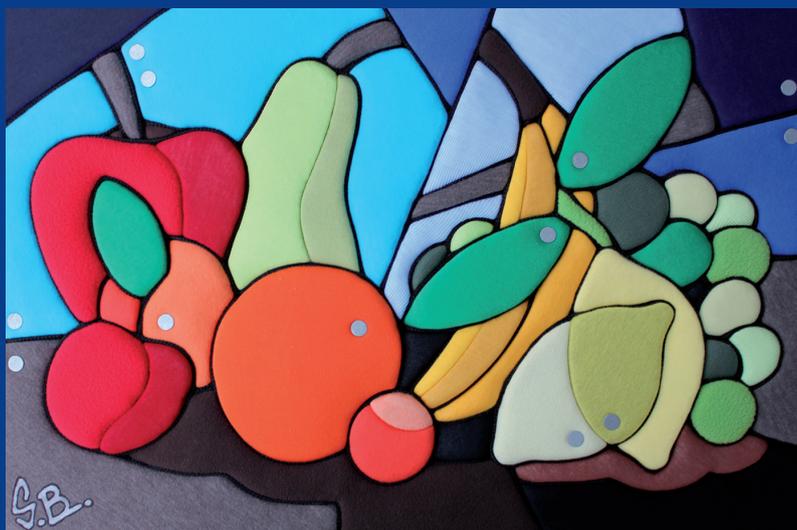


Paola Rossi - Paola Loldi

La RICETTA della SALUTE



Alimentazione e benessere:
dalla scienza alla cucina



La RICETTA della SALUTE

Noi, in prima persona, siamo responsabili del nostro stato di salute. Attraverso l'alimentazione e acquisendo la conoscenza dei meccanismi fisiologici, possiamo migliorare lo stile di vita.

Per ritrovare il peso ideale, o meglio, la forma ideale, questo testo offre gli argomenti e gli strumenti giusti per convincere le persone a muovere la propria leva del benessere, non solo pensando al dimagrimento, ma soprattutto pensando alla salute.

Se ci si trova già in una buona condizione fisica, sono presenti le indicazioni per migliorare la qualità dell'alimentazione, imparando a guardare non solo le calorie di un cibo, ma a comprendere il valore che quel cibo rappresenta per il nostro corpo.

Giovani o meno giovani, atleti o sportivi per passione, amanti delle passeggiate o delle scampagnate in bici, impegnati in lavori sedentari o al contrario in attività che richiedono una grande spesa energetica... comunque sia, tutti abbiamo bisogno di conquistare lo stile di vita che ci porta maggiore beneficio.

Non esiste una formula uguale per tutti. Esiste la consapevolezza di dovere conoscere noi stessi e il nostro corpo, per potere scegliere ciò che è veramente giusto per noi.

Se, infine, non si sa bene nella pratica quotidiana come rendere possibile il vero cambiamento, il volume presenta più di 200 ricette e utili spunti per preparare piatti nutrizionalmente equilibrati, spiegando come distribuirli in modo bilanciato nell'arco della giornata, della settimana e delle stagioni.

La RICETTA della SALUTE

*«Lascia che il cibo sia la tua medicina
e la medicina il tuo cibo».*

Ippocrate



Presentazione

Il padre della medicina, il greco Ippocrate (460-377 a.C.), diceva che il cibo deve essere la nostra medicina, ma andava oltre affermando: «Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute». Anche la saggezza popolare aiuta: «Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero», recita un famoso proverbio, che dovremmo tenere sempre in considerazione.

Oggi cosa dice la scienza? I nuovi studi di fisiologia umana ridanno voce ad alcune antiche verità, aggiungendo nuove conoscenze e ribadendo che un'alimentazione sana ed equilibrata è una forma di previdenza sulla propria qualità della vita e può contribuire sia al risparmio in cure mediche sia al mantenimento, anche nella vecchiaia, di uno stato di benessere generale. Tutto ciò è di sicuro convincente, ma bisogna poi confrontarsi con il quotidiano.

