

Pesce, carne, uova

La guida degli chef per una spesa ragionata

Il programma della seconda giornata tra lezioni, incontri e i consigli degli esperti sul cibo sano

Dalla pasticceria senza zuccheri aggiunti al riso al profumo di pino. Oggi a «Cibo a regola d'arte» i grandi maestri della cucina scandiranno l'intera giornata: si comincia alle 10 con la Masterclass di Corrado Assenza, pasticcere-filosofo del Caffè Sicilia di Noto, che farà assaggiare al pubblico il suo cuturro alla mandorla con crema di cavolfiore e rosmarino al miele. Un piatto in equilibrio tra il dolce e il salato, tipico delle creazioni di Assenza che della cucina senza zuccheri aggiunti ha fatto un vero e proprio mantra. «Lo zucchero sta già negli ingredienti, nella materia prima, basta riconoscerlo», spiega il pasticcere. Alle 20 il viaggio gastronomico si concluderà con la lezione di Davide Oldani, impegnato in un piatto di riso al profumo di pino con pinoli tostiti e cassis. «Ho trovato un modo nuovo per cucinarlo, ancora più leggero e capace di far emergere la qualità dei chicchi», racconta lo chef una stella Michelin al ristorante D'O di Cornaredo. Con lui sul palco ci sarà il regista Gabriele Salvatores, *foodie* attento e consapevole, che chiacchiererà di cibo sano insieme alla giornalista Candida Morvillo (alle 19.30, invece, Oldani sarà impe-

gnato in una conversazione sullo «chef 3.0» con il caporedattore del *Corriere* Nicola Saldutti).

In mezzo a questi due appuntamenti ci saranno altre cinque Masterclass, quattro Food talk e sei Food lab (dalle 10.30 alle 19.30), ognuno dei quali dedicato a un alimento. Alle 12 Yoji Tokuyoshi si occuperà di pesce: lo chef una stella Michelin, ex secondo di Massimo Bottura e ora titolare di un ristorante a Milano, preparerà lo sgombro Gyotaku, una sua specialità di matrice giapponese — il Gyotaku è l'arte nipponica di dipingere i pesci «stampando» la sagoma di quelli veri su una tela — spiegando anche come oggi si deve scegliere questo alimento. Alle 13.30 è al volta della pasta: lo chef Andrea Berton rivisita il concetto di primo tradizionale con dei fusilli integrali alla barbabietola, maionese di brodo di pollo e capperi. Accanto a lui la campionessa di sci Deborah Compagnoni, che con la pasta è cresciuta nell'albergo di famiglia a Santa Caterina Valfurva.

Alle 15.30 sarà la volta della carne. A occuparsene saranno i fratelli Damini di Damini e Affini, la macelleria con cucina di Arzignano (Vicenza) che l'anno scorso ha ottenuto una stella Miche-

lin. Giorgio, lo chef, preparerà un bollito con gelatina di frutta alla grappa. Suo fratello Gian Pietro, macellaio, spiegherà invece quali sono le caratteristiche da valutare quando si va ad acquistarla. E passando agli ingredienti più particolari alle 17 Josean Alija, una stella Michelin al Nerua di Bilbao, racconterà come il caffè (verde e crudo) possa diventare parte di un piatto.

Nello spazio Library sin dal mattino comincerà il confronto sui tanti aspetti dell'alimentazione: quello salutistico con la giornalista Eliana Liotta, che alle 11 insieme allo chef Alessandro Frassica spiegherà quali sono i cibi intelligenti che allungano la vita, quello turistico alle 14.30 con Gualtiero Marchesi e l'assessore allo Sviluppo economico della Regione Lombardia Mauro Parolini, quello etico alle 16, con il racconto del re delle uova Paolo Parisi, allevatore (molto) responsabile di galline. Alle 18 quattro food writer inglesi — Anna Del Conte, Diana Henry, Mina Holland e Rachel Roddy — si confrontano con la food editor del *Corriere* Angela Frenda e la direttrice di Sale&Pepe Laura Maragliano su che cosa significhi scrivere di cibo. Alle 21 la giornata termina con la wine experience guidata dal sommelier Luca Gardini.

Alessandra Dal Monte

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La novità

● Durante i tre giorni di «Cibo a regola d'arte», nello spazio della Greenhouse (al piano superiore dell'UniCredit Pavilion), sarà allestito un set in cui ospiti e pubblico potranno farsi



ritrarre dal fotografo Lenny Pellico con il proprio cibo preferito

● Le foto verranno man mano raccolte e pubblicate in una gallery sul sito *Cucina Corriere*