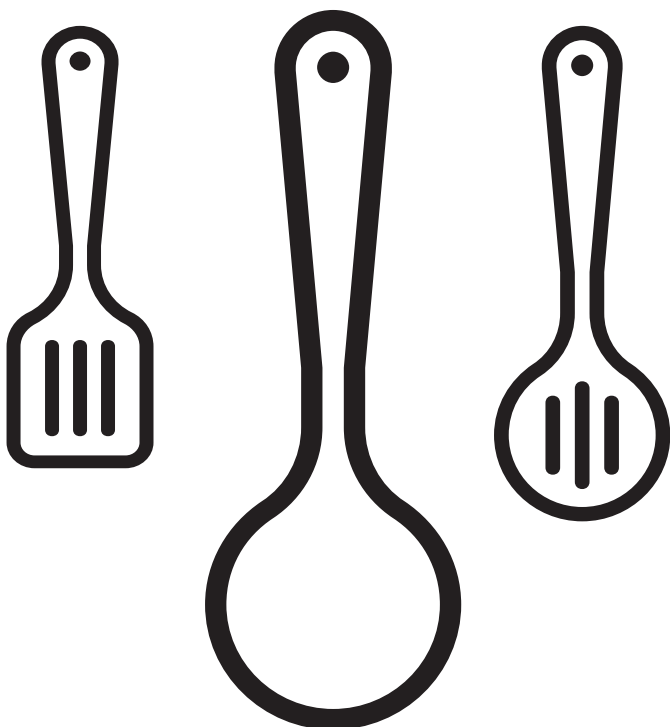


Oggi cucino io

La signora dei fornelli ha scoperto la passione per il cibo fin da bambina, quando ha cominciato a cimentarsi con i risotti. Ancora oggi sperimenta nuove ricette

BENEDETTA PARODI

«Il piatto gluten free che più amo è la polenta»



Di **Anna Parodi**

Semplice e sorridente, Benedetta Parodi è diventata una vera e propria signora dei fornelli in televisione (e in libreria) con la praticità e la concretezza: ricette veloci spiegate in modo chiaro e allegro. Tutto o quasi sembra facile da preparare se a spiegarlo è Benedetta, che non è una cuoca professionista ma una mamma lavoratrice con la passione per i manicaretti. Anche la cucina senza glutine diventa per lei una sfida da affrontare con spirito positivo e tanta fantasia.

Nelle tue trasmissioni ti sei occupata più volte di piatti "gluten free"...

Cucinare senza glutine non è facilissimo. In compenso è una situazione che aguzza l'ingegno e stimola la fantasia. Per me la cosa migliore è preparare piatti che nascono senza glutine e che sono eccellenti: penso soprattutto alla polenta, che io da buona piemontese adoro. È buona frita, al forno o semplicemente cosparsa di burro e parmigiano. E poi ci sono i risotti... io modestamente mi considero la regina del risotto perché mi piace prepararlo in tanti modi e mi viene sempre bene.

Quale è il tuo preferito?

I miei bambini amano il risotto giallo, con lo zafferano, o quello fatto semplicemente con il pomodoro. Ma io amo sperimentare sempre nuove ricette: l'ultima creazione è il risotto *uramaki*, ovvero con gli stessi ingredienti di un involtino stile sushi giapponese fatto con il salmone affumicato. Lo si fa mantecare con formaggio fresco spalmabile e una dadolata di avocado... raffinato ma soprattutto buonissimo!

Ti ricordi quando ti sei avvicinata alla cucina?

Quando ero bambina e proprio con il risotto. Mi sembrava ed è, una vera e propria magia trasformare il riso in quel piatto appetitoso e cremoso. Però mia mamma teneva le porte della sua cucina ben chiuse: pensava a tutto lei, non voleva che si sporcasse in giro... Ora è molto tenera, orgogliosa e stupita della strada che ho fatto. Peraltro lei non è mai stata una vera appassionata di cucina.

E tua sorella Cristina, giornalista come te, ha sempre dichiarato di non essere brava ai fornelli...

L'unica con questa passione in famiglia sono io, in effetti. Ma ho cominciato a

«Cucinare
senza glutine non
è facilissimo, ma
aguzza l'ingegno
e stimola
la fantasia»



Identikit

Conduttrice televisiva, scrittrice e giornalista, Benedetta è nata ad Alessandria nel 1972. Sposata con il giornalista di Sky Sport Fabio Caressa, ha tre figli: Matilde di 13 anni, Eleonora di 11 e Diego di 6.

