

cucina naturale

Anno XXV - N. 9
OTTOBRE 2014
3.40 euro
SVIZZERA 6,50 CHF

7 giorni vegan
menu, ricette
e buoni consigli

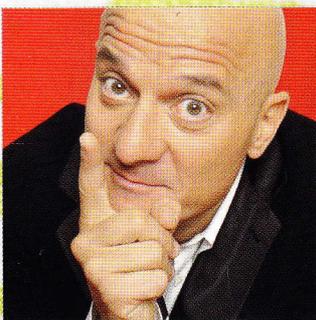
dessert light?
con tanta frutta
e cioccolato

**FAI DA TE
CON LE MELE
DOLCIFICANTE
SUCCHI, ACETO
COMPOSTE**

a tutto vapore



e ancora...
nocciole
funghi, zucca



claudio bisio
il cibo: giuste scelte e tenerezza

Sfornati di
broccoletti al vapore
con olio
al cardamomo

www.cucina-naturale.it

40009
9 771592 356004
Techniche Nuove - via Erbetta, 21 - 20157 Milano - ISSN 1129/
3558 Photo Italiana Spa - mensile - Sped. in a.p. D.L. 353/2003
(conv. in L. 2302/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano

Consapevoli e felici anche a tavola

Di cibo, e molto, si parla nel suo ultimo film *Confusi e felici* che arriva nelle sale in queste settimane, e non solo in quanto alimento del corpo, ma anche come veicolo di affetti e tradizioni. Il soggetto è Claudio Bisio, uno dei nostri istrioni nazionali, capace di passare dal teatro al cinema, dal cabaret al canto, ma anche dalla comicità più leggera a una toccante drammaticità. La stessa attenzione è messa anche nella scelta del cibo, di cui considera non solo la bontà, ma anche la salubrità, l'impatto ambientale e sociale. In questo è aiutato molto da Sandra Bonzi, sua moglie, che lo ha introdotto nel grande mondo del "cibo consapevole".

Sandra e Claudio, è faticoso fare scelte consapevoli in ambito alimentare?

S. Diciamo che non è sempre facile ma almeno ci proviamo.

C. Devo ammettere che Sandra in questo è stata trainante. La fase più importante di questo percorso è iniziata con l'arrivo dei figli, ed è stata una scelta non solo alimentare ma di vita, tanto che i bimbi sono nati in casa e abbiamo vissuto per un anno in Toscana, con ritmi e consuetudini differenti da quelli milanesi. Sandra appunto era molto più "avanti" di me, anche per la sua provenienza.

S. Io sono cresciuta a Bolzano, dove c'è da sempre un'attenzione decisamente maggiore al biologico e alla natura in genere. Con l'arrivo dei bimbi è cambiato radicalmente il nostro stile di vita, dal modo di curarci alla gestione della spesa. Ma i nostri due figli ci hanno anche

Mangiare bio e fare scelte di vita in accordo con uomo e natura può, anzi deve, essere fonte di piacere e divertimento.

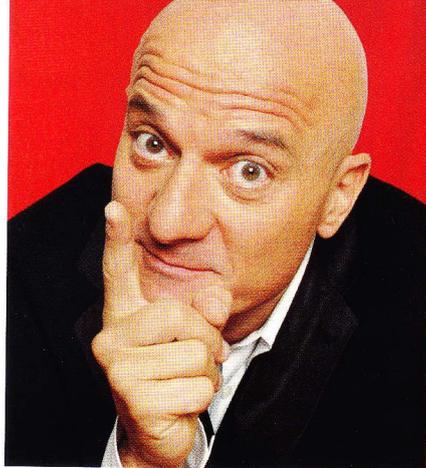
Parola di Claudio Bisio e consorte

insegnato l'importanza di non essere intransigenti. Alice, ora diciottenne, cresciuta secondo rigide regole vegetariane, è una carnivora accanita, mentre Federico, ora sedicenne, educato in modo più libero, mangia la carne ma in modo molto più rilassato.

Chi vi ha aiutato in questo cambiamento di stile di vita?

