



La terza puntata comincia come nella migliore tradizione: anche questo vip non lo conosco.

Inti Carboni, produttore, aiuto regista, vegetariano dall'età di 18 anni, senti cosa conferma?! Nelle pause pranzo delle produzioni cinematografiche ci sono i cestini vegetariani (quelli di zia Carla!) ma sui set italiani sono pochi mentre nei set stranieri c'è una richiesta maggiore. Inti è Aiuto Regista di Verdone e ha lavorato anche con Martin Scorsese nel film Gangs of New York (potete vedere una parte di set presso Cinecittà),

La sua *ricetta-vegan-vip* sarà un Riso basmati integrale al sesamo con purea di carote e zenzero, abbinata a una mousse di basilico e mandorle salate: non vedo l'ora! Sembra buona! Ma prima facciamo un salto nella città eterna per ascoltare i titolari dello storico ristorante romano: [il Margutta Vegetariano](#), a due passi da Piazza del Popolo.

Dal 1979 Tina e Claudio offrono cucina vegetariana e vegana: all'inizio come piccolo club, un circolo di cultura vegetariana dove era necessario iscriversi. Oggi sono un affermato ristorante con annessa galleria d'arte, cucina vegetariana sofisticata e ricca, che si rifà alle ricette regionali italiane con alcune contaminazioni. Non manca il breve accenno alle frequentazioni felliniane e alla prossima apertura di un ristorante in Costa Smeralda: il buon cibo vegetariano piace proprio a tutti.

*“Vegetariano e Vegano non è privarsi del gusto ma volersi un po' più bene”* e del resto il futuro dell'alimentazione è questo, sono d'accordo con Tina.

Nonostante i piatti in assaggio siano stuzzicanti non ho la solita acquolina: in più occasioni ho pranzato e cenato lì; una volta ci festeggiammo un anniversario con tutta la famiglia. E' da provare specialmente a pranzo perché è più economico e a buffet.

Congedata Tina eccoci in un lampo in quel de [Il gelatone](#) , al quartiere Monti, dove il titolare Paolo prepara i suoi gelati con latte di soya e senza latte, con sola frutta e ... una gamma ortaggi??!! Il gusto limone al basilico non deve essere male a giudicare dalle facce dei due fortunati conduttori.

Il re della pizza la taglio è invece Gabriele Bonci di [Pizzarium](#) .

E' un personaggio il tipo: innamorato del suo lavoro, grande conoscitore di materie prime della terra - *“pensiamo ai contadini”* - e capace di esaltare il cibo vegetariano anche senza esserlo di persona. Quando Lara parla del carciofo, verdura preferita di entrambi, ci sorprende con una citazione del grande poeta cileno: Ode al Carciofo, *“Il carciofo dal tenero cuore si vesti da guerriero ...”* e chi se l'aspettava.

Ma come si fa a non apprezzare un uomo che dà grande importanza alla materia prima? E' controtendenza nel pizza-mondo! Un uomo che fa lievitare l'impasto come una volta, che ti parla dei lieviti differenti a seconda del tipo di prodotto finito, che vuole usare i pomodori suoi, piantati e lasciati lì a crescere - *“l'uomo non l'hanno visto questi pomodori qua”* - *“Perché un*

pomodoro che ci ha messo 3 giorni a crescere è come un pollo che ci ha messo 3 mesi a crescere e un vegetariano che mangia un pomodoro così fa un disastro dentro e fuori. Parole sane.

Sono molto incuriosita dalla pizza hokkaido e cicoria, mentre Paolo è in estasi da sapore [come il topo Remi](#)

di Ratatouille mentre assaggiava i due gusti in armonia. La deriva estatica è in buona parte dovuta alla qualità della farina, consigliata in grano bolero o farro. Gabriele ci spiega che è la maturazione della farina il segreto, mica il lievito! Il lievito in cottura scompare mentre se la farina è giovane viene mal digerita. Peccato che l'incontro finisca: questo fornaio è un gradissimo artigiano.

Eccoci per finire nella cucina di Inti, che non ho capito bene com'è che Paolo conosca da prima della trasmissione. Alla prima occasione chiedo.

Il suo piatto, composto semplicemente accostando gli ingredienti, risulta colorato e gradevolmente speziato: non sembra difficile e ci proverò anch'io. Sapete che prediligo ricette veloci, con cibi leggeri e cucinati poco.

Bella puntata! Anche gli accenni alla prossima sembrano incoraggianti. E noi non ce la perderemo ...

v.b.

p.s. sbaglio o c'è stato un accenno ad *Alessandra* nel lancio, nello spot della trasmissione? Era ora!

:-)