“Non ho mai cucinato in silenzio”

Il food blogger Davide Zambelli si racconta a 360 gradi

di Matteo Spartà

Food blogger, influencer, creator, cuoco e chi più ne ha più ne metta; Davide Zambelli a soli 27 anni sta entrando sempre più nel vivo della scena del “food” italiano. Un ragazzo dai valori importanti, determinato a dire la sua e trasmettere la sua passione per la cucina. Il suo motto è “non ho mai cucinato in silenzio” dato che Davide da sei anni a questa parte ha un canale YouTube dove racconta in modo brillante le sue ricette. Partito dalla vittoria della “prova del cuoco” Davide ad oggi conta più di un milione di seguiti tra TikTok, Instagram e YouTube. Un seguito destinato a crescere per la bravura e la passione di questo ragazzo.

Abbiamo intervistato Davide chiedendogli in primis di raccontarmi come è nata la sua passione per la cucina; queste le sue parole.

“È stato mio nonno che mi chiedeva di aiutarlo a fare i ravioli quando avevo a malapena quattro anni. Le prime volte sono sempre state una forzatura, preferivo andare a giocare, poi questa forzatura è diventata una passione”

Se il tuo motto è “non ho mai cucinato in silenzio” perché hai deciso di scrivere un libro?

“Ho sempre pensato che la mia natura fosse video, mi piace la televisone- e le dirette ma ho pensato che magari concretizzare qualcosa aveva un senso. Ho pensato di fare un libro sulla montagna, prendendo spunto dalle stagioni e gli ingredienti del nostro territorio. Ho capito che la mia strada era quella davanti alle telecamere grazie alla prova del cuoco”

Come pensi si stia evolvendo il concetto di cucina in generale?

“Credo ci sia la ricerca della qualità e dello stupore, non tanto forse con i piatti ma con le consistenze ed i sapori. Ad ogni modo mi viene spesso voglia di provare qualcosa di più verace. La gastronomia non ha un confine, è sempre in vena di sperimentazioni. Tutti noi abbiamo iniziato a capire che la cucina buona è fatta in un certo modo, non vogliamo fermarci al concetto di sperimentazione, e a tutti noi “chef” piace alternare cucina sofisticata e verace”

Noti più attenzione da parte del cliente; una maggiore volontà di consapevolezza di cosa c’è in un piatto?

“Credo che questa consapevolezza nasce dai molti programmi di cucina. Negli ultimi 20 anni in Italia abbiamo capito quanto siamo bravi. Anche le pubblicità per strada o le fiere aiutano molto, spesso in queste occasioni proviamo prodotti come il prosciutto crudo e capiamo che è più buono rispetto a quello base del supermercato. A questo punto è difficile che il cliente torni a comprare il prosciutto di qualità più bassa ma andrà su un prosciutto un po' più pregiato”

C’è un piatto che non ti piace? Ti capita di provare fast-food come il McDonalds?

“Non mi fanno impazzire gli hot dog ed il ketchup. Mi è successo alle volte di fermarmi per esigenza quando torno la notte da Milano. Prendo sempre il My Selection con l’acqua frizzante e proseguo verso casa”

Davide ha concluso consigliando una ricetta adatta a questo periodo; gli asparagi con la salsa bolzanina

“Una salsa fatta con tre uova sode, si dividono tuorli e bianchi. I bianchi ed i rossi li fai a pezzetti piccoli ed aggiungi due cucchiai di yogurt, un cucchiaino di senape, sale, pepe, un cucchiaino di succo di limone e uno di olio extra vergine. Da aggiungere poi erba cipollina. Questa salsa con asparagi grigliati è ottima.”

Queste le parole di Davide Zambelli. Da pochi mesi è disponibile negli store online ed in tutte le librerie il suo libro di cucina intitolato “Un po' più in su”; un vero e proprio racconto dei piatti tipici di ogni stagione. Consigliato a chi non vuole sperimentare solo una ricetta nuova, ma entrare nel mondo che Davide racconta nei suoi video, un mondo visto dall’alto della sua cucina all’aperto con vista sui monti trentini. Una guida di 80 ricette (20 per stagione) pronta a ricreare piatti della tradizione con accorgimenti ed aggiunte a cura di un ragazzo che con la cucina ha un feeling unico.

