

## 10 cibi per dimagrire, parole intraducibili e uno stilista da scoprire

08.05.2015, Episode 65

### Al dente

Ciao a tutti da Francesca e benvenuti sul podcast "Al dente!" Oggi è l'8 maggio e prima di tutto vi do la soluzione al quiz della puntata precedente: il personaggio misterioso era proprio Maria Montessori, bravissimi come sempre! E oggi, sapete di cosa vi parlerò? Visto che ci stiamo avvicinando alla stagione estiva, vi presenterò 10 cibi che aiutano a dimagrire [1]. Come seconda cosa, vi parlerò di alcune parole che sono impossibili da tradurre in italiano; e per finire, il personaggio misterioso di oggi sarà uno stilista di moda. Allora, vi auguro buon ascolto!

\*\*\*

C'è una buona notizia per chi vuole dimagrire: si può fare mangiando alimenti che aiutano a perdere peso; alimenti che hanno per così dire "calorie negative". Quando l'ho letto sul giornale, quasi non ci credevo. Perché si tratta di cibi che contengono poche calorie, ma danno molto lavoro al nostro organismo, che consuma più calorie per digerirle [2]. Ma sarà vero? Beh, certamente non sono alimenti golosi come il cioccolato o le torte, però sono sicuramente buoni e fanno bene. Sentite un po'. Il primo è la mela: come dice il proverbio, "una mela al giorno toglie il medico di turno [3]". E se la mela è verde, allora allontana anche la bilancia! Mmh, peccato, a me piacciono di più quelle rosse! Ma un alimento rosso lo troviamo subito: è il pomodoro, che ha solo 18 calorie all'etto [4] e tante vitamine. Fa bene al cuore, è leggero, nutre e sazia [5]. Infatti è presente in quasi tutte le diete... Poi c'è il sedano: ha solo 16 calorie, 75% di acqua, tante vitamine e sali minerali. A me piace molto mangiato in pinzimonio, come si fa in Toscana: cioè crudo [6], insieme a olio, sale e pepe. Continuando, troviamo il cavolfiore, un'altra verdura a calorie negative, con tante fibre e vitamine. E poi ci sono gli asparagi, mmh, che buoni! Solo 20 calorie all'etto, ma un sacco di proprietà antinfiammatorie [7] e antiossidanti [8]. E adesso che andiamo incontro all'estate, sono molto adatti anche i cetrioli. Tra la frutta, oltre alla mela c'è anche la frutta e verdurapapaya, ma in un sito su internet ho trovato che anche il pompelmo aiuta a bruciare i grassi. E poi... sapete qual è l'alimento che brucia di più? Ma il peperoncino! Contiene una sostanza speciale, la capsaicina (che parola difficile!), che sembra in grado di frenare [9] l'appetito e far andare più veloce il metabolismo. Interessante! E per finire, tra le bevande sono consigliati il the verde e il caffè: quest'ultimo, in particolare, ferma la fame. Ma non bisogna esagerare, e soprattutto: niente zucchero, mi raccomando! Allora, se avete trovato qualcosa che vi piace su questa lista, potete raggiungere di nuovo il vostro peso ideale con gusto e senza faticare troppo... Fatemi sapere se funziona!

\*\*\*

Cari amici, io vivo in un Paese dove si parla una lingua diversa dalla mia, cioè nella Svizzera tedesca, e tante volte mi capita di non trovare la parola adatta a tradurre esattamente qualcosa in tedesco o viceversa... neppure sul dizionario. E siccome a me non piace per niente mischiare in un discorso parole di lingue diverse... beh, non è facile. Sono sicura che mi capite benissimo! Se la cosa può consolarci [10], ho scoperto che questo succede in molte altre lingue: ci sono tante parole che non si possono tradurre esattamente e oggi ve ne presenterò alcune piuttosto originali. Mi scuso subito per la pronuncia! Prima parola: in turco, yakamoz. La conoscete? Se parlate svedese, la traduzione è mångata. Ah, beh, tutto chiaro, no? Okay, vi dico io che cosa significa: è il riflesso della luna sulla superficie dell'acqua. In svedese suona come "strada di luna". Che poetico! Eh no, in italiano una parola corrispondente non c'è! E nella vostra lingua? Seconda parola interessante: la danese hyggelig. In italiano si direbbe: accogliente, sicuro, amichevole e confortevole. La parola danese invece comprende tutto insieme! È proprio bella! Spero che questo podcast per voi sia hyggelig! Vicino alla Danimarca, in Norvegia c'è lo utepils. Oh santo cielo, che cos'è?! Sentite un po': una birra bevuta fuori, all'aria aperta. Eh, pensate al lungo inverno norvegese... Poter di nuovo bere una birra fuori, alla luce del sole, è sicuramente un evento! Ma anche il tedesco ha una parolina unica! Sapete qual è? Verschlimmbessern. Se cercate la traduzione in italiano, non c'è. Si può spiegare



