

tutti leggeri
con la dieta
del nuovo anno

lenticchie
ricche di gusto
e di salute

LE NUOVE
REGOLE
DEL BIOLOGICO
COME CAMBIA
L'ETICHETTA

**ortaggi
d'inverno**
a tutto sapore

glicemia
scopri l'impatto
di ogni piatto



Marisa Laurito
una felice unione tra gusto e salute



Crespelle di ceci
con funghi
spinaci e nocciolo



a tavola con... **Marisa Laurito**

di Cornelia Pelletta
fotografie di Marinetta Saglio

Una felice unione tra gusto e salute

Marisa Laurito, attrice e conduttrice televisiva, unisce al piacere per il buon cibo la predilezione per alimenti sani, biologici, legati alle nostre antiche tradizioni gastronomiche. Sfatando, con la sua indole "godereccia", il comune pregiudizio: o il gusto o la salute

anche, per noi bambini, fantastiche merende a base di pane secco, noci e zucchero. La nonna, poi, era speciale nel fare il ragù, che iniziava a preparare all'alba della domenica. Ho un ricordo indelebile del suo profumo e di come questo cambiava con l'avanzare della cottura. E ancora il profumo della torta "Bilbolbul" che preparava la mia mamma e che mi accoglieva già all'imbocco delle scale rientrando da scuola: era una torta che aveva imparato a fare durante la guerra, di cioccolato, scura, e il cui nome voleva evocare paesaggi e volti africani. Era bello sentire quel profumo, che significava che qualcuno aveva pensato a te... Insomma, ho avuto un'educazione alimentare affettiva, serena e godereccia, che mi porto dietro tuttora.

E quando hai dovuto occuparti in prima persona della tua alimentazione?

Quando, molto giovane, sono uscita di casa per trasferirmi a Roma, passo inevitabile per proseguire la mia carriera di attrice, ho iniziato a occuparmi non solo della mia alimentazione, ma anche di quella di tutti i compagni della "comune" in cui vivevo: "Marisa, pensaci tu, che sei così brava", dicevano. Non è che fossi poi così brava all'inizio, ma si fa di necessità virtù, e poi man mano si diventa virtuosi davvero! Soprattutto ero diventata una specialista nell'elaborazione creativa di piatti poveri, viste le scarse risorse economiche dei primi anni. Così si è sparsa la voce che a casa mia c'era sempre il focolare acceso e un piatto di minestra



Fa simpatia solo a guardarla. È sempre allegra e positiva, tutto si può pensare di lei tranne che voglia rinunciare ai piaceri della tavola per questioni salutari o ideologiche. E infatti Marisa Laurito, paladina della cucina sana, biologica, etica e responsabile - tanto che è stata la madrina del Sana, la Fiera del naturale che si svolge a Bologna ormai da vent'anni - è l'incarnazione del fatto che mangiare sano e "giusto" debba essere anche fonte di piacere. Cosa che lei ha imparato da bambina, nella grande cucina della sua famiglia, dove arrembiava dall'alba al tramonto una formidabile squadra di cuochi provetti, composta da mamme, zie, nonne e nonni.

La cucina della tua infanzia non era dunque appannaggio della parte femminile della famiglia...

Absolutamente no! Mio nonno andava a pescare le alici e le metteva sotto sale, ne ho un ricordo straordinario. Preparava

Nella pagina a fianco, Marisa Laurito sul set di "Pasta, love & fantasia", trasmissione condotta insieme ad Andy Luotto



"Il cibo biologico non solo è sano, ma ha anche un sapore ineguagliabile, è rispettoso della natura e ci fa tornare alle nostre radici."

pronto per tutti i "pellegrini". E sì, perché una delle molle che accendono la mia passione per la cucina è proprio quella di far sentire il calore e l'affetto alle persone che amo. Con il cibo si trasmettono sentimenti in modo diretto e senza bisogno di troppe parole.

A forza di cucinare sei diventata famosa e in poco tempo la tua "fama" è arrivata davvero lontano...

Cucinavo sempre per più persone, i miei pranzi natalizi erano diventati ormai famosi e così sono stata identificata come "esperta" di cucina, e in effetti lo sono anche diventata: con naturalezza e senza sforzi, perché cucinare mi è congeniale. Tanto che a un certo punto mi hanno

chiesto di scrivere un libro di ricette che ho strutturato sotto forma di racconti, perché il cibo per me è un evocatore potentissimo di ricordi. Hanno poi iniziato a chiamarmi anche nelle trasmissioni di cucina e sono ora finalmente riuscita a farne una tutta mia, con lo scopo preciso di valorizzare la nostra meravigliosa cucina regionale: si chiama "Pasta Love & Fantasia", in onda su Sky Alice.

Hai fatto anche la testimonial al Sana, la Fiera del biologico e del naturale: come ci sei arrivata?

Ho sempre valorizzato il cibo sano, semplice e appartenente alle nostre tradizioni e ne parlavo anche in televisione. Al Sana sono stata la madrina per tutti i tre giorni della Fiera e ho tenuto conferenze

sul cibo biologico, sulla ricchezza dei prodotti tipici della Paescezza, cercando di smantellare l'idea ancora molto diffusa che mangiare bio sia triste e punitivo: non è vero, il cibo biologico non solo è sano, ma ha anche un sapore ineguagliabile, è rispettoso della natura e ci fa tornare alle nostre radici. La mia speranza è che l'agricoltura biologica si diffonda sempre di più.

