

LA CUCINA ITALIANA | in leggerezza

## SEMPLICE, MA NON BANALE

È il motto di Sergio Barzetti, che ha ideato le ricette di questo servizio. Noto cuoco televisivo, specialista in "risi e sorrisi", da oltre 15 anni collabora con noi. Ecco come costruisce la serenità in un piatto.



**S**ergio, che cosa deve avere una ricetta per dare gioia e benessere?  
«Innanzitutto dei bei colori, perché deve fare allegria. Deve essere profumata, ricca di sentori, anche retrolfattivi, cioè che rimangono dopo averla mangiata. E poi deve avere sapori incisivi e diretti, seducenti».

### Le calorie sono importanti?

«Certo, per la nostra salute bisogna tenerne conto. Ma moderazione non vuol dire tristezza. Non parliamo di una "dieta", nel senso limitativo di "regime di restrizioni": per il buon umore, anzi, è fondamentale che un piatto non sembri punitivo. E sono sufficienti davvero pochi accorgimenti».

### Ci fai qualche esempio pratico?

«Cuocere una frittata in forno consente di ridurre drasticamente l'uso di grassi. Così si può poi farcire e presentare come la nostra

millefoglie, in modo che conquisti occhi e palato. Anche la croccantezza, che sembra un vezzo da chef, ha invece un ruolo concreto: quello di indurre senso di sazietà e quindi... soddisfazione. La ricotta al forno, per esempio, prende vita e forza proprio grazie al sedano crudo. Che non è una guarnizione, né un semplice contorno, ma una parte integrante della ricetta».

### Anche a casa cucini "felice"?

«Adoro questo approccio disinvolto ma ricco di attenzioni. Anche mia moglie Laura cucina così, le viene ormai naturale. E spesso collabora anche la nostra piccola Anita: yogurt con i semi, frutta fresca e secca, un po' di miele... a fine pasto non mancano mai bicchierini dolci preparati insieme, in pochi minuti. Una cucina di casa, veloce e facile, e felice». (L.F.)

## La felicità a tavola? Tre pensieri a confronto

### "Platone e io"

Pietro Leemann  
Ristorante Joia,  
Milano

«Ippocrate diceva: "Il cibo sia la tua medicina". Io invece penso che solo dando spazio al piacere si chiuda il cerchio della salute. La mia scelta è animalista, non salutista: credo che il pesce sia molto salutare, ma non mangio gli animali perché condivido il concetto platonico che tutti siamo inescandibilmente collegati l'uno all'altro. Il mio nuovo piatto Anima mundi, un tortino di piselli e ortiche con strati di insalate selvatiche e frutta alternati a cialde di sesamo e carbone vegetale, vuole esprimere questo ideale».

### "Poco ma di tutto"

Gaetana Jacono Gola  
Cantine Valle dell'Acate,  
Acate (RG)

«Viaggio molto per i miei vini, quindi sono spesso a tavola coi clienti o con gli amici, a Milano o nella tenuta di Valle dell'Acate, in Sicilia. Per sentirmi a mio agio con me stessa ho messo a punto un format quotidiano. Un'ottima prima colazione, con cereali, yogurt, frutta; un mezzogiorno molto frugale, magari con mandorle, noci, semi; una cena leggera con una zuppa, pesce, verdure. Quando ho ospiti, mangio di tutto ma poco. E la mattina dopo, corsa o yoga».

### "Sì al gelato!"

Antonella Ricci  
Al fornello da Ricci,  
Ceglie Messapica, (BR)

«Tra ristorante, scuola di cucina e mamma a tutto tondo, la tentazione maggiore è tamponare la tensione mangiando. Oppure, alla fine del servizio, all'una di notte, bere un bicchiere di birra chiacchierando con mio marito Vinod. Un piacere che pagavo il giorno dopo sentendomi sfasata e appesantita. Adesso mangio alle sei di sera con i bambini e mentre lavoro mi idrato con spremute di limone, zenzero e menta. Così, quando ne ho voglia, posso concedermi un bel gelato».

## INSALATE SUPER STAR

"Rinforzate" con carne, pesce, uova, molte delle insalate consacrate dai manuali di cucina classica e dai menu dei grandi alberghi internazionali sono veri e propri piatti unici. Pratici, freschi, equilibrati, risolvono il pasto in un'unica preparazione. Eccone 4 tra le più note.

### Nizzarda

È nata a Nizza quando la città era ancora italiana (prima del 1860).

La formula originale prevede fagiolini e patate lessati, peperoni rossi e gialli, pomodori, cetrioli, cipolla, tonno sott'olio, uova sode e acciughe. Da condire con sale, olio e aceto.



### Waldorf

Creata a fine Ottocento dal maître dell'Hotel Waldorf di New York, prevede parti uguali di sedano rapa e di mele Renette tagliate a dadini. Si completa con gherigli di noce e si condisce con maionese e succo di limone.

### Francillon

Descritta nella omonima pièce di Alexandre Dumas figlio, pubblicata nel 1887, si compone di fettine di patate lessate e insaporite con olio, sale, vino bianco ed erbe aromatiche. Si uniscono poi cozze lessate con il sedano e lamelle di tartufo nero.

### Caesar Salad

Prende il nome dal suo inventore, lo chef Cesare Cardini, cuoco italiano trasferito in America (ricetta nella pagina a fianco, nella versione con il pollo). Ebbe tanto successo che Cardini nel 1948 brevettò e commercializzò la salsa per condirla.