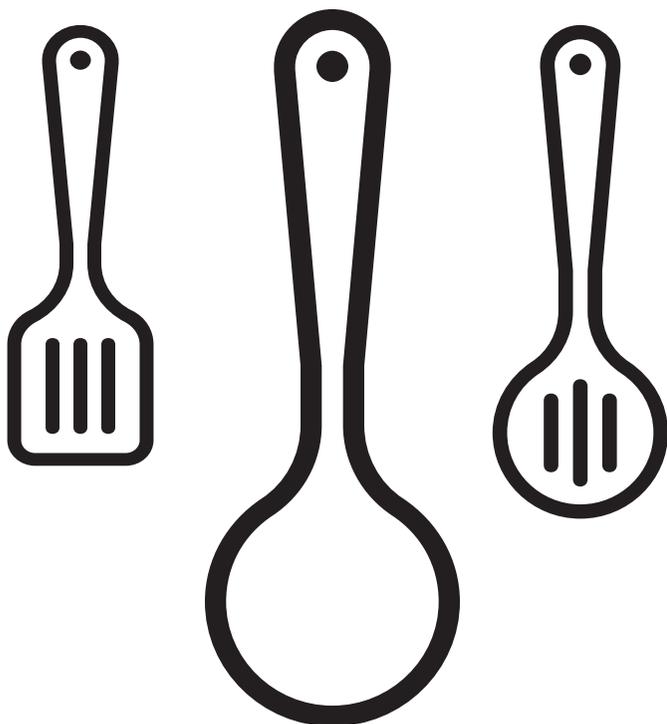


Oggi cucino io...

Il giudice “buono” di MasterChef è un appassionato di cucina senza glutine, tanto da averle dedicato un libro. Ecco per voi lettori quattro delle sue ricette

BRUNO BARBIERI

«Un grande chef squisitamente gluten free»



Di **Anna Parodi**

Elegante e sorridente, Bruno Barbieri è conosciuto come uno dei giudici di “MasterChef”, il più buono (ma solo in apparenza...) dei tre, fra lo spietato Joe Bastianich e il gelido Carlo Cracco. Ma nel curriculum di Barbieri, bolognese, classe 1962, c'è molto di più: è lo chef italiano che ha ottenuto il maggior numero di stelle insieme a Gualtiero Marchesi, ha fatto onore alla cucina italiana in vari continenti e ha condotto programmi tv per il Gambero Rosso Channel.

Inoltre ha trovato anche il tempo di scrivere libri di successo, uno dei quali merita una particolare attenzione dai lettori di *Celiachia Notizie*: si intitola *Squisitamente senza glutine*, è pubblicato da Bibliotheca Culinaria ed è una miniera di ricette una più appetitosa dell'altra. Come resistere al richiamo delle lasagne croccanti con verdure in salsa di prosciutto di Praga? E che dire dei bocconcini di peperone con pane e sarde? E per dessert si può provare un tortino caldo di yogurt e grano saraceno con mirtilli glassati o, magari, una torta soffiata di nocciole e cioccolato

con ciliegie sciroppate. Perché il “senza glutine”, ormai è chiaro, non deve essere sinonimo di privazione o di semplice “aggiustamento”, ma di prelibatezza e creatività. Bruno Barbieri può rivendicare un grande merito: quello di essersi interessato di alta cucina “gluten free” quando ancora se ne parlava poco. E questo dimostra una volta di più l'eclettismo di questo chef che ama sperimentare, stupire e naturalmente eccellere, ma che non dimentica le esigenze anche speciali della tavola di tutti i giorni e che ha come parola d'ordine la semplicità, «la cosa più complessa da trovare in un piatto, una virtù che ti lascia sempre un buon sapore in bocca», dice. Non a caso il suo piatto preferito è costituito dalle polpette, gustose, tradizionali, “povere” ma tutt'altro che scontate nella preparazione. Campione della cucina italiana, Barbieri è attento però a non mangiare mai troppo, da autentico cultore della forma fisica quale è (ha anche giocato a calcio da ragazzo). Appassionato di moda e grande viaggiatore, ha appena venduto le quote del ristorante che aveva aperto a Londra e sogna

«Si possono fare grandi piatti senza glutine, ma devi conoscere le regole»



Identikit

Bruno Barbieri è con Gualtiero Marchesi lo chef italiano che nella sua carriera ha accumulato più stelle Michelin: 7 in totale. Dal 2011 è anche una star tv: con i colleghi Joe Bastianich e Carlo Cracco è infatti uno dei tre giudici di MasterChef Italia, in onda in esclusiva su SKY Uno HD, ruolo che svolge da quest'anno anche nella versione "baby", come giudice (con Lidia Bastianich e Alessandro Borghese) di Junior MasterChef Italia, in onda sempre in esclusiva su Sky Uno HD da giovedì 13 marzo.



