

**CIBO**  
SPECIALE REMISE EN FORME

# A TAVOLA! MA NON SOLO PER MANGIARE

Basta davvero poco: con i suggerimenti di chef e nutrizionisti prepari piatti più buoni, sani e creativi  
di **Caterina Caristo**



L'attrice Denise Richards, 36 anni, a tavola mangia di tutto, ma non supera le 1.500 calorie al giorno. E ogni mattina alle 5 si allena per un'ora

**207**

**IL PINZIMONIO TOGLIE I CRAMPI**  
Se soffrite di **mestruazioni dolorose**, fatevi un pinzimonio. Non è uno scherzo. «I gambi di sedano e le carote sono ricchi di cumarine, sostanze dall'azione analgesica, che rilassano la muscolatura dell'utero e sono utili per ridurre i crampi e il mal di testa» dice Fiorella Cocco, nutrizionista.

**210** Difenditi anche con i **probiotici**

Negli ultimi tempi vi capita di ammalarvi più spesso? Il vostro organismo vi sta inviando un segnale preciso e cioè che ha bisogno di rinforzare le difese immunitarie. Basta un flaconcino giusto al giorno e nel giro di qualche mese si vedono i risultati. Non ci riferiamo a medicine ricostituenti, ma ai probiotici, ali-

menti capaci di curare dall'interno. «Si tratta di un concentrato di batteri "buoni" che sono stati riconosciuti fondamentali nel difenderci dai loro simili ma appartenenti a tribù "cattive"» spiega Lorenzo Morelli microbiologo dell'Università di Piacenza. Provatelo. Con gli Actimel di Danone (4,08 euro la confezione da 6), poi, avete l'imbarazzo della scelta: li trovate in ben 12 gusti.

## LA CUCINA CHE CURA



**206** **Fornelli** antidepressivi

«Se le giornate prendono una piega down, invece di piangersi addosso, mettersi ai fornelli può regalare soddisfazioni inaspettate» dice Roberta Schira, psicologa del gusto, autrice del libro *Cucinoterapia* (Salani, 11 euro), una piacevole raccolta di consigli culinari (e ricette), in cui si spiega perché far da mangiare fa bene a corpo e anima. E non bisogna essere chef: tutti possono cucinare un piatto gustoso, che tiri su il morale. «Anche una monoporzione è bella se si impara a trovare dentro di sé la voglia di fare la spesa, di apparecchiare e magari di accendersi una candela» dice l'autrice.

**208** Un **kiwi** al giorno e vedrai che risultati

Le rughe intorno agli occhi stanno facendo capolino troppo presto? Aiutatevi mangiando tutti i giorni un frutto antinvecchiamento. «I kiwi sono super» assicura Fiorella Cocco, nutrizionista. «Ricerche scientifiche hanno evidenziato che sono straricchi di vitamine C ed E (soprattutto quelli neozelandesi), gli antiossidanti per eccellenza. Un'idea diversa per consumarli? «Preparate un bel frullato e al posto dell'acqua o del latte mettete il tè verde. Otterrete un vero elisir di giovinezza» dice l'esperta.



**209** Invece del vino un **infuso**

A Cannes Madonna ha chiesto una spigola con camomilla. Accompagnare i pasti con un infuso è l'ultima moda lanciata dagli chef, da Andrea Berton a Davide Oldani. Copiala. «Un gusto salutare che ha i suoi vantaggi: intanto si risparmiano le calorie del vino (l'infuso non ne ha). E poi, a seconda del tipo di tisana si favorisce la digestione (finocchio) o si esalta il sapore dei cibi (con le capesante, per esempio, è perfetto il tè bianco)» dice Fiorella Cocco, nutrizionista e naturopata. Vi va di provare? Potete fare quest'esperienza anche a casa. Con la tisana alle 6 erbe di Pompadour (2,10 euro), per esempio, ideale per sgrassare il palato, se mangiate la carne.



**211** Sorpresa: le **rape** puliscono i capelli

Se avete i capelli grassi, oltre allo shampoo pensate alla tavola: l'alimento che non deve mancare sono le rape (in questa stagione ne trovate tantissime, verdi e rosse). «Hanno un'azione purificatrice perché ricche di zolfo che ripulisce il cuoio capelluto. Il risultato? La chioma risulta lucida e luminosa, ma soprattutto rimane pulita più a lungo» dice Fiorella Cocco, nutrizionista. «Consumatele almeno 5 volte alla settimana (buonissime con l'orzo e con l'aggiunta di spezie aromatiche, per esempio un trito di prezzemolo e capperi) per un mese. Provare per credere» assicura l'esperta.



