

Attualità Migros

# M Principianti a scuola con lo chef

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

**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.

**Le sue ricette sono pubblicate anche sul blog [www.cucina.li](http://www.cucina.li).**

**Sul Web sei molto seguito grazie al tuo blog [CucinaLi](http://www.cucina.li). 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 migliaia di visualizzazioni arrivando oggi ad avere circa 25 mila 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 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 molte 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.



## Una gara per sportivi con grinta

**Generoso Trail**

Il 20 ottobre al via la prima edizione: iscrizioni aperte

Una sfida originale e impegnativa per mettere alla prova le capacità atletiche degli appassionati, in una disciplina sportiva che richiede una particolare preparazione. La Generoso Trail, che si terrà per la prima volta il prossimo 20 ottobre sul percorso che porta da Mendrisio alla Vetta del Monte Generoso, propone un tragitto di 10 km, da percorrere prevalentemente sui sentieri sterrati e in mezzo al bosco. La gara prevede di superare un dislivello di 1350 m, partendo dai 353 m/slm del capoluogo del Mendrisio fino ai 1704 del cocuzzolo al vertice della montagna.

Il percorso è certamente impegnativo ma attraverso un paesaggio splendido, con panorami e passaggi in mezzo a boschi, per culminare poi in una visuale a 360° sulle Prealpi meridionali del Ticino. L'arrivo della gara è previsto naturalmente in prossimità del Fiore di pietra, la costruzione dell'architetto Mario Botta che è ormai diventata emblema della montagna.

La partenza è fissata alle ore 11.00 da Piazzale alla Valle a Mendrisio, dove verranno distribuiti i pettorali già da sabato 19. Per ciò che riguarda le iscrizioni, a questa prima edizione sono stati previsti al massimo 500 partecipanti. Con grande soddisfazione degli organizzatori è possibile misurare già da ora il successo della proposta: al momento



attuale infatti le iscrizioni pervenute sono già oltre 440, ciò che testimonia della grande attesa da parte degli appassionati. Fino al 15 ottobre la tassa di iscrizione è fissata a Fr. 55.-: include pettorale con nome; pacco gara con diversi gadget; bibite al rilevamento del tempo intermedio; pranzo «runner» (con bibite e pasta) al Fiore di pietra; viaggio di rientro con il treno della Ferrovia Monte Generoso. Dopo il 15 ottobre 2019 saranno possibili solo iscrizioni sul luogo della partenza (se i posti saranno disponibili) al costo di Fr. 65.- a persona.

Accompagnatori e spettatori potranno seguire gli atleti lungo il percorso della gara e scegliere il posto di osservazione migliore. Per agevolare la loro salita sono state predisposte delle tariffe speciali sulla Ferrovia del Monte Generoso. Gli orari della partenza dei treni da Capolago per la vetta Fiore di pietra (con fermata alle stazioni intermedie di Bellavista e San Nicola) sono consultabili sul sito [www.generosotrail.ch](http://www.generosotrail.ch).

La manifestazione si terrà con qualsiasi tempo.

Sponsored by **MIGROS TICINO**

Generoso Trail, 20 ottobre 2019, Mendrisio

## Un festival per allargare gli orizzonti

**Diritti umani** Dal 9 ottobre si tiene a Lugano, nei cinema Corso e Iride, la sesta edizione della rassegna dedicata ai temi caldi del mondo contemporaneo

Una riflessione ad ampio raggio, articolata sui vari mezzi d'espressione; il Film festival dei diritti umani che si terrà a Lugano dal 9 al 13 ottobre, proporrà per il sesto anno consecutivo un'ampia proposta di contributi che permettono allo spettatore di prendere conoscenza con temi importanti e «caldi» legati all'attualità contemporanea.

Diretto da Antonio Prata, sotto la presidenza di Roberto Pomari, il Film Festival seleziona ogni anno pellicole particolarmente significative che vogliono sensibilizzare l'opinione pubblica sulle molteplici emergenze legate al mancato rispetto dei diritti dell'uomo. Nell'edizione di quest'anno si segna-

lano in particolare la presenza del film sudanese *Khartoum Offside* di Marwa Zein e dalla Cina il documentario *One Child Nation* di Nanfu Wang e Lynn Zhang. Il tema dei cambiamenti climatici, argomento di grande attualità, sarà affrontato da varie pellicole, tra cui *Aquarela*, del regista Victor Kossakovsky. Tra gli altri 32 film in programma da segnalare l'Orso d'argento 2019 *Grâce à dieu* di François Ozon e *On va tout péter* di Lech Kowalski, già presentato a Cannes alla «Quinzaine des réalisateurs 2019».

Come ogni anno, a fianco del programma cinematografico vero e proprio saranno proposte molte iniziative

destinate a creare un dibattito ampio e multidisciplinare attorno alle tematiche cardine del festival. Momenti fondamentali saranno quelli del Forum di approfondimento, a cui prenderanno parte numerosi esperti i quali commenteranno e contestualizzeranno le pellicole presentate, discutendone con gli autori.

Ricco anche il programma di accompagnamento musicale alle giornate di proiezione. Saranno ben due appuntamenti previsti: il concerto con la band Atse Tewodros Project, una collaborazione italo-etiope, e quello con il duo Kala Jula, organizzato in collaborazione con Médecins sans Frontières.

A proposito di quest'ultima collaborazione, il Film festival dei diritti umani di quest'anno ospiterà i rappresentanti di due importanti ONG: Médecins Sans Frontières, appunto, e Amnesty international. Da segnalare che è stato inoltre rinnovato anche per il 2019 l'importante partenariato con il Dipartimento federale degli Affari esteri.

Infine, segnaliamo che sarà presentata al Centro San Giuseppe dal 1. al 20 ottobre 2019, una mostra fotografica, per dare ulteriore spazio alle tematiche dei diritti. La mostra, dal titolo *Landless*, proporrà una serie di fotogra-

fie scattate nel corso della sua attività quale operatore in seno a varie ONG da Davide Vignati. L'inaugurazione dell'esposizione è prevista per il 1. ottobre, alle ore 18,30.

Il cartellone completo del festival può essere consultato sul sito ufficiale [www.festivaldirittiumani.ch](http://www.festivaldirittiumani.ch).

**Film festival dei diritti umani**

Dal 9 al 13 ottobre. Cinema Corso e Cinema Iride, Lugano

**In collaborazione con**

**MIGROS TICINO**  
percento culturale

**Biglietti a concorso**

«Azione», in collaborazione con il Film festival dei diritti umani, mette in palio alcune coppie di biglietti per proiezioni e concerti e due abbonamenti generali per la rassegna 2019. Per partecipare seguire le istruzioni contenute nella pagina web [www.azione.ch/concorsi](http://www.azione.ch/concorsi). Buona fortuna!



Una rassegna sui temi dell'attualità.