



# LA TAVOLA DELLE FESTE SARÀ UN NATALE A CHILOMETRO ZERO

Tornano i piatti **della tradizione** e si prova a preparare in casa cappon magro e panettone. La fantasia? È nel togliere ingredienti

## Idee senza zucchero

### STRUFFOLI

(chef Salvatore De Riso)

Per 4-6 persone. Setacciare e disporre a fontana **500g di farina 00**: al centro aggiungere **60g di vino bianco**, **50 g di fruttosio**, **50 g di burro morbido**, **4 uova sbattute**, un **pizzico di sale** e **agrumi** (scorze di limone, arancia, mandarino grattugiati). **Impastare** e, quando l'impasto sarà liscio e setoso, avvolgerlo in un foglio di nylon per alimenti. **Lasciar riposare** in frigo per un'ora. Quindi **stendere la pasta** realizzando sottili filoncini. Cospargere di farina, tagliare **tanti piccoli gnocchetti**, eliminare l'eccesso di farina e **friggerli in olio extravergine bollente**. Quando saranno dorati, toglierli dall'olio e metterli su un foglio di carta assorbente. Infine porre gli struffoli in un contenitore con **500 g di miele millefiori** e **cubetti d'arancia candita**, rimescolare e decorare con **diavolini** (confettini colorati) e pezzetti di **clementine** e **ciliegie candite**



### CASTAGNE, PAN PEPATO E ARANCE

(chef Aurora Mazzucchelli)

Per 4 persone. Far bollire **400g di castagne**, sbuciarle, rimetterle sul fuoco coperte di acqua, con **bacche di vaniglia**, cuocere ancora, frullarle e setacciarle ottenendo una purea. Preparare il panpepato: sminuzzare grossolanamente **75 g di cioccolato fondente** e **150 g di frutta secca** (mandorle, noci pistacchi), unire **60 g di uvetta** (ammollata e strizzata) e **30 g di arance candite** e mescolare il tutto; scaldare **100 g di miele di castagno** e versarlo subito sul composto mescolando finché il cioccolato non sarà fuso; unirvi le **spezie** e **100g di farina**, mescolare; mettere l'impasto su una placca rivestita di carta da forno e **cuocere per 20 min.** in forno preriscaldato a 170 gradi. Finire il piatto con la crema di castagne, il panpepato, spicchi di arancia e lamelle di castagna bollita



EGLE PAGANO





**A CASA.** Con i piatti del territorio, rivisitati con creatività e sobrietà. La tavola di Natale delle famiglie italiane quest'anno segna un ritorno alla tradizione e, per molti, anche il ritorno al piacere di cucinare.

In parecchi, prevedono negozianti ed enoteche, rinunceranno al ristorante, a causa soprattutto dell'austerità imposta dalla crisi e dai pesanti prelievi fiscali. Ma ci sarà anche chi farà questa scelta per la soddisfazione di cucinare qualcosa di speciale per la più gioiosa festa dell'anno. Le performances degli chef in tv, i libri di cucina dei cuochi che diventano best seller, e una più diffusa attenzione alla cultura gastronomica, infatti, stanno riportando gli italiani in cucina. E il pranzo di Natale diventa occasione per esibire nuove capacità e idee.

Dagli acquisti e dalle prenotazioni emerge anche un rinnovato inte-

resse per le cucine del territorio, in linea con la stessa tendenza che si va affermando nella ristorazione d'autore. Si parte insomma dalla tradizione, interpretata magari in modo

nuovo, con piatti più leggeri e meno elaborati.

Nelle scuole di cucina i corsi per confezionare il panettone o il pranzo natalizio registrano il tutto esaurito. «Mai come quest'anno» osserva Giulio Colla, genovese, titolare di una macelleria «i clienti hanno prenotato le carni per i piatti tipici della nostra terra, come ad esempio il perfile per fare il tocco di carne con cui condire i ravioli. O la tasca per la cima, che in realtà sarebbe un piatto pasquale ma che quest'anno sembra diventata un punto fermo del menu natalizio». Una preferenza, questa per la cima, che è confermata anche da Karina Carpi, del ristorante La Bigoncia: «Oltre al cappon magro, alcuni clienti hanno prenotato la nostra cima di pollo, da consumare a casa il giorno di Natale».

