I SEGRETI  
DELLO CHEF 3.0  
Venticinque anni fa,  
quando ha cominciato  
a lavorare, gli chef  
giravano per le cucine  
con il dizionario gastronomico  
in tasca. Oggi basta lo smartphone:  
per qualsiasi informazione  
o incertezza si trova una  
risposta sul web. Davide Oldani  
dipinge così l'immagine  
dello chef 3.o, ìperconnesso  
ma allo stesso tempo capace di  
concentrarsi (senza distrazioni)  
sulla cucina. «La tecnologia  
ci aiuta tantissimo nel nostro  
lavoro, ma non lo cambia.  
Perché alla fine è con gli ingredienti  
che un cuoco si deve  
confrontare: carne, pesce,  
frutta e verdura. E quelli sono  
sempre gli stessi». Poi certo,  
c'è l'avanguardia anche negli  
elettrodomestici. Piani cottura  
a induzione, forni a pressione,  
microonde con  
cui si può fare di  
tutto. «Un altro  
grande alleato  
che ci consente  
di rispettare al  
massimo la materia  
prima. Ma  
un buon forno  
non ha mai fatto  
un grande cuoco.  
Il nostro resta  
un mestiere  
artigianale, fatto di pratica e  
manualità».  
L'inventore della «cucina  
pop» ha aperto con una riflessione  
sul rapporto tra cucina e  
tecnologia la seconda serata di  
«Cibo a Regola d'Arte», condotta  
insieme con il caporedattore  
della redazione economica  
del Corriere della Sera  
Nicola Saldutti. Un tema caro a  
Oldani, da pochi giorni nuovo  
testimoniai Tim per i pacchetti  
di telefonia rivolti alle imprese.  
«Cellulare e nuvola ci danno  
una mano fondamentale.  
In cucina c'è bisogno di spazio,  
fisico per sperimentare e  
digitale per archiviare e consultare.  
Ma, appunto, si tratta  
di un supporto». Poi bisogna  
mettersi con le mani in pasta,  
a provare e riprovare la migliore  
versione di un piatto. Prendiamo  
il suo riso, mantecato  
solo con l'acqua, senza soffritto,  
senza burro, senza formaggio.  
Dopo quello allo zafferano,  
ieri sera Oldani ha presentato  
un nuovo accostamento:  
profumo di pino, pinoli tostati  
e cassis. Con lui sul palco a cucinare  
c'erano la giornalista  
Candida Morvillo e il regista  
Gabriele Salvatores, grande  
amico dello chef. Che con lui  
condivide la filosofia minimalista:  
«Anche nel cinema, come  
nella cucina, è meglio togliere,  
ridurre. Puntare alla verità,  
a quello che sanno fare gli  
attori, e non agli espedienti e  
ai trucchi. Proprio come i cuochi,  
che puntano sull'essenza  
degli ingredienti».  
Iperconnessi  
ma consapevoli  
che la tecnologia  
aiuta ma non cambia  
l'abilità di un cuoco  
La giornata ieri e iniziata  
con un altro cuoco minimalista,  
Corrado Assenza, pasticcere  
siciliano che nei suoi dolci  
usa solo ingredienti dell'isola  
senza aggiungere zuccheri.  
Sua la Masterclass delle lo. Alle  
12 Yoji Tokuyoshi, una stella  
Michelin nel suo ristorante di  
Milano, ha preparato uno  
sgombro gyotaku, «stampato»,  
come si usa in Giappone,  
con la sagoma del pesce ricostruita  
con l'inchiostro, mentre  
alle 15.30 i fratelli Damini,  
Giorgio chef e Gian Pietro macellaio,  
anche loro stellati nella  
loro macelleria con cucina  
di Arzignano (Vicenza) hanno  
dato i consigli per acquistare  
(e cucinare) la carne perfetta.  
Piatto: un bollito classico, con  
i sette tagli di carne, colorato  
da tre gelatine alla frutta aromatizzata  
alla grappa. Alle 17 si  
è parlato di caffè verde in cucina  
con lo chef spagnolo Josean  
Alija. Perché gli ingredienti in  
cucina si devono sempre evolvere.  