Così abbiamo deciso di passare attraverso la teoria per arrivare alla pratica: questa guida è pensata per acquisire la conoscenza del nostro corpo e la sua relazione con il cibo e, nello stesso tempo, per proporre consigli pratici per la spesa e per la cucina. Per esempio, è senza dubbio utile sapere che mettere nel carrello i cosiddetti cibi *anti-aging* significa essere sulla strada giusta per mantenerci giovani e in forma più a lungo.

Unendo scienza e pratica, proponiamo dunque lezioni di “Scuola di cucina sana”, presentando i piatti giusti per abituarci a seguire un'alimentazione corretta senza difficoltà e senza sacrifici.

A conclusione delle informazioni riportate nel testo è bello poter trovare le risposte in tema di nutrizione in un “pesce al forno con verdure” o in un “dessert soffice alla frutta”!

Paola Rossi
Paola Loaldi

Introduzione

Prima di affrontare un argomento tanto vasto quanto delicato, ci soffermiamo su alcune affermazioni, essenziali per meglio comprendere la trattazione che segue, frutto di una rigorosa ricerca scientifica, che abbiamo semplificato per fornire uno strumento pratico e fruibile.

«Tutti vorremmo invecchiare bene e in salute».

Un invecchiamento di qualità ha una sua ricetta: una buona dose di genetica, un'alimentazione sana, esercizio fisico a volontà e, più in generale, uno stile di vita sano.

«La salute non è soltanto assenza di malattia».

Come indicato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), la salute è la piena realizzazione di uno stato di completo benessere psichico, fisico e sociale. Quindi il benessere, così come inteso nel Terzo millennio, coinvolge tutti gli aspetti: non basta non essere malati, dobbiamo stare bene dal punto di vista fisico, emotivo, mentale, sociale e spirituale. Va aggiunto, inoltre, che per la scienza i termini *salute* e *benessere* sono sinonimi.

«Anche il benessere ha una sua ricetta».

Una buona dose di genetica come bagaglio individuale, un'alimentazione giusta, esercizio fisico a volontà e uno stile di vita sano. Appare evidente che l'invecchiamento di qualità e il benessere hanno la stessa ricetta.

«Benessere vuol dire medicina integrata».

Il concetto di benessere è entrato nella pratica medica e, a chi opera nel settore, viene richiesta una visione integrata di aspetti che difficilmente coinvolgono una singola competenza professionale.

«L'aspettativa di vita è maggiore».

La nostra aspettativa di vita è aumentata di 40 anni in poco più di 100 anni: dall'inizio del 1900, ogni anno la vita si è allungata di 3 mesi. Viviamo di più e dobbiamo riuscire a mantenere un buon livello di benessere per tutta la vita.

«Due leve potenti: pane e amore».

Il cibo e l'amore sono due leve potentissime del comportamento umano e costituiscono la fonte della storia dell'uomo.

«Cibo/uomo, rapporto complesso».

È evidente la complessità del rapporto tra uomo e cibo: il cibo come bisogno primario per la sopravvivenza della specie; il cibo come terapeutico nella branca della dietologia; il cibo nelle patologie da malnutrizione.

«Il cibo è la prima medicina».

Dopo il fumo, l'alimentazione e l'inattività fisica sono le principali cause di morte nel Terzo millennio nel mondo occidentale; poi vengono l'alcol, le droghe, i microbi e gli agenti tossici.

Fatte queste considerazioni non resta che concentrarci su un obiettivo preciso: *migliorare il benessere delle persone*. In questa infinità di aspetti appena descritti, chi si occupa di nutrizione ha il compito di trasmettere regole dietetiche utili; l'esperto di cucina ha il dovere di tradurre in pratica queste regole; entrambi hanno l'obiettivo di migliorare realmente il benessere (quindi la salute) delle persone.

