

psy² OLTRE IL CIBO

di Cristina Tirinzoni

Quando la cucina accende la complicità

*Cucinare insieme
al partner può
rappresentare
un momento unico
per rinsaldare
il rapporto di
coppia. E così si
moltiplicano
i corsi di cucina
pensati per due
cuori ai fornelli...*

*n forno,
sì ma per quanto?"*

chiede Stefano alle prese con polpettine di pesce mentre Federica, la sua fidanzata, ha le mani affondate nell'impasto di farina. Attorno a un tavolo di marmo stile hi tech, tra fornelli e lucidissimi mestoli, con grembiule e cappello in testa, Marco sta invece facendo assaggiare a Marta il pesto per le trofie. "Ci sono abbastanza pinoli?". E Marta a sua volta gli mette in bocca un cucchiaino per un assaggio di crema pasticcera. Stefano e Federica, Marta e Fabio fanno parte del gruppo di coppie che oggi è arrivato al Teatro 7 Lab di Milano per imparare a cucinare insieme al partner. Guidati da uno chef professionista, si cimenteranno insieme in preparazioni golose. "Cucinare insieme è come fare l'amore: c'è gioco, complicità, fantasia e sensualità", racconta divertito Fabio, sposato con Marta, un figlio di tre anni e un altro in arrivo. Interviene Marta: "Cucinare insieme è davvero un momento passionale, di condivisione di una passione per il cibo. E di confronto e di scontro continuo: intanto perché io sono nordica e vado pazza per il risotto, lui pugliese, adora la pasta con badduzze (polpette) e sa cucinarla divinamente. Durante la preparazione può poi capitare anche di 'scontrarci'. Ma se si litiga, è sulla forma del raviolo. O sui tempi di cottura. La cucina è un luogo magico, qui ritroviamo il piacere di stare insieme, di divertirci, di ridere e scherzare, di scambiarsi delle coccole, quando ci sfioriamo la mano passandoci un ingrediente, o durante un assaggio". Due cuori ai fornelli.

siti web

■ Kitchen & Love Teatro 7

via Thaon di Revel 7, Milano
tel. 02890737719, www.teatro7.com

■ Due cuori e una cucina Mangiando e imparando

via Caldara 35a, Milano (sedi anche a Monza,
a Como e in Toscana), tel. 0245470000
www.mangiandoeimparando.it

■ Due cuori e una pentola Congusto

Via Tazzoli, 11, Milano, tel. 0263471982
(sedi anche a Catania e Vicenza)

■ Due cuori in cucina Officina del gusto

Corso Savona 50/1 - Moncalieri (To)
Tel. 0116402474, www.officinadelgusto.info





Il legame di coppia si riscalda ai fornelli, cucinando insieme piatti gustosi. La pensano così Fabio e Marta (nella foto), sposati con un figlio di tre anni, e uno in arrivo

È l'ultima tendenza, e si stanno affermando sempre di più le scuole di alta cucina che propongono corsi per coppie e innamorati (in occasione di San Valentino, per esempio, per una serata decisamente diversa dalla solita cenetta al ristorante). “Per la coppia la cucina è il luogo dove si rivelano i sentimenti. Esattamente come il letto, la tavola crea la coppia. Il cibo è, prima di tutto, una storia d'amore”, osserva Maria Barbato che ha fondato **Teatro 7** Lab di Milano con il marito, lo chef Rico Guarnieri. “Cucinare è davvero un momento da vivere in coppia”, ci dice Lula Pedroni, fondatrice della Scuola di cucina “Mangiando e Imparando” di Milano. “Anni di esperienza mi hanno insegnato che i momenti trascorsi insieme in cucina sono un patrimonio affettivo irrinunciabile. La cucina riscalda unioni e complicità in amore. Davanti ai fornelli, preparando lasagne o un soufflé

