

AI FORNELLI **AL RISTORANTE JOIA DI MILANO DELIZIA IL PALATO CELEBRANDO LA NATURA E I**

IO, CHEF STELLATO VEGETARIANO, HO DUE FIGLIE CHE MANGIANO CARNE E CONSIGLIO IL DIGIUNO!

PIETRO LEEMANN, GURU DELLA CUCINA, SVELA I SEGRETI DELL'ALIMENTAZIONE SANA E DICE: «DOBBIAMO SCEGLIERE I CIBI GIUSTI PER NOI». TANTO CHE...

Marina Moioi

Milano, febbraio

Più che un cuoco sembra un filosofo o addirittura un sanzone. Al recente congresso di alta cucina "Identità Golose", lo chef stellato Pietro Leemann ha incantato tutti tenendo la lezione intitolata "Il gusto dell'acqua" e nel suo nuovo libro *Il sale della vita* (ed. Mondadori, 191 pagine, 16,90 euro) consiglia di mangiare poco o addirittura di digiunare. Tutto si spiega con la sua continua ricerca spirituale, come ci racconta nella nostra chiacchierata.

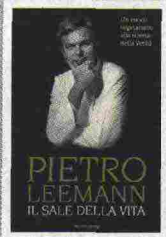
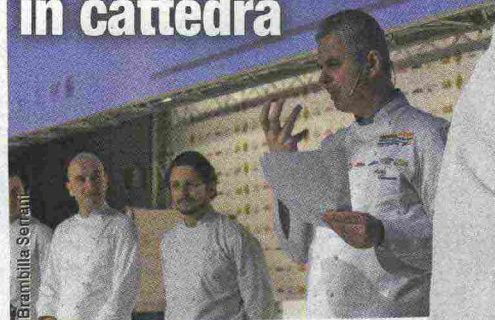
«Non ho mai imposto nulla»

Qual è il messaggio che vuole lanciare con il suo nuovo libro, che ha come sottotitolo "Un cuoco vegetariano alla ricerca della Verità"?

«È un libro autobiografico, a 53 anni mi sono guardato indietro e mi sono accorto che la mia vita è sempre stata segnata dalle scelte che ho fatto. All'inizio erano frutto del caso, poi ho imparato a scegliere con maggior impegno, per migliorarmi e vivere in modo più armonioso e più felice».

Vegetariani si nasce o si diventa?

«Per me è stato un lungo percorso, cominciato intorno ai vent'anni. All'epoca lavoravo in ristoranti importanti, ma vedevo che era una cucina troppo aggressiva. Negli anni, grazie anche alle mie esperienze in Oriente e al fatto che sono induista, mi sono convinto che gli alimenti sono anche strumenti di evoluzione personale. Io


in cattedra

ALTA CUCINA E FILOSOFIA

Milano. Lo chef svizzero Pietro Leemann (53, in posa a lato e sopra al congresso "Identità Golose") 25 anni fa ha aperto Joia, l'unico ristorante vegetariano con una stella Michelin. Ora nel libro *Il sale della vita* (a sinistra la cover) racconta la sua storia e la sua filosofia in cucina.

credo veramente che siamo quello che mangiamo. E che possiamo scegliere cibi che ci "costruiscono" anche come persone».

Nel suo libro consiglia il digiuno...

«Se praticato regolarmente, ci purifica».

La scelta vegetariana non è una moda?

«No, non direi. Oggi le persone cercano di fare scelte di benessere. L'importante è capire cosa è "giusto" per ciascuno di noi. Io, ad esempio sono vegetariano, ma alle due mie figlie non ho mai imposto nulla e loro

SUOI FRUTTI. E IN UN LIBRO SPIEGA I MOTIVI DELLA SUA SCELTA DI VITA

**LA RICETTA
PER TOP**

Sotto una coltre colorata

Ingredienti per 8 persone

- 800 g di vino bianco • 50 g di lemon grass • 40 g di lamponi • 200 g di panna • 40 g di burro • 5 g di the al bergamotto • 2 bustine di zafferano • 400 g di asparagi • 200 g di panure • 400 g di zucchine • 200 g di ricotta di mucca • 20 g di levistico • 8 fiori di zucca • 120 g di pesto di basilico e menta • 4 pomodori ramati • 40 g di olio d'oliva • 20 g di spugnone secche • 300 g di panna • 200 g di vino bianco • 20 g di farina • 10 g di scalogno • fiori eduli • sale



Preparazione

Ridurre metà del vino bianco con il lemon grass tagliato fine e con i lamponi a 100 g, filtrare, aggiungere 100 g di panna e 20 g di burro. Ridurre il rimanente vino a 100 g, aggiungere il bergamotto e lasciar infondere per 10 minuti, filtrarlo e aggiungere 100 g di panna e 20 g di burro e lo zafferano. Pelare gli asparagi e tagliarli a tocchi, cuocerne la metà al vapore per 8 minuti, impanare i rimanenti crudi passandoli in una pastella d'acqua e farina, tagliare i fiori di zucca a metà e impanarli allo stesso modo. Tagliare lo scalogno a cubetti, farlo sudare in padella con un goccio d'olio. Aggiungere le spugnone precedentemente ammolate, bagnare con il vino bianco e lasciar evaporare, aggiungere la panna, portare a ebollizione, legare con la farina diluita con un goccio d'acqua e cuocere per 20 minuti. Pelare i pomodori ramati, tagliarli in quattro e farli asciugare per qualche ora. Tagliarli a cubetti grossi. Affumicare la ricotta chiudendola per quattro ore in una pentola ermetica con i trucioli fumanti, cuocerla in forno a 180° C per 20 minuti, raffreddarla e tagliarla a cubetti. Tagliare le zucchine a cubetti, cuocerle con un goccio d'olio a calore moderato fino a quando diventano morbide, condirle con sale e il levistico tritato. Intiepidire le due salse e montarle con il minipimer. Mettere sul fondo di 8 piatti il pesto, quindi le spugnone, per finire gli asparagi e i pomodori. Coprire ogni piatto con le schiume ottenute con le due salse. Guarnire con i petali di fiori.

mangiano tranquillamente la carne».