Se la priorità è rappresentata proprio dalla volontà di migliorare il benessere delle persone, tuttavia, è altrettanto importante conoscere le radici del nostro comportamento alimentare, regolato dai meccanismi che ci portano alla ricerca e alla scelta di determinati cibi, dalle nostre abitudini alimentari (giuste o sbagliate che siano) e dalle sensazioni che proviamo quando ci alimentiamo. Solo con la conoscenza dei nostri istinti e dei nostri bisogni possiamo capire la complessità del rapporto che ci lega al cibo. Così abbiamo voluto esprimere, in modo semplice, ma senza banalizzare, i concetti chiave volti alla salute della persona.

Questo libro si rivelerà, dunque, uno strumento utile per il raggiungimento del benessere, passando dalla consapevolezza dei fattori di rischio che ci allontanano da esso, per arrivare a capire come evitarli, fino all'atto pratico di mettersi ai fornelli, avendo ben in mente il metodo per cucinare in modo sano.

Seguendo questa logica, abbiamo fornito le risposte alle principali domande che i più continuano a porsi, perché talvolta non trovano risposte scientifiche chiare e convincenti o, più spesso, perché nella realtà di tutti i giorni non sanno come applicare le regole dettate dalla scienza e dal buonsenso.

L'obiettivo che viene centrato è quello di offrire una risposta con fondamento scientifico e insieme un immediato riscontro pratico a domande quali: come migliorare la qualità dell'alimentazione? Come perdere peso senza una dieta ipocalorica? Come evitare di ingrassare nuovamente dopo una dieta dimagrante? Come correggere gli errori alimentari? Come ottenere rapidamente risultati che si consolideranno nel tempo? Pagina dopo pagina si farà chiarezza su ogni aspetto.

I contenuti del libro: sommario

Presentazione	7
Introduzione	8
Conosci il tuo corpo	
Il rapporto uomo/cibo è sempre stato lo stesso?	11
Fame biologica e fame emotiva	13
Invecchiare in salute	15
Esiste una dieta ideale?	17
Mangiare in modo equilibrato	18
La cronobiologia insegna	20
La dieta mediterranea è la migliore?	24
Sale: meglio ridurlo	25
L'acqua nutre?	27
Vino, elisir di lunga vita	29
Effetto acido-base degli alimenti	32
La giusta attività fisica per mantenersi in forma	33
5 + 2 + 1 = forma ideale	34
Attività fisica e dispendio energetico	35
Controllo metabolico e controllo del peso	36
Un carrello carico di...	
Reparto carboidrati	39
Velocità di variazione della glicemia	41
Carboidrati nel carrello	42
Zona proteine	43
Proteine nel carrello	44
In fuga dai grassi?	45
Grassi nel carrello	48
Bere bene, bere acqua	48
Acqua nel carrello	49
Il colore del cibo	50
Cibi <i>anti-aging</i> contro l'invecchiamento	53
Dall'etichetta nutrizionale al piatto: la biodisponibilità	54
Integratori alimentari tra rischi e benefici	55
Scuola di cucina sana	
Tre pasti e due spuntini	59
Se si vuole dimagrire	62
Dalla colazione alla cena, no alla dieta dissociata	63

Come, quando e quanto consumare i vari alimenti _____	64
Le bevande e i condimenti _____	67
Cotture ideali: come preservare i nutrienti _____	68

Le ricette

Cereali _____	71
Legumi _____	85
Pesce _____	93
Carne _____	105
Uova _____	115
Latticini _____	121
Verdure _____	127
Frutta _____	139

