

La nostra ricetta della salute da (quasi) VEGETARIANI

LE VERDURE GRIGLIATE DELLA HUNZIKER, IL TABOULÉ DI OZPETEK, IL MENÙ SETTIMANALE DI BATTIATO E GLI OLI DELLA CASELLI. MENO CARNE E PIÙ FRUTTA E VERDURA. SENZA INTEGRALISMI, A SOSTEGNO DELLA LOTTA AI TUMORI

di Luisa Pronzato



IL FALSO RAGÙ DI MICHELLE HUNZIKER

Preparare il ragù con 500 g di tonnetto o palamita diliscato e tagliato a pezzi (in alternativa tonno in scatola), pomodori maturi o pelati, due spicchi d'aglio, prezzemolo e basilico. Intanto lavorate la besciamella sostituendo il latte vaccino con quello di soia. Procedete come al solito stendendo in una teglia strati di lasagne alternate a besciamella e ragù di tonno. Spolverate l'ultimo strato con prezzemolo e due cucchiaini di besciamella. Mettete in forno a 200 gradi per 40 minuti.



LE POLPETTE IPOCRITE DI FERZAN OZPETEK

Mettere in padella 4 melanzane sbucciate e tagliate a tocchetti. Due spicchi di aglio, olio e peperoncino. Coprire e cuocere a fuoco basso. Quando saranno ammorbidite, schiacciarle con la forchetta. Raffreddare. Lavorarle poi in una ciotola con un uovo, parmigiano o pecorino (60 g) e pan grattato. Aggiungete pane fino a che l'impasto prende una consistenza sostenuta, che permetta di farne polpette della dimensione di un pugno. Per uno sfizio ulteriore, un pezzo di scamorza al centro di ognuna. Passarle nel pane grattugiato. Friggere o mettere in forno.

Trunzu a fettine con olio e sale. Ovvero, insalata di cavolo rapa di Acireale. È il piatto saporito di Franco Battiato. Penne saltate con broccoli o carciofi, la delizia di Caterina Caselli. Ferzan Ozpetek va in delirio per le melanzane. Il piccolo piacere a mezza giornata di Michelle Hunziker sono le mele renette. Menù senza carne, da ideologia a stile di vita. Più frutta, verdura e legumi, lo caldeggia l'Airc che dedica alla dieta vegetariana l'annuale giornata per aiutare la ricerca sul cancro. «La dieta ricca di grassi animali e povera di fibre è associata ai tumori intestinali», dice Carlo La Vecchia, capo del dipartimento di Epidemiologia dell'Istituto Negri di Milano. «Il basso consumo di frutta e verdura incide del 20-40%. E per la maggior parte dei tumori l'aggiunta di una porzione di frutta o verdura diminuisce i rischi del 10-20%». A sostenere l'Airc scendono in campo i vegetariani del nuovo millennio, tra glamour e benessere, verdure e fashion, principi ed eccezioni. «Bastava uno spezzatino perché mi addormentassi sul piatto», racconta Michelle Hunziker. «Sono cresciuta a barbecue ma ho smesso di mangiare carne. Verdure grigliate e un tomino mi saziano. Per non rinunciare alle lasagne

alla bolognese ho escogitato un finto ragù». Vegetariano dagli anni 70, Franco Battiato ha interrotto il rigore della dieta macrobiotica per cibi semplici e integrali e dieta cadenzata: riso venere e uva passa il lunedì, arancini, tradizionali o con spinaci, il venerdì. E così via, con involtini di melanzane farcite, ceci o fagioli e pane ai 5 cereali fatto in casa. «Una volta, sbocconcellando un'oliva fritta, ho sentito milioni di cellule urlare: era un coacervo di carni trite», racconta. «Il corpo detta le sue leggi, il mio non sopporta la carne. Quindi piatti

diversi ogni giorno ma rigoroso menù settimanale, anche in tournée. Non sgarro e non mi nego piaceri». Piatti profumati e persone energiche sfatano il mito della proteina carnivora a ogni costo. «Per cantare e lavorare col diaframma bisogna essere nutriti ma leggeri», dice Caterina Caselli a cui la carne dava incubi notturni. «In sala incisione le pause sono a base di crudità, verdure ai ferri e pasta. A casa, che siano insalatone, verdure o pesce a vapore, li insaporisco con olio di diverse provenienze e aceto balsamico. Una volta l'anno, però, cedo allo gnocco fritto, quello della mamma, nello strutto». Capitolare ogni tanto e senza sensi di colpa. «Adoro Marguerite Yourcenar, vegetariana "per non digerire l'agonia" e ho smesso di mangiar pollo dopo il sopralluogo nella polleria della Finestra di fronte», racconta Ferzan Ozpetek. «Sono un vegetariano ipocrita. Mangio sushi ma non reggo l'orata servita intera. Niente carne ma adoro le polpette. Per fortuna vado pazzo per le melanzane e ho scoperto quelle vegetariane. Magari con contorno di taboulé di bulgur, un cereale, che migliora con l'aggiunta di verdure. Con buona pace di coscienza e stomaco». ←

LE ARANCE DELL'AIRC



Pregi, limiti e rischi della dieta vegetariana sotto i riflettori dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro che, sabato 30, accompagna le reticelle con le Arance della salute con una guida di consigli e ricette (dal risotto all'arancia e rosmarino alla pizza con la zucca) messe a punto da La Cucina Italiana. 435 mila reticelle di arance rosse di Sicilia, simbolo della corretta alimentazione, da 3 kg, a 9 euro, finanzieranno 140 nuovi progetti di ricerca. Info: www.airc.it, o al numero 840 001 001.

© RIPRODUZIONE RISERVATA