

## **Naturium propone: la cucina creativa, vegana e crudista**

*Degustazione gratuita con la partecipazione di Giuseppe Fusca e Luca Magdalone*

Cucina creativa, vegana e crudista. E' la proposta della settimana che il progetto culturale "Naturium" lancia, nell'ambito del suo programma di degustazioni gratuite, tra le province di Catanzaro e Cosenza. Il primo appuntamento della serie è in programma per venerdì 22 aprile a Rende, presso il centro commerciale "Marconi". Seguiranno altre iniziative a Montepaone e Satriano. Protagonisti, Giuseppe Fusca, dei "Cucinieri", e Luca Magdalone, studioso di alimentazione naturale. Chi sono "I Cucinieri"? Sono professionisti, imprenditori, uomini di successo e non chef che eccellono in cucina. Sì, perché l'uomo di oggi è poliedrico ed è cambiato, perché saper cucinare e conoscere un vino è cool e, soprattutto, perché, l'uomo di oggi ha stile e la cucina non è alla portata di tutti ma può esserlo di tutti coloro che hanno fantasia ed estro e le giuste nozioni tecniche. Cosa fanno? Sono impegnati nella creazione di una corrente, nel dare un approccio diverso al mondo della cucina, un ritorno alle emozioni legate al focolare ed alle grandi tavolate, nel fornire le più avanzate tecniche di cottura, nello



soddisfare il bisogno di conoscere la storia di un alimento riuscendo a far immaginare a chi lo vede guarnito in un piatto le mani che lo hanno coltivato e lavorato, nell'imparare assieme a cuocerlo, ad esaltarne i sapori, a presentarlo, perché in cucina non si finisce mai di imparare; nel trasmettere, condividere e vivere l'arte che è intrinseca al mondo della cucina stesso, perché la cucina è storia, perché la

cucina è geografia ed orogenesi del territorio e del mondo, perché la cucina è tradizione ed innovazione, perché la cucina è design, perché la cucina è arte! Quanto alla cultura alimentare crudista, nel caso in questione si prevede la preparazione di piatti e pietanze senza l'utilizzo della cottura: una dieta che si avvale di prodotti non processati e ricchi di nutrimento. Più in generale, è indispensabile non superare una precisa gradazione, cioè i 35 gradi, così da non perdere i principi nutritivi degli alimenti. La dieta crudista è povera di grassi e zucchero, si avvale solo dell'essenziale utile per il benessere corporeo. Il menu di venerdì prevede, tra gli altri piatti, una speciale portata di spaghetti di zucchine alla crema di avocado e cetrioli.