

# Pietro Leemann: «W la cucina vegetariana, la più sana e sostenibile»

schermata-2015-06-18-a-1432331-f33b3a37

Svizzero d'origine, lo chef Pietro Leemann ha aperto a Milano 25 anni fa il ristorante vegetariano Joia, una stella Michelin, primo e unico ristorante vegetariano e vegano stellato d'Europa.

[caption id="attachment\_78251" align="alignleft" width="220"][Maggese](#) Maggese[/caption]

## **Perché hai scelto il grano saraceno?**

Perché ormai fa parte della tradizione italiana. Lo trovo straordinario non solo perché cresce in terreni aridi, ma perché viene piantato a giugno - quando si raccoglie il frumento - e raccolto a novembre. Questo significa che in un anno si può raccogliere due volte un ingrediente ricco di sostanza.

[caption id="attachment\_78252" align="alignright" width="300"][Un indovino mi disse](#) Un indovino mi disse[/caption]

## **Qual è lo stato della cucina vegetariana in Italia?**

Rispetto a venticinque anni fa, quando ho aperto il mio ristorante, oggi c'è molto più interesse. Ormai la cucina vegetariana è universalmente riconosciuta come la più sana e la più sostenibile. E i numeri confermano l'impressione: ben il 10% della popolazione è vegetariana, senza contare che sono cresciuti i mangiatori occasionali di carne.

## **Uno sguardo agli ingredienti di tendenza...**

La diffusione di intolleranze alimentari a frumento e latticini ci impone di trovare nuove soluzioni. Anche per questo ho scelto come ingrediente il grano saraceno per Expo2015. Detto ciò, è fondamentale seguire la stagionalità: per esempio, c'è uno scarso uso di cavoli e rape, che invece fanno benissimo alla nostra salute.

[I nostri chef ambassador ad Expo 2015](#)

