

## CARPE DIEM

## Tech

Ideali per conservare grandi quantità di dati, a partire da collezioni musicali, fotografie e film in formato digitale, gli hard disk esterni eSata di Verbatim sono caratterizzati dalla velocità di trasferimento delle informazioni con il pc. Sono disponibili nelle versioni da 500 o 1.000 Gb. Info, [www.verbatim.it](http://www.verbatim.it)



## Orologi

Movimento meccanico automatico valjoux Eta 7750 e finitura cotes de genève per il cronografo Slate Grey Dial di Davidoff VeryZino. Al centro del quadrante sono disposte le finestre del cronometro, mentre il movimento a 25 rubini garantisce una riserva di carica di 46 ore. Info, [www.zinodavidoff.com](http://www.zinodavidoff.com)



## Fotografia

Con uno spessore di soli 21 millimetri, la nuova Pentax Optio S12 è perfetta per chi ama le fotocamere compatte. Dotata di display da 2,5 pollici e uno zoom ottico 3X abbinato a un sensore da ben 12 megapixel, integra un sistema intelligente per la messa a fuoco dei volti. Costa 229 euro. Info, [www.pentaxitalia.it](http://www.pentaxitalia.it)



[mfpersonal@class.it](mailto:mfpersonal@class.it)

## Personal

Investire nella Qualità della vita

■ ■ **Famiglia** Un weekend in Provenza o in Toscana può trasformare un turista in un cuoco

## Un soggiorno da veri chef

In Thailandia abbondano i corsi per gli amanti della cucina orientale

di Barbara Rivoli

C'è chi sa cucinare veri e propri manicaretti e chi a malapena è in grado di pelare una carota. Che si appartenga alla prima o alla seconda categoria, poco importa: un corso di cucina può essere, in entrambi i casi, un viaggio e una rivelazione. Qualche volta davvero alla lettera quando, visitando un Paese, si scopre la propria vocazione gourmet si resta conquistati da una tradizione culinaria di cui si vogliono imparare ricette e segreti.

È quello che può succedere, per esempio, in Thailandia: con la sua cucina ricca di sfumature e differenze tra Nord e Sud, incuriosisce più di un viaggiatore e non a caso esistono numerose scuole fiorite tanto a Chiang Mai (nel Nord) come nella capitale Bangkok. Per andare sul sicuro, il blasonato Hotel Oriental ([www.mandarinoriental.com](http://www.mandarinoriental.com)) organizza per tutto l'anno lezioni mattutine di gruppo con menù diversi ogni giorno (da 100 euro al giorno per persona), oppure lezioni private pomeridiane (da 125 euro al giorno a persona): dopo il tempo speso con gli chef, né l'insalata di papaia verde (som tam) né il curry rosso avranno più segreti. Chi preferisce invece fermarsi qualche giorno a Chiang Mai può rivolgersi alla Chiang Mai Thai Cookery School ([www.thaicookeryschool.com](http://www.thaicookeryschool.com)), aperta nel 1993 da Sompom Nabnian e dalla moglie inglese Elizabeth. I corsi durano da 1 a 5 giorni (con prezzi dai 20 ai 90 euro), e comprendono una panoramica delle ricette classiche, una gita al mercato per imparare a scegliere le materie prime e un ricettario di quello che si cucina al corso. Chi preferisce sapori più mediterranei e distanze meno importanti può invece raggiungere facilmente la Provenza. Nel B&B Le Mas d'Arvieux a Tarascon, fra Arles e Avignone ([\[provence.com\]\(http://provence.com\)\), tra ulivi e campi di papaveri, regna la cucina del mare nostrum: pane fatto in casa, conserve e composte preparate con la frutta dei campi circostanti, i piatti aromatici della cucina provenzale a base di carne e pesce. Passione per la propria terra, curiosità verso i segreti delle cucine altrui e un senso estetico che coinvolga il palato oltre agli occhi: questo il credo di Marie-Pierre, che organizza le sue lezioni per un massimo di quattro persone. I corsi durano da 3 a 6 giorni \(da 585 a mille euro\) e sono rivolti tanto ai principianti quanto a chi in cucina sa già come muoversi. Per tutti, però, l'impostazione è la stessa: la mattina si fa la spesa e nel pomeriggio si sta ai fornelli. La cena, va da sé, sarà un vero piacere.](http://www.arvieux-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)



