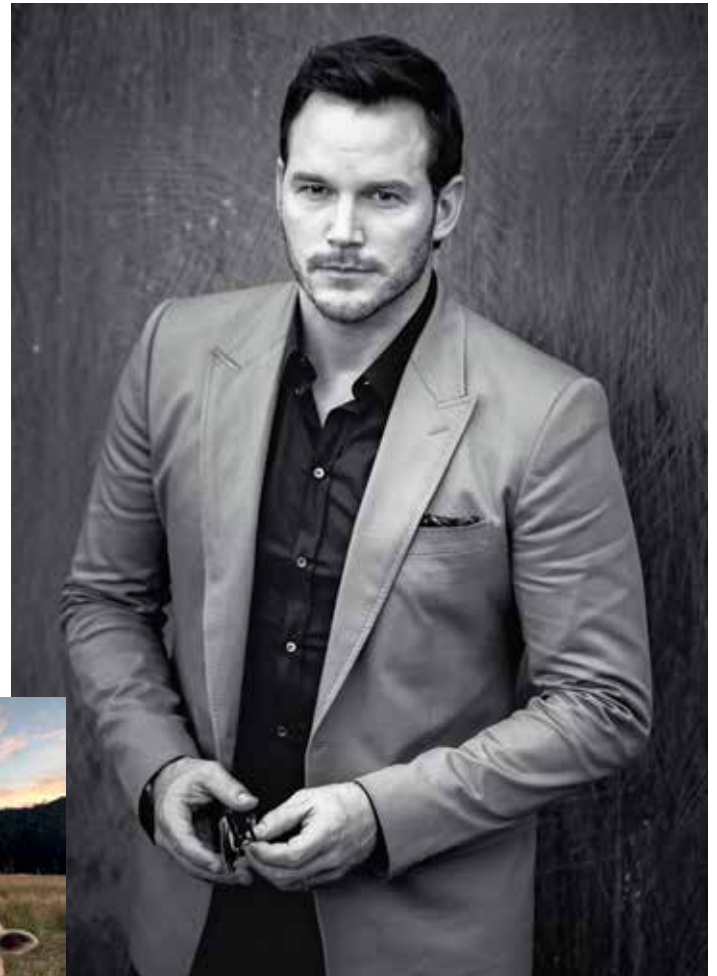


Chris Pratt il neoprimitivo

L'eroe protagonista di saghe interplanetarie come *Jurassic World* e *Guardiani della Galassia*, alleva in libertà e cucina solo per il suo piccolo Jack.

Carnivoro, sì...
ma con l'anima

di **Roberto Croci**



Universal Studios. Una tranquilla giornata californiana: palme, sole, cielo azzurro e il classico set cinematografico. Uno degli aspetti più importanti della produzione è il servizio di catering - le giornate sono lunghe, le pause tra un ciak e l'altro estenuanti e per sollevare il morale c'è sempre cibo a disposizione, per chiunque e fuori orario, giornalista compreso. Di solito, però, gli attori detestano mischiarsi con la stampa in pausa. Tutti...tranne Chris Pratt.

Qual è il tuo cibo preferito?

«Sono un carnivoro, mi piace la carne, possibilmente "felice", come quella che produco io, nella mia fattoria di San Juan Island nello Stato di Washington, dove gli animali sono allevati all'aperto, senza antibiotici o altre schifezze e senza intermediari, direttamente dal produttore al consumatore. Ho maiali, tre generazioni di pecore Suffolk, polli e anche una bella mucca texana, *Baby Girl*, razza Longhorn. Mi sono scoperto anche

Nella vecchia fattoria...

Sopra, Chris Pratt, 39 anni, è stato scoperto da Hollywood per caso, mentre faceva il cameriere. A sinistra, uno dei pascoli della sua fattoria open range sull'isola di San Juan. A destra, con il figlio Jack, 6 anni.



una passione da ortolano: da sempre mangio tante verdure, solo perché come attore devo mantenermi in forma e controllare le calorie, ma sinceramente odio l'insalata... Sull'isola San Juan, però, le verdure hanno un altro sapore, forse perché le coltivo io e apprezzo il processo di crescita. Finisci per rispettare ogni raccolto, e per me questa è stata, ed è la mia nuova avventura».

