



LA CUCINA DEI CAMPIONI

Pomodoro e mozzarella di bufala sono il condimento ideale per Cannavaro
La carne tenera dei volatili cucinata in salse speciali in onore di Quagliarella



RICETTE DOC

Paccheri e quaglie per i "Fabio" azzurri

LA SCHEDA Piatti "magri" sulla tavola degli atleti

Fabio Cannavaro, il capitano dell'Italia campione del mondo

Francesco Ferraro è nato ad Altomonte (città in provincia di Cosenza), chef da 24 anni in Ticino (Svizzera) e nel 2006 ha chef dell'Italia campione del mondo in Germania a Casa Azzurri. Ha lavorato in alcuni dei più prestigiosi locali del Continente: il Grand Hotel des Iles Borromée's di Stresa, il Villaggio Riva degli Etruschi a Livorno, l'Hotel Intercontinental di Amburgo, l'Hotel Jungfrau di Wilderswil, il Nevada Palace di Adelboden. In Ticino, dal 1993 con i suoi ristoranti a Mandria e Origgio ieri, a Lugano oggi (l'Osteria

"Da Ciccio"), delizia con le sue ricette la sua clientela. È stato docente al Liceo Alberghiero "Giuseppe Magnaghi" di Salsomaggiore Terme e in Ticino ha conseguito nel 1992 il certificato di capacità tipo I alla Scuola esercenti di "Gastro Ticino" e l'attestato di maestro di tirocinio nel 1999. Il suo libro, "La cucina dei Campioni - Il trionfo mondiale da gustare con le ricette di Ciccio", edito dalla casa editrice napoletana "Cuzzolin", è un ricettario di pietanze semplici e speciali della cucina mediterranea.

■ FIORELLA TADDEO

Talento, tecnica e un pizzico di fortuna. Ma anche un'ottima alimentazione. Sono questi gli ingredienti che hanno portato l'Italia a vincere nel 2006 il Campionato del mondo. Lo chef che ha seguito la Nazionale in Germania è **Francesco Ferraro**, calabrese doc, ma da decenni in Svizzera. È autore di "La cucina dei Campioni - Il trionfo mondiale da gustare con le ricette di Ciccio", edito da Cuzzolin e presentato alla Feltrinelli di Napoli, una raccolta di ricette, divise tra antipasti, primi, secondi e dolci, associate ai ricordi della sua esperienza dei mondiali. «Un campione del mondo a tutti gli effetti - lo descrive il giornalista **Mimmo Carratelli** - il suo cucchiaino non invidia nulla a quello di **Totti**, le sue mani sono preziose come quelle di **Buffon**, e la sua fantasia è superiore a quella di **Cassano**». Le pietanze suggerite da Ferraro fanno tutte parte della tradizione mediterranea: piatti semplici, con protagonisti l'olio d'oliva e ma-

terie prime di elevata qualità. Ogni ricetta, poi, è dedicata a un momento, a un personaggio, a un'emozione che rimandano all'estate 2006. Ecco allora un trionfo di spaghetti alla mortadella per "Bomber", gli spaghetti al sugo di baccalà per "Calcio di rigore", gli spaghetti aglio, o-

lio e peperoncino per "Il doping del campione", i galletti all'italiana per "Berlino", la tagliata di manzo al sangue dedicata a **Materazzi** e l'abbacchio al forno rappresentativo della "Delusione tedesca". Il capitano **Fabio Cannavaro** è invece il destinatario di una ricetta con i

paccheri Antonio Amato con pomodoro e mozzarella di bufala, mentre a **Fabio Quagliarella**, sono dedicate, per forza di cose, le quaglie in caseruola. «Fabio - racconta lo chef - produce mozzarella nella provincia di Caserta. Ne faceva recapitare ogni giorno quintali. La mozzarella è

molto amata da "bisteccone", ovvero **Giampiero Galeazzi**. Non meno di mezzo chilo a volta per lui. Comunque, Cannavaro è un grande capitano, un ragazzo modello per Napoli: persona fantastica e sempre disponibile». Nonostante la ricchezza dei manicaretti preparati in Casa Azzurri, i giocatori non sempre ne potevano godere. «I calciatori sono a tavola i più sacrificati, non possono rischiare e devono mangiare 3 ore prima della partita. Il loro menu è per lo più pasta in bianco o con poco pomodoro, scaglie di parmigiano, bresaola o carni bianche o pesce alla griglia e la tradizionale torta di mele. Ovviamente niente alcolici». Italiani, dunque, rigorosi a tavola, cosa che non sempre avviene in altri paesi. «Al Manchester dichiara Carratelli - sono soliti mangiare hamburger e bere pure birra. In Germania non si fanno mancare le patatine fritte. E pensare che **Vinicio**, quando allenava il Napoli, minacciò di ritirarsi quando scoprì che i giocatori bevevano acqua gasata fredda».



Fabio Quagliarella (a terra) esulta dopo un gol decisivo segnato con la maglia della Nazionale. L'attaccante di Castellammare di Stabia è una pedina importante per l'Italia di Marcello Lippi

Il dietologo partenopeo, Augusto Iazzetta, esalta le virtù del "regime mediterraneo". Abitudini alimentari sane per tutti, giocatori e neofiti

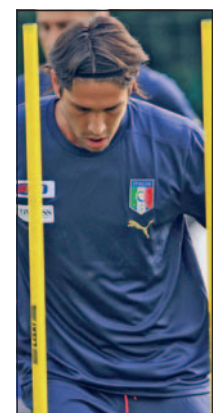
I sapori pregiati dei Paesi che affacciano sul "mare nostrum"

Pasta e pane, meglio se integrali. E poi verdure e cereali, ed una modica quantità di carne e pesce. E infine olio d'oliva come assoluto protagonista. Sta tutta qui la dieta mediterranea, ossannata dai medici e amata dai buongustai. Piatti semplici, che seguono le stagioni e che migliorano la spettanza di vita degli uomini. Ne è convinto il dietologo napoletano **Augusto Iazzetta** che spiega: «Il regime mediterraneo è fatto del 30 per cento di grassi in meno, cosa che permette di ridurre le malattie cardiovascolari, il

diabete e i tumori. È accertato che mangiare in modo corretto e non fumare permette di diminuire del 60 per cento le possibilità di ammalarsi». E quindi anche se «non ci può essere dieta mediterranea senza una donna mediterranea e senza civiltà mediterranea», la cucina dei paesi che si affacciano sul mare nostrum resta tra le più pregiate al mondo. «I migliori sistemi di alimentazione - precisa Iazzetta - sono nati lì dove ci sono stati i migliori filoni culturali come per la Grecia e Roma, la Cina e il Giappone, e nel Sud America.

La vera dieta mediterranea si è avuta fino agli Anni Sessanta nell'Italia Meridionale, poi è entrata in "crisi" sotto la pressione dei diktat statunitensi basati su alte concentrazioni di zuccheri, proteine e grassi. Ora c'è bisogno di una grande presa di coscienza da parte degli italiani. Il ritorno alle nostre vecchie abitudini alimentari - conclude - sarebbe fondamentale per il nostro benessere, come lo sarebbe anche il rivalutare il nostro modo di vivere».

(fio. tad.)



Il "napoletano" del Milan Marco Borriello durante una seduta d'allenamento con la maglia dell'Italia prima dell'infortunio subito quest'anno