

**Classifiche** Ai vertici le ricette di grandi chef e personaggi della tv

# Tutti pazzi per i fornelli E i libri diventano cucina

**L'obiettivo è la salute** Dice Alessandro Circiello, cuoco di Putin: «Il benessere del commensale al primo posto insieme al gusto». E Benedetta Parodi: «Menù veloci per tutti, usando anche surgelati e besciamella pronta»

**De gustibus** I seguaci di Allan Bay scelgono ricettari a base di verdure o «Il Peperoncino» di Lorena Fiorini  
Chi vuol seguire i consigli del cuoco più famoso del mondo può leggere «The Family Meal» di Ferran Adrià

di **Roberta Maresci**

«**F**a che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo», diceva Ippocrate. Oggi una star del gusto come Benedetta Parodi aggiunge: «Ma fa che il cibo sia anche lo strumento per tornare a cimentarsi con maestria tra pentole e fornelli». Lo dice lei, che continua a collezionare successi con i suoi libri di cucina, davanti a Eco e Follett. Lei, in libreria con «Il menu di Benedetta» (Rizzoli) che ammette: «Non invento, copio spudoratamente. E uso surgelati e besciamella pronta». Ma lei è solo la prova provata che viviamo in un'epoca di specializzazioni. Dove la cucina non è più roba da casalinghe.

Dove tutti possono dire la loro. Dove chiunque se ne va in giro a convincerci di rifuggire i grassi, mentre altrove che chi invece scrive fiori di trattati per riabilitare la reputazione. Tanto che a più riprese, voci autorevoli cercano - sembra invano - di fare chiarezza. Nonostante domani si festeggi l'Obesity Day per dar peso al sovrappeso, «epidemia del XXI secolo» com'è stata definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) - tanto da affliggere ormai 3 adulti su 10 (32% della popolazione) - ovunque spuntano come funghi programmi tv, giochi del cuoco e ristoparty, persino personal food che insegnano come cucinare tagliatelle e filetti a domicilio, a meno che non si voglia interrogare direttamente gli chef in carne ossa da invitare sul proprio sofà di casa.

Ridimensionate le cene al ristorante, calate del 50% secondo un'indagine di Federconsumatori (1,5 volte al mese nel 2010, rispetto a 3 volte del 2002), gli italiani mettono le mani in pasta e riscoprono il gusto dei cibi fatti in casa, da creare seguendo dosi e metodi descritti sui manuali. I dati parlano chiaro: sveltano in cima alle classifiche di vendita i libri di cucina (+87,4%), cresce l'interesse per videoricette, food blog, giornali, programmi tv e applicazioni per smartphone dedicate (dati Nielsen).

Fatto salvo il ricettario della Parodi con 60 menù, dove scegliere tra la cena vegetariana e l'idea adatta alle feste di compleanno per bambini, dalle pietanze per stupire le «suocere critiche» a qualche idea romantica, adatto alle ce-

ne a lume di candela, i testi si sprecano.

L'ultimo l'ha scritto Alessandro Circiello, cuoco di Vladimir Putin come dello sceicco arabo Adel Abuljadayel, premiato nel 2010 con il Solidus al «Miglior chef dell'anno». Il suo secondo libro, «Tutti a tavola, la salute è servita» (Kowalski Editore - [RAI](#) ERI), che arriva dopo l'esordio di «La salute vien mangiando» conferma quanto la cucina dello chef si intrecci a doppio filo con il benessere del commensale, da non considerare unicamente dal punto di vista del gusto. Per usare le parole dello stesso autore, l'obiettivo dichiarato è quello di conseguire «il massimo allettamento del palato nel rispetto della salute». Un obiettivo che si è posto anche presso il suo nuovo «Sanacafè» di Roma: una cinquantina di posti a sedere per poter «mangiare bene, con un prodotto-servizio da stella Michelin ad un prezzo democratico». Anche i fan di Ferran Adrià non rimangono a bocca asciutta: è uscito il suo primo libro di ricette «The Family Meal - Homecooking with Ferran Adrià» che spopola su Amazon scontato a 16,5 dollari. Ovviamente starete pensando a El Bulli, che però c'entra e non c'entra. Perché qui non si parla del ristorante in sé, dei menu riservati ai clienti, del design o quant'altro. La cosa interessante sono invece le 100 ricette a cui ispirarvi per i pranzi e le cene casalinghe, tratte, pensate un po', dai piatti che lo staff di El Bulli mangiava prima di entrare in servizio. Preferite la cucina vegan? Scritto a sei mani da Emanuela Barbero, Alessandro Cattelan e Annalaura Sagromora, «La cucina etica» (Sonda) è dedicato a coloro che non contano nulla: 48 miliardi ogni anno, 131 milioni ogni giorno, 5.500.000 ogni ora, 91.000 ogni minuto, 1500 ogni secondo. Gli animali mangiati dagli uomini. Se non siete in vena di fare rivoluzioni alimentari, c'è un manuale di seduzione di Raphaele Vidaling niente male: «Se assaggi, mi sposi!» (Magazzini Salani), con 50 ricette moderne e creative da copiare. Se avete appena incontrato l'uomo della vostra vita e volete invitarlo a casa (sperando si fermi fino alla colazione). Se l'uomo della vostra vita è un po' stanco di coccole a base di spaghetti aglio e olio. Se non avete ancora incontrato l'uomo della vostra vita, ma nell'attesa avete 52 sabati sera per provare altrettante



ricette su altrettanti volontari. In tempi di neofrugalesimo, orti urbani, rimedi naturali e fioritura del biologico, è utile anche un nuovo titolo per i lettori golosi, seguaci di Allan Bay. «Cucinare le erbe selvatiche» (Ponte alle Grazie), scritto da Davide Ciccarese, ci insegna a guardare con altri occhi i bordi delle strade di campagna e i vasi sul balcone, per portare in tavola un piatto che avrà un sapore davvero diverso. Volete rendere la vita più piccante e soprattutto, sana? Leggetevi la bibbia scritta da Lorena Fiorini per Newton Compton: «Il Peperoncino». Alleato per la bellezza, sono 500 i rimedi per usarlo in cucina come nella bellezza. Soffrite d'acne? Se mescolato all'argilla vi cura questa malattia della pelle causata da un'infezione di una ghiandola sebacea che colpisce anche le spalle, in modo minore natiche e parete anteriore del torace. Avete capelli opachi, sfibrati, spenti? Macerate al buio 3 peperoncini in un litro d'alcol per 8 giorni: frizionando la lozione sul cuoio capelluto per due volte al giorno, combatterete pure la caduta dei capelli. Ideale per mettere ko la cellulite, c'è perfino una maschera di bellezza contro i segnali dell'invecchiamento.