

CUCINA EVOLUTION: dimagrire mangiando due dolci al giorno è possibile

07 Maggio 2020
Federica Aliberti

In un mondo in quarantena dove tutti sono preoccupati della quantità di kg che sono stati presi durante le giornate di isolamento, l'unica soluzione possibile per poter perdere peso è convertirsi a *Cucina Evolution*, il prodigio tutto italiano ideato da Chiara Manzi per permettere alle persone di dimagrire senza rinunciare alla buona cucina.

Chiara Manzi è il **massimo esperto in Europa in *Culinary Nutrition***, la branca della nutrizione applicata alla cucina e alla pasticceria.

Laureata in Nutrizione Umana e Dietetica nel 1993 presso l'Università di Navarra in Spagna, la dottoressa Manzi si è specializzata in Nutrizione Antiaging alla Tufts University di Boston.

Come nasce Cucina Evolution?

Lo studio di *Culinary Nutrition* (Nutrizione Culinaria) e la nascita di [Cucina Evolution Academy](#) nascono da un'esigenza personale.

Quando era una studentessa universitaria, la dottoressa Manzi scopre, a seguito di un prelievo del sangue, di avere un colesterolo 300 mg/dL. Diventa quindi lei stessa la sua prima paziente: periodi di dieta ferrea si alternano con periodi di trasgressione e ogni anno il suo peso, invece di diminuire, aumenta.

Il 2007 è un anno di crisi professionale ma anche di svolta, grazie all'ambizioso pensiero che invade la mente di Chiara: "Come sarebbe bello tornare in forma e normalizzare il livello di colesterolo senza dover rinunciare a dolci, pizza e carbonara!".

Inizia così a coinvolgere cuochi e pasticceri per poter preparare delle ricette con gli stessi ingredienti ma con meno calorie, grassi e zuccheri, mantenendo il gusto. **La sua tenacia l'ha portata a collaborare con i grandi maestri del gusto come Gualtiero Marchesi e Massimo Bottura.** In soli 6 mesi perde i chili di troppo e normalizza i livelli di colesterolo. L'evoluzione del progetto prende poi forma nel luglio del 2012 con la nascita di [Cucina Evolution Academy](#), la prima Accademia di *Culinary Nutrition* in Europa.

Nella *Culinary Nutrition* è la competenza che fa la differenza: i professionisti specializzati in Nutrizione Culinaria presso la Cucina Evolution Academy imparano come realizzare i piatti golosi della tradizione con gli stessi ingredienti ma con più vitamine e meno calorie, sostituendo le diete con piatti belli, buoni e che fanno anche bene!

Nei laboratori della *Cucina Evolution Academy* lavorano in sinergia cuochi, pasticceri e scienziati per riscrivere le ricette della nostra tradizione e renderle non solo belle e buone, ma soprattutto benefiche per la salute!

Cos'è Cucina Evolution?

Cucina Evolution è un metodo scientifico che applica le regole nutrizionali della dieta mediterranea all'alimentazione. **Tutte le ricette di *Cucina Evolution* vengono pensate davanti al pc, grazie all'utilizzo di un software specifico che fa in modo che i valori nutrizionali quadrino al fine di ottenere la certificazione per la sicurezza nutrizionale.** Una volta che questi parametri vengono rispettati, si lavora su gusto e estetica per rendere le ricette perfette. Va inoltre sottolineato che *Cucina Evolution* aderisce alle linee guida dell'organizzazione Mondiale della Sanità.

Cucina Evolution mira quindi a portare equilibrio nel piatto, equilibrio che deve regnare tra gusto e benessere, **è una cucina che va oltre alla materia prima, una cucina impreziosita dall'alchimia di dosi, abbinamenti e metodi di preparazione.**

Lo stare attenti alla cottura del savoiardo affinché non si formi sopra l'acrilamide, il più potente cancerogeno naturale, *il pesare ogni singolo ingrediente* che finirà nel nostro piatto per avere certezza dei valori nutrizionali, *gli abbinamenti tra gli ingredienti* sono i **segreti** per rendere questa cucina unica nel suo genere!

