

Del Re, mangiare "piasintein" senza appesantirsi

Il docente universitario domani sera presenta il ricettario salutista "Pan e nus mangià da spus"

PIACENZA - Per chi crede che Pisarei e fasò, Puleinta consa e Rustisana ad caval siano il paradiso della gola, ma l'inferno della salute (oltre che della linea), "Pan e nus mangià da spus" (Edizioni Tipleco) rappresenterà una fonte inesauribile di sorprese. L'ultima fatica editoriale di Attilio Del Re, docente alla facoltà di Agraria della Cattolica di Piacenza ma soprattutto ideatore della tecnica dell'ottimizzazione (pratica che consente di calcolare ricette perfettamente bilanciate in termini di proteine, grassi, zuccheri, fibre, aminoacidi essenziali, antiossidanti e altri parametri nutrizionali), prende in esame la tradizione culinaria piacentina di pianura e di montagna con l'obiettivo di applicare alle

ricette i principi dell'ottimizzazione. E di rendere così i piatti "ad ca nossa" non solo gustosi e irresistibili, ma anche buoni e salutari. Il volume, che verrà presentato domani (martedì) sera alle 21 alla libreria Feltrinelli, vince dunque la difficile sfida di essere ricettario ma nel contempo anche trattato sull'alimentazione: ecco allora una prima parte nella quale Del Re ripercorre le vicende, la volontà e gli accadimenti che lo hanno portato ad accostare (felicitemente, per chi scrive) cucina e alimentazione con il nobile obiettivo di ricordare, a chi se ne fosse dimenticato, che si mangia innanzitutto per nutrirsi. "Bisogna pensare all'alimento come sostegno alla vita prima che come fonte di piacere" spie-



Attilio Del Re con il suo libro

ga il docente: ma questa massima è ben lungi dall'abolizione del gusto, del sapore e della gioia del palato che a Del Re

paiono interessare al pari della salute di chi mangia. Del resto era stato lo stesso Artusi introdurre fra i fornelli il diktat del doppio binario "arte" e "scienza" per "mangiare bene": non a caso proprio il suo più famoso e consultato libro di cucina si intitola "La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene", laddove il "ben mangiare" va inteso come un nutrimento gustoso ma anche salutare. Ecco allora che Del Re, memore di tanta saggia disquisizione, applica la sua tecnica dell'ottimizzazione ai piatti immortali della tradizione piacentina: dalle zuppe alle minestre "bazzotte" (quelle che a Milano si definirebbero "all'onda", ossia né asciutte, né brodose), dalle torte rustiche alle polente, dalla puta (una sorta di

polentina semiliquida da servire al cucchiaino) agli sformati (poco popolari forse e legati alla pianura della Valdarda) fino ai dolci. Ed è proprio su quest'ultima categoria, che annovera nella tradizione delle preparazioni sbilanciate per eccesso di grassi e di zuccheri, che Del Re è intervenuto in modo più incisivo, ma sempre nel rispetto della storia gastronomica locale, del gusto e della salubrità del piatto: la sua Focaccia dolce di riso e ricotta, i suoi Sgonfiotti (più leggeri e con meno colesterolo), il suo Latte Brulè e il Latte in piedi offrono la possibilità di gustare la tradizione nella certezza di mangiare qualcosa di sano e buono, per il palato e per il corpo tutto.

Betty Paraboschi

LIBERTÀ

Spazio Rotative

Lo spazio ideale per il vostro Natale

Da oggi e per tutto il periodo natalizio, a vostra completa disposizione per conventions, meeting, cene aziendali, party, serate di gala...

Ambiente esclusivo e raffinato, fino a 300 posti a sedere, impianto luci e audio compreso.

A richiesta impianti luci/audio personalizzati, comunicazione integrata pre e post evento.