

I RISPARMI

che s'imparano a scuola

DI CUCINA

Scoprire i trucchi dei ristoranti
per spendere meno a tavola
Dai gruppi di acquisto solidali
alle cene con aperitivo low-cost

Tutti pazzi per la gastronomia. Tutti gourmet dal palato fino. Il tema cibo, e il trend è iniziato ben prima di Expo, è dominante. La riscoperta dei piaceri della cucina e il desiderio di convivialità trovano però un freno nella crisi. A Milano si mangia benissimo, ma il conto è sempre alto. Troppo. E allora ecco che la cucina di casa diventa il palcoscenico per rappresentazioni culinarie private. E per diventare più abili, imparare nuovi sapori e sorprendere amici e parenti, ci s'iscrive a corsi di cucina.

In ordine di apertura, Eataly è l'ultima di una lunga lista di scuole. Dopo soli dieci mesi di vita ha già una storia di successo. I suoi corsi registrano spesso il tutto esaurito. Gioca l'effetto novità e soprattutto c'è il marchio forte che traina, ma è singolare che tanti Milanesi, un pubblico trasversale che comprende liceali e ultrasettantenni, si contendano i posti per corsi che durano due-tre ore e costano 65-70 euro. Le lezioni di gastronomia di Eataly (Eataly.net), che collabora con Slow Food, la scuola de La Cucina Italiana e ogni tanto fa il colpaccio e inserisce chef stellati del calibro di Pietro Leemann (Joia) e Viviana Varese (Alice), non sono un caso isolato. La città è in fila davanti ai fornelli.

«Cibo e convivialità sono nel dna italiano, ma questa nuova enfasi arriva dai format e dalle gare televisive» spiega Daniela De Simone, notaio con la passione della buona tavola che nel 2013 ha inaugurato in via Casati la scuola Capricci e Sapori (Capricciesapori.it). «Insegniamo la cucina spettacolo ma anche piatti d'effetto facili da realizzare e a piccoli prezzi». La cucina italiana è ricca di ingredienti poveri: tagli di carne meno pregiati, pesce azzurro, verdure dimenticate che costano meno e garantiscono un grande risultato. Non è importante solo il fattore spesa, ma anche il tempo. «Non ci si improvvisa chef in cinque minuti, ma oggi è possibile imparare più ve-

locemente: abbiamo 12 postazioni, si cucina in contemporanea allo chef, ripetendo le sue mosse». Alla fine, cena collettiva. «Tutto sommato così la lezione si trasforma anche in sera al ristorante» dice De Simone, che con uno staff di otto cuoche offre lezioni da 50 euro. A chi parte da zero e fatica a immaginarsi subito alle prese con un piatto, Cucina In, sede in piazza Gerusalemme (Cucinainmilano.it), consiglia una sorta di entry level, l'aperitivo del venerdì. Due ore di tempo e una spesa contenuta, 25 euro, per testare le proprie abilità. «Si apprendono le basi e si familiarizza con l'ambiente cucina. Se piace si torna per un vero corso» spiega Antonella Marasi.

Mariangela Nuccio, siciliana verace alla guida di Cucinoteca (Cucinoteca.it) in via Muratori, che ha nella gastronomia di tradizione riveduta il suo punto di forza, punta tutto sull'educazione alimentare. «La lotta agli sprechi parte dal frigorifero — dice — i segreti sono: alimenti di stagione, preparazioni casalinghe delle basi (sughi, impasti, salse), attenzione alle dosi delle ricette e riutilizzo creativo degli avanzi. Con i resti di verdure o di pesce, per esempio, si possono fare ottimi dadi da brodo». Un ulteriore risparmio arriva acquistando direttamente dai produttori. Per questo Cucinoteca ha creato per i suoi un gruppo di acquisto interno. «Prendiamo farine, prodotti caseari, agrumi e utensili scontati».

Calendario superfitto di appuntamenti per la veterana del settore, Teatro7 (Teatro7.com), dieci anni di vita, 18 postazioni, migliaia di appassionati che si sono allacciati il grembiule nei locali di via Thaon di Revel. La scuola, una delle prime a creare la formula didattico-conviviale, alterna le lezioni di sushi con Katsuya Tatsumoto alla cucina di base con Roberto Cuculo, alle incursioni vegetariane fino ad arrivare alla recente classe con Ciccio Sultano, due stelle Michelin, che ha celebrato il decennale e l'inaugurazione di un nuovo spazio. «La passione e l'emozione

per il cibo sono quelle dei primi tempi — racconta Maria Barbato — oggi, però, c'è attenzione alla qualità degli alimenti. La richiesta è chiara: cibo genuino, meglio se biologico». Non è un caso se accanto alle proposte più commerciali, si fa strada anche una proposta macrobiotico-ve-

gana. Una sfida che la città non si è lasciata sfuggire: tutti i giorni da Ordine dell'Universo (*Lordinedelluniverso.it*), in via Belinzaghi, decine di persone imparano che anche una dieta priva di proteine animali può soddisfare il palato.

Marta Ghezzi

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La lotta agli sperperi parte dal frigorifero E meglio comprare a monte dal produttore



Le lezioni

Nella foto grande, il corso di brunch organizzato dalla scuola «Capricci e Saperi» di via Casati (Porta Venezia). A destra, sopra due allieve dei corsi inventati da dal notaio-gourmet Daniela De Simone; sotto, lo chef Tatsumoto che insegna al Teatro 7 in via Thaon di Revel all'Isola, dove il cibo giapponese incrocia la cucina tradizionale (foto Marfisi)



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.