

Maria Spanedda: dalla cucina della tradizione alla Blue Zone Evolution, il nuovo volto della gastronomia sarda

Descrizione

default watermark

COMUNICATO STAMPA â?? CONTENUTO PROMOZIONALE

La cucina puÃ² custodire la memoria di una terra, ma anche evolversi senza perdere la propria identitÃ . Ã? questa la visione di Maria Spanedda, chef sarda e fondatrice di Private Chef Sardinia, che dopo anni di esperienza al servizio di una clientela internazionale ha scelto di intraprendere un nuovo percorso: coniugare la tradizione gastronomica della Sardegna con le piÃ¹ recenti conoscenze della Medicina Culinaria.

Una sfida che oggi prende il nome di Blue Zone Evolution, un progetto nato dallâ??incontro tra cultura, ricerca scientifica e cucina contemporanea.

Per Maria Spanedda cucinare non significa soltanto preparare un piatto.

Ogni menu Ã¨ un racconto che parla di pascoli, di mare, di piccoli produttori, di erbe spontanee e di ricette tramandate per generazioni. Ã? questo approccio che, negli anni, ha caratterizzato il suo lavoro come private chef in Sardegna, dove realizza esperienze gastronomiche personalizzate per ospiti che soggiornano in ville esclusive e a bordo di yacht.

Confrontandosi quotidianamente con una clientela internazionale, la chef ha perÃ² colto un cambiamento importante: sempre piÃ¹ persone cercano una cucina capace di coniugare piacere, qualitÃ e benessere.

Â«Oggi chi sceglie unâ??esperienza gastronomica vuole conoscere la storia dei prodotti, capire cosa mangia e vivere un percorso che abbia anche un valore culturaleÂ», racconta.

Ã? proprio questa evoluzione del gusto ad aver acceso una nuova riflessione sul suo lavoro.

Per Maria Spanedda il futuro della cucina non passa attraverso effetti scenografici o mode passeggere.

La vera innovazione, spiega, consiste nel rispettare la storia di una ricetta rendendola ancora piÃ¹ adatta alle esigenze nutrizionali contemporanee.

Ã? proprio questa riflessione ad averla portata a frequentare il Master in Culinary Medicine di Cucina Evolution Academy, Accademia Italiana Medicina Culinaria, diretta dalla dottoressa Chiara Manzi, approfondendo il metodo Cucina Evolution, che integra ricerca scientifica, nutrizione e alta cucina.

Â«Ho capito che innovare non significa cambiare una ricettaÂ», spiega la chef. Â«Significa comprenderla, rispettarla e migliorarla attraverso la conoscenza scientifica, mantenendo intatta la sua anima.Â»

La Sardegna Ã¨ una delle cinque Blue Zone del pianeta, territori studiati dalla comunitÃ scientifica per lâ??eccezionale presenza di centenari.

Secondo numerose ricerche, la longevitÃ osservata in queste aree Ã¨ il risultato di diversi fattori: uno stile di vita attivo, forti relazioni sociali e unâ??alimentazione basata prevalentemente su legumi, cereali tradizionali, verdure, olio extravergine dâ??oliva, erbe aromatiche e un consumo equilibrato di prodotti di origine animale.

default watermark

Da questa consapevolezza nasce Blue Zone Evolution, il progetto sviluppato da Maria Spanedda per reinterpretare la cucina tradizionale sarda secondo i principi della Medicina Culinaria.

Lâ??obiettivo non Ã¨ alleggerire le ricette o modificarne il carattere, ma migliorarne il profilo nutrizionale attraverso un approccio scientifico: maggiore presenza di fibre e vegetali, attenzione alla qualitÃ dei grassi, tecniche di cottura che preservano le proprietÃ degli alimenti e un equilibrio complessivo pensato per favorire il benessere.

Il risultato Ã¨ un percorso gastronomico che conserva lâ??identitÃ della cucina sarda, guardando perÃ² alle esigenze nutrizionali contemporanee.

Blue Zone Evolution non Ã¨ un esercizio teorico.

Ã? la naturale evoluzione del lavoro che Maria Spanedda svolge ogni giorno come chef privata, confrontandosi con ospiti provenienti da tutto il mondo, sempre piÃ¹ sensibili ai temi della salute, della sostenibilitÃ e della qualitÃ degli ingredienti.

Ogni piatto nasce dallâ??incontro tra la biodiversitÃ della Sardegna e le conoscenze della Medicina Culinaria, trasformando la tavola in un luogo dove gusto e benessere dialogano senza rinunciare alla tradizione.

Accanto a Blue Zone Evolution prende forma anche Mariucciaâ??s Sardinian Kitchen, il progetto internazionale attraverso il quale Maria Spanedda desidera promuovere e raccontare nel mondo la cultura gastronomica della Sardegna.

Il progetto Ã¨ dedicato alla madre Vittorina, scomparsa lo scorso anno, dalla quale Maria ha ereditato lâ??amore per la cucina, il rispetto della tradizione e il valore dellâ??ospitalitÃ . Ã? proprio grazie ai suoi insegnamenti, ai gesti quotidiani condivisi in cucina e ai sapori dellâ??infanzia che Ã¨ nata la passione che lâ??ha accompagnata lungo tutto il suo percorso professionale.

Mariucciaâ??s Sardinian Kitchen rappresenta quindi molto piÃ¹ di un progetto gastronomico: Ã¨ un omaggio alla memoria di Vittorina e al patrimonio di conoscenze che le ha trasmesso. Lâ??obiettivo Ã¨ far conoscere a un pubblico internazionale la vera cucina sarda attraverso attivitÃ di divulgazione, esperienze culturali e iniziative dedicate alla valorizzazione delle ricette, dei prodotti e delle tradizioni dellâ??isola, nel pieno rispetto delle normative dei Paesi in cui il progetto verrÃ sviluppato.

Ã? una visione che parte dalle radici, ma guarda lontano.

Per Maria Spanedda il futuro della cucina sarda non passa dalla ricerca dellâ??effetto speciale, bensÃ¬ dalla capacitÃ di custodire la propria identitÃ aprendosi al dialogo con la scienza e con un pubblico internazionale sempre piÃ¹ attento a ciÃ² che porta in tavola.

In fondo, Ã¨ questa la vera forza della tradizione: saper evolvere senza dimenticare da dove si Ã¨ partiti.

Contatti:
KTP.Agency
emiliano.stampa@gmail.com

default watermark

COMUNICATO STAMPA â?? CONTENUTO PROMOZIONALE

ResponsabilitÃ editoriale di KTP.Agency

â??

immediapress

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. ImmediaPress

Data di creazione
Luglio 9, 2026
Autore
redazione