

## IL CUOCO NICOLA SORRENTINO

### LA RICETTA

ORECCHIETTE CON  
CIME DI RAPE.

*Bollire le cime di rape a pezzetti nell'acqua dove poi si butterà anche la pasta. Scolare la verdura e saltarla in padella con aglio, olio, pepe e sale. A parte fare una salsina con pane grattugiato e tostato al momento dove stemperare un bella acciuga, con olio e peperoncino sbriciolato all'ultimo momento. Unire il tutto alla pasta cotta al dente.*

poi, a visita terminata, ci scambiamo gli indirizzi dei ristoranti preferiti. I ristoratori sono i miei migliori soci. Più loro fan-

«**S**i cuociono le cime di rape, attenzione a conservare l'acqua perché vi butterete le orecchiette, intanto si briciola una bella salsiccia, meglio se fatta a mano...». Chi parla non è lo chef di un ristorante pugliese ma il dietologo più amato dalle signore milanesi con buoni propositi di dimagrire. Nicola Sorrentino, docente in igiene nutrizionale all'Università di Pavia, non solo prescrive, con esiti di grande successo, diete ad hoc ma fornisce anche, con entusiasmo, ricette golose sperimentate a casa alla sera quando, tolto il camice bianco, indossa il grembiule da cuoco. «Quello che vieto ai miei pazienti, lo mangio io», dichiara maliziosamente. «Ho dovuto imparare a cucinare per capire meglio chi viene da me e dovrà privarsi di tante cose buone... anche se

no da mangiare bene, più clienti vengono da me». Con l'humour e la simpatia del napoletano verace racconta del suo mitico ragù che mette sul fuoco alle sette del mattino, prima di recarsi allo studio e spegne soltanto alla sera. Gli ingredienti non sono molto dietetici trattandosi di puntine di maiale, salsiccia, muscolo e braciola con aglio e pomodoro, ma il risultato fa dimenticare il peccato.

«Dopo una giornata passata a formulare diete, mi viene fame... e così la cosa che mi stimola di più è pensare: stasera che si mangia?». Orgoglioso di appartenere al «Club del Pasta-

sciuttaro» di Napoli, sostiene che la pasta non fa ingrassare e se ne concede sempre un bel piatto (se condita con i legumi è addirittura dietetica), ricordando che il suo libro di ricette è attualmente un best seller in Brasile, e che «la trasgressione è alla base della vita. E vale anche per il cibo».

**Paola Ciana**



### GLI INDIRIZZI

*Appassionato frequentatore dei mercati rionali milanesi, Sorrentino trova le migliori verdure, che arrivano fresche fresche dal Sud, il giovedì mattina al mercato di via Melloni, al banco di Cerignola. Il pesce lo acquista al mercato di via Kramer da Lino e Angela (3381183329) e per la carne il fornitore di fiducia è Miranda, in via Menotti 35.*