

CUCINARE... Così rilassante, così

SARÀ LA CRISI CHE TI SPINGE A TROVARE CONFORTO TRA I FORNELLI O SOLO LA VOGLIA DI CIBO PREPARATO CON LE TUE MANI? DI CERTO C'E CHE TRA PIATTI E PENTOLE ELIMINI LO STRESS E RIGENERI IL CORPO. PAROLA DI PSICOLOGA

testo di Francesca Trabella - foto di Lucas Allen

Riviste, libri, programmi radio e tivù, applicazioni e videogiochi. Ormai di cucina si parla ovunque, non più solo tra casalinghe disperate, a corto di idee per la cena. Un trend consolidato, ma che conquista sempre più nuovi fan grazie ai numerosi food show in programma per la nuova stagione televisiva. Non mancano eventi dedicati, come Cucine d'Italia (Roma, 19-22 settembre, www.cucineditalia.com). Certo, l'argomento è piacevole e, a differenza di altri, coinvolge proprio tutti gli italiani. Ma questo non basta per spiegare la sua popolarità. La verità, infatti, è che cucinare fa bene: al corpo, al cervello, allo spirito. E persino a chi ha un rapporto difficile con il cibo. Non ci credi? Ti diamo cinque buoni motivi per sposare la filosofia dei fornelli.

I ALLENI SIA I MUSCOLI SIA IL CERVELLO
È più sano un hamburger fatto in casa con la carne fresca e cotto sulla piastra, o uno fritto di salse del fast-food? La risposta giusta è la prima. Perché se cucinare può fare bene al corpo, mangiare schifezze fa peggio. Insomma tutto dipende dagli ingredienti che usi, da come li combini e da quali metodi di cottura scegli. I vantaggi a livello fisico, però, non sono soltanto nutrizionali. Quando stai ai fornelli alleni i muscoli (prova, per esempio, a impastare il pane!) e la coordinazione occhio-mano, come quando sminuzzi le erbe aromatiche. Inoltre metti alla prova in continuazione la consapevolezza sensoriale, cioè quella facoltà che ti consente di non scortarti quando scoli la pasta e di non tagliarti quando maneggi i coltelli. Per preparare un pasto devi non solo saper organizzare (cioè ripetere ingredienti e attrezzi), ma anche essere

flessibile e creativa, quando sperimenti nuovi accostamenti o devi trovare delle alternative se ti accorgi che ti manca un ingrediente. Insomma, per questi e per molti altri motivi, la cucina è un'efficace palestra per il corpo e per la mente. Non ti stupisci quindi sapere che è uno dei luoghi in cui operano gli esperti di terapia occupazionale, che seguono la riabilitazione di malati e disabili e li aiutano a ritrovare la possibilità di compiere le azioni quotidiane.

2 IMPARI A MANGIARE PER FAME, NON PER ANSIA
Probabilmente ti sarà capitato di tuffarti nel sacchetto di popcorn o nel vaso di nutella per abbattere lo stress e scacciare i brutti pensieri. Questo perché il cibo svolge un effetto terapeutico sul morale. Certo, se ti concedi spesso questi peccati di gola, sarai anche consapevole dei loro effetti nefasti sulla linea e sulla salute. La soluzione giusta per curare il benessere dello spirito senza sacrificare quello del corpo? Imparare a cucinare, come suggerisce Roberta Schira, psicologa del gusto e autrice di *CucinoTerapia. Curare, accudire, amare se stessi*

MINI TEST SCEGLI LO CHEF E SCOPRI CHE CUOCA SEI

- **Gordon Ramsay** Sei una fan del pluristellato chef britannico che, con uno stile da addestramento militare, seleziona a colpi di sfide aspiranti cuochi americani in *Hell's Kitchen* (Sky Uno, lunedì ore 21,10)? In cucina pretendi rigore e precisione da te stessa e dagli altri. Ma quando chi smentisce insieme a te si dimostra in gamba, lo riconosci e sai gratificarlo.
- **Alessandro Borghese** Se ami il simpatico e innovativo chef di *Cucino con Ale* (da lunedì a venerdì, ore 18,15 su Real Time) ai fornelli sei disinvolta e creativa: non ti fai intimorire da frigoriferi semivuoti, ingredienti sconosciuti od ospiti "difficili".
- **Bruno, Barbieri, Carlo Cracco, Joe Bastianich** I tre prestigiosi giudici di *MasterChef* (in autunno su Sky Uno) certellano i loro consigli critici, e tu ne fai tesoro: sei una perfezionista, alla quale non basta un ricettario, ti servono esempi dal vivo.
- **Benedetta Parodi** Ti identifichi nella mamma-cuoca de *I menu di Benedetta* (da lunedì a venerdì, ore 12,30 su La7)? Hai grande senso pratico e riesci a improvvisare piatti in tempi record con quello che c'è in casa.
- **Gianfranco Vissani** Se non ti perdi una puntata di *Ti ci porto io* (domenica, ore 10,00 su La7) il tour culinario condotto dal noto chef

salutare

umbro, sei una cuoca preparata e sicura: la tua mission è soddisfare non solo il palato ma anche le curiosità dei tuoi ospiti.

- **Jamie Oliver** Il simpatico chef inglese star dei fornelli televisivi internazionali tra cui *Jamie's Chefs* (mercoledì, ore 21,30 su Garnero Rosso Channel) è innamorato della cucina italiana e del cibo sano. Se è lui il tuo idolo, sei una cuoca informale, che si preoccupa più della sostanza che dell'aspetto.
- **Simone Rugiati** Seduttore e sperimentatore, conduce il game show *Cuochi e fiamme* (da lunedì a venerdì, ore 19,10 su La7). Ti ispiri a lui? Per te il cibo è fonte di divertimento e manipolarlo ti dà piacere. In cucina sei generosa e condividi piatti ed emozioni.