Inizia la carriera televisiva come conduttrice di *Studio Aperto*, telegiornale del canale televisivo Italia 1. Dalla fine del 2008, abbandonata la conduzione del telegiornale, si dedica sempre su Italia 1 alla rubrica culinaria *Cotto e mangiato*, in puntate registrate quotidianamente direttamente nella cucina di casa sua. Nel 2009 esce il suo primo libro di cucina, che porta il medesimo titolo della rubrica. Nel 2010 pubblica un altro libro chiamato *Benvenuti nella mia cucina*. Nel 2011 passa a LA7 per condurre un programma tutto suo, *I menù di Benedetta*, che diviene anche il titolo del terzo libro scritto dalla conduttrice.

Dal 2013 conduce sulla rete televisiva Real Time un talent show culinario dal titolo *Bake Off Italia - Dolci in forno*. Sempre su Real Time, conduce un nuovo programma dal nome *Molto Bene*, che è anche il titolo del suo ultimo libro.



NELLE FOTO: Benedetta Parodi mentre cucina nel suo programma *Molto bene*

fare davvero pratica quando sono andata a Milano per studiare e dividevo la casa con le amiche. Allora cucinare era anche una questione di sopravvivenza!

Tu non sei una chef, hai percepito diffidenza nei tuoi confronti da parte dei professionisti?

All'inizio sì, quando facevo *Cotto e mangiato* su Italia1. Ora non è più così, la gente mi conosce e i grandi chef sono tutti amici miei.

Qual è lo chef più simpatico?

Ce ne sono molti, amo quelli che non si prendono troppo sul serio.

Parliamo dei tuoi impegni televisivi...

Su *Real Time* si è concluso *Bake Off Italia*, il reality show dedicato alla pasticceria. Mi ha dato molte soddisfazioni! E ora, sempre su *Real Time*, torno in onda per tre mesi con il programma quotidiano *Molto bene*.

In quale dimensione ti senti meglio?

Entrambe. Del reality non mi piace la crudeltà... ma per fortuna non mi compete perché in *Bake Off* non faccio il giudice.

Quindi non accetteresti mai

il ruolo di giudice in un altro talent?

Non potrei mai, mi mette ansia.

Hai fatto la conduttrice del tg di Italia1, poi sei passata a occuparti di cucina con programmi e libri. Hai un sogno professionale?

Mi ritengo fortunata e soddisfatta, faccio quello che mi piace e ho tempo per la famiglia.

I tuoi tre figli hanno interesse per la cucina?

Eleonora cucina sempre volentieri, Matilde no. Diego è ancora troppo piccolo.

Tuo marito Fabio Caressa, giornalista sportivo di Sky, è mai stato geloso del tuo successo?

Nooo! Non esiste proprio. Fra noi c'è la massima complicità.

Continuerai a occuparti di cucina senza glutine?

Certamente, il tema delle intolleranze mi sta molto a cuore. Mi fa piacere vedere che oggi i celiaci trovano

sempre più facilmente in negozi e supermercati gli ingredienti giusti per cucinare bene e vivere normalmente. Io mi diverto ad assaggiare i prodotti e ho appena trovato nella grande distribuzione una buonissima pasta di mais. A settembre uscirà il mio nuovo libro e ci saranno tante ricette da provare!

Quale è il tuo cibo preferito?

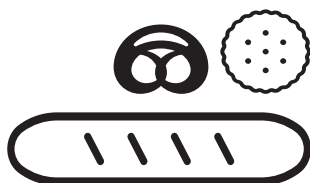
A me piace tutto, non c'è proprio niente che io rifiuti. Ma se devo proprio pensare a una cosa buona direi la pizza. Si può dire anche se questa è una rivista rivolta ai celiaci? E poi il cioccolato, ogni giorno un pezzetto cerco sempre di mangiarmelo.

Ammettilo, tu cucini ma non mangi, per questo hai quella linea perfetta...

Diciamo che sto attenta, sono golosa ma mi trattengo. ♦

Nelle pagine successive, quattro ricette di Benedetta Parodi

Antipasto



CAPPUCCINO DI MARE



La preparazione

Sgusciare i gamberi e mettere in un tegame le teste e il carapace con un po' di olio e mezzo porro. Fare rosolare il tutto schiacciando bene le teste con il cucchiaino in modo che fuoriesca l'interno e dia sapore. Sfumare con il vino. Aggiungere il prezzemolo tritato e il pepe, allungare con l'acqua un dito circa sopra il livello delle teste dei gamberi e lasciare sobbollire per una decina di minuti. Immergere gli spaghetti di riso in una ciotola di acqua fredda e lasciarli ammorbidire.

In un altro pentolino mettere le patate tagliate a fette sottili, unire anche l'altra metà del porro, versare sopra il brodo dei gamberi passato attraverso un colino. Salare leggermente e lasciare cuocere fino a che le patate non sono ben morbide. A quel punto, frullare il tutto in modo da ottenere una vellutata. Regolare la quantità di brodo in modo da ottenere la consistenza desiderata. Se il sugo delle patate asciuga troppo aggiungetene un po', se la zuppa di patate prima di frullarla vi sembra troppo brodosa, toglietene un mestolo. Lasciate intiepidire la vellutata.

