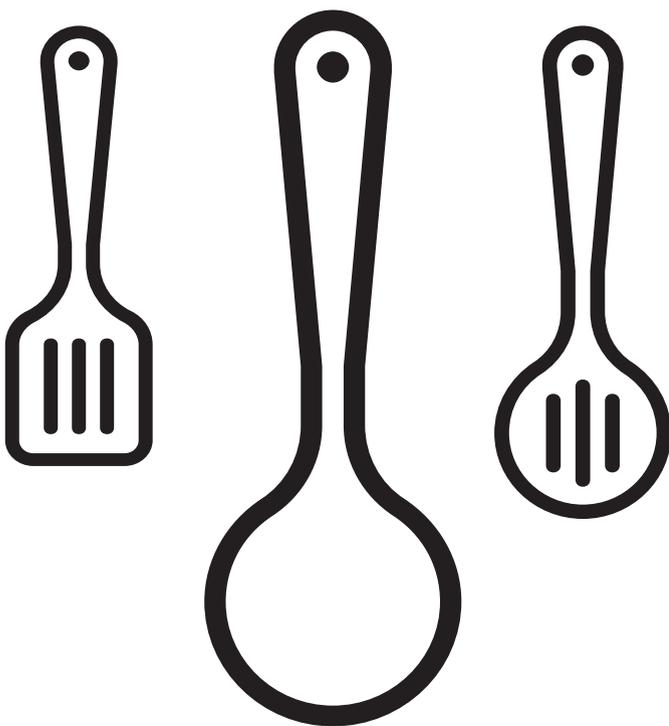


# Oggi cucino io

Una testimonianza dalla chef di Giallo Zafferano, portale di cucina tra i più cliccati in Italia, sull'importanza della diagnosi

## SONIA PERONACI

«Un segreto: poco lievito ma tempi lunghi»



Di **Anna Parodi**

È lei la signora Giallo Zafferano. Sonia Peronaci, milanese, sorridente, tre figlie e una passione per i fornelli da sempre, è la responsabile e il volto del sito italiano di cucina forse più conosciuto e amato ([www.giallozafferano.it](http://www.giallozafferano.it)), uno tra i primi - se non il primo - ad apparire quando si cercano ricette da motori di ricerca come Google. Un brand di grande successo che spopola anche su Facebook, Twitter e Youtube e che è pure approdato in tv, su FoxLife. Fra i moltissimi piatti che Sonia ama sperimentare in prima persona c'è un posto particolare per quelli senza glutine.

**Sonia, è vero che devi mangiare senza glutine?**

Sì! Però purtroppo, per la scarsa conoscenza che c'è ancora sulla celiachia, non sono riuscita ad avere una diagnosi sicura. Ho avuto per anni vari disturbi e nessun medico riusciva a capirci nulla. Un'amica massoterapista mi ha suggerito di eliminare latte e glutine: sono stata subito meglio, ma non sapevo che mettendomi a dieta non sarei potuta arrivare ad una diagnosi certa.

**Questo quindi ha precluso la tua diagnosi?**

Sì, perché la gastroscopia l'ho

fatta, ma siccome ero a dieta senza glutine da tempo, non è stato possibile evidenziare l'atrofia dei villi intestinali e quindi capire se sono celiaca.

**In effetti tutti gli esperti, in primo luogo i consulenti medici di AIC, consigliano di non eliminare il glutine dalla dieta prima di fare ogni accertamento...**

Senz'altro è la cosa giusta. Ma il problema è che i medici spesso non ti danno indicazioni giuste, nel frattempo tu stai male e non sai che fare. Io devo pure evitare alimenti con nichel, come i pomodori... quindi posso mangiare veramente poche cose e tutto è molto complicato!

**Questo rappresenta una sfida anche per una "signora della cucina" come te...**

È vero! Mi piace informarmi, studiare, sperimentare. Il bisogno aguzza l'ingegno e io con un po' di fatica riesco a nutrirmi in modo sano e piacevole, con tante verdure e molti legumi.

**Il tuo segreto per le ricette senza glutine?**

Usare poco lievito, ma lasciare lievitare molto. Mescolo varie farine, tapioca, farina di riso, fecola, lavoro molto l'impasto e lo lascio riposare a lungo. Per "legare" meglio si può usare un pizzico di xantano o di guar.

