

# FOOD LIFESTYLE

FOOD LIFESTYLE MAGAZINE - issn 2611-1756 - N°4 ANNO 1 - DICEMBRE 2018 - TRIMESTRALE - € 10.00



## ANTONINO CANNAVACCIUOLO

Impegno, passione e Napoli sempre nel cuore.

*di Cannavacciuolo*

### LUIGI BIASETTO

Gli ingredienti segreti  
di un dolce storico.

### MATTEO METULLIO

Dal profumo di storia  
a quello di casa.

### FEDERICO ZANELLAUTO

A Sydney, il cuore italiano della  
cucina giapponese.

### ANDREA APREA

La tradizione del "futuro".

*La cucina  
è di per sé  
scienza,  
s'ha al cuoco  
farla diventare  
arte.*

Gualtiero Marchesi

# AUGURI DI GUSTO!

a cura di Nicola Carbonara - Food Lifestyle Publisher

In questo numero di dicembre non possono mancare i nostri più sentiti auguri di Natale, con qualunque significato voglia darsi a questa parola, che rappresenta, indipendentemente dai credo, "la piacevole scusa" per fermarsi a riflettere e fare il bilancio di un tempo trascorso e di quello a venire. Siamo partiti all'inizio dell'anno in sordina, con un progetto editoriale che aveva come obiettivo quello di condurre in un affascinante viaggio, attraverso le tipicità, le buone idee, i prodotti e le eccellenze della gastronomia nazionale. Abbiamo voluto raccontarvi tante storie, quelle degli chef, stellati o brillanti, che oggi rendono grande il nome del nostro Paese ovunque.



Ci siamo affacciati al resto del mondo, portando con noi i profumi e i colori di altre terre e abbiamo cercato di farvi assaggiare, sollecitando i palati e i cuori, sapori nuovi o antichi. Il tutto, condito con la passione, la voglia di conoscere, di scoprire, di ascoltare.

Abbiamo voluto farvi sedere tutti alla nostra tavola, ora più ricca di esperienze e di momenti condivisi. Ed è proprio a questa tavola, che oggi si prepara ad accogliere i propositi e le idee per l'anno che verrà, che abbiamo voluto lasciare per ognuno di voi il nostro sentito ringraziamento. Per aver scelto questo magazine per raccontarvi, per aver affidato a noi un pezzo della vostra storia, del vostro progetto e della vostra vita. Grazie anche a chi questo giornale se l'è ritrovato per caso tra le mani, perché spesso le belle storie nascono proprio così, inaspettatamente.

Ora potrei dirvi che il nostro regalo da scartare, in questo numero che chiude il 2018, contiene l'impegno, la passione e la "napolitanità" del grande Cannavacciuolo o il sorriso vincente di Orlando Marzo, miglior bartender del mondo; potremmo portarvi indietro di secoli con le ricette di Federico II di Svevia o farvi fare un salto in Australia, dove batte un cuore tutto italiano e giapponese insieme, quello dello chef Zanellato del Lumi Restaurant. Potrei dirvi che nel nostro regalo c'è tutta la storia e il profumo di casa che Matteo Metullio mette nei suoi piatti o gli ingredienti segreti del successo dei macarons del maestro Luigi Biasetto. Potrei farvi entrare nel regno di Niko Romito a Shanghai o in quello tradizionalmente futuristico di Andrea Aprea o ancora, in quello accoratissimo e ricco di materia e anima di Carlo Nappo.

Potrei, ma non lo farò...perchè altrimenti, che sorpresa sarebbe? Allora non resta che augurare a tutti voi, da tutti noi, un buon Natale, un buon 2019 e una buona lettura!

# INDICE



06

## *In evidenza*

### INTERVISTA ALLO CHEF 4 STELLE MICHELIN

06 Impegno, passione e Napoli sempre nel cuore.

---

### FEDERICO ZANELLATO, IL CUORE ITALIANO DELLA CUCINA GIAPPONESE

24 Lo chef del LuMi Dining Restaurant di Sydney si racconta.

---

### IL "PAESE DELLE MERAVIGLIE" DI LUIGI BIASETTO

42 Gli ingredienti segreti di un dolce perfetto.

---

### CARLO NAPPO

50 La Materia ha un'anima e va usata col cuore.

---

06 Intervista allo Chef 4 Stelle Michelin

**Impegno, passione e Napoli sempre nel cuore.**

10 In Calabria la migliore pizzeria d'Italia

**La classifica in base ai giudizi dei clienti su TripAdvisor.**

12 Sognare il cibo, ossessione notturna degli italiani

**Una persona su cinque ammette di sognare i propri piatti preferiti.**

14 Sei cibi che non scadono

**Gli accorgimenti per conservare i prodotti per anni.**

16 Orlando Marzo è il miglior bartender del mondo

**Dalla Puglia all'Australia, ha vinto il Diageo Reserve Worl Class 2018.**

18 Tris di gusto

**Le cartellate pugliesi, lo Zelten del Trentino - Alto Adige e il Parrozzo abruzzese".**

20 Banh Mi, dal Vietnam la baguette figlia del colonialismo

**Il panino asiatico spopola anche in Occidente**

22 Fave e cicorie, un piatto da imperatore

**dal liber de coquina, le ricette di Federico II.**

24 Federico Zanellato, il cuore italiano della cucina giapponese

**Lo chef del LuMi Dining Restaurant di Sydney si racconta.**

30 In Svezia, un ristorante antispreco

**Prodotti in scadenza nei piatti di "Spill".**

32 Mammaitalia, l'app che cerca prodotti made in Italy all'estero

**L'idea di quattro ragazzi e il successo per amore della tradizione.**

34 Foodography

**Scatti di gusto. Il viaggio visivo tra le bellezze dei piatti.**

38 Il museo dei cibi disgustosi

**In Svezia un viaggio tra le diverse culture culinarie.**

40 Matteo Metullio e l'amore assoluto

**Harry's Piccolo e Bistrò di Trieste: dal profumo di storia a quello di "casa".**

42 Il "Paese delle meraviglie" di Luigi Biasetto

**Gli ingredienti di un dolce perfetto.**

50 Dal reale al Bvlgari Hotel di Shanghai

**Niko Romito riceve un'altra stella Michelin.**

52 Andrea Aprea e la tradizione italiana del futuro

**Memoria e ricordi in piatti contemporanei dalle esperienze inattese.**

60 Carlo Nappo

**La Materia ha un'anima e va usata col cuore.**

64 Superfood.

**Cacao forastero.**

66 Cibo: un peccato che fa gola

**Un viaggio tra le culture del passato alla scoperta del vizio capitale più diffuso al mondo.**

68 Cosa si beve a Natale?

**I consigli vinicoli dall'antipasto al dolce.**

70 Pop Corn. Cinema&Food.

**La Fabbrica di cioccolato.**

72 Il menù degli eventi

74 Redazione



Il segreto di Antonino Cannavacciuolo: "Impegno, passione e sacrificio".

# INTERVISTA ALLO CHEF 4 STELLE MICHELIN

*l'intervista*

a cura di *Italo Cinquepalmi*

Il suo stile incarna il perfetto connubio tra due cucine molto diverse, quella napoletana e quella piemontese. Due tradizioni che si sono fuse grazie al genio di Antonino Cannavacciuolo, chef del ristorante a Villa Crespi, sul Lago d'Orta, maestro nelle cucine di uno dei programmi più seguiti in tv, Masterchef, e insignito di quattro Stelle Michelin. Le prime due le ha conquistate nell'arco di tre anni, e sono quelle che "illuminano" Villa Crespi. Le ultime, invece, le ha ottenute dal "Cannavacciuolo Bistrot" di Torino e dal "Cannavacciuolo Café & Bistrot" di Novara.

Simpatico ed estroverso, rigoroso ed estremamente competente, è entrato nel cuore degli italiani per la sua capacità di restare fedele a una tradizione culinaria invidiata in tutto il mondo, quella italiana. A 43 anni conduce una





vita divisa tra la famiglia, i fornelli e gli impegni televisivi. Nonostante i ritmi sempre più intensi resta sempre al passo con i tempi, studiando e arricchendosi giorno dopo giorno, perché "se ti fermi tutto è perduto", come sottolinea lo stesso Cannavacciuolo.

*Chef, sono passati quasi vent'anni da quando mise piede in Villa Crespi. Qual è la formula vincente per essere sempre al top?*

"Non bisogna mai perdere la voglia di migliorarsi, la curiosità di imparare cose nuove. In questo lavoro se ti senti 'arrivato' allora significa che sei al capolinea".

*Quando ha intuito che il ristorante di Villa Crespi avrebbe avuto margini di crescita così ampi?*

"All'inizio è stata dura, mia moglie Cinzia ed io eravamo giovanissimi e ci siamo buttati in questa avventura insieme a pochi collaboratori. Non potevamo sapere, allora, come sarebbe andata, ma ci abbiamo sempre messo impegno, passione e sacrificio. Poi un giorno è arrivata una telefonata dal Gambero Rosso che mi chiedeva di cucinare per 600 persone. Un'emozione incredibile. Ed è lì che ho capito che eravamo sulla strada giusta".

*C'è un piatto rimasto invariato dal 1999 e che serve ancora nel suo ristorante?*

"Il Tonno Vitellato. Per me la tradizione sta alla base della cucina, è il punto di partenza imprescindibile. Quando sono arrivato in Piemonte ho subito cercato di scoprire tutti i segreti della preparazione del Vitello Tonnato, uno dei piatti cardine di questa regione. E poi ho voluto farlo mio, unendo il Sud al Nord. Ecco come è nato questo piatto che ancora oggi trovate in carta a Villa Crespi".

*Esiste un ingrediente al quale è più affezionato o che usa frequentemente?*

"I profumi della mia terra, le erbe aromatiche, i limoni, i pomodori. Sono elementi che non possono mancare nei miei piatti".

*Quanto e cosa c'è di Napoli nei suoi piatti?*

"C'è tanto. In tutto quello che preparo la tradizione partenopea si fonde con quella piemontese. Mi piace giocare coi sapori negli abbinamenti. Ormai sono sul Lago d'Orta da molti anni, ma Napoli è sempre nel mio cuore".

*Lei ha iniziato a lavorare nelle cucine a 13 anni. Era già proiettato verso questo mestiere o da ragazzino aveva altri sogni nel cassetto?*

"Ho sempre saputo di voler fare questo lavoro. Ricordo che un giorno, avrò avuto 4 anni, mio padre mi portò a vedere la cucina dove lavorava e io rimasi a bocca aperta davanti a tutti quei cuochi con le giacche bianche, me ne innamorai.

Non avrei potuto fare nient'altro nella vita".

*La sua gavetta è stata lunghissima. Quanto ritiene sia importante la formazione in questo settore?*

"È fondamentale ma non bisogna mai smettere di studiare, di informarsi, di crescere. Oggi tutto cambia velocemente e bisogna rimanere al passo, se ti fermi tutto è perduto. Ogni giorno dopo il servizio passo un paio d'ore a studiare per tenermi informato sulle novità".

*Preferisce una cucina semplice e tradizionale o uno stile gourmet?*

"La tradizione sta alla base di tutto per me. Nelle mie ricette ci sono ancora i segreti che ho imparato da mia nonna quando da bambino mi permetteva di aiutarla in cucina. Poi è chiaro che molte cose si possono rivisitare, ma il punto di partenza non va mai dimenticato".

*Quanto ha influito il supporto della famiglia nelle sue scelte, alla luce del fatto che è già difficile trovare del tempo per i propri cari?*

"Un grande sacrificio che questo lavoro richiede è il poter dedicare poco tempo alle persone che si amano. Fortunatamente mia moglie è cresciuta nell'ambiente della ristorazione e dell'hotellerie, quindi capisce benissimo la situazione e mi ha sempre supportato. Poi appena ho un attimo di tempo scappo a casa dai miei bambini e cerco di recuperare dedicandomi a loro al cento per cento. La famiglia viene sempre prima di tutto".

