

PECCATI DI GOLA

MOLTO GETTONATI ANCHE I DOLCIUMI DAI CLASSICI PANETTONE E PANDORO ALL'INNOVATIVO DUOMO DI CIOCCOLATO

ALTO LIVELLO

LA CLIENTELA VUOLE PRODOTTI RICERCATI PREPARATI SECONDO LE RICETTE CLASSICHE CON LAVORAZIONE ARTIGIANALE

CONTROCORRENTE

GLI ANIMALISTI INVITANO A EVITARE LA CARNE RISCOPRENDO LEGUMI, FORMAGGI E LE VECCHIE TORTE CONTADINE

Cotechino precotto (500 gr)



■ Da 5,59€

Lenticchie (500 gr)



■ Da 4,90€

Frutta secca (750 gr)



■ Da 14,90€

Tortellini ripieni di carne



■ Da 8,99€ al chilo

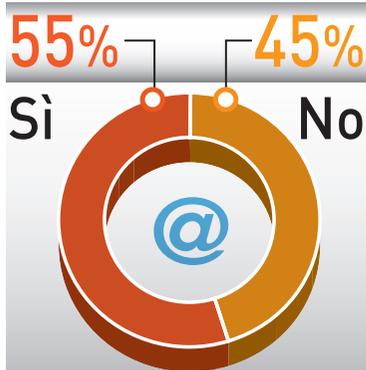
Insalata di mare già pronta



■ Da 6,99€ al chilo

D'ARCO

Spenderete più di 300 euro per i regali di Natale?



www.ilgiorno.it/sudmilano

D'ARCO



TORTELLINI E RAVIOLI, RESISTONO MOSTARDA E FRUTTA SECCA

la novità è il finger food»

ca versione al forno optando per un tortino. Osare si può? Non troppo, secondo lo Porciello, che suggerisce di accostarsi alla tradizione, magari inserendo semplicemente qualche nota innovativa.

«SI PUÒ INIZIARE la cena o il pranzo con un aperitivo in piedi, a base di tartine e "finger food", le piccole portate da mangiare con le mani o all'interno di mini piattini e bicchierini, di grande tendenza per l'happy hour milanese — assicura lo chef —. A seguire un primo che non delude mai e che è adatto anche ai meno esperti in cucina è il sugo preparato con gamberi e zucchine, sempre d'effetto e di facile realizzazione».

E per quanto riguarda i dolci? Panettone e pandoro

non possono mancare, così come il torrone e la frutta secca che richiamano immediatamente lo spirito natalizio. Per chi vuole cimentarsi in qualcosa di artigianale senza doversi mettere alla prova con la lunga e ardua ricetta del panettone, lo chef consiglia una classica torta di mele o un tiramisù, da preparare il giorno prima. E dopo tutti i bagordi dei menu natalizi rimettersi in forma a tavola è semplice, sempre secondo Porciello.

«Preferire la frutta fresca e le verdure — consiglia — in particolare la cicoria spigata che è di stagione: con pochi soldi possiamo fare il carico di vitamine e fibre. Utili anche zuppe di ogni tipo, rimedio ideale anche contro il freddo, e ancora finocchi e carciofi che hanno poche calorie. Per prepararsi al cenone di Capodanno».

I VEGETERIANI VERDURE PROTAGONISTE

Patè di lenticchie e trofie al pesto per un menu alternativo

— SAN DONATO MILANESE —

IL PATÈ DI LENTICCHIE al posto delle tartine ai gamberetti e le polpette di verdure in sostituzione dello zampone. Forse i più golosi storceranno il naso, ma il menu vegetariano può rappresentare un'alternativa simpatica rispetto ai tradizionali piatti di carne per organizzare il cenone della Vigilia, il pranzo di Natale e il veglione di Capodanno. Le varianti sul tema della grande abbuffata arrivano dalle associazioni «Diamoci la zampa» e «Gaia animali & ambiente». Secondo gli esperti, oltre ad essere rispettoso degli animali il menu alternativo è amico del portafoglio: con le portate a base di verdura, infatti, si può risparmiare fino al 50 per cento sul costo della spesa natalizia. Ecco, allora, qualche proposta. Come ouverture, gli chef animalisti consigliano delle tartine al patè di lenticchie, che si possono ottenere facilmente cuocendo i legumi fino ad ammorbidirli, quindi tritandoli con un robot da cucina insieme a una manciata di pangrattato e a un cucchiaino di estratto per il brodo vegetale.

PER IL PRIMO PIATTO, le trofie al pesto rappresentano un «ever green», ma si può anche optare per un sugo alle melanzane oppure ai broccoli. I secondi spaziano dalle polpettine di verdure ai carciofi ripieni di riso fino alla torta salata con zucchine e germogli. Da provare le bistecche di soia, che vanno fatte bollire in acqua per una decina di minuti, quindi passate in padella con un cucchiaino di olio, un mix di aromi e una spruzzata di carote grattugiate. Sul fronte dei dolci è suggeribile una mousse alla frutta, preparata con una base di panna e ricotta alla quale aggiungere la frutta (evitare l'anas, che in abbinata ai latticini diventa amaro). Le alternative alla mousse? Il sorbetto al limone oppure la torta contadina, da preparare con 300 grammi di pane raffermo fatto ammorbidire in un litro di latte. Il ricettario per il menu vegetariano è consultabile sul sito www.diamocilazampa.it.

Alessandra Zanardi

I PUNTI VENDITA

Tre diverse offerte

Da sinistra Alessandro Aniello responsabile del settore gastronomia del Carrefour di Assago; Alessandro Maffei del Fiordaliso di Rozzano; Grazia Cecconello dello storico panificio di Ponte Sesto a Rozzano attivo dal 1972