con: "peggiore le cose cercando di migliorarle". Eh sì, dai, quante volte ci è successo di cercare di riparare una cosa e di romperla del tutto? Uh, non ne parliamo. Beh, direte voi, ma turco, svedese, danese, norvegese, tedesco... queste sono tutte lingue lontane dall'italiano... E invece anche nelle lingue neolatine ci sono parole per noi intraducibili. Per esempio in spagnolo c'è la parola *sobremesa*. Sapete che significa? È la conversazione che si fa a tavola dopo aver mangiato. Bello! "Che cosa avete fatto sabato?" "Siamo andati a pranzo da Gina e dopo abbiamo fatto una bella... *sobremesa*!" E poi ce n'è una in portoghese. Oh, questa è difficile da pronunciare, eh! Ci provo: *desenrascanço*. Ah, ci sono riuscita! Sapete che significa? La capacità di trovare una soluzione improvvisando all'ultimo minuto, tipica di chi agisce [11] solo quando non può più farne a meno. Strano che non esista una parolina in italiano! Noi siamo veri campioni in questo! Ma adesso voi volete sapere una parola in italiano di difficile traduzione nella vostra lingua, vero? Eccola qua: *abbiocco*. Sapete che cos'è? È quella sonnolenza che prende dopo pranzo, soprattutto se si è mangiato molto. Sono sicura che conoscete benissimo questo stato di cose... A me spesso, verso le due del pomeriggio, viene un *abbiocco*... Bene, adesso conoscete la parola perfetta! Quindi il mio consiglio è questo: quando sta per venirvi un *abbiocco*, fate un piccolo pisolino [12] e dopo prendete un buon caffè! Italiano eh, naturalmente!

\*\*\*

Ed eccoci arrivati al personaggio misterioso di oggi. Come vi ho anticipato [13], stavolta siamo nel mondo della moda. Il nostro personaggio però non ha studiato design e non è neppure un vero sarto [14]. No, no, sentite la sua storia. Nasce a Piacenza, in Emilia Romagna, nel 1934. La sua non è una famiglia ricca. Da piccolo sognava di diventare "qualcuno": un medico, un attore o un regista. Quando ha sedici anni, la sua famiglia si trasferisce a Milano e per lui lasciare la campagna, la natura dove vive, è uno choc. Dopo le scuole superiori, s'iscrive a medicina: vorrebbe diventare un medico di campagna. Ma presto lascia gli studi e trova lavoro alla Rinascente, che è un famoso grande magazzino. Qui lavora come vetrinista e si avvicina al mondo della moda. A 30 anni arriva la sua grande occasione: comincia a lavorare presso il designer Nino Cerruti e disegna la collezione da uomo. A 38 anni decide di lasciare Cerruti e si mette in proprio [15] insieme a un amico: vendono le loro automobili, prendono due stanze in corso Venezia, a Milano e lì cominciano una nuova avventura. Prima il nostro stilista si era occupato solo di moda maschile, adesso comincia a creare anche per le donne: si tratta di vestiti dall'aspetto maschile, giacche, cravatte, ma sono eleganti e molto femminili. I colori sono praticamente il beige e il grigio in diverse tonalità. È una vera rivoluzione. Nel 1980 disegna gli abiti per Richard Gere nel film *American Gigolo*. Ricordate quella sua giacca morbida? È un modello tipico del nostro stilista. Con gli anni il successo è sempre più grande, nel 1982 la rivista *Times* gli dedica una copertina. In seguito la produzione si allarga a una linea di occhiali, ai profumi, alla pelletteria, alla moda intima... Forse vi ricordate di David Beckham, testimonial d'eccezione dell'intimo? Beh, che dire ancora... Tanti sono i riconoscimenti ottenuti in Italia e all'estero, fra cui una laurea ad honorem presso il Royal College of Art di Londra. È famosissimo in tutto il mondo: potete trovare le sue boutique in 36 Paesi! Come potete immaginare, è anche uno degli uomini più ricchi in Italia. Ma a me interessano alcuni lati più privati di questo personaggio. Prima di tutto i suoi occhi: azzurri, chiarissimi... Fisicamente è un bell'uomo, anche oggi, a 80 anni, appare in forma e sempre abbronzato. Non è molto alto, appena un metro e 72. E alcune curiosità: veste spesso in maglietta e pantaloni blu, anche d'inverno. E poi... ama molto i gatti. Nelle foto è spesso ritratto con il mento [16] appoggiato alla mano sinistra. Di lui dicono che ama stare da solo e... che non ha molto senso dell'umorismo. Allora, avete capito di chi si tratta? Bene, scrivete la vostra risposta su [www.podclub.ch](http://www.podclub.ch)! Vediamo chi indovina!



\*\*\*

Ed eccoci arrivati alla fine di questa puntata. Io vi do appuntamento sul nostro sito web oppure sulla nostra nuova app. La prossima volta, fra due settimane, vi parlerò di pasta! Allora, non mi resta che salutarvi e augurarvi una buona giornata... A presto!

## Glossar: Al dente

[1] **dimagrire**: perdere peso

[2] **digerire**: azione dello stomaco che converte gli alimenti in sostanze nutritive

[3] **togliere di torno**: allontanare

[4] (l') **etto**: 100 grammi

[5] **saziare**: soddisfare completamente il bisogno di mangiare

[6] **crudo**: non cotto

[7] **antinfiammatorio**: contro le infiammazioni

[8] **antiossidante**: che contrasta l'invecchiamento

[9] **frenare**: ridurre

[10] **consolare**: dare conforto, rallegrare

[11] **agire**: fare un'azione

[12] **(il) pisolino**: : dormitina del pomeriggio

[13] **anticipare**: dire prima

[14] **(il) sarto**: persona che confeziona vestiti

[15] **mettersi in proprio**: lavorare in modo autonomo

[16] **(il) mento**: parte finale del viso, sotto la bocca