

Cenone vegano o tradizionale tra verdure, legumi e pesce

Due modi diversi ma vicini: uno salutista, l'altro sostenibile

5 MILIONI DI CHILI DI LENTICCHIE saranno consumati dalle famiglie italiane, con un aumento dell'8% sullo stesso periodo dell'anno scorso. A San Silvestro aggiunge la Cia - nove italiani su dieci le assaggeranno per gola e tradizione, quella tradizione che attribuisce al legume il ruolo di «portafortuna» per l'anno nuovo. Il consumo pro capite sarà di circa 20-30 grammi, e soltanto il 9 per cento non le mangerà per intolleranze e/o per gusto personale.



MARIELLA CARUSO

MILANO. Cosa mettere in tavola per festeggiare al meglio la sera di Capodanno? Meglio un cenone tradizionale o vegano? Come contemperare le esigenze di tutti i commensali e servire le lenticchie, auspicio di ricchezza, in maniera non convenzionale? L'abbiamo chiesto alla milanese Daniela Cicioni, chef vegana, crudista e macrobiotica tra le più interessanti d'Italia, e alla blogger messinese di "Siciliani creativi in cucina", Ada Parisi, vincitrice di numerosi contest. Due donne con due modi diversi di intendere la cucina, ma unite da un comune denominatore: il piacere della tavola. «Perché si può mangiare vegano senza mortificare il gusto», sottolinea Daniela Cicioni, ex architetto diventata chef vegana per «pura golosità». «Dopo aver capito che eliminando dall'alimentazione tutti gli ingredienti di origine animale stavo meglio - racconta -, ho cominciato a frequentare dei corsi per imparare a cucinare scoprendo che chi mangia un po' di tutto alla fine mangia sempre le stesse cose rimanendo all'oscuro di tante varietà di legumi, cereali e verdure che, invece, sono saporitissime».

Un cenone vegano, continua la chef, «garantisce un inizio d'anno senza il letargo digestivo tipico delle tavole delle feste e, in ogni caso, anche i fautori dell'alimentazione tradizionale possono provare a sperimentare qualche portata vegana nel cenone». Sulla portata da scegliere per inserirla in un menù tradizionale, Daniela Cicioni non ha dubbi. «Al posto di antipasti e stuzzichini tradizionali che affaticano la digestione sin dai primi bocconi - spiega -, si possono scegliere delle portate a base di verdure crude ben preparate e ben condite che, in quanto ricche di enzimi, aiutano a digerire meglio tutto

«Un inizio d'anno senza il letargo digestivo tipico delle tavole delle feste»



DANIELA CIONI chef vegana, crudista e macrobiotica

«È importante poter scegliere prodotti di stagione, il mio menù con alici, baccalà e cozze»



ADA PARISI blogger messinese, vincitrice di numerosi contest

il resto delle portate. Oltre alle classiche verdure miste in pinzimonio, un altro piatto interessante è a base di cavolfiore crudo tritato finemente o frullato così da ridurlo in granella grossolana, poi condito con olio, limone ed erbe aromatiche come maggiorana, timo, menta o, in alternativa, finocchietto selvatico, capperi o pomodori secchi». Volendo continuare il cenone in stile vegano si può optare per una lasagna di semola di grano duro, rigorosamente senza uova, condita con ragù di verdure di stagione o con ravioli, sempre fatti con la stessa pasta della lasagna, intervallata con verdure cotte, di spinaci e mandorle, di zucca o di carciofi. «In questo caso, per chi è legato ai sapori forti, un modo per arricchire i ripieni è l'utilizzo del lievito alimentare in scaglie, facilmente reperibile nei negozi di alimentazione naturale o nelle farmacie specializzate negli alimenti per le intolleranze - rivela la chef -. Nella lasagna, al posto della besciamella tradizionale, se ne può preparare una versione con brodo di verdure, farina tipo 0 e olio extra vergine di oliva».

Come secondo si possono portare in tavola polpette di lenticchie, da realizzare «con purea di lenticchie stufate legate con farina di ceci o pangrattato,

LE RICETTE

Sembra difficile, ma non lo è. Tutti e due i menù proposti dalla chef vegana Daniela Cicioni e dalla blogger Ada Parisi sono facilmente realizzabili. Le ricette, spiegano quasi all'unisono, sono facilmente reperibili in rete. Basta soltanto un po' di organizzazione. Qui di seguito vi illustriamo due delle ricette: la terrina crudista di cavolfiore alle erbe e lo spaghetti con vongole, zucchine e bottarga.

● **LA TERRINA CRUDISTA**

Per la terrina crudista per quattro persone occorrono 200 grammi di cimette di cavolfiore, 70 grammi di mandorle, un pizzico di sale, mezza tazza di cavolo nero a quadratini, 30 grammi di uvetta sultanina, due cucchiaini di capperi dissalati tritati, due cucchiaini di succo di limone, un mazzetto di prezzemolo, menta, maggiorana o finocchietto tritati, un cucchiaino di semi di finocchio tritati a coltello e del pepe. La preparazione è semplice: tritate il cavolfiore e le mandorle nel robot da cucina. Trasferite in un contenitore d'acciaio la granella ottenuta. Aggiungete le erbe aromatiche, l'uvetta, i capperi, il limone, le spezie. Fate marinare il cavolo nero con un pizzico di sale per 10 minuti, scolatelo e mescolatelo agli altri ingredienti. Lasciate riposare il composto per mezz'ora prima di servire.