*Guardando al futuro, quale potrebbe essere un cambiamento significativo in termini di trend e innovazione?*

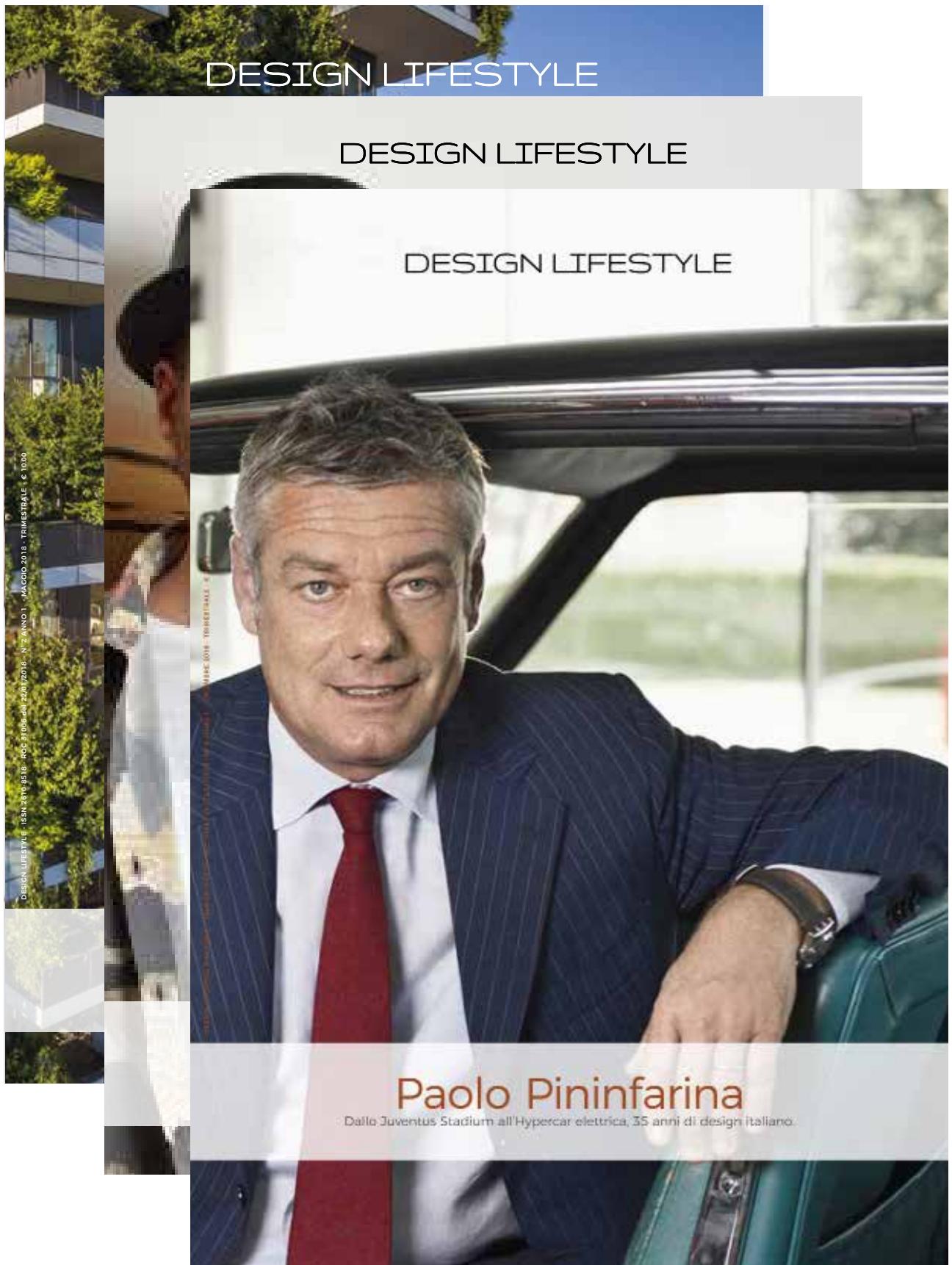
"Oggi c'è un'attenzione sempre maggiore verso le nuove tendenze alimentari. C'è chi ha scelto un'alimentazione vegetariana o vegana, ma anche le allergie e le intolleranze purtroppo sono in aumento. Bisogna offrire a tutti gli ospiti la possibilità di godere dei piaceri della tavola. Credo che in futuro si andrà sempre più in questa direzione, con un occhio attento per le materie prime biologiche e a chilometro zero".

*Uno dei suoi motti recita: "Chef non si nasce, ma si diventa". Oggi c'è qualcuno che pensa il contrario?*

"Credo di no. Per diventare chef serve esperienza, dedizione, voglia di crescere e bisogna fare un percorso. Quando si inizia a lavorare in cucina bisogna tenere i piedi ben piantati per terra e avere l'umiltà di voler imparare. Ecco perché per me chef non si nasce, ma si diventa".

*Dove si vede da qui a trent'anni?*

"E chi lo sa? Magari ancora nella mia cucina, ma non mi dispiacerebbe nemmeno vedermi su una barca a pescare...".



**IL MAGAZINE PER GLI APPASSIONATI  
DI ARTE, DESIGN E ARCHITETTURA.**

La classifica in base ai giudizi  
dei clienti su TripAdvisor.

# IN CALABRIA LA MIGLIORE PIZZERIA D'ITALIA

a cura di *Italo Cinquepalmi*

Se da un lato lasciare una recensione su TripAdvisor è un contributo rivolto ad altri utenti per aiutarli nella scelta migliore prima di addentrarsi in un locale, dall'altro queste piccole attenzioni possono aiutare anche a stilare classifiche "alternative". Nel caso specifico, è stato pubblicato l'elenco delle dieci migliori pizzerie d'Italia, secondo voti e commenti degli utenti di TripAdvisor. Un'altra, invece, riguarda le migliori città per la pizza.

La vera sorpresa è che il gradino più alto del podio della prima classifica, lo conquista "N'ata Cosa", pizzeria calabrese di Rende. Nonostante, invece, la città di Napoli resti ancora la migliore città italiana per la pizza, nessuno tra i locali più famosi della capitale partenopea è riuscita a conquistare la vetta. Ed è

la stessa portavoce di TripAdvisor in Italia, Valentina Quattro, a confermare questo dato. "Un po' a sorpresa, la prima pizzeria della Top 10 è in Calabria ma sono Napoli e la Campania a confermarsi regine incontrastate della pizza: a buon intenditor...".

Definita come vera pizzeria napoletana in Calabria, "N'ata Cosa" può vantare decine e decine di recensioni positive. Un cliente ha scritto: "Assolutamente una delle migliori pizzerie in città, da provare almeno una volta, ma attenzione, potreste ritornare più e più volte". Al secondo posto si piazza la "Pizzeria da Arturo" di Modena. Medaglia di bronzo, invece, per la Pizzeria "O Sarracín" di Nocera Inferiore. Ecco le due Top 10 stilate da TripAdvisor.





#### LE MIGLIORI 10 PIZZERIE IN ITALIA

1. N'ata Cosa, Rende, Calabria
2. Pizzeria da Arturo, Modena, Emilia Romagna
3. Pizzeria 'OSarracin, Nocera Inferiore, Campania
4. Pizza e Sfizi, San Vito lo Capo, Sicilia
5. Pizzeria Spillo, Treviso, Veneto
6. Pizzeria La Pecora Viziosa, Golfo Aranci, Sardegna
7. Fratelli Pummaro', Torino, Piemonte
8. Pizzeria Erreclub di Carmine Ragno, Avellino, Campania
9. Pizzeria Dal Cilentano, Giulianova, Abruzzo
10. Pizzeria La Smorfia, Salerno, Campania

#### TOP 10 MIGLIORI CITTÀ ITALIANE PER LA PIZZA

1. Napoli, Campania
2. Salerno, Campania
3. Modena, Emilia Romagna
4. Treviso, Veneto
5. Avellino, Campania
6. Trapani, Sicilia
7. Latina, Lazio
8. Campobasso, Molise
9. Cosenza, Calabria
10. Cremona, Lombardia



Una persona su cinque ammette di sognare i propri piatti preferiti.

# SOGNARE IL CIBO, OSSESSIONE NOTTURNA DEGLI ITALIANI

a cura di *Italo Cinquepalmi*

Pasta e pizza per gli uomini, i dolci per le donne. Non si tratta di una preferenza a tavola ma di un vero e proprio sogno ricorrente. Sì, un sogno, almeno stando a quanto riportato da una ricerca condotta da Doxa per Deliveroo. Secondo quanto appreso, quella degli italiani per il cibo è diventata un'ossessione così tanto forte da avere un ruolo attivo anche quando dormiamo. Oltre ad occupare gran parte delle discussioni quotidiane tra i giovani, in sostanza, può essere considerato una sorta di "disturbo" del sonno. Forse perché non si riesce proprio a fare a meno di pensare a uno dei bisogni primari dell'uomo.

Ma tralasciando le considerazioni ed entrando maggiormente nel dettaglio, la ricerca effettuata su mille persone, avrebbe dimostrato che questi sogni riguardano almeno una persona su cinque.

In generale, questa associazione mentale sarebbe riconducibile a stati d'animo come passione, desiderio e

allegria. Nello specifico, sognare il cibo di notte è associato - a quanto appreso - per oltre un 60% allo stato di allegria, soprattutto per i più giovani e gli adulti tra i 45 e i 54 anni. A seguire c'è il desiderio, mentre la passione conquista il gradino più basso del podio. Infine un'ultima percentuale, pari al 4%, associa al cibo quegli stati d'animo negativi, come paura e noia.

Ma quali solo i cibi più sognati? Sempre attenendosi ai dati riportati dalla ricerca, tra i piatti più "attivi" nella mente in stato di fase REM, ci sono pasta e pizza, al 43%, immediatamente seguiti dai dolci (41%). Ancora più in basso la carne (22%), che però risulta tra gli alimenti più sognati nella fascia d'età compresa tra i 24 e i 35 anni, il pesce (16%) e tutti gli altri cibi che possono essere considerati esotici, o comunque non appartenenti alla tradizione nostrana. E se si parla di "piatti preferiti", si tratta di pietanze sognate dal 18% degli intervistati.

Gli accorgimenti per conservare  
i prodotti per anni.

# SEI CIBI CHE NON SCADONO

a cura di *Italo Cinquepalmi*

Se da un lato la normativa europea impone di apporre sempre una data di scadenza indicativa su ogni alimento in vendita, dall'altro la stragrande maggioranza dei consumatori non sanno che ci sono determinati prodotti che, in realtà, possono essere consumati anche dopo anni da quella data stampata sul packaging. In un'ottica di campagna antisprechi alla quale stanno aderendo chef e organizzazioni internazionali, proprio per evitare che il cibo ancora buono vada nella spazzatura, sapere quali sono gli alimenti che hanno scadenze lunghissime o pressoché inesistenti è un passo in avanti per partecipare attivamente a questa 'battaglia'.

## Zucchero e miele

Il primo è un vero e proprio conservante naturale e, in quanto tale, può essere consumato anche molto tempo dopo la data di scadenza. Affinché non si alteri è però necessario seguire alcuni piccolissimi accorgimenti. Non esporre il contenitore a fonti di calore o al freddo e tenerlo lontano dall'umidità. Il rischio è che si possa indurre tanto da impedirne il consumo. Stesso discorso per quanto riguarda il miele. Esattamente come lo zucchero, lasciarlo al riparo in una dispensa, lontano dalla luce del sole, per-

metterà di poterlo mangiare anche anni dopo la sua data (indicativa) di scadenza. Anche in questo caso, l'unica alterazione riguarda la consistenza. Con il passare del tempo, infatti, il miele tende a "cristallizzarsi", diventando più duro. Una volta aggiunto a latte, tè o caffè bollente, si scioglierà fino a conferire alla bevanda la dolcezza desiderata.

## Legumi

Il riferimento è a ceci, fagioli e tutti gli altri legumi venduti essiccati. Come per la maggior parte degli alimenti fin qui elencati, basta non esporli a sbalzi climatici per poterli mettere a bagno e cucinare anche dopo anni dall'acquisto.

## Caffè solubile

A differenza di altri 'macinati' (come lo zucchero), la sua data di scadenza è da rispettare. Ma c'è un trucco per poter allungare il suo periodo di vita. Basta dividerlo in miniportioni e riporlo nel freezer. In questa maniera è possibile consumarlo ben oltre la data indicata sull'etichetta.

## Alcolici

Più invecchiano, più migliora il loro sapore. Il riferimento

è a quelle bottiglie ad alta gradazione. Questo per merito dell'alcool mischiato allo zucchero, ma anche in questo caso è fondamentale lo stato di conservazione.

## Riso bianco

Lontano da fonti di calore, ben sigillato ermeticamente,

può conservarsi addirittura fino a 30 anni prima di essere consumato. Per questo motivo è considerato una sorta di salvavita tra gli alimenti in circolazione. Attenzione però a non provare a conservare altri tipi di riso per tanto tempo, come quello ai cereali o integrale. A causa dei grassi al loro interno, infatti, tendono ad alterarsi prima e con maggiore facilità.



Dalla Puglia all'Australia, ha vinto il  
Diageo Reserve World Class 2018.

# ORLANDO MARZO È IL MIGLIOR BARTENDER DEL MONDO

a cura di *Italo Cinquepalmi*



Primo su oltre diecimila contendenti. L'italiano Orlando Marzo è il Miglior Bartender del mondo. Dopo sei mesi di sfide a suon di cocktail, la gara è culminata in una quattro giorni in cui i migliori bartender provenienti da tutti i continenti si sono riuniti a Berlino, dove Marzo è salito sul gradino più alto del podio.

