

IN REGALO CON CLASS LA GUIDA DELLE GUIDE VINI 2007

Euro 4,50

Class

N. 250 - FEBBRAIO 2007

70250
9 771594 675042

CARRIERA
Sarò breve: saper parlare in pubblico per diventare leader

EROS
Linguaggio del corpo, come capire che lei sta dicendo sì

INVESTIMENTI
Dai Beatles a Mina, le quotazioni d'oro dei vecchi dischi

WELLNESS
Mappa del nuovo benessere nei conventi europei

INSEGNARE AI BAMBINI A MANGIARE BENE

Come nutrire in modo corretto i più piccoli. Evitare il rischio obesità. Coltivare il piacere del cibo. Grande guida all'alimentazione dei figli con i consigli pratici degli esperti, la tabella del peso forma ideale e la classifica delle migliori mense scolastiche italiane

Gualtiero Marchesi, 76 anni, milanese, chef di fama internazionale, con i due nipoti Bartolomeo, 12 anni, e Lucrezia, 9 anni.

LA GUIDA DELLE GUIDE VINI 2007
www.class.it

COPERTINA **Manuale**

DIVENTARE MINI CHEF

Sono tutti seduti, fermi e attenti, armati di grembiuli, mattarelli e ciotole, impazienti di mettere le mani in pasta e, al via dello chef, darsi da fare per formare, farcire e guarnire ciambelle, pasticcini e croissant dando sfogo a tutta la loro fantasia. Poi, il tempo necessario alla cottura in forno e rieccoli, divertiti ed entusiasti, ad ammirare i loro piccoli capolavori, tutta farina del loro sacco. È una scena che si ripete ogni sabato pomeriggio nello spazio del ristorante Teatro 7 a Milano, in via Civerchio 9, tel. 02.69900702, www.teatro7.com, quando si tengono i corsi per mini chef frequentati da ciurme di bambini dai cinque ai dieci anni, accompagnati dai genitori che rigorosamente non vengono ammessi in cucina per non spezzare quell'atmosfera così magica e allegra. «Ogni volta è così», spiega Rico Guarnieri, chef vulcanico e geniale, nato a Milano e approdato alla guida dei for-

nelli di Teatro 7 dopo anni di scenografia, trasmissioni televisive, spot pubblicitari, tanti viaggi all'estero e, ora come sempre, mille progetti nella testa già pronti al decollo. «I bambini sono come delle spugne innocenti e per loro tutto è un gioco», dice. «E i nostri corsi, organizzati per beneficenza, oltre a divertirli, sono una piccola esperienza di vita, uno stimolo per i sensi, soprattutto olfattivi e visivi e un modo per insegnare

Rico Guarnieri, 35 anni, nella foto con il figlio Mattia Ludwig, 11 anni, è lo chef del ristorante milanese Teatro 7 dove si tengono i corsi di cucina per bambini.

l'importanza del cibo sano e naturale attraverso ingredienti semplici come farina, uova, zucchero, latte o cioccolato», aggiunge. Sono regole che suo figlio Mattia Ludwig, 11 anni, conosce molto bene. «Ci vuole sempre una dose d'inventiva e quando era piccolo, per fargli mangiare broccoli o verze, frullavo tutto e, convinto di nutrirmi di spinaci come Braccio di Ferro, non faceva capricci», dice. E il momento del dessert era una festa con lo zucchero caramellato che sulla frolla formava facce sorridenti sempre diverse. Con un padre così artista e creativo, Mattia cresce seguendo i principi più sani e l'autentica cultura del cibo. Claudio Colombo Severini, l'altro chef e socio di Guarnieri, invece, conduce da anni una ricerca sui problemi dell'alimentazione infantile. Per i bambini che non possono assorbire proteine animali costretti a sorbirsi zuppette insipide e incolore è riuscito a costruire ricette nuove e gustose. La sua grande soddisfazione è stata organizzare una festa di compleanno inventando cannelloni, bavaresi e altre leccornie, un 30 per cento del buffet, con prodotti aproteici. A marzo poi si svolgerà il terzo corso con l'Associazione prevenzione malattie metaboliche congenite (www.apmmc.it) per insegnare ai genitori nuove trovate culinarie. Chi volesse consultare il ricettario già collaudato, può trovare 35 schede nel sito alla voce «Pku in cucina con fantasia», dagli antipasti ai gelati, i piatti nati dall'estro di Claudio Colombo. (Mariateresa Cerretelli)



CARLOS JONES