

IL BRUNCH DELL'ATLETA

LO CHEF "OLIMPICO"
NICOLA BATAVIA, CHE
A LUGLIO CUCINERÀ
ALL'INTERNO DELLA NIKE
VIP HOUSE DURANTE LE
OLIMPIADI DI LONDRA 2012,
INTRODUCE SU *FITNESS
MAGAZINE* IL TEMA DEL
BRUNCH DELL'ATLETA.
UN'ABITUDINE CHE PIACE

Il brunch è indubbiamente una delle abitudini più rivoluzionarie e modaiole degli ultimi anni. Simbolo di convivialità e condivisione, è ormai un fenomeno di costume che ha cambiato le abitudini nelle domeniche di molti italiani. Atleti compresi. Sì, perché non c'è niente di più bello che trovarsi tutti insieme, dopo aver fatto sport (una corsa, trekking, una partita a tennis, un'uscita in bicicletta, una lezione di spinning in palestra...) e ritagliarsi un po' di tempo per concedersi al piacere della condivisione di gusti e sapori. Il tutto scandito da un ritmo (finalmente!) rallentato, dopo l'agonismo e lo sforzo dell'attività fisica.

CHEF "OLIMPICO"

Nel brunch il dolce e il salato, i succhi e il caffè





Lo chef Nicola Batavia, oltre al Birichin di Torino, gestisce anche il ristorante "Casa Batavia" di Londra

convivono insieme sullo stesso tavolo, così come caldo e freddo, primo e contorno in quella che è ormai per tutti la più piacevole sintesi di colazione e pranzo (breakfast + lunch). Per chi fa sport, dunque, il brunch non può che essere sostanzioso ed energetico ma anche sano e leggero, legato magari alla dieta mediterranea. E chi meglio di uno chef "olimpico" poteva introdurci nel gustoso mondo del brunch dell'atleta? Nicola Batavia, chef eclettico e originale, è reduce niente meno che dalle esperienze come chef alla Nike Vip House di Torino 2006 e Beijing 2008. E a luglio cucinerà ancora all'interno della Nike Vip House durante le Olimpiadi di Londra 2012. "Sono onorato di partecipare ancora una volta a un evento prestigioso come le Olimpiadi, fondamentale per ribadire l'importanza e la forza della cucina italiana, riconosciuta a livello mondiale" spiega Nicola Batavia. "Quest'anno a Londra, alle Olimpiadi, ci sarà ancora una volta la mia cucina: sono orgoglioso del fatto che Nike mi

abbia confermato anche per questa edizione dei giochi olimpici. È un onore per me ma anche per tutta la cucina italiana: un successo del Made in Italy. Oggi nel mondo siamo paragonati, economicamente, alla Grecia e non ci rendiamo conto, invece, di quanto potremmo fare se solo spingessimo un po' di più quello che ci contraddistingue nel mondo, da sempre: la nostra cucina" aggiunge Nicola. "Nello cucina, così come nello sport, ci sono per fortuna delle eccellenze che tengono alto il nome del nostro Paese nel mondo. E sono felice di poter dare, con i miei piatti, il mio personale contributo. Anche a Londra".

MENU MEDITERRANEO

Nicola non ama la routine e nella città della Mole studia, sperimenta, crea per poi esportare le sue competenze e conoscenze anche all'estero dove ama parlare e far parlare del Made in Italy. Predilige i profumi del Mediterraneo e ne fa uso consueto nei piatti che prepara. Generalmente gli sportivi seguono la

OLIMPIADI, ARTE E GRANDI CHEF



In occasione delle Olimpiadi, IMAFestival (International Migration Art Festival) viaggia a Milano, Londra e New York insieme a "Sport Your Food" (sportyourfood.com), mostra d'arte contemporanea, che vede protagonisti 5 chef e 5 artisti, i quali, ispirati da altrettante discipline olimpiche, si sono "sfidati" a coppie producendo gli uni una speciale ricetta ripresa nel ristorante di ciascuno chef e mostrata al pubblico come video, gli altri un'opera d'arte. Un'esposizione innovativa che vuole celebrare la creatività e le eccellenze gastronomiche italiane, soffermandosi sul valore culturale del cibo e proponendo ricette speciali ispirate agli sport olimpici. IMAFestival è composto da un concorso per

