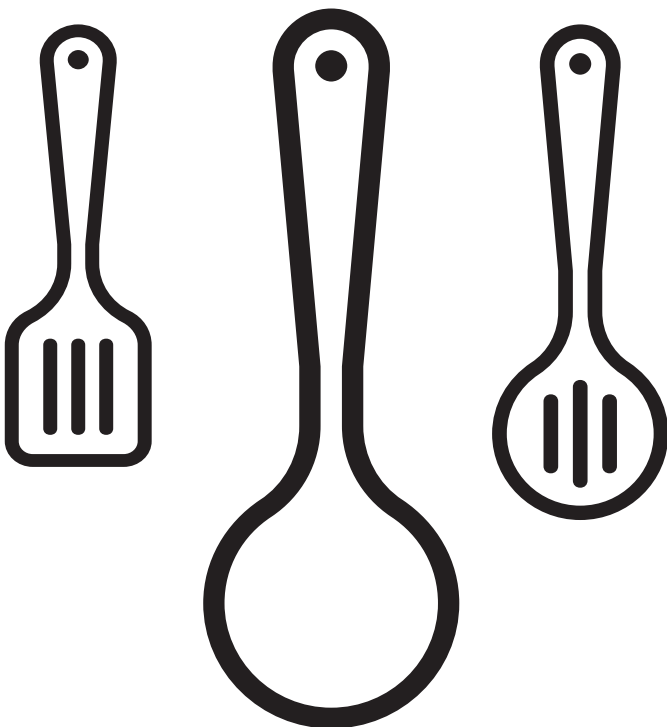


Oggi cucino io

Scienza e coscienza, per una cucina sana e gustosa. Salutista senza fanatismi, ama i prodotti gluten free come la quinoa

MARCO BIANCHI

«*Dosi ridotte sì, ma non rinunciate al cioccolato!*»



Di **Anna Parodi**
anninaparodi@gmail.com

Marco Bianchi è il ricercatore-cuoco sorridente e parecchio carino che fa spesso capolino in tv per proporre ricette sane ma gustose e anche originali. Nato nel 1978, è tecnico di ricerca biochimica e divulgatore scientifico per la Fondazione Umberto Veronesi. Il suo è ormai un volto familiare e affidabile, con programmi e libri (gli ultimi “Noi ci vogliamo bene” e “La mia cucina italiana”, Mondadori) ha contribuito a diffondere un modello di alimentazione salutare e a far conoscere ingredienti prima considerati “strani”. Ha da sempre un occhio di riguardo per la cucina senza glutine. “Amo molto gli alimenti che sono naturalmente senza glutine, come il riso, i legumi, i cereali alternativi al grano come la quinoa – spiega Bianchi – e li impiego spesso nelle mie ricette”.

Quando è nata la sua passione per la cucina?

Da bambino, pasticciando con farina e acqua con la mamma e la nonna. Poi, quando mi sono formato come ricercatore, ho aggiunto alla passione la conoscenza e la consapevolezza.

Quando è cominciato il suo successo?

Con il mio primo libro “I magnifici venti”, edito da Ponte alle Grazie e dedicato agli alimenti più salutari. Ho conosciuto i responsabili della casa editrice grazie al mio amico Pietro Leemann, grande chef. Il libro ha avuto molto successo e mi ha permesso di condurre il programma “Tesoro, salviamo i ragazzi”, il cui obiettivo era insegnare a bambini e adolescenti uno stile di vita sano e un'alimentazione corretta.

Così è nata la figura dello chef scienziato..

Sì, è divertente! La mia cucina si basa su alcuni principi semplici: non esagerare, mangiare nelle dosi giuste, ridurre la quantità di proteine animali e zuccheri semplici, aumentare vitamine e sali minerali.

Dica la verità, si è mai concesso una porzione di patatine fritte?

Una volta le mangiavo, adesso sinceramente non ne sento il bisogno. Però mi concedo il cioccolato! Quello fondente è amico del nostro organismo.

Lei a quanto pare è immune dalla golosità. C'è speranza per noi golosi?

Certamente! Si può rieducare il palato nel corso del tempo, riducendo lentamente zucchero e sale.

**La mia ricetta
di salute:
variare i cibi
e ridurre
proteine e
zuccheri**





I suoi piatti preferiti senza glutine?

Il riso, che io adoro, e la quinoa, che cerco di far conoscere il più possibile, perché è ricca di proteine. Può funzionare benissimo anche in abbinamento alle verdure. Mi piace preparare dolci al cucchiaino a base di frutta, naturalmente "gluten free". E la torta di mele con farine adatte ai celiaci.

Lei non mangia carne, ma pesce sì. Come si definisce?

Vegetariano?
Salutista, direi.

Cosa pensa dell'alimentazione vegana?

