



NON SI VIVE DI SOLO PANE

SINDROME GIAPPONESE

L'amore per il sushi è contagioso. Piace a voi e al dietologo. Un viaggio tra "nighiri" e "wasabi", passando per il sakè



Il bancone del Bento Restaurant. Speciali i cocktail a base di sakè.



Sushi Burger, con pesce, riso, avocado e tobiko (uova di pesce volante).

È il cibo-rifugio chic & healthy per eccellenza. Ora il sushi ha persino sostituito le insalatone come piatto unico di mezzogiorno. E parole come *nighiri* (il riso a barchetta con il pesce sopra) e *wakame* (alga) ormai sono letteralmente sulla bocca di tutti.

Il dietologo Nicola Sorrentino definisce il sushi «dietetico, salutista, ed equilibrato. E "chiama" abbinamenti leggeri». Che cosa volere di più?

Per una full immersion nella cultura gastronomica giapponese, ma senza dogmatismi, al Bento Restaurant di Milano la Bento Experience è un viaggio che, partendo da ingredienti di qualità, porta a menu dove si inseguono crudi e scottati, una salsa di miso e sakè sostituisce con maestria la soia con il wasabi. E nella Bento Sfera, tonno scottato alla fiamma e riso si accompagnano a cream cheese (www.bentosushi.it). **M.R.**

UN VINO, UNA CANZONE DI MAURO REMONDINO



BOLLICINE, LA BENZINA DELL'IRONIA

Da ascoltare all'infinito *Typically Me* di Miss 600. Sensazioni e ritmo hanno la meglio sulle parole che segnano un percorso comunque ironico: "... lavoro tutto il giorno e la notte per salvare un po' di denaro, così posso comperare un'auto o qualcosa di veramente lampeggiante...". Quando l'auto si fermerà, ecco la forza di riderci su. Hannah Garner, inglese, ha iniziato per gli amici davanti a una webcam, prima di diventare una star. L'attesa del successo, come per le bollicine della cuvée Riserva dell'Abate. Un gruppo di amici che decide di creare un vino di puro piacere personale. Eugenio De Castel Terlagio e Luciano Lunelli, enologo, sono oggi ammirati produttori di Trento Doc con la loro azienda Abate Nero. Impatto olfattivo eccellente. Le note agrumate e di pan brioche precedono sapidità e morbidezza. Bollicine "lampeggianti", con il sound contagioso di Miss 600.