Il campione, originario di Castiglione d'Otranto, da tempo ha lasciato l'Italia per trasferirsi dall'altra parte del mondo, in Australia, dove ha potuto affinare la sua tecnica di preparazione dei cocktail per il ristorante Lûmè di Melbourne. Il duro percorso lavorativo e le scelte di vita sono state difficili per Orlando Marzo, che però ha potuto contare sul sostegno di tutto il suo team e della famiglia che hanno assistito all'incoronazione del Miglior Bartender del mondo. "Ha raggiunto un livello superiore", è stato il commento di Lauren Mote, giudice di World Class, il quale ha affermato come il suo cocktail a base di Rum Zacapa, preparato per la sfida Before and After, fosse "uno dei migliori che avessi mai assaggiato", e il modo in cui ha mantenuto i nervi saldi nella sfida finale 'Cocktail Clash' a mio avviso è la cifra di un vero bartender World Class".

Una sfida tra concorrenti di altissimo livello, che hanno avuto a disposizione prodotti di primissima qualità, i marchi pluripremiati di Reserve di Diageo, come whisky Johnnie Walker, Talisker e il bourbon Bulleit. E Marzo ha fatto letteralmente impazzire la giuria che ha potuto gustare prima la sua idea a base di vodka Ketel One della sfida 'Better drinking', per poi dominare il round 'Flavours of a Nation' con un twist innovativo sul classico Johnnie Walker Black Label Highball. Infine, il bartender pugliese ha rubato la scena nella sfida finale 'Cocktail Clash' misurandosi in un testa a testa con gli altri concorrenti, prima della premiazione finale. Ha conquistato la vittoria sfruttando al meglio "un'opportunità che capita una volta sola nella vita", come ha detto lo stesso Marzo subito dopo aver alzato la sua coppa.

Grazie alla vittoria mondiale, il campione passerà il prossimo anno in giro per tutti i continenti a rappresentare Diageo, azienda leader mondiale nel mercato delle bevande alcoliche, mixando i suoi drink nelle località più prestigiose e assumendo il ruolo di giudice in diverse competizioni. Inoltre, da oggi Orlando Marzo è entrato di diritto tra i migliori del settore, ed è diventato ufficialmente nella Hall of Fame di Diageo Reserve World Class.



# TRIS DI GUSTO

Le cartellate pugliesi,  
lo Zelten del Trentino  
Alto Adige e il  
Parrozzo abruzzese.

a cura di *Francesco Blandamura*

## 1. Le cartellate al vincotto.

Non è Natale in Puglia, in particolare a Bari, senza le "carteddàte", tipico dolce natalizio presente su ogni tavola pugliese che voglia rispettare le tradizioni. Di origine antichissima, secondo la leggenda rappresenterebbero le fasce che avvolsero Gesù Bambino nella sua culla a Betlemme. Altri, invece le assocerebbero alla corona di spine che cingeva il capo di Gesù al momento della sua passione e crocifissione.

Le prime apparizioni delle cartellate risalgono al VI secolo a.C. in un quadro ritrovato nei pressi di Bari, in cui era raffigurata la preparazione di dolci simili offerti agli Dei secondo il culto di Cerere.

Nella città vecchia di Bari, nel periodo natalizio, è molto comune trovare donne del posto, sul ciglio delle loro abitazioni, a preparare questi dolci, composti da una sottile sfoglia di pasta, avvolta su se stessa, quasi a comporre una "rosa", fritta prima nell'olio e poi unta nel vincotto di fichi o di miele. Infine, una spolverata di cannella mista per un dolce a lunga conservazione, tipico natalizio e simbolo della gastronomia pugliese.





3



## 2. Lo Zelten, il tipico dolce invernale.

Tipico della regione del Trentino-Alto Adige, il suo nome ha origine tedesco dalla parola "selten", "a volte", ad indicare l'eccezionalità con cui veniva preparato questo dolce. Dato l'utilizzo della frutta secca, lo Zelten è possibile trovarlo solo nei periodi invernali, più precisamente in quello natalizio. Le regole di preparazione e i suoi ingredienti variano da famiglia a famiglia e da zona a zona, avendo tuttavia una base comune di preparazione. Nei manuali di cucina questo dolce è presente già dal Settecento ma è più recente il suo ingresso nella tradizione della pasticceria del Trentino-Alto Adige.

## 3. Da Pescara ecco il Parrozzo.

Può essere definito il "dolce di D'Annunzio". Fu lui, infatti, il primo ad assaggiare questa leccornia ispirata all'antico pane delle mense contadine, ricavato dalla farina di mais, meno pregiata, e poi cotto nel forno a legna. La copertura di finissimo cioccolato fondente ricorda le pagnotte contadine bruciacchiate. Ideato e preparato nel 1919 dall'abruzzese Luigi D'Amico nel suo laboratorio nel centro di Pescara, il parrozzo è stato riconosciuto come prodotto alimentare tradizionale della regione Abruzzo nella tipologia "Paste fresche e prodotti della panetteria, della biscotteria, della pasticceria, e della confetteria". Oltre a farina gialla e cioccolato fondente, per la sua preparazione vengono utilizzate anche mandorle trifolate e buccia di arancia o limone.

# BANH MI, DAL VIETNAM LA BAGUETTE FIGLIA DEL COLONIALISMO





## Il panino asiatico spopola anche in Occidente.

a cura di *Italo Cinquepalmi*

In italiano significa semplicemente "pane". Ma dietro il Banh mi c'è una storia fatta di sofferenze, figlia di quel colonialismo che, in una maniera o nell'altra, ha fatto la storia del Vietnam. Viene infatti dal sud-est asiatico uno degli alimenti che oggi sta spopolando anche in Occidente. Il Banh mi Sandwich è un panino, in sostanza, la versione più corta della baguette, si potrebbe azzardare. Più corta, ma anche più soffice al suo interno, così come la crosta, molto più sottile rispetto alla versione americana. Merito della farina di grano mischiata a quella di riso.

Secondo quanto appreso, l'idea di aggiungere farina di riso è stata un'esigenza nata dall'alta umidità dell'ambiente asiatico che rendeva difficile la lievitazione del pane. La sua notorietà è andata oltre i confini asiatici, andando a toccare quasi tutti i continenti. Dopo la caduta di Saigon, nel 1975, la versione sandwich del Banh mi è stata esportata in un periodo di forti emigrazioni. Oggi, dalla Francia agli Stati Uniti, è possibile trovare questo panino in più versioni, condito secondo i gusti e la fantasia degli chef.

Ma la versione originale è con il ripieno di maiale grigliato marinato, paté e coriandolo. Nient'altro. Carne necessariamente tenera e sfilacciata, figlia di una marinatura durata molte ore, meglio se fatta con gli avanzi del giorno prima. E, ancora oggi, è una valida alternativa ai fast food o ai food truck sparsi nelle città del Vietnam. Un modo per assaporare, ancora oggi, il meglio della cucina locale.



Dal Liber de Coquina, le ricette di Federico II,  
antesignano della gastronomia meridionale.

# FAVE E CICORIE, UN PIATTO DA IMPERATORE



Un piatto povero, ma da re.

Non è un ossimoro, ma l'eredità lasciata da Federico II di Svevia, imperatore famoso non solo per la sua passione per la falconeria, la letteratura e le scienze, ma anche per la buona cucina.

Pare, infatti, che prestasse un'attenzione quasi maniacale alla qualità dei cibi che gli venivano serviti a tavola.

E pare che a lui appartenga il *Liber de Coquina*, un trattato gastronomico, il primo della cucina italiana nella storia, studiato anche dalla germanista Anna Martellotti, docente di Storia della lingua tedesca all'Università di Bari, autrice del volume "I ricettari di Federico II. Dal Meridionale al *Liber de Coquina*".

E tra le tante ricette rinvenute dal XIII secolo, ancora oggi in uso in molte regioni del Sud Italia, prima fra tutte la Puglia, spicca il purè di fave con le cicorie, leccornia simbolo di una cultura contadina, oggi servita su molte tavole di ristoranti che propongono esperienze di fine dining.

Condita con abbondante olio extravergine di oliva, rigorosamente a crudo, fave e cicorie è il piatto della tradizione regionale di Puglia, tramandato da generazioni e rimasto praticamente intatto dopo tutti questi secoli, specchio di una cultura votata alla terra e gustosa sintesi dei profumi della murgia.

Ma il *Liber de Coquina* di Federico II, frutto di una cultura gastronomica dalle influenze normanne e arabe, è ricco di tante altre ricette. Tra queste, la minestra di verdura in brodo con polpettine, i croseti "rotondi e oblunghi, che vanno calcati con un dito per ottenere forma incavata", antenati degli attuali cavatelli, per non parlare dei mostaccioli e delle italianeissime crespelle, erroneamente considerate dai natali francesi.

Intessuto di volgarismi, il *Liber de Coquina*, insieme con un altro manoscritto, il "Meridionale", permette di ricostruire uno spaccato della società del tempo, e soprattutto restituisce l'immagine di una fastosa cucina cortigiana, ben radicata nel territorio, ricca di influssi arabi, filtrati dalla mediazione normanna e sveva, aperta a suggerimenti oltre i confini del regno. In questo contesto, poi, troneggia la figura di un imperatore epicureo, goloso e attento alla salute nello stesso tempo, con una forte sensibilità anche all'ambiente.

Nel volume, anche tante preparazioni complesse, come quella dei salumi, le tecniche della conservazione dei cibi, come l'affumicatura e l'utilizzo delle spezie. Un patrimonio inestimabile che arriva dal passato.

Sarà forse anche per questo che, ancora in molte case del Sud, la famosa "fafètte e cicòrie" è considerato un piatto da re...anzi, da imperatore!





Lo chef del LuMi Dining  
Restaurant di Sydney si racconta.

---

# FEDERICO ZANELLATTO, IL CUORE ITALIANO DELLA CUCINA GIAPPONESE.

*l'intervista*

a cura di *Carmela Loragno*

Dall'Italia all'Australia, il passo è breve. Nelle quasi 10 ore di fuso orario da un continente all'altro, c'è un sottile filo che unisce due mondi diversissimi.

È la passione per la cucina, che spesso fa miracoli, riuscendo a creare legami indissolubili, che si stringono nell'animo.

Ed è quello che è accaduto a Federico Zanellato, chef di origini venete ormai da anni a Sydney, dove dal 2014 è alla guida, insieme con la moglie e sommelier Michela, del LuMi Dining Restaurant. Miglior chef italiano all'estero, il suo ristorante ha ricevuto due cappelli - perché dall'altra parte del mondo anche le stelle cambiano nome. È questo un luogo suggestivo e informale, dove poter vivere un'esperienza gastronomica unica e irripetibile.

E deve essere così ogni volta che si ha di fronte un professionista dei fornelli come Federico Zanellato. E se i premi non fanno il professionista, è pur vero qualcosa la raccontano. Allora non si può non dire di lui che è stato nominato Città Chef of The Year nel 2017 da SMH Good Food Guide e che il suo ristorante è classificato tra i Top 100 2016 dall'Australian Financial Review. Una passione per la cucina, la sua, nata qualche tempo fa ormai, e che va di pari passo con un amore smisurato per i viaggi, per le altre culture, per la diversità nel mondo. Sono stati i nonni a insegnargli come si cucina, come si scelgono gli ingredienti, e poi i maestri sono aumentati: Francesco Apreda, Maurizio Morelli e Heinz Beck, che gli ha anche insegnato a degustare, a "sentire" i sapori.

Innovativo e originale, con un'estetica distintamente giapponese, il suo cibo italiano infrange le regole in tutti i modi deliziosi. Questa la definizione della cucina di Federico Zanellato, che abbiamo "incontrato" per Food Lifestyle.

#### *Come arriva Federico Zanellato in Australia?*

Sono arrivato in Australia la prima volta all'età di 22 anni per fare un'esperienza diversa all'insegna del surf. Purtroppo l'Australia ha delle regole d'immigrazione molto rigide e così, allo scadere del mio working holiday visa, sono dovuto tornare in Italia. Mi sono fermato a Roma per circa 6 anni, dove ho avuto esperienze importanti in cucina in particolare alla Pergola con lo chef Heinz Beck. A Roma ho conosciuto mia moglie Michela e un po' stanchi della situazione socio/politica Italiana, abbiamo deciso di tornare insieme qui a Sydney e provare a costruire il nostro futuro.

#### *Come definiresti la tua cucina?*

Mi piace l'idea di cucinare con una mentalità giapponese e con un cuore italiano, utilizzando ingredienti prevalentemente della zona. L'Australia ha delle materie prime eccezionali e in







questo mi ricorda molto l'Italia.

*Cosa ti manca dell'Italia?*

Più che l'Italia in sè, mi manca "l'europeità", se mi si consente questo termine. Mi manca l'essere vicino alle culture gastronomiche europee come quella della Spagna, della Scandinavia, ma potrei fare un elenco lunghissimo.