**212** Comprì il **pane** salvi il cuore

«Anche il pane fa bene al cuore, ma deve contenere betaglucani e Omega 3, sostanze che migliorano la circolazione sanguigna e ripuliscono le arterie dal colesterolo cattivo» spiega Fiorella Cocco, nutrizionista. «Tranquille, non vi stiamo proponendo il companatico dei marziani» aggiunge l'esperta «anche dei comuni panini ai fiocchi d'avena e noci hanno queste proprietà». Oppure procuratevi il filone da tavola Alixir Cor (4,20 euro), che racchiude nella sua formula gli stessi principi.

**LA CUCINA VELOCE**

**213** Fidati delle **verdure** pronte



Cinque porzioni di verdure al giorno raccomandano gli esperti. E va bene, noi li mangeremmo anche. Il problema è un altro: manca il tempo di lavare e cucinare gli ortaggi. «Basta fare un piccolo sforzo al momento dell'acquisto: se pulite subito le verdure e le surgelate in monoportioni, saranno pronte in ogni occasione, senza perdere i loro nutrienti» suggerisce la nutrizionista Fiorella Cocco. Oppure procuratevi le buste già pronte per essere cotte. Il top sono gli spinaci "A tutto vapore" Bonduelle: si infilano direttamente nel microonde con la loro confezione (2,42 euro) e si portano a tavola nel giro di pochi minuti.



**215**

**SCEGLI IL TRAMEZZINO CHE TI FA BENE**

A pranzo sempre panini. Così, però, la salute del vostro intestino è in pericolo. Meglio tre mini-tramezzini. «Fatene uno con pane integrale, salame e noce moscata, un altro con pane toscano rucola e prosciutto crudo e l'ultimo con pane bianco arrosto di tacchino e fettine di kiwi. Il pasto sarà equilibrato e ricco di fibre. E di certo non risulterà monotono» dice la nutrizionista Fiorella Cocco.



**214** Non ce l'hai? Regalati lo **chef**

Angelina Jolie è bella, ricca, fantastica. Ma non ha tempo di applicarsi in cucina. Lo ha rivelato Brad Pitt in persona in un'intervista al magazine americano *People*. Il massimo che l'attrice gli ha offerto è stato un piatto di cereali... già pronti! Ma a casa Pitt-Jolie il problema si risolve facilmente, figuriamoci se non c'è uno chef! Oggi questo lusso possono permetterselo anche le comuni mortali come noi, sempre di corsa. Max Italia ha realizzato, infatti, Cento Cuochi (599 euro), una macchina capace di preparare la pasta alla carbonara, la zuppa di pesce o la torta di mele. Da sola, mentre voi fate altro.

**216** Basta piatti noiosi, solo ricette **chic**

Da oggi ospiti a cena anche tutte le sere. Se finora vi è sempre sembrato arduo mettere insieme un menu ricercato, con il libro di Laura D'Angelo, *Cucina fast e chic* (De Agostini, 18 euro) non avrete più problemi. Un esempio? Per preparare un primo originale, come i tagliolini al mascarpone e basilico, 10 minuti sono più che sufficienti. Si scalda una noce di burro in padella, si aggiunge il basilico tritato con l'aglio e un paio di cucchiai di mascarpone e si mescola fino a ottenere la salsa per condire la pasta.

Kate Bosworth, 26 anni, ha un nuovo fidanzato: Ryan Kavanaugh, produttore del suo ultimo film "Las Vegas 21", ha preso il posto del modello inglese James Rousseau

Masi, Olycom



**CIBO**  
SPECIALE REMISE EN FORME

**LA CUCINA SPORTIVA**



**217** I legumi  
3 giorni su 7

Riflessi pronti e veloci. Ancora di più per chi fa sport. «Se consumate legumi tre volte alla settimana vi assicurate una mente lucida» dice Fiorella Coccolo, nutrizionista. «Sono ricchi, infatti, di ferro, calcio e vitamine del gruppo B. Questo tris è una vera e propria "pozione", capace di regalare prontezza al cervello» continua l'esperta. Niente scuse, non dite che ci vuole troppo tempo per cucinare ceci e fagioli. In commercio esistono mix di legumi che cuociono in soli 10 minuti. E contengono anche una quota di cereali, per un piatto completo ed equilibrato (Pedon, I salvaminuti, Miglio piselli e lenticchie, 1,90 euro).