Le statistiche hanno verificato che, nonostante la crisi economica, c'è un aumento dei consumi di cibi biologici del 6%: come lo spieghi?

Da una parte l'agricoltura biologica offre più garanzie in termini salutistici, e oggi le persone non hanno più certezze, sono impaurite da tutto, ad iniziare dall'inquinamento. Dall'altra i cibi bio sono più buoni e gratificano di più. E la gente forse inizia ad essere stanca di prodotti

Marisa Laurito, tra teatro, Tv, cinema e... cibo

Marisa nasce a Napoli. Lì si forma alla compagnia del grande Eduardo de Filippo, quindi lavora 18 anni in teatro con nomi come Ugo Gregoretti, Armando Pugliese, Vincenzo Salemme. Poi nel 1984 arriva l'esperienza del "Bagaglio", nel '85 di "Quelli della notte" con Renzo Arbore, e l'anno successivo è la volta di "Marisa la nuit". Prima di approdare al programma di

Arbore gira 34 film e nel 1976 è protagonista nel film di Sergio Corrucci "La Mazzetta", dove recita con Nino Manfredi e Ugo Tognazzi.

Nel 1992 conduce "Fantastico" con Adriano Celentano e nel 1993 "Domenica In". Seguono dieci anni di televisione. Riprende nel 2006 il suo amato teatro con "Menopause the Musical", incentrato sulla vitalità delle "over 50", che ha un

grande successo, e nel 2008 "A me mi piace o scio". Su Alice, tutti i sabati alle 21.30, con il grande pubblico la sua arte culinaria nel programma gastronomico "Pasta, love & fantasia", insieme a Andy Luotto. Il suo ultimo libro, uscito a Natale 2008, "Le ricette del grande Sud" è un gustoso omaggio alla cucina mediterranea.

a tavola con... **Marisa Laurito**

"L'eticità del consumo e il rispetto per il cibo sono valori che vanno trasmessi fin dall'infanzia e che devono diventare quotidiane abitudini."



scadenti anche se a basso prezzo, perché quella che stiamo attraversando non è solo una crisi economica ma riguarda soprattutto la qualità della vita.

La necessità di ridurre lo spreco, anche del cibo, è un problema di cui si parla poco. Hai un suggerimento a questo proposito?

È un argomento che mi sta particolarmente a cuore perché è davvero vergognoso questo generale "spreco". Oltre alla mia particolare attenzione a non buttar via nulla, mi piacerebbe fare qualcosa per sensibilizzare sempre più persone. Per esempio, i catering e i ristoranti dovrebbero mettersi d'accordo con enti

di solidarietà che passino regolarmente a ritirare il cibo avanzato. In alcuni casi lo fanno già, ma dovrebbe essere un fenomeno decisamente più diffuso. Poi è necessario imparare a preparare il cibo nella giusta quantità, sia in famiglia sia nella ristorazione: assurdo, ad esempio, che i ristoranti ancor oggi allestiscano pranzi luculliani, con mille portate che poi non vengono consumate, ma solo esibite. È un invito che io faccio seriamente alla ristorazione. Alla base di tutto credo però ci sia l'insegnamento che si riceve in famiglia, come è stato per me:

l'eticità del consumo e il rispetto per il cibo sono valori che vanno trasmessi fin dall'infanzia e che devono "vivere" nelle quotidiane abitudini di ciascuno di noi.

Stai scrivendo altri libri sul cibo e la cucina?

Ne è uscita uno, *Le ricette del grande Sud*, sulla cucina dei popoli mediterranei, dall'Italia ai Paesi del Maghreb. E sto lavorando anche a un libro di ricette proprio sul riciclo del cibo, per imparare a usare in modo etico e creativo tutti gli avanzi e non buttarne più via nulla.

DUE RICETTE DI MARISA, IL GUSTO DELLA SEMPLICITÀ

Come non chiedere a Marisa la ricetta di quella meravigliosa merenda che le preparava il nonno quando era bambina? E già che siamo in argomento di ricette, ci ha anticipato anche uno dei piatti inseriti nel libro sul "riciclo degli avanzi" a cui sta lavorando in questo periodo.

La merenda del nonno

Ingredienti
Pane raffermo, una manciata di gherigli di noci, 1 cucchiaino di zucchero e pochissimo burro (facoltativo)

Preparazione
1 **Bagnate** il pane raffermo con un po' d'acqua tiepida in modo da ammorbidirlo e spalmatevi, ma non è indispensabile, un velo sottilissimo di burro.

2 **Tritate** le noci con lo zucchero e spalmate la crema di noci sul pane.

Nidi di bucatini

Ingredienti
Bucatini avanzati con qualunque condimento (ragù, sugo di pomodoro), provolone, olio extravergine d'oliva

Preparazione
1 **Arrotolate** i bucatini su una forchetta in modo da formare un nido.

2 **Dolci**, disponeteli su una teglia appena unta d'olio, metteteli nel centro qualche quadratino di provolone e infornate dieci minuti a forno medio/alto (200 °C).