*Qual è lo chef a cui ti ispiri e che secondo te ha rivoluzionato davvero il mondo della Cucina mondiale?*

Difficile da dire, non ce n'è uno in particolare, ma tanti, ognuno con delle caratteristiche che ammiro. Sicuramente in termini di innovazione e rivoluzione c'è Ferran Adria, ma anche Heston Blumenthal e Renee Redzepi, che hanno rivoluzionato la storia della cucina nell'ultimo decennio.

*Secondo te, quando un piatto può dirsi perfetto?*

Il piatto perfetto non c'è mai e penso che il concetto di perfezione sia individuale. Personalmente mi piace trovare equilibrio tra sensazioni sapide, dolci, acide con particolari consistenze.

*Il tuo piatto meglio riuscito?*

Stranamente è un dessert. Non nasco come pasticciere, ma è un piatto che a distanza di 5 anni ancora mi viene richiesto.

Si chiama "Evergreen" ed è un sorbetto di acetosa, meringa di menta, gelatina di shiso e granita di basilico.

*Quali sono le caratteristiche che un giovane chef in erba deve possedere per intraprendere questa carriera?*

L'umiltà è importante per imparare, la curiosità è fondamentale per innovarsi e poi la passione, senza la quale il lavoro di uno chef non risulterebbe così entusiasmante, anche se duro.

*Il complimento migliore e la critica che ti ha aiutato a diventare quello che sei oggi.*

Sicuramente le lacrime di commozione di un cliente molto anziano che non aveva mai avuto un'esperienza di fine dining. E poi, le critiche di mia moglie, l'unica che mi dice sempre volente o nolente, quello che pensa dei miei piatti.. a volte troppo!

*La cosa più buona che hai mai mangiato?*

Marron, lemon myrtle e formiche verdi da Orana a Perth.

*Cosa ti piace fare nel tempo libero?*

Mi sono appassionato allo Yoga ma la mia vera passione sono i libri di cucina e blog enogastronomici. Impazzisco per le mie gemelline con cui cerco di giocare il più possibile.

*Un sogno nel cassetto...*

Poter dedicare più tempo alla mia famiglia...e viaggiare con mia moglie e le mie figlie il più possibile...Scoprire posti nuovi e culture diverse è il vero nutrimento.

Prodotti in scadenza nei piatti di "Spill".

# IN SVEZIA, UN RISTORANTE ANTISPRECO

a cura di *Italo Cinquepalmi*

Un ristorante che serve solo ed esclusivamente piatti preparati con prodotti in scadenza. Un'idea rivoluzionaria, messa in pratica da Erik Andersson, chef svedese di fama nazionale. Dopo anni passati a capo di un ristorante stellato, ha deciso di dare vita a un concept totalmente diverso, con l'obiettivo di "riuscire a far riflettere la gente", così come ha testimoniato in un'intervista lo stesso Andersson.

Il suo ristorante nel cuore di Malmö, prima città a Sud della Svezia, si chiama "Spill", che in italiano significa "Spreco", e sta riscuotendo un enorme successo, soprattutto alla luce del vero punto di arrivo dell'esercizio commerciale, quello di combattere gli sprechi. Ogni anno, infatti, finiscono nell'immondizia 88 tonnellate di alimenti, divisi tra quelli non consumati nelle cucine dei cittadini, quelli che vengono scartati dagli scaffali dei supermercati e quelli che provengono dai banconi dei piccoli negozi. Ma si tratta di alimenti che, entro un certo tempo, possono essere ancora consumati. Il ristorante Spill si rifornisce di tutti questi cibi, che non comportano alcun rischio per la salute pubblica, e li usa per la preparazione di pietanze da servire al pubblico.

Il menù del ristorante, ovviamente, si rinnova

quotidianamente in base alle materie prime che arrivano ogni giorno in cucina. Con un occhio sempre attento per chi predilige la cucina vegetariana, lo chef svedese dà la possibilità di assaporare le sue invenzioni, senza mai restare ancorato a quei quattro-cinque piatti che generalmente assurgono a ruolo di colonna portante di un determinato esercizio commerciale. Dalla tradizione culinaria scandinava a quella orientale, passando per i piatti messicani fino ad arrivare alla cucina internazionale rivisitata, Spill offre tutti quei cibi che in altri contesti sarebbero destinati all'immondizia.

Andersson è uno chef affermato anche al di fuori dei confini svedesi, ma la sua idea non è solo quella di portare a regime un ristorante che va già a gonfie vele. Dietro l'idea di Spill c'è infatti un intento ben più nobile. Quello di indottrinare le persone meno attente nel prestare attenzione a non sprecare il cibo, come detto, motivo per cui il prossimo passo, secondo quanto appreso, sarebbe quello di chiudere definitivamente entro cinque anni a partire da oggi.

*"Se ci riesco - ha affermato lo chef - vorrebbe dire che avremo trovato un sistema antispreco funzionante. In sostanza, mi piacerebbe che tra qualche anno non ci fosse più bisogno del mio ristorante".*

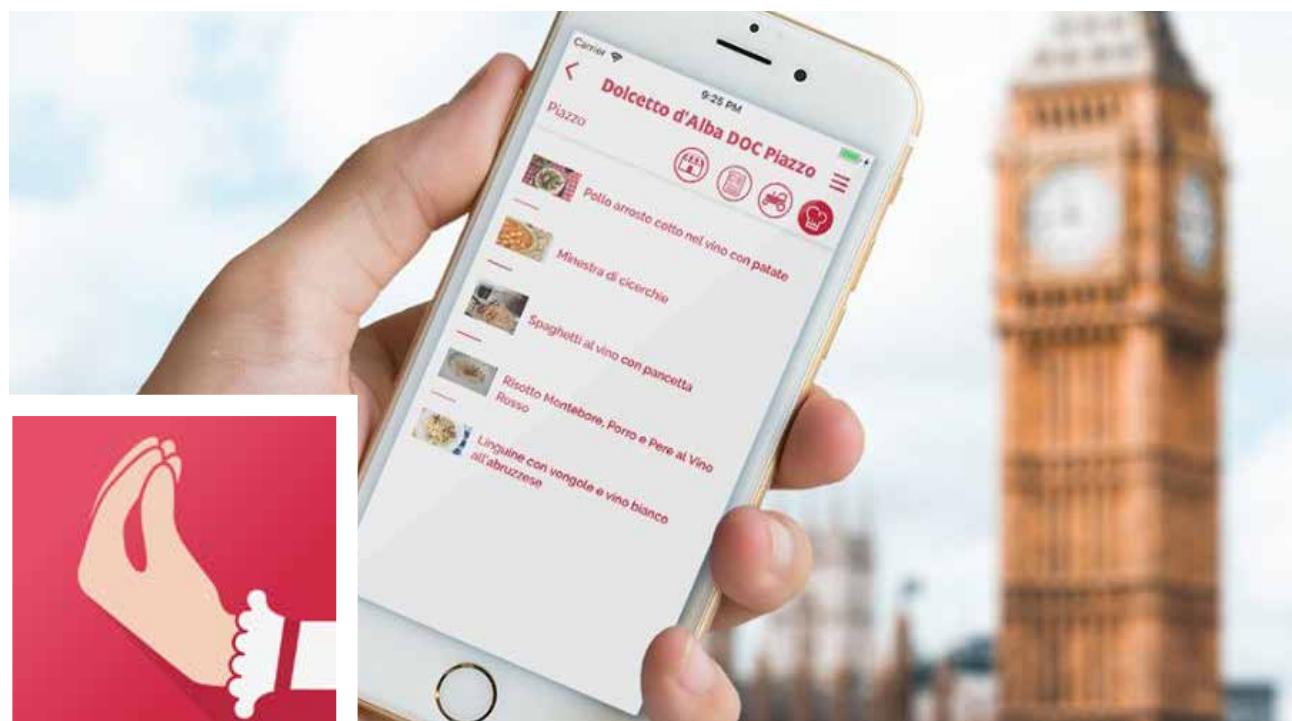




L'idea di quattro ragazzi e  
il successo per amore della tradizione.

# MAMMAITALIA, L'APP CHE CERCA PRODOTTI MADE IN ITALY ALL'ESTERO

a cura di *Italo Cinquepalmi*



Chiedere a un italiano all'estero cosa gli manchi maggiormente del proprio Paese può portare a ricevere una risposta banale. Secondo alcuni studi, la maggior parte dei nostri connazionali in altri Stati rimpiangono il tanto amato cibo italiano. Sì, un riscontro così naturale e diffuso da aver acceso la lampadina in quattro persone, che da qualche mese hanno lanciato un'App innovativa e originale.

Si chiama MammaItalia, ed è l'applicazione che, attraverso un motore di ricerca integrato, è in grado di trovare tutti i commercianti nel mondo che vendono prodotti esclusivamente Made in Italy, originali e certificati. Il nome sembra avere quasi una connotazione nostalgica, proprio perché in Italia, quando si parla di mamma, il riferimento o il ricordo non possono che andare alla cucina casalinga, quella caratterizzata da prodotti freschissimi. Così, per tutti i nostri connazionali all'estero, sarà possibile trovare più facilmente olio, pasta, vino, salumi e tanti altri alimenti che fanno parte della nostra tradizione gastronomica.

*Come funziona* - Basta scaricare, in maniera del tutto gratuita da iTunes o da Play Store, l'App MammaItalia. Dopo l'installazione si potrà iniziare a usare la mappa interattiva che, grazie alla geolocalizzazione, potrà indicare a chi accede il negozio più vicino dal quale acquistare o consumare tutti i prodotti Made in Italy. Ma non solo. A supporto di ogni singolo alimento si potranno trovare informazioni sull'azienda produttrice e le ricette da poter sviluppare per sentirsi totalmente "a casa". Recentemente è stata aggiunta anche una sezione con la possibilità di entrare a far parte di una community per segnalare nuovi punti vendita da poter aggiungere agli elenchi forniti da MammaItalia.

Duplice obiettivo dell'idea messa in atto dai neo-imprenditori è sostenere il marchio italiano e combattere il fenomeno dell'Italian sounding, ossia far sì che non vengano compresi, all'interno di MammaItalia, tutti quegli alimenti i cui nomi ricordano i prodotti tipici italiani, ma che nulla hanno a che vedere con il Made in Italy.

MammaItalia è il frutto dell'impegno di cinque professionisti che hanno fondato, lavorato o investito in organizzazioni di successo. Sono Luca Rotondo, Ivano Rotondo, Gaetano Biondo, Claudio Vitale e Caterina Diglio.



# FOODOGRAPHY

Scatti di gusto.  
Il viaggio visivo tra la  
bellezza dei piatti.

---

Titolo del piatto: LO SCAMPO

Scampi, ricci di mare, yuzu, rafano e chips di riso  
alla liquirizia.

Piatto di: Davide De Pra  
Harry's Piccolo Restaurant, Trieste

Foto di: Roberto Pastrovicchio





In Svezia un viaggio  
tra le diverse culture culinarie.

# IL MUSEO DEI CIBI DISGUSTOSI

a cura di *Italo Cinquepalmi*

Dallo squalo marcio al porcellino d'India arrosto, passando per l'aringa fermentata, fino ad arrivare al pene crudo di bue. Creazioni terribili per il palato di molti, tanto da essersi guadagnati un posto di diritto nel "Museo dei cibi disgustosi", inaugurato a fine ottobre scorso a Malmö, in Svezia. Visitare questo posto potrebbe essere un'esperienza culinaria alternativa, un percorso durante il quale è possibile ammirare alcuni di questi cibi, anche rinchiusi in delle teche. Ma per un motivo diverso dalla sicurezza, dalla paura che qualcuno possa appropriarsene indebitamente. A causa della puzza, dell'odore nauseabondo di alcuni "prodotti", si è resa necessaria questa soluzione per evitare che la gente possa scappare dal museo.

Ma al netto di questi piccoli aneddoti, una camminata tra i corridoi della struttura è come una breve gita in tutti i continenti. E così si ha a che fare con tutte quelle stranezze culinarie che incuriosiscono molti turisti, anche se il timore di provarle colpisce tutti. Ovviamente, quella che per gli autoctoni di un determinato Stato può essere definita una prelibatezza, per altri potrebbe apparire ripugnante. Si

pensi all'Italia. L'idea di mangiare gli insetti, come accade in alcune zone dell'Oriente, è per noi un pensiero che non genera, di certo, l'acquolina in bocca.

Eppure, anche lo Stivale ha un posto d'onore nel Museo dei cibi disgustosi. Sì, perché nel caso specifico è stato scelto un alimento che arriva dalla Sardegna, il formaggio casu frazigu. Chiamato anche casu marzu, è una forma letteralmente colonizzata dalle larve della mosca del formaggio. Un cibo "al limite", si potrebbe definire. Ed è la dimostrazione che, se da un lato è giusto mantenere intatte le nostre tradizioni, è altrettanto corretto rispettare quelle degli altri Stati, senza giudicare. O meglio, prima di giudicarle, eventualmente, bisognerebbe provare ad assaggiare anche queste "stranezze".

