

Cenone low cost con le ricette di 4 grandi chef

di **GIACOMO A. DENTE**

ROMA - Scongiuri, sortilegi, scaramanzie: gli ingredienti della cena del giorno dell'anno che muore costruiscono da sempre una evocazione gioiosa alla felicità nell'abbondanza. Quasi che il lusso del veglione fosse rimedio certo e infallibile per un anno a venire di sicure ricchezze. Ecco perché l'idea di mettere insieme la saggezza della crisi con una consolidata tradizione di sperpero bene augurante richiede un piccolo sforzo di mediazione gastronomica. Un'impresa, certo, ma non impossibile. Si comincia

dal vino: chi lo ha detto che le bollicine italiane son peggio dello Champagne? Al contrario, lo spumante italiano regala, insieme a un brindisi tutto tricolore, anche profumi adatti a una cena sofisticata. Voglia di crudi? Basta rendersi conto che anche una tracina o un sugherello possono emozionare il palato quanto scampi ed aragoste, col vantaggio di un investimento minimo.

La distinzione tra cucina povera e cucina alta è del tutto fittizia. Non si tratta, quindi, di fare l'apologia di una tavola essenziale, obbligata dalla necessità, ma di riscoprire, inve-

ce, quei sapori che da sempre convocano il palato. Lasagne e cannelloni sono piatti poveri o semplicemente buoni? L'elen-

co può andare avanti spigolando nell'immenso repertorio di ricette tutte basate su quello che produce un determinato territorio (il che equivale a risparmio). Cimentarsi con preziosità, tanto per restare a Ro-

ma, la minestra di broccoli con l'arzilla (la razza) della tradizione ebraico-romanesca è un'autentica squisitezza. E questo, per non parlare delle infinite variazioni che si possono realiz-

zare a partire da un pollo. Non dimenticando la nostra ricchezza di verdure, da noi povere, ma in questi stessi giorni a prezzi stellari sui mercati di Parigi. All'improvviso, anche una caponata o un'insalata di arance, finocchi e olive salgono a rango di piatti ricchi. La vera rivoluzione è guardare alla tradizione regionale italiana. Per troppo tempo ci siamo incartati in un'idea patinata tra creativo e internazionaleggiante di cucina: oggi la risposta anticrisi di divertente e divergente è tornare ai nostri ricettari. Caviarle? No, meglio burro e alici.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GIANNI RUGGIERO

Minestrone di verdure con pesto alla genovese

Gianni Ruggiero, vulcanico nume tutelare del Simposio a piazza Cavour, sul tema del cenone della crisi non si va davvero pregare.



Gianni Ruggiero

«Da genovese doc vi do subito la risposta: minestrone. Prendete le verdure di stagione, le stufate per bene, senza esagerare con la cottura; poi, metà le frullate e l'altra metà le lasciate stare. La consistenza finale deve essere bella densa. E qui entra il colpo della Lanterna, con l'ingresso del pesto nella ricetta. Preparatevelo da soli, ché aglio, pinoli, basilico e Parmigiano costano due lire, mentre il pesto già pronto spesso è deludente, oltre che più caro. L'importante è mescolare il pesto al minestrone solo quando è diventato tiepido, altrimenti il sapore degrada!»

SIMONE PANELLA

Carciofi al profumo d'aglio su fonduta di pecorino

Simone Panella dell'Antica Pesa è chef appassionato e rigoroso fin nelle midolla, Francesco, il fratello che regna in sala, è



Simone Panella

appassionato e giocoso, ma entrambi sul tema del cenone la pensano uguale: «Poca spesa coi sapori di Roma. Coi carciofi, ad esempio, non si sbaglia mai. Attenzione all'acquisto e un po' di cura mentre li pulite. Piacciono a tutti e la spesa è abbastanza contenuta».

