

Alimentazione

## «Tutti dovrebbero divertirsi a cucinare proprio come me»

**Meta Hildebrand, ambasciatrice della Lega svizzera contro il reumatismo, in genere lavora nel suo ristorante di Zurigo «Le Chef». Avendo dovuto rallentare a causa della pandemia, però, la famosa chef ha trovato il tempo di creare sei ricette antinfiammatorie.**

Redazione: Simone Fankhauser

Quasi dieci anni fa sono stata colpita per la prima volta dal coraggio e dalla grinta con cui le persone con una malattia reumatica affrontano la loro vita quotidiana. Nel ruolo di giudice di una gara di cucina per persone con AR, sono rimasta impressionata dalla creatività



e dalla destrezza dei/delle partecipanti. Nel 2013 la Lega svizzera contro il reumatismo mi contattò nuovamente invitandomi a partecipare come ambasciatrice alla campagna di sensibilizzazione sul dolore alle mani («Lueg dine Händ»). Allora, a 30 anni, mi chiedevo se potessi essere credibile in qualità di ambasciatrice perché credevo che le malattie reumatiche colpissero solo le persone anziane. La lega contro il reumatismo mi spiegò invece che queste patologie possono colpire a ogni età, causando serie limitazioni alla vita quotidiana. Al pensiero di non poter più aprire una bottiglia senza chiedere l'aiuto di qualcuno mi vennero i brividi

lungo la schiena. Compresi quanto fosse importante svolgere un'azione di sensibilizzazione su questo tema e decisi quindi di sostenere in questo compito la Lega svizzera contro il reumatismo. Da queste collaborazioni nacque un'amicizia basata sulla solidarietà, che si è rinnovata l'estate scorsa con la richiesta della raccolta di ricette. A causa della pandemia da coronavirus, sia io che il mio ex partner, fotografo, avevamo pochi impegni. Era il momento perfetto. Le uniche indicazioni della Lega contro il reumatismo hanno riguardato il numero di ricette nonché la lista di alimenti da evitare e quelli da preferire. Anche se avevamo molta libertà nella realizzazione, all'inizio ho esitato perché per me la cucina mediterranea va in una direzione leggermente diversa. Ho però superato velocemente questi preconcetti, permettendo alle ricette di fluire dalla mia mente. In alcuni casi ho comprato gli ingredienti ma ho completato le ricette solo al momento delle foto, quando ho dato gli ultimi tocchi ai piatti. Questo perché le idee migliori mi vengono proprio mentre cucino. Avendo ormai acquisito una certa sensibilità per questo tema, mi accorgo subito se una preparazione non è adatta. Per esempio, ho subito eliminato l'idea di utilizzare uno stampino. Ho realizzato lo styling dei piatti in modo che fossero belli ma anche realizzabili da altre persone. Tutti gli ingredienti sono stati preparati come descritto nelle



Meta Hildebrand, nata nel 1983 da una famiglia di artigiani, è cresciuta a Bachenbülach. A 23 anni è diventata la chef più giovane della Svizzera presso il ristorante Monte-Primerò, nella città vecchia di Zurigo. Dal 2007 partecipa regolarmente a diversi show televisivi di cucina. Nel 2011 ha aperto il suo primo ristorante e nel 2013 il secondo: il Le Chef di Zurigo.

ricette. Non abbiamo usato né Photoshop, né lacca per capelli per dare più lucentezza. Per me è importante che chi prepara le mie ricette si diverta tanto quanto me. Per farlo, però, tutto deve essere autentico. Spero che la mia raccolta di ricette faccia felici molte persone con una malattia reumatica. Personalmente non ho una ricetta che preferisco, trovo che tutti i piatti siano allo stesso livello; è una raccolta completa. Mi sono però rimasti impressi il cavolfiore e il gelato, creato senza panna. Tutti possono ricreare queste due ricette. Inoltre, il cavolfiore ha sempre una bella presentazione, indipendentemente da come lo si taglia! ■



Nelle sue 16 pagine, l'opuscolo «Combattere i reumatismi con gusto» (IT321) include 6 ricette. Disponibile in tedesco, francese e italiano. Ordinanze: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch), tel. 044 482 40 10