al cioccolato i partner imparano a conoscersi, a fidarsi l'uno dell'altro. A collaborare. Mettendo così le mani in pasta per amalgamare un rapporto in continua evoluzione. Ho sempre immaginato infatti la vita di coppia come una ricetta, dove gli ingredienti principali, la complicità, la sensualità, la fantasia, tanto per citarne alcuni, dovessero essere miscelati in giuste dosi per ottenere un risultato ottimale”. Che cucinare sia un atto d'amore lo sa bene Ilaria Mazzarotta, giornalista, autrice radiofonica e blogger che ha appena pubblicato per Kowalski il libro *Due cuori e un fornello*. Un racconto, ironico e divertentissimo, sulla “convivenza con cucina”, ricco di ricette sfiziose. “Cucinare significa nutrire, prendersi cura di chi abbiamo vicino, è un atto primordiale, istintivo, materno”, dice Ilaria Mazzarotta. “Per adesso, cucina solo la signorina Fiamma, ma ha ■■■

psy2 OLTRE IL CIBO

■ già cominciato a portare il Convivente, goloso, ma incapace ai fornelli, a fare la spesa, nella speranza di farlo diventare un (quasi) chef. La Signorina Fiamma e il Convivente affrontano la vita in comune imparando a conoscere i gusti dell'altro, creando proprio in cucina nuovi riti di coppia", racconta Ilaria che sta già lavorando al sequel. "Sì, forse nel mio prossimo libro li vedremo insieme anche ai fornelli. Mi piace proprio la *cooking therapy*. Niente psicologi o consulenti di coppia, per affrontare crisi sentimentali, anziché tirarsi i piatti, meglio impastare, impanare, friggere insieme. Vuoi mettere costringersi a parlare anche solo per dire 'passami le spezie', invece di tenere il muso per una settimana intera?"

L'armonia si fa più gustosa ai fornelli

Tra le prime fan della *cooking therapy* c'è Nicoletta Merlo, quarantenne imprenditrice, proprietaria della omonima azienda di formaggi, ideatrice della Wellness Cucina, una community di successo su internet, che fa della cucina di casa un centro di benessere. "La gente cucina sempre meno e io stessa", dice Nicoletta Merlo, "vedevo la cucina come una fonte di stress, ma un giorno mio marito mi ha chiesto di cucinare insieme ed è stata un'esperienza che ha creato un'atmosfera molto intima, fisica e mentale. Cucinare insieme è un modo di comunicare, ma appaga anche i sensi". Dei benefici del cucinare insieme sono convinti anche gli psicologi. "La cucina è segno di legame al massimo livello. Non si può parlare di cibo, senza parlare d'amore", osserva Pasqua Rotondi, psicologa a Milano, che confessa: "Adoro passare ore in cucina, e mi ritengo una buona cuoca. La cucina", precisa Rotondi, "rappresenta un microcosmo in cui sperimentare 'in un luogo protetto' tutti i passaggi, a volte critici, della convivenza. Cucinare insieme permette alla coppia di conoscersi, di accettarsi, venirsi incontro, condividere". A cominciare dal menù, da scegliere rigorosamente insieme. È bello ed è bene invece dividersi ruoli e compiti, cercando di valorizzare competenze e abilità di ognuno. Scambiare riflessioni ad alta voce sul come fare una ricetta, chiedere un consiglio sulla quantità o su un tempo di cottura, favorisce la confidenza. "Ti piace?

DA PREPARARE INSIEME AL PARTNER



La ricetta Cuoricini al nero di seppia in abbraccio di pomodoro fresco e bottarga

INGREDIENTI

per la pasta

- 150 g. di semola di grano duro
- 75 g. di farina 00
- 2 uova
- 1/2 bustina di nero di seppia
- sale
- olio

per il ripieno

- 3 pomodori grandi e maturi
- sale, pepe
- olio
- 1/2 spicchio d'aglio
- 20 g. di bottarga in polvere
- 50 g. di bottarga fresca

- Impastare gli ingredienti della pasta fresca sciogliendo il nero di seppia nelle uova, fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Quindi farlo riposare in frigo per circa mezz'ora.
- Intanto incidere i pomodori con un taglio a croce e immergerli in acqua bollente per 20 secondi, raffreddarli in acqua fredda e togliere la pelle, privarli dei semi e tagliarli a listarelle.
- Prendere la pasta fresca e stenderla in sfoglie sottili e, con dei coppapasta a forma di cuore, ricavare dei cuoricini.
- Cuocere i cuoricini in abbondante acqua salata per circa 3-4 minuti, poi far rosolare metà dei pomodori in una padella ben calda con un filo di olio e uno spicchio d'aglio. Aggiungere la pasta cotta con un mestolino di acqua di cottura, aggiungere il resto dei pomodori e tre quarti della bottarga. Mescolare bene e servire con una spolverata di bottarga sul piatto.

