

Percorso di riscatto per chi ha problemi di peso eccessivo

## Mangiare – bene – per vivere meglio

In sostanza è questo il messaggio trasmesso dal «ricettario», una guida ponderata e divertente al tempo stesso, scritta a quattro mani.

I tre coautori, coordinati da Carlito Ferrari «Grimod», Cavaliere del buon pane e penna maestra dell'opera, sono: il dottor Jean Pierre Vermes, la dietista Natasha Russo e il grafico Lulo Tignola. Il titolato quartetto ha dato vita a un piacevole testo, che considerata la materia trattata, è paragonabile a un menu gustoso ed equilibrato, l'ideale per farti lasciare la tavola leggero, soddisfatto e di buon umore.

### Il segnale che ha modificato il rapporto con il cibo

E' partito una ventina d'anni fa dal figlio di Carlito, che è medico: «Papà, devi assolutamente perdere peso, almeno 20 chili» – il che significava per il buongustaio Grimod – passare da 106 a 85 chili circa. Come? – chiese. «E' semplice, ponendo più cura e freni nel modo di nutrirti, vino compreso, e incrementando l'attività fisica. Tu, ad esempio, continui a imburrare la treccia della colazione, ma se il fornaio fa bene il suo mestiere, di burro

nella treccia già ce n'è a sufficienza. Lo elimini e riduci di almeno 70-80 calorie il primo pasto della giornata».

Fu così che, con piccole ma perseveranti rinunce e poi camminando e pedalando soprattutto, la bilancia tornò a farsi amica di Grimod, l'enogastronomo più noto e seguito del cantone.

### Far tesoro della riuscita

Carlito Ferrari da decenni suggerisce dove si sta bene a tavola; perché non continuare a farlo ma cambiandone il concetto? E chi chiamare a sostenitori per la riuscita? La ricerca gli va come meglio non poteva andare, e la squadra si completa con i tre coautori sopraccitati; vediamo di conoscerli meglio.

Il dottor Vermes – specialista nella cura di chi ha problemi di peso e d'obesità, primario al San Giovanni di Bellinzona il quale, in linea di principio non prescrive medicinali e suggerisce di nutrirsi in maniera ragionata senza sentirsi a dieta

■ si occupa della parte scientifica. Torna utile al nostro settore riportare una sua affermazione uscita nella CS di presentazione del libro:

**assolutamente il pane non fa ingrassare, è quello che gli mettiamo sopra il colpevole.**

La dietista diplomata S.S.S. Natasha Russo, che presenta tra l'altro la rimarchevole regola dei 6 colori riguardante gli effetti di verdura e frutta (pag. 73), calcola l'apporto calorico e i valori in proteine, grassi, carboidrati e fibre delle 50 ricette suggerite da Grimod, in parte sue e in parte desunte da libri di noti cuochi che hanno a cuore i sistemi della cucina leggera.

Il grafico Lulo Tognola illustra con l'arguzia difficilmente imitabile che lo contraddistingue il testo. Tutti da interpretare i duetti di fondo pagina tra forchetta e coltello, con lui lasciato spossato e lei che ricuce la tra-



*L'omaggio orto-floreale di Lulo Tignola (in linea con i duetti delle posate)?*

ma amorosa con il cucchiaino, così come ha fatto con la titolazione numerata dei capitoli da -1 a -22 chili. Percorso che fu già di Carlito?

E, infine, l'apporto del coordinatore che intercala, cuce, suggerisce – da vita vissuta – interpreta e presenta le 50 ricette che costituiscono l'aspetto pratico d'applicazione del libro. In coda sette dessert, tra questi il sorbetto alla camomilla e miele, e i fichi freschi al vino di lamponi

Il volume, 173 pagine, consigliabile non solo a chi è nel bisogno, è stampato da Salvioni Edizioni. In vendita nelle librerie a fr 35.-. Nereo Cambrosio

## Alto riconoscimento a Piergiorgio Giorilli

In occasione del recente Siab, il presidente della Repubblica italiana Giorgio Napolitano ha conferito una medaglia al merito a Piergiorgio Giorilli, presidente del Rlichemont Club Italia – nonché Cavaliere d'onore della Confraternita ticinese dei cavalieri del buon pane – per il suo impegno alla riuscita del «Siab Bakery Awards» e, più in particolare, per la prima edizione di «Un pane per il mondo», inserito nel suo contesto.

Napolitano, per la gioia immensa di Giorilli, ha così premiato l'iniziativa il cui obiettivo è quello di promuovere la creazione di prodotti d'eccellenza

che utilizzino materie prime povere e facilmente reperibili nei Paesi più disagiati.

Felicitando Giorilli, certo non nuovo a riconoscimenti di prestigio colti sul terreno – è stato ripetutamente capitano di squadre italiane salite sul podio di concorsi internazionali – la redazione fa notare che la coppia svizzera partecipante al «Siab Bakery Awards» cogliendo l'oro s'è aggiudicata il premio speciale istituito appositamente per la categoria di concorso «Un pane per il mondo». Il che non può fare altro che piacere a Giorilli legato da fraterna amicizia con i rappresentanti del settore panario svizzero. *nc*

## Lievitati dolci a base d'edulcorante naturale

L'operazione d'utilizzo è stata concessa dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) a Bernhard Aebersold di Morat, che per la prima volta ha sostituito lo zucchero con lo stevia – l'edulcorante menzionato nel titolo – in un suo prodotto.

Aebersold precisa che 1 grammo di stevia equivale a 300 grammi di zucchero, non fornisce calorie, non lascia retrogusti, è termostabile fino a 200°C e non fermenta.