NELLA FOTO: La copertina del libro di Bruno Barbieri, "Squisitamente senza glutine" edito da Bibliotheca Culinaria nel 2007 (144 pagine, 38 euro).

di aprirne uno nella sua Bologna. Nel frattempo continua a scrivere e moltiplica le sue presenze sul piccolo schermo: è giudice anche di "Junior MasterChef Italia" insieme a Lidia Bastianich (madre del "terribile" Joe) e ad Alessandro Borghese.

Barbieri, la cucina è stata sempre la sua passione?

Ho amato la cucina fin da bambino. Ero affascinato da tutto quello che accadeva nella cucina di casa, per me quello era un mondo in cui convivevano i riti quotidiani, la campagna, il cortile, gli animali, i frutteti ma anche i boschi e tutto ciò

che la natura ci dava!

Perché la decisione di diventare chef?

Diciamo che la mia non è stata una vera e propria decisione, per prima cosa era la mia passione che poi è diventata il mio lavoro. Sono convinto che chef si nasce e non si diventa, certo con gli anni di esperienza si possono "affinare" i coltelli ma questo è un mestiere che devi sentirti per forza dentro!

Qual è stato il suo primo contatto con la dieta gluten-free?

Inizialmente non sapevo nulla di celiachia,

sembrava un "si toglie il glutine dalle pietanze e il gioco è fatto!", in realtà ho imparato che la storia è un'altra, molto più profonda, più tecnica e più seria.

Che risultati si possono ottenere con i prodotti senza glutine?

Si possono ottenere grandi piatti anche senza glutine. Bastano una grande attenzione, una grande conoscenza delle regole e non fare sperimentazioni inopportune.

Come nasce il progetto "Squisitamente senza glutine"?

Lavorai a questo progetto in tempi non sospetti un po' di anni fa. Per caso mi trovavo in una farmacia a Verona dove vidi una giovane ragazza con la madre che faceva la spesa per mangiare in farmacia, mi dissi che avrei dovuto fare qualcosa! Ed ecco che nacque *Squisitamente senza glutine*.

Barbieri chef e Barbieri uomo di spettacolo, qual è il ruolo che preferisce?

Il mio obiettivo è raccontare una storia italiana in giro per il mondo, poi che sia in televisione o al ristorante non cambia nulla! ♦

Nelle pagine successive, quattro ricette tratte dal libro dello chef Bruno Barbieri

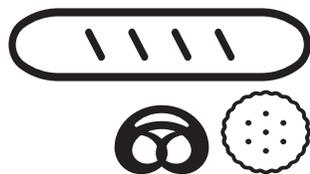
Il libro

Allergie e intolleranze alimentari sono in aumento. La celiachia è una delle patologie più diffuse. Nella patria della pasta, della pizza e del buon pane, non è un problema indifferente, soprattutto quando il celiaco si trova a mangiare fuori casa. E che dire della controparte, l'anfitrione premuroso o il ristoratore perplesso: come può affrontare la situazione senza ricorrere sempre al solito risotto?

Quello che sembra, a prima vista, un limite, può rivelarsi uno stimolo alla creatività. Così è stato per Bruno Barbieri, chef pluristellato. Volendo offrire ai clienti celiaci del suo ristorante un menu corretto, ma anche stimolante, si è dedicato alla ricerca. Scoprendo che la sfida non consisteva nello sviluppo di ricette "senza glutine", ma di ricette "squisitamente senza glutine" che farebbero gola a qualsiasi commensale. Le 50 ricette raccolte in questo libro dimostrano quanto può essere proficuo il dialogo tra rigore e creatività. Ricette approvate da AIC, prefazione curata dal Presidente Adriano Pucci, il volume è corredato da testi redatti dalla dottoressa Lucia Raina inerenti alla patologia.

