

I MONDI DI CARTA

Cibo e cultura appassionano

KERMESSE RIUSCITA: MOLTA GENTE... QUALCHE RITARDO



Sala "Da Cemmo" esaurita per l'incontro con lo chef Marchesi

Una tre giorni (più uno con il giovedì al ristorante) ricca di appuntamenti quella de **I mondi di carta** con chef noti a livello internazionale come Gualtiero Marchesi, e esperti di cibo e alimentazione.

Nella giornata di domenica, dopo il tema attuale delle intolleranze alimentari, esposto da Tiziana Colombo e dal prof. Giuseppe Di Fede, è stata Michela De Petris, medico, esperta in alimentazione vegetariana, vegana, crudista, membro di associazioni scientifiche, a parlare di *Cibo e patologie, i benefici e le proprietà anti-tumorali dell'alimentazione vegetariana e vegana*. Quali le scelte alimentari migliori per guadagnare in salute sia per i bambini che per gli adulti? Dapprima la relatrice ha ricordato la differenza tra vegetariani (verdure e vegetali, ma anche uova e formaggi) e vegani (escludono anche i cibi di provenienza animale come le uova e il formaggio). Ha poi elencato i quattro stili dietetici con i relativi effetti. A partire dalla vera dieta mediterranea, con pochi cibi animali, poco formaggio e poco pesce e tanta verdura, con effetti come bassa incidenza di patologie cardio vascolari e tumorali. L'orientale con caratteristiche ed effetti similari. La vegetariana e vegana con tendenza a ridurre ulteriormente o eliminare formaggio e pesce. Per questa con ulteriori effetti positivi come riduzione dell'obesità e delle patologie nervose.

Da ultimo con tutte le conseguenze negative, la dieta occidentale, caratterizzata dalla presenza di molti cibi di provenienza animale, ma con alta incidenza di patologie. Ha poi elencato i cibi antitumorali; al 100% a base vegetale (senza latte, uova, formaggio e tra i pesci con bassissime quelli piccoli come le sarde). Ecco, allora, i cibi migliori per una buona alimentazione quotidiana per tutti (anche per gli onnivori): cereali, legumi, verdura, frutta fresca e frutta secca (30 gr. al giorno, evitando le abbuffate da feste natalizie).

Un piatto equilibrato a livello nutrizionale, inoltre, è formato per metà da cereali, per un quarto di verdure e per un quarto di legumi. I legumi – ha detto la dott.ssa De Petris – una volta erano considerati la carne dei poveri (espressione già di per sé significante), oggi come "carne dei furbi" proprio per i benefici effetti come zero colesterolo e zero grassi. L'abbinamento migliore in un piatto è quello di cereali e legumi come pasta e fagioli, pasta e ceci, polenta con puré di fave. Ha poi illustrato quattro piatti che possono essere preparati senza ingredienti di origine animale.

La De Petris ha infine richiamato anche l'altro fattore importante accanto a quello alimentare, da abbinare allo stesso, vale a dire l'attività fisica. Ha ricordato alcuni sostenitori della dieta vegetariana come il comico Caruso ("Mangiamo carne per diventare forti come un bue, ma il bue mangia l'erba") concludendo il suo intervento, seguito dal pubblico presente, con una raccomandazione sugli stili di vita e con una gratificazione perché gli alimenti a base vegetale, come ha detto, contengono i carotenoidi che rendono più ottimisti e meno stressati.

La seconda edizione de **I mondi di carta**, ha portato a Crema, come noto, Gualtiero Marchesi. Chef, o meglio cuoco, come ama definirsi lui, tra i più famosi al mondo, primo in Italia a ricevere le tre stelle Michelin (nel 1985) e primo al mondo a riconsegnarle, anche per far capire ai giovani che il fine non sono le "stelle". Intervistato da Roberta Schira, vicepresidente dalla rassegna, scrittrice esperta di cucina, Marchesi ha raccontato la sua storia partendo dal suo primo incontro con la cucina: l'albergo ristorante dei genitori in via Bezzacca a Milano.

Una passione quella per il cibo affiancata dall'amore per la musica – sposerà la sua insegnante di pianoforte – per la cultura e l'arte in generale; amico di artisti si è lasciato ispirare nel suo lavoro dalle loro opere. Nel raccontarsi

Marchesi si è soffermato sulla sua formazione internazionale, suggerendo ai giovani che vogliono diventare cuochi "di viaggiare, studiare, perché la cultura è fondamentale". Considerato da tutti il fondatore della nuova cucina italiana, ha spiegato di aver imparato molto dalla cucina francese, i cui cuochi primeggiano nella "cottura", da cui ha appreso anche l'arte della semplicità, i cui maestri sono però i giapponesi. Sulla cucina giapponese è ritornato più volte rimarcando la loro "conoscenza della materia, fondamentale per arrivare a realizzare un piatto". La sua attenzione ai giovani ai quali ha suggerito di "fare sempre domande ed essere curiosi" l'ha portato alla fondazione, nel 2003, della Scuola di cucina Italiana, presso la Reggia di Colorno, di cui è rettore.

Marchesi, che attraverso il breve racconto della sua lunga carriera ha fatto comprendere ancora una volta che la cucina è cultura, è stato omaggiato di una scultura dell'artista Giuseppe Carta, le cui opere erano esposte presso i chioschi del Sant' Agostino, e del dolce di Crema "la Treccia d'oro", confezionata nell'omonima pasticceria dal cavalier Maccalli.

Infine, domenica sera, la chiusura della manifestazione affidata all'incontro *Il cibo nell'arte, l'arte nel cibo* con relatore Vittorio Sgarbi. Giunto a Crema con due ore di ritardo, il noto critico d'arte ha relazionato davanti a una sala "P. Da Cemmo" ancora gremita, nonostante diverse persone abbiano desistito. Per qualcuno una mancanza di rispetto per il pubblico e la manifestazione: certo è che in città Sgarbi non è mai puntuale. Epica rimane l'attesa per la sua visita al museo di qualche anno fa, quando giunse nella notte.

L'altra sera il suo intervento – in cui ha annunciato la propria nomina ad ambasciatore delle Belle arti per la Regione all'Expo 2015 – è piaciuto, ma è stato come festeggiare San Silvestro mezz'ora dopo. Sempre avvincente, ma in imperdonabile ritardo. Comunque auguri a **I mondi di carta**, kermesse in crescita.