Dati rilevati dagli Enti certificatori o autocertificati
Tiratura 03/2015: 260.070
Diffusione 03/2015: 143.206
Lettori I 2015: 461.000
Mensile - Ed. nazionale

Silhouette Donna

Dir. Resp.: Massimiliano De Feo

01-LUG-2015
da pag. 40
foglio 1 / 3
www.datastampa.it

MANUALE DI SOPRAVVIVENZA *per chi mangia all'estero*

Per gli italiani (abituati troppo bene) è difficile orientarsi tra i piatti tipici degli altri Paesi. Ecco qualche dritta

Malgrado l'eccitazione a mille, l'acquisto delle guide turistiche più dettagliate, la consultazione online di recensioni, commenti, dritte e critiche dei viaggiatori, l'italiano in partenza per una vacanza all'estero ha solo un pensiero in testa: ma una volta lì che cosa mangerò? Perché **per noi, figli delle lasagne di mammà**, della pasta, della pizza, della mozzarella e di tutto il bendidio made in Italy **il confronto con i piatti home made degli altri Paesi può essere a dir poco traumatico**. Cosa fare dunque? Provare ad avventurarsi tra hot dog ricoperti di uova grondanti colesterolo, insalate condite con salse di ogni genere o zuppette orientali con alghe galleggianti... oppure rifugiarsi in un ristorante italiano con il rischio poi di trovarsi davanti un piatto di Spaghetti à la Bolognaise che in realtà altro non è che un piatto di pasta scotta servita come contorno di polpette immerse nella salsa di pomodoro? Beh... a voi la scelta.

data stampa
dal 1980 monitoraggio media

Dati rilevati dagli Enti certificatori o autocertificati
Tiratura 03/2015: 260.070
Diffusione 03/2015: 143.206
Lettori I 2015: 461.000
Mensile - Ed. nazionale

Silhouette Donna

Dir. Resp.: Massimiliano De Feo

01-LUG-2015
da pag. 40
foglio 2 / 3
www.datastampa.it

palati in crisi

Scrive Isabella Pedicini nel suo nuovo libro *Ricette Umorali Il Bis*: "I palati in fuga, più dei cervelli, soffrono il distacco dalla madre patria in un'esistenza che oscilla tra un caffè annacquato e il tentativo, da parte di amici autoctoni, di rifilarti una pizza con la speranza di farti sentire a casa. (...) Ma la beffa ha l'aria surgelata e la faccia della pizza con sopra il ragù. Il ragù?! Ma perché? Come vi è venuta in mente quest'accoppiata assassina?". Già perché in molti Paesi **anche la Margherita potrebbe riservare brutte sorprese**. «Come i "pepperoni", che in realtà sono fettine di salame piccante e non i nostri amati peperoni. O l'ananas a fettine proprio sopra la mozzarella!» ci racconta l'autrice.

IL MIRAGGIO DELL'ITALIAN RESTAURANT

«Sono sempre stata attratta dalle cucine tradizionali dei Paesi stranieri ma a volte, negli States, in Francia, in Inghilterra e persino in Giappone, dopo giorni e giorni di tentativi, morivo dalla voglia di mangiare un piatto di lasagne o un arancino in un Italian Restaurant. Ma **le ricette sono talmente diverse da farti rimpiangere di essere entrata!** Quindi il consiglio è: continuate a insistere con localini, bistrot, steak house e persino catene di fast food ed evitate i ristoranti italiani a meno che non abbiano un ottimo chef di casa nostra. E appena tornate in terra natia entrate in un'osteria qualunque e toglietevi tutte le voglie che avete. Fidatevi».

umori & ricette

Come ci si sente davanti a certi piatti serviti nei ristoranti di Parigi, New York, Londra? La scrittrice e blogger Isabella Pedicini lo racconta in modo divertente in *Ricette Umorali Il Bis* (Fazi Editore, 14 euro) facendo sorridere chiunque abbia avuto disavventure culinarie all'estero.

GIRO DEL MONDO GASTRONOMICO

Ma in pratica come regolarsi tra piatti tipici e ristoranti tricolore in terra straniera? Seguite questi consigli e, in base alla meta, riuscirete a mangiare dignitosamente.

Stati Uniti e Canada

Niente è buono come il panino con l'hamburger negli States, a patto di andare in un'hamburgeria e non in una catena di fast food. La carne è buona abbastanza ovunque, ma è davvero imbottita di ormoni, tanto che le bambine soffrono quasi tutte di pubertà precoce. «Sì alle uova e alle insalate, purché richiediate "dressing apart" ovvero condimenti e salse a parte. Sulla questione dell'Italian Restaurant evitate assolutamente le catene di ristoranti italiani, ma scegliete quelli originali anche a costo di spendere un po' di più» commenta Isabella Pedicini.

