

Cibo, sport e salute

Alessandro Talini



Chi l'ha detto che tavola, salute e sport non vanno d'accordo?

Mens sana in corpore sano, ma soprattutto ognuno di noi è ciò che mangia. Ancora oggi non è difficile trovare testimoni centenari di quando l'Isola era miniera, cava e vigna, e si mangiava quel che c'era, trovando nei piatti della tradizione quell'energia, e soprattutto la salute, che servivano per lavorare e far vivere la famiglia, abitualmente numerosa. Oggi l'Elba, come le Isole dell'Arcipelago, è l'Isola del benessere. Clima eccellente anche d'inverno, spiagge riparate sui quattro punti cardinali per godersi le giornate di sole, sentieri dove si respira, oltre alla storia l'aria pura del bosco e della macchia, piante spontanee e cibo a metro zero, vino a volontà. Anche quello per i nostri vecchi era parte della dieta, come nell'antica Roma.

Michele Nardi, elbano doc, sportivo per passione e chef rinomato non poteva che conciliare amore per l'Isola, sapori isolani e arte culinaria per inventarsi un percorso fra fornelli e attività open air all'insegna della tipicità elbana. Diete pensate con i piatti della tradizione, ricette che sono racconti, consigli utili per chi è alla scoperta del territorio e della sua cucina, omaggio ai nostri antenati e ai giovani, per non

perdere la memoria ricordando da dove siamo venuti. Uscirà prestissimo, sarà il nostro regalo di Natale, il Quaderno di Enjoy Elba, curato da Patrizia Lupi, con la firma di Michele Nardi e l'aiuto di tanti amici esperti e cultori delle tradizioni enogastronomiche elbane.

Ecco un "assaggio" prendendo spunto dall'introduzione di Michele: *"L'Isola d'Elba. Un luogo unico per bellezza e biodiversità, dove la natura è stata generosa e prolifica. Abbiamo ricreato nic-*

chie di gastronomia elbana a partire da "qualche lega sotto il mare" fino ad arrivare al Monte Capanne. Uno zero-mille culinario che ci proietta indietro nel tempo e ci fa scoprire che, l'alimentazione sana e genuina dei tempi andati, non si discosta più di tanto dalla moderna scienza della nutrizione. L'obiettivo che ci siamo posti è quello di far sì che nella mediterraneità dei piatti che proponiamo, ad ogni boccone, possiate assaporare una molteplicità di suggestioni. Partendo dalla storia che ha condizionato la cucina elbana grazie all'inconfutabile e palpabile contaminazione delle varie culture che hanno dominato l'Elba nel corso dei secoli. Suscitando emozioni, che si provano ogni qual volta si presenti l'occasione di vivere l'isola e le sue meraviglie." E allora: buon appetito ... all'aria aperta!

FOOD, SPORT AND HEALTH

Who said that food, health and sport do not go together?

Mens sana in corpora sano. Even now, it is not difficult to find centenarians who remember when the island was iron mines, quarries and vineyards, food was what you were given, finding on the traditional plates that energy and most of all the health that was needed to make a living for the family, usually numerous.

Nowadays Elba, like the islands of the Archipelago, is the Island of well-being. The climate is excellent, also in winter, sheltered beaches on the four points of the compass to enjoy the sunshine, pathways where, apart from its history, you breathe in the pure air of the woodland and the Mediterranean shrubs, herbs and local produce, plenty of wine, all that was part of our ancestors' diet, as in ancient Rome. Michele Nardi has a passion for sport and is a well-known chef therefore could only combine his love for the island with local tastes and culinary art to invent a way to link cooking and open-air activities in the Elban spirit. Diets thought out with traditional dishes, recipes that tell stories, useful tips for those who want to explore the territory and its cuisine, homage to our ancestors and young people to not forget where we came from.

It will be out very soon, our Christmas gift, the Notebook of Enjoy Elba with the signature of Michele Nardi and the help of many experienced friends and enthusiasts of Elba's food and wine traditions. Just to give a "taste", inspired by Michele's introduction:

"The Island of Elba. A unique location of beauty and biodiversity where nature has been generous and prolific. We have recreated niches of Elban gastronomy starting with "some leagues under the sea" and reaching Mount Capanne. A culinary zero to a thousand that takes us back in time to discover that the healthy, genuine diet of the past does not differ much from modern science of nutrition..."



A sinistra: foto ©AndreaAmato
A destra: foto ©PaoloCalcara