«Andiamo tutti di fretta  
ma per il cibo dovremmo  
prenderci un po' di tempo conclude  
Oldani -. Per acquistarlo,  
chiacchierando con i  
produttori e i negozianti, ma  
anche per mangiarlo. La cucina  
è un momento per noi, è salute.  
Siamo quello che mangiamo,  
non ricordiamocelo  
troppo tardi».  
Alessandra Dal Monte  
© RIPRODUZIONE RISERVATA  
Il riso  
Oldani: «Il riso bianco  
deve essere come  
il foglio su cui scriviamo  
gli altri ingredienti»  
ll regista  
Salvatores: «Il cinema  
è simile alla cucina:  
bisogna puntare  
sull'essenzialità»  
Sul palco  
A destra,  
Davide Oldani  
con Gabriele  
Salvatores  
e Candida  
Morvillo (Foto  
Guido De Bortoli)  
Il laboratorio  
Ai fornelli  
con la fonduta  
che fa bene  
Il latte è quello fresco delle  
mucche alimentate a erba e  
fieno. La lavorazione è  
biologica, senza additivi. Le  
proprietà nutritive sono  
quelle della materia prima:  
proteine e vitamine. E a  
sorpresa i formaggi svizzeri  
sono indicati anche per chi  
deve stare attento alla linea:  
ricchi di calcio, facilitano la  
combustione del grasso. Per  
uno dei laboratori dell'evento  
Switzerland Cheese ha scelto  
il Gruyère: ieri la chef Marta  
Pulini e il medico Nicoletta  
Sulli hanno creato un piatto  
goloso e sano, una fonduta  
con broccoli e patate dolci.  
RIPRODUZIONE RISERVATA  
L'evento  
. Continua  
ancora per oggi  
«Cibo a Regola  
d'Arte»,  
l'evento  
gastronomico  
organizzato  
dal Corriere  
della Sera  
all'UniCredit  
Pavilion  
di Milano  
Si comincia  
alle 10 con  
la masterclass  
di Iginio  
Massari, si  
chiude alle 21  
con la Spirits  
Experience  
CIBO  
`REGOLA  
ARME  
. Chef, esperti  
e produttori  
si incontreranno  
per  
questa terza  
giornata  
per discutere  
di «Good  
food»,  
il cibo buono,  
sano  
e consapevole  
. Novità  
di quest'anno  
le degustazioni  
al termine  
di molte  
masterclass  
In programma  
oggi anche  
quattro Food  
talk, otto  
laboratori  
e tre momenti  
dedicati  
ai bambini  
nei Kids lab  
La rivincita della pasta che si può cuocere senz'acqua  
Lo chef Andrea Berton, sul palco con Deborah Compagnoni, ha proposto un primo sottovuoto  
Bistrattata e spesso considerata  
ipercalorica, la pasta si  
prende la sua rivincita. L'importante  
è, certo, utilizzare ingredienti  
sani e di qualità ma  
anche saperla cucinare alla  
perfezione, magari con tecniche  
inusuali. Per esempio senz'acqua,  
sfruttando il sottovuoto.  
Lo ha fatto ieri a «Cibo a  
Regola d'Arte» lo chef Andrea  
Berton, una stella Michelin,  
natron dell'omonimo ristorante  
milanese, che ha cucinato  
insieme ad Alce Nero (il gruppo  
bolognese che riunisce un  
migliaio di agricoltori e apicoltori  
biologici), i fusilli integrali  
alla barbabietola con maionese  
di brodo di pollo e capperi.  
Partner d'eccezione: l'ex  
sportiva Deborah Compagnoni,  
cresciuta nell'hotel di famiglia  
a Santa Caterina Valfurva,  
dove la pasta era spesso in tavola.  
A sorpresa, un'incursione  
sul palco di Gualtiero Marchesi,  
che a quattr'occhi con  
l'ex allievo (Berton ha lavorato  
per otto anni all'«Albereta»)  
ne ha ricordato gli inizi. A tanti  
anni di distanza da quell'apprendistato,  
oggi il cuoco friulano  
ha proposto una pasta innovativa,  
preparata sottovuoto  
con il succo di barbabietola.  