«Il bisogno  
aguzza l'ingegno.  
In cucina ci vuole  
fantasia per  
sperimentare»



## Identikit

Sonia Peronaci è la fondatrice e cuoca del famoso sito di cucina **GialloZafferano.it** che, ad oggi, viene visitato ogni giorno da circa 1 milione e mezzo di appassionati di cucina alla ricerca di consigli, idee e ricette. La sua passione per la tavola esplose da bambina quando, nel ristorante dei genitori, inizia a prendere confidenza con il mondo della cucina, che da allora non abbandonerà più. Nel 2006 decide di fondare, insieme al compagno Francesco, GialloZafferano.it, un luogo virtuale dove condividere ricette in modo innovativo utilizzando le immagini per raccontare le diverse preparazioni. Nel 2009 arrivano anche le videoricette e Sonia diventa la regina dei tutorial di cucina su internet. Il 2012 è l'anno della pubblicazione del suo primo libro, *Le mie migliori ricette*, una raccolta delle ricette più cliccate di GialloZafferano. Nel 2013, dopo la pubblicazione di *Divertiti cucinando*, approda in tv con la serie, su Fox Life, *In cucina con GialloZafferano* dove Sonia svela tutti i trucchi per preparare dei piatti semplici ma d'impatto. Nel 2014 esce il terzo libro *Guarda che buono*: piatti buoni, salutari ma anche belli da vedere, dedicati ai bambini.

**La tua farina "gluten free" preferita?**

La tapioca! Ma ne sto provando anche altre, come quella di sorgo.

**Raccontiamo come è nata l'avventura di Giallo Zafferano...**

Tutto è cominciato nel 2006, da due passioni condivise con il mio compagno Francesco Lopes: il web e la cucina. Lui, che è un commercialista, aveva già lanciato il sito *Fisco e Tasse*, il primo del genere in Italia. Abbiamo provato a fare qualcosa di simile in un campo più gradevole e creativo: la cucina. La gente ci ha dato subito fiducia, ma per qualche anno è stata dura perché le aziende non credevano in noi. La svolta è arrivata nel 2009 quando l'azienda Banzai ci ha acquisito e ci ha messo a disposizione i mezzi di cui avevamo bisogno: una cucina professionale e una redazione. Ora ci siamo spostati, sempre a Milano, nella nuova sede di via Vico.

**Ed è arrivato il boom..**

Prima con le videoricette, che allora erano delle novità. Ma il vero boom è arrivato con i social. Adesso lavoriamo in collaborazione con molte aziende e siamo collegati a ben ottomila blog di cucina. Io sono diventata la "figura identificativa" di Giallo Zafferano, ma non sono certo sola: con noi lavorano attualmente 27 persone. C'è chi inserisce le ricette sul sito e sui social, chi fotografa e filma e chi cucina. E non sono tutti cuochi! C'è sì chi arriva dall'istituto alberghiero, ma ci sono anche ingegneri che hanno cambiato professione.

**Sei cresciuta in mezzo ai fornelli..**

Sì, mio padre, ristoratore, ha avuto diversi locali, ma in generale in casa mia si cucinava tanto. Io sono cresciuta con mia nonna, austriaca, che aveva una vera passione per le torte: alte, superdecorate, bellissime... ne sento ancora il profumo. Grazie a lei ho imparato anche a lavorare a maglia!



©GIAN MARCO FOLCOLINI

NELLE FOTO: Sonia Peronaci all'opera ai fornelli

**Tu però non hai aperto un ristorante..**

La ristorazione comporta una vita dura e orari pesanti: si lavora mentre gli altri festeggiano. Io sono fortunata perché ho trovato il modo di dedicarmi alla cucina ma in modo "umano".

**Le tue figlie hanno come te la passione per la cucina?**

La prima, che ha 28 anni, lavora con noi da quando ne aveva 19, anzi è stata determinante per l'avvio di Giallo Zafferano data la sua passione per il web. Le altre due, che hanno 24 e 18 anni, fanno altro, ma comunque amano cucinare. E soprattutto mangiare bene!

**Cosa si mangia a casa vostra, quando si ha voglia di qualcosa di speciale, di "proprio buono"?**

Quando il tempo è poco, si fa una cosa gustosa e veloce: una crepe dolce o salata che mette d'accordo tutti. Quando invece c'è più tempo, le ragazze mi chiedono le lasagne alla bolognese, quelle vere, fatte bene, impastate a mano, con il ragù. E io le acconto, anche se ci vuole una giornata intera... ne vale la pena! ♦

**Nelle pagine successive, quattro ricette di Sonia Peronaci**