Non importa se il menu non è filologicamente ineccepibile. Sono comunque i piatti della tradizione, le ricette a metro zero, l'oggetto per la cucina delle fe-

ste di quest'anno. «Da noi sono sempre più numerosi i clienti che, pur restando a casa, non vogliono rinunciare ai nostri tradizionali agnolotti al sugo di stracotto e ci chiedono di prepararli da portar via», spiega Luigi Colombi, ristoratore a Montù Beccaria, nell'Oltrepò Pavese.

A Genova, invece, c'è una vera e propria riscoperta del cappon ma-

gro, sontuoso monumento della gastronomia ligure a base di pesce, verdure e salsa verde, nonché ottima soluzione per la cena di magro della vigilia. «A noi chiedono di potersi portare a casa il cappon magro dell'Ornella», conferma Stefano Di Bert, dell'Antica Osteria Pacetti, dove la ricetta storica di questo piatto è custodita con rigore da più di mezzo secolo.

Prevale insomma la nostalgia per i piatti della nonna, adeguati ai tempi, però, e rimodellati per una società più attenta ai richiami salutistici, che mescola tradizione e innovazione, territorio e globalizzazione. E se per la ricetta di difficile esecuzione si preferisce ricorrere all'aiuto di un professionista, chi decide di indossare il grembiule e cimentarsi ai fornelli preferisce di solito soluzioni più semplici che lasciano spazio alla creatività. La tradizione del resto ben si presta a essere reinterpretata secondo i canoni della cucina moderna. Lo stesso cappon magro può essere proposto in versione monodose e meno ricca.

Così, ad esempio, se la tradizione genovese raccomanda la scorzone frita come contorno, questa radice bitorzoluta e barbata, brutta a vedersi ma deliziosa al palato, può diventare un raffinato sfornato impreziosito da funghi padellati per un'entrée davvero originale. E se alla Genova ottocentesca si richiamano i natalini, i lunghi maccheroni che si trovano solo in prossimità del Natale nei negozi di pasta fresca, e che a rigore dovrebbero essere serviti in brodo di cappone o di manzo insaporito da trippa e da luganega, è ammessa l'incursione nel patrimonio di altre cucine regionali. La mantovana, per esempio, ripropo- nendo un capolavoro di Bartolomeo Stefani, cuoco alla corte dei Gonzaga, il cappone in insalata, piatto freddo a cui limone, zibibbo, aceto balsamico e radicchio conferiscono una straordinaria armonia di sapori.

«Oggi da parte degli chef c'è particolare attenzione per la salute e la ricerca più avanzata cerca di proporre piatti privi di ingredienti che molte persone devono evitare», spiega Marcello Coronini, critico e organizzatore di Gusto in Scena, simposio di chef che dal 16 al 18 marzo a Venezia affronterà il tema di una cucina «senza sale, senza grassi e senza zucchero». Per le festività di quest'anno Coronini ha chiesto a maestri pasticceri e chef stellati, da Salvatore De Riso a Iginio Massari, da Nicola Portinari ad Aurora Maz-zucchelli, di elaborare ricette di dessert senza zucchero: ne trovate due qui sopra. «Il risultato» assicura il gastronomo «è sorprendente. Sono dolci eccellenti, golosi alla vista e al palato, che, anche in casa, sarà semplice e gratificante preparare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**NON PERDETE QUESTI SHOW**





Ecco un piccolo menu che mette insieme ingredienti della tradizione con la creatività.

È un'idea per il pranzo più impegnativo dell'anno

**ANTIPASTO:** piccoli sformati di scorzonera con champignon

**PRIMI:** ravioli con tocco (sugo) di carne e natalini in brodo di cappone

**SECONDO:** cappone alla Stefani su radicchio di Chioggia

**DOLCI:** pandolce, frutta secca, torroni, caramellati