Pagine utili

Come leggere la piramide del giusto stile di vita _____	145
Come leggere la piramide del movimento _____	146
Come calcolare il dispendio energetico _____	147
Valori soglia di IMC (Indice Massa Corporea) _____	148
Indice glicemico degli alimenti _____	148
Acidi grassi essenziali negli alimenti _____	149
Contenuto di colesterolo negli alimenti _____	149
Valore biologico delle proteine _____	149
Fonti nascoste di sale negli alimenti _____	150
Alimenti conservati e trasformati ricchi di sale _____	150
Sale e alimenti alternativi _____	151
La dieta dei colori _____	152
Più verdura, più frutta e più erbe aromatiche _____	151
Classifica degli alimenti per unità ORAC _____	152
La ricetta per restare giovani: 5000 ORAC al giorno _____	152
Il PRAL e la natura acido-base degli alimenti _____	153
Menu autunno-inverno _____	154
Menu primavera-estate _____	155
La dieta per volumi: come valutare a occhio la quantità di cibo corretta _____	156
La bilancia facile _____	156
Indice alfabetico delle ricette _____	157
Bibliografia _____	159

Verdure

Abbiamo spesso ripetuto l'importanza di mangiare d'abitudine più verdure. Insieme alla frutta esse sono fonte generosa di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti, che contribuiscono in buona parte a mantenere più a lungo uno stato di benessere psico-fisico. Tra le ricette che seguono trovate, zuppe, contorni e piatti completi, dove protagoniste sono rigorosamente le verdure.

Verdure ripiene

Private di semi e filamenti il peperone e dividetelo in 4 falde. Tagliate a metà i pomodori, come fossero arance, e privateli della polpa, che raccoglierete in una terrina. Tagliate a metà in questo modo anche le cipolle e a metà per il lungo le zucchine e le melanzane. Sbollentate cipolle, zucchine e melanzane per 1-2 minuti in acqua a bollore, poi scavate via la polpa, tritatela e mettetela insieme a quella dei pomodori. Mescolate la polpa delle verdure con le erbe aromatiche sminuzzate, poco sale, l'uovo e tanto grana, quanto basta per avere un composto morbido. Farcite le verdure con questo composto, sistematele su una grossa teglia coperta di carta da forno, cospargete la superficie con pangrattato e irrorate con un filo d'olio. Infine cuocete in forno caldo a 200° per 20-30 minuti. Lasciate intiepidire un istante prima di servire.

(Pomodori, cipolle, zucchine, funghi, melanzane e peperoni: queste sono le verdure più utilizzate per essere farcite e cotte in forno. Provate a riempirle con una farcitura a base di carne macinata di manzo o vitello, mescolata con la polpa della verdura scavata, l'uovo e poco grana. Sempre gustose e appetitose, rappresentano un piatto completo da cuocere come indicato sopra e da tenere in caldo in forno a 50-60° fino al momento di servire).

Cipolle, pomodori e peperoni ripieni piaceranno anche ai più piccoli. Un modo gustoso per convincere i bambini a mangiare le verdure.

per 4 porzioni

preparazione 30'
cottura 30'

2 piccole melanzane
2 zucchine
2 grosse cipolle
2 pomodori maturi
1 grosso peperone
1 ciuffo di origano fresco
6-7 foglioline di menta
4-5 cucchiari di formaggio
grana grattugiato
1 uovo
pangrattato
olio extravergine d'oliva
sale

Moussaka di melanzane

Tagliate le melanzane a fette spesse 1/2 cm, salatele e ponetele in un colapasta con sopra un peso per 10 minuti. Nel frattempo tagliuzzate finemente la carne; in un tegame scaldate 2 cucchiaini d'olio, unite la cipolla tritata e fatela sfriggere un istante, aggiungete la carne e rosolatela 1-2 minuti. Insaporite con un cucchiaino abbondante di spezie miste, unite la polpa di pomodoro e tenete su fuoco basso per 20 minuti, mescolando spesso e unendo un goccio d'acqua all'occorrenza. In una grossa teglia unta d'olio fate uno strato di melanzane ben asciugate, coprite con metà ragù di carne e spolverizzate con metà grana; fate un altro strato di melanzane, terminando con ragù e grana. Passate in forno caldo a 180° e cuocete coperto per 20 minuti, scoprite e lasciate in forno altri 10 minuti. (Moussaka di zucchine: al posto delle melanzane usate zucchine tagliate a fette per il lungo).

