

I segreti del mio benessere?

L'amore per la pastasciutta e... per mia moglie

«Una cacio e pepe cotta al dente per me è il massimo. Come smaltisco le calorie? A letto...»

• *Confessione raccolta da Cinzia Galleri*

Mio padre mi ha insegnato a riconoscere il rumore del pomodoro «schiattato»: da buon napoletano per lui il piatto della domenica ero lo schiaffone con i pomodorini o al ragù cotto con gli involtini di carne. E io sono cresciuto così, con un amore per la pasta così grande da farne la mia professione.

Mi definisco un pastasciuttaro vero, sia come consumatore sia come chef. Per me è uno degli alimenti più importanti della cucina mediterranea e, proprio per questo, la scelta del maccherone da comprare non può essere lasciata al caso.

Ho maturato una lunga esperienza nel settore e posso dire con certezza che una pasta non è uguale all'altra: deve contenere un apporto proteico notevole affinché venga fuori un piatto sano e buono. Più alto è il contenuto di proteine e maggiore è la sua capacità di formare in cottura una maglia glutinica (una sorta di rete formata dalle proteine) capace di intrappolare l'amido. Fate una prova semplice con i paccheri: se dopo la cottura collassano su loro stessi vuol dire che la qualità non è soddisfacente.

IL GUSTO DELLA SEMPLICITÀ

In poche parole, una buona pasta è quella che tiene il morso in bocca (si dice al dente) e non è solo una questione di gusto, perché per di più ha un indice glicemico più basso e quindi è più salutare. Personalmente non amo la parola dieta e nonostante sia continuamente con cibo tra le mani, ho trovato il mio equilibrio puntando sulla giusta quantità di pasta. Quella che appaga il mio palato e, al tempo stesso, soddisfa il mio fabbisogno nutrizionale. E poi, diciamoci la verità. Sfido chiunque a mangiare un piatto di pasta (buono) e poi, non sentire un diffuso stato di benessere. Io il mio lo cerco proprio lì: nel lusso della semplicità di una cacio e pepe o di una amatriciana.

Dopo questi mesi difficili, sono convinto che è questo ciò di cui abbiamo bisogno. Nel mio ristorante AB - Il lusso della semplicità, infatti, che già in tempi non sospetti prevedeva il distanziamento dei tavoli e un sistema di riciclo dell'aria, cerco di riprodurre piatti semplici e riconoscibili che non stancano il palato. È finita, a mio avviso, l'era della pietanza con mille ingredienti che ci metti più tempo a leggerla nel menu che a mangiarla. Non a caso, voglio aggiungere nella mia proposta culinaria delle pennette con burro, colatura di alici, parmigiano e cipolla croccante. Una pasta al burro, avete capito bene! Se il tempo di farla a casa non lo avete io la cucinerò al posto vostro.

NON PRATICO SPORT

La ricetta del mio benessere, quindi, sta nella semplicità di un piatto di pasta. E a chi mi chiede che cosa faccio per mantenermi in forma, per bruciare le calorie da pastasciuttaro, rispondo che il mio sport preferito è fare l'amore con mia moglie. Niente corsetta al parco, niente yoga, niente partita di calcetto. Tutt'al più, quando il tempo me lo permette, mi concedo qualche giro in pista con la macchina da corsa.

Alessandro Borghese



ABNORMAL

Alessandro Borghese, 44 anni, chef e conduttore televisivo, ritorna su Sky Uno con i nuovi episodi di Kitchen Sound, programma che combina ricette al ritmo di musica, all'ora di pranzo, dal lunedì al venerdì. È sposato con Wilma Oliviero, 45 anni, con la quale ha avuto le figlie, Arizona, 8, e Alexandra, 4.



Te lo spiega il nutrizionista

SPAGHETTI & CO. NON FANNO INGRASSARE

Focus

LUCA PIRETTA, NUTRIZIONISTA E GASTROENTEROLOGO, MEMBRO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE

Eliminare spaghetti e maccheroni dalla dieta perché fanno ingrassare? È un errore. I carboidrati complessi della pasta vengono smaltiti facilmente e, in presenza di bassi apporti di altri macronutrienti (in particolare i grassi), le calorie che apportano vengono disperse sotto forma di calore, piuttosto che essere accumulate, soprattutto se si associa la dieta a un'adeguata attività fisica.

● **PASTA ALLEATA DELLA SALUTE**
Ricavare il 45-60% circa delle calorie giornaliere dai carboidrati aiuta a determinare un sano bilanciamento tra i macronutrienti e protegge la salute. È provato dalla letteratura scientifica degli ultimi 50 anni: ridotto

il rischio di malattie cardiovascolari, alcuni tumori e ictus.

● **TRUCCHI SALVALINEA**
Non sono i carboidrati in sé i responsabili di aumento di peso e malattie correlate (obesità, diabete), bensì le calorie in eccesso, dovute a piatti troppo abbondanti o all'aggiunta di salse e condimenti eccessivamente elaborati. Alcuni accorgimenti aumentano il potere saziante della pasta e ne riducono l'indice glicemico:
→ scegliere la versione integrale;
→ preferire i formati di pasta lunga (dopo la cottura aumentano di due volte e mezzo il proprio peso, saziando di più);
→ cuocerla al dente;
→ condirla con le verdure o sughi semplici.

