

# Principianti a scuola con lo chef

**Sabato 19 ottobre il gastronomo Andrea Rapanaro, in collaborazione con Migros Ticino, propone un corso di cucina per studenti**

/ 30.09.2019  
di Eleonora Bertossa

Andare a vivere da soli è un passo importante e per correre in aiuto agli studenti alle prime armi con i fornelli lo chef Andrea Rapanaro organizzerà un corso di cucina che permetterà ai giovani di imparare a preparare dei piatti semplici, veloci e soprattutto estremamente economici: il foodcost per portata a persona non supererà infatti i 2 franchi. L'incontro ha però come scopo anche quello di educare i ragazzi a mangiare in modo equilibrato, stagionale, sostenibile e limitando gli sprechi. Il corso sarà accompagnato da una piccola introduzione al vino organizzata da The Winery. In questo modo i ragazzi impareranno a scegliere un vino adatto alle loro ricette, senza però spendere troppo. Insomma, un'ottima idea regalo per i giovani in partenza per gli studi. Ma chi è Andrea Rapanaro? «Azione» lo ha intervistato per conoscerlo meglio e scoprire com'è nata l'idea di questo corso.

## **Che ruolo ha la cucina nella tua vita?**

La cucina in realtà per ora occupa solo il 20% della mia vita. Nei restanti 4 giorni infatti mi occupo di analisi e intelligenza artificiale. Ho iniziato a cucinare più per necessità che per passione, perché quando sono andato a studiare al politecnico di Losanna mi sono dovuto arrangiare. Prima che partissi mia madre mi ha dato un libro di ricette molto semplici, ed è da lì che è iniziato tutto. In effetti anche per decidere che piatti proporre durante il mio nuovo corso ho preso spunto proprio da quelle ricette. È anche vero però che deve comunque esserci un lato gastronomico nel mio DNA dato che dalla parte di mia mamma lo zio è chef, il nonno pasticciere e in generale tutti i fratelli e le sorelle di mia madre, lei inclusa, sono appassionati di cucina.

## **Sul Web sei molto seguito grazie al tuo blog CucinaLi. Come ti è venuta questa idea?**

Fin da studente ho sempre avuto un sito, in cui però inizialmente pubblicavo solo foto e video divertenti. Solo più tardi si è trasformato in un blog, ma nel periodo postuniversitario l'ho lasciato da parte. Un giorno un'amica mi ha consigliato di ricominciare a scrivere e ho pensato di iniziare a postare le mie ricette in modo da proporre sempre contenuti nuovi. Quando ho capito che i miei piatti venivano apprezzati anche sul web mi sono concentrato su questo affinando sempre di più la tecnica anche per quel che concerne la fotografia. Ho iniziato ad impegnarmi seriamente con il mio blog a partire dalla fine del 2015: sono partito da qualche migliaio di visualizzazioni arrivando oggi ad avere circa 25mila visite al mese.

## **Qual è lo scopo del tuo nuovo corso «CucinaLiSenzaMamma»?**

Quello che voglio fare con questo corso non è solo insegnare ai ragazzi a cucinare, ma anche riuscire a trasmettere dei valori: l'importanza della stagionalità, del luogo di provenienza dei prodotti e di limitare gli sprechi alimentari. Durante il corso proporrò delle ricette semplici, non troppo care e veloci da fare, ma metterò sicuramente l'accento anche sull'importanza di mangiare bene. Partiremo da brodi, zuppe e vellutate, classici antipasti veloci che si possono riproporre in svariati modi in base

alla stagione, ma anche giocando con gli abbinamenti. Cucineremo poi delle paste semplici cercando però di andare al di là della classica pasta al tonno. Ci sarà poi spazio per il risotto e per le ricette a base di carne e pesce. Infine, proporrò dei dessert che si possono preparare in pochissimi di minuti.

### **Quali sono i punti di forza per i partecipanti?**

L'aspetto sicuramente interessante per gli studenti è che ogni portata per persona avrà un costo medio di 1.50/2 franchi. I partecipanti al corso riceveranno naturalmente le ricette che prepareremo insieme, ma anche un libretto digitale in cui potranno trovare una serie di piatti simili a quelli presentati durante il corso, i cui ingredienti variano però in base alla stagionalità dei prodotti. Insomma lo scopo è quello di proporre un intero menù semplice, veloce ed estremamente economico per poter invitare a cena gli amici o semplicemente concedersi un pasto buono e equilibrato a casa. Le iscrizioni sono già aperte sul mio blog [www.cucina.li](http://www.cucina.li) !

### **Qual è il ruolo di Migros Ticino nel tuo progetto?**

Migros è un brand che rispecchia molto le idee di base di questo corso: ha dei prezzi molto competitivi, ma rispetto ad altri negozi ha anche una materia prima locale di qualità. Per questo motivo Migros, e in particolare anche la sua linea M-Budget, saranno un pilastro fondamentale del corso.