Va bene, se seguita con l'aiuto di un professionista della nutrizione per integrare tutti i componenti utili alla salute.

Esiste una parte di vegani molto oltranzista...

È vero. Io sono contro gli estremismi di qualsiasi

genere, spesso dettati da cattiveria e ignoranza.

Anche il cibo senza glutine è considerato erroneamente da molti come una moda...

Naturalmente non lo è. La dieta senza glutine (come ribadito sempre da AIC, ndr) serve a chi non tollera questa proteina. Ma in generale, fa bene a tutti variare il più possibile l'alimentazione e prendere in considerazione piatti che non siano necessariamente a base di grano e che possono anzi unire le esigenze dei celiaci e dei non celiaci.

A chi deve molto?

Oltre a Umberto Veronesi, direi lo chef Pietro Leemann e, per quanto riguarda la tv, Antonella Clerici, che grazie alla "Prova del cuoco" mi ha permesso di arrivare a tantissime persone.

Antonella, buongustaia, segue i suoi consigli?

No! O meglio, sa come concedersi la mortadella ogni tanto ma essere comunque attenta al cibo. Dietro le quinte mangia prevalentemente insalata.

Bianchi, lo ammetta: essere di aspetto gradevole l'ha aiutata? Certamente.

Ha molte fan...

Sì, mi seguono con affetto e la cosa mi fa piacere.

È impegnato?

Sono sposato, mia moglie è grafica pubblicitaria.

Chi cucina in casa!

Io, naturalmente.

Perché "naturalmente"?

Perché la cucina è il mio regno e non la lascio proprio entrare. Ma lei apprezza i risultati... ♦

Nelle pagine successive, quattro ricette di Marco Bianchi

Identikit

Marco Bianchi, milanese, 38 anni. Si diploma Tecnico di Ricerca Biochimica all'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri (IRCCS) e inizia a lavorare all'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano, per poi diventare divulgatore scientifico per la Fondazione Umberto Veronesi.

È noto per i suoi libri e per le apparizioni televisive come cuoco al fine di promuovere un'alimentazione gustosa ma corretta e uno stile di vita salutare. Da settembre 2014, con il suo spazio settimanale "La cucina della salute", è tra i protagonisti de *La prova del cuoco* (Rai 1), lo storico programma culinario condotto da Antonella Clerici. Per FOXLife ha condotto due docu-reality: nel 2013, *Aiuto, stiamo ingrassando!*, primo format italiano dedicato alla rieducazione verso una sana alimentazione degli adulti in sovrappeso; nella stagione 2011-2012, invece, conduce *Tesoro, salviamo i ragazzi!*, che mira al recupero di uno stile di vita sano e di un'alimentazione corretta di bambini e adolescenti (è diventato anche un libro edito da Feltrinelli). Sempre per FOXLife, nel 2012, è stato protagonista della striscia quotidiana sul benessere *In linea con Marco Bianchi*. Su *D di Repubblica* ha un blog intitolato *Bello&Buono* e segue le diete di sportivi come Federica Pellegrini.

Antipasto



POLPETTE DI QUINOA



La preparazione

Per cuocere la quinoa, basta calcolare due tazze d'acqua per una di quinoa. Lasciamo cuocere per 12-15 minuti a bollore, aggiungendo magari del curry o della curcuma.

Tagliamo a cubetti le carote, che saranno le prime a finire in padella a stufare leggermente con un po' d'acqua e un pizzico di sale; aggiungiamo quindi le zucchine, dopo averle anch'esse tagliate a cubetti, una spolverata di pepe nero, un paio di cucchiaini di olio extravergine e continuiamo a mescolare. In attesa che le verdure siano pronte, tagliamo il prezzemolo, di cui tengo sempre anche i gambi, perché sono molto saporiti e ricchi di oli essenziali. Aggiungiamo una parte del prezzemolo tagliato alle verdure e spegniamo la fiamma.


Riprendiamo quindi la quinoa: per lavorarla meglio e far sì che legni con il resto degli ingredienti, consiglio di passare velocemente il minipimer cosicché si disgreghino un po' i grani. Aggiungiamo all'impasto della quinoa le verdure, due cucchiaini di olio extravergine e mescoliamo l'insieme. Ora non resta che fare le polpette ed impanarle con

farina di mais integrale. Informiamo quindi le nostre polpette per 20-25 minuti a 200°C circa, controllandone di tanto in tanto la doratura.

Potete accompagnarle anche ad una salsa di pomodoro condita aromatizzata al curry o a della maionese senza uova*, oppure prepararle utilizzando della cipolla. Una volta pronte, impiattiamo e spolveriamoci sopra una manciata di prezzemolo.

