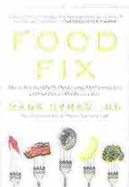


GUIDA



Mark Hyman,
Food Fix, Little, Brown Spark,
300 pagine,
18,99 dollari,
dal 25 febbraio

**COME SALVARE
IL MONDO
A PRANZO**

Mark Hyman è il medico nutrizionista statunitense, direttore del Cleveland Clinic Center for Functional Medicine, famoso in tutto il mondo soprattutto per il suo approccio funzionale e per la sua dieta detox in dieci giorni. Ora Hyman torna in libreria negli Stati Uniti con un volume che, lui promette, è il «più importante che io abbia mai scritto». Una guida all'alimentazione sana rivolta soprattutto al pubblico americano ma non certo superflua per quello europeo. Un libro per tutti, insomma. Perché è bene che si sappia, spiega Hyman, che le disuguaglianze e le storture del sistema alimentare hanno un impatto anche sulla salute individuale e collettiva. Perciò prima salviamo il pianeta, prima salviamo noi stessi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

FUTURO



Agnese Codignola,
Il destino del cibo, Feltrinelli, 264 pagine, 17 euro,
dal 20 febbraio

**ESPERIMENTI
PER LA RIVOLUZIONE
ALIMENTARE**

Anche Agnese Codignola, dottore di ricerca in Farmacologia e giornalista, parte da una certezza. La maniera in cui mangiamo è produttiva il nostro cibo non è più sostenibile. Per non soccombere, dobbiamo necessariamente cambiare abitudini. La buona notizia, però, è che qualcuno nel mondo ci sta già provando. *Il destino del cibo* è il racconto, dunque, di tutti i grandi esperimenti scientifici che si stanno facendo oggi per aprire la strada alla rivoluzione alimentare. Dalla coltivazione sottomarina possibile solo grazie alle ricerche spaziali alla rigenerazione del mare. Dalle fattorie idroponiche alle serre galleggianti. Un viaggio al confine del progresso scientifico per capire qual è davvero il destino del cibo. E cioè il nostro stesso.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

BIOGRAFICO

Impavido, megalomane, donnaiolo
Ritratto, a opera del giornalista Robert Belleret,
dello chef simbolo del ventesimo secolo, il cui
locale è stato poche settimane fa declassato,
dopo 55 anni consecutivi, a due stelle Michelin
Un gesto che ha scatenato il dibattito
sulla cucina francese classica: esiste ancora?

CHI ERA (DAVVERO) PAUL BOCUSE?

di Isabella Fantigrossi

«U

n gesto per giocare a fare gli iconoclasti». Robert Belleret, inviato di *Le Monde*, autore della biografia di Paul Bocuse appena arrivata in Italia per Giunti, non ha alcun dubbio. Il mitico ristorante di Collonges-au-Mont-d'Or, che per 55 anni consecutivi ha ricevuto le tre stelle Michelin, è stato poche settimane fa retrocesso a due dalla guida Rossa solo per «dimostrare che non ci sono più tabù nelle sue classifiche e mostrare la sua indipendenza. Non sono un critico gastronomico — ha detto Belleret — ma sono pronto a scommettere che il filetto à la Fernand Point o il branzino in crosta con salsa Choron serviti oggi mi trasporterebbero esattamente a quel tavolo di trenta anni fa, quando il signor Paul mi invitò a mangiare un boccone nella sua cucina tra un'intervista e l'altra». E la mannaia della Michelin è stata calata solo ora, a due anni esatti dalla morte di «monsieur Paul», come lo chiamavano rispettosamente gli chef di mezzo mondo, «in parte per mancanza di coraggio e in parte per non far soffrire. Per non punire un uomo affetto dal morbo di Parkinson che sarebbe stato letteralmente spazzato via da questo declassamento che oggi costituisce una specie di seconda morte di Bocuse». Perché la storia dello chef francese e della guida sono intimamente unite. «E ora la Michelin corre un rischio: per il grande pubblico, il simbolo delle tre stelle era proprio Bocuse», racconta Belleret, che più volte durante la sua carriera intervistò «il» cuoco del ventesimo secolo. Un timido che non esitò a mostrarsi al mondo per avere successo. Furbo. Un po' megalomane. Donnaiolo. «Per sua stessa ammissione condivise contemporaneamente gran parte della sua vita con tre donne: sua moglie e due amanti quasi ufficiali». Impavido. Basti pensare che quel galletto stampato sul braccio sinistro se lo tatuò da ragazzo per mostrare davanti agli americani il suo orgoglio francese. «Lo fece per un coraggioso capriccio. Nel settembre del 1944 Bocuse fu ferito e trasportato in un ospedale da campo americano. Mi disse che volle distinguersi da chi, invece, aveva tatuato l'aquila. Già allora era un burlone molto patriottico». Divenne cuoco e aspirò al successo, lui, senza il minimo diploma, figlio di un anonimo cuoco sulle rive della Saona, per necessità di rivalsa. «E lo fece cercando l'eccellenza in ciò che amava e sapeva fare: cucinare. Facendo affidamento su solide basi, le sue radici, i prodotti della sua regione. Del resto, Bocuse vinse la prima stella quando ancora usava le tovaglie di carta, le posate in acciaio

