

In tavola Le miss non si fanno proprio mancare nulla

Tutte pazze per la pasta e per i dolci

Tanzi, cuoco dell'Hotel Astro: «Hanno gradito i piatti parmigiani, come i tortelli»

**Per loro
ci sono anche
i consigli
di una
nutrizionista**

**MARA
VAROLI**

Le miss? Certo che mangiano. E molto». E' soddisfatto Alberto Tanzi, 39 anni e cuoco dell'Hotel Astro di Tabiano, che ospita le cento candidate al titolo. «Soprattutto vanno matte per il buffet di verdure - continua Tanzi -. E tutte cento hanno gradito molto i nostri piatti parmigiani, come i tortelli. Poi, va molto il pesce con le insalate di mare. Per non parlare della pastasciutta, condita con i pomodorini o con il pesto. Piatti semplici e non troppo elaborati sono quelli che vanno per la maggiore. E cosa dire del prosciutto e del culatello? Piacciono se accompagnati a melone e a mozzarelle. E alla fine sono tutte ghiotte di crostata e di insalata di frutta, che viene preferita addirittura al gelato. Insomma, quando metto il buffet che è sempre molto vario, alla fine della cena non c'è più niente».

Tutte pazze per la pasta e per i

dolci. Tant'è che tra le cento, c'è Monica Cimadamore, Miss Wella Professionals Marche numero 41, bravissima in cucina: «E adoro mangiare - confessa -. Sono cresciuta nel ristorante dei miei genitori, per cui in mezzo ai fornelli da quando sono piccola. Sicuramente le cose che preferisco sono i dolci e mi piace cucinare le torte, in particolare quelle con la frutta, con il cioccolato o con il caffè».

E a Miss Italia, come si mangia? «Abbiamo persino una nutrizionista - continua Monica -. Che ci segue costantemente e ci fa mangiare di tutto. Per questo ringrazio il concorso, perché stiamo imparando a mangiare. Tanti piatti che prima escludevo dalla dieta, in quanto pensavo che facessero ingrassare, ora sono alla mia portata, come le frittelle, che non ho mai mangiato a casa. E quindi viene proprio la voglia di gustare cotolette, verdure fritte, patate fritte. E mangio dall'A alla Z, anche perché non ho nessuna intolleranza».

Lisa Schatzer, Miss Cinema Trentino Alto Adige e numero 25, va matta per i dolci: «Meno male che quest'anno le ragazze non sono tutte stramagre, per cui spero di avere una parte anch'io. Per tenermi in forma? Lavoro. Faccio la barista in un locale che si trova su due piani, per cui sono sempre di corsa. Eppoi, sono vegetariana: non mangio né carne né pesce. Sono golosa di

carboidrati, per cui pizza e pasta». Anche Alessia Tedeschi, numero 52 e Miss Sasch Modella Domani Abruzzo, mangia un po' di tutto: «Però mi sono sempre limitata con i dolci, anche perché mi davano fastidio allo stomaco - spiega, mentre azzanna una fetta di crostata -. Cosa che non faccio a Salsomaggiore: qui mi piacciono. E mettono di buon umore. Ma soprattutto sono golosa di frutta. Preferisco però mangiare a colazione con latte e cereali».

La numero 5 Athina Covassi, Miss Friuli Venezia Giulia, è sincera: «Le miss mangiano un sacco - sottolinea -. Ma facciamo tanta attività fisica e quindi abbiamo bisogno di cibo. Mi è piaciuta molto l'idea della nutrizionista, perché abbiamo capito cosa ci potrebbe fare male e cosa ci potrebbe fare bene. Prima di tutto bisogna non esagerare con gli zuccheri e alla sera è meglio mangiare la pasta. E seguire il principio della regolarità, senza abbuffarsi». Athina al mattino fa una buona colazione: yogurt con cereali, brioche, succo di frutta e fetta biscottata con la marmellata. A mezzogiorno si accontenta di un piatto di verdura e di un secondo di carne, per finire con la frutta. Alla sera non manca la pasta ma nemmeno una fetta di torta. E nonostante ciò è alta un metro e 75 e pesa solamente 50 chili. Che invidia! ■