

RICCARDO E LUCA
DI PAZZA

L'INSOSTENIBILE LEGGEREZZA DEL **VEGETALE**

80 ricette per
chi non vuole
la solita minestra

Rizzoli

RICCARDO E LUCA
DI PAZZA

L'INSOSTENIBILE
 LEGGEREZZA DEL
VEGETALE

80 ricette per chi non
vuole la solita minestra



A Ida e Tadzio, senza i quali la nostra meravigliosa
avventura non sarebbe mai cominciata.



LEGENDA

Per ognuna delle ricette che troverete nel libro è indicato il livello di difficoltà:

Facilueh = lo puoi fare con la mano sinistra!

Beh, beh... = elaborato, ma niente di complicato!

Maaadre! = attento a tutti i passaggi, concentratiò!

SOMMARIO

C'ERA UNA SVOLTA...	9
L'INSOSTENIBILE LEGGEREZZA DEL VEGETALE	53
TROPPO CARO MI FU QUEST'ERMO TEMPEH	91
UNITED NATIONS OF NONNI	129
SEMBRA PONGO MA NON È...	165
UN FILM A TINTE FORTI	205
E MO', CHE GLI CUCINO?	247
MA CHE COS'È QUESTA ROBINA QUA?	289
INDICE DELLE RICETTE	330
RINGRAZIAMENTI	335





**C'ERA
UNA
SVOLTA...**





Luca, siediti. Dobbiamo parlare.»

Ric è sempre stato un po' drammatico nelle sue uscite, va detto. Possiamo tranquillamente affermare che la comunicazione zen e rilassata non fa esattamente parte del suo Dna e che a ogni enunciazione si accompagnano scene al limite del teatro pirandelliano. È sempre stato convinto che una corretta e bilanciata interpretazione corporea, associata a qualsivoglia dichiarazione, possa rafforzare efficacemente il concetto che vuole esprimere. Peccato arrivi regolarmente a trasformarsi in una specie di Greta Garbo dei giorni nostri, aggrappato con le unghie alle tende e urlante: «Dio, come soffro... presto, un aspide!», tanto per caricare il tutto di una sfumatura più intensa.

Eppure, quel giorno sembrava molto serio: la voce era composta e ferma, ma allo stesso tempo preoccupata. E quel colorito bianco tofu che illuminava il suo volto tipo lampadina Led aggiungeva involontariamente credibilità a quel suo teatrale ingresso in casa.

La fronte di Luca si imperlò automaticamente, nel mettersi a sedere con calma sul divano di casa. «Che succede, Ric? C'è qualche problema?»

Ric si avvicinò al divano e si mise a sedere, molto lentamente. «Beee'...» iniziò, deglutendo rumorosamente. «Oggi ho ritirato le analisi del sangue.»

Ciao, basta, fine, addio: il panico in tre decimi di secondo, uno scatto del cuore di Luca che Usain Bolt se lo sogna la notte. Se avesse avuto sotto i piedi una macchina da cucire a pedale l'avrebbe mandata in blocco da quanto velocemente li tamburellava sul pavimento. Ad averlo saputo prima, con un generatore di corrente cinetico si sarebbe potuta risolvere la crisi energetica da qui ai prossimi mille anni. «Ma è tanto grave?» chiese Luca.

«Eh, abbastanza. Oddio, niente di irreparabile eh, però...» Ric tentennava, stranamente data la loquacità del personaggio, e questo non faceva che aggravare il nervosismo del suo futuro marito.

«Mi dici che cosa non va? Ti hanno trovato dei marker sbalati? C'è una infezione in corso? Non hai più globuli bianchi nel sangue?» Luca non sapeva più a cosa aggrapparsi, lo si leggeva chiaramente sul volto contrito dalla preoccupazione. Ric se ne accorse e finalmente chiari il punto.

«No, ma va'! È che ho il colesterolo alto.»

La vecchia casa di Ric e Luca era piuttosto contenuta, si sviluppava su una superficie di soli quaranta metri quadri. Gli spazi erano quel che erano e tutta la mobilia, inclusi suppellettili e altre amenità, era calcolata al millimetro. Non c'era niente di particolarmente ingombrante o pesante, per evitare di occupare eccessivamente lo spazio già risicato.

Ecco, quella è stata la fortuna di Ric e l'unico motivo per cui oggi è ancora tra noi, completamente illeso: nessun soprammobile in cemento, niente palle di cristallo, libri particolarmente pesanti o piccoli televisori. Nulla, in sintesi, da potergli scagliare con potenza sulle tempie: una vita salvata dai prezzi di Milano.

«Ma sei cretino? Mi hai paralizzato il cuore che manco un betabloccante ad alto dosaggio!» strillò Luca, mentre riacquisiva le funzioni basilari del corpo tra cui il respiro e il battito cardiaco.

«Ma per un colesterolo alto mi entri in casa con un colorito che pari il fantasma di Canterville e con il tono della voce baritonale da far tremare i mobili?»

Ric non prese benissimo la reazione di Luca, ancora preoccupato dai valori riportati sulle sue analisi. Tuonò: «Forse non ti è chiaro, caro il mio sole cuore amore: ho il colesterolo talmente