# Mary Segneri: «Chef, create un menu anche per chi è a dieta»

mary-segneri4-6431426b

Per i fedelissimi di *Cronache animali*, il volto di **Mary Segneri** era familiare. Nelle precedenti due stagioni del programma di Rai2 dedicato al mondo dei nostri amici a quattro zampe ricopriva il ruolo di inviata. «Complice il cambio di collocamento in palinsesto della trasmissione, che quest'anno va in onda alle 10,30 da lunedì a venerdì, gli autori hanno deciso di affidarmi una rubrica dedicata alle adozioni e di permettermi di interagire con il pubblico», ci racconta soddisfatta la spumeggiante conduttrice che, dopo l'esperienza nella casa del *Grande Fratello* nel 2004, si è laureata in scienze della comunicazione, ha iniziato a lavorare per una televisione locale prima come conduttrice, poi anche come autrice e… ha perso oltre 60 chili. «La verità? Sono golosa, ma sono sempre a dieta! », confida.

Mary Segneri2**Ci racconti un aneddoto della tua vita legato al bar?**
Figlia di un colonnello, da ragazzina non ho avuto molta libertà. E visto che la sera non potevo uscire, il sabato pomeriggio mi trovavo sempre con le amiche al bar per chiacchiere davanti a un caffè. Che splendidi momenti! Avevamo appena 13 anni, ma al bar ci sentivamo grandi.

**Per te, oggi invece il bar è sinonimo di …?**
Di aperitivo! Un rito irrinunciabile quando sono a casa a Frosinone: alle 19 mi ritrovo sempre nel locale dei miei amici per bere un prosecco in compagnia, mangiucchiando patatine, noccioline e olive.

**Capitolo ristoranti: che genere preferisci?**
Prediligo la cucina tradizionale, adoro la carne e preferisco le osterie ai ristoranti eleganti che frequento solo per occasioni speciali. Sarà che per lavoro sono costretta a mangiare anche troppo spesso fuori a casa, ma al ristorante cerco una cucina semplice e un clima di famigliarità. A tavola voglio divertirmi, mangiare come fossi a casa e respirare un'atmosfera accogliente. Inoltre, maniaca della pulizia, ho un debole per i ristoranti con la cucina a vista, perché mi piace sapere da dove provengono i piatti.

**Mary Segneri** **Hai idee per migliorare l’offerta dei ristoranti?**

Assolutamente sì! Il mio appello? Chef, create un menu anche per chi è a dieta e non vuole rinunciare al ristorante. Non ci vorrebbe molto, basterebbe proporre le stesse pietanze in versione light, con condimenti a crudo. Inoltre, mi piacerebbe trovare nel cestino del pane anche le gallette di riso.

**Infine, quali sono i tuoi locali del cuore?**

A Frosinone frequento sempre con piacere la Osteria Panzini e al ristorante Peperosa da Paolo. A Quarto, in provincia di Napoli, mi sono trovata di recente molto bene al Sud. Mentre a Roma, dove ho studiato, vado spesso alla Trattoria Cacio e Pepe, in una traversa di piazza Mazzini dopo aver bevuto l'aperitivo da Vanni.