

Il dietologo che ama
le **trasgressioni** (e fa
ingrassare la moglie).

Il gourmet pronto a
lasciarsi conquistare
a tavola.

E la giornalista che
ha mangiato troppo
per amore

NON SI VIVE
DI SOLO PANE

«HO FATTO DIMAGRIRE LAURA PAUSINI A SUON DI RAVIOLI»

di Maura Radaelli
foto di Stefano Pavesi/A

Invitati: Francesca Senette (giornalista di Rete 4); Allan Bay (giornalista e critico gastronomico); Nicola Sorrentino (medico nutrizionista). Da Trussardi alla Scala, a Milano.

«**N**icola e io siamo come il diavolo e l'acqua santa. Solo che non abbiamo ancora deciso chi è chi». Nicola Sorrentino approva. Con Allan Bay ha pubblicato recentemente "La dieta Baso" (Salani): come dimagrire felici (e restare in linea) con le ricette di un gourmet e i buoni principi di un dietologo. «Che poi predica bene e razzola male», lo prende in giro Bay. «Basta dire che mangia una volta al giorno. Mentre nel libro raccomandiamo 5 pasti». Sorrentino non raccoglie. «È che proprio non ho tempo: mi alzo alle 5 e sono in studio almeno fino alle 19», si giustifica. «Sì, però una schiscetta da casa te la potresti portare» polemizza Bay. Francesca Senette interrompe il battibecco. «Dieta Baso





**DA SINISTRA, ALLAN BAY, FRANCESCA
SENETTE E NICOLA SORRITINO:**

**GRANDI FREQUENTATORI DI RISTORANTI,
PER LAVORO O PER PASSIONE. E UNA
CENA È SEMPRE UN'OCCASIONE DI ALLEGRIA**

Sotto, seduto nel salottino all'ingresso del **Trussardi alla Scala** il dietologo **Nicola Sorrentino** aspetta l'aperitivo: una flûte di champagne rosé.

Per lui, niente è vietato a tavola. Ma raccomanda di stare attenti alle insalatone: pericolose bombe caloriche.



perché è una dieta al bacio, vero?». «Be', no, sono solo le iniziali dei nostri cognomi. E più che al bacio abbiamo pensato a depositare il marchio». «Come siete poco romantici»: Francesca è un po' delusa. «Però i baci sono una cosa dietologicamente corretta: lo sapete che fanno consumare calorie?», la consola Sorrentino. E Bay: «Poche, per cui consigliamo molti baci. E attività collaterali che facciano bruciare di più». Sorrentino sorseggia sorridente lo champagne («anche se una flûte sono 100 calorie»: Senette è preparatissima), ordina gnocchi alla fonduta «con poco tartufo per non coprire i sapori». Non scaglia anatemi sui carboidrati semplici, non proibisce niente a tavola. «Nel cibo, come nella vita, è importante saper trasgredire», spiega. «E non bisogna vietarsi niente. Si figuri che Laura Pausini, la mia prima paziente famosa, l'ho fatta dimagrire a suon di ravioli. Certo, non con la panna: ma al pomodoro, o all'aceto balsamico. Però le piace anche il sushi». Assaggia gli gnocchi e continua: «Nel mio lavoro devo essere prima di tutto uno psicologo e conquistarmi la fiducia dei pazienti. Una dieta è come un vestito su misura». Nessun tabù? «Assolutamente no. Ma vorrei mettere in guardia dall'insalatona. La mangi, credi di essere stato leggero e così ti permetti anche un dolce: e invece fra mozzarella, tonno e condimenti vari è peggio di due piatti di pasta». «Io sono fortunata: mangio



Sopra, la sala del **Trussardi alla Scala** fotografata dall'ingresso. Un locale elegante con una vista unica, dove si viene per la cucina contemporanea, creativa ma senza sacrificare il gusto. Nei piatti, ingredienti sceltissimi e mai più di 3 o 4 sapori insieme (piazza Scala 5, tel. 028068821, www.trussardiallascala.com. Prezzo medio 90 euro, vini esclusi).