giovani talenti, una mostra di arte contemporanea e una serie di eventi enogastronomici che approderanno a Londra in occasione delle Olimpiadi (26 luglio-2 agosto, Blackall Studios). Tra le coppie protagoniste segnaliamo il tristellato celebrity chef Massimo Bottura dell'Osteria Francescana di Modena (al 5° posto nella prestigiosa classifica The 50 Best Restaurants of the World 2012 sponsorizzata da S.Pellegrino e Acqua Panna) e il pluripremiato fotografo e scultore newyorkese Gregg LeFevre, ispirati per la loro creazione (Crocantino di foie gras) dal Salto con l'Asta. "Il salto con l'asta è sembrata una disciplina molto interessante sia a me che a Gregg LeFevre perché entrambi siamo proiettati verso le vette, lui con i grattacieli ed io con i miei croccantini" spiega Bottura.



L'opera di Gregg LeFevre



Massimo Bottura

dieta mediterranea ed è necessario liberare la fantasia in cucina utilizzando gli ingredienti cardine di questa cultura per proporre nuovi e fantasiosi piatti adatti a un menu leggero. "A Londra proporrò un menu mediterraneo e salutare, caratterizzato dal gusto e non dal 'poco'. La cucina è sempre più associata al concetto di salute e la mia filosofia culinaria va esattamente in questa direzione: ingredienti semplici, pochi grassi, materie prime eccellenti. Non per niente il mio biglietto da visita è nitidezza, semplicità, gusto, insieme a un grandissimo rispetto per la materia prima. Cosa proporrò agli atleti? Gli sportivi bruciano tantissime calorie: hanno bisogno di cose semplici e senza artifici: pasta, olio di ottima qualità, pomodori buoni. E per concludere...via libera al cioccolato!"

CORSA & BRUNCH

Il tema del brunch legato allo sport l'abbiamo ritrovato di recente anche in occasione della Milano City Marathon: nei mesi prece-

endenti la Maratona, infatti, il Gruppo Ethos ha inaugurato "Correre in cucina", un ciclo di appuntamenti dedicati a sport e alimentazione sotto la guida di Luca Speciani (dietagift.it), nutrizionista della nazionale italiana di Ultramaratona, in collaborazione con la Barclays Milano City Marathon. Nel corso di alcuni di questi appuntamenti, dopo una sessione di allenamento all'aperto per prepararsi alla maratona, per gli atleti era previsto un "brunch della domenica" a base di prodotti biologici, accompagnato da consigli nutrizionali per gli sportivi. Sul sito di Milano City Marathon sono presenti i menu con le ricette e il parere nutrizionale di Luca Speciani. Per mantenere la forma fisica e migliorare le proprie prestazioni l'allenamento, da solo, non basta. Per concludere: alimentarsi bene è altrettanto importante perché il cibo è il primo carburante della nostra mente e del nostro corpo... E la fantasia in cucina può rendere gustosi anche i piatti più sani. ▀

LE RICETTE DEL (PIENO) BENESSERE

Alimentazione equilibrata. Benessere psicofisico. Fitness olistico. Alta cucina naturale. Questi temi possono convivere tutti insieme? La risposta l'abbiamo trovata a RiminiWellness e al Taste of Milano, dove per la prima volta, grazie a Truvia By Essenza di Natura Eridania, il fitness olistico ha incontrato l'alta cucina naturale per far da sponda al benessere psicofisico. Truvia (*truvia.it*), il dolcificante d'origine naturale a base di estratto di foglia di Stevia (senza calorie), sotto la supervisione di una task force di nutrizionisti, ha dato vita a una collaborazione tra lo chef stellato Pietro Leemann e la Federazione Italiana Fitness (*fif.it*) all'insegna del binomio corretta alimentazione e stile di vita sano e attivo. La partnership nasce dalla consapevolezza che l'abbinamento di un'alimentazione equilibrata, attenta alla genuinità e provenienza degli ingredienti, alla pratica di attività fisica in grado di influire positivamente sul rendimento mentale e sull'umore, permetta di lavorare contemporaneamente su corpo, mente e anima per favorire il pieno benessere. È questa la visione "olistica" che ha ispirato il progetto "Il percorso del pieno benessere Truvia",