JEAN-FRANÇOIS MILLET / HEMIS / AEP

99

Il galletto
se lo tatuò
da ragazzo
per mostrare
agli
americani
l'orgoglio
d'Oltralpe

SCIENTIFICO



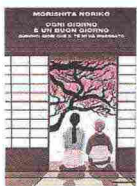
Vincenzo Lionetti,
Ristoceutica, Mondadori,
276 pagine,
20 euro,
dal 18 febbraio

**LA RISTOCEUTICA
E L'ARTE
DI ASSOCIARE I CIBI**

Pollo con bietole o spinaci per tamponare lo stress ossidativo che si crea nell'organismo mangiando la carne cotta. Broccoli da cuocere con bucce di patata, mais, lenticchie o cipolle per ottenere un livello di glucosinolati due volte superiore a quello che potremmo ottenere se cucinassimo l'ortaggio da solo. Come si associano i singoli alimenti per creare un pasto amico della salute? È l'obiettivo della ristoceutica (vocabolo che fonde due parole, ristorazione e nutriceutica), nuova linea di ricerca inaugurata nel 2016 da Vincenzo Lionetti, professore di Anestesia e rianimazione presso la Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa. Che nel suo nuovo volume, in libreria dal 18 febbraio, svela quali sono le migliori combinazioni tra cibi per massimizzare i benefici genomici di ciascuno. A corredo del libro, una serie di ricette.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

NARRATIVA



Noriko Morishita,
Ogni giorno è un buon giorno, Einaudi, 236 pagine, 16 euro

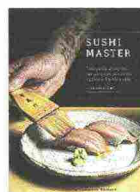
**LE 15 GIOIE
REGALATE
DA UNA TAZZA DI TÈ**

Per chi ama le tradizioni giapponesi, questo è il libro da avere sul comodino. Autentico longseller, *Ogni giorno è un buon giorno* è stato pubblicato in Giappone nel 2002 e oggi arriva per la prima volta in Italia con la traduzione di Laura Testaverde. È il racconto di come l'autrice, Morishita Noriko, si è avvicinata, da studentessa, all'antichissima cerimonia del tè. Una pratica, codificata dai monaci buddisti nel sedicesimo secolo, che invita i partecipanti a concentrarsi sulla ricerca di se stessi. Un vero insegnamento di vita per Noriko che, fin dalle prime lezioni, impara piano piano a ricomporre il caos della sua vita, tra un matrimonio annullato, un trasferimento lontano e il tentativo di conciliare lavoro e vita privata. Tutto merito di una straordinaria tazza di tè.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



