

FOOD LIFESTYLE

FOOD LIFESTYLE - issn 2611-1756 - N° 3 ANNO 1 - SETTEMBRE 2018 - TRIMESTRALE - € 10,00

FILIPPO LA MANTIA

L'oste e cuoco che cucina coi ricordi.

ENRICO CRIPPA

Una vita dedicata alla ricerca della perfezione in cucina.

CRISTINA BOWERMAN

Dalla Puglia al Texas, alla conquista del mondo.

IGINIO MASSARI

"In cucina non esiste sacrificio, c'è piuttosto piacere".

LEEMANN E LARISE

La "Joia" della cucina vegetariana.

CHEF RUBIO

Il viaggio per immagini e parole nel libro "Mi sono mangiato il mondo".

La cucina è di per sé scienza, sta al cuoco farla diventare arte.

Gualtiero Marchesi



EDITORIALE

Un mondo, tante parole.

a cura di *Nicola Carbonara*

Raccontare un nuovo numero di Food Lifestyle non è mai così semplice. Il rischio, sempre dietro l'angolo, è quello di essere troppo riduttivi, "veloci" nel passare in rassegna un magazine che invece ha come obiettivo quello di fermarsi e di soffermarsi sulle notizie, sulle storie, sulle tendenze, sugli argomenti.

Allora, in perfetta sintonia con il linguaggio di questi tempi, cercherò di parlare anche di questo Food Lifestyle per parole chiave, con l'invito a leggerlo e ad addentrarvi, garantendo che la lettura sarà sicuramente interessante e piacevole.

Cominciando l'elenco di queste keyword, sicuramente la prima è "storia" o meglio "storie", quella del pane più antico del mondo, ma anche quella di un grande maestro della pasticceria nazionale ed internazionale, come Iginio Massari o l'affascinante storia di famiglia di Franz Haas e delle seducenti atmosfere di un vino e di una cantina che continua a scrivere pagine di eccellenza. La seconda parola è "viaggio", quello tra alcuni cibi provenienti dall'estero e che trovano terreno fertile nel nostro Paese, complice un'attenzione maggiore per ciò che è ancora poco conosciuto, ma soprattutto per quegli alimenti che fanno stare bene. E il viaggio è anche al centro dell'esperienza, di vita e poi anche editoriale, di chef Rubio,

autore del libro "Mi sono mangiato il mondo", un percorso "a colori" per immagini e parole attraversando terre lontane e incontrando popoli, "per conoscere veramente chi siamo", come scrive lo stesso autore. E il viaggio è anche l'elemento fondante dell'attività di Cristina Bowerman: dalla Puglia al Texas alla conquista di un mondo gastronomico. Sempre in movimento.

"Tipicità" è la parola di cui oggi si fa largo uso, perché se è vero che il cibo è un viaggio in mondi e culture diverse, è anche vero che non si può prescindere dalla salvaguardia e dalla riscoperta della propria cultura, delle proprie radici, di ciò che appartiene alla nostra terra e ci tiene legata ad essa. E allora il riferimento va ai prodotti dell'Umbria, all'olio extravergine di oliva, ma anche alla parola "ricordi", elementi essenziali della cucina di un grande chef come Filippo La Mantia, che porta nelle sue ricette tutti i profumi, antichi e nuovi, di una straordinaria e immensa Sicilia.

"Filosofia", "colore", "bellezza" e "benessere" sono poi le parole chiave che meglio sintetizzano gli approcci di altri importanti personaggi del mondo culinario, come Jeong Knaw, Davide Larise e Pietro Leeman. E poi, non poteva mancare la parola "stelle", tante in questo numero, come quelle conquistate da Enrico Crippa, che intervistato da noi, racconta la sua maniacale ricerca della perfezione in cucina, partendo dalla materia prima. Immergetevi ora in tutte queste atmosfere e buona lettura!



