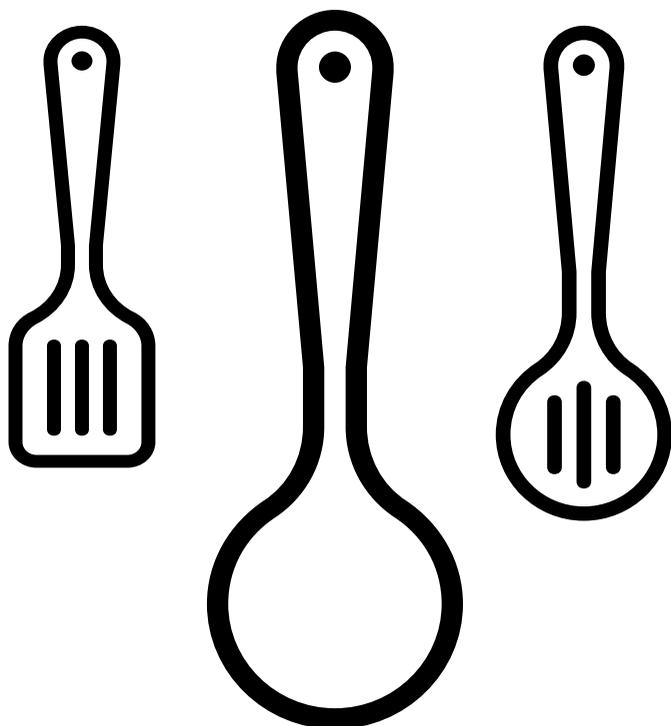


# Oggi cucino io

Intervista a Simone Rugiati, il “bello” tra gli chef televisivi, appassionato anche di cucina gluten free. In esclusiva per i nostri lettori quattro sue ricette

## SIMONE RUGIATI

«**La seduzione a tavola è il mio primo mestiere**»



Di **Anna Parodi**

Battuta pronta, sguardo malandrino e soprattutto estro ai fornelli: con queste armi Simone Rugiati, giovane chef toscano (è nato a Empoli nel 1981, ma ormai vive a Milano da diversi anni), è arrivato al successo, conquistando il pubblico televisivo con programmi come “Cuochi e fiamme”. E per lui la cucina senza glutine non ha segreti.

**Come ha scoperto il mondo del “senza glutine”?**

Ho iniziato presto, ai tempi in cui lavoravo per un gruppo editoriale. Scrivevo articoli per la rivista *Mangiar sano*, che già allora si occupava di cibo biologico, per vegani, per celiaci. Ho studiato, fatto corsi di aggiornamento e, anzi, per un anno ho mangiato con i piatti di cui scrivevo, sperimentando ricette con alimenti vegetali, sostituiti della carne e ingredienti gluten free.

**È una sfida cucinare per clienti celiaci?**

Direi di no, le sfide sono altre. Ci sono ottimi ingredienti senza glutine che io ho sempre amato, come la quinoa e il mais. Certo, fare una torta senza contare sul potere “legante” del glutine presenta qualche difficoltà. Per quanto riguarda il lavoro

### Identikit

Diplomato al prestigioso Istituto Alberghiero Martini di Montecatini Terme, dopo corsi e stage formativi anche all'estero ha diretto le riviste *Buon Appetito* e *Mangiar Sano*. Partecipa poi a “La prova del cuoco” e ai reality “L'isola dei famosi” e “Pechino Express”, insieme alla (allora) fidanzata Malvina Seferi. Autore di diversi libri di cucina (*Se in cucina c'è Simone*, *Stupire in cucina in 20 minuti*, *Il gusto di sedurre*) e ospite fisso alla “Prova del Cuoco” su Raiuno, appare anche sul canale Gambero Rosso Channel (“Io, me e Simone”) e su LA7D, dove attualmente conduce “Cuochi e fiamme” e “Food Maniac”. Ha un seguitissimo blog, *Food Loft*. Da luglio è in scena con un programma per un nuovo canale Fox

in cucina, nessun problema, basta organizzarsi. Io quando vado a cucinare nelle mie serate mi porto sempre dietro una “valigia”, con pentole, mestoli e altri attrezzi tutti dedicati e puliti.

**Quale è il suo piatto forte “gluten free”?**

L'insalata di quinoa, topinambour, mais e peperoncino che ho preparato la prima volta

**«Ho lavorato  
anche in Africa,  
quindi non mi  
piace vedere il  
cibo sprecato»**





NELLA FOTO: Lo chef Simone Rugiati, che da luglio sarà nuovamente in televisione con un programma sulla Fox in cui si occuperà anche di intolleranze alimentari

per il mio amico Daniele Bossari, presentatore tv, celiaco. La quinoa è un cereale antichissimo, molto proteico, ottimo, che può essere usato anche per crocchette e piccoli hamburger.

#### **Progetti televisivi?**

Da luglio partirà un mio programma per un nuovo canale Fox, dove mi occuperò molto anche di piatti dedicati a chi soffre di intolleranze o chi è vegano. C'è moltissima curiosità per questi argomenti, lo vedo dalle domande che arrivano sul mio blog *Food Loft*.