MANUALE



Nick Sakagami,
Sushi master,
Guido Tommasi
Editore, 168
pagine, 25 euro

**FARE IL SUSHI
A CASA,
MISSIONE POSSIBILE**

Nick Sakagami è l'unica persona che si fregia del titolo di *osakana meister* (maestro del pesce) al di fuori del Giappone, a Los Angeles dove risiede da tempo. In *Sushi master* insegna come si prepara l'antenato del fast food giapponese. Perché anche a casa, lui ne è convinto, si può apprezzare un ottimo sushi. Bisogna, però, studiare. A partire dalle basi. L'attrezzatura da avere, per esempio: la pentola cuociriso elettrica o il tappetino di bambù. Il tipo di pesce da comprare, che deve essere «sashimi grade», cioè essere trattato in modo corretto per il consumo crudo. Sakagami insegna poi come valutare quello migliore, come si taglia salmone o tonno. E poi le ricette, che strizzano spesso l'occhio al gusto californiano. Dai Dragon roll all'Ahi poké bowl.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

STORIA



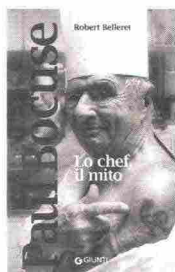
Duncan Okeh
e Maria Paola
Colombo, *Tieni il tuo
sogno seduto accanto
a te: Slow Food*, 256
pagine, 17 euro

**DALLA SAVANA
A POLLENZO,
IL VIAGGIO DI DUNCAN**

Un vero viaggio di formazione. La storia di un ragazzo che ha reso possibile il suo sogno tenendolo ben stretto. Nato in un villaggio nella savana del Kenya durante la stagione delle piogge, Duncan Okeh era un bambino come gli altri. Poi la scomparsa prematura della madre lo costrinse a trasferirsi a Nairobi assieme al fratello maggiore. Divenne ragazzo di strada. Aveva la fame negli occhi mentre a Nairobi frugava tra gli scarti. E fu proprio con quella fame che seppe ribaltare le carte in tavola. Arrivato in Italia, a Pollenzo (Cuneo), si è iscritto all'Università del gusto di *Slow Food*, dove si è laureato in Scienze gastronomiche. Il libro, scritto a quattro mani con Maria Paola Colombo, è il racconto della sua parabola.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Robert Belleret,
Paul Bocuse, Lo chef, il mito,
Giunti, 252 pagine, 18 euro



inossidabile e aveva i servizi igienici in cortile». Il suo più grande merito? «Aver portato gli chef fuori dalle loro cucine surriscaldate per difendere il loro mestiere alla luce del sole». Alla morte del patriarca, la stella del ristorante, che pochi giorni fa ha riaperto dopo un mese di lavori di ristrutturazione, si è offuscata? «Non credo che la tavola abbia perso nulla in termini di qualità del prodotto o di sapere. Però perpetuando con eccellenza una meravigliosa tradizione culinaria, quella dell'alta cucina francese, il repertorio di Bocuse è stato sentito come invecchiato». Non a caso, in queste settimane sui giornali francesi si è aperta la discussione su quanto sia ancora popolare la cucina francese classica. Jörg Zipprick su *Paris Match* ha detto: «Stiamo assistendo alla sua inevitabile scomparsa. Guardate. Trent'anni fa tutti i grandi chef francesi offrivano cucina francese: Bocuse, Chapel, Troigros, Pic, Guérard, Senderens, Robuchon, Meneau, Ducloux. Quanti ce ne sono oggi? Una manciata. Le guide hanno smesso di elogiarla, considerandola obsoleta. Abbandonata in favore di una cucina internazionale sradicata, sterilizzata, molto tecnica, molto visiva e colorata, da fotografare su Instagram e che possiamo trovare in tutto il mondo». Anche per Belleret è così. Seppure con una nota di ottimismo. «Fortunatamente, la Francia ha ancora molti grandi chef in grado di resistere alla frenetica ossessione per la novità che sembra afferrare anche la venerabile guida Michelin. Ma per essere rassicurati sulla resilienza del buon gusto francese, probabilmente non è verso le tre stelle o verso Parigi che bisogna guardare». Magari verso Lione, direzione Collonges-au-Mont-d'Or.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.