INDICE



10

In evidenza

CHEF CRIPPA, TRA LE LANGHE
E LE STELLE MICHELIN

10 Una vita dedicata alla ricerca della perfezione in cucina.

IL VIAGGIO AL CENTRO DELLA
CUCINA DELLA CHEF BOWERMAN

28 Dalla Puglia al Texas, alla conquista del mondo.

INCONTRO CON FILIPPO LA MANTIA

36 L'oste e cuoco che cucina coi ricordi.

PIETRO LEEMANN

44 Quando la cucina è cambiamento e persuasione.

- 06 Una pagnotta di 14mila anni
Scoperto in Giordania il pane più vecchio del mondo.
- 08 L'arte della cucina vegan zen secondo Jeong Knaw
La filosofia spirituale del cibo.
- 10 Chef Crippa, tra le langhe e le stelle Michelin
Una vita dedicata alla ricerca della perfezione in cucina.
- 14 Iginio Massari: il Leon d'Oro della pasticceria
"In cucina non esiste sacrificio, c'è piuttosto piacere".
- 19 Food trend: spopola l'açai
La nuova bacca miracolosa supera quella di goji.
- 20 Chef Rubio
Gabriele Rubini racconta il suo viaggio per immagini e parole del libro "Mi sono mangiato il mondo".
- 24 Le preziose varietà dell'Umbria
Storie dei tesori di Norcia.
- 26 Tris di gusto
Il tartufo umbro, il peperoncino calabrese, il Bitto valtellinese.
- 28 Il viaggio al centro della cucina della chef Bowerman
Dalla Puglia al Texas, alla conquista del mondo.
- 32 Il "falso" pepe di Timut
Dal Nepal la bacca agrumata.
- 34 Super Food
Noci di Macadamia.
- 36 Incontro con Filippo La Mantia
L'oste e cuoco che cucina coi ricordi.
- 40 Foodography
Scatti di gusto. Il viaggio visivo tra le bellezze dei piatti.
- 42 La maca peruviana
Afrrodisiaca, migliora la concentrazione e il metabolismo.
- 44 Pietro Leemann
Quando la cucina è cambiamento e persuasione.
- 50 La cucina vegetariana? La "joia" di un viaggio
Lo chef Davide Larise racconta i suoi progetti futuri.
- 54 Il piacere dei sensi
Cibo e sessualità: un viaggio che si perde nel tempo.
- 56 Franz Haas e la seduzione del vino
La storia di una famiglia, il sogno di un uomo.
- 60 Pop Corn. Cinema&Food.
Delicati e dolci legami.

- 66 Chips di patate, un'invenzione "casuale"
La storia dello snack più amato da sempre.
- 68 Cibo conservato sotto sale
La prima testimonianza è di 10mila anni fa.
- 70 Elisir di giovinezza
L'olio di oliva e le sue proprietà salutistiche.
- 72 Champagne Cristal 2008
L'annata perfetta è un affare di famiglia.
- 74 Il menù degli eventi
- 76 Redazione



Scoperto in Giordania il pane più vecchio del mondo.

UNA PAGNOTTA DI 14MILA ANNI

a cura di Italo Cinquepalmi

“Il pane più vecchio del mondo ha 14mila e 400 anni”. È quanto scoperto dagli archeologi dell'Università di Copenaghen che hanno riportato la notizia sulla rivista del PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences). Il ritrovamento è avvenuto nel Deserto Nero della Giordania, in una zona di interesse archeologico in cui pare ci fossero anche tracce di fuochi che servivano proprio a cuocere il cibo.

Secondo quanto appreso, questo pane, che non essendo stato lievitato avrebbe più che altro le fattezze di una piadina, conterrebbe tracce di orzo, farro e avena, i cui semi furono raccolti, setacciati e impastati per poi essere cotti.

Il pane più antico del mondo anticipa così di 4mila anni la prima scoperta di questo alimento. Secondo gli studiosi la necessità di poter disporre del pane

potrebbe aver spinto i cacciatori del tempo ad evolversi pian piano e a diventare dei veri agricoltori. Sono state trovate anche delle “somiglianze” tra il pezzo di pane scoperto nel Nord-Est della Giordania e altri reperti trovati in insediamenti più recenti, come quelli relativi alla rivoluzione agricola del Neolitico e in epoca romana.

Il prossimo passo sarà tentare di capire “se la produzione e il consumo di pane da cereali selvatici abbia o meno influenzato la comparsa delle prime colture domestiche”, così come ha detto l'autore della ricerca, l'archeobotanico Amaia Arranz Otaegui, dell'Università di Copenaghen.

Quella dei natufiti è considerata una popolazione di transizione dalla cultura dei cacciatori a quella tipica delle popolazioni sedentarie.



La filosofia spirituale del cibo.

L'ARTE DELLA CUCINA VEGAN ZEN SECONDO JEONG KNAW

a cura di *Fabiola Fiorentino*

“Attraverso il cibo possiamo condividere e comunicare emozioni. Ciò che mangiamo dipende dalla nostra mentalità, dalla capacità di condivisione con il mondo intero. Secondo il mio pensiero non c'è alcuna differenza tra cucinare e seguire la strada verso Buddha”.

