

COTTO E BATTIATO

Il musicista siciliano si è seduto a tavola con un esperto di medicina tradizionale tibetana e ha scritto un libro sul cibo. Con tanto di ricette... **di Silvia Bombino**

La prima cosa che si impara, già leggendo l'indice, è che esistono le mezze stagioni: ci sono «ricette per la Primavera, l'Estate, l'Autunno, l'Inverno» e per «le stagioni intermedie». Ma *Sowa Rigpa, la scienza della guarigione per un'alimentazione consapevole* (Infinito, pagg. 128, € 14), il primo libro scritto non «su» ma «da» Franco Battiato, non è né un ricettario, né un saggio filosofico, né un libro di dietologia su cibi buoni e cattivi. È piuttosto un dialogo a fine pasto, tra persone che, davanti a un pollo arrosto o a un'insalata, si fanno delle domande. È Giuseppe Coco,



esperto di medicina tradizionale tibetana, che ragiona con Battiato di scelte alimentari. Così scopriamo che: Epicuro era vegetariano; il musicista, da un paio d'anni disintossicato da alcol, fumo e caffè, ha adorato i panini dei fast food e ora ama il riso integrale condito con un filo d'olio; il pomodoro, con la patata, il peperone, e la melanzana contengono solanina, una sostanza che può avere effetti tossici. Insomma: una lettura istruttiva. Anche in cucina. Ecco una ricetta «per l'Estate».



PASTA CON FIORI DI ZUCCA E ZAFFERANO

INGREDIENTI:

pasta di grano oppure di altro cereale (kamut, farro...), fiori di zucca, un cipollotto, pomodori da insalata, una bustina di zafferano, olio d'oliva, basilico, origano, lievito in scaglie.

Mettere sul fuoco la pentola con l'acqua, per cuocere la pasta. → Pulire i fiori e togliere i pistilli. → Far rosolare la cipolla tagliata fine, appena comincia a imbiondire aggiungere i

fiori di zucca tagliati a pezzi grossi, poi i pomodori fatti a dadini, condire con sale e un po' di peperoncino macinato. → Cuocere il tutto per 5 minuti circa. → Unire lo zafferano, precedentemente sciolto in un po' d'acqua di cottura della pasta, fare cuocere per qualche minuto ancora e quindi spegnere. → Scolata la pasta, unite il sugo, aggiungere qualche foglia di basilico tritata grossolanamente e un po' di origano, spolverizzare sulla pasta un po' di lievito in scaglie e servire.

SE LA CULTURA PESA DUE ETTI

L'estate è un momento perfetto per rileggere i classici. Ma in valigia *Anna Karenina* di Lev Tolstoj (Bur, 890 grammi) o *I fratelli Karamazov* (Oscar Mondadori, 661 grammi) di Fëdor Dostoevskij pesano. Nessun problema di ingombro se avete portato in viaggio un lettore ebook, come iPad, Kindle e Cybook, che può contenere centinaia di volumi. Risorsa ideale per lettori voraci che amano il bagaglio a mano o per gli indecisi cronici. E il bello è che ora per scaricare ebook non è più necessario pagare in dollari su Amazon. C'è ormai una buona offerta di librerie online in italiano, a partire da *lbs.it*, con un catalogo di 2 mila libri di 25 editori, o *bookrepublic.it*, con gli ebook di 32 editori piccoli e medi. Ma qual è il lettore con il miglior rapporto peso/libri? Poiché 750 romanzi in due settimane non li leggeremo mai, allo scopo è più adatto il leggerissimo Cybook. **F.C.**

12.000



iPad (680 grammi) della Apple, nella versione basic da 16 Gb, può trasportare più di 12 mila titoli.