

LA CUCINA NATURALE DI EMANUELA TOMMOLINI

di Rosa Anna Buonomo



18 Maggio 2022

CONTROGUERRA - Nella sua cucina, che “trae forza e ispirazione dal mondo vegetale”, abbraccia “il mondo dell’alimentazione naturale” per unirlo “alla ricchezza della nostra tradizione gastronomica e al suo ineguagliabile potere evocativo”.

Emanuela Tommolini è una chef freelance specializzata in cucina naturale. Vive a Controguerra (Teramo) con il marito **Emanuele Rasicci**, produttore di vini naturali.

Il “rispetto per l’ambiente e gli ingredienti” e “l’attenzione ai metodi di produzione” sono alcune delle qualità che definisce “più importanti” nello svolgimento della sua professione. Una cucina “consapevole e sostenibile” la sua, fatta di “prodotti di stagione e di provenienza regionale, ricca di alimenti vegetali, integrali e vitali che nutrono il nostro organismo contribuendo a mantenerlo in equilibrio”.

Emanuela ha raccontato il suo percorso a *Virtù Quotidiane*, dalla sua passione per i fornelli fino alla scelta di lavorare come freelance.

Dal 2009 al 2016 la chef è stata titolare dell’Osteria Esprì di Colonnella (Teramo). Un’esperienza preziosa, “che ha lasciato il segno. È iniziata quasi per caso, in seguito a un corso di formazione sulla creazione d’impresa organizzato dalla Provincia di Teramo. Con Fabio De Cristofaro vincemmo un bando e da lì è iniziata l’avventura di Esprì. È stato un bellissimo progetto, un’esperienza che mi ha arricchito molto e mi fa davvero piacere che ancora oggi, a distanza di anni, le persone si ricordino ancora di quel ristorante e dei piatti che proponevo. Qualche anno fa ho scelto di abbandonare la vita della ristorazione perché i ritmi e i tempi non erano più adatti a quello che cercavo, ossia un maggior rapporto con me stessa e con la natura. Ritmi che la ristorazione non sempre permette”.

Emanuela si occupa di consulenze, tiene corsi di cucina, lavora come chef a domicilio, si occupa di food coaching e organizza eventi e soggiorni del benessere.

I corsi di cucina sono rivolti a professionisti, ma anche a semplici appassionati, interessati a scoprire i segreti della cucina naturale. Si va dalla scelta degli ingredienti ai corretti abbinamenti, passando per le tecniche di cucina più adatte, ma ci si sofferma anche sull’organizzazione delle varie fasi di lavoro e sull’impiattamento.

“Nei corsi che tengo con la nutrizionista Elisa Seghetti parliamo di alimentazione e salute e proponiamo piatti salutari e bilanciati. Abbiamo trattato molti argomenti, gli ultimi due sono

stati il sistema immunitario e il cambio di stagione. Il nostro intento è quello di promuovere la dieta mediterranea. Proponiamo spesso dolci sani e senza glutine, come ad esempio il crumble di mais con crema di mandorle, oppure piatti senza lattosio come le crepes di grano saracene ripiene di carciofi e mandorle”.

Come chef a domicilio “mi contattano quando vogliono organizzare a casa un pranzo o una cena per occasioni speciali, vegetariane o vegane”. Emanuela studia un menù personalizzato e originale a seconda delle richieste del cliente. Numerose le ricette proposte, come i ravioli di patate ripieni di cime di rapa e fonduta di Fossa, gli spaghetti integrali aglio, olio e peperoncino con pomodorini del piennolo e crema di broccoletti, l’insalata di agrumi e carote con gelato alla lavanda.

“Le persone sono sempre più esigenti, hanno sempre più voglia di piatti sani ed equilibrati, preparati con ingredienti genuini e che raccontino un territorio”.

Vegetariana da oltre vent’anni, Emanuela si è specializzata alla Joia Academy di Milano con lo chef **Pietro Leeman**.

“Sono stata appassionata di cucina sin da piccola, sfogliare i libri e sperimentare ricette è stato da sempre il mio gioco preferito. Dopo l’apertura dell’Osteria Esprì ho iniziato a pensare alla cucina come professione e da lì è cambiato tutto. Ho una laurea in Scienze della Comunicazione e un master in Management Culturale. La formazione come cuoca è avvenuta abbastanza tardi, inizialmente da autodidatta. Dopo l’apertura del ristorante, ho frequentato moltissimi corsi di formazione, tra i quali la Joia Academy. Mi piace essere coerente con il mio stile di vita e trasmettere con il mio lavoro i valori in cui credo”.

Del mondo della cucina naturale ama particolarmente “le infinite possibilità date dalla varietà degli ingredienti vegetali, l’infinita creatività negli abbinamenti e nelle combinazioni di questi ingredienti. I valori che il cibo veicola, come la convivialità, il dono e lo scambio, il rispetto per la natura e la terra, il racconto di culture e Paesi”.

Nel 2014 Emanuela Tommolini ha ricevuto a Milano il Premio Identità Donna, nell’ambito del

congresso Identità Golose. “Fu una grande emozione. Sicuramente un trampolino di lancio, mi diede molta visibilità. Per me che non amo mettermi in mostra fu una bella scossa. Però devo dire che preferisco la mia dimensione attuale, più intima”.