

10 NOVEMBRE
2014 - N°31 - 1,50 €

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene.it

**NUOVO
SETTIMANALE**

**90
ESPERTI
SOLO PER TE
RISPONDONO
GRATIS**

gravidanza
LE ANALISI PRENATALI
PIÙ AFFIDABILI E SICURE

**BELLISSIMA
CON I CAPELLI
BIANCHI**
TRATTAMENTI
TRUCCHI PER CHIOME
SEMPRE CURATE

Speciale
DENTI PERFETTI
LE CURE ESTETICHE
PER IL TUO SORRISO

FITNESS VIRTUALE
IN 4 SETTIMANE TI
DÀ RISULTATI REALI!

**Vinci lo stress
e perdi peso**

**CON I CIBI GIUSTI E LA MEDITAZIONE
GUIDATA (gratis su www.starbene.it)**

**PROVATO
PER VOI**
GRISSINI
Ecco i promossi per
qualità e leggerezza

ACNE
GLI ERRORI DA EVITARE
PER FARLA SPARIRE

+ Alimenti per cani e gatti: APPROVATI DAI NOSTRI VETERINARI

MONDADORI



SETTIMANALE - NOVEMBRE - ANNO XXXIV - N. 31 - POSTE ITALIANE SPED. IN A.P. - DL 3503/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1 LETT. B) - SEDE: AUSTRIA (A.S.) - GERMANIA (E.S.) - RUSSIA (E.S.) - SPAGNA (E.S.) - FRANCIA (E.S.) - LUSSEMBURGO (E.S.) - PORTOGALLO (CONV. IN L. 4/3/04) - SVIZZERA (CONV. IN L. 4/3/04) - SVIZZERA (OF. S.T.) - I.R. (OF. L.R.) - C.C.I.L.L. (C) - CANADA (E.S.)

9 771120 527005

4 14 3 15



di Valeria Ghitti

ATTUALITÀ

alimentazione

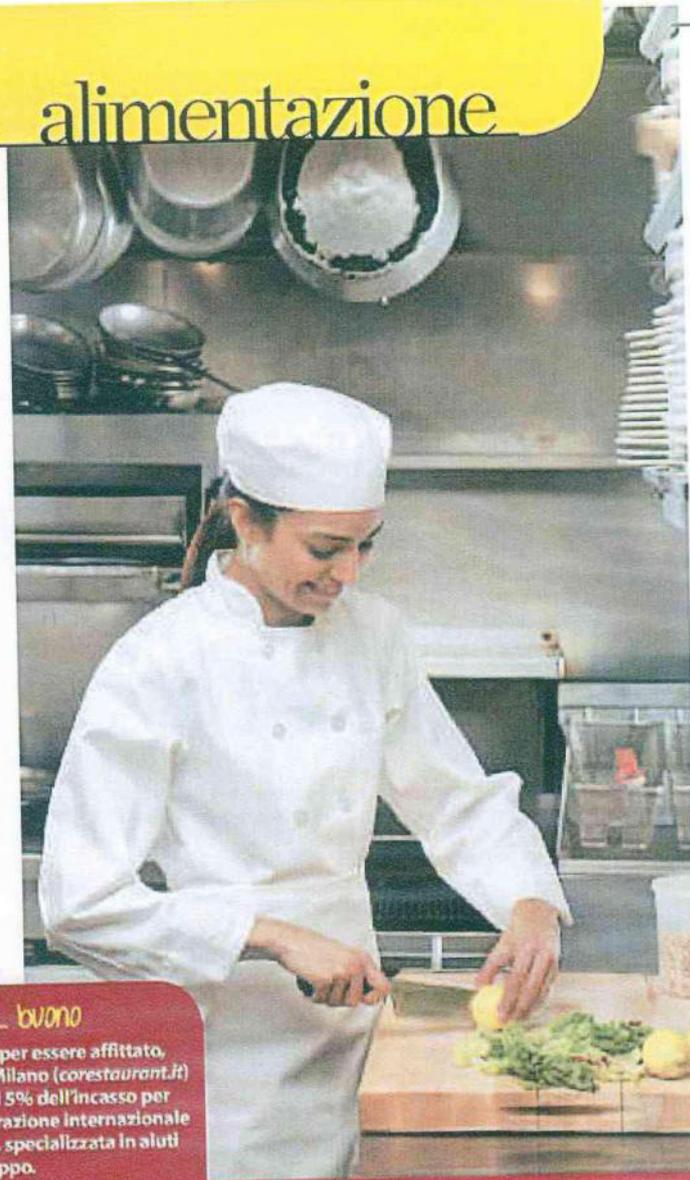
INDOVINA CHI CUCINA STASERA

Gli ultimi trend: far venire lo chef a casa o affittare la cucina di un ristorante e vestire per un giorno i panni di un cuoco professionista

● **Tu ti rilassi con gli ospiti** e alla cena ci pensa lo chef. «È un servizio molto richiesto, che permette di creare un menu curato nei dettagli e di qualità, in modo più personalizzato di un catering», dice lo chef executive Giorgio Trovato, presidente della Federazione nazionale Professional Personal Chef. Un paio di giorni prima il cuoco fa un sopralluogo e concorda con la padrona di casa le portate e il budget per la spesa (di cui si occuperà lui). Poi, il giorno fissato verrà a cucinare con un aiutante e, naturalmente, alla fine lascerà tutto in ordine. Il costo? Da 250 € per 10 persone (se lo chef è stellato i costi lievitano), più la spesa. Per info: fippc.it

● **Aumenta anche il numero dei locali che affittano** i propri spazi per un giorno (in genere quello di chiusura) a chi ama

cucinare e vuole vestire per una volta i panni di uno chef, per esempio per festeggiare un anniversario o un compleanno. Il menu lo decidi tu e il ristorante ti procura le materie prime e ti mette a disposizione i camerieri. «Molti sono curiosi di vedere come funziona una cucina professionale e di mettersi alla prova», dice Elena Bernardi del ristorante *Ai Navigli* di Padova (ainavigli.com), che ha creato il servizio *Tuo per un giorno*. Spendi 30-40 € a commensale più 50 € circa per l'assicurazione.



●●● Il ristorante più buono

Il primo ristorante nato solo per essere affittato, ai privati e alle aziende, è a Milano (corestaurant.it) e durante l'Expo devolverà il 5% dell'incasso per l'affitto alla Oxfam, confederazione internazionale di organizzazioni non profit, specializzata in aiuti umanitari e progetti di sviluppo.

SOLO PATATE MADE IN ITALY

Se le vuoi nostrane controlla l'etichetta e preferisci le Dop, le Igp o le Pat (prodotti agroalimentari tradizionali italiani). Eccone quattro davvero super.



DI BOLOGNA

È l'unica Dop italiana con buccia e polpa chiare. Ha un'ottima consistenza ed è la più versatile di tutte: puoi cucinarla come vuoi.



DELLA SILA

Sia gialla sia rossa (variante Désirée), è coltivata in Calabria ed è un prodotto Igp. Più ricca di amido rispetto alle altre, è buonissima frita.



TURCHESA

Arriva dal Gran Sasso ed è una Pat a pasta bianca. La buccia viola è ricca di antiossidanti. Per questo l'ideale è mangiarla cotta sotto la cenere con la scorza.



ROSSA DI CETICA

È toscana e fa parte delle Pat. Se devi fare gli gnocchi è quella giusta: il suo sapore è molto delicato e non si sfalda durante la cottura.

Corbis, Shutterstock (4)

Per saperne di più sulle patate ricche di selenio clicca: selenella.it

STARBENE 15