



# MICHEL GUÉRARD

TESTO e FOTO di CARLA CAPALBO



**U**n pioniere resta sempre un pioniere. A un'età (80 anni suonati) in cui la maggior parte dei colleghi ha da un pezzo appeso al chiodo la giacca da cuoco e lasciato i fornelli, Michel Guérard invece cucina ancora. Cucina proprio. La sua École de Cuisine de Santé, aperta da poco, è talmente innovativa e importante da farlo entrare ancora una volta nell'avanguardia del mondo gastronomico. Questo progetto, da tempo vagheggiato, sorge nell'incantevole cornice di Eugénie-les-Bains, nella Francia sud-occidentale, non lontano dalla frontiera con la Spagna.

Per Guérard non è una novità trovarsi in prima linea nell'universo gastronomico. È stato uno dei principali promotori del movimento della Nouvelle Cuisine in Francia negli anni '70, quando un gruppo di giovani chef - tra cui Paul Bocuse, Roger Vergé, Alain Chapel, Raymond Oliver e i fratelli Troisgros - ha sfidato lo *status quo* dell'arte culinaria proponendo un ribaltamento, un alleggerimento e una ventata di freschezza alla cultura francese della cucina ricca e pesante. La Nouvelle Cuisine ha proclamato una pagina di rottura nella storia della gastronomia, il cui lascito si percepisce nell'attuale approccio modernista al cibo.

Raffinatezza, presentazione, consistenza e sapore sono stati gli elementi chiave della Nouvelle Cuisine, con una riduzione dei tempi di cottura e una ricerca di nuovi e interessanti accostamenti, spesso influenzati più dalla cucina regionale che da quella classica.

Poi, nella metà degli anni '70, Michel Guérard lancia la Cuisine Minceur, con l'idea che la Nouvelle Cuisine possa varcare anche il regno dell'alimentazione sana, riducendo il contenuto di calorie, grassi e zuccheri, ma senza trascurare i valori cardine del cibo: piacere e sapore. E chi meglio di lui potrebbe sperimentare tale filosofia?

Nel 1972 Guérard lascia il suo ristorante parigino, Le Pot au Feu, due stelle Michelin, per trasferirsi al Sud e gestire, insieme alla moglie, Christine Barthélémy, la SPA termale della famiglia di lei a Eugénie-les-Bains. Eugénie era allora una località termale decadente, le cui cure, che sfruttavano le acque naturalmente terapeutiche, si rivolgevano a pazienti affetti da obesità, disturbi cardiaci e diabete.

Insieme, Christine - decoratrice di grande talento - e Michel - nelle vesti di cuoco - ristrutturano il complesso alberghiero con annesso centro benessere e i grandi giardini circostanti, dando vita a una lussuosa tenuta conosciuta come Les Prés d'Eugénie. Nel 1974 Guérard vi inaugura il suo superbo ristorante gastronomico che nel 1977 conquista ben tre stelle (che non ha mai perso, facendo del Restaurant Michel Guérard uno dei locali pluristellati di più longevi di tutta la Guida Michelin).

Nella pagina a fianco:

in alto a sinistra: granchio al curry, mela verde, gelatina di pompelo (Cuisine Minceur)

in alto a destra: uovo tartufato alle erbe aromatiche (hotel breakfast)

in basso a destra: 'Miss Dior': fragole, mousse leggera, verbena odorosa (Cuisine Minceur)

in basso a sinistra: antipasto di frutti di mare (Menu Gastronomico)





L'imponente e splendido complesso di Les Prés d'Eugénie comprende oggi gli eleganti alberghi, tre ristoranti, il parco e una SPA, oltre alla nuova scuola di cucina in un ambiente che rappresenta l'apogeo di quella che viene spesso definita la *douce France*. Ma Eugénie non è solo lusso, bella vita e cene raffinate. Alla base - e nel cuore di Michel Guérard - c'è sempre stata la consapevolezza che siamo quello che mangiamo, e che il cibo - fresco, sano e leggero - può curare molte delle malattie che ci affliggono.

“Quando ho cominciato a fare attenzione a quel che mangiavano gli ospiti che erano qui per le cure termali, mi si è stretto il cuore: quei mucchietti di carote grattugiate che gli venivano propinati, completati all'ultimo con un condimento improvvisato”, afferma. “Ho subito intravisto una possibilità per un nuovo tipo di cucina sana capace di regalare, alle persone con qualche restrizione dietetica, la piacevolezza del pasto, e un profondo cambiamento nelle abitudini alimentari, che avrebbero mantenuto a vita”. Ai clienti del ristorante viene offerta una scelta tra il menu gastronomico e il menu Minceur, i cui piatti non sono meno allettanti o meno gustosi, ma con molte calorie in meno.