La cucina nella cultura Buddista.

Sebbene nella cultura occidentale la cucina sia vista come lo strumento attraverso il quale coniugare appetito e golosità, dietro l'opera dei monaci buddisti si cela un significato ancor più profondo.

Nessuna etichetta, giudizio o condanna: alla base dell'equilibrio psico-fisico di un monaco buddista risiede l'assoluto rispetto verso ogni creatura vivente. L'aria è più aria, l'acqua è più acqua, il fuoco è più fuoco: ogni elemento rappresenta per i monaci ciò che è e ciò che può fare. Ogni suono, ogni delicata sensazione, anche il più piccolo granello di terra non sono nascosti alla vita di un monaco. Il destino per loro è un cammino di crescita, che può - nel tempo - condurre alla consapevolezza interiore. Ciò che trasmetterà sarà uno stato di pace, di serenità. Ogni azione sarà rivolta al benessere del prossimo, alla cura del corpo e

della mente. Lo spirito diventa, così, la tua casa e la tua casa diventa il tuo spirito.

Immaginate, adesso, l'unione tra queste doti spirituali e l'arte della cucina vegan.

Jeong Knaw e i segreti del cibo del tempio.

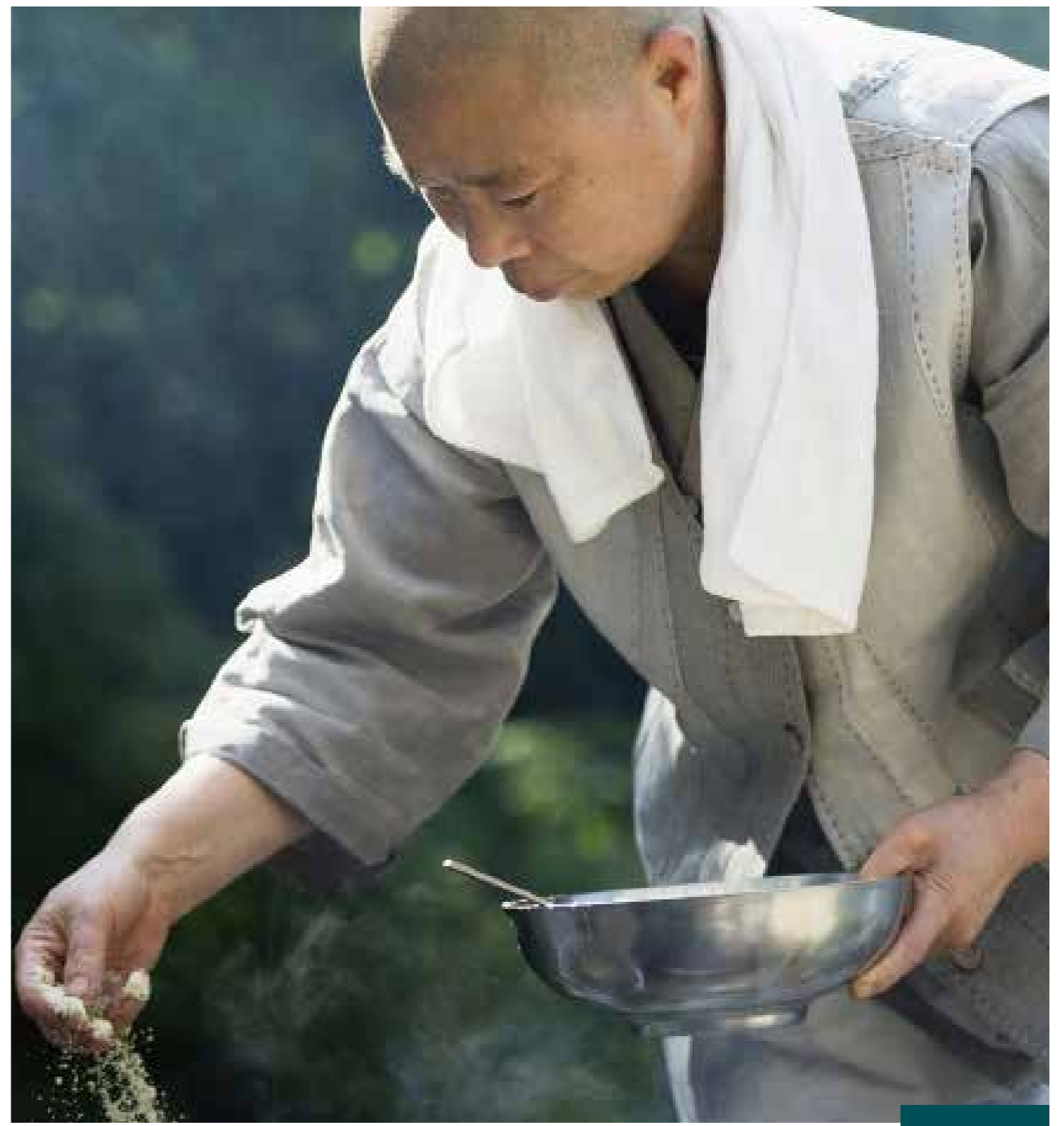
L'arte della cucina Vegan Zen richiede attenzione per le proprietà e le caratteristiche organolettiche degli alimenti. La raccolta, la preparazione e la conservazione dei cibi riservano, così, semplicità, naturalezza ed eleganza. Ma lo scopo ultimo di tanta dedizione e cura è la ricerca di calma ed equilibrio per la mente.

