

LT

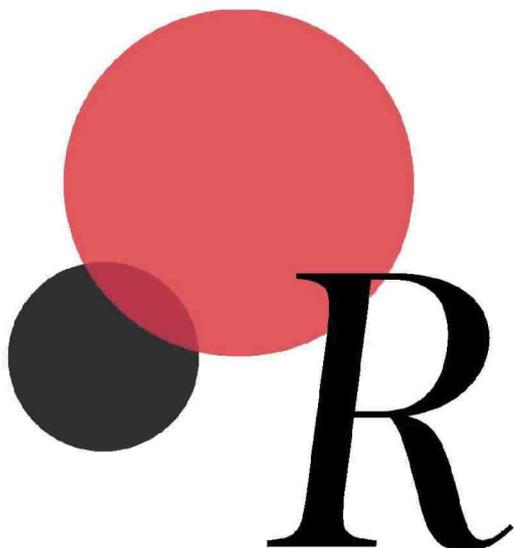
12

Venerdì
8.03.2019IL BELLO DELLE PERSONE
OVER

Scegliere persone che possano dialogare tra loro, occuparsi dei gusti (e disgusti) dei singoli ospiti, mettere a proprio agio tutti attorno a un tavolo (seduti, mai in piedi!). Un lavoro che è un piacere se lo si fa quando non si ha nulla da dimostrare ma conta solo il benessere diffuso di trascorrere insieme una piacevole serata. Lo spiega bene Leda Vigliardi Paravia, 85 anni, cosmopolita, tre mariti, in un libro singolare che raccoglie storie di persone e di viaggi, aneddoti, ricette. E suggerimenti preziosi intorno a quell'arte di ricevere e cucinare. Che fa tanto bene a corpo, mente e cuore

L'AMICO È SERVITO

UN'«AUTOBIOGRAFIA
GASTRONOMICA» CI
SPIEGA QUANTO FA BENE
PREPARARE CENA A CASA

di **Marisa Fumagalli**

accontarsi, raccontare la propria storia, passando per i mariti (tre), le assistenti di casa, gli amici, gli ospiti, lungo il filo rosso che attraversa la tavola (le tavole) di una lunga vita, è un progetto interessante e un po' fuori dal comune. Lo ha fatto una signora di eclettica cultura, cosmopolita, oggi ottantacinquenne, con un libro, che solo apparentemente è una raccolta di ricette culinarie.

Titolo: *A Tavola con gli amici/un'autobiografia gastronomica* (Cinquesensi editore). Per capire la personalità e le «avventure» dell'autrice, Leda Vigliardi Paravia, basta scorrere le righe del capitolo introduttivo, *Il percorso di una passione*. Proseguendo con la prefazione e la postfazione, scritte da due amici importanti: Alberto Capatti, storico della cucina, e Arrigo Cipriani, patron dell'Harry's Bar (al quale Leda è debitrice di alcune delle ricette). Da entrambi altre tessere illuminanti che completano il ritratto di lei. Che, oggi come ieri, coltiva volentieri l'arte dei fornelli. «Vivo da tanti anni a Parigi con il mio terzo marito, Sergio Arzeni, economista e direttore di un'importante organizzazione internazionale, l'Ocse – avverte —. E non vedo l'ora di tornare a Roma dove abbiamo comprato una casa/loft che è praticamente una grande cucina, quasi professionale, e lì mi diverto molto...».

L'autrice, nelle prime pagine del volume, stila una *Guida alle tecniche e ai segreti*. Citiamo il titolo del preambolo: *Quali ingredienti avere sempre in casa per organizzare un pranzo all'italiana per degli amici che arrivano all'improvviso*. Avvertenza: l'antefatto non è l'inizio di una gastro-recensione dell'opera (i cui meriti sono indiscutibili); no, il libro di Leda Vigliardi Paravia è piuttosto lo spunto per sviluppare un argomento che attiene all'esperienza di molte persone avanti negli anni. In sintesi: quanto fa bene al cervello, al cuore, alle relazioni umane, impegnarsi nella preparazione di cene conviviali in casa, ricevendo ospiti in allegria. Altre signore, infatti, seguono le orme di Leda anche se non eguagliano il suo livello di competenza e cultura alimentare.

