

*“Food education is the key.
Real food is the way.”*



M. E.

Un po' di me

Sono una chef libera professionista, esperta in cucina vegetale e specializzata in servizi privati e consulenze.

Sono una donna dinamica e curiosa sempre pronta a intraprendere nuove avventure con grinta ed entusiasmo.

Il percorso di studi accademico, con formazione in studi umanistici e master in Organizzazione di Eventi Culturali, e le esperienze professionali mi permettono di lavorare in ambienti internazionali e culturalmente versatili. La gastronomia, iniziata come passione in giovane età si è trasformata in un'insaziabile sete di conoscenza e impegno costante.

Dopo molti anni di esperienza nella ristorazione di alto livello e in proprietà di lusso in giro per il mondo, mi sono specializzata in cucina per atleti sportivi e consulenze per privati, famiglie e aziende.

La mia cucina si basa sulla bellezza della semplicità. La mia filosofia è quella di applicare un trattamento minimo agli ingredienti per mantenere le loro proprietà nutrizionali e coltivare il loro gusto naturale per nutrire corpo e mente. Credo fortemente che quando il potere del cibo nutriente, è bilanciato con l'attività fisica e la serenità mentale, possiamo raggiungere un profondo stato di salute e una qualità di vita eccezionale.

Mi impegno a condividere un'educazione alimentare consapevole: basata sull'abbondanza che la natura ci offre, promuovo una cucina a base vegetale che valorizza l'importanza essenziale di abitudini alimentari più sane per il miglioramento della nostra vita.

Nata il 24 Maggio 1985 Milano, Italia

PERSONAL CHEF

marinapersonalchef@gmail.com

+39 3339836934

INSTAGRAM: marina_tommasi - coquorum_

SITO WEB: www.marinatommasi.com



Studi e Qualifiche

Giugno 2020

"PRECISION NUTRITION, THE ESSENTIALS OF SPORT AND EXERCISE NUTRITION"

Precision Nutrition Livello 1 Accreditato

Gennaio 2020

"THE GOURMET RAW PASTICCERIE"

Chef pasticciere Vito Cortese - Firenze, Italia

Aprile 2018

"SPORTS NUTRITION, PLANT-BASED CUISINE FOR ELITE SPORT ATHLETE"

Plantlab Culinary School

Aprile 2011

MASTER ITALIAN FOOD STYLE

I.f.s.e Italian Food Style Education - Torino, Italia

Maggio 2008

MASTER IN EVENTI CULTURALI E FESTIVAL DI ARTI PERFORMATIVE

Alta Scuola in Comunicazione di Media e Spettacolo

Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, Italia

Ottobre 2007

LAUREA TRIENNALE IN LINGUAGGI DEI MEDIA

Facoltà di Lettere e Filosofia. Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, Italia

ATTESTATI

Marzo 2017

SPAGNOLO PER STRANIERI

Corso B2. Istituto de Idiomas Ibiza, Spagna

Anno accademico 2009 - 2010

INGLESE PER STRANIERI

Corso avanzato. Barbados Community College, Barbados

Maggio 2010

TOEFL EXAM

Test of English as a Foreign Language



Esperienze lavorative

Oggi

Maggio 2015

CHEF PRIVATO E PERSONALE - LIBERA PROFESSIONISTA

*Esperta in cucina vegetale: servizi personalizzati 1to1 e per famiglie; consulenze aziendali
Italia*

Oggi

Aprile 2022

MR JEFFREY, MISS LAURIE UBBEN e FAMIGLIA, DOMAINE DE LA CAVALERIE

*Personal Chef - ideazione e sviluppo progetto 'Permaculture farm to table, zero waste'
Coquorum Chef resident della Domaine
Lourmarin, Provenza - Francia*

Dicembre 2021

SIGNATURE KITCHEN SUITE

*Co-autrice dei contenuti per gli episodi "Food as a Therapy", Special Series "True to Food"
Milano - Italia*

Maggio 2021

ELK BAKERY

*Consulenza aziendale - integrazione menù esistente con ideazione "Merende liquide", frullati bilanciati vegetali
Elk Bakery, Verona*

Giugno 2017

Dicembre 2019

MR. GAËL CLICHY (CALCIATORE PROFESSIONISTA) E FAMIGLIA

*Chef personale e consulente di cucina
Ibiza, Istanbul*

Dicembre 2017

Aprile 2018

AMAZON CREEK, LUXURY CHALET

*Chef privato
Chamonix Mont Blanc - Francia*

Dicembre 2015

Aprile 2016

THE RITZ CARLTON, HOTEL 5* LUSSO

*Chef de partie (Executive Chef Sven Wunram)
Gran Cayman*

Marzo 2014

Settembre 2014

RISTORANTE MIMMO MILANO

*Chef de partie (Chef Paola Spagnuolo)
Milano, Italia*



Esperienze lavorative

Aprile 2013 ————— Novembre 2013

RISTORANTE AMALTEA

Chef de partie (Chef Gabriele Faggionato)

Milano, Italia

Aprile 2012 ————— Novembre 2012

CASTIGLION DEL BOSCO, RESORT 5* LUSSO

Chef de partie (Chef E. Figliuolo, consulenza Chef Elio Sironi)

Montalcino, Italia

Dicembre 2011 ————— Aprile 2012

LAC SALIN SPA & MOUNTAIN RESORT 4* LUSSO

Commis de cuisine pasticceria (Chef Gianni Deidda)

Livigno, Italia

Maggio 2011 ————— Agosto 2011

DA NICOLO RISTORANTE

Chef de partie (Chef A. Fois, consulenza Chef Luigi Pomata)

Carloforte, Italia



Esperienze aggiuntive

Maggio 2016 ————— Giugno 2016

IBIZA FOOD STUDIO

Chef de partie (Chef Boris Buono)

Ibiza, Spagna

Dicembre 2013 ————— Gennaio 2015

HOTEL PRINCIPE DI SAVOIA, 5* LUSO

Chef de partie (Executive Chef Fabrizio Cadei)

Milano, Italia

Gennaio 2014 ————— Febbraio 2014

PISACCO RISTORANTE & BAR

Chef de partie (Chef F. Gambirasi, consulenza Chef A. Berton)

Milano, Italia

Ottobre 2014 ————— Novembre 2014

RISTORANTE TURBIGO

Chef de partie (Chef Raffaele Lenzi)

Milano, Italia

Marzo 2006 ————— Ottobre 2010

MARNI S.R.L

Assistente venditrice, showroom

Milano, Italia

Novembre 2010 ————— Dicembre 2010

EMPORIO ARMANI

Assistente venditrice, showroom

Milano, Italia

Settembre 2008 ————— Settembre 2009

PUBLICIS CONSULTANTS ITALIA

Junior Consultant, ufficio stampa, comunicazione di crisi

Milano, Italia





“When it comes to Family and Health I only settle for the best. Naturally feeding my children, my husband Gaël (professional football player) and myself who completely relies on food as medicine, is paramount.

After years of looking for a chef who could deliver the most delicious and nutritious food to my family I could not settle for less than Marina.”

– Miss Charlène, Mr Gaël Clichy and Family, 2017/ 2018/ 2019, Ibiza - Istanbul