Ricetta greca che unisce il sapore della melanzana al ragù di carne di agnello. Un ottimo secondo piatto, ideale per la cena.

Ratatouille

Tagliate a pezzettoni la melanzana, la zuccina e la cipolla; riducete a falde il peperone. In un tegame scaldate 2 cucchiaini d'olio, unite l'aglio tritato con la menta, salate, pepate, aggiungete la polpa di pomodoro e lasciate sobbollire 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. A parte cuocete le altre verdure: in un tegame scaldate 2 cucchiaini d'olio e rosolatevi le melanzane per 10 minuti, rigirandole spesso. Nello stesso tegame, cuocete separatamente e in tempi diversi le cipolle, i peperoni e le zucchine, unendo poco olio in più. Man mano che le verdure sono cotte trasferitele in una terrina. Dopo versatele insieme nel pomodoro, mescolate, scaldate il tutto 5 minuti e servite. (Se vi piace aggiungete alla ratatouille una dozzina di olive nere snocciolate a rondelle).

È un piatto tradizionale provenzale di origini contadine, spesso servito come secondo piatto.

per 4 porzioni

preparazione 30'

cottura 50'

500 g di polpa di agnello
2 grosse melanzane (1 kg)
1 grossa cipolla
300 g di polpa di pomodoro a cubetti
70 g di formaggio grana grattugiato
spezie miste secche per moussaka (aglio secco, alloro, origano, timo, peperoncino, cannella)
olio extravergine d'oliva
sale

per 4 porzioni

preparazione 40'

cottura 50'

2 melanzane
1 zuccina
1 grossa cipolla
1 peperone giallo
400 g di polpa di pomodoro a cubetti
4 spicchi d'aglio
1 ciuffo di menta
olio extravergine d'oliva
sale e pepe nero in grani