**220** Su tutto,  
il lievito di birra

Per assicurarvi buone prestazioni fisiche i muscoli hanno bisogno di essere nutriti nel modo giusto. Se aggiungete ai piatti un po' di lievito di birra in polvere (in erboristeria), li renderete più scattanti. «Il merito è delle vitamine del gruppo B contenute, in particolare della riboflavina (vitamina B2), grande alleata degli sportivi, perché permette di assorbire meglio gli zuccheri (i muscoli, quindi, hanno a disposizione più energia)» spiega Chiara Trombetti, dietista.



**222** Più mirtilli,  
più elasticità

Volete sentirvi flessuose come un giunco? Fate in modo che l'organismo produca quantità maggiori di collagene. «Questa proteina ha la funzione di rendere le ossa più elastiche e forti (e quindi anche di prevenire l'osteoporosi) e di dare più resistenza ai tendini» spiega la dietista Chiara Trombetti. Come fare? Aggiungete i mirtilli alla macedonia o nello yogurt e, quando è tempo, le fragole. Oppure irrorate l'insalata con abbondante succo di agrumi. Sono tutti frutti ricchi di principi che favoriscono la formazione di collagene.

**218** Contro i radicali  
prova la rucola

Più che le spezie, per insaporire i piatti gli sportivi dovrebbero usare la rucola. «Per tre motivi. Uno: è ricchissima di vitamina C, quindi ha un effetto antiradicali liberi, responsabili dell'invecchiamento (chi fa molta attività fisica ne produce di più). Due: fornisce potassio, ferro, sodio, magnesio e fosforo, tutti minerali utili per le ossa e per i muscoli. Tre: è superdigestiva, quindi aiuta a sentirsi leggeri dopo i pasti principali. Insomma, aggiungetela nelle insalate, spezzettatela sulle carni, usatela per fare il pesto. Non ci sono limiti» dice la nutrizionista Fiorella Coccolo.

**219** Mangia il farro  
al posto della pasta

Siete abituate a mangiare la pasta per fare rifornimento di energia. Ma se per tre volte alla settimana la sostituite con il farro (saltato in padella con le verdure, preparato in crocchette oppure lessato da aggiungere alle zuppe) vi sentirete ancora più cariche. «Questo cereale rilascia gli zuccheri nel sangue più lentamente rispetto alla pasta, come ha evidenziato uno studio della Federazione Italiana di Atletica Leggera» spiega la nutrizionista Fiorella Coccolo. «Il che significa che si è efficienti in maniera costante e prolungata nel tempo» conclude l'esperta.

**221**

**RINNOVA I MUSCOLI COSÌ**

Puntate sulla carne bianca 4 volte alla settimana per rinnovare i muscoli e riparare le microlesioni dovute allo sforzo» dice la nutrizionista Fiorella Coccolo. «E se la abbinete a una zuppa di miso bianco, assimerete meglio le sue proteine».



La fioretista Margherita Granbassi, 30 anni. Dalle sfide in pedana alle sfide in tv: la sua partecipazione ad "Annozero" riscuote successo





Lindsay Lohan, 22 anni, attrice e cantante, è impegnata a rilanciare la sua carriera. E riparte dalla musica: sta realizzando un nuovo album

### 223 Fatti l'integratore su misura

«Ecco un beverone (buonissimo) perfetto dopo lo sport. Così reintegrate subito le perdite di sali (in particolare sodio e potassio) e vi rifornite di vitamina C» dice la nutrizionista Fiorella Cocco. Super facile da preparare: frullate 200 g di mirtilli con un cucchiaino di fruttosio (è un dolcificante che non alza gli zuccheri nel sangue), una presa di sale e un bicchiere d'acqua. Per renderlo ancora più gradevole potete aggiungere qualche fogliolina di menta.

### 224

#### OGNI TANTO FAI LA FURBA

Gli ospiti non si accorgeranno che avete usato come base il Caciucco Buitoni (3,99 euro) e si lecceranno i baffi. Soprattutto se aggiungete un trito di prezzemolo fresco e li servite in un cartoccio di alluminio.