Per i più tradizionalisti c'è un'occasione in più per visitare la Toscana. Restaurato dai Ferragamo, il Borgo Borro ospita l'omonima osteria ([www.osteriadelborro.it](http://www.osteriadelborro.it)) che non solo gode di un panorama incantevole e di un menù che ha fatto della qualità delle materie prime l'ingrediente per eccellenza, ma organizza anche ben 12 corsi per gli aspiranti chef. I principianti partono dall'abc della cucina toscana, mentre i più esperti e i professionisti possono scegliere menù personalizzati in base ai propri interessi: piatti tradizionali, creativi, a tema, o ancora menù stagionali o regionali completi. Si lavora l'intera mattinata, dalle 9.30 alle 12.30, per poi godersi il risultato a tavola (prezzi a partire da 75 euro). Chi invece ama il sale e vuole scoprire le diverse qualità nel mondo e gli usi in cucina non può perdere l'appuntamento con SaltExpo ([www.salterpo.com](http://www.salterpo.com)) all'interno del prossimo Salone del gusto (Pad 2 - Isola B02) a Torino (23-27 ottobre). Alla fine dei corsi di degustazione al giorno (al costo di 12 euro) e ricette ad hoc, sarà evidente, anche al palato, che un sale non vale l'altro. Come dimostreranno anche Gobino, Blanqua, Antica corte e Pallavicini con le loro creazioni a base di cioccolato, mandorle e

■ ■ **Sport** Un esperimento apre nuove strade ai metodi per ottimizzare allenamenti e performance

## Il consumo energetico e lo stress si leggono nello stato dei capelli

di Galeazzo Santini

Frank Huelsemann, trentaseienne chimico del centro di ricerche sullo sport dell'istituto tedesco di Colonia, ha compiuto personalmente e da solo nel marzo scorso un esperimento di estrema fatica fisica, attraversando a piedi sotto un sole bruciante il deserto cileno di Atacama. La terribile marcia della lunghezza di 600 chilometri era resa ancor più pesante perché Huelsemann tra-

sportava uno zaino del peso di 40 chili. L'obiettivo dell'esperimento era la dimostrazione che lo stress di una traversata a piedi in condizioni di estrema difficoltà si sarebbe potuto leggere esaminando lo stato dei suoi capelli. In particolare dal controllo della capigliatura biondo cenere del giovane scienziato si sarebbero dovute ottenere informazioni sull'entità del consumo di energia nei vari momenti della traversata del deserto. La faticosa spedizione ha ottenuto un

grande successo. Al termine di una fase di rigenerazione durata due mesi, gli scienziati dell'istituto di Colonia hanno tagliato a Huelsemann alcuni capelli, che hanno poi suddiviso in segmenti in base alla loro età e quindi bruciati in uno speciale spettrometro. I dati riscontrati dall'esame dei capelli sono stati confrontati con quelli raccolti grazie a un altro esperimento condotto parallelamente: il chimico tedesco indossava infatti al polso un bracciale che misurava

minuto per minuto il consumo di energia. I dati raccolti dal bracciale sono risultati uguali a quelli derivati dall'esame dei capelli. Grazie a questo esperimento è quindi disponibile un ulteriore metodo per stabilire in quali giorni e in quale quantità si è consumata energia, che permetterà di migliorare gli allenamenti degli sportivi. (riproduzione riservata)

## Lampi nel buio

“Dio fece il cibo, il diavolo i cuochi”  
James Joyce