

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

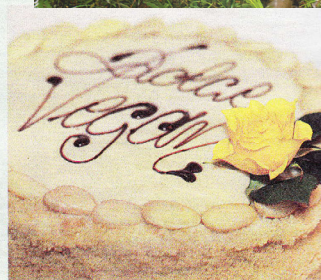
di Peppe Aquaro

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 sformato 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 zucche caratteristica della pasticceria sfornata al ristorante fiorentino Dolce Vegan (S). Il locale milanese Erba brusca (foto) 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) dagli scaffali della sezione market

VINO

ETICHETTE NATURALI

NIENTE CHIMICA DI SINTESI, STABILIZZATORI O SOSTANZE ESTRANEE ALLA FRUTTA E AL TERROIR D'ORIGINE. I NUOVI PRODOTTI BIODINAMICI A VINIVERI E VINITALY

di Enrico Mannucci



concorrenza dando vita a *Vivit*, un vino dedicato alle produzioni enologiche fatte da agricolture biodinamiche



www.vegancomekoala.it), "quell'anipreda né cacciatore, simbolo della vegana», dice Valentina, la proprietaria di un hot-dog vegan e a un altro. Nella "rivale" Firenze si ragiona allo stesso modo, oltrepassata la dolce Vegan (www.dolcevegan.com) mangiando il nome del locale: dolce e anno 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 ai 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 Beton 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 Simeti 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

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



VIGNETI ASSOLATI

Le suore del Monastero Trappista di Vitorchiano (a sinistra) producono due vini bianchi da tavola, il Coenobium e il Coenobium Rusticum. Qui a lato, i vigneti vista mare dell'Isola del Giglio, dove si coltivano le uve per il vino Ansonico, un bianco dalla gradazione intorno ai 13°



quest'anno. In genere piccoli per quantità di bottiglie vendute, ma attentissimi a operare senza usare in vigna la chimica di sintesi, evitando di adottare in cantina addizioni e stabilizzazioni "forzate" e rigorosi nel non impiegare sostanze estranee alla frutta d'origine e al terroir che l'ha generata. Tutto secondo una regola

cicli della natura.

In mostra, oltre ai prodotti delle suore di Vitorchiano, vini ormai rari e duri da ottenere, come quelli del vigneto di Ansonico sulle terrazze a picco sul mare dell'isola del Giglio. E poi anche una ventina di marchi francesi (Borgogna, Bordeaux e Champagne, fra gli altri), insieme ad altri di origine croata, austriaca e spagnola. E per la prima volta, questa edizione vedrà la presenza anche di due vignaioli georgiani che vinificano nel kvevri, ovvero le anfore di terracotta interrate.

A fianco della fiera, il primo giorno, è previsto anche un convegno intitolato *Il vino naturale tra presente e futuro*: un appuntamento dove difficilmente si udirà la parola crisi, visto che questo tipo di produzioni si sta rapidamente espandendo, fino a conqui-