



Menù fra salute e risparmio

Gusto e innovazione, dagli chef ricette prive di grassi e contro gli sprechi



Menù di Natale puntando su gusto, salute e zero sprechi.

Ricette senza grassi e in alcuni casi anche senza sale, utilizzando ingredienti che già ci sono in casa. Ecco un po' di idee per il pranzo di Natale o la cena della Vigilia, elaborate dai migliori chef del Veneto.

Come Giancarlo Perbellini di Verona, chef del Perbellini di Isola Rizza, che svela una ricetta tradizionale del suo menù. «Credo sia il piatto di Natale più bello, per me è legato ai ricordi d'infanzia, è la pasta reale che cucinava mio nonno - spiega Giancarlo Perbellini - . Ci vogliono 50 grammi di farina, 50 di burro e 50 di parmigiano, due tuorli più un uovo, un po' di sale e noce moscata. Si impasta tutto rigorosamente a mano fino a ottenere una pasta morbida, da cui si ricaveranno gnocchetti piccoli da cuocere nel brodo. Hanno un sapore pieno e armonico, un'alternativa ai tortellini, idea innovativa ma con il gusto della tradizione». E sull'innovazione Perbellini è maestro, come dimostra anche la nuova ricetta che propone per Natale nel suo ristorante: il fior di vitello con purè di arachidi e spuma di tartufo bianco.

Da Verona a Venezia, con Massimo Livan chef dell'Antinoo's Lounge and Restaurant dell'hotel Centurion Palace. Oltre alla mousse allo





zabaione con frutta secca e lamponi (ricetta nel box a sinistra), lo chef Livan propone un secondo piatto «a basso costo, con prodotti di stagione e ingredienti della salute». E' la tagliata d'anatra con crema di cavolo, zucca e nocciole. «Un piatto con pochissimi grassi - fa notare Massimo Livan - . Basta prendere un petto d'anatra, tagliarlo in sei scaloppe, scottarle da entrambi i lati, poi metterle in forno per 8 minuti esatti. Una volta tolta dal forno lasciarla riposare per un minuto. Quindi sbollentare i cavoli in acqua e aceto, frullarli con un po' d'acqua di cottura, olio e sale, fino a formare una crema soffice e non liquida. Servire la tagliata d'anatra con i cubetti di zucca bolliti, la crema di cavolo, chicchi di melograno e granella di nocciole».

A Padova Ivano Carignano, chef a domicilio protagonista dei banchetti del gotha veneto, propone un antipasto «sostanzioso», che può diventare anche un primo o un secondo piatto: tortine di gallina, pane e castagne. «Semplicissime, ma di grande effetto. Basta bollire una gallina in modo da ottenere il brodo. Poi spolparla e sminuzzarla. Dentro a stampini imburrati alternare pezzi di pane rustico tagliato sottile con pezzi di gallina, castagne, parmigiano. Alla fine aggiungere alcune cucchiainate di brodo in modo che il pane resti imbevuto, poi infornare per un'ora. Preparare a parte una fonduta cremosa con parmigiano e brodo e servirla insieme ai tortini. E' una ricetta che può essere preparata anche con avanzi di pollo o gallina, economica e gustosa».

Per mettere insieme gusto e salute c'è la «Cucina del Senza», che sarà protagonista anche a «Gusto in Scena» a Venezia dal 16 al 18 marzo.

Senza zucchero e senza sale, ma con ingredienti alternativi tipo il succo d'agave, il latte di mandorle, le bacche di vaniglia o le alghe. Come la zuppa inglese «sugar free» di Nicola Portinari del ristorante La Peca di Vicenza, che realizza la ricetta senza glutine, lattosio e zucchero. «Ma sapore e dolcezza sono assicurate da cioccolato, farina di mandorle, alchermes, miele, succo d'agave e anice stellato». E per un piatto «senza sale», Portinari propone il risotto alla pescatora con scampi, calamaretti, sepioline, vongole sgusciate, insaporito da polveri di pomodori datterini, alga verde, buccia di melanzane, asparagi di mare, basilico e origano.

Francesca Visentin

