



**Da venerdì 10 a domenica 12 maggio in Piazza Bra
Feltrinelli Librerie e Le Piazze dei Sapori
presentano**

“Buoni da Leggere”

**un originale programma di talk di approfondimento dedicato al
mondo del food e pensato per tutti**

Comunicato stampa - **Feltrinelli Librerie** insieme a **Le Piazze dei Sapori**, la kermesse che porta a Verona dal 4 al 7 maggio i prodotti tipici e le produzioni enogastronomiche più ricercate d'Italia, presentano **“Buoni da Leggere”** il programma di appuntamenti speciali in compagnia di autori letterari, chef, blogger ed esperti del mondo food, pensati per condurre il pubblico, **da venerdì 10 a domenica 12 maggio**, in un viaggio sensoriale unico tra colori, profumi e sapori dei prodotti tipici d'eccellenza di tutte le regioni italiane.

Si comincia **venerdì 10 maggio** in **Piazza Bra** dove, presso un'area lounge appositamente allestita per la manifestazione, sarà protagonista **Martina Baiardi Fitness Food**, giovane personal trainer che sta facendo parlare molto di sé e che nel libro ***Da domani mi alleno (per davvero)*** (Gribaudo) racconta una storia sul cibo e l'alimentazione, nuova, diversa e a lieto fine. **Domenica 12 maggio** sempre alla lounge in **Piazza Bra**, ospiti gli autori e conduttori del celeberrimo podcast DOI (Denominazione di Origine Inventata) il prof. **Alberto Grandi** e **Daniele Soffiati** in occasione dell'uscita del libro ***La cucina italiana non esiste*** (Mondadori).

A seguire alle **ore 17.30** incontro con lo chef **Giancarlo Perbellini**, due stelle Michelin, che firma per Italian Gourmet ***Classico contemporaneo. La grande cucina di ieri e di oggi***. Un prezioso volume illustrato che guarda al passato per riscrivere il presente e tracciare il futuro della cucina.

Di seguito il dettaglio degli appuntamenti in programma.

Venerdì 10 maggio – ore 18.00
@Piazza Bra – Verona
MARTINA BAIARDI
DA DOMANI MI ALLENO (PER DAVVERO)

Appuntamento con Martina Baiardi Fitness Food, giovane personal trainer che sta facendo parlare molto di sé e che nel libro *Da domani mi alleno (per davvero)* (Gribaudo) racconta una storia diversa e a lieto fine. Se conosci il tuo corpo e lo ascolti, se ti alimenti in modo corretto ed equilibrato, potrai mantenerti in forma seguendo un percorso di crescita fisica e mentale. Un manuale che, con un pizzico di ironia, contiene esercizi, consigli e informazioni utili per iniziare a sentirsi meglio fin da subito imparando a conoscere e ad ascoltare il proprio corpo. Interviene la biologa nutrizionista dott.ssa Marta Giavoni @choosetobeactive.

Chi l'ha detto che per essere (o rimettersi) in forma occorre sottoporsi ad allenamenti estenuanti? In realtà la cultura del “no pain, no gain”, o il mito per cui “se bella vuoi apparire, un po' devi soffrire” crea spesso persone frustrate, infelici e lontane dall'essere realmente in salute. «Se fate allenamenti da mezz'ora e non da un'ora perché si adattano meglio alle vostre esigenze, ai vostri ritmi e orari, sarete sicuramente molto più costanti. Facciamo un gioco: prendete due rotoli di carta da cucina identici. Da quello di destra iniziate a togliere un velo alla volta: inizialmente vi sembrerà di non notare differenze, ma se avrete costanza, dedizione, tempo, arriverete a un punto in cui la differenza rispetto al vostro punto di partenza la vedrete eccome. E questo accade anche se non strappate tutti i veli insieme, perché, anche se andate con i vostri tempi, la cosa più importante è andare. Obbligarsi a svolgere allenamenti estremamente intensi (che magari neppure ci piacciono), ad allenarsi per ore, cercare di incastrare tutto alla perfezione in mezzo a mille impegni, in un equilibrio così precario che anche il soffio di un bimbo potrebbe far crollare tutto, non porta altro che stress, ansia e sensi di colpa, che ci faranno abbandonare il nostro percorso volto al benessere. Sano è sinonimo di equilibrio, ed è necessario che ognuno trovi il proprio, perché solo con la costanza e nel lungo periodo è possibile raggiungere i nostri traguardi».

Martina Baiardi, 25 anni, personal trainer con una laurea triennale in Scienze Motorie e una magistrale in Scienze Motorie Preventive e Adattate. Nel 2021 ha aperto la sua attività di coaching online: una piattaforma in cui segue e allena personalmente tante ragazze, perseguendo insieme a loro il benessere a 360 gradi. Parallelamente ama molto cucinare (e mangiare) e condivide le sue ricette, insieme a fitness tips e pillole di vita quotidiana, su tutte le sue pagine social. Appassionata di scienza, vita sana e buon cibo, si batte quotidianamente contro i falsi miti e le realtà distorte.

Domenica 12 maggio – ore 16.00
@Piazza Bra – Verona
ALBERTO GRANDI E DANIELE SOFFIATI
LA CUCINA ITALIANA NON ESISTE

Ospiti gli autori e conduttori del celeberrimo podcast DOI (Denominazione di Origine Inventata) il prof. Alberto Grandi e Daniele Soffiati in occasione dell'uscita del libro *La cucina italiana non esiste* (Mondadori). Una controstoria accurata e provocatoria che racconta le bugie e i falsi miti sui prodotti e i piatti cosiddetti tipici del nostro Paese. Dialoga con gli autori Silvia Signoretti.

