

L'INTERVISTA

«Cucinare è un atto d'amore e di pazienza»

Lo chef stellato Guida dà la sua ricetta: «Mangiare bene è essenziale per la salute»

di **Serena COSTA**

«Cucinare è un atto d'amore: è questa la prima forma di prevenzione»: parola di Antonio Guida, chef salentino pluristellato alla plancia di comando del ristorante "Seta", all'interno del lussuoso hotel "Mandarin Oriental" di Milano.

Lo chef, tornato in questi giorni nella terra natia per fare da relatore al FoodExp, sarà il cuoco d'eccezione il prossimo 21 agosto nella "sua" Depressa, in quel di Tricase, in occasione della cena di beneficenza organizzata dall'associazione no-profit a carattere scientifico "Alessandra per le donne - Le ali di Ale". Ricorre oggi, infatti, l'anniversario della scomparsa di Alessandra Peluso, giovane ingegnere salentina scomparsa a soli 46 anni, dopo aver combattuto per 3 anni contro il tumore ovarico. Ed è a lei che la sorella Anna, la famiglia e gli amici hanno dedicato un'associazione, attra-

verso cui diffondere una cultura della prevenzione oncologica, ma anche della ricerca scientifica e dell'innovazione. Gli studi scientifici lo hanno dimostrato, esiste un canale privilegiato tra nutrizione e prevenzione oncologica, e per converso, tra un corretto stile alimentare e l'insorgenza di malattie oncologiche.

Alla chiamata alla solidarietà non è rimasto indifferente lo chef Guida, che, insieme ai colleghi Danilo Vita (Creatività di Carovigno), Stefano Di Gennaro (Quintessenza di

Trani) e Domenico Schingaro (Due camini di Borgo Egna-zia), preparerà una cena eccellente per le papille, così come per la salute.

Chef Guida, in che modo la cucina può costituire una forma di prevenzione?

«Occorre partire da un prodotto che sia il più salutare possibile, nel senso della qualità della materia prima, in primis. La ricerca ce lo conferma ogni giorno di più, man-

giar bene è la cosa più importante e onestamente faccio fatica a capire come ancora oggi ci siano persone che ignorano la qualità di ciò che mangiano. Certo, in questi ultimi anni la consapevolezza degli italiani a tavola è cresciuta di

parecchio: se pensiamo che fino a 30 anni fa si consumava carne di pollo allevato in batteria senza nemmeno saperlo, si può dire di aver fatto numerosi passi in avanti».

Le scuole di pensiero sullo stile alimentare, oggi,

creano un po' confusione: c'è chi stigmatizza i carboidrati, chi la carne rossa, chi gli zuccheri. Come fare a orientarsi?

«Nel dubbio, la mia scelta ricade sempre sulla cucina mediterranea, che oltre a essere variegata, è un vero e proprio rito di condivisione e di convivialità. In assenza di particolari problematiche, il mio consi-

glio è di andare alla ricerca dei prodotti migliori e di fare un consumo più moderato ed equilibrato di tutti questi elementi: per esempio, è noto che mangiare carne tutti i giorni non faccia bene alla salute. E poi occorre recuperare anche la ritualità del cibo, dello stare seduti tutti insieme a pranzo e a cena: anche la fretta, spesso, è cattiva consigliera per ciò che si sceglie. Nel Salento, fortunatamente, è ancora abbastanza facile trovare materie prime eccellenti e permane la tradizione del pasto condiviso».

Cosa vuol dire cucinare per lo chef Antonio Guida?

«Cucinare è un atto d'amore, in cui non si chiede nulla in cambio, vuol dire spendere tanto tempo in cucina per dare importanza al piatto. Anche se si tratta di una pietanza semplice, per fare un grande piatto ci vuole tempo, la cucina dei 10 minuti non esiste».

Qual è il suo messaggio per gli chef del futuro?

«Di avere umiltà, di entrare in cucina in punta di piedi e non con la pretesa di maneggiare pentole e mestoli dal primo giorno: la cucina è pazienza, conoscenza, sacrificio, studio. Solo così le cose arrivano da sé».

Lei è uno dei rarissimi chef che mantiene la sua brigata da 18 anni: come fa?

«È fondamentale costruire insieme agli altri il percorso e condividerlo. Mi confronto sempre con il mio sous chef, Federico Dell'Omarino, e con



Per fare un grande piatto ci vuole tempo: la cucina dei 10 minuti non esiste



A chi comincia dico di entrare in punta di piedi in una cucina con grande umiltà

Lo chef pluristellato Antonio Guida



il pasticcere, Nicola Di Lena».

