

## Imparare a cucinare sano e goloso con Roberto Valbuzzi

**Pubblicato:** Martedì 11 Dicembre 2012



**Roberto Valbuzzi**, il giovane chef del Crotto Valtellina di Malnate diventato piccola star ai fornelli della Tivù, torna a Varese per insegnare a mangiare bene e stare in forma.

Partirà infatti il 21 gennaio 2013 un corso per tutti, destinato cioè a professionisti ma anche e soprattutto ad appassionati e appassionate di cucina, che insegna a calcolare calorie e valori nutrizionali dei piatti, imparando a cucinare senza sacrificare il gusto. A tenerlo sarà proprio Valbuzzi, divenuto famoso con le sue trasmissioni su **Gambero Rosso** Channel (l'attuale si chiama "**30 per 30**"), e per le sue rubriche su Vero TV e La5. Con lui il "Coach Benessere" **Fabio Servi**, che spiegherà la parte nutrizionale e darà le dritte su come tenere a bada la fame e le calorie. Per presentare il suo corso di cucina sana, il cui inizio è previsto per il 21 gennaio prossimo, è stata presentata alla stampa una "cenetta golosa" che a rappresento una "puntata zero" del ciclo di serate showcooking («Più un'esperienza che un vero corso, basata innanzitutto sulla convivialità e il mangiare insieme» ha spiegato Valbuzzi) che vogliono insegnare a cucinare senza appesantire.

Durante la serata che prelude al corso realizzato in collaborazione con **l'associazione Ristoratori Uniascom** presieduta da **Giordano Ferrarese**, che ha tenuto a battesimo l'iniziativa e che ha "prestato" come sala studio la sua sala di cucina nella sede di via Val Venosta, Roberto Valbuzzi ha presentato e cucinato una cena con 700 calorie totali: dove i partecipanti hanno potuto imparare che esiste una pasta sfoglia "magra" dal nome pasta Fillo, che le porzioni di carne si possono ridurre agevolmente, perchè la quantità a cui siamo abituati non è necessaria, e che ci sono grassi "buoni" (come quelli dell'olio extravergine, della frutta secca e del pesce grasso) a cui non bisogna rinunciare. Il tutto con moderazione e fantasia, come testimonia la galleria fotografica che ne presenta il menù.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

