

CIBO/2

GIRO D'ITALIA TRA
I PIATTI VERDI

BIOLOGICO, VEGANO, MACROBIOTICO, VEGETARIANO SONO LE PAROLE D'ORDINE PER I NUOVI RISTORANTI ECOSOSTENIBILI. DA PALERMO A MILANO, TANTI MENÙ NATURALI. DOLCI E SALATI

di Peppe Aquaro

L'alimentazione biologica trova sempre più spazio nel piatto. Da una parte, il consumatore manifesta una maggiore esigenza di una relazione col cibo più naturale, dall'altra cresce tra i ristoratori un'offerta più diffusa sul tema. Del resto, dati alla mano (fonte Confederazione italiana agricoltori), il biologico, rispetto all'alimentazione tradizionale, lo scorso anno ha fatto registrare un più 13 per cento. Mangiare green, soprattutto biologico (ma anche macrobiotico, vegetariano e vegano), è ormai più che una moda. Soprattutto nella pausa pranzo. Certo, le città del Nord battono ancora il resto del Paese, ma la rincorsa è iniziata. Come dimostra questo piccolo viaggio nei nuovissimi ristoranti verdi della Penisola.

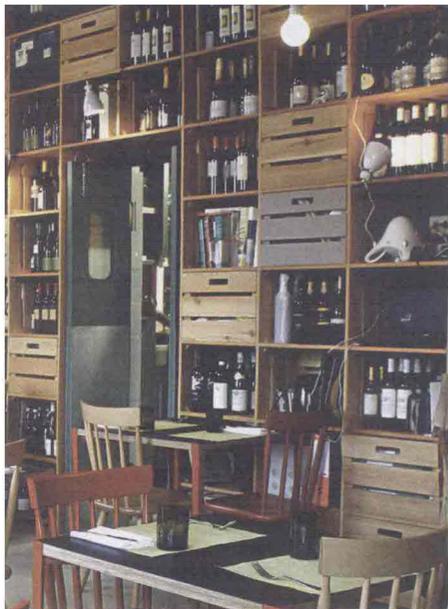
L'orto in hotel. È Milano la patria del mangiare secondo natura, in modo semplice, raffinato e scientifico. Nel ristorante L'Orto, del-

lo Starhotel (<http://www.starhotels.com/hotels/echo/it/home.aspx>) per esempio, ci si è avvalsi della consulenza scientifica di Anna Villarini, biologa nutrizionista dell'Istituto tumori di Milano, e la cucina propone sette piatti unici suddivisi in quattro aree del gusto. Sempre a Milano, da Erba brusca (www.erbabrusca.it), il biologico è nell'orto, dove nascono le verze da accompagnare ai pizzoccheri o alle barbabietole, ingrediente essenziale per un'ottima tarte tatin "alternativa". Merita più che un assaggio lo sfornato di fave speziate e zucca, cucinato nel verdissimo Tastari, di Giuseppe Alletto, ex primario agrigentino.

Pane, crostini e vegano. In Toscana, a Pisa, è stata appena inaugurata la prima paninoteca vegana della regione: si chiama Vegan come

**SANI E BUONI**

Una torta senza latte, uova e zucchero caratteristica della pasticceria sfornata dal ristorante fiorentino Dolce Vegan (sopra). Il locale milanese Erba brusca (foto in alto) ha una bella vista sull'orto, dove crescono verdure e piante aromatiche. Al Frulez di Bari si mangiano specialità pugliesi, ma si possono anche acquistare prodotti biologici (nella foto in alto a destra, gli scaffali della sezione market)



Koala (www.vegancomekoala.it), "quell'animale né preda né cacciatore, simbolo della serenità vegana", dice Valentina, la proprietaria, davanti a un hot-dog vegan e a un vegburger. Nella "rivale" Firenze si ragiona più o meno allo stesso modo, oltrepassata la porta di Dolce Vegan (www.dolcevegan.it). Non inganni il nome del locale: dolce e salato vanno a braccetto. Si può partire da

un antipasto di crostini misti, per poi assaggiare tagliatelle al ragù di seitan, e spezzatino (di seitan) con contorno di funghi. Più su, di nuovo al Nord, l'amore per la cucina vegana sfiora il gusto dell'avventura. A Torino, di fronte alla casa abitata da Emilio Salgari, c'è il "Circolo naturalmente Veg".

Insalata al Colosseo. A Roma, città che non si fa trovare impreparata, tra gli "storici" e ben conosciuti Rewild e Geco Biondo, ecco il Caffè Propaganda (www.caffepropaganda.it) con la sua versione archeo-biologica. La produzione a coltivazione naturale e senza chimica è di Giacomo Ferrari; spetta poi alla fantasia degli chef Arcangelo Dandini e Stephan Betton trasformare cicoria, bietolina e carciofi in insalate da haute cuisine. Ma qui siamo a due passi dal Colosseo, et voilà, va in tavola la zuppa di cicerchie. Quando la tradizione si fa benessere.



Biologico e tradizione. Arrivati a Palermo, alle spalle dello storico edificio delle Poste centrali, Marina e Francesca hanno trasferito la loro esperienza in poco meno di cento metri quadri. «La nostra politica è fare bio a prezzi accessibili, e con gusto siciliano», giurano le titolari di Freschette (www.freschette.it). «Una delle nostre specialità sono gli arancini di zucca. Qui anche il vino è biologico, come il Simeți con uve Nero d'Avola, prodotto vicino a Partinico, o il Cabernet di Caltanissetta».

Trovarsi nel piatto zucche, carciofi e fave pare soddisfatti sia gli studenti sia gli impiegati. E anche a Bari, città legatissima alle proprie tradizioni culinarie, il vento sta cambiando. Nel pieno centro del capoluogo pugliese, c'è Frulez (www.frulez.it), creato da Lorenzo e Michele, dove centrifughe, frullati e bevande energetiche accompagnano le zuppe della tradizione in cui sbriciolare il "pane piano", di segale, kamut o cereali. ←

LEZIONI DI CUCINA AL BED & BREAKFAST

Inseguire le stagioni in cucina, in maniera naturale. È l'obiettivo di diversi Bed & Breakfast sparsi lungo lo Stivale. Vicino Parma, a Sala Baganza, Il richiamo del Bosco organizza, per tutto il 2012, una scuola di cucina naturale e vegetariana garantita da Tiziana Castelluccio, cuoca e nutrizionista (nella foto mentre mostra come impiattare). Per stare al passo con le stagioni occorre giocare d'anticipo; ecco perché le lezioni dedicate all'estate partiranno già il prossimo 19 maggio (www.ilrichiamodelbosco.it). Triplo salto vegano fino in Sicilia, nel Catanese, per scoprire che, alla Casa di Pippinitto di Santa Venerina, dall'ortoterapia alla caponata il passo è breve. Basta seguire i consigli di Cesare Gulisano, che cerca sempre di portare i suoi ospiti a zappare nell'orto: «È così che si conoscono gli ortaggi» (www.lacasadi-pippinitto.it). Risalendo fino a Barga, nel cuore della Garfagnana, in Lucchesia si può sostare al Melograno Nano, dove anche la pasticceria è green (www.ilmelogranoano.com).