Una cottura per assorbimento:  
tenuta nel sacchettino per diverse  
ore la pasta «beve» il liquido  
violaceo e ne prende il  
sapore. Il tocco finale? In padella  
con un po' di succo del  
tubero e poi nel piatto con la  
salsa. Alla fine, una manciata  
di polvere di cappero salato.  
Ma la pasta non solo si mangia,  
spesso evoca anche ricordi.  
Quelli della Compagnoni?  
Sanno di pizzoccheri valtellinesi  
fatti a mano.  
Maria Teresa Melodia  
© RIPRODUZIONE RISERVATA  
Sette tragitti  
nella Lombardia  
del gusto  
Un percorso attraverso sette  
tragitti, il primo dei quali nel  
Mantovano. E il viaggio  
appena cominciato dallo chef  
Gualtiero Marchesi (foto  
sopra) insieme con la critica  
d'arte Beba Marsano per  
raccontare cibo, sapori e ,  
tradizioni della regione. E  
«SaporelnLombardia», il  
progetto lanciato ieri a «Cibo  
a Regola d'Arte» dalla  
Regione, partner istituzionale  
dell'evento, insieme a Explora  
e inLombardia in occasione  
dell'anno del turismo  
lombardo. Alla fine i sette  
percorsi saranno raccolti in  
video, racconti, un libro e un  
sito web con approfondimenti  
e testimonianze dei  
protagonisti incontrati da  
Marchesi e Marsano strada  
facendo. «La Lombardia ha   
detto l'assessore allo Sviluppo  
economico Mauro Parolini non  
è ancora una  
destinazione turistica  
consolidata in Italia ma  
speriamo che anche grazie a  
questo progetto lo diventi  
presto».  
RIPRODUZIONE RISERVATA  
La novità  
. Anche oggi,  
ultimo giorno  
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 ricette etiche per palati fini  
(e anche il fritto può essere sano)  
Incontri, lezioni, consigli: la terza giornata sull'alimentazione consapevole  
econdo lui il cibo sano  
non esiste. Esiste quello  
di qualità e quello scadente.  
E se si cucina con  
ottime materie prime, quel  
piatto non potrà che fare bene.  
Iginio Massari è il pasticcere  
più famoso d'Italia, uno dei  
pochi che vanta un fan club  
che periodicamente si ritrova  
per celebrare il «maestro».  
Con lui, e i suoi segreti dell'arte  
dolciaria, si apre la terza e  
ultima giornata di «Cibo a Regola  
d'Arte». Appuntamento  
alle lo all'UniCredit Pavilion di  
Milano con una lezione sulla  
brioche ipocalorica al miele.  
Ma dal tempo della colazione a  
quello della cena il tema del cibo  
buono, sano e consapevole  
(l'argomento scelto per la  
quarta edizione dell'evento gastronomico  
del Corriere) sarà  
declinato lungo tutta la giornata.  
Alle 11.30 è il turno di Antonio  
Guida, una stella Michelin  
al «Seta» di Milano. Sul  
palco con la conduttrice Giorgia  
Surina e la giornalista Manuela  
Croci, cucinerà i ravioli  
con pomodori, burrata e rucola.  
Alle 13.30 sale in cattedra il  
maestro pizzaiolo Gino Sorbiilo  
assieme al comico milanese  
Enrico Bettolino e alla giornalista  
Maria Volpe.  
C'è chi parlerà, insomma, di  
alimentazione amica del consumatore.  
Come l'internista  
esperta di nutrizione funzionale  
Sara Farnetti nel Food talk  
dedicato al fritto sano. «Una  
frittura ben fatta è la cottura  
che preserva al meglio le proprietà  
degli alimenti». No, non  
è uno scherzo. Gustare un cono  
di french fries non sarebbe  
più un peccato, è convinta Farnetti.  
