

MILANO, maggio

Forse qualcuno si ricorda che Raymond in *Rain Man* al mattino mangia i pancakes con sciroppo d'acero e che Audrey Hepburn in *Colazione da Tiffany* si rilassa sbocconcellando un *pain au chocolat* davanti alla vetrina del negozio di gioielli. **Ma in pochi possono immaginare che in ben 220 film il menù la fa da padrone e «le ricette sono talmente legate alla trama tanto da rappresentarla perfettamente»** sostiene Emanuela Folliero, il volto dei *Bellissimi* di Retequattro, che ha scritto un libro che mixa le sue due passioni, la cucina e il cinema. *I bellissimi in cucina, 220 ricette da Oscar*, (Cairo editore), una collezione di ricette «facili da fare, con in più la magia del cinema».

Come è nata questa idea? «Innanzitutto mi piace molto cucinare. Poi, mi sono accorta che quando sono davanti alla tv preferisco guardare le fiction o i film in cui i protagonisti stanno in cucina. Guardo proprio nei loro piatti, vedo che vino scelgono quando sono al ristorante, come viene servito il dessert. Piccoli dettagli che non colpiscono proprio tutti. Una volta, dopo aver visto *Pomodori verdi fritti* (1991) ho deciso di provare la ricetta che dava il titolo al film. È stato difficilissimo trovare i pomodori verdi ma

UN MENU DA OSCAR Milano. Emanuela Folliero, 46 anni, in cucina alle prese con la preparazione delle polpettine. Sotto, la copertina del libro "I bellissimi in cucina - 220 ricette da Oscar" scritto da Emanuela Folliero per Cairo Editore (16 euro). Il libro è una raccolta di ricette estrapolate dai film più celebri.

Foto: Simona Ortolani/Capelli, Paolo Anselmi/Organizz, Marco Communication

Dive in cucina]

La conduttrice si è messa ai fornelli "mescolando" la sua passione per la cucina con quella per il cinema. «Ho scoperto che i film possono essere rappresentati con una ricetta. Ne ho visti 220 e ho tratto il piatto tipico di ognuno», racconta. "I bellissimi in cucina" spazia dai cannoli del classico "Il padrino", alle lumache della favola di "Pretty Woman" fino alla tartare di carne di "Wall Street". Vi anticipiamo alcune fra le più facili e golose





**EMANUELA FOLLIERO CHE
CINEMA
LE MIE
RICETTE**

di Serena Burioni
foto di
Vittorio Jannuzzi

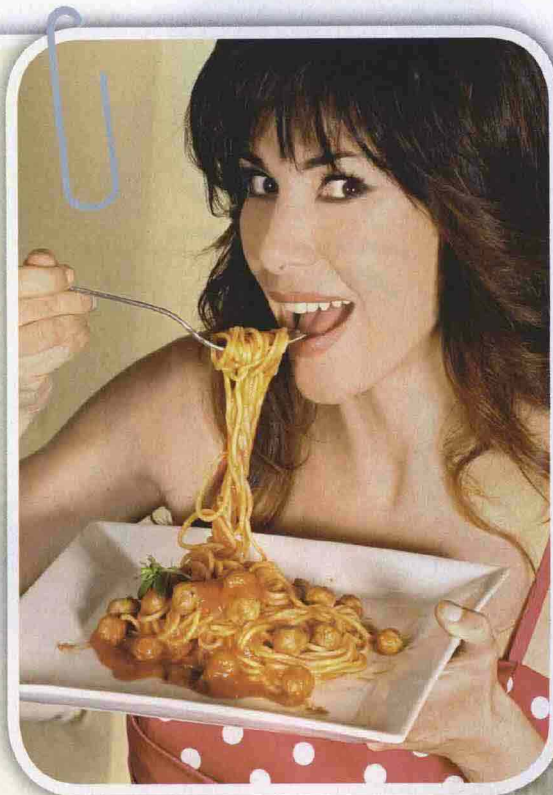
Spaghetti & polpette

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di spaghetti alla chitarra
- 300 g di polpa di pomodoro
- 300 g di macinata di vitello
- 30g di parmigiano
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1 uovo
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cipolla
- 2 cucchiaini di prezzemolo
- 2 foglie di basilico
- olio, sale, pepe
- un bicchiere di vino rosso

Preparazione

- Unite alla carne macinata sale, pepe, prezzemolo, aglio, cipolla, parmigiano, uovo e pangrattato. Formate un impasto omogeneo e ricavatene delle polpettine. Riscaldete l'olio e aggiungete la polpa di pomodoro.
- Mettete a cuocere le polpettine e, quando saranno quasi cotte,



sfumatele con del vino rosso. Lasciatele cuocere per circa 15 minuti.

