

L'INTERVISTA La toscana Simona Cherubini coronata dal settimanale "F" come una delle 200 donne italiane più influenti

«Per il benessere, posto d'onore al riso»

Due terzi di chi segue il suo blog *Simona's Kitchen* è straniero, soprattutto del nord Europa

Paola Pico

Quando è nato il suo blog e con quale motivazione?

«In realtà è nato prima il sito, *Simona's Kitchen* nel 2009. Un anno dopo il sito è diventato blog e ha mantenuto lo stesso nome. Sul blog racconto quello che accade in una normale cucina italiana con il cambiare lento della stagionalità. Amo, infatti, molto lo *slow living* che è praticamente diventato la mia filosofia di vita. Nel mio blog trovate ricette di famiglia e foto, riflessioni quotidiane e ritagli di giornale, i prodotti artigianali che mi piace scoprire e i sapori autentici della nostra tradizione gastronomica, rivisitati con creatività. È quello che io definisco "gusto consapevole!"»

Belle foto, ricette anche d'antan tradotte in inglese e in francese.

«Sì. L'idea di tradurre le ricette in inglese e in francese è stata vincente. I miei followers, infatti, sono

Chi è

Simona Cherubini, consulente marketing e food blogger vivace a Prato, in Toscana. Le sue due passioni? Cibo e arte (da piccola disegnava con i pennarelli anche sui biscotti). Diverse interviste e le uscite su alcuni suoi tabloid hanno contribuito a darle grande visibilità. La classifica del settimanale femminile "F", nel gennaio 2016, l'ha poi indicata tra le 200 donne italiane più note e influenti. Ai pari dell'astronauta Samantha

Cristoforetti. Un onore per Simona che, con orgoglio, tenacia e passione, è così diventata una famosa blogger.

Laureata in Economia e Commercio, si divide tra l'insegnamento di social media alla scuola per giornalisti e la docenza alla Florence University of the Arts. Per un editore di libri d'arte si occupa anche di web marketing.

Al suo blog Simona dedica davvero tutto il tempo libero dal

lavoro. Se inserisce nuove ricette (tradotte anche in inglese e in francese) le visite giornaliere al suo blog possono anche arrivare a mille. Al fine di offrire ai lettori un'informazione ancora più diretta, poi, valuta di volta in volta se segnalare o meno alcuni prodotti all'interno dei suoi post. Segue tuttavia una regola generale: quella di selezionare solo prodotti biologici, biodinamici, naturali e artigianali, possibilmente testati di

persona.

Proprio la sua curiosità e la sua voglia di testare l'ha fatta diventare una vera esperta di moltissime varietà di riso e un'attenta conoscitrice delle aziende piemontesi produttrici di riso che da anni partecipano al Taste, la kermesse enogastronomica di grande qualità che si svolge a Firenze (l'edizione 2017 avrà luogo alla Stazione Leopolda dall'11 al 13 marzo).

per oltre due terzi stranieri, in particolare nord europei. Certo, tradurre le ricette porta via molto tempo, ma la fatica è ripagata dai tanti contatti e dai tanti accessi che dimostrano quanto chi ti legge alla fine si affeziona al tuo blog se trova corrispondenza con la sua filosofia di vita».

Simona's Kitchen è una cucina che lei stessa definisce sensibile, una sorta di emotional cooking.

«Esatto. Ho sempre amato conoscere in modo

Risi preferiti

Il Carnaroli per risotti; il Basmati fatto cuocere al vapore per il suo insetto profumo; il selvatico per la sua peculiarità di riso-non riso.

approfondito quali siano i risvolti psicologici del cibo o ancor più dell'atto del nutrirsi, al punto da riservare nel blog una rubrica dal titolo "Psiche in cucina" che cura in collaborazione con la psicologa MiuLi Chung Wang. Il rapporto tra cibo e psiche è molto stretto. Ce ne rendiamo conto quando parliamo di "comfort food" e abbiamo davanti un'ottima tavoletta di cioccolato fondente, ma anche quando dobbiamo metterci a dieta in vista delle vacanze. La dottoressa Wang spiega, infatti, molto bene che la ricerca della forma fisica è troppo spesso rincorsa in maniera spasmodica senza rendersi conto di quanto necessiti un vero e proprio cambio di mentalità. C'è chi non capisce che dimagrire e perdere magari tanti chili

«Sul mio blog racconto quello che accade in una normale cucina italiana con il cambiare lento della stagionalità».



