

# IVG

## Albenga, “Come cucinare per vivere meglio”: incontro con lo chef Maurizio Berlinghieri

di **Redazione**

17 Aprile 2013 - 16:00

IVG.it



**Albenga.** “La nostra salute dipende da ciò che mangiamo”. Questa la frase che accompagna e introduce l’incontro con lo chef Maurizio Berlinghieri, “Come cucinare per vivere meglio”, organizzato dall’assessorato a Turismo e Cultura del Comune di Albenga nell’ambito del calendario delle edizioni 2013 di Fior d’Albenga e Cip&Vip, che si svolgerà domani, giovedì 18 aprile, alle ore 17,30 all’auditorium San Carlo di via Roma.

Un appuntamento in cui la luce dei riflettori sarà puntata su cucina vegana, cucina per diabetici, cucina per allergie e cucina per intolleranze.

Lo chef Berlinghieri, titolare della rinomata Trattoria Glisenti di Marrone sul Lago d’Iseo, è da tempo allergico e intollerante a diversi alimenti. Grande appassionato di cucina, ha trasformato la sua situazione in una risorsa, costruendo un locale su proposte alimentari che evitano l’uso dei più comuni allergeni, preferendo esclusivamente materia prime vegetali, meticolosamente selezionate, spesso a chilometro zero e biologiche, da manipolare il meno possibile.

Stop a latte, burro, uova, formaggio, carne, pesce, zucchero, e spazio ad alghe (40 tipi diversi), agrumi, kamut. Più in generale, Berlinghieri predilige gli ingredienti vegetali, lavorati il meno possibile, in modo da lasciare la materia prima intatta. Ecco infatti il privilegiare prodotti bio e km zero.

---

Quando usa prodotti convenzionali, lo fa con la massima attenzione: le frittiture si svolgono a bassa temperatura, gli arrosti ed i brasati si appoggiano ad una base vegetale.