



IERI

GONFIA E BOFONCHIA
 Angela Merkel, 59 anni, durante una seduta in Parlamento. Il bottone della giacca stringe, la pancia straborda, l'umore è cupo.



OGGI

QUASI UN FIGURINO
 Guance meno piene, fisico più asciutto. Seguendo un regime crudista, la donna più potente d'Europa ha ritrovato le giuste forme. E si vede.

ANGELA DETTA LA LINEA TUTTO NUDO E CRUDO

LA CANCELLIERA TEDESCA HA PERSO 10 CHILI IN POCHI MESI. NEL PIATTO, FRUTTA E VERDURA NON COTTE. «L'EFFETTO DETOX È GARANTITO», DICONO GLI ESPERTI

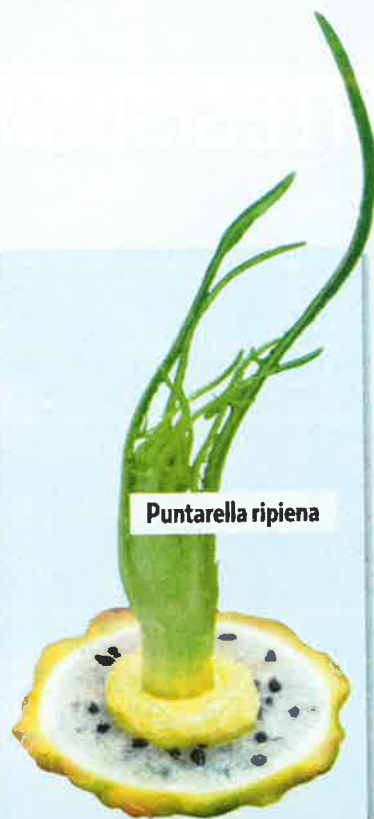
di Vania Crippa

Bastone e carota. Il primo lo usa in politica, per dirigere l'Europa, e non è cosa nuova. La seconda sì, eccome. Frau Angela Merkel serve (e consuma) l'ortaggio arancione, fresco fresco, direttamente nel piatto. No, non è una battuta. La cancelliera tedesca è dimagrita ben 10 chili e alla Casa Bianca, pochi giorni fa, si è presentata in gran forma, tanto da sembrare persino più elegante. È dall'incidente sugli sci avuto a gennaio che una delle donne più potenti del mondo ha modificato il suo regime alimentare. Banditi biscotti e salatini nelle sedute in Parlamento, fa sapere la *Bild*, quotidiano tedesco molto pop. E ai panini al *Mett*, il macinato di maiale speziato che fa impazzire i tedeschi, la potente Angela preferirebbe ora insalate e *crudité*. I dettagli precisi della dieta sono, come è immaginabile, blindatissimi, ma pare proprio che la Merkel sia stata sedotta dal *raw*. Ovvero dal crudismo, uno stile a tavola che già spopola tra le star di Hollywood. Da Demi Moore a Prince, da Uma Thurman ▶

DALL'ANTIPASTO AL DOLCE, DELIZIE CRUDISTE DA PROVARE



Pesto di Sicilia e zucchine



Puntarella ripiena



Cappellini di carosello



Porro e topinambur



Spaghetti di barbabietola e cocco



RICETTE SANE E COLORATE
Milano. Lo chef Michele Maino mostra gli ingredienti delle sue ricette: frutta e verdure comuni ed esotiche, tutte freschissime. A destra, alcuni dei suoi piatti realizzati senza accendere i fornelli. (Foto Dante Valenza).



Carpaccio di melone



Biscottini



Pisello da caffè



Crostata alla banana e curcuma

ed Alicia Silverstone, fino a Carol Alt, che al tema ha dedicato alcuni libri. «Il crudismo è uno stile di alimentazione "vegano" basato sul consumo di cibi crudi, come verdure e frutta di stagione, semi oleosi e noci, mentre non prevede farine e zuccheri raffinati», spiega Michele Maino, chef del ristorante vegetariano Osteria al

«I PRINCIPI NUTRITIVI DEI CIBI RESTANO INALTERATI», SOSTIENE LO CHEF

55 a Milano e autore, con Laura Cuccato, di *La cucina crudista* (Tecniche Nuove). «Il principio generale è quello di nutrirsi con alimenti che non siano stati esposti a temperature superiori a 37°, soglia oltre la quale gli enzimi e le vitamine contenuti nei cibi cominciano a deteriorarsi. Niente paura, comunque: in inverno si può sempre contare su una zuppa tiepida!».