**Come e quando è nata la sua passione per il cibo?**

Quando ero piccolo. Sono cresciuto con due bravissime nonne e una tata, visto che i miei genitori lavoravano molto. Andavo con mia nonna a comprare l'olio al frantoio, il pane in un forno molto speciale, il prosciutto dal norcino di una volta. In casa mia non è mai entrato il prosciutto in vaschetta. A merenda mangiavo pane e pomodoro, pane olio e aceto... e la mia bisnonna di nascosto mi dava qualche volta pane, vino e zucchero. Sul pane sono esigente, è difficile trovarlo buono.

**Lei è uno chef, il pane può prepararselo...**

Ma lo chef quando arriva a casa non si mette a cucinare!

Io la sera mangio sempre nei miei locali, ma quando sono a casa mi concedo qualcosa di alta qualità ma di poco cucinato, come un'eccellente mozzarella di bufala o un buon pesce.

#### **Cosa consiglia per una cena romantica?**

Suggerisco di non far trovare tutto perfetto e apparecchiato, ma di preparare una serie di piccoli antipasti, da spilluzzicare insieme, per rompere il ghiaccio e creare complicità. Più che cucinare, si tratterà di assemblare: il melone e prosciutto non è più banale se il melone viene frullato e messo in un bicchierino con ritagli di prosciutto sopra. Risultato garantito...

#### **Parola di seduttore?**

Chiaro! Quello è il mio vero lavoro. Mia madre dice sempre che ho due passioni, la cucina è la seconda...

#### **Ma altri cuochi famosi le fanno concorrenza: Alessandro Borghese, Carlo Cracco...**

Ma Borghese è sposato, Cracco pure e ha anche qualche anno in più di me...

#### **A proposito di cuochi e tv, che ne dice di "Master Chef" e dei cuochi cattivissimi?**

Carlo Cracco è un amico e "Master Chef" un ottimo programma, ma la cattiveria non fa per me. Non mi piacciono i piatti buttati via, sia perché rischiano di far perdere la passione a concorrenti che non sono professionisti, sia perché, avendo lavorato in Ghana,

non mi piace vedere cibo sciupato. Io sono esigente con chi lavora con me, un po' di rigidità ci vuole per non perdere autorevolezza, ma lo chef dev'essere come un allenatore di calcio, deve creare una squadra che ami lavorare bene.

#### **Lei non ha un "suo" locale...**

No, sono socio di vari locali ma non ho aperto il mio, non mi pare serio dopo il successo in tv. Io questo lavoro l'ho cominciato quando sul piccolo schermo si parlava pochissimo di cucina, oggi ce n'è anche troppa. E molti si improvvisano "maestri" perché funzionano in tv ma non sono grandi cuochi, quindi si sentono dire cavolate, come "usate l'acqua per sciogliere il cioccolato"... ma poi bisogna buttarlo via!

#### **Cosa le piace mangiare?**

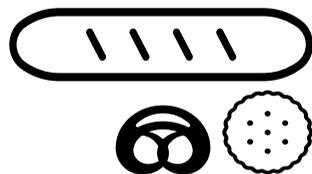
Di tutto. E niente mi spaventa. Ho viaggiato molto e mangiato istriaci, serpenti e, in Cina, insetti.

#### **Gli insetti, naturalmente "gluten free", sono davvero il cibo del futuro?**

Probabilmente sì: costano poco e sono molto proteici. Ma spero che questo accada fra un bel po' di tempo, perché io da buon toscano preferisco ancora una bella bistecca! ♦

**Nelle pagine successive, quattro ricette dello chef Simone Rugiati**

## Antipasto



### INSALATA DI QUINOA CON GAMBERI ZUCCHINE E MENTA



#### La preparazione

Per prima cosa preparate un brodo di crostacei (bisque) che vi servirà per cuocere la quinoa: pulite i gamberi togliendo testa e carapace, mettete quest'ultimi in una casseruola e aggiungete lo scalogno, il sedano e la carota tagliate grossolanamente, fate tostare violentemente e quando saranno quasi bruciati ricoprite con acqua fredda. Fate cuocere per 30 minuti circa. Filtrate il brodo, salate leggermente e con questo cuoceteci la quinoa per circa 13 minuti. A cottura ultimata scolatela e mettete a raffreddare su una teglia. Tagliate le zucchine a piccoli cubetti e saltateli in padella con il cipollotto, un filo di olio e condite con sale e pepe. Pelate i pomodori e tagliate anche questi a piccoli cubetti, metteteli in una ciotola e aggiungete i gamberi crudi tagliati a piccoli pezzi, i fiori di zucca tagliati a julienne, condite con olio, sale pepe e fate riposare per 10 minuti.

#### Gli ingredienti (x4)

**250 G QUINOA LAVATA SOTTO  
ACQUA CORRENTE**  
**500 G GAMBERI FRESCHI**  
**250 G ZUCCHINE CON FIORE  
MENTA**  
**1 SCALOGNO**  
**1 COSTA DI SEDANO**  
**1 CAROTA**  
**2 CIPOLLOTTI FRESCHI**  
**2 POMODORI ROSSI**  
**OLIO EXTRAVERGINE**  
**SALE**  
**PEPE**

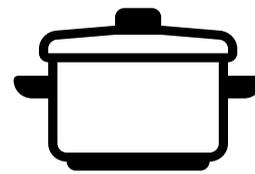
#### La presentazione

Unite tutti gli ingredienti e servite con la menta spezzettata al momento e un filo di olio extravergine.



