

**NEL FRIGO DI...**

**Simona Izzo**  
«Non resisto mai al formaggio. Amo il cioccolato»



Attrice, regista, scrittrice, sceneggiatrice. Simona Izzo ha sempre confessato la sua golosità con ironia. Dal suo ultimo romanzo, «Baciarmi per sempre» sta lavorando alla sceneggiatura per realizzare un film in autunno. In questi giorni è a Torino, al fianco del marito Ricky

Tognazzi che sta girando una fiction tv sulla 'ndrangheta, «L'assalto». «Che cosa non dovrebbe esserci, ma c'è sempre, nel mio frigo?», dice ridendo Simona, «ma il formaggio... Più è puzzolente e più mi piace, come la Fontina d'Aosta. Sono caseofaga, è vero. Poi, mi but-

to sulle carote per ragioni di dieta. Ma anche senza una bottiglia di Champagne non posso restare». È l'eterna dicotomia tra regime dietetico e gola. Con il kiwi ad aiutare lo stomaco, e il cioccolato, aggiunge Simona, che nella notte è un conforto per l'umore.



Pagina a cura di **Gigi Padovani e Clara Vada**  
twitter@Gigi Padovani

**Gigi Padovani**

**D**opo tanta pioggia, finalmente c'è voglia di primavera. E di una cucina leggera, allietata dai fiori e dalle fines herbes, come scrivono i manuali d'alta scuola francese. Nei piatti italiani le erbe aromatiche sono meno usate che nelle preparazioni etniche, anche se l'attenzione per le essenze odorose che possono dare sapore a ogni ricetta sta crescendo negli ultimi tempi. Il medico **Ciro Vestita**, in numerose trasmissioni Rai, ha raccontato «Le piante che curano» (libro Eri), mentre **Renato Ramella** con le «Erbe spontanee commestibili della campagna novarese» (Italgrafica) e **Davide Ciccarese** in «Cucinare le erbe selvatiche» (Ponte alle Grazie) hanno raccolto tanti consigli. Ma forse la pubblicazione più curiosa è quella di una foodblogger sarda, che vive a Milano, **Roberta Deiana**, che ha unito la conoscenza delle erbe all'arte della magia. Il suo libro «La cucina delle Janas» (Blu Edizioni) racconta piatti appetitosi attraverso l'uso di 23 tipi di spezie. «Mi sono ispirata al-

**Selvatiche o coltivate danno sapore a tanti piatti**  
**In Sardegna ingrediente indispensabile**



**PROFUMI**  
A sinistra, vasetti di basilico e prezzemolo. Le erbe aromatiche non sono molto usate in Italia, ma stanno prendendo sempre più piede

# Ecco la primavera Si cucina con le erbe

le Janas - racconta **Roberta** - le fate della Sardegna che vivono a stretto contatto con la natura, ne capiscono il linguaggio e i segreti; conoscono i poteri delle erbe, delle piante, dei fiori, anche di quelli più umili, che crescono sulle rive dei fiumi o tra la macchia mediterranea.

In effetti nella cucina sarda, conosciuta per le carni e i formaggi, come spiega **Deiana**, le erbe selvatiche entrano come condimenti per insaporire un arrosto alla bra-

ce - con il mirto -, oppure nella salsiccia con il finocchietto, o sotto forma di menta nei «culurgiones» al formaggio dell'Ogliastra.

Ed è interessante scoprire i «poteri magici» attribuiti a questi arbusti, come fa **Grazia Deledda** nei suoi romanzi. Da «Ceneré» (1904), dal quale fu anche tratto un film con **Eleonora Duse**: «L'alloro colto stanotte serve per medicina e per tante altre cose: se tu spargi le foglie di quest'alloro qua e là

sui muri intorno a una vigna o a un ovile, gli animali rapaci non potranno penetrarvi, né rosocchiar l'uva, né rapire gli agnelli».

Ed ecco i consigli culinari: zuppa di borragine e asparaghi selvatici, pasta di finocchietto e bottarga, spinaci al rosmarino o zuppa di pane allo zafferano. Con una curiosità, che svela **Roberta**: «La polvere di zafferano è da sempre considerata afrodisiaca, può risvegliare passione tra gli amanti».

**Il Vino**



**Il cannonau biologico Mamuthone**

**N**el cuore della **Barbagia** **Giuseppe Sedilesu** coltiva in regime biologico 15 ettari di vigneto a **Mamoiada** e ne ricava 130mila bottiglie. Ho assaggiato i suoi vini al **Vinitaly** e mi hanno conquistato. Questo **Mamuthone 2011**, che prende il nome dalle maschere barbaricine, è un Cannonau in purezza con un bel colore rosso rubino e profumo di melograno. Potente, va bevuto a temperatura di cantina, con carni rosse. **Sedilesu** ha anche presentato un rosato interessante, **Erèssia**, da bere d'estate.

**Prezzo: 14-15 euro**  
Zona: Mamoiada (Nu)  
**Gradazione: 15°**  
giuseppesedilesu.com

**LA RICETTA**

## Spiedini di entrecôte con insalata ai fiori

Si può cucinare anche con i fiori: ho scelto questa ricetta di **Roberta Deiana** dal suo ultimo libro, «Food Styling». La foto è di **Claudia Castaldi**, la preparazione è facile, l'impiattamento invitante.

**Ingredienti per 4 persone**  
2 entrecôte di manzo; 200 grammi di cipolline dolci o scalogni; 150 g di misticanza; 1 manciata di fiori di rosmarino; 3 rametti di rosmarino; germogli misti a piacere; olio extravergine di



oliva; sale e pepe q.b.  
**Preparazione**  
Mondate, lavate e asciugate i 3 rametti di rosmarino e i suoi fiori. Disponete le 2 entrecôte su un tagliere e con un coltello da carne ben affilato tagliatele a cu-

betti regolari. Mondate le cipolline o gli scalogni: sbucciateli e poi divideteli a metà. Ponete i cubetti di carne e le cipolline in una terrina: condite il tutto con un filo di olio extravergine di oliva, qualche pizzico di sale, una macinata di pepe e gli aghi di rosmarino tritati grossolanamente. Lasciate marinare per 15 minuti, quindi infilate cipolle e cubetti di carne, alternandoli,

nei bastoncini per spiedini. Adagiateli in una padella antiaderente o sulla piastra e cuoceteli a fuoco vivo, rigirandoli in continuazione. Lavate e centrifugate bene la misticanza. Preparate i piatti: suddividete l'insalatina mista, adagiate gli eventuali germogli e completate con i fiori di rosmarino. Accanto, disponete 2 spiedini al rosmarino, ben caldi, e servite.

(C.Vad.)

**DISCOVERING Puglia**  
LA PUGLIA È UN MONDO DI COSE DA FARE. CHE NON HAI MAI FATTO.  
PUGLIA IS A WORLD OF THINGS TO DO THAT YOU HAVE NEVER DONE BEFORE.

**ARTE E CULTURA**  
UN'ANCIPERSONA

**NATURA E SPORT**  
NATURE AND SPORT

**VITTE TRADIZIONALI**  
RITUALS AND CHALLENGES

**CAMPAGNA E SAPORI**  
COUNTRYSIDE AND FINE FOODS

www.viaggiareinpuglia.it/discovering