

DOLCEVITA

CUCINE
DEL MONDOCHEF KUMALÈ
@chefkumale

L'estate del riso
è un giallo
appassionante

Il riso basmati è spesso protagonista in complesse ricette della cucina indiana, ma ne esistono anche di rapide e semplici, come questo elumichai sadam al lime e alle foglie di curry, del Sud dell'India. Lavate il riso sotto l'acqua corrente fredda e lasciatelo in ammollo per 30 minuti. Mettete in ammollo anche gli anacardi in una ciotola con acqua fredda. Cuocete quindi il riso, in assorbimento, coprendolo a filo con acqua, aggiustate di sale e insaporite con la curcuma. Fate cuocere il riso per circa 11 minuti, coprendo con un coperchio, finché tutta l'acqua sarà stata assorbita. In un wok fate riscaldare l'olio e saltatevi il peperoncino tagliato a rondelle per un minuto, aggiungete i semi di senape, gli anacardi scolati e sminuzzati, le foglie di curry e lasciate andare per trenta secondi. Completate con il succo di lime e servite in tavola.



INGREDIENTI

200 gr di riso basmati,
10 foglie di curry, 8 anacardi,
1 lime o mezzo limone,
1 peperoncino verde piccante,
1/8 di cucchiaino di curcuma in polvere,
1/4 di cucchiaini di semi di senape,
3 cucchiaini di olio di semi. Sale

L'INGREDIENTE SEGRETO PER DIMAGRIRE: IL BUON UMORE

di Lara Crinò

Lo chef **Tom Kerridge** ha perso 70 chili utilizzando nelle sue ricette le sostanze che favoriscono il rilascio di dopamina. E a tavola è una gioia

«Lavoro in un settore pieno di gente che ama le feste, e di conseguenza bere. Il mio amore per gli alcolici e per gli spuntini era leggendario». Così Tom Kerridge, chef del The Hand and Flowers di Marlow, il primo pub britannico a meritarsi due stelle Michelin, racconta il suo "prima". Quando, al massimo del successo professionale, protagonista di un paio di cooking show sulla Bbc, era arrivato alla soglia dei 40 anni portandosi addosso 190 chili. Deciso a dimagrire, ha analizzato tutte le opzioni possibili e ha cominciato a scartare tutto ciò che sapeva non avrebbe funzionato. «Nessuno dei regimi dietetici esistenti pareva fatto per me: erano troppo drastici, troppo restrittivi o semplicemente sgradevoli».

Kerridge ha deciso dunque di elaborare una sua dieta che salvasse il sapore, salvasse i grassi («aggiungono aroma»), non si basasse sul computo delle calorie ma togliesse di mezzo i carboidrati e gli alcolici. A quattro anni dalla decisione di cambiare vita e piatti il risultato è un calo di peso di 70 chili. E la pubblicazione di un ricettario che, dopo il successo in patria, arriva ora in Italia. Si intitola *La miracolosa dieta della dopamina* (Newton Compton, pp. 336, euro 10) e si basa



su un concetto semplice: scegliere sì l'approccio comune a tutti i regimi *low carb* ma privilegiando alimenti che rilascino nel cervello il cosiddetto ormone della felicità, la dopamina. Mangiare in modo diverso ma senza dimenticare il piacere.

Gli eroi del suo libro sono quindi uova, carne, pesce, frutta secca e persino il cioccolato, ma non manca un ampio capitolo dedicato alle zuppe e uno per le insalate calde o fredde. Con un'unica indicazione, il conteggio dei carboidrati per porzione, e un'idea da cuoco di razza: mantenere i sapori di piatti molto amati, dal pomodoro e mozzarella della pizza agli aromi del curry, ma con un principio di sostituzione.

Nel pollo marocchino con couscous di cavolfiore l'elemento sostitutivo è il couscous vegetale. Mentre l'omelette al gusto pizza con salamino piccante farà forse storcere il naso ai puristi, ma combina gli aromi dell'originale al sapore delle uova. Scorrendo le ricette, dall'anatra aromatizzata al vapore con insalata di cantalupo al pane ai mirtilli e budino al burro (ma è pane di soda alla mandorla...), fino ad arrivare alla mousse al cioccolato con biscotti al sesamo le preparazioni sono ricche, legate a un mix di scuola francese, ispirazione orientale e amore per i classici britannici.

Anche se non volete dimagrire troverete qualcosa di buono e nuovo da portare a tavola. □



LA COPERTINA DI LA MIRACOLOSA DIETA DELLA DOPAMINA (NEWTON COMPTON) DI TOM KERRIDGE (A DESTRA)