S. Da un punto di vista generale, l'avvicinamento alla filosofia antroposofica di Rudolf Steiner, ma riguardo alle scelte alimentari devo dire in tutta sincerità che ci è servita moltissimo *Cucina Naturale*.





“Con l’arrivo dei figli è cambiato non solo il nostro modo di mangiare ma anche il nostro stile di vita, tanto che i bimbi sono nati in casa e abbiamo vissuto per un anno in Toscana, con ritmi e consuetudini differenti da quelli milanesi”

Ci ha aiutato molto a rispettare la stagionalità e a utilizzare cereali e verdure a noi sconosciuti.

Fare questo tipo di scelta alimentare vi ha creato problemi con amici e parenti?

C. Per fortuna il nostro giro di conoscenze è estremamente eterogeneo, tutti vengono accettati nelle loro diversità e ci si prende anche amabilmente in giro per le scelte differenti. Tutto questo per me è una grande dimostrazione di apertura mentale.

Come fate la spesa?

S. Tendenzialmente nei corner bio dei

supermercati o nei negozi biologici, ma spesso ci capita anche di andare nei mercatini dove i coltivatori portano direttamente i loro prodotti.

Claudio, il cibo è mai entrato nei tuoi spettacoli?

C. Certo, la torta pasqualina della mia mitica nonna di Novi Ligure è stata la protagonista di *Nemico di classe*, il mio primo spettacolo teatrale nel 1986, in cui raccontavo questa ricetta e si finiva col tirarsi le uova in faccia. E tra i film ricordo *Nirvana* di Gabriele Salvatores in cui mangiavo il sushi e, ovviamente, la famosa “zizzona”, la mozzarella oversize di *Benvenuti al Sud*.

Di cibo si parla molto anche nel tuo ultimo film *Confusi e Felici*, di Massimiliano Bruno

C. Io interpreto Marcello, uno psicanali-

sta appassionato di cucina che, a un certo punto, viene aiutato e “psicanalizzato” dai pazienti. In una di queste scene un suo paziente romano, interpretato da Marco Giallini, decide di portarlo a mangiare in una trattoria della Garbatella, famosissimo e popolare quartiere della capitale. E qui c’è una delle scene più spassose del film, dove, tra l’ilarità generale, io ordino un tè coi biscotti e finisco con l’essere sotterrato da pajata, coda alla vaccinara, puntarelle con acciughe. Il cibo in questo film è molto importante anche per un altro motivo: la mia unica figlia è andata a vivere in Trentino dove ha aperto un ristorante molto raffinato. Io passo a trovarla e lì si svolge una scena piena di sentimento, perché mia figlia sta raccontando a dei clienti il segreto del suo brasato, che sta tutto nella scelta del vino giusto, e lo sta facendo con le stesse parole che io avevo usato quando le insegnavo a cucinare questo piatto da bambina. Insomma, il cibo diventa qui un importante veicolo di tenerezza che unisce padre e figlia.

Concludiamo con un buon proposito

C. Direi senz’altro quello di mangiare meno carne, evitando innanzitutto quella proveniente da allevamenti industriali, pensando a quante risorse idriche e quante emissioni di anidride carbonica si possono così risparmiare. E, in generale, credo che noi tutti dovremmo imparare a mangiare con più consapevolezza, il che non significa assolutamente rinunciare al piacere della buona tavola e del buon vino, anzi. ●



Recitare la vita con gusto

Nato a Novi Ligure nel 1957 ma cresciuto a Milano, si è diplomato alla Civica Scuola di Arte Drammatica del Piccolo Teatro. È attore e autore di cinema, teatro e televisione, cabarettista, doppiatore e scrittore. Degli esordi della sua carriera ricordiamo i *Comedians* con Paolo Rossi e Gabriele Salvatores, che lo vorrà in film come *Mediterraneo* e *Turné*. Tra gli altri film ricordiamo *Si può fare*, di Giulio Manfredonia, *Benvenuti al Sud*, di Luca Miniero; tra i lavori televisivi *Zanzibar*, tra quelli di teatro *Coèsi se vi pare*, prodotto da Elio e le Storie Tese. Tra i libri *Doppio Misto* scritto insieme alla moglie Sandra Bonzi.