

CIBO E SALUTE

## Dodici ricette “stellate” sul calendario di Heinz Beck

---

**Roberta Olcese**

«Siamo quello che mangiamo, per questo dobbiamo nutrirci in modo sano». Sembra uno slogan, ma lo chef pluristellato Heinz Beck ne ha fatto un credo da oltre vent'anni. Da quando Angelo Guido Terruzzi, re dell'acciaio e proprietario dell'Hilton a Roma e collezionista d'arte, lo aveva invitato ad aprire il suo ristorante: la Pergola del Rome Cavalieri. Da allora non si è fermato un attimo. Il risultato sono tre stelle Michelin, una rarità in Italia. Beck ieri ha presentato alla Camera di Commercio il nuovo Calendario della Farmacia, di FederFarma Genova e del Gruppo farmaceutico Zental per cui ha creato 12 ricette inedite. «Se mangiamo bene rinforziamo le nostre difese immunitarie, molte malattie dipendono dal cibo». Ribadisce senza sconti lo chef che da anni collabora con i medici e ha costruito un menu elaborato ma semplice con piatti a base di pesce, carne e verdure. Niente pesto, tra le ricette: «Sarebbe stato riduttivo proporre il pesto ai genovesi». —