Simona Cherubini alla trasmissione "Quel che passa il convento" di Tv2000 con Virginia Conti e don Domenico De Stradis, il monaco ortolano dell'abbazia di Casamari

non rappresenta solo un cambiamento fisico, ma un mutamento ben più completo, in quanto mettersi a dieta influisce sulla psiche e sullo sguardo che abbiamo sul mondo e su noi stessi».

In che modo?

«Sempre Wang ribadisce che a questa domanda non esiste una risposta universale, in quanto il rapporto con il cibo è una questione profondamente legata alla storia personale. Un esempio molto frequente per capire meglio ciò di cui sto parlando riguarda le persone che vedono il cibo come un fattore in grado di riempire vuoti affettivi e che, quando si mettono a dieta, si trovano davanti a una situazione che equilibra totalmente il loro equilibrio quotidiano».

Bene, parlando di alimentazione consapevole non possiamo che parlare di riso.

«Il riso è un elemento salubre e naturale. Ha quindi un posto d'onore nel mio programma benessere anche se la tradizione culinaria toscana non riserva al riso troppo spazio. Certo quando penso a ricette che possano prevenire malattie come diabete, ipertensione

e altre patologie, sicuramente penso al riso che amo e che ho mangiato sin da quando ero bambina».

Riso in genere o risotti?

«In famiglia si mangiavano risotti con le verdure, risotti con il pesce o le mitiche insalate di riso estive. Oppure, nel periodo di Carnevale, ricordo che mangiavo con grande piacere le frittelle di riso. La nonna le faceva con riso, uvetta e pinoli. Ricordo ancora i nomi delle varietà di riso che leggevo sulle confezioni: Arborio, Carnaroli... Oggi le varietà di riso si sono davvero moltiplicate. Accanto ai risi bianchi, fini e super fini, troviamo i risi colorati come il Venere il cui profumo o quello di cotone è davvero inebriante e ricorda quello del Basmati che conobbi in occasione di un viaggio in Oriente oltre vent'anni fa. E poi trovo affascinante il riso rosso selvatico».

«Il riso è un elemento salubre e naturale. Ha quindi un posto d'onore nel mio programma benessere anche se la tradizione culinaria toscana non riserva al riso troppo spazio».

La ricetta che propone Simona è che trovete nel box è stata il suo primo esperimento con il riso selvatico che, a dispetto del nome "riso", è in realtà una graminacea, una pianta infestante che un tempo ve-

niva addirittura scartata dalla produzione. Oggi invece, quella graminacea è stata rivalutata per le note qualità nutrizionali e sinceramente direi, anche gustative: buonissimo profumo in cottura e un sapore molto gradevole.

«L'ho preparato in versione estiva - spiega - e l'ho servito tiepido, con le verdure e le erbe aromatiche del mio terrazzo».

Lei è nota anche per il lancio del #InsalataDay.

«Sì. È nato quasi per caso nel giugno del 2014 ed è diventato un appuntamento annuale e tutto virtuale, in cui l'insalata insieme alle verdure, alla frutta e altri "componenti", diventa protagonista assoluta della cucina! Un appuntamento pensato per sensibilizzare tutti a un consumo maggiore di frutta e verdure, magari tutto in un solo piatto, a base di insalata sì, ma anche di verdura, frutta, semi e companatico. È un'iniziativa che promuove una dieta sana e la filosofia del piatto unico».

Si potrebbe lanciare un #RisoisottoDay?

«Certamente. Perché no?»



La ricetta

Riso selvatico con zucchine grigliate, pomodorini e profumi dell'orto

Ingredienti per 4 persone

150 g di riso selvatico, 3 zucchine, pomodorini pachino maturi, olio d'oliva, erba cipollina, basilico fresco.

Esecuzione

Lessate il riso in acqua con poco sale, la cottura è breve, bastano 10 minuti.

Mentre cuoce il riso, affettate le zucchine a rondelle e grigliarle, affettate anche i pomodorini in dadini. Tritate l'erba cipollina ed il basilico. Scolate il riso ed aggiungete subito dell'olio d'oliva, mescolate. Aggiungete il trito di erbe aromatiche e mescolate, aggiungete le verdure e servite tiepido, agustate con olio d'oliva.

