

DOVE

VIAGGI
CULTURA
STILI DI VITA

numero 23 n°5
Maggio 2013
Dove + Speciale
Svizzera € 4,20

Inchiesta web:

Africa

Safari batticuore,
con prezzi in picchiata

Felicità francescana

Agriturismi di bosco
Silenzio, tavole, aria pura

Mosca e Limonov

Le dritte del libro-culto

Isola El Hierro

Le Canarie primitive

Trionfo dei fiori

Giardini spettacolari

Gusto hamburger

I nuovi, buonissimi

Affittare Lampedusa

Le terrazze sulle spiagge
"più belle del mondo"

SPECIALE



Sardegna

Il mare della lunga vita

Stile: lino ripensato

Tessuti e sarti d'avanguardia



1. Sembra un giardino, la nuova location di Capra e Cavoli, nel quartiere milanese dell'Isola.
- 2-3. Ha aperto da qualche mese a Milano Ghea, con un ricco buffet vegetariano.
4. A Bari, Frulez mette d'accordo la gastronomia pugliese con le nuove tendenze ecoalimentari.

L'happy hour? Come bio comanda

Saporito, leggero, sano: ha sempre più successo l'aperitivo green, a chilometro zero. Da Milano a Bari, i nuovi locali dove si mangia e beve ecologico. Cocktail, ricette vegetariane, iniziative

Capra e Cavoli

MILANO

Garden therapy, recita l'insegna: nel cuore del quartiere Isola, un po' loft e un po' giardino, ha grandi vetrate aperte sul cielo della stazione Garibaldi. Ombrelloni, piante, fiori, arredi che ribadiscono la filosofia del cibo, vegetariano, con rare concessioni alla carne. Nella grande cucina a vista si dà da fare con passione la proprietaria e chef Barbara Clementina Ferrario. L'apericena è il momento più green, per creare il piatto preferito con le ricette del giorno: riso basmati, panzanella, spaghetti di soia. Da accompagnare con un calice di vino, magari aromatizzato alla rosa o al gelsomino. E domenica, il brunch.

■ Via Pastrengo 18, tel. 02.87.06.60.93. Orari: 12-15, 18.30-21; sab. 18.30-21 (mai chiuso). Prezzi: apericena 10 €, brunch 25 €. C/credito: Dc, Mc, Visa. (e.p.)

Ghea

MILANO

Gea nella lingua greca è la madre terra; l'aggiunta eufonica della lettera "h", per pronunciare la parola nel modo giusto, sta inoltre per heal, in inglese curare. Lo chef, Antonio Tomaselli, è anche osteopata e già negli anni '90 proponeva cucina vegana al Desiderata di Milano. A pranzo e cena la presentazione dei

piatti è ispirata ai quadri impressionisti. Sembra una proposta d'élite, per chi ha fatto scelte alimentari precise. Ma il titolo dell'aperitivo, *Felici Tutti*, invita chiunque a gustare il veg buffet e gli assaggi caldi serviti al tavolo; spiedini e wrap, pizze e focacce preparate con lievito madre. I vini sono biologici o biodinamici, mentre accanto ai centrifugati spiccano i cocktail light vibrazionali, preparati in una campana tibetana, e gli spiritual drink, da bere bendati mentre ci si gode un massaggio sonoro. Sul sito il calendario di conferenze e presentazioni.

■ Via Valenza 5, tel. 02.58.11.09.80, www.gheavegetariano.it. Orari: 7.30-24 (chiuso dom.). Prezzi: cena: 25-30 €; pranzo 8-10 €; aperitivo 8 €. C/credito: Mc, Visa. (f.o.ti.)

