

FOOD FOR FUN - L'HEALTHY FOOD FORMATO GOURMET PARTONO I CORSI DI CUCINA IN ZONA DELLO CHEF RICCARDO COMINARDI A MONZA PRESSO LO SPAZIO FOSSATI INTERNI.

Arrivano i nuovi corsi per divertire con una cucina creativa e innovativa - Food For Fun appunto - e per pensare anche alla salute. Sono in programma a Monza e sono opera dello chef Riccardo Cominardi, una novità da febbraio sino a Pasqua.

Metti uno chef gourmet con il pallino dell'arte e dell'equilibrio (sulla tela e nel piatto) insieme con una dietista 40 30 30 che ama dilettarsi in cucina, all'interno di uno spazio ben attrezzato, di quelli dove ti senti a casa: il risultato è scontato! Piatti gustosi e ben bilanciati che appagano vista e palato, senza pesare sulla linea. Perché l'alta cucina può essere salutare, parola di goloso.

A mostrare come abbinare al meglio colori e sapori agli aspiranti cuochi, utilizzando il piatto come fosse una tela, sarà lo chef Riccardo Cominardi del ristorante Palazzo Gambara Casa Rocca di Brescia, affiancato dalla dietista Zone Consultant Emanuela Russo di Milano.

Lo chef: "Preparare piatti gourmet rispettando i canoni della dieta Zona: questo è il mio nuovo obiettivo in cucina. Un'idea nata sulla scia del bisogno sempre più vivo di abbinare gusto e salute. La Zona rappresenta a mio avviso un ottimo compromesso per ottenere dall'alimentazione energia e benessere, ma anche preservare la linea, senza rinunciare ai piaceri della buona tavola".

Durante gli incontri verranno realizzate ricette di nuova concezione, perfettamente bilanciate e di facile esecuzione, un approccio nuovo che permetterà anche alle persone meno abili in cucina di dilettarsi ai fornelli senza incontrare troppe difficoltà e con ottimi risultati per il palato e per la linea. Ricchissimo il programma di febbraio e marzo.

Si parte con la Cucina Creativa "Zona Food Design" (18 e 25 febbraio, 4 e 11 marzo). A partire dal 18 febbraio, per quattro martedì consecutivi, lo chef guiderà i partecipanti alla scoperta della cucina d'autore: un corso per i più esigenti e curiosi, che insegnerà a creare piatti salutari in Zona, ma non solo. "Le ricette diventano quadri. Colori, consistenze e presentazioni innovative per gustare il cibo anche con gli occhi. E stupire" questa la promessa di Cominardi.

Si prosegue con la "Cucina vegetariana in Zona" (20-27 febbraio, 6 e 12 marzo). La cucina vegetariana, protagonista di questo corso che si articolerà in 4 puntate, viene rivista e calibrata secondo i canoni della dieta a Zona. Verdura e frutta, proteine vegetali e grassi buoni gli attori principali dei piatti che verranno realizzati: finger food, antipasti, primi e secondi, dessert, piccoli brunch da preparare per gli amici, e buffet per ogni ricorrenza.

A fine marzo (18 e 25) terrà banco invece la "Cucina in Zona per i bambini". Il corso durerà 2 lezioni e aiuterà mamme e papà ad apprendere l'arte di cucinare piatti golosi (ma anche salutari!) per la felicità dei propri bimbi: prima colazione, pranzo, merenda e cena. Colori e sapori mixati insieme quasi come fosse un gioco per dare libero spazio alla fantasia e raccogliere sorrisi, sempre con un occhio attento verso la salute.

E per fare festa, quella Santa, arriva "Non la solita Pasqua" (20 e 27 marzo). Due appuntamenti per celebrare a tavola questa ricorrenza con gusto, senza pesare sulla linea. Lo chef fornirà due proposte menù originali: i piatti della tradizione saranno infatti rivisitati in una chiave nuova e sfiziosa, senza però discostarsi troppo nella scelta degli ingredienti. Tutti a tavola senza rinunce dunque, per festeggiare in modo goloso ma equilibrato.

Sede corsi: Valcucine Monza - Fossati Interni, Via Cavallotti n. 10 Monza (MB) Orari: dalle 19,00 alle 22,30 Costi: 4 lezioni € 200/ 2 lezioni € 110/ 1 lezione € 60

Per info e prenotazioni: cell.: [347/8004403](tel:3478004403) - e-mail: corsifoodforfun@gmail.com

Il sito dello chef: www.riccardocominardi.com