Storie ordinarie di una gentilezza straordinaria

di Laura Sadolfo

Da oggi vorrei iniziare a condividere con voi delle storie di giovani, di famiglie, di persone che nel loro ordinario e vissuto quotidiano, attraverso i percorsi di Mindfulness, attraverso una nuova e sentita messa in gioco, hanno trasformato del tutto la loro vita, dandole una nuova accezione gentile e positiva. Viviamo tutti nel continuo rincorrere il tempo, nell’affanno, nella sensazione che la giornata non basti mai ed in questa continua tensione, che non ha nulla di positivo, perdiamo di vista l’essenziale. Chi siamo, ciò che facciamo, perché siamo al mondo e che significato ha ed assume il nostro vivere. Le persone che incontro nel mio percorso di lavoro, soprattutto nelle scuole, sono persone, che, indipendentemente dall’età, fanno fatica a stare bene, in un benessere a tutto tondo mente corpo. Si rivolgono a me e così comincia un viaggio, delicato, in punta di piedi, ma essenziale perché ci porta a porci una domanda: cosa mi manca per stare bene pienamente? Travolti dai mille pensieri, cerchiamo subito fatti o persone che ci impediscono di star bene, ma tutto sommato arriva per tutti il momento in cui cade il velo dagli occhi e dal cuore: non è ciò che è fuori di me, che mi impedisce di star bene, ma è dentro di me. Il viaggio è personale, il cammino della consapevolezza è individuale e la prerogativa è del tutto nuova: da fuori di me a dentro di me. Il percorso inizia, quando c’è quel profondo desiderio di cambiamento e di rinascita per approcciarci al vivere con una nuova visione, anzitutto quella positiva. In genere un protocollo di Mindfulness dura dieci incontri, ma il tutto non è così rigido, bensì contestualizzato in un lavoro sulla persona che nel mio caso prevede un approccio integrato e che richiede il tempo che merita senza fretta alcuna. Quando conobbi questa strana coppia, mamma-figlio, la mamma C.I. era veramente provata e quasi arresa all’idea che suo figlio potesse tornare a vivere. Una vita caratterizzata da abbandoni, da una separazione conflittuale, una vita dove questa mamma, dovendo rinunciare anche alle sue paure, tutto d’un fiato, non ha potuto far a meno di accudire e crescere lui, G.C., un meraviglioso ragazzo. Una telefonata, un invio, ed un mio chiaro e netto: “no signora, suo figlio è maggiorenne deve chiamarmi lui”. Un inizio che poteva sembrare la fine, ed invece, è proprio vero che per ogni fine c’è sempre un nuovo inizio. È iniziato tutto un percorso, dove la gentilezza era davvero all’ordine del giorno, una gentilezza amorevole verso

loro stessi, che né la mamma, né il figlio avevano mai conosciuto. Spesso accade che le persone non si danno il permesso di volersi bene, non si sentano degni abbastanza di amore e il senso di colpa prende il sopravvento rispetto ad una storia meravigliosa che è sempre recuperabile se lo si vuole. Ci diamo come tempo un anno di lavoro, in realta` il suo percorso si conclude in nove mesi, una vera e propria rinascita. Ricordo che all’inizio non si curava, il suo aspetto fisico trasandato rappresentava perfettamente il suo mondo interiore, spaccato in due tra il dovere, l’apparire e il cercare invece il suo vero posto nel mondo. Ogni mattina G. riceveva una delle 365 frasi sul benessere, accompagnata da un post e da un’immagine che preparo ogni giorno.

Ci siamo sempre dati insieme degli obiettivi i primi furono quello di abbassare il suo livello di stress, poi il regolare il sonno e ristabilire un corretto regime alimentare. Iniziammo, con il rilassamento di Jacobson e parallelamente iniziammo il protocollo dell’MB-EAT.

Terminati gli incontri con il rilassamento progressivo iniziai con lui con il Training Autogeno. G. rispondeva bene al lavoro, anche se all’inizio era ipercritico verso il lavoro e spesso scettico, tanto che discuteva sovente con la mamma e cercava di interrompere il lavoro ma non avendo mai trovato in me commiserazione, era diventata quasi una sfida sulla tenacia di entrambi.

G. si accorse rapidamente che qualitativamente e quantitativamente la sua qualita` del sonno era migliorata, e questo gli permise di essere sempre piu` stimolato ad eseguire il lavoro proposto tramite gli incontri. Dopo tre mesi di lavoro, iniziammo anche con il protocollo dell’MBSR. La vita di un giovane purtroppo è caratterizzata dal non ce la faccio, non valgo, non ci riuscirò mai. Durante i mesi di lavoro, G. ha tirato fuori delle idee, ha imparato ad essere propositivo e pian piano anche positivo, si è messo in gioco, ha messo da parte gli studi congelando gli esami, ma mettendosi in gioco nei concorsi. Ha vinto un concorso che gli sta facendo realizzare il suo sogno: pilotare aerei. In questo momento è oltre Oceano, il Maverick di mamma C., ma soprattutto finalmente lui è lui. Felice, sorridente, curato nell’aspetto fisico, gentile, nobile d’animo, fa tanti scherzi, ma nello stesso tempo conosce il limite, apprezza la vita, è grato e oggi nel guardarsi indietro può finalmente dire: ce l’ho fatta! Il lavoro fatto insieme è stato una stampella che lo ha accompagnato fin dove è arrivato il momento di buttare il supporto per camminare da solo. Ci sono vite i cui sogni si infrangono quando non trovano il coraggio di chiedere aiuto, ma ci sono vite, che, nell’aver toccato il fondo apprezzano sempre di più il cielo sopra di loro. C’è una frase a me tanto care del film del Signore degli anelli, Sam dice a Frodo: “c’è del buono in questo mondo”. Sì c’è del buono e quando vedo che la vita di bambini, giovani e famiglie intere risorge come un a fenice dalle ceneri, non posso far a meno di pensare che se faccio ciò che amo sono libera, ma se amo ciò che faccio sono davvero felice ed io sono felicissima. Ad Maiora al mio amico “Maverick” e alla sua meravigliosa mamma che ha saputo lottare contro tutto e contro tutti.