INDICE DELLE RICETTE

Agnello in fricassea	111	Frittata al forno con zucchine	120
Agnello in fricassea con carciofi (variante)	111	Funghi e cavolini alla maggiorana	137
Albumi con cipolle rosse	118	Funghi e cimette di cavolfiore (variante)	137
Albumi con i porri (variante)	118	Fusilli di Kamut con noci e miele	73
Baccalà in zimino	99	Gelatina d'uva (variante)	139
Blanquette di tacchino (variante)	109	Grano saraceno con verze	82
Blanquette di vitello e carciofi	109	Imbrecciata di Gubbio	89
Brasato con verdure	113	Indivia belga al timo	131
Bucatini all'acciugata	76	Insalata di puntarelle e ceci	135
Caciotta e verdure in guscio di patate	125	Insalata di sedano e noci	136
Canederli di ricotta e spinaci	121	Insalatona con tonno e lattuga	138
Canederli in brodo (variante)	121	Insalatona con uova e acciughe	138
Cannoli con mousse di ricotta e prosciutto	126	Involtoni con la feta	114
Caponata al forno	132	Linguine con le cozze	75
Carciofi in citronette	137	Maccheroni con salsa di pomodoro	71
Carote al mirto	130	Maccheroni con verdure gratinate	74
Carpaccio di scamone (variante)	112	Macedonia di agrumi e noci	141
Carpaccio di trota affumicata	104	Mele alla cannella	143
Carpaccio di salmone affumicato (variante)	104	Merluzzo con capperi e olive	101
Cavolfiori gratinati	130	Mesciua	88
Cernia al salmoriglio (variante)	102	Mesciua senza glutine (variante)	88
Cetrioli e yogurt	135	Millecosedde con funghi	90
Ciliegie alla vaniglia	143	Minestra di piselli e patate	90
Cima ripiena classica	107	Minestrone primaverile	89
Cima ripiena di verdure (variante)	107	Mirtilli alla vaniglia (variante)	143
Cipollata con lenticchie	88	Moscardini in carpione	102
Coda di rospo alle erbe aromatiche	95	Moussaka di melanzane	133
Coniglio ai peperoni (variante)	108	Moussaka di zucchine (variante)	133
Coniglio alle olive (variante)	110	Mozzarella alla caprese	123
Coniglio con i funghi	110	Mozzarella con zucchine (variante)	123
Coniglio con le noci	110	Nastri in insalata (variante)	119
Conserva di pomodoro (variante)	71	Omelette di albumi al prezzemolo (variante)	77
Contorno di taccole	129	Orata al cartoccio	96
Coppe di frutti di bosco al miele	139	Orzotto con melanzane grigliate	81
Cosciotto d'agnello arrosto (variante)	111	Orzotto con zucchine grigliate (variante)	81
Cosciotto d'agnello con le acciughe	111	Pagello al cartoccio (variante)	96
Costine d'agnello con le noci (variante)	110	Paillard alla pizzaiola	112
Crêpe integrali all'arancia	142	Pasta con pinoli e zucchine (variante)	73
Daube alla provenzale (variante)	113	Pasta e ceci con pesto	86
Fagioli all'uccelletto	91	Pasta e fagioli	85
Farro con gli spinaci (variante)	82	Penne ai peperoni	73
Farro con le ortiche	82	Penne con melanzane e zucchine (variante)	73
Favata con cicoria	87	Penne di mais con sugo ai funghi	74
Favata con pasta di mais (variante)	87	Pere alla cannella (variante)	143
Fave con spinaci	92	Persico al limone	103
Feta in insalata greca	123	Pesche con yogurt e mandorle (variante)	141
Filetti di merluzzo con finocchi (variante)	96	Pesche in coppa	141
Filetti di nasello al vapore	96	Pesce spada al salmoriglio	102
Filetti di trota alla mugnaia (variante)	95	Pesce spada alla mediterranea (variante)	101
Finocchi gratinati (variante)	130	Petto d'anatra alle pere (variante)	109
Frittata ai gamberetti (variante)	119	Petto d'anatra all'uva	109
Frittata alle erbe	119	Pilaf con mandorle e melagrana	80
Frittata al forno con verdure (variante)	120	Pilaf con mandorle e mela (variante)	80