E poi racconta come una storia la ricetta: «Mondate i carciofi e tagliateli a lamelle con la mandolina. Quindi, li fate saltare in padella con poco aglio. Scolate, aggiustate di pecorino a scaglie e mentuccia e poi mettete in forno a 190° in stampi imburrati per 7-8 minuti. Il piatto si accompagna con una fonduta di pecorino (si fa a bagnomaria con uguale peso di latte, panna e pecorino) curando di non mettere sale per non



LUIGI NASTRI

Maccarello e pomodori spiedino all'aceto di riso

Luigi Nasti è un creativo stregato dal mare. Ai fornelli del Settembrini nel cuore di Prati ha portato energia ed entusiasmo in un equilibrio molto riuscito tra modernità e richiami alla tradizione povera.



Luigi Nasti

«Per Capodanno sapore e risparmio di tempo», è la sua proposta. Cercando di andare incontro alla spesa e alla poca propensione a passare ore davanti ai fornelli. «Per realizzare questo antipasto ci vuole davvero poco: si prendono dei pomodori invernali e si tagliano a cubetti con del buon aceto di riso. Poi si infila su uno spiedino un maccarello e lo si fa andare per pochi momenti direttamente sulla fiamma viva e l'insalata bruciata di pesce azzurro e pomodori verdi non mancherà di incuriosire il palato».

ANTONELLO COLONNA

Verza lessata e brasata con guancialetto croccante

«Io sono sempre all'avanguardia - scherza Antonello **Colonna** - non per caso il primo dell'anno si mangerà da me all'Open al Palazzo delle Esposizioni con un menù da trenta euro. Per il Capodanno a casa la soluzione cheap and chic è tutta nella tradizione della nostra regione. Abbondanza di roba di prima qualità, è sufficiente saper scegliere e avere un po' di tempo».



Antonello Colonna

«Vi comprate della verza, la lessate e poi la fate brasare leggermente. A parte, tagliate a fiammifero del guancialetto e fatelo dorare fino a che diventi bello croccante. A questo punto il piatto è quasi pronto: basta solo prendere del pecorino fresco e con la grattugia che taglia a riccioli spolverare di fiocchetti la verza. Semplice e buonissimo, oltre che buona occasione per accompagnare con un bicchiere del nostro Frascati».

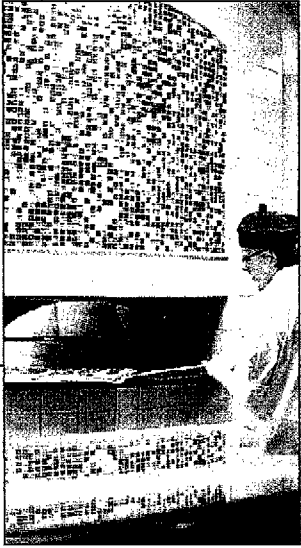
Anche una tisana tra i brindisi

ROMA - Un litro e mezzo di acqua al giorno anche in questi giorni. Meglio se in forma di tisana depurativa da abbinare a menù light. Piante come rosmarino, cardo mariano o curcuma contengono principi attivi ad azione specifica in grado di facilitare il lavoro del fegato.

Un'azione drenante e depurativa viene dalla spirea, verga d'oro e galium aparine.



Tra Natale e l'Epifania si possono accumulare anche tre-cinque chili. I pasti sono carichi di sale e di grassi mentre la frutta secca è ipercalorica. Ottimale è una passeggiata di 30-40 minuti dopo i pasti



Una famiglia su 5 porta in tavola pizze Margherita

ROMA - Il menu ideale per le festività natalizie di quest'anno è originale, sano, ma soprattutto low cost. Gli italiani riscoprono i prodotti del territorio e sulle tavole imbandite arriva, novità di quest'anno, la pizza.

E quanto emerge da uno studio condotto dall'associazione Pizzaioli Apes. L'effetto Monti si fa sentire anche sulle tavole: archiviati foie gras, salmone e caviale, resistono invece lo zampone (31%), il baccalà con la polenta (23%), ravioli e cappelletti (14%) e soprattutto irrompe l'economica pizza (21%), sulla quale ripiegherà una famiglia italiana su cinque. Trionfa la Margherita ma va forte soprattutto la versione beneaugurante lanciata dai pizzaioli: la cosiddetta pizza SuperEnalotto a base di culatello e peperoncino.