45 MIN

## Primo



### RISOTTO ASPARAGI SCAMPI E BURRATA



#### La preparazione

Per prima cosa preparate un brodo di crostacei (bisque) che vi servirà per cuocere il riso. Pulite gli scampi togliendo testa e carapace, mettete quest'ultimi in una casseruola e aggiungete lo scalogno, il sedano e la carota tagliate grossolanamente, fate tostare violentemente e quando saranno quasi bruciati ricoprite con acqua fredda. Fate cuocere per 30 minuti circa. Tritate finemente lo scalogno e mettetelo in una risottiera con un filo di olio, aggiungete i gambi pelati degli asparagi ed il riso, fate tostare dolcemente. A tostatura avvenuta aggiungete il brodo di crostacei, che avrete precedentemente filtrato con un colino, poco alla volta, cuocete per circa 10/12 minuti e aggiungete le punte degli asparagi, portate a termine la cottura aggiungendo sempre il brodo, e alla fine aggiungete la polpa degli scampi e la burrata. Regolate di sale e pepe e fate riposare per 3/4 minuti con un coperchio.

#### Gli ingredienti (x4)

**320 G RISO VIALONE NANO**  
**400 G SCAMPI**  
**200 G BURRATA**  
**400 G ASPARAGI FRESCHI**  
**2 SCALOGNI**  
**1 COSTA DI SEDANO**  
**1 CAROTA**  
**ORIGANO FRESCO**  
**OLIO EXTRAVERGINE**  
**SALE**  
**PEPE**

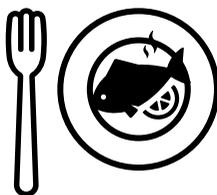
#### La presentazione

Servite con qualche fogliolina di origano fresco.



50 MIN

## Secondo di pesce



### CODA DI ROSPO PANATA CON VERDURE DI STAGIONE E YOGURT



#### La preparazione

Se disponete del risotto avanzato, cospargetelo su una teglia e mettetelo in forno caldo a 160°C per 30 minuti. Una volta freddato, mettetelo in un frullatore e create una sorta di pangrattato di riso.

Tagliate le verdure a listarelle e dopo aver stufato leggermente il cipollotto, aggiungetele nella stessa padella e cuocete molto velocemente. Regolate con sale e pepe e aggiungete qualche foglia di basilico spezzettata con le mani.

Tagliate la coda di rospo in bocconcini da 2/3 cm per lato e immergeteli nel riso tostato, fateli aderire per bene e metteteli in una placca da forno. Cuoceteli a 180°C per 15 minuti, nel frattempo sminuzzate il basilico rimasto e mettetelo nello yogurt, condite con un filo di olio extravergine e un pizzico di sale e pepe.

#### Gli ingredienti (x4)

**600 G FILETTO DI CODA DI ROSPO**  
**200 G RISOTTO AVANZATO**  
**(IDEALE A BASE DI PESCE)**  
**2 CAROTE**  
**1 PEPERONE**  
**2 ZUCCHINE**  
**1 MELANZANA**  
**2 CIPOLLOTTI FRESCHI**  
**BASILICO**  
**200 G YOGURT MAGRO**  
**OLIO EXTRAVERGINE**  
**SALE**  
**PEPE**

#### La presentazione

Mettete sulla base le verdure e adagiateci sopra il pesce, servite con un cucchiaino di salsa allo yogurt.



45 MIN

## e per dolce...



### TORTA DI MELE E UVETTA



#### La preparazione

Rompete le uova in una ciotola e sbattetele aggiungendo lo zucchero, quando saranno montate leggermente aggiungete un pizzico di cannella e l'olio, aggiungete la farina e amalgamate perfettamente.

Tagliate le mele a piccoli cubetti e conditele con il miele, poi tuffatele nell'impasto, aggiungete l'uvetta (precedentemente messa in ammollo per 30 minuti in acqua), il lievito per dolci e amalgamate nuovamente. Imburrate leggermente uno stampo per plum cake e versate l'impasto, se disponete di quello piccolo dividete l'impasto in 2 contenitori.

Cuocete in forno caldo a 170°C per 45 minuti circa. Fate freddare e sformate.

#### Gli ingredienti (x4)

**2 UOVA**  
**1/2 BUSTINA DI LIEVITO**  
**PER DOLCI \***  
**1 MELA GRANDE O 2 PICCOLE**  
**3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO**  
**110 G UVA PASSA**  
**1 CUCCHIAIO DI MIELE**  
**2 CUCCHIAI DI OLIO**  
**1 PIZZICO DI CANNELLA**  
**1 BICCHIERE DI FARINA MIX PER**  
**DOLCI SENZA GLUTINE \*\***

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

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



60 MIN