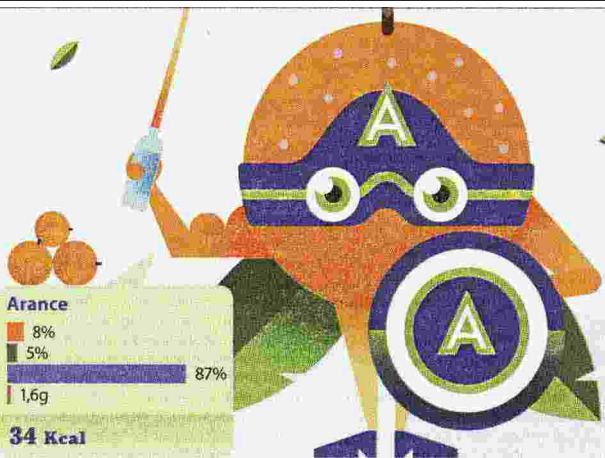


Scommetti che gourmet è piú sano

EMANUELE COEN

Arance, mele, pere, lattuga e noci. Uno studio del Brigham and Women's Hospital di Boston, condotto su oltre 54mila donne nell'arco di 30 anni, e pubblicato sul *Journal of Nutrition*, ha indicato questi cinque alimenti come quelli piú capaci di aiutare la buona salute delle signore. Certamente non sono i soli, ma questo studio ci offre la piattaforma per esplorare come la cucina d'autore può essere declinata "healthy". E per farlo abbiamo chiesto aiuto ai professionisti della cucina per ottenere un piatto che sfrutti al massimo le proprietà di uno di questi alimenti e sia degno di un masterchef.

In cucina. Un megastudio identifica 5 alimenti salvavita. E noi abbiamo chiesto a 5 chef di inventare una ricetta. Per cominciare a scrivere dei menù a prova di dottore



A ★ **20'**

Giardino siciliano

PER Filippo La Mantia, palermitano, se il pesto di agrumi è la ricetta più antica - arance, basilico, capperi, mandorle tostate, due acciughe sott'olio e olio extravergine d'oliva - la nuova invenzione è Giardino d'inverno, succo d'arancia unito ai profumi della terra, che diventa un buon fondo di cottura dove far rinvenire la semola del cous cous e i calamari. «Per il soffritto non uso gli ingredienti classici, porro, scalogno, aglio o cipolla - dice l'"Oste e cuoco" del ristorante milanese - e dunque ho dovuto sostituirli. Il succo d'arancia mi è sempre servito per alleggerire i sapori forti e decisi, rendendoli freschi e leggeri». La Mantia lo usa per cuocere in tegame per qualche minuto i calamari, che andranno a condire il cous cous: «Al succo d'arancia aggiungo erbe profumate: finocchietto fresco, menta, basilico, tarassaco, crescione, borragine, pimpinella o germogli di luppolo».

L ★ **40'** (dopo la marinatura della lattuga)

Metti l'insalata in salamoia

MIA mamma mi preparava l'insalata con lattuga e pomodoro. Non riuscivo mai a finire di mangiare "il verde" - racconta **Niko Romito**, 3 stelle Michelin e chef del ristorante Casadonna Reale a Castel di Sangro, L'Aquila - invece mi piaceva molto il cocktail di scampi perché la maionese - dolce, grassa, cremosa - insieme agli scampi esaltava la croccantezza e freschezza delle foglie di lattuga». Considerava la lattuga un vegetale di serie B, poi, racconta, ho cominciato a rivalutarla. Non è banale, può essere elegante, come tutti i vegetali che partono dolci e virano all'amaro».

E inizia a studiarla, fino a creare Lattuga, pane e anice: lo chef prepara una salamoia con acqua e sale e vi immerge la lattuga, sottovuoto per 48 ore in frigorifero (oppure in immersione cinque o sei giorni). Trascorso questo periodo riserva un po' della salamoia di lattuga, estrae le foglie, le separa e le asciuga in forno per cinque minuti a 160 gradi. Intanto prepara una maionese con tre tuorli cotti, parte della salamoia avanzata e un po' d'olio. Fa raffreddare le foglie e le condisce con maionese e gocce di distillato di anice, poi serve su un piatto freddo con cubi di pane raffermo, tostate e poi imbevuti nella salamoia di lattuga. «Il gusto della lattuga - conclude Romito - diventa più iodato, ricorda quello dell'alga, e il metodo della marinatura in sale mantiene intatte le sostanze benefiche contenute nella foglia».

Noci (100g)

8%	8%
89%	89%
3%	3%
6,2g	6,2g
689 Kcal	



n ★ **15'**

La semplicità del latte

La semplicità come arte del vivere. Quella di Antonia Klugmann, giovane cuoca dell'Argine (una stella Michelin), a Vencò vicino a Gorizia, nel cuore del Collio. La sua ricetta, *Noci e verdure dell'orto*, trae ispirazione dagli alberi di noci che si trovano vicino al suo ristorante. «Quando è il momento giusto le noci cadono ai piedi dell'albero su una superficie molto ampia. Sono perfettamente mature, piccole e saporitissime», racconta la chef.

Come le mandorle, le noci si possono usare per fare una crema simile al latte, frullandole a 95 gradi con l'acqua. «Ho pensato di abbinarle alle verdure mature dell'orto, cotte e crude, condite con un poco di olio e sale: cime di broccolo appena sbollentate, cavolo nero, cavolo friulano o riccio e foglie di spinacio crude, tenerissime. Si finisce il piatto con qualche foglia di silene selvatica, la salsa di noci e noci tostate».