La curcuma, per esempio, per essere assimilata deve essere per forza abbinata al pepe nero e a un grasso, come il tuorlo dell'uovo, cosa che avviene nella **Carbonara Evolution, piatto con più fibre e meno calorie di 100 g di riso in bianco!**

Il ristorante Libra Cucina Evolution e l'avvento del Covid-19

Nel 2018 *Cucina Evolution* arriva a Bologna: Chiara Manzi e Danilo Pertosa aprono il ristorante Libra *Cucina Evolution* dove è possibile gustare i piatti di *Cucina Evolution*.

L'aumento del fatturato dell'azienda è stato graduale nel tempo dovuto anche alla fiducia che i clienti hanno riposto nell'azienda.

Mentre un ristorante vegano o macrobiotico porta un risultato più immediato, *Cucina Evolution* è concetto culturale che ha un impatto più lento ma incisivo nella clientela. Tantissime sono le recensioni positive e i risultati ottenuti seguendo *Cucina Evolution* e questo ha portato a una conoscenza diffusa del metodo in tutta la Penisola.

Nonostante ciò, anche Libra è stato colpito dal Covid-19 che ha portato alla chiusura del ristorante.

Da pochi giorni è iniziato il servizio di consegna a domicilio che a Bologna però non ha molto successo, come ci racconta la proprietaria: “Confrontandomi con vari ristoratori e con la Camera di Commercio è emerso che è molto difficile che il *delivery* abbia successo in una città come Bologna: i bolognesi amano cucinare, comprano gli ingredienti e si diletano in cucina. Unico servizio di cui le persone usufruiscono maggiormente è la consegna a domicilio di pizza e fast food, alimenti difficili da replicare a casa”.

Per reinventarsi, Libra ha deciso di proporre un *delivery* eccezionale: un pacco che comprende tutti i pasti della settimana che permetterà non solo di avere il menu pronto ma anche di perdere due kg, il tutto mangiando carbonara, tiramisù e tagliatelle al ragù! Inoltre da pochi giorni il ristorante ha ricevuto la certificazione gluten-free ampliando così il suo bacino di utenza.

TAG: *cucina, cibo, salute*

Avvertenza

La pubblicazione di contributi, approfondimenti, articoli e in genere di tutte le opere dottrinarie e di commento (ivi comprese le news) presenti su Filodiritto è stata concessa (e richiesta) dai rispettivi autori,

titolari di tutti i diritti morali e patrimoniali ai sensi della legge sul diritto d'autore e sui diritti connessi (Legge 633/1941). La riproduzione ed ogni altra forma di diffusione al pubblico delle predette opere (anche in parte), in difetto di autorizzazione dell'autore, è punita a norma degli articoli 171, 171-bis, 171-ter, 174-bis e 174-ter della menzionata Legge 633/1941. È consentito scaricare, prendere visione, estrarre copia o stampare i documenti pubblicati su Filodiritto nella sezione Dottrina per ragioni esclusivamente personali, a scopo informativo-culturale e non commerciale, esclusa ogni modifica o alterazione. Sono parimenti consentite le citazioni a titolo di cronaca, studio, critica o recensione, purché accompagnate dal nome dell'autore dell'articolo e dall'indicazione della fonte, ad esempio: Luca Martini, La discrezionalità del sanitario nella qualificazione di reato perseguibile d'ufficio ai fini dell'obbligo di referto ex. art 365 cod. pen., in "Filodiritto" (<https://www.filodiritto.com>), con relativo collegamento ipertestuale. Se l'autore non è altrimenti indicato i diritti sono di Inforomatica S.r.l. e la riproduzione è vietata senza il consenso esplicito della stessa. È sempre gradita la comunicazione del testo, telematico o cartaceo, ove è avvenuta la citazione.