## LA CUCINA CHE STUPESCHE



### 225 Organizza una cena orientale

Stasera giapponese. Ma a casa vostra. Zuppa di tagliolini, per iniziare, filetto caramellato e per contorno verdure con salsa di miso. Si può fare. C'è un libro che vi spiega come preparare una cena semplice e sana, senza difficoltà. Ecco il titolo: *Giappone. Atmosfere, suoni e sapori. Come organizzare una serata indimenticabile*, Curcilibri, 29 euro. All'interno trovate anche un cd di musica orientale che vi permetterà di creare l'atmosfera giusta. Poi vi basta accendere qualche candela ed è fatta. Potete godervi la serata.



### 226 Riscopri l'antipasto

Gli antipasti non sono obbligatoriosi, è vero. Ma trovarli è un piacere e la padrona di casa fa la sua bella figura. Alcuni, poi, si preparano in un lampo. Come gli involtini di prosciutto crudo (scegliete il San Daniele, più dolce), ripieni con un cucchiaino di marmellata di fichi e noci (Zuegg, 2,89 euro). «Serviteli arrotolati a sigaro su un letto di insalatina. Si prepara così: basta mettere qualche gambo di sedano e un paio di carotine nell'acqua (così diventeranno più croccanti). Poi riducete le verdure a listarelle e mescolatele con foglie di spinaci novelli» suggerisce lo chef Sergio Barzetti.

### 227 Mandorle sul pesce. Che idea!

Un secondo di pesce strepitoso con soli tre ingredienti? Eccolo: vi occorrono due mandarini, dei filetti di trota già puliti e granella di mandorle. Tempo di esecuzione: meno di 10 minuti. State a vedere. Tagliate ogni filetto a metà e premete ciascuna parte sulle mandorle. Poi bagnate della carta da forno con il succo degli agrumi, strizzatela, appoggiatela su una teglia, sistemate il pesce e cuocete in forno a 180-200 gradi per otto minuti. Irrorate con qualche goccia di mandarino e un filo d'olio e servite con spinaci freschi spadellati. Spiazzerete persino la suocera. Parola dello chef Sergio Barzetti.

### 228 Qualche volta offri i "tuoi" pasticcini

Il dessert possono sempre portarlo gli amici, certo. Ma volete mettere l'effetto se, alla fine del pasto, presentate in tavola dei dolcetti di pasticceria preparati con le vostre manine? «Si impiega più tempo a spiegare come si fanno che a realizzarli» dice lo chef Sergio Barzetti. «Montate a neve un albume d'uovo con un pizzico di sale, unite 200 g di farina di cocco, un cucchiaino di zucchero a velo e una grattugiata di scorza di limone o di arancia. Mescolate delicatamente, poi ricavate delle piccole palline. Appoggiatele su una teglia ricoperta con carta oleata e cuocete in forno a 160 gradi per 20 minuti. Offritele nei pirottini di carta». Non avvanzeranno di sicuro.



**CIBO**  
SPECIALE REMISE EN FORME

**229** Se vuoi la **piadina light** aggiungi le fibre

A vederla mentre trangugia una piadina, tutta infagottata, non si direbbe che sia stata proprio lei, Rumer Willis (figlia di Bruce Willis e Demi Moore) la reginetta dell'ultimo Golden Globe Award, un titolo portafortuna, per chi fa i primi passi nel mondo dello spettacolo (a suo tempo, se lo aggiudicarono anche attrici come Melanie Griffith e Linda Evans). «Un pasto così può andare bene ogni tanto (contiene grassi pesanti come lo strutto, che favoriscono l'invecchiamento delle cellule del corpo)» commenta la dietista Chiara Trombetti. Ma per renderlo più sano c'è un trucco: basta scegliere una piadina ricca di verdure crude o cotte. «Le fibre degli ortaggi, infatti, permettono di "ripulire" l'organismo e in più fanno assorbire meno calorie. Poi chiudete con una bella macedonia antiossidante (l'ideale è un misto di ananas e papaia). E soprattutto non imitate la giovane attrice delle foto fumandoci sopra» raccomanda l'esperta.