Squisitamente senza glutine
ediz. Bibliotheca Culinaria,
2007
144 pagine
38 euro

Antipasto



INSALATA DI MELE E POMPELMO AL PEPE ROSA CON SALMONE MARINATO PER VENTIQUATTRO ORE

Ecco un'idea perfetta per aprire un pranzo o una cena di una certa importanza, che può diventare anche un piatto unico quando si ha fretta ma non si vuole rinunciare ad un tocco speciale. La marinata per il salmone, preparata in anticipo e mantenuta in frigorifero, lo trasforma in un piatto velocissimo e facilissimo da realizzare.

La preparazione

Amalgamare lo zucchero con il sale e cospargere il salmone, profumare con l'aneto e ricoprire il tutto con delle fette d'arancia. Lasciar marinare in frigorifero per 24 ore. Trascorso questo tempo, pulire dal sale, asciugare con un panno e ricavare dei cubetti.

Lavare le mele e ricavare delle piccole sfere con l'apposito scavino, avendo cura di includere anche una parte della buccia. Pelare i pompelmi eliminando tutta la pellicina bianca. Liberare gli spicchi e tagliarli a metà. Insaporire con il pepe rosa.

La presentazione

Disporre la frutta in un piatto fondo, sormontare con qualche cubetto di salmone marinato e guarnire con fiori di finocchio e timo serpillio. Completare con un filo d'olio.

**SCEGLIERE GLI ALIMENTI TRA QUELLI DEL REGISTRO DEGLI ALIMENTI DIETETICI SENZA GLUTINE DEL MINISTERO DELLA SALUTE

* SCEGLIERE GLI ALIMENTI TRA QUELLI CON DICHTURA "SENZA GLUTINE" SULLA CONFEZIONE O PRESENTI IN PRONTUARIO AIC



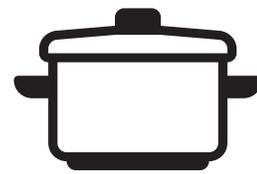
Gli ingredienti (x4)

500 g DI FILETTO DI SALMONE FRESCO
4 MELE CROCCANTI
4 POMPELMI ROSA
1 ARANCIA DI SICILIA
PEPE ROSA
40 G DI SALE
20 G DI ZUCCHERO SEMOLATO
ANETO
FIORI DI FINOCCHIO
TIMO SERPILLO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



20 MIN

Primo



SPAGHETTI FREDDI DI RISO CON CALAMARETTI, VERDURE GRIGLIATE ALL'OLIO E ALLE ERBE SECHE

Questa preparazione offre uno spunto nuovo per degustare con condimenti tipicamente mediterranei un caposaldo della cucina asiatica. Può essere considerato anche un piatto unico, equilibrato e non eccessivamente calorico. Perfetto per nutrirsi con piacere senza appesantirsi.

La preparazione

Pulire i calamaretti, passarli in acqua e ghiaccio.

Tagliare a fette le carote, il porro, le zucchine e i peperoni. Spennellare con olio extravergine d'oliva, condire con sale e pepe e cuocere alla griglia per circa 2 minuti (devono risultare croccanti). Fare raffreddare. Saltare i calamaretti in un filo di olio extravergine d'oliva con lo spicchio d'aglio per un paio di minuti. Eliminare l'aglio e unirli alle verdure. Nel frattempo, frullare l'olio extravergine d'oliva, lo scalogno e le erbe essiccate, filtrare e lasciar riposare.

Cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata e poi raffreddarli in acqua e ghiaccio, asciugarli e sistemarli in una pirofila. Aggiungervi le verdure e i calamaretti. Condire con l'olio allo scalogno, prezzemolo, erba cipollina e basilico tritato, sale e pepe.

La presentazione

Porre al centro del piatto gli spaghetti e guarnire con un filo di olio allo scalogno e origano secco.



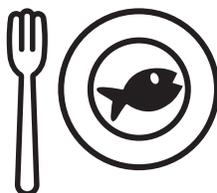
Gli ingredienti (x4)

200 g DI SPAGHETTI DI RISO**
40 CALAMARETTI SPILLO
1 SPICCHIO D'AGLIO 2 CAROTE
1 PORRO 2 ZUCCHINE
1/2 PEPERONE ROSSO
1/2 PEPERONE GIALLO
1/2 LITRO DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA
1 SCALOGNO
1 PIZZICO DI ERBE ESSICcate (TIMO, ORIGANO, MAGGIORANA)
1 CIUFFO DI PREZZEMOLO
1 MAZZETTO ERBA CIPOLLINA
QUALCHE FOGLIA DI BASILICO
SALE, PEPE NERO



35 MIN

Secondo di pesce



MILLEFOGLIE DI MAIS, TONNO E BRANZINO MARINATI CON MAIONESE AL RAFANO

Sorprendente su più fronti, questo piatto impiega il mais per creare la sfoglia e il rafano per dare un tocco piccante alla maionese. Anche i più diffidenti nei confronti del pesce crudo saranno ammaliati dall'armonia di questi sapori.