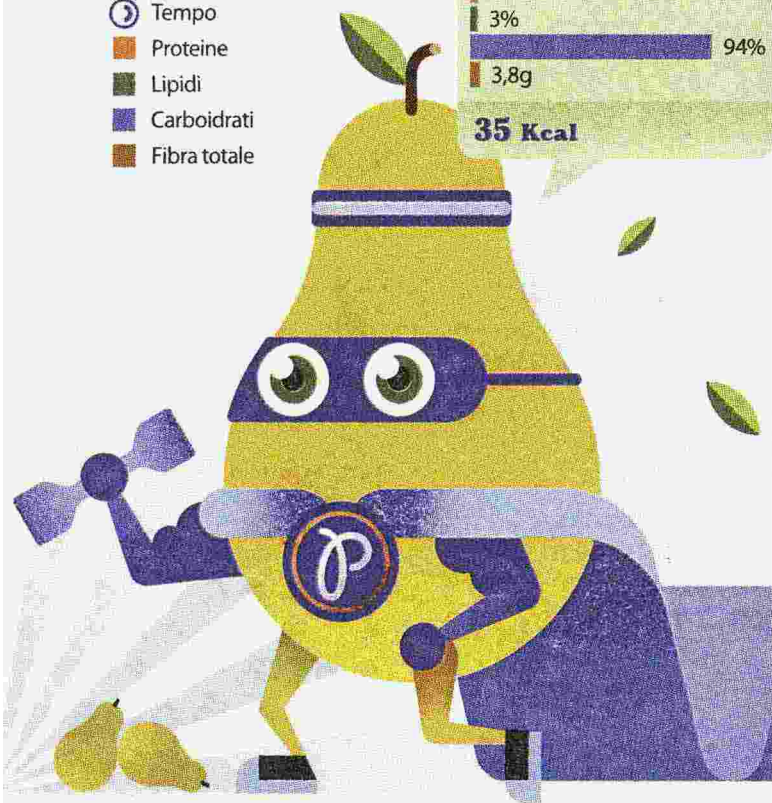
Legenda

- ★ Difficoltà da 1 (facile) a 3 (difficile)
- 🕒 Tempo
- 🍗 Proteine
- 🟢 Lipidi
- 🟠 Carboidrati
- 🟡 Fibra totale

Pere (senza buccia)



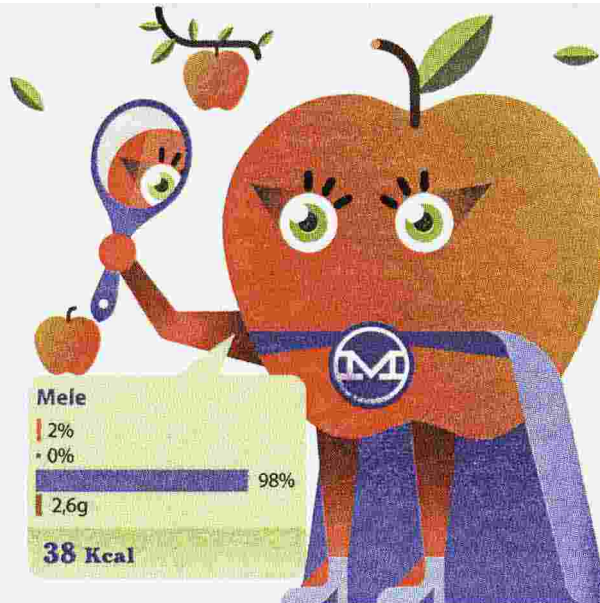
35 Kcal



🕒 1h (incluso tempo di riposo) ★★

Cuor di cioccolato

Simone Salvini ha un debole per i vegetali. Secondo lo chef vegano del LordBio di Macerata, alias GermidiSonia nell'imitazione di Maurizio Crozza, le pere vanno consumate nei mesi in cui sono raccolte, da luglio a ottobre. La sua ricetta *La pera in giallo* ha come base il cioccolato fondente e il frutto, cotto in acqua dolce e aromatizzato. «Aggiungo lo zafferano in polvere in modo da colorare la pera e darle un profumo da mille e una notte», spiega Salvini, che dopo aver cotto la pera la scava al suo interno in modo da ottenere un incavo adatto a contenere la crema di cioccolato fondente. Una volta ricomposto il frutto, il ripieno di cioccolato resta nascosto. «A differenza della pasticceria classica - aggiunge lo chef - il dolce non ha colesterolo cattivo perché realizzato solo con ingredienti vegetali. La spuma fatta con la bevanda alle mandorle dà una sofficità inconsueta».



Mele



38 Kcal

🕒 1h e 30' ★★

Slalom dolce-acido

CON le mele, Fabrizia Meroi, chef del ristorante stellato Laité a Sappada, sulle Dolomiti, ha un rapporto speciale. «La mia famiglia possedeva un orto con un albero di mele Golden Delicious. Ricordo nitidamente l'esplosione di sensazioni già dal primo morso: il dolce, l'acido, la consistenza e il profumo», racconta Meroi, che ha voluto rendere omaggio alla mela con una nuova ricetta. Un tortello preparato con pasta di patate e mele secche (varietà Pink Lady), impastate con uova e poca farina tirata a sfoglia sottile. Dall'impasto la chef ricava dei dischetti, che farcisce con formaggio salato in salamoia della Carnia, per il giusto contrappunto all'acidità della buccia e alla dolcezza della polpa della mela. Magari burro e formaggio non sono così healthy, ma dopo averne goduto una volta sola, possiamo replicare la pasta di mele e poca farina per altre ricette meno grasse.