**1 PIADINA**  
MEDIA CON  
PROSCIUTTO  
FORMAGGIO E  
VERDURE. CIRCA  
450 CALORIE



Rumer Willis (figlia di Bruce),  
20 anni, mangia anche mentre corre

**230** Sì alle **chips**, ma  
abbina un'insalata

Mentre, come tanti altri vip, staccava assegni per finanziare i festeggiamenti che hanno celebrato il giuramento del presidente Obama (si è tenuto il 20 di gennaio), Sharon Stone si premiava a tavola. E non fatevi ingannare. A prima vista il suo menu può sembrare "un'americanata". E invece no. È la giusta combinazione, da copiare, per togliersi una voglia (in questo caso di patate fritte) senza farsi troppo male. La bella attrice, infatti, si dedica prima a un bel piatto di insalata fresca. «Che le permette di fare il pieno di fibre, di acqua e di sali minerali. E, cosa non da poco, smorza l'appetito» commenta la dietista Chiara Trombetti. Poi si concede le chips. «Ma, sempre grazie alle verdure, ne assorbirà meno i grassi» aggiunge l'esperta. Del resto, se la diva di *Basic Instinct* a 50 anni si ritrova più bella e più sexy che mai, al punto che si è potuta permettere un flirt con il ventiquattrenne Chase Dreyfous, un motivo ci sarà...

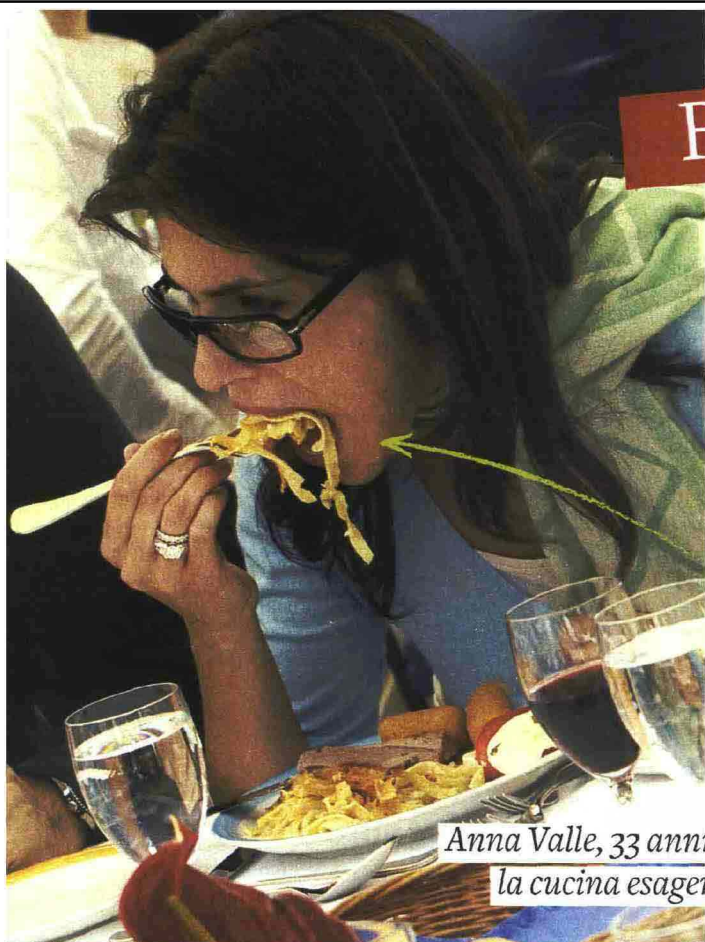
**1 PORZIONE**  
DI VERDURE  
E DI PATATE FRITTE  
APPORTANO  
CIRCA 470  
CALORIE



