

Mondo **Cuoco**

di **LUCA ZANINI**



«Basta con le diete dimagrite con gusto»

L'invito viene da un professionista che con i vari Marc e Maurice Messegue non ha nulla a che fare: «imparate a ritrovare salute e benessere senza rinunciare al gusto», incita Agostino Petrosino, già cuoco de *I Sofà di via Giulia* (a breve aprirà un suo ristorante), oggi chef-ospite a *La Locomotiva*, al Tiburtino. Napoletano, robusto ma alto, verve allegra e una grande esperienza ai fornelli, Petrosino ha lanciato ieri il suo primo «corso di Cucina del Benessere», che si rivolge in primo luogo - e non potrebbe essere altrimenti visto il periodo - a chi, dopo gli abusi alimentari delle feste natalizie, vuole recuperare la forma e un corretto metabolismo.



Agostino Petrosino

Ad introdurre le lezioni c'era anche l'onorevole Paola Binetti, psicoterapeuta. Ma non preoccupatevi: niente diete drastiche o dolorosi tagli di pietanze gustose dal menu: la ricetta, anzi le ricette insegnate dal cuoco sono sì curate da un Comitato scientifico di nutrizionisti ed endocrinologi, ma sono anche saporite. Un esempio: «Ieri abbiamo insegnato a fare la fonduta di melanzane con gamberoni arrostiti, menta fresca e schiuma d'aceto». E non aspettatevi il calcolo delle calorie: «solo tanta attenzione all'associazione di grassi e alle giuste tecniche di cottura».

Tra i primi iscritti, docenti di scuole pubbliche, curiosi e anche cuochi, come il pugliese Gennaro Zinotti e le napoletane Pina Cannas e Patrizia Compagnoni. Insieme a Petrosino hanno rivistato la pappa col pomodoro preparando una zuppa di pane («non pensate ai carboidrati, è un piatto salutare») e pelati freschi. Ai seminari, mensili, si affiancheranno gare di cucina e cene a base di piatti salutari.