Gli ingredienti (x4)

4 GAMBERI
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
1 PORRO
½ BICCHIERE DI VINO BIANCO
PREZZEMOLO
PEPE
ACQUA BOLLENTE
2 PATATE
SALE
1 MATASSA DI SPAGHETTINI DI RISO **
OLIO PER FRIGGERE

La presentazione

Fasciare i gamberi con gli spaghetti di riso precedentemente ammollati nell'acqua, quindi friggerli in olio ben caldo. Servire la vellutata in una tazza da cappuccino con a fianco il gambero al posto del cornetto!

 30 MIN

Primo



RISOTTO FUNGHI E MIRTILLI



La preparazione

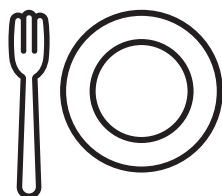
Ammollare i funghi secchi nell'acqua. Tritare lo scalogno e rosolarlo in una pentola, con un filo di olio e poco burro. Unire i funghi secchi strizzati e tritati al soffritto e poi subito dopo aggiungere quelli surgelati. Farli rosolare qualche minuto in modo che perdano un po' d'acqua, quindi unire il riso, salarlo e farlo tostare. Sfumare con il vino bianco e portare il riso a cottura aggiungendo il brodo vegetale bollente, poco alla volta. Nel frattempo in un'altra padella cuocere i mirtilli per un paio di minuti con una noce di burro e un pizzico di sale. Pochi minuti prima che il risotto sia pronto, aggiungere i mirtilli. Spegnerne il fuoco e mantecare il risotto con burro e parmigiano.

Gli ingredienti (x3)

240 G DI RISO
200 G DI FUNGHI SURGELATI
10 G DI FUNGHI SECCHI
1 SCALOGNO
VINO BIANCO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
BURRO
BRODO VEGETALE (SE NON FATTO IN CASA E GIÀ PRONTO *)
60 G DI MIRTILLI
SALE
PARMIGIANO

 20 MIN

Secondo di carne



TAGLIATA DI LONZA CON RADICCHIO E GRANA



La preparazione

Rosolare velocemente il pezzo di lonza in padella, su tutti i lati, con un filo di olio e il sale. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare qualche minuto, nel frattempo tagliare il radicchio a striscioline. Ungere la placca del forno con un po' di olio e strofinarla con uno spicchio di aglio. Affettare sottilmente la lonza rosolata e sistemare le fettine sulla teglia da forno. Condire con un filo di olio, sale e rosmarino. Completare con il radicchio, le scaglie di grana e il pepe. Informare a 220°, forno ventilato per 5-10', finché la carne non sarà cotta.

Gli ingredienti (x4)

800 G DI LONZA DI MAIALE
1 CESPO DI RADICCHIO ROSSO
50 G DI GRANA A SCAGLIE
1 SPICCHIO D'AGLIO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE
PEPE
ROSMARINO



30 MIN

E per dolce...



PAVLOVA ESOTICA



La preparazione

Montare a neve gli albumi aggiungendo poco per volta lo zucchero fino ad ottenere una bella meringa lucida e soda. Mettere soltanto l'anello di uno stampo a cerniera su una teglia da forno ricoperta di carta forno. Trasferire la meringa a cucchiatae nello stampo che serve solo per aiutarci a mantenere una bella forma circolare e regolare. Quindi togliere lo stampo delicatamente e cuocere il guscio di meringa in forno a 80° per 2 ore e 15'. Quando la meringa è pronta e raffreddata, prima di servire il dolce, tagliare a cubetti il mango e la papaya, condirli con il succo di limone, la polpa dei frutti della passione e la scorzetta di lime grattugiata. Montare la panna. Ricoprire abbondantemente la meringa con la panna e completare con la frutta esotica.

Gli ingredienti (x6)

3 ALBUMI
160 G DI ZUCCHERO
1 MANGO
1 PAPAYA
1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE
2 FRUTTI DELLA PASSIONE
1 LIME NON TRATTATO
250 ML DI PANNA MONTATA *

Il suggerimento

Prima di cuocere la meringa lasciarla riposare 10' a temperatura ambiente, dopo averle dato la forma. In questo modo si otterrà una meringa più asciutta.

** SI SUGGERISCE DI SCEGLIERE GLI ALIMENTI TRA QUELLI DEL REGISTRO DEGLI ALIMENTI DIETETICI SENZA GLUTINE DEL MINISTERO DELLA SALUTE
* SCEGLIERE GLI ALIMENTI TRA QUELLI CON DICITURA "SENZA GLUTINE" SULLA CONFEZIONE O PRESENTI IN PRONTUARIO AIC



2 ORE E 30 MIN