Sharon Stone, 50 anni,  
fa gli accostamenti giusti



# Beccate!



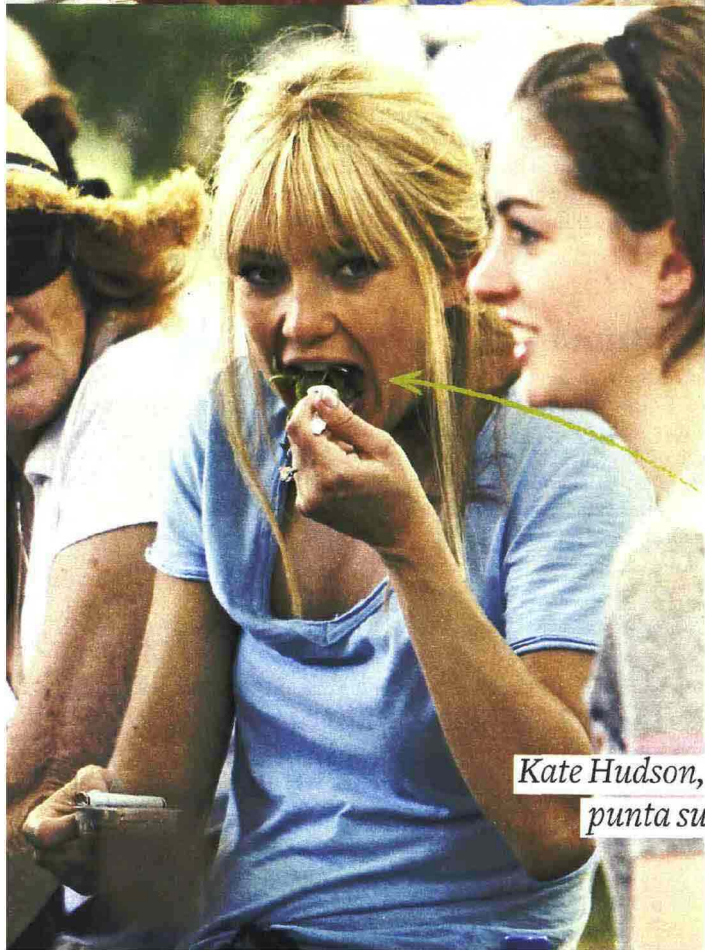
Anna Valle, 33 anni, ama la cucina esageratamente ricca

## 1 PIATTO

**COSÌ RICCO (TAGLIATELLE, CARNE, CROCCHETTE, CAPRESE) CONTIENE ALMENO 1.000 CALORIE**

## 231 Scopri l'antidoto ai cibi pesanti

Dentro il piatto di Anna Valle c'è di tutto, dalle tagliatelle al ragù, alla carne, alle crocchette. Spicca persino una porzioncina di caprese. Tutti cibi che, messi insieme, fanno un pranzo supercalorico e pesante da digerire. Che invidia, direte voi, beata lei che se lo può permettere. Eppure uno strappo alla regola è concesso a tutte. «Occasionalmente, conviene mangiare le cose che ci piacciono, soprattutto se siamo stresse» commenta la dietista Chiara Trombetti (forse anche l'ex Miss Italia è un po' sotto pressione. Al momento, infatti, sta registrando la terza serie della fiction Rai *Nebbie e delitti*). «Perché un primo fumante o un arrosto profumato scatenano nell'organismo reazioni che favoriscono la produzione di maggiori quantità di serotonina, l'ormone del buonumore e del benessere. E se risultano troppo pesanti, c'è l'antidoto. Basta spolverizzare tutto con polvere di cumino. È una spezia che aiuta digerire e che non fa gonfiare la pancia» dichiara l'esperta.



Kate Hudson, 29 anni, punta sul supersano

## 1 CIOTOLA

**DI VERDURE A FOGLIA VERDE CONDITE HANNO CIRCA 70 CALORIE**

## 232 Rilassati con spinaci & Co.

Le verdure a foglia verde rilassano da matti. E la biondissima Kate Hudson, figlia di Goldie Hawn, ne ha proprio bisogno, visto quello che è successo sul set di *Bride Wars (La guerra delle spose)*, dove per la tensione e la stanchezza ha assestato un bel cazzotto sul viso della coprotagonista (Anne Hathaway). «L'attrice fa benissimo a puntare su ortaggi quali gli spinaci, la lattuga o la rucola, come si vede anche nella foto. L'ideale è inserirli in entrambi i pasti principali della giornata» commenta la nutrizionista Fiorella Cocco. «Hanno un effetto calmante per via del calcio, dell'acido folico e delle vitamine del gruppo B che contengono. Volete potenziare le loro proprietà? È semplice, basta abbinarli a una manciata di noci oppure di mandorle, ricche di magnesio, un minerale dalle proprietà rasserenanti» conclude l'esperta.