un'esperienza che appaga naturalmente i sensi secondo il corretto apporto di nutrienti e calorie tenendo in considerazione alcuni principi: bilanciata composizione nutritiva in funzione dei diversi momenti della giornata, utilizzo di ingredienti naturali e di stagione ricchi di antiossidanti e vitamine; compatibilità con esercizi di fitness olistico che lavorano contemporaneamente su muscoli, mente e umore. "Il percorso del pieno benessere Truvia" propone così 5 speciali ricette dalle proprietà sensoriali e benefiche ideate dallo chef Pietro Leemann in abbinamento a esercizi di fitness olistico studiati da David Stauffer, Donato De Bartolomeo e Elisabetta Cinelli (personal trainer F.I.F.). Buonumore, Nuovo Benessere, Verità, Gusto lungo e Dolce evoluzione sono le creazioni fredde e calde, da bere o da gustare al cucchiaino, abbinare a lo Sorrido, Nuova Sens-Azione, La Verità sul proprio corpo, Lungo equilibrio, Muovi-Mente: esercizi fisici e di training autogeno messi a punto dai professionisti del fitness, incentrarti sul respiro, postura e movimento attraverso tecniche di yoga, pilates e ginnastica dolce. Ecco un paio di ricette da provare.

NUOVO BENESSERE - Centrifugato di mele, carote e arancia ai semi di finocchio, servito con pinzimonio di asparagi



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

8 asparagi verdi
400 g di carote
500 g di arance
400 g di mele
10 g di semi di finocchio
20 g di aneto
20 g succo di limone
20 g di Truvia
pepe macinato fresco

Pelare le carote, tagliarne 100 g a pinzimonio. Pelare gli asparagi, lavarli e tagliarli a pezzi lunghi 8 cm, se sono grossi tagliarli per il lungo a metà o in 4. Centrifugare le rimanenti carote, le mele e le arance, condirle con i semi di finocchio tritati fini, il succo di limone e Truvia. Versare in 4 bicchieri, finire con l'aneto tritato e una bella grattata di pepe. Accompagnare con il pinzimonio. Questo centrifugato è migliore se lasciato riposare 20 minuti dopo essere stato preparato.

A questa ricetta è abbinato l'esercizio CICLO DELLA POSIZIONE DEL LOTO: con l'allineamento della spina dorsale si avverte la duplice tensione verso il basso del bacino e verso l'alto delle vertebre cervicali. Il risultato? Una sensazione di nuovo benessere.

VERITÀ - Muffin di cioccolato, composta di lamponi e datteri



INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

200 g di farina di frumento
40 g di cacao
50 g di farina di frumento integrale
50 g di nocciole macinate
80 g olio di semi
1 bustina di cremor tartaro
300 g di latte di mandorla
30 g di Truvia
60 g di albicocche disidratate
la scorza di mezzo limone grattugiata

Per la composta:

100 g di lamponi
40 g di datteri
20 g di Truvia

Per la marmellata portare a ebollizione i lamponi, frullarli e passarli al setaccio. Unire i datteri tritati e Truvia, cuocere ancora per 5 minuti e raffreddare. Per il muffin mescolare le farine, le nocciole, il cacao, il cremor tartaro e Truvia. Unire l'olio di semi, il latte di mandorla, mescolare bene per 5 minuti. Unire le albicocche disidratate tagliate a cubetti e la scorza di limone. Trasferire in stampi da crème caramel unti e infarinati, cuocerli in forno a 180°C per 12 minuti. Far raffreddare i muffin, tagliarli a fette orizzontali e spalmarli con la composta.

A questa ricetta è abbinato IL SALUTO AL SOLE - TECNICHE DI RISVEGLIO ENERGIZZANTE.

È considerato il più completo degli esercizi di scioglimento. Consiste in una sequenza di 12 posizioni, che sono eseguite senza interruzioni e con un particolare ritmo del respiro. Il nome deriva dal fatto che la pratica veniva eseguita al mattino, rivolti al sole che sorge. Elasticizza e rinforza tutto il corpo, migliora la normale respirazione, tonifica gli organi addominali, migliorando la digestione, aumenta la vitalità e accresce la resistenza alle malattie. Vengono stimolati tutti i chakra.