Gli ingredienti (x4)

**300 G DI QUINOA IN GRANI
CURRY* O CURCUMA
SALE
PEPE NERO
200 G DI FARINA DI MAIS
INTEGRALE*
100 G DI CAROTE A CUBETTI
100 G DI ZUCCHINE A CUBETTI
1 MANCIATINA DI PREZZEMOLO
TRITATO
100 ML DI OLIO EXTRAVERGINE DI
OLIVA**

 1 ½ ORA

Primo Riso Venere



CON CECI, POMODORI SECCHI E LIMONE



La preparazione

Disponiamo il riso Venere su una teglia con poca acqua, e cuociamolo nel forno a vapore per venti minuti circa. Nel frattempo tagliamo a pezzettini i pomodori secchi e facciamoli riscaldare in padella, aggiungendo il pepe ed i ceci. Grattugiamo la scorza di limone e aggiungiamo un po' di succo nella padella. Togliamo il riso dal forno, e andiamolo ad aggiungere a tutti gli altri ingredienti. A questo punto possiamo aggiungere la scorza di limone. Una ricetta favolosa e completa, in tutto e per tutto: un giusto apporto di ferro e proteine, abbinate alla vitamina C della scorza di limone, utile per assimilarle.

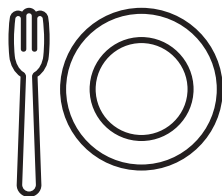
Gli ingredienti (x4)

**150 G DI POMODORI SECCHI
320 G DI RISO VENERE
150 G DI CECI LESSATI
SUCCO DI LIMONE Q.B.
SCORZA DI LIMONE Q.B.
OLIO EVO Q.B.
PEPE Q.B.**



 1 ORA

Secondo alternativo



FRITTATA DI CECI E CIPOLLE



La preparazione

Iniziamo “stemperando” la farina di ceci: cioè mescoleremo la farina con l’acqua. Mi raccomando! La quantità di acqua deve essere il doppio di quella della farina. Prima di iniziare a mescolare la farina e l’acqua, aggiungiamo un pizzico di sale, uno di pepe e un paio di cucchiaini di olio extra vergine di oliva. E ora il celeberrimo olio di gomito: con una frusta mescoliamo il tutto. Per i più pigri è possibile utilizzare anche un frullatore ad immersione per mescolare il tutto. Potete aromatizzare la pastella con del curry*, della curcuma, dell’erba cipollina, prezzemolo o un trito di basilico.

Quando la pastella è omogenea e senza grumi, possiamo passare a tagliare la cipolla e a stufarla con un po’ d’acqua, poca poca poca. Aggiungiamo anche un cucchiaino di olio alla cottura della cipolla e poi la pastella di ceci. Se volete potete aggiungere ancora un po’ di pepe e altre erbe aromatiche.

Attenzione: per avere un risultato ottimale la padella deve essere

caldissima! Lasciatela cuocere 7/8 minuti per lato. Potete guarnire la frittata con della crescenza o del caprino.

Questo piatto è fantastico perché è ricco di proteine e può essere una valida alternativa ai tradizionali secondi piatti.

Gli ingredienti (x4)

200 G FARINA DI CECI*
2 CIPOLLE BIANCHE
UN POCHINO DI SALE
UN PIZZICO DI PEPE
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
400 G ACQUA PER STEMPERARE LA FARINA



20 MIN

e per dolce...



CRUMBLE DI MELE



La preparazione

Cominciamo tagliando a cubetti sottili le mele senza eliminare la buccia. In una ciotola, uniamo la fecola, la granella di nocciole, le farine e gli altri ingredienti, quindi misceliamo bene aggiungendo il latte di soia per creare un composto omogeneo. Inumidiamo la carta da forno e stendiamo sulla tortiera, creiamo una base con la dadolata di mele e versiamo il composto in superficie. Informiamo a 180° per 20-25 minuti. Una volta pronta, lasciamo raffreddare prima di consumare.

Gli ingredienti (x4)

2 MELE CON BUCCIA
20 G FECOLA DI PATATE*
20 G FARINA DI CECI*
80 G FARINA DI RISO*
20 G DI FARINA DI MAIS INTEGRALE*
40 G DI GRANELLA DI NOCCIOLE*
1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI*
100 ML CIRCA DI LATTE DI SOIA*
30 G DI OLIO DI MAIS
50 G DI ZUCCHERO INTEGRALE DI CANNA



TUTTI GLI INGREDIENTI INDICATI NELLE RICETTE SONO DA INTENDERSI NON ADDIZIONATI DI ALTRI ADDITIVI/ INGREDIENTI

*SCEGLIERE GLI ALIMENTI TRA QUELLI CON DICITURA “SENZA GLUTINE” SULLA CONFEZIONE O PRESENTI IN PRONTUARIO AIC



1 ORA