Masterphoto, Olycom, Muci



**CIBO**  
SPECIALE REMISE EN FORME

**LA CUCINA SEXY**

**233** Alza il desiderio con il **salmone**

Questo pesce regala mille benefici, grazie agli Omega 3. Bella pelle, bei capelli, persino buon sesso, soprattutto nei momenti in cui vi pare di non avere abbastanza energie. «È ricchissimo di vitamine del gruppo B, che, insieme agli acidi grassi (appunto gli Omega 3), formano un cocktail interessante: da un lato aiutano a eliminare la stanchezza e dall'altro stimolano il sistema nervoso a livello dei centri dell'eros. Insomma, basta un trancio di salmone a lume di candela ed è fatta: lo stress scende e il desiderio sale» dice Fiorella Cocco, nutrizionista.

**234** Ceni con lui? Prima un **cioccolatino**

Assaporate qualche cioccolatino prima di un appuntamento, vedrete che la vostra serata prenderà il verso giusto (la cantante Gwen Stefani ha confessato ai magazine americani di tenerne sempre qualcuno in borsetta, non si sa mai...). Il perché è intuitivo: non c'è dolce più sexy. E le conferme arrivano anche dalla scienza. Secondo una ricerca della Middlesex University (Londra), il cacao è in grado di stimolare i sensi più delle effusioni d'amore. «I ricercatori hanno monitorato alcune coppie di ventenni dopo aver mangiato una barretta al cioccolato ed essersi scambiati affettuosità e hanno rilevato che, nel momento in cui il dolce si scioglie, le zone erogene del cervello vengono sollecitate di più rispetto al semplice bacio» dice Fiorella Cocco, nutrizionista. Vale la pena offrire qualche gianduiotto anche a lui, che ne dite?



**235** **Riso nero**, e l'eros sale

Un buon risotto crea senz'altro l'atmosfera giusta. Ma se lo preparate con il cereale integrale, oltre a fare il pieno di fibre, vi sentirete su di giri. «Perché è un'ottima fonte di paba, una sostanza che appartiene alle vitamine del gruppo B, in grado di aumentare i livelli di estrogeni, gli ormoni femminili» dice Lia Rossi Prosperi, nutrizionista. «Durante la cottura, aggiungete qualche foglia di sedano e un paio di scorzette d'arancia, che lo renderanno molto profumato» aggiunge lo chef Sergio Barzetti. Se avete poco tempo, vanno bene anche le buste precotte come il Riso Scotti Rapid Selvaggio (2,90 euro circa la busta), da condire a piacere.

**236**

**REGALATI 3 OSTRICHE**

Pare sia proprio vero: questi molluschi sono afrodisiaci (e a giudicare dall'occhio languido di Alessia Fabiani, c'è da crederci!). È emerso da uno studio italo-americano (come ha riportato il Washington Times).

E non serve farne una scorpacciata: ne bastano solo tre.



**237** Mai più **alito** pesante

Non rinunciate a incontrare il vostro lui se vi ritrovate con l'alito pesante. «Per profumare la bocca, fate come gli indiani: masticate qualche chiodo di garofano. Gli effetti sono praticamente immediati, oltre che sorprendenti» suggerisce Fiorella Cocco nutrizionista e naturopata. Secondo la medicina ayurvedica, poi, il fiore essiccato di questa spezia (la trovate in erboristeria) stimola la sessualità» aggiunge la nostra esperta.



Alessia Fabiani, 32 anni. In pausa dalla tv, si dedica alla moda. Ha appena realizzato una linea di scarpe

**238** Vinci la timidezza!  
**Brinda**

Primo appuntamento? Per vincere la timidezza concedetevi qualche sorso di champagne, anche se siete astemie. «Sorso, mi raccomando» dice Lia Rossi Prosperi, biologa nutrizionista «altrimenti rischiate di addormentarvi». Il consiglio vale anche per lui, visto che l'alcol diminuisce il livello di testosterone (gli ormoni maschili) nel sangue» aggiunge l'esperta.

Con la consulenza di:



**Fiorella Cocco**, nutrizionista, naturopata e autrice di numerosi libri di salute e benessere



**Lia Rossi Prosperi**, biologa nutrizionista e membro della Commissione unica nazionale dietetica e nutrizione del Ministero della salute



**Chiara Trombetti**, dietista presso il Servizio di igiene alimenti e nutrizione di Castrovillari (Cosenza)

Hanno collaborato anche: **Sergio Barzetti**, chef; **Lorenzo Morelli**, microbiologo; **Roberta Schira**, psicologa del gusto

indirizzi a pag. 85