

CHEF E NUTRIZIONISTI INVITANO A PUNTARE SULLE SPECIALITÀ DELLA CUCINA ITALICA

# I piatti poveri conquistano la tavola delle feste 2010

**C**on un budget di 10 euro a persona e con un massimo di 850 kcalorie è possibile mettere in tavola un menù di Natale completo dall'antipasto al dolce.

Parola di chef e nutrizionisti che invitano a pensare alle tasche e alla salute puntando sui piatti "poveri" della cucina italiana, come legumi, pane (ottimo per la panzanella) e pesce azzurro. Merluzzo, sgombri o alici - osservano gli esperti di Cucina Wellness, l'iniziativa per una gastronomia dal benessere promossa dalla nutrizionista Chiara Manzi - sono più economici e garantiti nella freschezza rispetto a prodotti ittici "blasonati" come ostriche e aragoste che arrivano surgelati dai mari del Nord.

Altra raccomandazione degli esperti della Cucina Wellness è di scegliere verdure di stagione che si possono acquistare al mercato, come puntarelle, carciofi, zucca, verze, cipolle (quella rossa rispetto a quella bianca contiene 100 volte più antiossidanti), cime di rapa e finocchi. E per dolce, un semplice pandoro farcito con crema e ganache (per sole 208 kcalorie).

«Da un punto di vista nutrizionale - spiega Chiara Manzi - il primo consiglio nei menù di Natale è abbondare con le spezie, compreso il tè verde, che può essere utilizzato sui pesci, con



Tra pranzi e cenoni, il dicembre 2010 sarà un trionfo di prodotti made in Italy

risultati eccellenti. Come contorni, largo invece alla frutta: mele e prugne si adattano molto bene ad accompagnare i piatti natalizi come cappone ripieno e arrosti».

Diversi chef si sono misurati sul Natale Wellness, con un budget di spesa di 10 euro a persona e un limite di 850 kcalorie. Pasquale D'Ambrosio, chef Wellness del Petriolo Spa&Resort AtaHotels, propone come antipasto un filetto di alici con panzanella e insalata di puntarelle; come primo un raviolo di

melanzana ripieno di merluzzo con passatina di lenticchie; come secondo un millefoglie di spatola con insalatina tiepida di carciofi e passatina di ceci vivaci; come dessert un semifreddo allo yogurt con pesto di castagne e frutti di bosco.

Lo chef Wellness Luca Barbieri propone invece zuppa di legumi ed orzo con piccola dadolata di zucchine di antipasto e/o crema di lenticchie con chips di pancetta affumicata (megrissima e sgrassata in cottura); stracci di pasta alle barbabietole

le come primo; ragout di coniglio o spalla di vitellina all'olio extra vergine di oliva, con contomo di favette brasate e puntarelle di asparagi; baccalà al vapore con stufatino di cicorie profumate al timo. Come dolce il pandoro farcito.

Infine Walter De Falco, chef Wellness del ristorante La Locomotiva di Roma, suggerisce un tempura di verdure fantasia, tortino di alici e patate, passata di ceci con vongole sgusciate, baccalà gratinato e come dolce creme brûlées.