

18 Novembre 2016

Il cuoco dell'Atalanta: «Ecco cosa preparo per i nerazzurri»

È il bergamasco Gabriele Calvi a curare il menù dei giocatori, mentre in sala c'è la sorella Katia. Ci racconta piatti, organizzazione, riti ed emozioni, come i "cestini" dopo la vittoria dello scorso anno sul campo della Roma



Gabriele Calvi e la sorella Katia, che segue il servizio in sala a Zingonia

Sottopiatti e bicchieri in vetro blu, posate nere, un fiocco nerazzurro a legare il tovagliolo. È la tavola del ristorante dell'Atalanta, il luogo – al centro Bortolotti di Zingonia – dove mangiano i giocatori della prima squadra, l'allenatore, lo staff ed i dirigenti e dove la società accoglie i propri ospiti. È il terreno di gioco di Gabriele Calvi, lo chef che da quattro anni a questa parte si occupa del programma alimentare dei calciatori. Di Santa Brigida, 42 anni, cuoco e ristoratore di terza generazione, è cresciuto nella trattoria di famiglia ad Averara per poi collezionare, sin da giovanissimo, esperienze in giro per l'Italia. Con la sorella Katia ha gestito negli anni Duemila il ristorante del Casinò di San Pellegrino, dove è tornato di recente con la società Gran Kursaal 1907 (nome originario e data di nascita del casinò brembano, guarda caso, la stessa dell'Atalanta!) che cura eventi e banchetti in collaborazione con il Gruppo Percassi. Katia lo accompagna in entrambe le attività. A Zingonia è lei ad occuparsi della sala, mentre in cucina Gabriele è affiancato da Florinda Preci.

Come si diventa chef di una squadra di serie A?

«Nel mio caso lo devo alla fiducia che hanno riposto in me il presidente e la famiglia Percassi. In precedenza il servizio era affidato ad un'azienda di catering, ma c'era l'esigenza di curare direttamente ciò che mangiano i giocatori. Oggi è infatti assodato che una corretta alimentazione aiuta moltissimo a livello psicofisico e mantiene efficienti più a lungo, per gli sportivi è perciò un aspetto fondamentale di cui tenere conto».

Occorre una preparazione specifica per la sua professione?

«In realtà, non mi ero mai interessato prima di cucina sportiva. È un mondo che ho conosciuto entrandoci, studiando, seguendo corsi e provando. Nella definizione dei menù sono affiancato da un nutrizionista, dal responsabile sanitario Paolo Amaddeo e dal medico sociale Marco Bruzzone. L'obiettivo è preparare piatti che diano un contributo energetico importante, che apportino le proteine e i nutrimenti necessari con un uso minimo di materie grasse. Seguendo questi canoni prepariamo, ad esempio, una crostata con pochissimo burro nella frolla, zucchero di canna e confettura di frutta cotta a vapore, ma anche una torta di mele senza burro e plumcake con lo yogurt greco zero grassi».

Come è organizzato il lavoro?

«Il giovedì, in genere, ricevo il programma della settimana successiva e predisponiamo il menù in base agli impegni. Le proposte cambiano, infatti, se l'allenamento è al mattino o al pomeriggio. Mi occupo degli acquisti e di tutti i pranzi e della cena prima della partita. Per la colazione, dipende dall'allenatore. Gasperini, ad esempio, preferisce che i giocatori la facciano qui. In pratica, la società segue due dei tre pasti della giornata dei calciatori».



Cosa mangiano, perciò, i nerazzurri?