LE RICETTE DI TRUSSARDI ALLA SCALA

Seppia arrosto con salsa alla liquirizia

Ingredienti per 4 persone

50 g di pane al nero di seppia, mezzo litro di brodo di pesce, 2 g di liquirizia in polvere, 8 seppie da 80-90 g l'una pulite, succo di limone, uno spicchio d'aglio, timo, 8 ciuffetti di portulaca (o insalata ghiaccio), olio extravergine d'oliva

Spezzettate il pane e fatelo seccare in forno a 60° per 30 minuti; lasciatelo raffreddare poi riducetelo in polvere con un tritatutto. Mettete il brodo in un casseruolino su fuoco vivace e fatelo ridurre a 50 g. Lasciate intiepidire poi con un frullatore a immersione emulsionate aggiungendo a filo 1,5-2 dl d'olio e la liquirizia. Fate marinare per 5 minuti le seppie con olio, limone, l'aglio e il timo poi passatele alla piastra per 2 minuti. Mettete nei piatti una cucchiata di salsa alla liquirizia e tiratela con una punta dando una forma a virgola; tracciate una riga con la polvere di pane, sistemate le seppie, decorate con le foglie di portulaca e servite.





bene da Vittorio, a Bergamo, ma per farmi coccolare vado all'Hostaria di Saronno, uno dei ristoranti di mio marito (l'imprenditore Marcello Forti, ndr)». Nicola Sorrentino cucina benissimo, ma non ha tempo. «Però sono riuscito ugualmente a far ingrassare mia moglie», dice con orgoglio. «Nella prima vacanza insieme a Positano, tanti anni fa, ha messo su 5 chili in 15 giorni, era troppo magra». Allan Bay ammette di aver fatto molte conquiste a tavola e di aver lasciato una fidanzata rea di mangiare solo pasta al pomodoro. «Ma ho dovuto inventare una scusa, quella degli spaghetti sembrava troppo pretestuosa». In compenso nessuna donna l'ha catturato con la sua bravura



Qui accanto, **Allan Bay**, **Francesca Senette** e **Nicola Sorrentino** davanti agli amuse bouche: zuppetta di zucca speziata e olive ripiene alla ricotta; sotto, **Allan** assaggia il vino. In alto a sinistra e qui sopra, lo chef **Andrea Berton** e i suoi aiutanti in cucina: una brigata di 12 elementi.

poco e adoro i crostacei e i molluschi», interviene Francesca assaggiando la seppia alla liquirizia. «Quando sono andata da Sorrentino per cercare di far la pace con il cibo l'ho sorpreso perché, in teoria, so tutto sulla nutrizione. Peccato che ai fornelli sono un disastro». Bay le consiglia il suo «Cuochi si diventa» (Feltrinelli); o se proprio vuole spiegazioni ancora più semplici «77 ricette perfette»: «Che in realtà si doveva chiamare "ricette a prova di idioti", ma in casa editrice l'hanno considerato troppo provocatorio». Il prossimo libro? «Racconti di eros e cibo al femminile», e non vuol dire di più. Arriva Andrea Berton, lo chef, che intavola con lui una disquisizione sul grasso di rognone e mi promette ricette leggere e facilitate. Inevitabile parlare di ristoranti. Sorrentino proclama il suo amore per i locali dove si mangia semplice e nessuno ha voglia di inventare strani abbinamenti per mascherare i sapori; Bay rimpiange Bernard Loiseau, ama Ferran Adrià e, fra i ristoranti non famosissimi, la Trattoria da Bassano a Madignano, vicino a Crema. Francesca ci pensa su. «Mi trovo



Ravioli di zucca alla colatura di alici

Ingredienti per 4 persone

500 g di polpa di zucca,
50 g di zucchero, 250 g
circa di pasta all'uovo
sottile, mezzo litro
di brodo di pesce,
14 g di tè Lapsang
Souchong, 30 g
di colatura di alici, olio
extravergine d'oliva,
sale, pepe bianco

Riducete a filetti 4 fette sottilissime di zucca. Passate in forno a 80° per 2 ore in una teglia coperta di carta da forno, pressando con un'altra teglia (otterrete una griglia). Preparate uno sciroppo con lo zucchero e mezzo dl d'acqua. Cuocete la zucca rimasta, a pezzetti, in pentola a pressione con lo sciroppo per 15-20 minuti. Scolate, frullate, salate e pepate; preparate dei ravioli tondi. Riducete il brodo sul fuoco fino a 200 g; emulsionate con 3 dl d'olio, scaldate e lasciatevi il tè per 20 minuti; filtrate. Fate schiumare con un frullatore a immersione, versate nei piatti e sistematevi i ravioli lessati e scolati. Fatevi cadere poche gocce di colatura emulsionata con 70 g d'olio, coprite con la griglia di zucca e servite.