La Cuisine Minceur non è tuttavia solo il risultato di una semplice riduzione di grassi, zuccheri e calorie: si basa sull'esperienza e su ricerche nutrizionali. Nella metà degli anni '70, dopo la pubblicazione del suo primo libro sul tema, *La Grande Cuisine Minceur*, Guérard viene contattato dal gruppo Nestlé perché sviluppi per loro una linea di surgelati che rifletta l'approccio salutistico della sua nuova cucina. “Ho avuto la fortuna di portare avanti questa collaborazione per ben 27 anni, avendo così accesso alle più recenti ricerche scientifiche in materia di alimentazione, nutrizione, attività fisica, trattamenti termali e ogni aspetto di questa disciplina”, dichiara Guérard. “E nel corso di tutto questo tempo non ho mai perso la certezza che il piacere deve avere sempre un ruolo prioritario nel mangiare, indipendentemente dalla quantità di calorie assunte!”.

Afferma che la motivazione nei confronti della scuola è quella di uno chef-cittadino impegnato: “Basta dare un'occhiata ai numeri. Come l'Italia e la Spagna, anche la Francia versa in una situazione economica difficile, e quando vedo che il governo cerca di recuperare 100 o 200 milioni di euro infliggendo dei tagli, non posso fare a meno di pensare che i disturbi del metabolismo, quali obesità, diabete e malattie cardiache, nel 2011 sono costati, da soli, 30 miliardi di euro alle casse dello Stato. Si tratta di malattie che, per il 75-80%, sono legate all'alimentazione. E non solo in Francia. Ma i politici non guardano questi numeri. E questo è solo uno dei motivi che mi inducono a credere che il mio approccio sia quello giusto. Il futuro ci saprà dire. È difficile modificare secoli di abitudini alimentari, ma da qualche parte bisognerà pur cominciare!”.

Guérard, sotto gli auspici dell'allora ministro della sanità, Roselyne Bachelot, ha riunito una commissione di medici, dietisti, nutrizionisti, oncologi e altri specialisti. Il loro *Libro Bianco* ha rappresentato la base di questa Scuola per una cucina sana. "L'idea della scuola è di educare chef professionisti, ma anche cuochi di ospedali, scuole, cliniche e case di riposo per anziani, a un'idea di cibo delizioso, ma anche nutriente". Partendo dalle attuali conoscenze di alcune patologie mediche - quali diabete, obesità o malattie cardiovascolari - il programma di studi propone regimi alimentari personalizzati. Allestita in una cucina luminosa e modernissima, che affaccia sui giardini di Eugénie, l'École de Cuisine de Santé offre corsi professionali, della durata di una o due settimane, per gruppi di massimo 10 cuochi.

Il libro di cucina di Guérard, *Minceur essentielle* - uscito di recente anche nella versione inglese, *Eat well and stay slim* - rappresenta le basi del corso. Tiene fede ai capisaldi della sua cucina, in cui brodi leggeri, frutta e *coulis* di verdura prendono il posto delle più pesanti salse della cucina francese tradizionale. Erbe dalla spiccata personalità, quali la verbena odorosa e il dragoncello, e note di agrumi e spezie esaltano i sapori di quelle pietanze in cui carne, pesce e verdure vengono cucinati senza eccessi di grassi, burro e panna, che un tempo sarebbero stati scontati.

Anche i dolci sono stati rivisitati e non ci sorprende, d'altronde: Guérard è un *maître pâtissier* che nel 1958 è stato insignito del prestigioso titolo di *Meilleur Ouvrier de France* per la pasticceria. Ogni ricetta ha il suo calcolo delle calorie, che varia in base al tipo di dolcificante utilizzato - zucchero, miele, fruttosio, xilitolo o aspartame. La maggior parte dei menu da tre portate rimane al di sotto delle 600 calorie totali, adatti quindi anche alla famosa dieta 5:2.

L'impegno di Guérard sta già producendo i suoi frutti, con la diffusione di Cuisine Minceur e dei suoi metodi nella comunità alimentare in Francia e non solo. È la giusta eredità per un grande maestro così dinamico, le cui rivoluzioni in cucina continuano, giorno dopo giorno, a influenzare le nostre abitudini alimentari.

### **Les Prés d'Eugénie**

234 Rue René Vielle  
40320 Eugénie-les-Bains, France  
Tel: +33 (0)5 58 05 06 07  
[www.michelguerard.com](http://www.michelguerard.com)