Un viaggio tra varie culture, quindi, quello ideato dallo psicologo americano Samuel West. Il prezzo del singolo biglietto per accedere al museo è 18 euro, mentre i bambini entrano gratis.



Durian, frutto asiatico

Harry's Piccolo e Bistrò di Trieste:  
dal profumo di storia a quello di "casa".

# MATTEO METULLIO E L'AMORE ASSOLUTO

a cura di *Francesca Orlando*

*"La bora non ha mezze misure, arriva e basta ed è un vento molto tagliente. Io sono proprio come lei, una persona diretta e sincera che, purtroppo o per fortuna, non gira mai attorno alle cose. Anche la mia cucina lo è, diretta ed onesta; in una parola direi che è schietta, come lo sono io".*

Lui è Matteo Metullio, che di Trieste, nel cuore e nel carattere, non conserva solo il temperamento del vento. Lui triestino lo è di nascita e, dopo anni trascorsi lontano, "oggi" è tornato a casa. Ad accoglierlo niente meno che il cuore della città, Piazza Unità d'Italia, dove il Grand Hotel Duchi d'Aosta sventra magnifico ed imponente. Le porte della cucina dell'hotel si sono aperte per lui e dopo poco più di un anno dall'idea di progetto (e a soli 8 mesi dal suo arrivo), oggi l'Harry's Piccolo Restaurant & Bistrò è, inutile dirlo, il miglior ristorante della città. E non solo, perché Harry's Piccolo è ormai nella Guida Michelin. Sì, Matteo ha portato a casa la Stella, veloce e deciso proprio come la bora, la prima Stella Michelin arrivata a Trieste, a colmare il vuoto cittadino della gastronomia d'autore.

Merito di quella sua forza diretta di carattere, certo, ma anche di tutta la squadra che lo affianca: Davide De Pra, grande amico e fondamentale spalla, Alessandro Buffa, chef resident sin dall'apertura, Alex Benvenuti, il proprietario del Duchi, Antonio Tufano, artista della pasticceria, Nicola Mascarello, capitano di sala, e tutto il resto dello staff.

Una squadra che poco a poco vuole rendere "casa" quel palazzo maestoso che un po' ha sempre intimidito, trasformare il profumo di storia in caldo aroma di famiglia. Un luogo dove bere un aperitivo godendosi rilassati le luci e l'atmosfera unica di una delle piazze più belle d'Italia; dove pranzare o cenare con gli amici assaporando i piatti "semplici" e genuini del Bistrò, sempre rigorosamente a "chilometro zero", imprescindibile filosofia di Matteo Metullio; e infine, perché no, godere dell'esperienza serale di un viaggio culinario al Piccolo, lo stellato ristorante gastronomico. Un viaggio dove al profumo di famiglia si accompagna quello della naturalezza e spontanea unicità di sapori e di sensazioni. Un viaggio che, vi assicuro, fa bene al cuore;







perché ... "La mia cucina - continua Metullio - oltre che schietta ed onesta è italiana 2.0: grazie alla conoscenza e alla tecnica i piatti sono affinati e arricchiti rispetto alla tradizione, ma la tradizione italiana è la base di tutto. Le ricette, i piatti storici delle nonne sono ciò che voglio non venga dimenticato. Porto in tavola quella memoria storica, per farla rivivere a chi la ha nell'animo, ma anche per farla conoscere a chi italiano non è".

Così ordini il risotto all'acqua di pomodoro, capperi, basilico, acciughe e plancton; lo guardi, impeccabilmente ammiccante, perfetto nei dettagli, con quelle gocce di un verde che vira verso lo smeraldo. Lo annusi e le acciughe ti solleticano il naso; poi il basilico quasi ti inonda tutti i sensi. Lo guardi ancora e quel verde diffuso, chissà perché, fa sì che la tua percezione visiva preluda al palato una spiccata dolcezza... Lo assaggi, e d'improvviso ciò che non ti aspetti: il pomodoro! Ho chiuso gli occhi e mi è parso di tornare bambina, quando con la nonna facevamo la conserva: il profumo acido e fresco dei pomodori a penetrare tutta la stanza, quel basilico lavato a mazzi le cui foglie con cura staccavo e infilavo nelle bottiglie... Ecco la sorpresa, ecco la memoria storica, quei ricordi che ti rapiscono e ti portano lontano, l'amore nel cuore per quello che ti ha "formato", che esplode nel piatto, che senti magicamente tuo, che diventa meravigliosamente tuo...

In fondo credo sia sempre l'amore a fare la differenza, è quello che ti fa sentire a casa; e tra attenzioni delicate dello staff, memorie abbracciate a sapori unici e nuovi nei piatti,

sguardi alla piazza carica di energia di mare, all'Harry's Piccolo è facile sentirsi a casa.

In fondo se chiedi a Matteo se la cucina è più arte o più scienza lui ti risponde: "*Direi che è più amore. Da un parte sì, c'è la scienza, perché ci vuole la conoscenza tecnica, il sapere cosa un prodotto può darti; dall'altra c'è il colpo di genio, l'artista che c'è dentro un cuoco. Ma sopra a tutto ci vuole l'amore dell'artigiano che lavora i prodotti. Tocchi i prodotti e poi li lavori proprio come fa, che so, un artigiano del legno, che forgia, crea... che trasforma una cosa inizialmente uguale per tutti in qualcosa di unico*".

L'amore è ciò che trasforma il fare da mangiare in cucinare. "*Far da mangiare è ciò che si fa quotidianamente per nutrirsi, quando hai mezz'ora di pausa pranzo e hai fame e ti prepari qualcosa, un piatto veloce; cucinare è voler creare piacere, è quel gesto fatto con amore per rendere omaggio a un ospite, al marito, alla moglie, ai propri figli...*".

E se lui, Matteo Metullio, dovesse cucinare il piatto "Amore Assoluto", lo farebbe per la moglie Elena e in tavola porterebbe il profumo degli spaghetti al pomodoro. Chi si stupisce sbaglia, perché qua sta l'onestà e la schiettezza di Matteo, la semplicità del gesto e la sincerità di cuore, l'amore per la propria terra e per i sapori genuini. "*Il pomodoro e il basilico sono i due ingredienti di cui non posso fare a meno, sono ciò che mi rappresenta di più, sono l'umiltà e la bellezza della nostra terra*".

Ma semplicità in cucina non significa facile. Angelo Sabatelli sostiene che la semplicità non è semplice. "*Mi piace citare il mio amico e cuoco Sabatelli, perché ha ragione. È come indossare una camicia bianca oppure una piena di ricami. La camicia bianca è semplicità, ma le cuciture, le rifiniture, il taglio che te la fa cadere addosso perfettamente... sono dettagli che la rendono unica, elegante. Questo significa che anche le cose che sembrano banali in verità dietro nascondono una ricerca incredibile*".

E così all'Harry's Bistrò gli gnocchi al pomodoro, basilico e mozzarella di bufala arrivano sul piatto emotivamente rassicuranti grazie alla ricerca volta all'apparente semplicità, ma poi ti stupiscono, perché al noto si abbraccia l'ignoto, ancora una volta la sorpresa, quella di un sapore che conosciamo ma che non ricordavamo così intenso.

La cosa più bella? Quando un piatto che all'apparenza ti colpisce per raffinatezza nel gesto e negli abbinamenti ti riporta inattesi alla mente e nel cuore ricordi e sapori che avevi dimenticato. Anche questo è Harry's Piccolo Restaurant & Bistrò. Anche questo è Matteo Metullio.



In foto: Davide De Pra, Matteo Metullio e Alessandro Buffa.





Gli ingredienti segreti di un dolce perfetto.

# IL "PAESE DELLE MERAVIDGLIE" DI LUIGI BIASETTO

---

a cura di *Francesca Orlando*

*l'intervista*



Ph. Lonati Fotografia

È un soleggiato sabato mattina. Padova è allegramente affollata. E lo è anche la Pasticceria, che vocifera e sorride: sguardi ghiotti e felici, volti soddisfatti e rilassati.

È bello guardare le persone che si fanno ammaliare e trasportare dalla golosità, lasciando andare le inibizioni, come fossero tornate bambini.

Sì, perché ci vogliono l'animo di un bambino, voglia di affidarsi e desiderio di ascoltare il cuore e i ricordi, di farsi guidare dalle sensazioni pure: solo allora i dolci ti sveleranno davvero il loro mondo.

*"Buco nero"*, è così che Luigi Biasetto definisce ridendo quel mondo, di cui non può fare a meno. Mi ci ha condotto per mano, come il Bianconiglio con la piccola Alice, e la pasticceria si è trasformata in uno straordinario Paese delle Meraviglie; non un paese di fantasia, ma reale, dove vivere emozioni vere, sane per il cuore e per il corpo. In quel paese ho scoperto perché i dolci hanno il potere di liberarci dall'adulta e controllata razionalità, ma anche quali sono gli ingredienti segreti di un dolce perfetto.

*"Ho presto capito - dice Biasetto - che abbiamo tutti un'aspettativa quando mangiamo qualcosa e la maggior parte delle volte facciamo appello ai nostri ricordi. Per esempio un piatto può avere un profumo che ci ricorda quello del ragù della nonna, e quel ragù è il nostro parametro di confronto: sarà sempre il ragù migliore per noi ... Anche nella pasticceria succede questo: quando mangiamo un dolce facciamo appello alla nostra storia, ai nostri ricordi. Far rivivere i ricordi, dare voce al senso di appartenenza a una storia, è una delle magie che un dolce deve avere. Fin da quando ero piccolino sono stato spinto dalla curiosità di capire cosa accade quando si miscelano due ingredienti, cosa sono l'interazione e l'effetto. Ma accanto a questo ho sempre guardato anche al livello emotionale, a cosa ci accade emotivamente quando mangiamo. E' così che la pasticceria è diventata la mia passione di vita".*

*Ma cosa significa "passione di vita"?*

*"Credo che ognuno di noi abbia, prima ancora della nascita, un ruolo, in un contesto dove potrà, in un dato momento,*

dare il meglio di sé. Ci sono persone che per un'intera vita cercano quella che è la loro missione e qualcuno se ne accorge troppo tardi. Io ho avuto la fortuna di accorgermene subito, da bambino. Probabilmente è perché avevo due nonne che amavano la cucina e ricordo ancora il profumo del soffritto alle 7 del mattino. Mi piaceva cucinare, ma ero anche un po' "ficcanaso". Quando i muratori facevano dei lavori miscelavano delle sostanze e io volevo capire perché, quali erano, cosa succedeva. Un ingrediente che agisce assieme a un altro provoca una reazione. Questo fa nascere nuovi ingredienti, in pasticceria più che mai. Ecco, ho sempre cercato di comprendere cosa avviene quando si cucina e si mangia qualcosa...".

*Quindi per creare un dolce perfetto serve il richiamo ai ricordi?*

"Si ma poi c'è la sostanza. La pasticceria è alimentazione

vera. Ci sono le proteine (le uova, la farina), gli zuccheri (energia vera e propria), i grassi che ci forniscono una "scorta" e così via. Quando mettiamo insieme tutti gli elementi dobbiamo fare appello al nostro metabolismo, ai suoi bisogni. Oggi a nessuno servono 8000 calorie al giorno e le vecchie ricette di dolci ricchi di burro e zucchero devono essere modificate. Dobbiamo essere molto attenti a far sì che ciò che mangiamo sia in equilibrio con i nostri bisogni. Quando ho finito di mangiare devo sentirmi bene: devo mangiare qualcosa che mi fa stare bene a livello emotivo ma anche a livello fisico".

*Un dolce che bilanci gli elementi nutrizionali...*

"Sì, ricordi e bilanciamento. Poi ci sono gli equilibri dei sapori: dolce, salato, acido, amaro e umami, il famoso affumicato. Sono i sapori che abbiamo sulla lingua, il palato e le guance. Banalmente quando mangiamo qualcosa





diciamo che è poco o troppo saporito; e magari più lo mangiamo più ci piace. Ecco, in verità stiamo facendo appello ai sapori, al loro equilibrio. E i sapori si sentono anche con il naso tappato.

Poi c'è un altro elemento fondamentale: gli aromi, cioè l'avere la capacità di far sì che il profumo delle nocciole o del cioccolato, la fragola, il limone, o qualunque aroma, sia ben conservato all'interno di un alimento. Sono i cosiddetti oli essenziali volatili, che sentirò solo tramite l'olfatto, se non ho un raffreddore e sono allenato, e soprattutto quando deglutisco, perché per effetto dell'umidità e del

calore del mio corpo, questi aromi salgono dalla trachea e dal naso e sentirò dei profumi... Quando gli aromi sono ben equilibrati sarà l'apoteosi!