● **SPAGHETTI CON VONGOLE ZUCCHINE E BOTTARGA**

Qui di seguito quella degli spaghetti con vongole, zucchine e bottarga. Gli ingredienti per 4 persone: 360 grammi di spaghetti o linguine, un chilo di vongole veraci, bottarga di muggine grattugiata, sale e pepe, peperoncino fresco, due spicchi di aglio in camicia, prezzemolo tritato, due zucchine verdi, olio extravergine di oliva, 50 millilitri di vino bianco secco, qualche gambo di prezzemolo, fettine sottili di bottarga di muggine per guarnire il piatto, la scorza di mezzo limone grattugiata. Per la preparazione occorre lasciare le vongole in acqua leggermente salata a spurgare per almeno 3 ore prima di lavarle con cura. Mettete in una padella uno spicchio di aglio, i gambi di prezzemolo e un filo di olio, fate scaldare e unite le vongole. Coprite e fate cuocere finché i molluschi non si saranno aperti, rigirandoli di tanto in tanto (ricordate che quelle che restano chiuse vanno gettate). Filtrate con un colino a maglie fittissime l'acqua di cottura delle vongole e mettetela da parte. Rimuovete i molluschi dal guscio, tenendo qualche guscio da parte per la decorazione, e mettetela da parte. Poi mettetela in una padella un filo di olio, l'aglio in camicia, il peperoncino tritato (con o senza i semi sta a voi decidere il grado di piccantezza desiderato) e fate soffriggere a fuoco basso. Unite il liquido di cottura delle vongole (fate in modo di non versare il fondo della tazza nella padella, perché potrebbe contenere sabbia) e la metà del prezzemolo tritato; fate restringere il liquido della metà circa e unite le vongole. Cuocete uno o due minuti per fare insaporire il sugo, unite la scorza di limone, pepate e mettetela da parte. Tagliate le zucchine a julienne, a mano o ancora meglio con una mandolina. Lessate la pasta in acqua salata e scolatela al dente mettendo da parte un po' dell'acqua di cottura. Mantecate con il sugo di vongole, il resto del prezzemolo tritato e le zucchine, a fuoco spento. Servite gli spaghetti con una abbondante spolverata di bottarga, guarnendo il piatto con qualche fettina di bottarga e qualche zesta di limone.

insaporita con lievito», o una zuppa di lenticchie arricchita con cagliata di mandorle. Infine il dolce ideale potrebbe essere un «tortino di pan di Spagna, la cui ricetta vegana è facilmente reperibile in rete come tutte le altre che ho proposto, con cioccolato».

Non è vegano, ma sostenibile per le tasche e per l'ambiente, il cenone tradizionale a base di pesce proposto da Ada Parisi, giornalista che alterna la sua attività con la cucina, unica animatrice del blog «Siciliani creativi in cucina». «Per il cenone casalingo è importante poter preparare in anticipo le pietanze e scegliere prodotti di stagione», sottolinea la blogger che propone un menù con alici, baccalà, cozze, vongole, calamari e totani. «Si può cominciare con una serie di antipasti leggeri: tartine di pasta sfoglia da guarnire con una fettina sottile di patata passata in forno, tartare di salmone affumicata e uova di pesce; polpettine di alici e alici fritte, cozze su pomodoro crudo cremoso alla marinara - continua -. I primi, ancora a base di pesce, potrebbero essere uno spaghetti con vongole, zucchine e bottarga e un risotto ai calamari e limone. Il secondo classico potrebbe prevedere il baccalà in due versioni: cotto a vapore su crema di peperoni rossi o in insalata con patate, cipolla di Tropea e pomodori. In alternativa involtini di spatola con provolone e mentuccia. Lo zampone con la lenticchia può trasformarsi in polpettine di zampone su crema di lenticchia». Molto rigida, invece, la scelta dei dolci. «Devo essere tre, tutti al cucchiaino - conclude Ada Parisi - da scegliere tra una crema brulée classica, una crema chantilly allo zafferano con composta di more, una crema di castagne con salsa di cachi e un pudding di pane e mele con l'uvetta che richiama il sapore del panettone».

IN UNA NOTTE



In zamponi e cotechini 32 milioni di euro

ROMA. Cotechino e Zampone, due prodotti Igp (Indicazione geografica protetta) irrinunciabili per le feste di fine anno. A conferma di ciò il Consorzio Zampone Modena Cotechino Modena prevede che sulle tavole degli italiani andranno i quasi 6 milioni di pezzi di Zamponi e Cotechini: 1,5 milioni di Zamponi Modena Igp e 4,5 milioni di Cotechini Modena Igp per un quantitativo totale di circa 3.600.000 Kg per un valore al consumo di circa 32 milioni di euro. «Riguardo le vendite dei nostri prodotti, abbiamo una percezione positiva che in un momento come questo per i consumi è già soddisfacente» ha affermato Paolo Ferrari, presidente del Consorzio Zampone Modena Cotechino Modena. «Il fatto poi che ci sia un ritorno dei festeggiamenti in casa, in famiglia e con gli amici, aiuta sicuramente la riscoperta di un prodotto tradizionale come lo zampone e il cotechino con l'immane contorno di lenticchie».