L'imperativo, dunque, è: soddisfare la fame senza accendere i fornelli. Impossibile a prima vista, eppure esiste una grande quantità di ricette, facili da realizzare, belle da vedere e, soprattutto, buone per il nostro corpo. Un'idea per colazione: «Un frullato di banana, alga spirulina, olio di semi di lino e dattero, da unire magari a un centrifugato di mela o un succo di arancia spremuto fresco», suggerisce Michele Maino. «E poi basta una spaghettratrice per ortaggi per avere "spaghetti" di barbabietole, carote o zucchine. Da condire a piacere con mandorle tagliate grossolanamente, olio rigorosamente spremuto a freddo, pomodorini secchi e freschi, basilico oppure origano».

Così addio pentole e padelle, benvenuti frullatori, centrifughe, essiccatori per alimenti e germogliatori, che permettono di ottenere germogli semplicemente mettendo in ammollo i semi (lenticchie, quinoa, porro, crescione...). «I germogli si conservano in frigorifero anche per una settimana e si possono usare in salse, paté, polpette e insalate», precisa Maino. E a proposito di insalate... qui la fantasia la fa da padrona. Basta andare al di là di lattuga, cicoria, pomodorini perché si apra un mondo: alghe, funghi, cur-



ANTI-AGE IN BICCHIERE
Lo chef Michele Maino beve un succo di carote, mele, curcuma e pepe freschi appena centrifugati: «Una bomba naturale di antiossidanti».

cuma, germogli appunto, per esempio quelli di alfa alfa (elisir di giovinezza), e frutta di ogni tipo, da quella a km zero alle più esotiche e rare come il rambutan (frutto simile al cinese litchi), mangostano (frutto tropicale antiossidante), il pisello da caffè e il carosello. Non mancano i dolci: «Una crostata, per esempio, con la base di frutta secca e datteri al posto della pasta frolla e a guarnire frutta, olio di cocco o burro di cacao crudo», indica lo chef.

Ok, bene, fin a qui palato stimolato. Passiamo ora ai benefici della dieta «alla Merkel»: «L'eliminazione di qualsiasi tecnica di cottura, oltre a non alterare la composizione naturale degli alimenti, li rende anche più digeribili», afferma Giuseppe Cocca, medico, esperto di crudismo e autore di diverse pubblicazioni a tema. «Una digestione ottimale è

alla base del corretto funzionamento del corpo umano e, di riflesso, della psiche». Ci si sente meglio, dunque, a livello globale: «Sì, e l'effetto detox e slim è assicurato: non si dimagrisce per mancanza di calorie, ma perché si aggiungono micronutrienti vitali che fanno tornare in forma l'organismo», prosegue Cocca. «Inoltre, un corretto apporto di acqua pura e di frutta e verdura fresche impedisce la disidratazione e favorisce tutti i processi naturali di guarigione del corpo, prevenendo le malattie cronico-degenerative». E a chi storce ancora il naso, il medico ricorda: «Tutti consumiamo da sempre cibi crudi e tutti siamo "crudisti", solo con percentuali diverse. Chi vuole abbracciare un regime di questo tipo in modo totale è bene che lo faccia con gradualità, affinché corpo e mente lascino i vecchi condizionamenti alimentari senza choc». Insomma, prima di imitare la Merkel al 100%, consultate un medico esperto.

ZUCCHINE E CAROTE DIVENTANO SPAGHETTI: L'INSALATA TROPICALE

Vania Crippa

Si ringrazia l'Osteria 55 di Milano per la location e i piatti.

SETTIMANALE DI ATTUALITÀ

27-5-2014 N. 21
ITALIA EURO 2,00

GENTE



Clooney come Richard Burton
ECCO IL DIAMANTE DA 550 MILA EURO PER LA FIDANZATA!



LE PRIME FOTO



LA PESSION INCINTA
CON IL COMPAGNO AMERICANO

IL MILIONARIO
SEQUESTRATORE



SETTE FIGLI
ALLE DIECI MODELLE
CHE TENEVA IN SCHIAVITÀ



DRAMMATICO SEGRETO
NELLA CANTANTE BARBUTA



ESCLUSIVO
DALLE MALDIVE

SERENA
AUTIERI

Con **GIULIA**
IN PARADISO

ANNO LVII - Poste Italiane s.p.a. - Sped. in A. P. - D. L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, DCB Milano
AUT: € 3,30 - BE: € 3,30 Canada: Can 7,00 - F: € 3,50 D: € 3,80
GR: € 3,30 - LUX: € 3,30 - PTE CONT.: € 3,30