Non ti piace? Perché? Porre queste domande e provare a rispondere è un modo per conoscersi", osserva Rotondi. Aiuta a riconoscere e accettare le differenze. Stare insieme in cucina, anche solo a pulire le verdure, è l'occasione per raccontare di sé in un momento in cui si fa qualcosa di creativo e interessante. Manipolare gli alimenti, pulire, tagliare, impastare significa prestare attenzione ai loro sapori, alla loro consistenza, e questo aiuta a migliorare la capacità sensoriale dei partner. Così come sfiorarsi per prendere un ingrediente, può essere l'inizio malizioso e intrigante del gioco della seduzione. ■

psy2 I SEGRETI DEL GRANDE CUOCO

a cura di Nella Grifoni

Pietro D'Agostino
Ristorante La Capinera



Pietro D'Agostino

Chef dallo stile inconfondibile, molto attento nella scelta dei prodotti, Pietro D'Agostino si avvale soprattutto di materie prime della Sicilia con escursioni nelle eccellenze internazionali. "Sono ingredienti cui non rinuncerei mai e che anche nelle mie tappe internazionali, durante dodici anni spaziando da Londra a Torino, dal Costa Rica alla Florida, facevo arrivare direttamente dalla Sicilia. Ho sempre operato cercando di tenere vivo il ricordo dei profumi di quando ero bambino: il pesce fresco, il pomodoro a maturazione naturale, le verdure appena colte... e ancora oggi mi sforzo di proporre una cucina semplice e autentica, lontana dai sapori sofisticati".

Info:

Ristorante La Capinera,
via Nazionale 177,
98039 Spisone - Taormina
(Me), tel. 0942626247

Si ringrazia
l'associazione
Jeunes Restaurateurs
d'Europe

Esaltare la forza della mediterraneità

La filosofia della mia cucina ha una forte connotazione mediterranea e il piatto che presento affonda le sue radici nella più antica tradizione siciliana, quando le donne preparavano il tonno cotto nelle cipolle per i mariti in partenza per le battute di pesca. Lo zucchero e l'aceto ne garantivano la conservazione per lunghi periodi. Io ho scomposto gli ingredienti per esaltare la specificità di ognuno. Il segreto di questa preparazione, oltre alla scelta del tonno di primissima qualità e assoluta freschezza, sono le cipolle di Giarratana: uniche, dolcissime, digeribili come nessun'altra cipolla. Si trovano solo in Sicilia perché la loro delicatezza le rende difficilmente trasportabili. Anche il sesamo, in siciliano 'cimino', è presente da sempre nella nostra cucina e, non contenendo glutine, è perfetto per i celiaci (La Capinera dedica da sempre molta attenzione alle intolleranze alimentari). A questo piatto abbiniamo un centrifugato di carote, perfetto per rinfrescare il palato in vista delle successive degustazioni".

La ricetta

Cuore di tonno del Mediterraneo con cipolla bionda di Giarratana in agrodolce



LA PREPARAZIONE

- Tagliate a strisciole la cipolla, passatela in pentola con olio per 5 minuti, aggiungete aceto e zucchero e finite di cuocere per 15 minuti circa.
- A parte, salate e pepate il tonno tagliato in tranci. Passate ogni trancio in 10 g. di semi di sesamo, quindi rosolatelo in un'ampia padella antiaderente con olio per circa 3 minuti.
- Con le cipolle glassate formate delle "rose", una per piatto, che decorerete con alcune foglie di menta.
- Componete il piatto a piacimento, tenendo separati gli ingredienti, che devono fondersi sul palato.

PER 4 PERSONE

600 g. filetto di tonno rosso
300 g. cipolla bionda di Giarratana
1 bicchiere di aceto rosso
100 g. zucchero
40 g. sesamo
100 ml. olio di oliva extravergine
foglioline di menta fresca
sale e pepe