Quanti anni hanno?

«Romi 15, Vera 19. Abitano a Giumaglio, nel Canton Ticino dove vado a rigenerarmi appena posso. Sono un pendolare».

Seguiranno le sue orme?

«Cucinano già molto bene, ma una vuole studiare psicologia e l'altra criminologia».

E lei, se non avesse fatto lo chef, cosa voleva diventare?

«Avrei fatto il medico. Il che spiega perché il cibo per me deve trasformarsi in energia pura».



TOP cucina

«Sono curioso e amo sperimentare in cucina. Dopo la laurea in biologia mi sto specializzando per diventare nutrizionista», spiega Luca Di Tolla (38 anni), ex concorrente del GF 12.

la ricetta flash

Polpettine di ricotta e tonno

Ingredienti per 18 pezzi

- 200 g di tonno sott'olio sgocciolato • 10 g di capperi
- 50 g di parmigiano
- 200 g di ricotta cremosa
- 50 g di pangrattato
- 4 acciughe sott'olio
- 2 uova • 1 cucchiaino di prezzemolo tritato • olio di semi di arachidie • sale • pepe



Preparazione

Mettete in una ciotola il tonno sgocciolato e spezzettato, la ricotta, le uova e il formaggio grattugiato. Tritate i capperi e le acciughe e versateli nella ciotola. Poi unite il pangrattato, il prezzemolo e aggiustate di sale e di pepe. Amalgamate bene tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo e compatto. Da questo, ricavate delle polpettine tonde e leggermente schiacciate e passatele nel pangrattato. Friggetele nell'olio di semi di arachide bollente, facendole dorare da entrambi i lati. Fatele asciugare bene sulla carta assorbente prima di servirle belle calde.

la ricetta vip di **LUCA DI TOLLA DEL GF**

RAVIOLI CON RIPIENO DI GAMBERI

Ingredienti

per 4 persone

- 400 g di farina
- 4 uova
- 300 g di ricotta
- 200 g di gamberetti
- 4 cucchiaini di passata di pomodoro
- parmigiano reggiano grattugiato
- 1 peperoncino
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 cipolla
- burro q.b.
- prezzemolo
- noce moscata
- olio extravergine d'oliva
- sale

Preparazione

Iniziate a preparare la sfoglia formando con la farina un vulcano: metteteci dentro 2 uova, 6 cucchiaini d'acqua, un po' di sale e di olio e iniziate ad amalgamare e a impastare fino ad ottenere un impasto compatto e senza grumi. Lasciate riposare 10 minuti. Preparate il ripieno: tritate l'aglio, il peperoncino, la cipolla e il prezzemolo e fateli rosolare in una padella con un filo d'olio. Aggiungete i gamberetti sgusciati e tagliati a pezzi. Cuocete a fiamma bassa per 2-3 minuti. Aggiungete un po' di sale e a cottura ultimata spegnete la fiamma e aggiungete le uova sbattute, la noce moscata, il parmigiano grattugiato e la ricotta, mescolando bene. Stendete la pasta che avete preparato con il mattarello e ritagliate dei quadratini delle dimensioni di circa 3 cm. Farcite la metà dei quadrati di pasta con il ripieno, ricoprite con l'altra metà, sigillate e fate cuocere i ravioli in acqua leggermente salata. Scolateli e condite con la passata di pomodoro e un po' di burro fatti precedentemente andare in padella insieme a un po' di cipolla tritata.

La fotografia è a titolo puramente esemplificativo

GOLOSAMENTE

A Venezia va in scena la "Cucina del Senza"

Grandi vini ed eccellenze gastronomiche sono i protagonisti domenica 1 e lunedì 2 marzo a Venezia, alla Scuola Grande di San Giovanni Evangelista, della settima edizione di **Gusto in Scena**, la manifestazione dedicata all'alta cucina ideata da Lucia e Marcello Coronini. Non un cooking show, ma un vero e proprio corso di alta cucina, un'occasione unica per tutti gli appassionati gourmet che vogliono imparare e vedere all'opera le stelle della cucina italiana: da Andrea Aprea a Davide Oldani, da Mauro Uliassi a Christian e Manuel Costardi, da Iginio Massari a Enrico Bartolini, che si "esibiranno" nella preparazione di piatti ispirati a *La Cucina del Senza*, un modo di cucinare senza l'aggiunta di grassi, sale e zucchero per i dessert. Tendenza che quest'anno viene applicata anche alla pizza, piatto simbolo del *Made in Italy*. Evento nell'evento, la rassegna propone il suo "fuori salone": il *Fuori di Gusto*. Inoltre negli stessi giorni del congresso 18 ristoranti e bacari e alcuni grandi alberghi realizzano menu degustazione dedicati a *La Cucina del Senza* sia nella preparazione di piatti tradizionali sia per proposte innovative. Info: www.gustoinscena.it

Marina Moio