I fondali di Gela restituiscono lingotti dell'oro di Cadmo, fondatore di Tebe

Sono 39 pezzi di "oricalco" trasportati nel relitto scoperto due mesi fa

L'ORICALCO

Dopo l'oro e l'argento, l'oricalco era la terza lega più pregiata nel mondo antico e per molti secoli fu seconda solo all'oro. Il più antico pezzo è un anello proveniente da Ugarit e databile al XIII secolo a. C. Varie fibule sono state rinvenute a Gordion la capitale della Frigia e sono databili al VII secolo a. C. Mai però si era trovato l'oricalco in lingotti. Per questo la scoperta effettuata nei fondali gelesi assume un carattere eccezionale. Il relitto che trasportava i lingotti si presume li abbia caricati in Asia Minore o Grecia per scaricarli al porto di Gela

GELA. Scoperto l'oro di Cadmo, il mitico fondatore di Tebe figlio del re fenicio Agennore e fratello di Europa. I fondali marini di contrada Bulala hanno restituito dei lingotti di oricalco, il «rame delle montagne» (gli antichi lo ritenevano presente in natura nelle montagne dell'Anatolia) il cui uso fu insegnato ai greci dal mitico eroe Cadmo. Si tratta di una lega composta per l'80% di rame per il 20% di zinco, con particelle di piombo e nickel. Gli antichi usavano l'oricalco per coniare moneta ma soprattutto per produrre oggetti di particolare pregio.

Quello di Gela è il primo carico di oricalco rinvenuto in lingotti al mondo.

Sono ben 39, ciascuno di oltre un chilo di peso, e facevano parte del carico del relitto del VI sec. a. C. Scoperto due mesi fa nello stesso specchio d'acqua e che è il più antico della civiltà greca. Entrambe le scoperte sono frutto della passione di Franco Cassarino, presidente della sezione Mare nostrum di Archeoclub e di un gruppo di sub volontari con il coordinamento del dott. Stefano Zangara della Soprintendenza del Mare, della Capitaneria di porto guidata dal comandante Pietro Carosia. Al recupero dei lingotti ha dato supporto pure la Guardia di Finanza. Assieme ai lingotti sono stati rinvenuti una macina in pietra lavica con una parte lignea (era usata a bordo della nave dall'equipaggio) ed una statuina fittile di 30 centimetri della dea Demetra assisa con un lungo chitone che avvolge pure il capo, impiegata per i riti religiosi durante la traversata. Nelle antiche navi c'erano infatti dei piccoli altari per i riti necessari a propiziarsi gli dei. I reperti e la nave sono tutti databili al VI secolo a. C. e dopo 2.600 anni sono ancora integri perché i fondali sabbiosi di



Bulala li proteggono, scoprendoli durante le mareggiate e coprendoli subito dopo. «Una scoperta eccezionale - ha sottolineato il Soprintendente del mare Sebastiano Tusa - che impone la necessità di

I reperti ritrovati nei fondali del mare di Gela

campagne di scavo nell'area del relitto. Speriamo nei fondi europei e negli sponsor».

I lingotti in oricalco trasportati dalla nave che poi è affondata a Gela dovevano provenire verosimilmente dall'Asia minore e dalla Grecia. Se Cadmo di padre fenicio ne introdusse l'uso in Grecia, va ricordato che Gela fu fondata da rodi e cretesi e tra i rodi vi erano molti fenici. Il carico risale a 100 anni dopo la fondazione di Gela che doveva essere una città molto ricca a giudicare dal tipo di carico recuperato da ben tre navi affondate e scoperte dal 1988 ad oggi. «L'oricalco era usato per lavorazioni di prestigio - ha aggiunto il dott. Tusa - le fonti dicono che erano in oricalco gli schinieri donati da Efesto ad Eracle. Anche Platone nel Crizia parla di un metallo misterioso di grande valore presente ad Atlantide e le mura ove insisteva il tempio di Poseidone a Clito risplendevano della luce dell'oricalco. Crediamo che il carico della nave di Gela servisse per essere venduto per oggetti e fregi preziosi in una colonia ricca di artigiani ed officine importanti. In età romana sotto Augusto quella lega fu usata per coniare sesterzi». Fondere insieme rame e zinco come si usa fare oggi con le tecniche moderne è impossibile perché la temperatura di ebollizione dello zinco è più bassa del punto di fusione del rame. Gli antichi riscaldavano in un crogiuolo chiuso carbonato, ossido di zinco e rame macinati con polvere di carbone, evitando l'evaporazione delle zinco. Così ottenevano l'oricalco. Ad attestare che la lega dei lingotti di Bulala è oricalco sono state le analisi eseguite da Dario Panetta della TQ di Genova.

MARIA CONCETTA GOLDINI