Dammi del Tu

GENOVA

Nato nel 2008 da un'idea della famiglia Perdomi, a pochi passi dal Teatro dell'Archivolto, è la fusione di tre anime: la passione di Mauro per i piatti di pesce, l'amore di Patrizia per gli animali e la cucina vegana, l'interesse per l'arte del figlio Mattia. L'ambiente è caldo, accogliente e impregnato di creatività, dalle esposizioni di artisti e fotografi locali ai tavoli dedicati ai libri amati dalla famiglia. Per l'aperitivo, cocktail internazionali e vino biologico, dal Pigato

d'Albenga al Falanghina Corte Antica, accompagnati da cucina vegetariana: tacos e salse fatte in casa, tramezzini alle verdure, pizza, soffocini al formaggio. Su richiesta si aggiunge il piatto forte: lasagne portofino, riso freddo alla spagnola, torte di verdura. A cena cucina tradizionale genovese o vegana, con seitan e tofu autoprodotti, pizza con mozzarella vegan e vegan burger. In programma anche eventi e conferenze su nutrizione e tematiche ecologiche.

■ Via B. Ghiglione 35r, tel. 010.64.29.382, www.dammideltugenova.com. Orari: 17-24 (chiuso lun.). Prezzi: aperitivi 5-6 €. C/credito: Ae, Mc, Visa. (f.b.)

Estravagario

BOLOGNA

Prende il nome da una raccolta di poesie di Pablo Neruda questa caffetteria-ristorante a due passi dal Parco della Montagnola, che segue i principi del biologico e sceglie prodotti equo-solidali. Cucina vegetariana e vegana (anche con uova e formaggi), con attenzione alla stagionalità. Niente design o high-tech, ma arredi semplici in legno rustico; alle pareti le tonalità calde dall'arancione al marrone. Qui si coniuga cibo e cultura, con serate a tema, mostre di pittura e fotografia. Tra le specialità, anche ad accompagnare gli aperitivi, strozzapreti di patate, cuscus con verdure, empanadas,



1. Atmosfera francese per La Zazie, a Bologna: filosofia del riciclo e piatti bio. 2. L'aperitivo vegano, anche alcolico, del bolognese Estravagario. 3-4. Lo chef Simone Salvini nella cucina di Ops!, nuovo locale romano pioniere del prezzo "a peso".

polpette di seitan e tofu. Fra i drink analcolici: *Antiruggine*, centrifugato di carota, mela e limone (la versione alcolica è con gin) e *Ginger Frou*, succo di frutta con gingerito. Sono alcolici lo *Sprutz* (sambuca e Prosecco) e lo *Sparz* (gingerito, Prosecco e vodka). Al mercoledì sera, apericena con drink e piatto vegetariano (da 13 a 20 €).

■ Via Mascarella 61h, tel. 051.42.10.582, www.estravagario.org. Orari: 7.30-16; mer., ven. e sab. 7.30-16, 19.30-23.30 (chiuso dom.). Prezzi: aperitivo 3 €. C/credito: Mc, Visa. (d.n.)

La Zazie

BOLOGNA

Bella atmosfera, buoni profumi e musica cult: dai Beatles a Paolo Conte. È la ribelle protagonista di *Zazie dans le métro*, romanzo di Raymond Queneau, a dare il nome al locale, dedicato a chi ama frutta e verdura. I tre proprietari Giammarco, Roberto e Marina, insieme all'architetto Gabriele Evangelisti, hanno abbracciato la filosofia del recupero e la commistione degli stili. Muri scrostati al vivo, tubature a vista, porte di legno vecchio, come tavoli e bancone, sgabelli di ferro battuto, una libreria a forma di camino. Le specialità sono i centrifugati e le zuppe, diverse ogni giorno, calde o fredde, gustosissime. Tutto fatto in casa, al momento. Qui non si spreca nulla: è tutto biodegradabile, anche bicchieri, cuochiai e tovaglioli. E gli avanzi di cucina diventano creme per il corpo e le mani, da un brevetto del locale in partnership con la facoltà di Agraria di Bologna. Frutta anche negli aperitivi alcolici: il *Banana Daiquiri*; arancio, ananas e Amaretto di Saronno; anguria, limone, vodka e foglia di menta.

