

orto giardino
La Spettacolo della Primavera

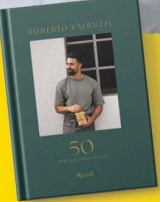
CUCINARE
SALONE DELL'ENOGASTRONOMIA DI QUALITÀ

Evento a cura di
fondazione pordenonelegge

Domenica 8 marzo 2026, ore 16.00
Arena Pordenone With Love | PAD. 5 BIS/TER
FIERA DI PORDENONE

Incontro con **Roberto Valbuzzi**
50. ANNI, RACCONTI, RICETTE

/Presenta Valentina Gasparet



orto giardino
La Spettacolo della Primavera

CUCINARE
SALONE DELL'ENOGASTRONOMIA DI QUALITÀ

Evento a cura di
fondazione pordenonelegge

Sabato 14 marzo 2026, ore 16.00
Arena Pordenone With Love | PAD. 5 BIS/TER
FIERA DI PORDENONE

Incontro con **Raffaele Scarabelli**
LA DIETA DELLA VITA VERA

/Presenta ---



PORDENONELEGGE A CUCINARE 2026!

LO CHEF **ROBERTO VALBUZZI**, VOLTO NOTO DI GAMBERO ROSSO CHANNEL E PROTAGONISTA DI “CORTESIE PER GLI OSPITI” SU REAL TIME, E IL NUTRIZIONISTA **RAFFAELE SCARABELLI**, PORTAVOCE DI REGOLE CHIARE E IMPORTANTI FONDATE SUL PRINCIPIO SCIENTIFICO DEL BILANCIO ENERGETICO, SONO I PROTAGONISTI DI “**CUCINARE**” 2026. DOMENICA 8 MARZO E SABATO 14 MARZO A PORDENONE FIERE (ARENA PORDENONE WITH LOVE, ORE 16) PRESENTERRANNO I LORO LIBRI, DUE PUBBLICAZIONI PREZIOSE PER VIAGGIARE FRA LUOGHI, INGREDIENTI E SAPORI, E PER “ALIMENTARE” NEL NOSTRO QUOTIDIANO LA PASSIONE PER IL CIBO, EQUILIBRANDO DIETA E PIACEVOLI CONCESSIONI. DUE INCONTRI A CURA DI FONDAZIONE PORDENONELEGGE.



PORDENONE – Sono **Roberto Valbuzzi**, lo chef di **Cortesie per gli ospiti** su Real Time, diventato uno dei volti più noti e amati del “gusto” in TV, e **Raffaele Scarabelli**, il nutrizionista che si è affermato come “normalizzatore” del settore, attraverso le sue regole certe e semplici per un'alimentazione calata nella vita reale di tutti noi, i **protagonisti degli incontri di Cucinare 2026** dedicati ai **libri sul tema**: faranno tappa, rispettivamente, nelle giornate di **domenica 8 marzo** e di **sabato 14 marzo** a **Pordenone Fiere** (nell'Arena Pordenone with love, PAD Bis/Ter alle 16), per **due incontri organizzati da Fondazione Pordenonelegge.it, curati da Valentina Gasparet**. Due dialoghi, e due nuove pubblicazioni, per viaggiare piacevolmente fra luoghi, ingredienti e sapori, ed esplorare nel quotidiano la passione per il cibo, imparando a bilanciare le esigenze della dieta e quelle del palato. **Tutte le info per partecipare agli eventi**, acquistare il biglietto di ingresso a Ortogiardino e Cucinare con **prenotazione del proprio posto**: www.cucinare.pn

Si parte domenica 8 marzo, alle 16.00, con la presentazione del libro di Roberto Valbuzzi, 50 (Rizzoli), pagine che schiudono la storia dell'autore e della sua famiglia. «Ho scelto di raccontarla attraverso cinquanta ingredienti che diventano i protagonisti di altrettanti capitoli - spiega Valbuzzi, che da tempo abbina all'attività di chef e imprenditore un'intensa presenza televisiva, partita su Gambero Rosso Channel - Alcuni sono finestre aperte sul passato, altri sono incontri con chi condivide il mio amore per questa vita fatta di passione e dedizione. Ogni ingrediente è accompagnato da una ricetta che mi appartiene, proprio come io sento di appartenere a questa terra che non cambierei con nessun'altra al mondo». In dialogo con Valentina Gasparet, l'autore sfoglierà così il libro della sua “maturità”: guidandoci attraverso luoghi, voci, stagioni e sapori che per celebrano i cinquant'anni del Crotto Valtellina di Malnate, lo storico ristorante di famiglia, icona di un territorio che ha radici salde nell'amore per la cucina.

Sabato 14 marzo, sempre alle 16.00, la seconda tappa si focalizzerà sugli aspetti legati all'alimentazione: protagonista sarà Raffaele Scarabelli, il nutrizionista “per persone normali” più famoso del web, apprezzato per le sue competenze in tema di alimentazione e sport, che dialogherà con la giornalista **Paola Dalle Molle**. Noto sui social come @beardedscara, attraverso spiegazioni semplici e dirette ci aiuta a comprendere i principi fondamentali per vivere bene e allenarsi in modo efficace, senza eccessive complicazioni o false promesse. Il suo recentissimo “manuale”, *La dieta della vita vera. Il metodo per raggiungere la forma fisica senza rinunciare a sé stessi* (Vallardi), è basato sul principio scientifico del bilancio energetico: insegna a scegliere cibi che saziano davvero, a gestire le porzioni e a godersi ogni pasto senza sensi di colpa. Il primo rivoluzionario libro di dieta a prova di imprevisti: che si tratti dei cannelloni della nonna, dell'aperitivo al bar o di finire gli avanzi di nostro figlio. Poche regole, molto chiare, applicabili tutti i giorni e in ogni occasione.

PRESS Vuesse&c ufficiostampa@volpesain.com