Pilaf integrale con arancia e pistacchi	80	Spaghetti con cavolfiore (variante)	72
Piselli con spinaci (variante)	92	Spaghetti di farro con cipolle e pecorino	72
Piselli e menta	91	Spiedini di anguria e melone (variante)	140
Pizza bianca	124	Spiedini di frutta	140
Pizza di carne (variante)	106	Spiedini con peperoni (variante)	106
Pizza integrale alle verdure	134	Spiedini con verdure croccanti	106
Polenta bianca con baccalà	84	Tagliata di pompelmo rosa	142
Polenta bianca con merluzzo (variante)	84	Tagliatelle al salmone	76
Polenta con aringhe	83	Tagliatelle con germogli di soia (variante)	76
Polenta di ceci	92	Tagliatelle di mais al ragù	75
Polenta di fave (variante)	92	Tartare di cernia	104
Polenta integrale con broccoli	83	Tartare di salmone (variante)	104
Polenta integrale con fegatini	84	Tiella di alici e pomodorini	97
Polenta integrale con ragù (variante)	83	Timballo di zucca e broccolotti	134
Pollo ai peperoni	108	Tomini con crudité	122
Pollo con ceci e zafferano	108	Tonno alla mediterranea	101
Pollo con fagioli di soia (variante)	108	Torta di carne	106
Polpette di carota (variante)	107	Torta di ricotta alla scarola	125
Polpette di melanzana	107	Tortilla di asparagina	120
Polpettine ai peperoni (variante)	113	Tortilla di carciofi (variante)	120
Polpettine al sugo rosso	113	Totani alla piastra (variante)	99
Polpo con finocchi	100	Totani ripieni	99
Polpo con zucchine (variante)	100	Trevisana in vinaigrette all'aglio	136
Pomodori alla provenzale	131	Triglie al cartoccio (variante)	100
Provola con radicchio (variante)	122	Triglie all'origano	100
Puré di piselli (variante)	91	Trippa matta	119
Quartirolo aromatico	122	Trota e tinca in carpione (variante)	102
Quinoa con pesce e verdure	81	Trota con funghi porcini	103
Ragù vegetariano (variante)	75	Turlù turlù	132
Ratatouille	133	Uova al sughetto	116
Riso con asparagi	77	Uova al tegamino (variante)	116
Riso con cavolini (variante)	77	Uova in camicia con salsa verde	117
Riso con uova	76	Uova in camicia con salsa rossa (variante)	117
Riso e yogurt	124	Uova ripiene con il tonno	118
Riso integrale con verdure (variante)	74	Uova ripiene con salmone (variante)	118
Riso integrale nero al limone	78	Uova strapazzate con bietole (variante)	117
Riso integrale rosso con le rape	78	Uova strapazzate con cialde	117
Riso integrale rosso con i porri (variante)	78	Vellutata di asparagi	128
Risotto con fagiolini dell'occhio	79	Vellutata con le verdure preferite (variante)	128
Risotto con piselli (variante)	79	Vellutata di ceci (variante)	86
Risotto con le fave (variante)	79	Verdure ripiene	127
Roastbeef alla senape (variante)	105	Yogurt con salsa di fragole (variante)	140
Roastbeef al rosmarino	105	Yogurt con salsa di mango	140
Rotolini di bresaola e caprino	126	Zucchine leggere	129
Rotolo al prosciutto crudo	114	Zucchine novelle con ceci (variante)	135
Rotolo con frittata (variante)	114	Zuppa di acciughe e carciofi	93
Salmone al forno	98	Zuppa di cavolo (variante)	128
Salmone con capperi e olive (variante)	101	Zuppa di cicerchie	86
Saltimbocca al crudo	112	Zuppa di cozze e gamberi	94
Saltimbocca al radicchio (variante)	112	Zuppa di farro e fagioli (variante)	85
Sarde alla griglia	98	Zuppa di grano saraceno	87
Sarde farcite (variante)	97	Zuppa di merluzzo e cavolini (variante)	93
Sgombri farciti	97	Zuppa di quinoa (variante)	87
Sogliola alla mugnaia all'olio	95	Zuppa di radicchio	128
Soufflé mignon con piselli e carote	115	Zuppa di seppie e fagiolini	94
Soufflé con le verdure preferite (variante)	115	Zuppa di seppie e piselli (variante)	94
Spaghetti alla trevisana	72	Zuppa pavese leggera	116

Paola Rossi

Professore Associato di Fisiologia Generale all'Università di Pavia. Responsabile del Master di II livello di Nutrizione Umana dell'Università di Pavia. Autrice di articoli su riviste scientifiche internazionali e di numerosi testi universitari nonché per le scuole superiori. Scrive, inoltre, su periodici specializzati divulgativi. Tra le opere recenti: *Viaggio negli Alimenti* (3 volumi) e *Fisiologia*.

Paola Loaldi

Giornalista e autrice di numerosi libri di cucina, alimentazione e benessere. Ha lavorato nella redazione di un importante settimanale e ha diretto una scuola di cucina. Tra le opere recenti: *Delizie al cioccolato*, *Pane fatto in casa*, *Pasta fatta in casa*, *Ricette per la salute*, *Più frutta e verdura*. Ha inoltre curato l'enciclopedia *La cucina regionale italiana*, uscita con alcuni periodici e un quotidiano.