■ Via Malcontenti 13a, tel. 051.09.50.461, www.lazazie.com. Orari: 8.30-21.30 (mai

chiuso). Prezzi: aperitivo analcolico o centrifughe 3,95 €; alcolico 4,95 €. C/credito: no. (d.n.)

Angolo DiVino

RIMINI

Ricordi felliniani, sapori autentici e prodotti del territorio: nel cuore del Borgo San Giuliano, l'osteria con cucina a vista a pranzo diventa completamente vegetariana con un ampio buffet. Collabora con il Rigas (gruppo di acquisto solidale) rifornendosi a chilometro zero dai piccoli produttori del territorio, con attenzione alla qualità romagnola: l'olio, le carni di mora o chianina. Fanno gli onori di casa Chiara e Giacomo, due giovanissimi, animatori tra l'altro del catering di cucina naturale vegetariana e vegana Ravis (www.raviscatering.it). E organizzano corsi di cucina, incontri con autori, mostre, cene a menu fisso (l'ultimo mercoledì del mese), pranzi domenicali con la naturopata. L'aperitivo del mezzogiorno è vegetariano; quello serale (con salumi e formaggi) ritrova l'atmosfera da vecchia osteria riminese, spesso con dj-set.

■ Via San Giuliano 43, tel. 0541.50.641, cell. 338.12.98.679. Orari: 12-15, 18-2; dom. 18-2 (mai chiuso). Prezzi: buffet 8-10 €; aperitivo 3,50 €; vino al calice 2-7 €. C/credito: Mc, Visa. (d.n.)

Ops!

ROMA

Ops, per i romani Cerere, era la dea del raccolto e della fertilità. Oggi, in tempi di sprechi alimentari, diventa la patrona ideale per l'innovativo ristorante "a peso" nei pressi di Villa Borghese. La formula, molto diffusa in America Latina, qui è una novità assoluta e funziona per avvicinare alla cucina vegana anche i più refrattari. Basta assaggiare qualche frittella di farina di ceci e

grano saraceno sorseggiando 'Na Biretta rossa artigianale. Se si continua con un piatto di seitan, preparato in cucina, e si finisce con un dolce, non sorridere diventa difficile. I prezzi (2,60 € l'etto a pranzo, 2,80 a cena, con una spesa media di 12-14 €) non sono da fast food, ma quasi. La qualità è garantita dallo chef emergente Simone Salvini, che si è fatto conoscere al Joia di Milano. Un altro grande pregio? Nel locale si accettano animali.

■ Via Bergamo 56, tel. 06.84.11.769, www.opsveg.com. Orari: 9.30-23, lun. 9.30-15.30 (mai chiuso). Prezzi: vini al bicchiere 3-5 €; birre 4-6 €. C/credito: tutte. (lo.li.)

Frulez

BARI

È perfetto a qualunque ora, dalla colazione alla cena. E mette d'accordo la tradizione gastronomica pugliese con le nuove abitudini alimentari. Al mattino, il cappuccino con latte di soia, di mandorle o riso va abbinato alle torte fatte in casa. A pranzo è difficile resistere al panino "piano" con il Capocollo di Martina Franca (Presidio Slow Food). Per l'aperitivo, invece del solito cocktail, si può scegliere un Primitivo di Mesagne bio, o una bionda artigianale leccese, come la B94. I più sportivi trovano centrifughe o frullati, magari con aggiunta di aloe vera. Gli snack light sono vegani (crudité, frutta secca al curry, olive e ceci soffiati). Ma, visto che Frulez è tutto tranne che un locale per puristi, non mancano gli schiacciattini farciti con gli ottimi salumi locali.

■ Piazza Umberto I 14-15, tel. 080.52.39.827, www.frulez.it. Orari: 7.30-22 (chiuso dom.). Prezzi: birre da 4,50 €; centrifugati e vini bio al bicchiere 3,50 €; cocktail 4 €; snack da 2,50 €; taglieri 6,50 €. C/credito: Ae, Mc, Visa. (lo.li.)

Ivan Burroni, Davide Nicolò, Elisabetta Pasegini, Lorenzo Tiezzi