Certo; per ottenere un  
frittura ottima serve conoscere  
alcuni trucchi. La rapidità di  
cottura e la giusta temperatura,  
per esempio. Appunta\_  
Comportamenti  
Dalla spesa  
al ristorante, le scelte  
che fanno star bene  
noi e il pianeta  
mento alle 12.3o con Luigi Caricato,  
oleologo e autore dell'Atlante  
degli oli italiani  
(Mondadori), e Fiammetta Cicogna.  
Ma c'è anche chi racconterà  
il cibo amico dell'ambiente.  
Come Norbert Niederkofler e  
Giancarlo Morelli, gli chef del  
«St. Hubertus» di San Cassiano  
e del «Pomiroeu» di Seregno  
(appuntamento alle 17, ai  
fornelli con Agnello e parmigiano  
e Solo latte, inizia la vita).  
Così amici (da anni) da  
aver deciso di creare insieme  
la manifestazione «Care's»,  
dedicata alla cucina etica. Perché  
è proprio dal basso, dalla  
quotidianità, dalle scelte di  
tutti i giorni (anche quelle fatte  
al momento della spesa) che  
«dobbiamo partire per salvare  
il pianeta». La rotta l'aveva in  
parte già tracciata Niederkofler  
a gennaio, durante la prima  
edizione di Care's: «Cinque  
anni fa è nato mio figlio. In  
quel momento ho capito che  
alle nuove generazioni dobbiamo  
lasciare un mondo migliore».  
In cucina, allora, solo  
prodotti di stagione (<do sapete  
che la carne estiva ha un sapore  
diverso da quella invernale,  
più equilibrata?») e locali.  
«Il mio ristorante è diventato  
famoso per il pesce di mare  
e il fegato grasso ma da anni  
ho eliminato entrambi. Molti  
hanno protestato ma ho guadagnato  
clienti nuovi». E nella  
stessa direzione andrà la chef  
Valeria Margherita Mosca che  
nel Food lab delle 19.30 racconterà  
l'arte del foraging, cioè  
come cucinare con le erbe selvatiche,  
per scoprire sapori  
nuovi ma anche per non sprecare  
nulla. Dopo la masterclass  
di Racconti di Cucina (alle 15),  
in cui Angela Frenda, direttore  
artistico di «Cibo a Regola  
d'Arte» cucinerà sul palco con  
le food writer Anna Del Conte  
e Rachel Roddy gli spaghetti  
vegetali al pesto, gran finale  
con Nadia Santini, regina delle  
cucine del ristorante «Dal Pescatore»  
di Canneto sull'Oglio  
(Mantova), tre stelle Michelin,  
ai fornelli dell'evento per preparare  
i suoi famosi tortelli di  
zucca assieme al giornalista  
del Corriere Gian Antonio Stella  
(Masterclass alle 19).  
Foraging a parte, continuano  
anche gli altri laboratori di  
cucina, a numero chiuso, con  
una postazione di lavoro per  
ciascun partecipante. Primo  
della giornata quello, alle  
10.30, con i 20 lettori di Cucina  
Corriere che verranno «bacchettati»  
da Antonino Cannavacciuolo  
per i loro errori in  
cucina, in un food lab organizzato  
con Discovery Italia e Canale  
Nove. Alle 12 Massari torna  
ai fornelli. Alle 13.30 Fabrizia  
Lanza, titolare della scuola  
di cucina Anna Tasca Lanza di  
Regaleali (Palermo), insegnerà  
a fare cavatielli e busiate,  
paste fresche. Alle 15, il soufflé  
al miele e lime con Antonio  
Guida. Alle 14.30 si parlerà infine  
di eccellenze campane, alle  
16 di acqua da degustare e  
alle 18 di mondo bio.  