- Cuocete gli spaghetti, scolateli al dente e saltateli nella padella con il sugo.

- Spolverate con il parmigiano e guarnite il piatto con due foglie di basilico prima di servire.

Il consiglio di Emanuela

- Questo è un tipico piatto goloso sia per i grandi sia per i piccini. Gli spaghetti possono essere sostituiti con i tagliolini freschi o con i bucatini.

ESECUZIONE
media



Il film

- Lilli e il vagabondo (1955)

La scena. Biagio porta Lilli nel retro di un ristorante italiano dove i cuochi Tony e Joe organizzano una cenetta a lume di candela. Complice lo spaghetti tra i due scatta un tenero bacio.



poi, seguendo alla lettera la ricetta dettata nella pellicola, sono venuti squisiti.

Lì le si è accesa la lampadina...

«Esatto. Ho iniziato a rivedere vecchi e nuovi film, e mi sono accorta che in molti ci sono ricette interessanti, sia perché semplici da fare, sia perché sembrano studiati appositamente per identificare il film. Ad esempio nel

Gladiatore, Russell Crowe mangia la zuppa di farro: ve ne siete mai accorti? Vuoi mettere dire: "Signori e Signore ecco a voi la zuppa di farro del film *Il gladiatore*"? Sembra già buona...»

Quindi il segreto sta nel raccontare i piatti come il trailer di un film?

«Un menu ha un sapore diverso se tu lo sai raccontare. Questa esperienza

l'ho provata con mio figlio Andrea. Fino a qualche mese fa mangiava tutto ciò che gli preparavo, ma adesso ha iniziato ad avere il gusto, anche se non è ancora così forte, tanto che qualche volta mi imita, vuole mangiare quello che mangio io. Ma non sempre gli piace. Ad esempio, quando mangio l'insalata la vuole solo perché è nel mio piatto. Se però gli dici: oggi mangiamo "la verdure scricchiolina" della mamma, si diverte e la vuole.»

Il libro è diviso in sezioni: dai piat-

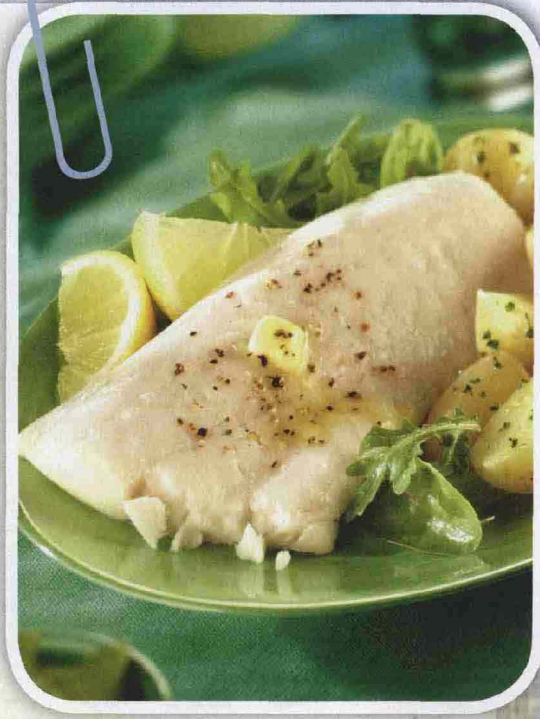
Pesce al vapore allo zenzero

Ingredienti per 4 persone

● 1 branzino da almeno 1 kg ● zenzero fresco ● 2 cipollotti ● 50 cl circa di olio vegetale ● salsa di soia ● sale e peperoncino ● foglie di cavolo cinese

Preparazione

- Pulite il pesce (preferibilmente orata, branzino, dentice) lasciandogli la testa. Lavatelo e asciugatelo bene.
- Fate dei tagli obliqui sui due lati del pesce. Per la cottura al vapore mettetelo in un cestino di bambù foderato con foglie di cavolo cinese.
- Posate il pesce su due cipollotti in modo che resti sollevato e possa cuocere meglio. Spolveratelo dentro e fuori con un po' di sale e, nei tagli, mettetelo dello zenzero pulito e tagliato a fettine sottilissime.
- Mettete dell'acqua bollente in una pentola e deponete il cesto con il pesce sul bordo. Copritelo e cuocete per circa



15 minuti.