La televisione italiana è stata la mamma della tradizione gastronomica del Belpaese: parola del prof. Alberto Grandi e di Daniele Soffiati. No, non sono state le nostre nonne, e nemmeno le bisnonne delle bisnonne. La nuova ricerca dello studioso di Storia dell'alimentazione all'Università di Parma prende di mira il mito della cucina italiana nel suo complesso, decretandone la data di nascita intorno agli Anni Cinquanta. Non è vero, secondo la ricostruzione di Grandi, che la pizza margherita è stata messa a punto a Napoli nella notte dei tempi, visto che il pomodoro è una pianta importata dal continente americano, così come non è proprio vero che la carbonara è stata messa a punto da qualche casalinga romana: è il frutto obbligato dalle razioni militari dei soldati americani di stanza a Roma. Passeggiando per gli scaffali di un ideale supermercato, gli autori operano così un'implacabile operazione di debunking, rivelando come anche nella cucina italiana ci sia stata l'invenzione della tradizione, che si è giovata del ruolo della televisione prima e dei social oggi.

Alberto Grandi (Mantova, 1967) è professore associato all'Università di Parma. Insegna Storia delle imprese, Storia dell'integrazione europea e ha insegnato Storia economica e Storia dell'alimentazione. È autore di circa una quarantina di saggi e monografie in Italia e all'estero.

Daniele Soffiati (Mantova, 1974) è co-conduttore del podcast DOI. Ha pubblicato con Mondadori *Lupu ululà e castello uhù* e *Che cavolo stai dicendo, Willie*.

Domenica 12 maggio – ore 17.30
@Piazza Bra – Verona
GIANCARLO PERBELLINI
CLASSICO CONTEMPORANEO

Incontro con lo chef Giancarlo Perbellini, due stelle Michelin, che firma per Italian Gourmet *Classico contemporaneo. La grande cucina di ieri e di oggi*. Un prezioso volume illustrato che guarda al passato per riscrivere il presente e tracciare il futuro della cucina. Un percorso tra i piatti della tradizione che si costruisce pagina dopo pagina attraverso lo studio dei grandi protagonisti della storia gastronomica italiana e internazionale. Conduce l'incontro la giornalista Marianna Peluso.

Classico contemporaneo è uno strumento dove alta cucina e tecnica si incontrano, utile da sfogliare, consultare, testare e completo di tutto ciò che occorre per esplorare il vasto mondo della cucina con oltre 60 ricette. Il volume si apre con un'introduzione dello chef sull'importanza dell'apprendere la tecnica guardando ai grandi maestri, a cui seguono i capitoli in cui piatti salati e dolci della tradizione nazionale e internazionale vengono rivisti qui "alla maniera di Perbellini": l'agnello da latte diventa un equilibrato dipinto di sapori, il Risotto alla milanese si scompone e si stratifica nelle geometrie e nelle consistenze, la Milanese cotta&cruda guarda a Gualtiero Marchesi e l'Aragosta Thermidor si reinventa in leggerezza. Il lato dolce è un tripudio di grandi classici: la tarte Tatin, la pesca Melba fino alla soffice Caprese o al tradizionale Tiramisù. Accanto a lui in questo viaggio troviamo lo chef Simone Tricarico, con cui Perbellini condivide una formazione di scuola francese e che per questo volume si è occupato dell'esecuzione della corposa sezione dedicata alla tecnica, scomponendo, tornendo, rifinendo ogni tipo di verdura, pulendo, tagliando carni, volatili, pesci, crostacei e molluschi in un meticoloso prontuario illustrato dove ogni passaggio è spiegato e fotografato con cura da Manuela Vanni.

Classico Contemporaneo è un libro che ci ricorda che senza passato non c'è futuro, che la creatività è nulla senza tecnica e rigore, che racconta di una cucina in cui non perdere mai di vista la versa essenza del gusto. Uno strumento di crescita, utile e fruibile, facile nella lettura e nella consultazione.

Giancarlo Perbellini

Nato nel 1964 a Bovolone (VR), Giancarlo Perbellini cresce in una famiglia legata al mondo della ristorazione e della pasticceria. La vicinanza al nonno Ernesto sviluppa in lui la passione per la cucina. Prima la scuola alberghiera a Recoaro (VI), successivamente le esperienze sul campo nei grandi ristoranti di Italia e Francia che segnano la sua formazione. Nel 1989, a 26 anni, firma l'apertura del ristorante "Perbellini" a Isola Rizza (VR), che nel 1996 conquista la prima stella Michelin e nel 2002 la seconda. È l'inizio di un percorso che nasce dalla volontà di reinventarsi costantemente e dall'esigenza di comunicare la propria cifra stilistica come maestro dell'alta cucina italiana. Oggi il gruppo Giancarlo Perbellini conta 9 ristoranti a Verona: il ristorante stellato Casa Perbellini 12 Apostoli, la Locanda Quattro Cuochi, il ristorante di pesce Al Capitan della Cittadella, la cicchetteria Tapasotto, la pizzeria Du de Cope e l'osteria Mondo d'Oro. Ad essi si aggiunge, dal 2018, la Locanda Perbellini di Milano, mentre a giugno 2020 viene inaugurato il bistrot Locanda Perbellini al Mare, sulla spiaggia di Bovo Marina (AG). Nel di maggio 2021, apre la Locanda Perbellini ai Beati a Garda. Da gennaio 2024, in qualità di executive chef del brand Pasta Evangelists firma lo speciale menù del Pasta Bar di Pasta Evangelists all'Harrods Dining Hall di Londra, oltre a una linea di creazioni gourmet per il delivery nel Regno Unito.

Per ulteriori informazioni:

Silvia Franceschini

Responsabile Eventi e Comunicazione
Feltrinelli Librerie Verona
e-mail: eventi.verona@lafeltrinelli.it
www.lafeltrinelli.it