



Autrice e imprenditrice vitivinicola, Tessa Gelisio è un volto molto amato della tv. Sul sito [ecocentrica.it](http://ecocentrica.it) dà consigli per vivere, vestirsi e cucinare green. Presidente dell'associazione per la conservazione ambientale forPlanet Onlus, fa parte del comitato dei promotori della Fondazione [Symbola](http://Symbola), che unisce imprese e comunità che hanno a cuore sostenibilità e innovazione.



## C'è più gusto a **MANGIARE GREEN**

Un'ambientalista convinta, amatissima in tv, racconta la passione per una cucina con **basso impatto sul Pianeta**

«I PRIMI PASSI in cucina li ho mossi accanto a mia nonna che la domenica ci preparava meravigliose ricette della tradizione sarda e toscana» ci racconta Tessa Gelisio che, conosciutissima per le sue trasmissioni tv, è arrivata in libreria con *Le mie ricette salvapianeta*.

«Mia madre era più per l'eccellenza delle materie prime, ma preferiva comunque piatti semplici. Così, per paura che si perdesse quel patrimonio familiare, a 13 anni ho iniziato a presentarmi io dalla nonna per imparare a fare la pasta in casa, i crostini con i fegatini di pollo, i cardì in umido». Una passione nata dalla necessità di mangiar bene: Tessa si definisce una buongustaia da sempre e quando invita gli amici a cena sfodera le sue doti. «Sono cintura nera di vellutata di zucca! Mi riescono anche risotti e piatti della dieta mediterranea che è quella che ha meno impatto sull'ambiente, specie se gli ingredienti sono di stagione e si comprano dal produttore, dove spesso costano meno che al super. Per non farmi trovare impreparata, uso la tecnica del meal prep: organizzo i pasti in anticipo per tutta la settimana. Cucino legumi, riso, orzo e farro e li conservo in freezer per averli pronti come base per le insalate e, se il piatto è congelabile, come il ragù di lenticchie o la zuppa toscana, ne faccio più porzioni. Se ho tempo sperimento: nella ricetta del pane fratau ho inserito la burrata al posto dell'uovo in camicia e non posso più farne a meno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### **Al mercato e dai contadini**

*Le mie ricette salvapianeta* (Rizzoli, 19 euro) è anche un manuale di sostenibilità. Come fare una spesa a minor impatto ambientale? Prima di tutto programmando quello che si mangerà in settimana, stilando una lista di ingredienti e presentandosi al mercato a stomaco pieno (per evitare tentazioni). Le retine di cotone sono l'alternativa ai sacchetti usa e getta per frutta e verdura. Trovare piccoli produttori e aderire ai gas (gruppi di acquisto solidale) permette di assicurarsi prodotti ottimi e freschi. «Ci vuole un po' di ricerca iniziale, ma poi» assicura Tessa «non si riesce più a tornare alle vecchie abitudini».

LORENZO DE SIMONE

## *Le ricette del cuore*

di **Alessia Cogliati**



### **IL PANE FRATAU DI TESSA GELISIO**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di passata di pomodoro, 4 burrate a temperatura ambiente (o le loro alternative vegetali), 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, pecorino q.b., basilico q.b., brodo vegetale q.b. (o acqua), olio evo q.b., sale q.b.

**1** **Prepara il sugo di pomodoro:** in una padella antiaderente con un goccio di olio rosola lo spicchio di aglio senza anima e la cipolla tritata. Fai appassire bene, poi unisci 1 kg di passata di pomodoro. Aggiusta di sale e fai cuocere a fiamma bassa semi-coperto per 20-30 minuti. Togli l'aglio.

**2** **In una ciotola larga** metti del brodo vegetale tiepido e, uno alla volta, immergi i fogli di pane carasau per ammorbidirli. Bastano pochi istanti. Poi, scolali bene.

**3** **Componi ogni piatto** con un primo strato di sugo di pomodoro, poi alterna un foglio di pane carasau, un po' di sugo di pomodoro e abbondante pecorino grattugiato. Ripeti il procedimento e concludi appoggiando al centro, sull'ultimo strato e per ogni piatto, una burrata a temperatura ambiente tagliata a metà e qualche foglia di basilico.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

074078