Isabella Fantigrossi  
. RIPRODUZIONE RISERVATA  
Protagonisti  
1) Nadia  
Santini chef  
del ristorante  
«Dal  
Pescatore»  
dí Canneto  
sull'Oglio  
(Mantova)  
2) 11 pasticcere  
Iginio Massari  
3) Il maestro  
pizzaiolo Gino  
Sorbillo  
4) L'attore  
e conduttore  
Enrico  
Bertolino  
5) Angela  
Frenda,  
direttore  
artistico  
di «Cibo  
a Regola  
d'Arte»  
6) L'attrice  
Giorgia Surina  
7) Antonio  
Guida, chef  
del «Seta»  
al Mandarin  
Hotel di Milano  
8) Norbert  
Niederkofler,  
alla guida  
del St Hubertus  
di San  
Cassiano  
(Bolzano)  
Cosa & quando  
Gli eventi di oggi  
all'UniCredit Pavillon  
Masterclass (spazio Agorà)  
Ore 1011 lievito con il pasticcere Iginio Massari  
(Masseria delle Sorgenti Ferrarelle), conduce  
Isabella Fantigrossi, segue degustazione  
Ore 11.301Ipomodoro (Ravioli farciti con  
pomodori, burrata e rucola, Ferrarelle) con lo chef  
Antonio Guida e Giorgia Surina, conduce Manuela  
Croci, segue degustazione  
Ore 13.30 La pizza con il maestro pizzaiolo Gino  
Sorbillo ed Enrico Bertolino, conduce Maria Volpe,  
segue degustazione  
Ore 15 Le verdure (Racconti di cucina: gli spaghetti  
vegetali al pesto) con Anna Del Conte, A1ngela  
Frenda e Rachel Roddy, conduce Luisa Pronzato  
Ore 17 La cucina etica per tutti (Solo lattte: inizia la  
vita e Agnello e parmigiano) con gli cheff Norbert  
Niederkofler e Giancarlo Morelli, conduce Isabella  
Fantigrossi  
Ore 19 La pasta fresca (I tortelli di zucca) con la  
chef Nadia Santini e Gian Antonio Stella  
Food Talk (spazio Library)  
Ore 1211fritto sano (se fatto bene) con Luigi  
Caricato, Sara Farnetti e Fiammetta Cicogna,  
conduce Alessandra Dal Monte (Masseria delle  
Sorgenti Ferrarelle)  
Ore 14.30I latticini (Storie di eccellenze e utopie,  
Regione Campania) con Enzo Barlotti, Gianfranco  
Nappi e Antonio Limone, conduce Luisa Pronzato  
Ore 16 L'acqua (come sceglierla, degustarla,  
usarla) con lo chef Gennaro Esposito, Michele  
Pontecorvo e Giuseppe Dadà (con Ferrarelle),  
moderano Angela Frenda e Marisa Fumagalli  
Ore 18 I semi di mille rivoluzioni (Storie di ulivi,  
uomini e api, con Alce Nero), Lucio Cavazzoni e  
Simone Salvini dialogano con Angela Frenda  
Food Lab (spazio Greenhouse)  
Ore 10.30 Laboratorio Cucine da incubo con  
Antonino Cannavacciuolo (canale Nove)  
Ore 12 Laboratorio Mousse di yogurt e fragole con  
il pasticcere Iginio Massari  
i Ore 13.30 Laboratorio Le paste del Sud Cavatelli e  
busiate con la cuoca Fabrizia Lanza  
Ore 15 Laboratorio Soufflé al miele e lime con lo  
chef Antonio Guida  
Ore 16.30 Coffee Lab Lezioni di degustazione e i  
colori del caffè a cura dell'Università del Caffè  
illycaffè di Trieste  
Ore 18 Laboratorio La pizza di San Marzano con il  
maestro pizzaiolo Cosimo Mogavero  
Ore 19.30 Laboratorio di foraging: come cucinare  
le erbe selvatiche con la chef e forager Valeria  
Margherita Mosca  
Ore 21 Spirits Experience La grappa (Domenis  
1898) con il sommelier Marco Tonelli, conduce  
Marco Cremonesi  
Kids Lab (Nido mini tree)  
Ore 11.30 e 14.30 Paesaggi naturali a cura di  
Reggio Children  
Ore 17 Acquarello di verdure (Il minestrone) a cura  
dello chef Gianni D'Amato in collaborazione con  
Pause-atelier dei sapori e Reggio Children