«Piatti semplici ma fatti con ingredienti di prima qualità. La pasta è condita con salsa di pomodoro biologico, ragù di carni bianche, pesce spada e zucchine. Se l'allenamento è al mattino, a pranzo ci sta anche un pesto, fatto però con anacardi e basilico. Altra fonte importante di carboidrati è il riso, da quello nero a quello selvatico, dall'integrale all'arborio. Per secondo molta carne bianca e pesce, tutto cucinato espresso alla griglia e c'è sempre un buffet di verdure cotte a vapore, legumi, parmigiano reggiano, tonno, insalate fresche. Per colazione un'ottima fonte di antiossidanti sono gli estratti di frutta e verdura. Mirtilli, zenzero, sedano bianco, broccolo verde, avocado, carote, mela, ananas, uva... ogni giocatore sceglie gli abbinamenti che preferisce».

Il piatto che piace di più?

«Il risotto spacca! Mi dicono tutti che è molto buono. Lo faccio con cuore di parmigiano reggiano e brodo vegetale».

A tavola spesso si festeggia o ci si tira su di morale. Funziona così anche dopo una vittoria o una sconfitta?

«No, il menù non cambia a seconda dei risultati, semmai con le stagioni. Il momento del pranzo è vissuto semplicemente come una parte del programma di lavoro quotidiano».

Gli allenatori vogliono dire la loro sui pasti?

«Non tanto sul menù, ma su tempi e orari sì».

Chi è il più buongustaio tra i tecnici che ha conosciuto?

«Edy Reja è un grande amante della cucina. Una volta ha portato qui in sede lo stellato Ernesto Iaccarino del Don Alfonso: gli ho preparato i casoncelli fatti a mano secondo la ricetta di mia nonna. Reja era anche contento se gli trovavo i funghi. Pure Gasperini gradisce la buona tavola, soprattutto il pesce».

Tra i giocatori c'è qualcuno con il pallino della cucina?

La Rassegna

<https://www.larassegna.it/il-cuoco-dellatalanta-ecco-cosa-preparo-per-i-nerazzurri/>

«Gomez ha fatto anche un corso e, sì, ogni tanto qualcuno mi chiede qualche ricetta o consiglio. Più che altro, però, sono molto bravi nel seguire anche nel privato le indicazioni alimentari studiate per loro».

Il prepartita ha un menù speciale?

«La cena della vigilia è sempre la stessa: risotto alla parmigiana, coscia di pollo al forno con purè di patate fresche. Invece, prima della gara c'è chi vuole solo carboidrati e chi preferisce del prosciutto crudo magro o della bresaola».

Certo che non c'è molto spazio per la creatività...

«Quella la posso sfogare al Casinò di San Pellegrino, qui dobbiamo preparare piatti che facciano correre i calciatori. La mia idea di cucina è comunque improntata alla semplicità, ai sapori che ho incontrato lavorando in varie regioni d'Italia. In fondo, anche uno spaghetti al pomodoro, se fatto con materie prime di qualità, rispettandole il più possibile, non è



C'è un piatto porta fortuna?

«Un piatto no, ma tanti rituali. Dai pantaloni che indosso a come inforno le torte e i plumcake...».

... Leggermente tifoso?

«Sinceramente prima di approdare all'Atalanta avevo perso la passione per il calcio. Oggi invece conosco i ragazzi che scendono in campo e sento le partite tantissimo, al punto che non riesco a seguirle allo stadio o in diretta alla tv».

Il pasto da ricordare?

«Il cestino dopo il due a zero, gol di Gomez e Denis, sul campo della Roma nella scorsa stagione. Al termine della partita i giocatori mangiano perché hanno speso tutte le energie. Lo fanno appena rientrano negli spogliatoi e anche più tardi con panini ed altri alimenti che chiamiamo cestino. La trasferta era stata impegnativa e la vittoria bellissima, ecco, in quell'occasione non sono mai stato così contento di distribuire i cestini!».

Visto il buon momento della squadra, qualcuno le avrà chiesto se dipende anche da ciò che mette nel piatto...

«A mo' di battuta è una considerazione che alcuni amici fanno, ma ovviamente non lo si può stabilire. Una cosa però ci riconoscono alcuni ragazzi: "Ci date serenità", dicono a me e Katia, ed è molto gratificante».