Chi fosse interessato a farne uso è pregato di contattarlo (Hauptgasse 40, 3280 Morat, tel. 026 670 22 27). La pratica con l'UFSP si risolve in una settimana;

le spese amministrative ammontano a 200.- franchi. In contemporanea l'UFSP invia copia dell'autorizzazione a Aebersold – in quanto a creatore del prodotto «pain des lutins» (pane dei folletti, dei birichini) – e alla Pistor che fornisce l'edulcorante miscelato a farina di frumento che fa da eccipiente, in sacchi da 25 kg. Chi volesse introdurre lo stevia in altri prodotti soggiace alla richiesta d'autorizzazione specifica.

(Ai lettori ricordiamo che sulla pagina 23 del n. 1 di «panissimo» 2010 era stato abordato il tema dello stevia.)

Accoglienza signorile nel Palazzo dei congressi

# L'assemblea generale dell'USAM a Lugano

Vi si doveva eleggere il nuovo presidente, presentare lo studio sull'alleggerimento amministrativo delle PMI e ascoltare l'intervento del Consigliere federale Didier Burkhalter.

Subito dopo il benvenuto porto dal presidente uscente, il Consigliere nazionale Edi Engelberger, emozione gioiosa ma anche momento di riflessione dovuti all'intervento del Coro dei bambini di Pura, che intonano l'inno nazionale suddividendolo in strofe cantate nelle tre lingue.

## L'obiettivo prioritario: ridurre gli oneri a carattere amministrativo

Nel suo discorso di commiato Engelberger torna sull'argomento che ha fatto da punto fisso nei lavori dell'USAM di questi ultimi anni: l'opprimente carico creato da norme, disposizioni e adeguamenti – sempre in crescita – che rende spossante e dispendioso il guidare le piccole e medie imprese (PMI). Stavolta però l'USAM si è posta traguardo e limite precisi: ridurre il carico amministrativo del 20% entro il 2018 realizzando un risparmio vicino ai 10 miliardi di franchi.

Attualmente, stando a uno studio recente esperito dall'università di San Gallo, una PMI

deve destinare ogni mese 55 ore di lavoro per assicurazioni sociali, imposte e tasse, statistiche (sì, anche queste) e autorizzazioni varie. I Cantoni e i Comuni dovrebbero fare la loro parte per andare incontro alle PMI che, è bene ricordarlo, assicurano il 65% di tutti i posti di lavoro, formano oltre il 70% del personale e raggruppano un totale di 300.000 imprese.

## Interventi degli ospiti di riguardo

Aprè la rappresentante del Governo ticinese la Consigliera di Stato Laura Sadis che s'esprime alternando le tre lingue nazionali. Dopo aver affermato che il Ticino ha vissuto senza troppi danni la crisi internazionale e il Tremonti ter, esprime fondati timori sulle possibili difficoltà che un franco forte potrà causare a certi settori dell'economia. Auspica che le condizioni quadro abbiano a sostenere la vitalità delle PMI e a fornire alle stesse agevolazioni nel campo della formazione e della ricerca. Laura Sadis chiude formulando il vivo desiderio che la Confede-

razione consideri la speciale situazione del Ticino e del suo movimento frontaliero con un occhio di riguardo.

Franco Cavadini, già membro ticinese dell'USAM, chiamato a sostituire il presidente della Camera di commercio Franco Ambrosetti, dichiara che Berna deve far sentire di più la sua vicinanza e infine afferma: «Tutti vogliono difendere le PMI – a parole – ma quando si tratta di passare ai fatti predomina la latitanza».

E' quindi il turno di Didier Burkhalter che accenna ai problemi incombenti sul suo dipartimento – quello degli Interni – dove il problema della sanità è prioritario. A suo dire occorre potenziare la prevenzione e garantire la sicurezza sociale per il buon funzionamento del Paese. Il futuro dell'AVS e dell'AI è pure fonte di preoccupazioni anche se, al momento, il fondo di riserva è stabile sul 70%.

## Le nomine

Bruno Zuppiger, Consigliere nazionale UDC scelto a succedere a Engelberger, è eletto con voto unanime. Nel suo intervento dopo la nomina assicura che piloterà l'USAM nel solco profilato dalla precedente presidenza con, possibilmente, maggiori attenzioni ai bisogni e alle particolarità dei Cantoni di confine di cui il Ticino, con la Lombardia appena oltre l'uscio, è esempio probante.

Per ciò che concerne il nostro settore professionale, la rappresentanza dell'ASMPP e dell'USMC resta assicurata da Kaspar Sutter e Urs Wellauer. Il



Edi Engelberger, riconosciuto quale strenuo difensore delle PMI, impugna l'alabarda ricevuta al commiato.

nostro presidente nazionale entra altresì a far parte del Fondo di protezione.

Il congresso, dopo le onorificenze di rito, chiude con l'applauditissimo Coro dei bambini di Pura, da vedere anche come simbolo di continuità in virtù della giovane età delle coriste.

Nereo Cambrosio



Il Coro delle bambine e adolescenti di Pura ha profuso in sala emozioni.

## AG dell'USMC

Ginevra ospiterà i prossimi 27 e 28 giugno l'assemblea generale 2010 dell'USMC. Tutti gli associati già hanno ricevuto l'invito con allegata cedola di partecipazione, da inoltrare al segretariato dell'USMC via posta, oppure telefonando allo 031 318 14 22 o per mail: skcv@confiseure.ch. Il programma e l'ordine del giorno appaiono nella parte in lingua francese di questa edizione alla pagina