

Magica mousse «Un omaggio a Zeffirelli...»

Mességué, ideatore della “dieta del sorriso”
condivide con i lettori un prezioso ricordo
in occasione dell’uscita del nuovo libro

ALAIN MESSÉGUÉ*

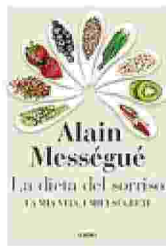
Fiorentino nell’anima, il grande maestro, Franco Zeffirelli è stato mio ospite quando stava lavorando come sceneggiatore e regista al film “Il giovane Toscanini”, uscito nel 1987.

Uomo calmo, educato, colto, appassionato di architettura, seguì con rigore e fiducia il trattamento da me suggerito per il suo soggiorno, dandomi, lo confesso, grandi soddisfazioni. E non solo dal punto di vista fisico. Lo stesso credo sia stato per lui, almeno così mi piace pensare. E con qualche ragione: infatti, alla fine del periodo trascorso presso la mia struttura, mi ha scritto: «Dobbiamo tutto a lei, caro dottore Mességué, se qui ritroviamo un mondo di cose perdute: la salute, la dolcezza della natura, il miracolo delle piante, l’attenzione del prossimo... tutto questo e... semmai di più in così pochi giorni. Le sono sinceramente grato e le auguro serenità e tanto bene in cambio di quello che lei da a noi. Con amicizia».

Condividendo quest’esperienza al centro, ho avuto modo di conoscere il suo amore per Positano, la perla della costiera amalfitana; e così ho creato in suo onore la “Mousse al limone di Positano”.

Ecco la preparazione (gli ingredienti sono indicati nel box accanto, ndr). Lavare e asciugare bene i limoni, perché si utilizza anche la scorza. Con una frusta, battere i tuorli, unire lo yogurt e il dolcificante, e battere ancora fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Tagliare a metà i limoni, spremere, recuperare il succo e grattugiare finemente la scorza, quindi aggiungere il tutto (succo e scorza) al composto, mescolando bene con la frusta. Versare in 4 coppe di vetro e mettere in frigorifero per non meno di 2-3 ore. Servire molto fresco, guardando ogni coppa con una strisciolina di scorza di limone.

*Alain Mességué è figlio di Maurice Mességué, il “rinnovatore” della fitoterapia moderna. Specialista in Terapie fisiche, è titolare di centri benessere di fama internazionale.



È in libreria “La dieta del sorriso. La mia vita, i miei segreti”, il libro di Alain Mességué (Cairo Editore, 142 pag., 13 euro). L’autore ripercorre i 40 anni di carriera come specialista in Fitoterapia e ideatore di centri benessere frequentati da personaggi illustri. Il volume sfata luoghi comuni e false credenze dietetiche.



1. Di gusto e sapori della Sicilia parlano, a Mantova, Simonetta Agnello Horny e la sorella Chiara (10 settembre ore 11).



2. Una degustazione a base di tartufo accompagna la conferenza sul territorio di Marti Guixé, a Mantova l'11 settembre alle ore 19.



3. Slow Food porta alcuni suoi prodotti di eccellenza da condividere dopo l'incontro con Massimo Carlotto, il 12 settembre alle ore 19.

La mousse al limone: ideale fine pasto o merenda

Profumo di Positano

Ingredienti

(per 4 persone)

- 25 cl di succo fresco di limone (se possibile biologico); prevedere 2 limoni;
- 2 tuorli di uova da allevamento biologico;
- 200 gr di yogurt magro (0% di grasso);

• 8-10 gr di sucralosio o di aspartame puro in polvere, della Candarel.

Dolcezza light

In termini di valore calorico, una porzione ha 75 calorie. Sul piano nutrizionale, questa quantità di mousse contiene 3 gr di proteine.

Al Festivaletteratura di Mantova

Se lo dice l'Artusi... Il gusto del pensiero

Nell'anno di Expo la gastronomia diventa materia di pensiero. Al Festivaletteratura di Mantova (9-13 settembre), nella Tenda dei libri, ad ingresso libero, dal 10 settembre va in scena l'evento "Artusi". «Dal 1891 Artusi è il sostantivo più ricorrente nella cucina italiana, il soggetto di qualsiasi discorso gastronomico di senso e scienza e l'arte di mangiare bene - spiegano i promotori -, con le sue 790 ricette, ha fissato un canone che ha unificato l'Italia, accogliendo tutte le diverse tradizioni e diffondendole per la penisola». Seguirà una degustazione a cura della Pro Loco di Castel Goffredo. Info: www.casartusi.it