Risultato? L'esercizio culinario e la condivisione a tavola mantengono giovane il corpo e soprattutto lo spirito. Esperienza che accomuna persone appartenenti a ceti socio-

”

**La
condivisione
della tavola è
un magnifico
stimolante
del
buonumore**



400 ricette. «Sono ferma più o meno ai menu degli anni Settanta — racconta —. Primi piatti della tradizione (risotti e paste), arrostiti. Pietanze distinguibili alla vista e al palato. Oddio, oggi è un po' più complicato... Ad ogni modo me la cavo»

A Tavola con gli amici
(Cinquesensi editore)
è il titolo della curiosa
«autobiografia
gastronomica» di
Leda Vigliardi Paravia

85

gli anni dell'autrice del
libro che conta circa



economici disparati. E se Leda, prima di illustrare ogni ricetta, racconta le fonti d'ispirazione e gli aneddoti curiosi («L'ambasciatore d'Italia a Parigi spesso fuggiva dai pranzi ufficiali e dai *foies gras* per venire da noi a mangiare italiano, per esempio il risotto alle zucchine»), Margherita Boniver, ottantenne, politica di lungo corso e ancora oggi impegnata in istituzioni internazionali, confessa che le è sempre piaciuto ricevere a casa e invitare gli amici, «da quando il catering non c'era, e dunque cucinavo io». Ora continua avendo, tra l'altro, più tempo a disposizione. Ai suoi convivi partecipano giornalisti, intellettuali, politici. «Persone del mio ambiente – spiega –. Massima mescolanza per ottenere il massimo

della conversazione. Non più di 12-14 attorno al tavolo. Mai in piedi, sempre seduti. Quando invito sto molto attenta agli equilibri. Fra i commensali, la “primadonna” dev'essere una sola. Non tre, come accadde una volta, in una delle mie cene. Meglio non fare nomi, ma ricordo che fu una serata oltremodo movimentata, perfino imbarazzante...». Specialità firmate da lei? «Sono ferma più o meno ai menu degli anni Settanta. Primi piatti della tradizione (risotti e paste), arrostiti. Pietanze distinguibili alla vista e al palato. Oddio, oggi è un po' più complicato, ci sono vegetariani, vegani, intolleranti...». Ad ogni modo me la cavo».

Boniver, che è amica e fan di Leda Vigliardi Paravia, sviluppa la traccia del tema e conferma: «La

”

**commensali
dev'essere
una sola...**

**Attenzione:
la
primadonna
tra i**

condivisione della tavola in casa è un magnifico stimolante del buonumore. E a una certa età aiuta». «Non occorre avere un palazzo per ricevere – puntualizza – basta una casa accogliente». Andiamo in provincia per ascoltare dalla voce di Maria Pia Castelli, professione viticoltrice a Monte Urano (Fermo), le formidabili performance di mamma Mima, ottant'anni, e della suocera Rosella, 87. Entrambe vedove, entrambe ottime cuoche. «Mima è marchigiana, di origini contadine; Rosella è pugliese – racconta –. Va da sé che, partendo dai piatti tipici delle rispettive regioni, si scambiano ricette, integrano esperienze e conoscenze. Fatto sta che spesso cucinano assieme. Al tavolo, la tribù di parenti vari, nipoti con fidanzate, amici. Le due donne, attive, vivaci, curiose, sfamano e intrattengono le giovani generazioni, regalando loro i segreti di qualche ricetta». «Di più – continua Maria Pia –: le consuocere entrano in azione anche durante un evento che organizziamo ogni anno nella nostra cantina durante i “Giorni della merla”. Gli ospiti degustano non solo il vino, vanno matti per le prelibatezze delle due nonne. Cucinare per gli altri mantiene in forma fisica e mentale e cancella la solitudine di Mima e Rosella».

Un'altra signora che si diverte, fra fornelli e inviti, è Patrizia Castaldi. Settantenne, costumista e artista, moglie del regista Marco Vicario, sostiene di aver cominciato a cucinare quando diventò mamma, imparando da una donna di servizio di Capo Verde. Nei suoi ricordi affiorano le tavolate a Porto Santo Stefano («Dove avevamo una casa di vacanza»), animate dai personaggi del mondo del cinema: Franco Cristaldi con Zeudi Araya, Monica Vitti, Giancarlo Giannini, Sergio Leone con la moglie Carla. «E Ugo Tognazzi che metteva becco in cucina», racconta. Ciò che piace a Patrizia è imbandire la tavola. «Sono attenta ai gusti e disgusti degli invitati – puntualizza –. Poi, si chiacchiera, si ride, si beve. Siamo tutti più cresciuti, dobbiamo tenerci su e divertirci». Per tornare al libro, molti personaggi interessanti di ieri e di oggi spuntano in mezzo alle ricette di Leda Vigliardi Paravia. Prendiamo Renzo Arbore. «Lo frequento ancora – scrive l'autrice, che si è occupata anche di musica leggera –. Genio della televisione, divertente, elegante». E, a quanto pare, appassionato di cucina. Nella casa di Arbore, zeppa di cose utili e futili, c'è una grande tavola perfettamente apparecchiata 24 ore al giorno. «Magari incontro qualcuno e lo invito a mangiare», disse in un'intervista il formidabile ottantenne.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

