LEPREPARAZIONI** sono pensate per gli sportivi, e per chiunque desideri restare in forma, coniugando il piacere della buona tavola all'attenzione per i valori nutrizionali degli alimenti», sottolinea Barbieri che in cantiere di libro ne ha già un altro: «Evoluzione no glutine», ricettario modernissimo per far fronte alle esigenze degli intolleranti. ♦

Per conciliare pasto e forma fisica

Millenium food bag, ecco la «schiscetta» calibrata

Il termos con il caffè da asporto di prima mattina, il chiosco con gli hot dog per il brunch che si trasforma - causa crisi economica - anche nell'alta cucina itinerante pret a porter. Se gli chef americani si sono ingegnati per rispondere alla crisi mettendosi a creare per la strada, Brescia si è inventata la «Millennium food bag», che prende il nome dall'omonimo centro fitness di via Vittime Civili di Guerra, in città, che l'ha ideata. Via hamburger e patatine; dentro il cartone, solo cibi sani. Anche grazie allo zampino dello chef Luca Barbieri, che se ne occupa in prima persona: in pratica, ogni giorno, è lui a studiare e preparare un pasto equilibrato e su misura per ogni persona, da consumarsi sul posto o a casa, «per conciliare forma fisica e alimentazione, per raggiungere o mantenere i risultati del proprio allenamento grazie a un apporto energetico equilibrato tra proteine, grassi e zuccheri».

Da sempre attento all'evoluzione del fitness, Millennium Sport&Fitness propone soluzioni personalizzate per ogni atleta: la «Millennium food bag», frutto della competenza di Medicalspa e Millennium Restaurant, e della professionalità di Barbieri, senza rinunciare ai propri gusti in materia di cibo, ma «con la



Lo chef Luca Barbieri ai fornelli

certezza di un apporto energetico mirato, equilibrato e completo», assicura lo chef.

«I pasti possono essere un elemento di stress - spiegano Paolo Cima e Luciano Zanchi, soci fondatori di Millennium - Questa iniziativa che non deriva solo da un impegno ultradecennale per promuovere una cultura del fitness per ottenere risultati in ambienti sani, ma anche dalla consapevolezza che il cibo è e deve rimanere parte del piacere quotidiano, da armonizzare con l'attività fisica».

Per attivare la Millennium food bag basta rivolgersi allo chef Barbieri in Medicalspa e Millennium Restaurant e stabilire con lui i propri pasti personalizzati (in linea con le raccomandazioni nutrizionali delle più accreditate società scientifiche) da ritirare giornalmente

Ulteriori informazioni sul sito www.millenniumsportfitness.com. **MA.RO.**