

Stare in forma mangiando: ricette da chef tra gusto e sport

■ Lo chef bresciano Luca Barbieri firma un nuovo innovativo libro di cucina, intitolato «Athletic Culinary Book». Il volume - nato con il supporto di Millennium Sport&Fitness, e con il patrocinio dell'Assessorato allo sport e tempo libero della Provincia di Brescia - è un lavoro unico nel suo genere che mira a diventare da subito un punto di riferimento per la cucina italiana. Ricettario semplice e rivoluzionario, l'ultima fatica di Barbieri racchiude tutta l'arte culinaria dello chef di Urago Mella, applicata agli studi in linea con le raccomandazioni nutrizionali delle più accreditate società scientifiche del settore (Adi, Sid, Sio).

Ogni ricetta è presentata con tutte le indicazioni utili per la sua realizzazione, come grammatura, valore nutrizionale e potenziale calorico di ogni ingrediente, seguiti da istruzioni semplici e immediate anche per i meno esperti. «Questo libro è dedicato a tutti coloro che vogliono raggiungere e mantenere la forma fisica giusta - ha commentato Luca Barbieri - attraverso l'alimentazione corretta e l'esercizio fisico. Ho racchiuso in trentacinque ricette la nostra tradizione culinaria, smaltendo tutte le sostanze grasse, ma non eliminandole. La corretta alimentazione deve diventare per tutti noi uno stile di vita, per scongiurare i rischi cardiovascolari e tumorali».

Soddisfatto anche Lucio Zanchi, amministratore delegato di Millennium Sport&Fitness: «L'operazione editoriale nasce dall'incontro tra la cultura dell'alimentazione e quella del benessere fisico, per questo motivo crediamo fermamente in questo progetto. La collaborazione con Barbieri non si ferma qui, infatti in agosto daremo inizio ad un progetto che permetterà a tutti i nostri clienti di sapere qual è l'apporto calorico di tutto ciò che mangiano nella nostra struttura». Non manca l'aspetto benefico dell'iniziativa: per ogni copia del libro venduta, un euro andrà a favore di Aisla Onlus, associazione impegnata a promuovere l'assistenza e la cura dei malati di Sla e dei loro familiari, attraverso attività che riguardano assistenza sanitaria, formazione e ricerca scientifica.

f. cimm.