Photomax

e gli altri con il cibo (Salani, € 11). «L'atto del cucinare in sé spezza il carattere di impulso incontrollabile tipico del mangiare emotivo e riporta gli equilibri su un piano più razionale. Quando mangiamo in conseguenza a uno stato di stress, ingoiamo cibo in quantità quasi senza sentirne il sapore, mentre, se posticipiamo l'atto del mangiare a un breve processo creativo, il cucinare, appunto, interrompiamo la sequenza "sto male, quindi mangio"».

3 EDUCHI IL "GUSTO" PER I CIBI DI QUALITÀ

Non ami stare ai fornelli? Impara a riconoscere le vere "coccole gastronomiche" che sono la ricerca della qualità nei cibi, le prelibatezze del nostro territorio, i piatti buoni da mangiare e belli da vedere. In pratica, i presidi Slow Food (i prodotti enogastronomici italiani), e la cucina dei grandi chef, che puoi approfondire grazie ai food show televisivi, su YouTube o frequentando, per esempio, la famosa community di Dissapore (www.dissapore.com): qui esperti e semplici appassionati discutono sul pianeta cibo. E ancora, per iniziare il tuo percorso culinario, tieni d'occhio i social shopping come Groupon (www.groupon.it) o Groupalia (www.groupalia.com): spesso propongono sconti per cenare nei ristoranti più quotati. E non perdere il Salone del Gusto di Torino (www.salonedelgusto.it) dove, dal 25 al 29 ottobre, si tiene la più importante fiera dedicata alla buona tavola.

4 AFFINI L'ARTE DELLA SEDUZIONE CULINARIA

Cucinare per/con un uomo rimane una delle strategie di conquista più usate ed efficaci: lo testimonia il trend dei libri di "seduzione culinaria", come *Uomini e torte*.

Come cuocere, farcire o bruciare il maschio dei tuoi sogni di Bettina Dal Bosco (Giunti, € 9,90). I benefici "sociali", però, non si limitano alla coppia. Secondo Roberta Schira, infatti, «il cibo si presenta come uno strumento per inviare messaggi che coinvolgono un altro individuo. Ed è soprattutto nell'interazione con l'altro che la cucinoterapia diventa efficace». Qualche esempio? Cucinare con i bambini può diventare non solo un momento di educazione alimentare, ma un'occasione per sperimentare la collaborazione, la cooperazione e la partecipazione. Per gli adolescenti, poi, è un'attività utilissima, perché accorcia le distanze generazionali e fornisce pretesti per parlare. Non dimenticare, infine, che «mangiare un cibo preparato da altri è il più grande atto di fiducia che un essere umano possa compiere nei confronti di un altro». Tienilo a mente, nel caso ti dovesse capitare di essere invitata a cena da qualcuno su cui vuoi fare colpo.

5 PREVIENI I DISTURBI ALIMENTARI

«Cucinare può diventare realmente curativo per chi soffre di problemi alimentari che rientrano nella categoria dei disturbi ossessivi-compulsivi» scrive Roberta Schira. «Preparare dolcetti e impasti di vario tipo, per esempio, si è dimostrato efficace nei casi di ragazzine con disturbi alimentari, come l'anoressia e la bulimia». E siccome non è mai troppo presto per fare prevenzione avvicinando i più piccoli ai fornelli, ti segnaliamo "Cuochi per un giorno" (www.cuochiperungiorno.it), il primo Festival nazionale di cucina riservata ai bambini al di sotto dei 12 anni, che si svolge il 6 e 7 ottobre a Modena, una delle città più importanti sotto il profilo culinario.

IN LIBRERIA: NON SOLO RICETTE

- **ROMANTICO** *Le relazioni culinarie* di Andreas Stalkos (Ponte alle Grazie, € 12), un romanzo ambientato in Grecia, che racconta la storia di due uomini vicini di casa, che hanno in comune la passione per la cucina e per la stessa donna.
- **GOLOSO** Il manuale *Oggi cucino io! Il cioccolato* (Mondadori, € 15). Centinaia di ricette di varie difficoltà per preparare torte, biscotti e dolci al cucchiaio.
- **ESOTICO** *India in cucina* di Pushpesh Pant (Electa - Phaidon, € 49,90), è la storia della cucina indiana con le tecniche e più di mille ricette. Bello anche da regalare: la copertina e la borsa di stoffa che avvolge il libro sono ispirate alle tradizionali confezioni indiane di riso.
- **STORICO** *Il diavolo e la rossumata* (Mondadori, € 14,90) è il primo libro autobiografico di Sveva Casati Modignani che descrive gli anni della Seconda guerra mondiale a Milano e dintorni, tra racconti e ricette.
- **TELEVISIVO** *Restaurant Man* di Joe Bastianich (Rizzoli, € 18). L'avvincente biografia dell'imprenditore italo-americano nonché giudice del talent show televisivo *MasterChef*.
- **PER INTENDITORI** *Il gusto delle donne* di Licia Granello (Rizzoli, € 16). Da una celebre antropologa dell'alimentazione, venti ritratti di "grandi signore del gusto", fra le quali ristoratrici e produttrici di vini o formaggi.
- **CREATIVO** *Il giusto e il gusto. L'arte della cucina pop* di Davide Oldani (Feltrinelli, € 11,50): il discepolo di Gualtiero Marchesi e Alain Ducasse è diventato un maestro. E racconta la sua esperienza di chef che sta in cucina e, se serve, la pulisce.