



Tutte pazze per la «Rosa di Parma»

Alberto Tanzi, il cuoco del Grand Hotel Terme Astro: «Quale dieta? Le miss apprezzano molto i piatti della nostra cucina»

Ai fornelli per 24 ore su 24. E questo da 25 lunghi giorni. Una full immersion per Alberto Tanzi, cuoco del Grand Hotel Terme Astro di Tabiano, là dove riposano le miss. E non solo: «Quale dieta? - esordisce Tanzi - Mangiano con gusto e tanto. Si vede che le fanno lavorare tanto». Alte, belle e perfettamente in linea. Già modelle, in una sola parola. Ma a tavola le sessanta non passano inosservate: a colazione, a pranzo e a cena. Alla fine, di tutto un po'.

LA COLAZIONE

«La prima colazione - continua Alberto Tanzi - scatta alle sette e mezza, ma è capitato anche alle quattro e un quarto di notte. Le ragazze 2009 preferiscono brioches e cappuccino. Ma anche cereali, marmellate, yogurt magro e alla frutta. C'è una cosa per cui tutte vanno matte: la nutella».

PRANZO E CENA

Se il pranzo scatta dalle 12,30 alle 15, la cena dalle 19,30 alle 21,30. Lunghe fasce orarie, anche perché le ragazze arrivano scaglionate, secondo il gruppo di appartenenza. «A differenza degli anni passati nel gruppo ci sono solo due vegetariane: prima erano molte di più - spiega Tanzi -. Ma anche il menù in questi anni è cambiato. Ora possiamo proporre parecchie ricette della nostra terra, utilizzando più grassi. E nel buffet non possono mai mancare prosciutto e parmigiano reggiano». Ma veniamo alla carta. Quali so-

no i piatti preferiti delle miss? «Il buffet è preferito da tutte - ricorda Tanzi - con verdure crude, cotte e trifolate. Tra i primi piatti, spazio al timballo di lasagne, alle lasagnette al pesto e ai nostri tortelli di ricotta. Senza dimenticare gli spaghetti con il pomodoro fresco. Poi, il pesce ha la sua importanza: mai crudo, piuttosto o in insalata di mare, al forno e alla griglia. Tra i pesci, vengono preferiti il salmone, l'orata, il branzino, il pesce spada e il pagello. Anche la carne fa la sua figura e la nostra Rosa di Parma ha fatto veramente un figurone. Per il resto, via alle carni bianche e ai ferri. Il pranzo e la cena terminano con il buffet dei dolci: anche questo non può mai mancare. Dal tiramisù, alla bavarese allo yogurt, dalla torta di cioccolato passando dalla panna cotta per finire con la sbrisolona: proprio così, mangiano pure quella».

IL CESTINO

Capita spesso, e in questa ultima settimana praticamente tutti i giorni, che le miss pranzino al sacco, in quanto le prove al PalaCotonella non conoscono sosta. E quindi Alberto Tanzi, anche all'ultimo momento deve preparare ben 60 cestini: «Sì, in questi giorni a pranzo non le vedo mai - chiude Tanzi -. Nel cestino metto insalate di riso, pasta fredda, vitello tonnato o farcito. Ma anche pizza, lasagnette e arancini. Non mancano mai un frutto e il dolce».

LA NUTRIZIONISTA

Sara Farnetti, specialista in Medicina interna - alimentazione funzionale al Po-

liclinico Gemelli di Roma, è la nutrizionista delle miss. E cioè?

«La finalità dell'iniziativa è quella di migliorare e di recuperare il rapporto con gli alimenti - spiega Farnetti -. Bisogna porre l'attenzione a quell'alimentazione che può tutelare la bellezza, perché se non ci si alimenta in maniera adeguata, ci si ammala e si invecchia. In quest'ottica, organizzo incontri con le ragazze, con l'ausilio di un manuale che si può trovare sul sito: www.eutrophia.it. Oltre chiaramente a curare un menu funzionale, che le ragazze possono trovare a tavola e che è basato sulle associazioni tra gli alimenti. Quindi non sono più le calorie a farla da padrone».

E ora due esempi di una buona combinazione fra cibi: «Se - continua la nutrizionista - a un petto di pollo ai ferri non si associa un frutto o una verdura cruda, i nostri reni non riescono ad eliminare i prodotti di rifiuto della carne. E' sbagliato pensare che alla sera sia meglio mangiare piatti a base di proteine. Perché il nostro corpo ha più difficoltà a gestire la carne. La pasta, invece, rispetta la fisiologia umana, per cui il nostro organismo riposa meglio».

«Insomma - chiude -, se alla sera si mangiano un piatto di spaghetti con aglio, olio e peperoncino, un piatto di verdure di stagione e un frutto, al mattino ci si sveglia più riposati. E senza occhiaie». ✖✖