Ah... e poi le consistenze in bocca, sono importantissime!

Insomma, il ricordo, le consistenze, il bilanciamento, i sapori, gli aromi... allora diventa il dolce perfetto!

Il tiramisù. Dentro c'è il ricordo delle nonne, si fa facilmente; ha il cacao amaro, l'affumicato delle fave di cacao. Il caffè ha tostatura e acidità. Il mascarpone ha acidità, zucchero e proteine. C'è l'equilibrio dei sapori, ha cremosità ma anche succosità, perché

il savoiardo è imbevuto di caffè. Forse ha una carenza nelle consistenze perché manca un po' di croccante, che qualcuno dona con gli amaretti, ma è uno dei dolci più perfetti che esistano".

### *E i colori?*

"I colori sono soggettivi e sono del momento, perché ognuno di noi ha bisogno in un determinato momento della propria vita di energia, e i colori sono energia. Oggi ho voglia di rosso e magari domani ho una brutta giornata e mi va bene il nero. Il colore lo associo poi evidentemente al gusto, perché è simbolo anche di sapore: se è giallo è facile che sia limone, se è verde potrebbe essere pistacchio o menta. Quindi il colore in qualche modo preavvisa a un odore e a un sapore ed è importante perché se non è coerente con le aspettative potrebbe sicuramente incuriosire chi è alla scoperta di qualcosa di nuovo, ma anche creare una barriera alle persone che sono più rigide, meno flessibili e tolleranti".

*I colori sono una delle caratteristiche più spiccate dei macaron, che lei ritiene essere i dolci del futuro... "Sì, i macaron sono come una tavolozza: il pittore ha dei colori e può creare, ricercare e creare ancora... Gli abbinamenti di colori sono infiniti, ma anche i sapori, perché posso regolare più o meno zucchero, salato, meno salato, infiniti aromi... si può fare di tutto.*

Il macaron è facile da trasportare, da spedire. È piccolo e quindi quando lo mangio non ho sensi di colpa ... è un bocconcino e tutte le volte è diverso, per colore, consistenza, emozione.

Che è il dolce del futuro lo vedo con i bambini. I bambini davanti a una vetrina di macaron gioiscono e loro hanno le idee molto più chiare degli adulti. Al bambino non interessa sapere cosa c'è dentro, sceglie d'istinto e se un bambino di 4 anni sceglie un macaron e poi lo trova buono, lo assocerà per tutta la vita a qualcosa di positivo. I bambini vanno matti per i macaron, non c'è dubbio che la pasticceria andrà in quella direzione.

Mi incanto davanti alla vetrina di macaron della Pasticceria Biasetto. Ormai sono Alice e mi lascio trasportare dall'istinto, dai colori. Un morso... il profumo delle rose della nonna. Un altro morso... il mandarino dall'allegria delle feste di Natale. Guardo i dolci".

### *Maestro Biasetto, se lei fosse un dolce che dolce sarebbe?*

"Un panettone al cioccolato! Perché è estremamente complesso, variabile, incontrollabile! Mia mamma quando ero piccolo mi portò a Venezia e mi mise uno di quei guinzagli per bambini per tenermi fermo ed evitare che corressi lontano e finissi in acqua. Ho una foto: in piazza

San Marco mia mamma mi tolse questo guinzaglio e con l'espressione mi disse chiaramente "vai dove vuoi"! L'altro ieri ero a Milano, appena rientrato dalla Francia e dovevo ripartire per Roma passando per Padova. Mia madre mi ha chiesto: "quando pensi di fermarti e rallentare un po'?" E io le ho detto "mamma, te lo ricordi quando a tre anni mi hai tolto il guinzaglio?". Sì, sarei decisamente un panettone al cioccolato!"





# chef&maître<sup>®</sup>

il brand più noto del web



[www.chefemaitre.com/blog](http://www.chefemaitre.com/blog)

servizi web - consulenze  
divise da lavoro **Giblor's**  
IVREA



Niko Romito riceve un'altra stella Michelin.

# DAL REALE AL BVLGARI HOTEL DI SHANGHAI

a cura di Francesco Blandamura

È uno dei maggiori esponenti della gastronomia italiana. Niko Romito, chef autodidatta proprietario del ristorante Reale di Castel di Sangro, in Abruzzo, è tra i grandi nomi della cucina nostrana. Numerosi i riconoscimenti ricevuti durante la sua carriera: 3 stelle Michelin, 3 forchette della guida Gambero Rosso, 5 cappelli della guida de L'Espresso e il 43° posto nella classifica dei 50 World's Best Restaurants nel 2017. Ma non si ferma qui Niko Romito. Lo scorso anno, infatti, ha inizio una nuova avventura: nasce la collaborazione con Bvlgari Hotels and Resort, noto marchio di hotel di lusso, con l'apertura dei ristoranti Niko Romito nelle proprietà di Dubai, Pechino, Shanghai e Milano. Un nuovo progetto gastronomico studiato appositamente per questo brand, e anche qui i primi riconoscimenti non tardano ad arrivare: a poco più di tre mesi dall'apertura del Bvlgari Hotel Shanghai, avvenuta il 20 giugno, la Guida Michelin premia il ristorante con una stella, rendendo Niko Romito uno dei pochi chef italiani premiati Michelin a ricevere questo prestigioso riconoscimento anche all'estero. Grandissima soddisfazione per il cuoco di origine abruzzese, che ha saputo sviluppare all'estero, e nel mondo del lusso, un modello di successo di cucina 100% "Made in Italy".





Ph. Press release

*"Io faccio una cucina italiana  
contemporanea, che guarda al futuro  
ma non dimentica mai le sue origini"*

Tortello cacio e pepe

Memoria e ricordi in piatti contemporanei  
dalle esperienze inattese.

# ANDREA APREA E LA TRADIZIONE ITALIANA DEL FUTURO

a cura di *Francesca Orlando*

Andrea Aprea, origini napoletane e un ristorante che nel nome richiama il dialetto milanese: VUN, uno.

Contraddizione apparente e voluta, perché "VUN - Andrea Aprea" è la sintesi di una filosofia che racchiude tradizione culinaria italiana e radici partenopee. Ma non solo.

*"Nei miei piatti c'è Italia - spiega lo chef - e non uso prodotti che non siano italiani. Io faccio una cucina italiana contemporanea, che guarda al futuro ma non dimentica mai le sue origini".*

Così Aprea esce dalla retorica contrapposizione tra tradizione e innovazione. Lui preferisce parlare di contemporaneità, che combina la tecnica con l'esperienza, l'emozione con la cultura. Il risultato sono sapori che ci appartengono, quelli dei nostri ricordi, che però incontriamo sul piatto in modo inatteso: *"Il mio approccio alla cucina italiana è 'tradizionalmente innovando'. Parto cioè da un concetto di memoria, di gusto, di legame con il territorio, però con un approccio diverso, desueto. È un connubio tra percezione*





Seppia alla diavola, patata, rafano e cavolo acidulo.

## “Perché andare alla ricerca di cose che non ci appartengono?”

*immediata ed esperienza col piatto. I miei tortelli, per esempio, sono un istantaneo ritorno a casa per chi ha quella memoria”.*

Quei “Tortelli cacio, pepe e cipolla caramellata” rievocano i sapori di uno dei più grandi classici della cucina laziale. La tradizione però è “aggiornata”: un formato di pasta alternativo, l’attenta selezione qualitativa degli ingredienti, formaggio e pepe, e l’aggiunta di un elemento nuovo, la cipolla caramellata appunto. Dulcis in fundo, una presentazione “teatrale”, ed ecco a voi la contemporaneità, in un piatto che, se mangiato ad occhi chiusi, ci riporta a sapori che ci pare di conoscere già, che ci appartengono. Tradizione e contemporaneità, al VUN - Andrea Aprea, si cedono il passo reciprocamente e così in tavola è servita la tradizione del futuro: la capacità di interpretare lo spirito del nostro tempo e costruire ipotesi di un domani, partendo dalle memorie e usi rimasti immutati nel tempo. Piatti contemporanei che rappresentano la tradizione.

E se vi state chiedendo quale sia il ruolo della tecnica in tutto questo, Aprea risponde che *“la tecnica conta tanto, nella misura però in cui non va a compromettere il gusto. Se la tecnica non è a servizio del gusto si perde l'equilibrio. Quando invece la tecnica è a servizio del gusto e il gusto a servizio della tecnica, allora il connubio funziona. Nei miei piatti tradizione e contemporaneità sono sinergici; l'identità è italiana e l'internazionalità si trova proprio e solo nella mia conoscenza della tecnica”*.

È grazie a questa conoscenza, grazie alla tecnica, che mozzarella, pomodoro e basilico sono diventati “Caprese... Dolce Salato”: sapori antichi che sul piatto sorprendono in una visionaria composizione, che disorienta le attese e poi trasporta in un’esperienza nuova e unica, ma che nel contempo rivela quei gusti che conosciamo e che ci rassicurano.

Un piatto così non nasce in un attimo. Riflessione, studio... Sboccia un po’ alla volta, ma parte da un fondamentale. *“Questo piatto nacque inizialmente nel 2008 come cannolo di foglia di latte, con pomodorini e basilico. Fin da piccolo ho sempre ammirato il gesto culinario di mia nonna, di mia mamma. I piatti poveri di un tempo, il sapore, il gusto di una mozzarella e pomodoro... Noi siamo questo. E allora, mi sono detto, perché andare alla ricerca di cose che non ci appartengono? Perché non prendere invece quello che noi siamo e portarlo in una sfera di concettualità nuova, dove però non si perda il focus del gusto e della memoria? È un elevare il concetto di un piatto povero all’alta gastronomia. Così racconto l’Italia. Ho messo al servizio della cucina*

*italiana la tecnica ed è lì che nasce l’evoluzione: la tradizione è rappresentata dal gusto e dalla memoria, la contemporaneità dalla tecnica”.*

Due i percorsi proposti nel bistellato ristorante milanese: “Viaggiando tra Nord e Sud”, completamente dedicato ai paesaggi gastronomici di tutta Italia, e “Percorso Partenopeo”, una rilettura contemporanea della cultura gastronomica campana a cui il cuoco appartiene.

Memoria e scoperta. Così Andrea Aprea racconta la storia della cucina italiana, stupendo con un po’ di inatteso, con la sorpresa di un’esperienza nuova, che però viviamo quasi naturalmente e che pur ci riporta ai nostri ricordi. Sapori che ci appartengono ma che incontrano i nostri sensi in modo inaspettato... e inimmaginabile!





Baccalà, pizzaiola disidratata, olive verdi.

SALONE DELL'ENO GASTRONOMIA E DELLE TECNOLOGIE PER LA CUCINA



**NOVITÀ 2019**  
I percorsi  
**GREEN**  
**SALUTE**  
**TERRITORI**  
**TENDENZE**  
**E RICERCA**

# cucinare

PER PIACERE, PER MESTIERE

FIERA DI  
PORDENONE | 9~11 FEBBRAIO  
2019

[www.cucinare.pn](http://www.cucinare.pn)

**Beer&Co.**

VINUM

cucinare  
*green*

cucinare  
*KIDS*

In collaborazione con



Comune di Pordenone

Main partner



Partner tecnico





# ITALIAN FOOD ACADEMY®

E C C E L L E N Z A I T A L I A N A



## CORSO DI FOOD PHOTOGRAPHY

*Il racconto del cibo attraverso le immagini.*

Dall'unione di due arti, quella fotografica e quella culinaria, nasce il corso di Food Photography di Italian Food Academy. L'utilizzo delle immagini per raccontare l'essenza di un cibo o di un piatto, la storia di un ristorante o di un evento. Lo scatto come ricordo o come veicolo di comunicazione. Un contatto diretto e veloce con la propria community, senza il bisogno di mille parole ma dando voce esclusivamente ai colori. Questo è ciò che viene chiesto a un Food Photographer e il percorso formativo strutturato dall'accademia va proprio in questa direzione, insegnando all'allievo le tecniche di base dello scatto ambientato, accompagnate da conoscenze specifiche del settore enogastronomico e da nozioni di strategia di comunicazione nell'ambito Food.

Numerosi gli sbocchi lavorativi. È possibile, infatti, lavorare come fotografo ufficiale di ristoranti, strutture di accoglienza turistiche, di eventi culinari, sagre e festività o collaborare con case editrici specializzate nel Food.

Al termine del corso di Food Photography, Italian Food Academy rilascia agli allievi, oltre all'attestato di frequenza, anche il certificato HACCP di Terzo livello.

Per informazioni si consiglia di visitare il sito  
[www.italianfoodacademy.com](http://www.italianfoodacademy.com)



La Materia ha un'anima  
e va usata col cuore.