La preparazione

Preparare una polenta piuttosto consistente: versate a pioggia la farina di mais in un litro d'acqua bollente salata e cuocere per un'ora. Terminata la cottura, stendere la polenta in uno strato molto sottile con un matterello tra due fogli di carta da forno e farla raffreddare. Ritagliare dei quadretti di 10 cm di lato e farli essiccare per 24 ore.

Friggere i quadretti di mais in olio di girasole bollente e stenderli su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Realizzare una maionese montando i tuorli d'uovo con i due tipi di olio, insaporire con qualche goccia di succo di lime, il rafano grattato, sale e pepe. Tenere in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. Tagliare il tonno ed il branzino a fette molto sottili e marinarli per almeno 10 minuti in olio extravergine d'oliva con sale e pepe.

La presentazione

Sistemare i vari elementi a strati alternati, iniziando e finendo con le foglie di mais. Completare il piatto con qualche goccia di maionese e guarnire con germogli di aglio.



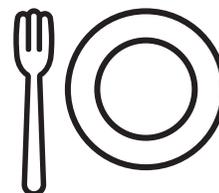
Gli ingredienti (x4)

200 g DI FARINA DI MAIS PER POLENTA*
300 g DI FILETTO DI BRANZINO FRESCO
250 g DI TONNO FRESCO DI SICILIA, OLIO DI GIRASOLE PER FRIGGERE, SALE MAIONESE AL RAFANO
2 TUORLI D'UOVO
2 dl D'OLIO DI SEMI DI MAIS
2 dl DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SUCCO DI LIME
1 CUCCHIAINO DI RAFANO FRESCO GRATTUGIATO
SALE PEPE BIANCO
GUARNIZIONE
GERMOGLI DI AGLIO



35 MIN

Secondo di carne



COSTOLETTE D'AGNELLO ALLA MENTUCCIA CON POMODORINI ALLA PROVENZALE

Il pane grattugiato aromatizzato è ottimo come ingrediente per la farcitura di una piccola verdura da riempire. Questo piatto, dall'aspetto molto invitante e con un bellissimo impatto cromatico, è piuttosto semplice da realizzare e sarà di sicuro effetto.

La preparazione

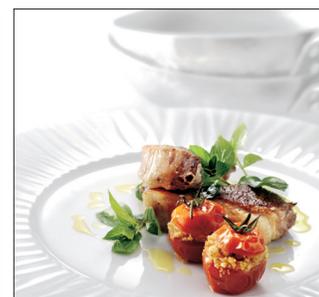
Saltare in padella il pane grattugiato con l'olio extravergine d'oliva, gli spicchi d'aglio ed il trito di erbe. Eliminare gli spicchi d'aglio. A parte, marinare le costolette d'agnello con le foglie di menta ed un filo d'olio per 2-3 ore.

Tagliare la parte superiore dei pomodorini, svuotarli dai semi e riempirli con il pane grattugiato alle erbe. Spennellare con olio extravergine d'oliva e passare nel forno preriscaldato a 180°C per 2-3 minuti.

Cuocere le costolette d'agnello in padella con un filo d'olio, mantenendole rosa all'interno. Salare e pepare.

La presentazione

Disporre le costolette sul piatto assieme ai pomodorini ripieni e decorare con ciuffi di menta e un filo d'olio extravergine d'oliva.



Gli ingredienti (x4)

8 COSTOLETTE D'AGNELLO
10 FOGLIE DI MENTA
PIPERITA
150 G PANE GRATTUGIATO SENZA GLUTINE**
1 TRITO MISTO DI ORIGANO, TIMO, SANTOREGGIA, SEMI DI FINOCCHIO E MAGGIORANA
2 SPICCHI D'AGLIO ROSA
12 POMODORI CILIEGIA
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE, PEPE NERO
GUARNIZIONE
CIUFFI DI MENTA
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA



2-3 ORE