Nella cucina del tempio non è previsto l'uso, oltre che di carne e latticini, di cinque alimenti in particolare: aglio, cipolla, scalogno, erba cipollina e porro; poiché si tratta di

ingredienti pungenti e iper-stimolanti che non permettono al monaco di raggiungere lo stato di pace. Di conseguenza, la concentrazione cala e la meditazione diventa impossibile. Le ricette del tempio sono, così, piuttosto semplici, ma riescono comunque a racchiudere tutto il sapore della natura. Si utilizzano molte spezie e condimenti diversi tra loro per arricchire le pietanze. Tra i più noti e i più usati troviamo: la curcuma e il pepe di Sichuan. Gli ingredienti vengono, inoltre, insaporiti con sale, pasta e salsa di soia, salsa chili. Il cibo del tempio svela, dunque, un profondo rapporto con l'energia spirituale di questi ingredienti.

Jeong Knaw era solo una bambina quando scoprì la via della madre. Dopo aver osservato per molto tempo la sua mamma mentre preparava gli spaghetti fatti a mano, decise di cimentarsi nella preparazione del suo primo pasto per i genitori che, sorpresi, le chiesero dove avesse imparato. Preparare molto cibo per poterlo condividere divenne da quel giorno la sua missione di vita in quanto monaca: lo spirito della madre.

La sua cucina divenne nel tempo un tripudio di riflessioni, cura e intensità spirituale, le cui note floreali e delicate nutrono la mente e illuminano l'oscurità.



Una vita dedicata alla ricerca della perfezione in cucina.

CHEF CRIPPA, TRA LE LANGHE E LE STELLE MICHELIN

l'intervista

a cura di *Italo Cinquepalmi*

Ha conquistato tre Stelle Michelin in meno di sette anni. Un record, e un orgoglio che profuma di tricolore quello di Enrico Crippa, chef pluripremiato del ristorante Piazza Duomo, ad Alba. Un locale esclusivo in cui si respira il profumo delle Langhe, una zona d'Italia dalla tradizione culinaria unica nel suo genere. Castagne, funghi, tartufo bianco d'Alba, Nocciola tonda Gentile e tanti altri prodotti che continuano a fare la storia della cucina italiana. Chef Crippa "legge la tradizione nella maniera più maniacale possibile", si occupa di cucina anche al di fuori della stessa, quando ricerca e sceglie personalmente gli ingredienti da inserire nei propri piatti. In quei capolavori che lo hanno reso celebre in tutto il mondo. L'attenzione

alla qualità degli alimenti, le centinaia di varietà di verdure, e la composizione cromatica (perché "la vista è il primo senso con cui un piatto viene assaporato"), fanno di Crippa uno dei maggiori creativi in circolazione.

Chef, ci racconti la sua giornata tipo da Piazza Duomo.

"Inizio molto presto al mattino, quando subito dopo l'alba vado all'orto. Aiuto gli ortolani a raccogliere quello che mi serve per il servizio di pranzo. Una volta terminato il raccolto, è il turno del pescivendolo, dal quale vado tutte le mattine a selezionare il pesce personalmente. Intorno alle 9.30 entro ufficialmente in cucina e con i ragazzi inizio a preparare la mise en place per