# CARLO NAPPO

a cura di *Francesca Orlando*

Mi piacciono le storie. Mi piace ascoltare le persone che hanno il coraggio e la voglia di raccontare, di raccontarsi, con il cuore. Attraverso le storie toccano il tuo, di cuore, e quando se ne vanno la tua mente resta piena delle loro parole, che si trasformano in ricchezza interiore e conoscenza, di quelle persone che hai ascoltato, ma anche del mondo che ti hanno narrato.

C'era un volta un vecchietto. Se ne stava nel suo giardino e piantava con cura e pazienza una pianta di tamarindo. Un giovane ragazzo, curioso nel guardarla lavorare, gli si avvicinò e gli chiese: "Perché pianti il tamarindo? Lo sai che ci impiega 70 anni per crescere? Tu non lo vedrai mai fiorire...". Il vecchio alzò lo sguardo, lo fissò negli occhi in un sorriso e gli rispose: "In questo giardino chi ha vissuto prima di me mi ha lasciato tante piante, tanti frutti che ho curato e amato; ed ora io voglio lasciare un dono a chi verrà dopo di me, altri frutti da far crescere e di cui avere cura".

Non basta utilizzare i prodotti delle nostre terre; bisogna saperli valorizzare, tramandare, non farli scomparire. Amare il territorio, quello di tutta la nostra bellissima Italia, vuol dire non lasciare che vada perduto, averne cura e renderlo migliore, per noi e, soprattutto, chi ci sarà dopo di noi.

Carlo Nappo ama far stare bene gli altri, forse più che se stesso. Attraverso la cucina vuole donare, proprio come i suoi "maestri" hanno donato a lui, e ancor di più, perché regalare sorrisi e appagamento, serenità e piacere, lo fa stare bene. Lo fa in una ricerca continua, per migliorare ogni giorno non solo i piatti ma soprattutto e per primo se stesso. È lui che mi ha raccontato la storia del vecchio che piantava il tamarindo. Per lui cuoco non si nasce, come non si nasce medico o avvocato, ma lo si diventa, con l'esperienza, la conoscenza, il lavoro continuo, su se stessi, appunto, e sulle materie prime che poi, lavorate, danno vita ai piatti.

"Se scegli con il cuore il mestiere che vuoi fare e poi dopo, ogni giorno, quello che fai ti dona delle emozioni, vuol dire che hai fatto la scelta giusta", mi ha detto. E qui ha inizio un'altra storia, la sua, che a soli 32 anni lo vede chef patron di due ristoranti: Alla Catina a Pordenone e







il Podere dell'Angelo a Pasiano di Pordenone. La storia di un giovane uomo che a 13 anni decise che voleva fare il cuoco ma che poi di questo mestiere si innamorò veramente quando, gavetta in un ristorante, capì l'importanza del gesto, vide e comprese cosa si cela dietro la costruzione di un piatto. La scintilla della voglia di creare e di donare non si è più spenta e oggi il suo ristorante gourmet al Podere dell'Angelo si chiama Materia Anima Cuore. *"Non è un semplice slogan come a qualcuno può sembrare - spiega -. La Materia*

*ha un'anima e va usata col Cuore. Questa è la vera essenza di quelle tre parole". L'Anima della materia prima, dei prodotti, Carlo Nappo l'ha respirata fin da ragazzino. Forse non è quello che lui crede, ma io ho sempre pensato che le anime si riconoscano, che siano destinate a riconoscersi. E se certo la sua esperienza in Oriente gli ha rivelato che i tagli sono importanti per il gusto ("In una zucchina tagliata, la quantità di verde rispetto al bianco ha il potere di cambiare il sapore e dunque condizionare il*

*“La vera magia, che poi è anche una sfida, è mettere sempre il tuo cuore nel piatto.”*

---

risultato del piatto”) e che i suoi “primi maestri” gli hanno insegnato che un cuoco deve aver visitato un pastificio, un macello, un caseificio, e conoscere bene la materia per saper cucinare davvero, il risultato nei piatti non sarebbe lo stesso se la sua anima non si fosse naturalmente e istintivamente innamorata di quella materia.

Alla fine non è vero che non lo crede, perché quando gli ho chiesto come fa un cuoco a bilanciare i suoi gusti con quelli dei clienti a cui deve servire i piatti mi ha risposto: *“Io uso semplicemente il cuore. Scelgo gli ingredienti, li lavoro e li metto nel piatto. Faccio queste tre cose col cuore e questo la gente lo percepisce. Gli abbinamenti sono soggettivi, forse relativi. La vera magia, che poi è anche una sfida, è mettere sempre, ogni giorno, il tuo cuore nel piatto. Questo rende la cucina non solo tecnica, ma emozionale. E quando ciò che mangi ti suscita delle emozioni... questo fa la differenza”*.

Ma c’è sempre un po’ più di cuore da portare in cucina, un po’ più di emozioni da mettere nel piatto ed è questo che porta Carlo ogni nuovo giorno nel suo mondo: la voglia di rendere quella crema al nero di seppia ancora più “seppia”, un abbinamento azzardato e sperimentato solo e prima per sé, il Ramen reso friulano, la rivisitazione di una tradizione antica in cui un prodotto viene trasformato in perle o spugna, ma anche la suggestione naturale di un dentice fresco di pesca all’amo reso distintivo da un tocco di lime.

Carlo Nappo non dimentica, e non smette mai di ricordartelo, che prima di arrivare a questo bisogna conoscere le ricette base della cucina: *“Devi imparare le ricette da chi le faceva mille anni fa e le ha fatte per una vita. Se non sai come si fa una crema pasticciata, se non la hai preparata centinaia di volte sul fuoco e non ti si è strapazzata altrettante volte, non riuscirai mai a cuocerla sottovuoto...”*.

È vero, il genio da solo non basta, ma lui, anche grazie a quel genio, all’anima che ha incontrato la materia, e il cuore che proprio non vuole smettere di usare, forse ai suoi nipoti di storie da raccontare ne avrà tante altre.



SUPER  
FOOD



CACAO  
FORASTERO

**ENERGETICO:** grande fonte di energia, è ideale per chi svolge un'intensa attività sportiva.

**ANTIDEPRESSIVO:** la presenza di magnesio (solitamente carente nei soggetti depressi) gli conferisce questo particolare beneficio.

**COMBATE L'AFFATICAMENTO INTELLETTUALE:** il fosforo, i flavonoidi e la caffeina contenuti nel cacao lo rendono un supporto fondamentale alle attività intellettive e cognitive.

**ANTIossalANTE E ANTICOAGULANTE:** i flavonoidi presenti nel cacao contrastano i radicali liberi e inibiscono l'aggregazione piastrinica.



**ANTIPERTENSIVO E ANTICRAMPO:** grazie al contenuto di magnesio, il cacao è ottimo nei casi di ipertensione e crampi.

**AUMENTA IL COLESTEROLO BUONO:** il cacao contiene una grande quantità di antiossidanti che aumenta la percentuale di colesterolo buono (HDL) a scapito di quello cattivo (LDL).

Un viaggio tra le culture del passato alla scoperta del vizio capitale più diffuso al mondo.

# CIBO: UN PECCATO CHE FA GOLA

a cura di Carmela Loragno

Cibo e peccato, un binomio perfetto.

Se guardassimo da una prospettiva dantesca la società odierna, il mondo della ristorazione tutto e i menu salati dell'Alta Cucina, non sarebbero altro che una costosa autostrada verso l'inferno, con uscita dritta nel girone dei golosi. Gli chef sarebbero dei demoni a custodia del "dolente loco", e si farebbe a gara per guadagnarsi un po' di spazio in quella fanghiglia maleodorante, imputridita da una pioggia battente e fastidiosa.

Delle stelle non si avrebbe nemmeno più il ricordo e certo queste non rischiarierebbero il girone infernale, che si riempirebbe di volta in volta di flotte di uomini e donne frequentatori di quelli che adesso sono i templi del cibo: critici detentori di un sapere considerato ormai superiore, giornalisti "gastronomofili", blogger e influencer, per ciascuno dei quali il sommo Poeta avrebbe da inventarsi una pena del contrappasso ad hoc. E chissà quale sarebbe la penitenza per Adam Richman!

Il concetto di gola e peccato, o meglio di "gola è peccato", è atavico e radicato nella nostra cultura contraddittoria e persino un po' ipocrita. Soprattutto quando propone cibi spazzatura in ogni angolo delle strade e in ogni spazio comunicativo, salvo poi essere assente o carente nella presentazione di politiche serie di supporto e di aiuto alle

persone affette da obesità, da sempre relegate ai margini di una società che predica il culto del corpo e che ci vuole "fighi" a tutti i costi, anche se poi ci propina e ci bombarda di zuccheri e grassi. E questo forse proprio perché è insito nell'uomo il concetto che l'obesità non è una malattia ma una colpa...ma questa è un'altra storia.

Dicevamo il peccato...si, agli albori della nascita della prima relazione sociale c'è proprio questo concetto che lega al cibo al peccato. Il riferimento, sia pure breve ad Adamo e alla mela, ci fa comprendere come il primo peccato della storia, ricordato per antonomasia, è biblico ed è proprio legato all'atto del mangiare.

Cibo sinonimo di conoscenza in quel caso, una conoscenza che ab origine è solo appannaggio divino.

Ma la storia e la letteratura e anche l'arte, la cinematografia e la pubblicità, sono pieni di esempi di immagini e costruzioni in cui il cibo è legato a qualcosa di sbagliato, di peccaminoso, di diabolico quasi. Un retaggio che inevitabilmente ci riporta ai nostri più reconditi sensi di colpa, in quell'agire quotidiano che porta inevitabilmente alla scelta tra il bene e il male, alla possibilità di dominare il male o di soccombervi.

Che il cibo sia peccato per il cristianesimo è dato anche dalla scelta del digiuno, quindi dell'astinenza dal nutrimento, per

espiare i peccati e per recuperare una versione di sé più pura e verginale.

E gli esempi in cui il cibo è legato a qualcosa di sbagliato si moltiplicano: nel vecchio testamento Esaù vende la sua primogenitura per un piatto di lenticchie, nella fiaba di Hansel e Gretel i due fratellini rischiano la vita proprio a causa della loro ghiottoneria e stessa cosa accade nella Fabbrica di Cioccolato. E che dire di Chocolat, il film in cui la Binoche recita la parte di una moderna strega ammalatrice, dove al posto delle pozioni ci sono dei golosi manicaretti al cacao?

Le storie cinematografiche, i racconti fiabeschi e la letteratura ci dimostrano come attorno al cibo ruoti una accezione culturale molto forte, spesso accompagnata da convinzioni e rituali ben precise, in grado di segnare fortemente l'identità di un territorio, spesso addirittura la sua dimensione spirituale.

Il pianeta è pieno di proibizioni alimentari, in cui al cibo è legata una determinata concezione.

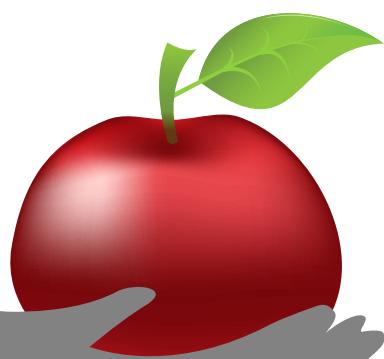
Nella spiritualità cristiana, ad esempio, al periodo di digiuno è legato il valore redentore della purificazione e dell'espiazione. Ai cristiani è proibito mangiare carne e insaccati nei venerdì di Quaresima ed è previsto il digiuno il Mercoledì delle Ceneri e il Venerdì Santo, oltre un generico richiamo alla sobrietà e a non abbandonarsi ai peccati di gola, mentre la Chiesa ortodossa etiopica (Tewahedo) proibisce la carne di maiale.

L'Induismo proibisce di uccidere l'animale sacro per eccellenza, la mucca, e nelle caste alte il cibo deve essere cotto dalla famiglia o da qualcuno che appartenga allo stesso livello castale. Il Buddismo non vieta espressamente la carne, ma considera il vegetarianesimo una pratica positiva. Per l'Islam è peccato mangiare il maiale, ma anche gli animali carnivori e gli uccelli predatori, così come i rettili e gli insetti, ad eccezione delle locuste.

Se in Occidente non è pensabile mangiare cani, questo animale viene mangiato senza particolari problemi in Corea, Vietnam e Cina. Nell'ebraismo, poi, i concetti di "contaminazione" e "purezza" sono alla base della cucina Kosher.

E che dire del concetto di peccato legato al cibo nel marketing? Voluttuose campagne pubblicitarie, ammiccanti ragazze e modelli in adamitici costumi affiancati a prodotti alimentari nelle pose più peccaminose. A ricordare che forse quello del "mangiare" è il peccato più bello che si possa commettere.

E chi ne è immune, scagli pure la sua pietra!



I consigli vinicoli dall'antipasto al dolce.