- Togliete il branzino dal cesto e distribuite sopra i cipollotti, puliti e tagliati alla julienne. Riscaldete bene l'olio e versatelo sul pesce. Completate con salsa di soia e servite caldo.

Il consiglio di Emanuela

- Se non avete i cestini di bambù, per la cottura usate un piatto resistente al calore, largo come la pentola.

ESECUZIONE
facile



Il film

- Banchetto di nozze (1993)

La scena. Al banchetto di nozze di Wai-Tang con una giovane cinese abbondano i piatti tipici della cucina esotica. Tra questi c'è il benaugurante pesce al vapore, simbolo di fertilità e benessere per la nuova coppia che si è appena unita in matrimonio.

ti veloci alla cena romantica, dalle ghiottonerie per i bambini ai cocktail per l'happy hour e altre ancora...

«Ho voluto proporre ricette per ogni momento della giornata, che fossero collegate alla vita di tutti e di tutti i giorni. Oggi c'è la tendenza a rivalutare l'importanza della cucina e della

buona alimentazione, intesa sia come mangiare bene sia come momento di convivialità. Però è necessario che questo sia in linea con la vita un po' frenetica di oggi».

Lei non è quindi una fissata con le verdure biologiche, i cibi superfreschi, la frutta di stagione?

«Certo che le preferisco, ma non pos-

so girare mezza città per fare scorta di asparagi appena colti. Faccio un lavoro che mi tiene impegnata, ho un figlio, e per di più vivo in centro a Milano. Quindi non sempre mi è possibile acquistare i cibi freschi. Ma sostengo che una buona dieta viene da materie prime ben scelte, ben cucinate, con olio buono e pochi, sani ingredienti». **Come fa a mantenersi così in forma se le piace cucinare?**
«Ho un trucco: se cucino tanto, mangio poco. Ho un olfatto molto svilup-

Cocktail d'estate

Ingredienti per 4 persone

● 5 parti di Prosecco ● 3 parti di Aperol o Campari ● 2 parti di acqua gassata ● Una fetta d'arancia ● Cubetti di ghiaccio a piacere

Preparazione

- Mettete in frigo una bottiglia di buon Prosecco: il vino deve essere ghiacciato.
- Riempite un bicchiere a metà con il vino, poi aggiungete tre parti di Aperol oppure di Campari Rosso.
- Aggiungete due parti di acqua gassata o di selz. Mettete cubetti di ghiaccio in abbondanza.
- Ornate il bicchiere con una fetta di arancia.

● Servite insieme a qualche sfizioso snack, tramezzini, pizzette e olive

Il consiglio di Emanuela

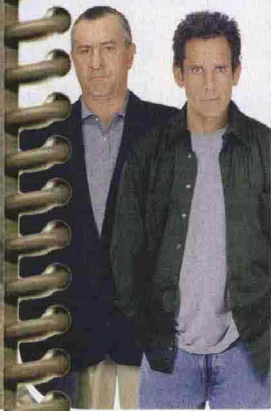
● Esistono molte varianti del classico Spritz: la prima è che si può fare sia con Aperol sia con Campari. C'è poi chi lo preferisce con il vino bianco più aromatico, chi al posto dell'acqua frizzante usa l'acqua tonica o, addirittura, la gassosa, e chi lo fa diventare colore porpora con l'aggiunta di una goccia di Blue Curaçao.

ESECUZIONE
facile 

Il film

● "Mi presenti i tuoi?" con Robert De Niro, Ben Stiller, Dustin Hoffman, Barbra Streisand.

La scena. Tra i padri dei due neosposi non c'è troppa simpatia. Per amore del suo Greg (Ben Stiller), Focker (Dustin Hoffman) prepara qualcosa da bere e offre al consuocero (De Niro) un Aperol Spritz.



«**Ho un segreto:** quando cucino tanto mangio poco; e non assaggio mai»

pato che ha una doppia funzione, la prima è che sento subito ciò che mi potrebbe piacere e ciò che invece non fa per me, dall'altra ho un'abitudine: non assaggio quello che preparo».

Chi ha assaggiato tutte le 220 ricette del libro?

«Sono state realizzate tutte con l'aiuto di chef giovani che si sono offerti di sperimentare e di assaggiare i piatti che preparavo insieme a loro. Inoltre ho avuto un grande collaboratore: mio fratello, che è un ottimo chef per passione».

Non le ha insegnato sua madre a cucinare?

«Mia madre non è un granché in cucina. L'unico davvero bravo, molto più di me, è mio fratello. Il guaio è che è troppo preciso e quando siamo insieme ai fornelli finisco per fare la sua "servetta"».

Serena Burioni

