

# «Ecco la mia cucina Benedetta»

La Parodi: non sono perfetta, spiego i piatti come in famiglia



Dall'11 luglio 1999, Benedetta Parodi è sposata con Fabio Caressa, 52 anni, giornalista e conduttore di Sky Sport

## I tre figli

Matilde, Eleonora e Diego: vanno bene a scuola, fanno sport e hanno interessi  
Odio le mamme che organizzano la vita dei figli»

Anna Bogoni  
■ MILANO

**BENEDETTA** Parodi, ovvero la capacità di inventarsi un mestiere, quello della giornalista televisiva esperta di cucina (prima di lei solo Ave Ninchi, dopo di lei l'esercito delle food blogger), risale al 2009. Esattamente quando lascia la conduzione di Studio Aperto e si dedica a 'Cotto e mangiato', la striscia quotidiana di un minuto e mezzo registrata nella cucina di casa sua che viene trasmessa in coda al suo ex telegiornale. In undici anni ha scritto undici libri e ha condotto una serie di programmi di successo; oggi è alla guida della settima edizione di **Bake Off** Italia, in onda tutti i venerdì in prima serata su **Real Time**.

### Come è nata l'idea di portare la cucina in tivù?

«Proprio da una passione. Nonostante sia piuttosto pigra, esplodevo dalla voglia di fare 'Cotto e mangiato'. Me lo ricordo bene: negli ultimi mesi avevo il pancione, perché aspettavo Diego, il mio terzo figlio, dopo Matilde ed Eleonora».

**Lei però non ha l'aria di essere la super esperta che si mette in cattedra, come si è spiegata il suo grande successo?**

«La mia fortuna è stata quella di usare un linguaggio semplice, familiare, che le persone a casa capivano. Il mio obiettivo era proporre ricette raffinate con un metodo facile e strumenti semplici. All'inizio qualcuno ha gridato allo scandalo e ho ricevuto parecchie critiche».

### A chi si ispirava?

«Sicuramente alla chef Laura Ravaoli, che si rivolgeva al grande pubblico dai programmi del Gambero Rosso. E poi a Nigella, una giornalista televisiva inglese che parlava di cibo con competenze e tacchi, un bel mix.

**Le critiche, diceva, lei ne ha sempre ricevuto tante. Come le vive?**

«Sono sempre state un punto di forza: mi sgridano perché sono imperfetta. Ma io, quando riprendono le mie ricette mentre cucino, non taglio mai gli errori, perché voglio essere reale. E la realtà non è mai perfetta».

### Quindi non ci resta male?

«Ma no, quello che è 'sporco' in tivù funziona di più, è una ricchezza; non mi è mai piaciuta la tivù troppo scritta, autoriale, da copione; preferisco essere me stessa».

### Scusi se insisto e le critiche sui social?

«Lì ne ho collezionate poche, alcune pure giuste a cui ho risposto con un grazie. Se invece la critica non è costruttiva la

ignoro, non presto certo il fianco».

### Nella vita di tutti i giorni cucina molto?

«Come una pazza. E i miei figli se ne accorgono quando vanno a mangiare fuori casa; nessuno di loro ama cucinare, ma hanno un palato raffinato».

### Dunque una vita tutta casa e fornelli?

«La mia è una vita assolutamente normale: accompagno i ragazzi a scuola, vado a fare la spesa, cucino; faccio pochissima vita sociale. Anche per i miei libri lavoro sempre in casa, organizzando il set proprio nella mia cucina».

### Però è anche una mamma famosa, non è così scontato.

«Sì, è vero, ma loro mi vedono in tivù da quando sono nati, siamo una famiglia televisiva, tra mia sorella Cristina e il papà (Fabio Caressa, giornalista sportivo di Sky, ndr); per loro è abbastanza normale».

### Lei è anche molto attiva sui social: ha imposto qualche regola ai suoi figli sull'uso del cellulare?

«No. Loro rispettano i loro doveri, vanno bene a scuola, praticano sport, hanno mille interessi. Non sento il bisogno di dare limitazioni. Odio le mamme che organizzano tutta la vita dei loro figli e scelgono persino gli amici da frequentare».

### Allora non solo cuoca, anche mamma un po' «ribelle».

«Diciamo che sono dalla parte dei miei figli, che poi sono il frutto di quello che si è seminato».



## «Adoro gli gnocchi di patate»

### L'UNDICESIMO LIBRO

«Il libro che ho appena scritto - spiega Benedetta Parodi, 47 anni - si intitola 'Le ricette salvacena. I miei piatti sfiziosi in 15 minuti', edito da Rizzoli. È dedicato alle donne che lavorano e che vogliono portare in tavola un buon piatto in poco tempo ma senza rinunciare ai tacchi».

### LA RICETTA DEL CUORE

Per quello che riguarda i gusti e le abitudini alimentari, Parodi rivela che «Il piatto che mi piace di più, senza alcun dubbio, sono gli gnocchi di patate, perché mi riportano a un'idea di famiglia, in particolare mi ricordano mia nonna e quelli che preparava lei la domenica, indimenticabili».

### IL SOGNO NEL CASSETTO

Anche Benedetta Parodi ne ha uno. «Scrivere un romanzo - rivela -. Non per nulla, quando ero bambina sognavo di diventare una scrittrice. Sceglierei il genere fantasy, un po' magico, a tratti anche distopico: mi piace l'idea di staccarmi dalla realtà per viaggiare in altri mondi».

### IL CONSIGLIO ALLE GIOVANI

Un pensiero per le nuove generazioni. «Alle ragazze che vogliono fare carriera in tivù suggerisco di non avere paura, soprattutto all'inizio - consiglia - né degli orari, né di fare piccole cose o di avere delle piccole parti. Anch'io sono partita da Cotto e mangiato, una striscia da un minuto e mezzo».



**SUCCESSO** Benedetta Parodi, 47 anni, giornalista, conduce **Bake Off Italia**