

CUCINA



ALESSANDRO NEGRINI E FABIO PISANI
 CHEF DE IL LUOGO DI AIMO E NADIA

Dalla cucina del cuoco alla tua

Il meglio dei nostri prodotti e il buono della tradizione

Se scegli materie prime buone, di sale ne serve pochissimo

«E i sali marini integrali o a scaglette, come il fior di sale, fanno la differenza», spiega Alessandro Negrini. L'attenzione alla specificità degli ingredienti è alla base della filosofia che lo chef valtellinese condivide con il socio pugliese Fabio Pisani. Uniti dal 2005, quando entrambi approdano al ristorante Il Luogo di Aimo e Nadia (via Montecuccoli 6, Milano, tel. 02. 416886). Ora portano avanti la tradizione di Aimo e Nadia come chef e imprenditori, insieme alla loro figlia Stefania Moroni.

OGNI INGREDIENTE HA IL SUO PERCHÉ
 Il pepe di Sarawak è speciale per la sua freschezza, ma vanno bene in generale quelli aromatici, in grani, in cui non si sente solo la banale piccantezza. Ogni sugo necessita un formato di pasta: i mezzi rigatoni catturano il condimento mentre sugli spaghetti scivolano bene sughi cremosi come carbonara e cacio e pepe. La cozza tarantina la scegliamo perché è la migliore, piccola e saporita, il gambero "viola", per la sua delicatezza.

INVENTARE, ANCHE PER NON FARE SCARTI
 Non hai l'erba aromatica prevista nella ricetta? Esci e vai al mercato o nel campo e usa quella disponibile e di stagione. Noi siamo sempre in giro a procurarci materie prime, ma bisogna imparare a usare con più consapevolezza quel che si ha, provare, assaggiare. Senza buttare via niente: è un'arma creativa perché ti costringe a inventare. Gli ortaggi vengono privati già nell'orto del 90% degli scarti: per esempio, la parte verde della verza non si scarta, si cuoce.
DAI DISEGNI AL PIATTO, COME OPERE D'ARTE
 Vi abbiamo proposto alcuni piatti del nuovo menu autunnale del ristorante. Per arrivare al risultato facciamo anche dei disegni e usiamo uno spazio del ristorante che è un po' il nostro laboratorio delle idee, a cui tutti i componenti della brigata possono unirsi e dare contributi.



Il cioccolato d'autunno, dal menu de Il Luogo di Aimo e Nadia.

Ogni lockdown un'idea nuova

DAL RISTORANTE AL BISTROT, DAL CATERING AL "NEGOZIO"

Alessandro e Fabio non si fermano mai: a Milano la loro cucina si gusta anche da **Aimo e Nadia Bistrot** (bistroaimoenadia.com) e **Voce Aimo e Nadia** (voceaimoenadia.com), ristorante, caffetteria e gelateria nel museo Gallerie d'Italia, in piazza della Scala. Se da qui è partito a maggio il



delivery, durante questo secondo lockdown preparano "La dispensa di Voce": uno scaffale con prodotti selezionati. Intanto, visto che Natale è vicino, online (shop.voceaimoenadia.com) sono già in vendita il Panettone e il Pandoro: acquistandoli si sostiene la Fondazione Ricerca Fibrosi Cistica.



EVELINA FLACHI
 PRESIDENTE DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

La nutrizionista

Piatti composti ad arte anche per la dieta

Le proposte degli chef de Il Luogo di Aimo e Nadia mostrano una valida ricerca sugli ingredienti non solo per il gusto, ma anche per un buon equilibrio nutritivo.

- 1. CICERCHIA**
 I legumi della tradizione locale forniscono proteine vegetali, minerali, fibre che ben si combinano con gli ortaggi utilizzati. Ideale anche per i vegetariani come piatto unico.
- 2. RISOTTO**
 Riso e patate insieme rendono il piatto molto ricco di carboidrati per gli amidi presenti, a cui si aggiungono le proteine delle cozze, ricche anche di iodio, le fibre e i minerali delle verdure. Non esagerare se devi controllare gli zuccheri.
- 3. GAMBERI E UOVA**
 Proteico e gustoso, ricco di Omega 3, acido folico e vitamina B12, può essere un antipasto, ma anche un secondo leggero o piatto unico se aggiungiamo il pane.
- 4. MEZZI RIGATONI**
 Piatto unico adatto a chi ha un buon dispendio energetico. Per evitare il bis, possiamo precederlo con verdure crude o grigliate a effetto saziante.
- 5. TIRAMISUD**
 Un capolavoro di dessert, certamente una trasgressione in quanto a calorie, ma da concedersi per una volta oppure in dose contenuta dopo un secondo leggero.