La verdura numero uno?

«Mi sono innamorato del *bok choy*, il cavolo cinese».

Ti piace cucinare?

«Sì, cucino sempre per mio figlio Jack: sono bravissimo



Omelette ai funghi shitake (e spinaci nascosti)

Ingredienti:

**200 g di funghi in mix
(porcini e giapponesi shitake)**
5 uova
100 g di fontina
1 manciata di spinaci freschi
sale e pepe q.b.

«Siamo sinceri, il mio tempo è limitato e cucinano sempre gli altri per me, quindi mi metto ai fornelli solo per Jack, mio figlio. Non a caso, la nostra ricetta preferita ha sempre a che fare con le omelette, di cui - ammetto modestamente - sono un vero maestro: un piatto perfetto in coppia padre e figlio. Mentre taglio le cappelle dei funghi, Jack si occupa di rompere le uova. Mi raccomando, pulite bene i gambi dei funghi e riduceteli a pezzettini. Fateli poi rosolare insieme alle cappelle in una padella larga, su un fondo di olio extravergine, per qualche minuto. Intanto Jack passa a “tritare” gli spinaci, ovviamente li spezzetta a mano... Uniteli ai funghi. In un altro contenitore sbattete le uova con sale e pepe e, anche se non si dovrebbe, a Jack piace aggiungere un goccio di latte. Versate il tutto nella padella con i funghi e cuocete per qualche minuto. Non appena inizia a rapprendersi, spargete sopra la fontina, affettata sottile. Et voilà, la nostra omelette ai funghi *is ready!*»

IL MIO RISTORANTE del cuore

“**Craig** a West Hollywood, ristorante pieno zeppo di star e VIP, dove poter mangiare tantissima carne, sia alla brace che in versione comfort food, come il vecchio arrosto ripieno e il polpettone con spinaci e uova. Qui mangio uno dei miei piatti preferiti: costole d’agnello marinate alla menta».

Maître Omelette

Da sinistra, in senso orario. Chris adora infrangere le regole della sua dieta quasi ferrea con lo *street food* cinese. Insieme al giornalista Roberto Craci durante la pausa pranzo condivisa sul set. Il suo piatto forte: l’omelette ai funghi shitake, cucinata rigorosamente con il figlio Jack.



a fare le omelette e il carré d’agnello. Il macellaio della mia fattoria - Warwick Hubber, Wocka per gli amici - è in realtà un architetto paesaggista neozelandese, appassionato di agricoltura e *charcuterie*. L’ho chiamato perché, come me, pensa che gli animali debbano arrivare al loro giorno amati, e rispettati anche in punto di morte, lontano dagli orrori dei “macelli”, appunto. È un vero maestro, non spreca nulla dell’animale e cura anche il progetto dedicato ai soldati veterani che vivono sull’isola. Per il momento la mia produzione va a sfamare solo gli amici, ma in futuro vorrei poter vendere ad altri fans di prodotti soprannaturali come me».

E quando viaggi e sei lontano da casa?

«È il caos! L’unico modo per rimanere disciplinato è farmi preparare un menu settimanale. Quando giro un film non vado mai al ristorante, troppe tentazioni. Uno dei miei snack preferiti sono fette di cetriolo con uova e germogli di legumi. Niente pane, pasta, pizza e tutte le altre cose buone.... Mi consolo guardandomi allo specchio: niente rotoli di grasso, solo muscoli».

Il tuo piatto tranquillo...

«Sto seguendo una dieta basata sul gruppo sanguigno e, appartenendo al gruppo 0 - quello dei cacciatori - il nutrizionista mi ha consigliato di mangiare carne di tutti i tipi, cacciagione in particolare: cervo, capriolo, muflone... Permesso anche il pesce, evitando però il polipo. Uno dei miei piatti di routine è l’insalata di agnello e spinaci. Il maiale sarebbe un frutto proibito, ma una volta ogni tanto faccio eccezione con prosciutto o salsicce: sì, confesso, con il vostro San Daniele!».

...e quello avventuroso?

«Nella vita, come nel cibo, mi piace provare, rischiare anche: il fegato avvolto nella pancetta. In ogni caso, deve evocarmi qualcosa di selvatico. Sono uno spirito profondamente *wild...*».