# COSA SI BEVE A NATALE?

a cura di *Marco Bormolini (Sommelier AIS)*

Cena della vigilia o pranzo di Natale? Sono questi i dilemmi che attanagliano gli italiani in vista del periodo festivo. Ma c'è un'altra domanda alla quale vogliamo dare risposta: cosa bere? Quali vini abbinare alle portate, a casa o al ristorante? Abbiamo voluto darvi dei consigli per fare bella figura, vini da abbinare che renderanno unici e speciali i vostri momenti passati a tavola con una mini selezione per festeggiare alla grande.

**Aperitivo: 36 Mesi Vin Col Fondo Frizzante 2013 - Roccat**

Siamo nel cuore di Valdobbiadene, una bella espressione del vitigno Glera con affinamento di 36 mesi, rifermentato in bottiglia senza sboccatura, un metodo ancestrale come si faceva una volta che sta tornando in auge, formato magnum che esalta le sensazioni biscottate e tostate. Inizio brioso e frizzante, azzeccato per cominciare a festeggiare accompagnando delle piccole entrée sfiziose come un carpaccio di tonno al pepe rosa.

**Antipasto: Bianco Ventanni Consorzio Tutela Gavi Docg**

Natale fa rima con solidarietà. Tra le iniziative più interessanti segnaliamo quella del Consorzio Tutela del Gavi, una denominazione nella zona del basso Piemonte al confine con la Liguria. Con i genovesi ci sono legami antichi. I signori genovesi sceglievano Gavi come residenza estiva. Per ogni bottiglia istituzionale Ventanni del Consorzio Tutela del Gavi DOCG, realizzata con l'etichetta dell'artista Serena Viola, al prezzo disponibile al pubblico con un'offerta di 20 euro, il



ricavato sarà destinato al Comitato degli Sfollati del Ponte Morandi. Bianco Cortese in purezza, vigneto versatile in grado di accompagnare una selezione di antipasti, sia a base di pesce, salumi e formaggi, oppure delle torte salate.

## Primo: Valtellina Superiore Valgella Ca' Morei 2015 - Fay

Una Valtellina in verticale. Magari qualcuno deciderà di festeggiare il Natale sulle piste da sci della zona, la montagna dei lombardi. Consiglio per primi piatti importanti, con dei tortellini in brodo o un risotto bitto e bresaola con il Valtellina Superiore Valgella Docg Cà Moréi della cantina Fay a fare da compagnia. Un cru immerso nei vigneti terrazzati, la zona più estesa d'Europa con muretti a secco che si estendono per migliaia di chilometri. Nebbiolo in purezza dal colore rosso granato, generoso ventaglio olfattivo, all'assaggio texture vigorosa supportata da una buona freschezza e acidità.

## Secondo: Giulio Ferrari Rosé 2006 - Cantine Ferrari

Il mito cambia colore. Giulio Ferrari in versione Rosé, spumante tra i più importanti in Italia. Presentato lo scorso autunno in anteprima, un vino per stupire i vostri commensali. Non alla portata di tutti, ma vale la pena scommettere su questo emblema del Trentodoc dalla

vibrante intensità, sintesi perfetta del carattere del Pinot Nero e dell'eleganza dello Chardonnay, frutto di un'attenta selezione nei vigneti di famiglia in alta quota alle pendici dei monti del Trentino. La prima annata è una vendemmia 2006, undici anni in affinamento in sosta sui lieviti, nel buio e nel silenzio della cantina. Colore brillante, profilo ramato, al naso sensazione intensa in cui dolci note fruttate e agrumate si fondono armonicamente a sensazioni speziate e minerali. Assaggio in bocca estremamente fine ed elegante, sostenuto da una freschezza che dona al sorso un'incantevole persistenza. Abbinamento consigliato con i crostacei.

## Dolce: Passito Di Pantelleria Bukkuram - Marco De Bartoli

Marco De Bartoli è il nome della cantina che ha riscoperto e ridato dignità al Marsala. Durante l'ultima vendemmia è stata oggetto di un atto di vandalismo, sono state rubate le uve di zibibbo destinate a diventare Passito di Pantelleria. Un furto in piena regola, non fatevi soffiare l'occasione per assaggiare Bukkuram, vino Passito che riporta il nome di una contrada di Pantelleria. 100% Zibibbo, al naso albicocca pura, sembra di avercela nelle narici, spazio alla frutta secca, fichi, datteri, sentori tropicali. Persistenza infinita, per un vino fatto da uve appassite al sole per trenta giorni, un passaggio di sei mesi in acciaio, poi a riposare in barrique prima di finire in bottiglie e sulle nostre tavole. Ideale con un panettone artigianale.



Un viaggio nella storia più dolceamara di tutti i tempi.

# LA FABBRICA DI CIOCCOLATO

a cura di *Carmela Loragno*

Tutti lo ricordano come il film del Natale o per la ridondante canzoncina che accompagnava l'ingresso dei bizzarri nanetti in una coloratissima fabbrica, traboccante di zucchero.

Eppure, questo "film di Natale" è una delle pellicole diventate cult nella storia del cinema, pilastro della cultura popolare occidentale.

La "Fabbrica di cioccolato" porta sugli schermi l'umor nero, grottesco e policromo di Roald Dahl, con ben due adattamenti al romanzo: quella del 1971, di Mel Stuart, con Gene Wilder, e quella di Tim Burton nel 2005 con Johnny Depp.

In una sorta di girone infernale per piccoli, tra fiumi di cioccolato fuso, alberi di caramello, prati di menta e ciuffi di panna montata qua e là, un istrionico personaggio, di nome, Willy Wonka, conduce come fosse un Virgilio, un gruppo di ragazzini, vincitori del biglietto dorato, nell'esilarante, e non senza sorprese raccapriccianti, visita della famosa fabbrica di Cioccolato presente in città.

In un clima che unisce realismo e irrealità, dolcezza e squilibrio, cortesia e malvagità i giovani protagonisti, tutti viziati tranne uno, il piccolo Charlie, accompagnati dai loro insopportabili genitori, finiscono per soccombere ai tranelli di quel luogo tutt'altro che ameno, proprio a causa dei loro vizi e dei capricci.

Ancora una volta il cibo, in questo caso una valanga di zuccheri e caramelle di ogni sorta, diventa parte integrante di una storia grottesca e surreale, in cui emerge un messaggio mai retorico, certamente lontano da certi "cinepanettoni" - giusto per rimanere in clima - di derivazione disneyana.

Al bando il buonismo da situazione alla "Mulino Bianco", il film si dipana tra momenti inquietanti e scene tragicomiche, kitsch e dall'umor così nero da uscirne, per certi versi, un po' disturbati.

A distanza di tutti questi anni, la storia di Willy Wonka, del piccolo Charlie e di suo nonno, della Fabbrica di Cioccolato e degli Umpa Lumpa, affascina ancora schiere di bambini ed ex tali, che sia raccontata dal libro o dalle due interpretazioni cinematografiche.

Sarà per la colorata scenografia, per la musicalità delle scene, per il ritmo stesso della narrazione, per l'interpretazione dei personaggi o per il messaggio sotteso ad un allora nuovo modo di raccontarlo al grande pubblico... E forse, sarà anche perché un goloso tuffo, in quel mare di cioccolato, avremmo voluto farlo tutti.





# IL MENU' DEGLI EVENTI

**Alcune delle migliori fiere e manifestazioni nazionali ed internazionali.**

## MARCA

Marca è la seconda fiera in Europa del settore MDD, è il grande Salone internazionale sui prodotti a Marca del Distributore.

**16-17 Gennaio, Bologna**

## GOLOSITALIA FOODSERVICE E GOURMET

Manifestazione di riferimento nel Nord Ovest per il mondo food, beverage e professional equipment per la ristorazione.

**23-26 Febbraio, Montichiari (BS)**

## VINITALY

Il Salone Internazionale del vino giunge alla 53<sup>ª</sup> edizione confermandosi la più grande manifestazione enologica.

**7-10 Aprile, Verona**

## TUTTOFOOD

Fiera internazionale del B2B dedicata al food & beverage.

**6-9 Maggio, Fiera Milano**

## CUCINARE

7<sup>ª</sup> edizione del Salone dell'Enogastronomia e delle Tecnologie per la cucina.

**9-11 Febbraio, Pordenone**

## SAPORI IN SCENA

La fiera del gusto è una vetrina delle eccellenze enogastronomiche italiane.

**29-31 Marzo, Milano**

## CIBUS CONNECT

Evento dedicato ai principali operatori e professionisti del settore alimentare.

**10-11 Aprile, Parma**

## HOFEX

Una fiera biennale che collega molte tipologie di business con le tantissime opportunità che l'Oriente può offrire.

**7-10 Maggio, Hong Kong**



### **EUROPA STREET FOOD FESTIVAL**

La 5<sup>a</sup> edizione del primo evento dedicato al cibo di strada, lo "streetfood".

**14-16 Giugno, Pesaro**

.....

### **FANCY FOOD SHOW**

Fiera dedicata alle specialità alimentari e alle bevande più grande del Nord America.

**30 Giugno-2 Luglio, New York**

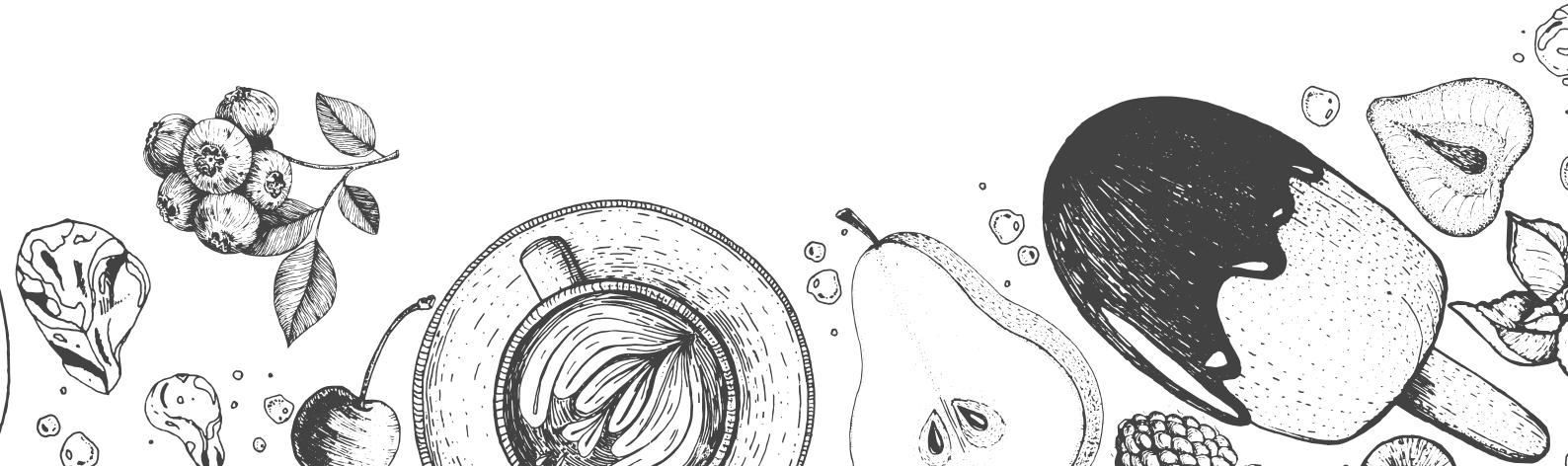
.....

### **ANUGA**

La Fiera Anuga, che si svolge con cadenza biennale, è riconosciuta come la Fiera più importante, a livello internazionale, per il settore agroalimentare e bevande.

**5-9 Ottobre, Colonia**

.....



# REDAZIONE

direttore responsabile Carmela Loragno  
 editore Global Business Srl  
 redazione Francesco Blandamura, Marco Bormolini  
 Italò Cinquepalmi, Francesca Orlando.

Segreteria di redazione e Simona Sabato  
 coordinamento generale graphic

contatti Food Lifestyle  
 Via Albricci 9 - 20124 Milano  
 Tel. 02.45397470  
 adv@food-lifestyle.it

pubblicazione trimestrale Registrata al Tribunale di Milano al n° 34 del 31/01/2018  
 prezzo di copertina €10

distribuzione per l'Italia la distribuzione a cura di  
 DG Zerodistanze - Via Piave 145, 70125 Bari  
 tel. 0805522000 - 3209545649  
 P.IVA 07811510721 R.E.A. BA 583405

stampa Pixartprinting S.p.A. a socio unico  
 A Cimpress Company - P.IVA IT04061550275  
 Via 1° Maggio, 8  
 30020 Quarto d'Altino VE

food lifestyle n.4 Anno 1 - Dicembre 2018  
 Trimestrale - € 10.00  
 Editore: Global Business Srl  
 Via Albricci 9 - 20124 Milano  
 www.food-lifestyle.it

Nomi e aziende sono citati senza responsabilità.

*“Impara a cucinare,  
prova nuove ricette,  
impara dai tuoi errori,  
non avere paura,  
ma soprattutto divertiti”.*

Julia Child