Giappone

«In Giappone si sopravvive abbastanza bene» dice Pedicini. In effetti dietro a tanti piatti dai nomi impronunciabili si nascondono ricette piuttosto vicine alle nostre abitudini gastronomiche. Come il tonkatsu, versione giapponese della nostra cotoletta alla milanese servita con cavolo cappuccio tritato e zuppa di miso. Oppure la tempura, una frittura di gamberi e verdure (come zucchine e zucca). Anche l'Okonomiyaki è una specie di frittatona dove si mette dentro di tutto e che si cuoce su una piastra calda. Più difficili invece le zuppe e zuppette come il Ramen, a base di tagliatelle di frumento servite in brodo di carne e/o pesce, oppure la Wonton soup con ravioli galleggianti nella zuppa e alghe. «Volendo, se non si riesce a mangiare niente, le catene di fast food offrono esattamente gli stessi panini e patatine di tutto il mondo».

data stampa
dal 1980 monitoraggio media

Dati rilevati dagli Enti certificatori o autocertificati
Tiratura 03/2015: 260.070
Diffusione 03/2015: 143.206
Lettori I 2015: 461.000
Mensile - Ed. nazionale

Silhouette Donna

Dir. Resp.: Massimiliano De Feo

01-LUG-2015
da pag. 40
foglio 3 / 3
www.datastampa.it

ATTUALITÀ

GIRO DEL MONDO GASTRONOMICO

Francia

«Sotto nomi fighissimi, i francesi ritengono prelibatezze nient'altro che una frittata, una crespella, un'ostrica cruda, una zuppa di cipolle e il fegato grasso di un'oca. Per loro sono le famose crêpes, crespelle, huîtres, soup à l'oignon e fois gras» commenta ridendo Isabella Pedicini. In effetti, si tratta di piatti deliziosi, anche se piuttosto semplici e vicini alla nostra cucina più popolare (a parte il fois gras), se non fossero preparati con molto burro, che oltralpe domina tutti i piatti e le preparazioni. Sì anche alla bouillabaisse, ovvero la zuppa di pesce, alla carne alla piastra e a tutti i formaggi, anche se in genere molto grassi. Occhio alle insalate, perché condite con panna, yogurt e salsine acide. «Per non sbagliare, ottimo il panino con baguette, jambon et fromage!».

Gran Bretagna

«In Inghilterra, Galles, Scozia e Irlanda dimenticate le verdure: non facendo parte della tradizione gastronomica anglosassone si trovano poco (a parte i cavolini di Bruxelles)» racconta Isabella Pedicini. «Le patate invece sono un cibo-rifugio: si trovano sempre, sono cucinate in tutti i modi e sono buone, se non fosse che fanno ingrassare. Diffusissime le uova, la carne e la pancetta, buone specialmente se si va in una steak house (dove va forte la griglia e si limitano i grassi). Altrettanto diffuse le catene che fanno Fish and Chip (pesce e patatine fritte) e pizza al trancio, che però è consigliabile evitare fino a che non si può tornare a mangiare quella originale made in Italy».

Egitto e Paesi nordafricani

Nei paesi del Nordafrica si può mangiare bene anche per lunghi periodi. La ragione? La cucina è quella Mediterranea, quindi a base di cereali, legumi, verdure e pesce. Ottima anche la carne di agnello e montone, oltre che il pollo e il vitello di ottima qualità. Sì quindi a tutto, dal Tajine ovvero la carne in umido con olive, prugne e mandorle cotta nel tradizionale recipiente in terracotta, al cous cous tunisino (di pesce, carne o verdure, fino ai felafel egiziani, con pane arabo, crema di ceci, polpette. «Unica accortezza in queste terre: non bere acqua che non sia imbottigliata, per non passare il resto della vacanza a letto con la febbre o... in bagno» commenta Pedicini.

SE SI VIAGGIA IN PAESI ESOTICI

Oltre al fattore "bontà", quando si viaggia all'estero non bisogna dimenticare anche il fattore "qualità": nei Paesi dell'Africa, dell'Asia e dell'America latina, le condizioni igienico-sanitarie, la potabilità dell'acqua, oltre ai batteri tipici del posto ed estranei ai nostri anticorpi possono scatenare diversi disturbi, dalla tipica "diarrea del viaggiatore" a forme di parassitosi intestinali e febbre. Ecco i consigli della Simvim (Società Italiana di medicina dei viaggi e delle Migrazioni), sulle misure igieniche da seguire all'estero e sugli alimenti da evitare nei Paesi a rischio.

√ Non bere l'acqua del rubinetto. Evitare di utilizzarla anche per lavarsi i denti o per lavare frutta e verdura. Utilizzare sempre e soltanto acqua minerale imbottigliata.

√ Non aggiungere ghiaccio alle bevande.

√ Non bere le bevande e i cibi tipici serviti dai venditori ambulanti.

√ Evitare l'insalata, le verdure crude e la frutta già sbucciata. Pomodori o frutti possono essere consumati solo a condizione di sbucciarli personalmente.

√ Non consumare carne e pesce se sono crudi o serviti non caldi.

√ Evitare frutti di mare, ostriche, crostacei anche se cotti, perché spesso non raggiungono temperature di cottura pari o superiori a 60°.

√ Non bere il latte se non si è certi che sia pastorizzato. Evitare anche gelati e formaggi tipici.

√ Non consumare salse fredde, soprattutto se preparate con uova.

√ Il tè e il caffè possono essere consumati solo se bollenti.

√ Lavarsi spesso le mani con il sapone, soprattutto prima di toccare i cibi.

Elena Goretti

data stampa
dal 1980 monitoraggio media