

la Repubblica

Colori italiani sulla  
Chambre Syndicale de la  
Mode Féminine:

**Francesca Belletini**,  
49 anni, di Cesena, è  
il nuovo presidente della  
Camera della moda  
femminile francese.

D

**Da 0 a 18 anni**  
QUANTO COSTA  
UN FIGLIO

**Scelte radicali**  
DA VEGETARIANI  
A MACELLAI

**L'italienne**  
LA DONNA  
CHE REGNA  
SULLA MODA  
FRANCESE



# Da supporter a superstar

Il contorno "sano" sta vivendo un momento d'oro. Riscoperto. Esaltato. E con interpretazioni d'autore

a cura di Magda Mutti



In una ciotola: barbabietole, cavolo, indivia, cipolla, chicchi di melagrana, semi di zucca, prezzemolo e capperi. La ricetta è nel libro *French Country Cooking* di Mimi Thorisson, Guido Tommasi Editore (34 euro).

IL CONTORNO, NEL teatro della cucina, è l'attore del momento, altro che comparsa. La totalità dei cuochi e della cucina casalinga, a parte (forse) lo chef Rubio, impiatta green. Verdure! Il millennio ha chiuso con l'*entremêt*, il piatto di mezzo tra pasta e carne/pesce della cucina classica, il cuscinetto vegetale tra sapori agli antipodi. Oggi, invece, vegetali e spezie si appellano, in un'unica portata, alla salute e alla gola. "Vorrei, ma... ci vuole troppo tempo", e cadiamo nel primo pregiudizio. Il secondo è che mettiamo nel carrello della spesa sempre le stesse verdure, mezze lavate, mezze preparate, mezze morte. Ce lo dicono le statistiche, consumiamo più cibi pronti, cuciniamo meno. Allora, vogliamo riscoprirle, le verdure, senza stressarle e mortificarle? Ecco due *chef green lover* che ci propongono *tricks & tips* per contorni protagonisti, gustosi e corretti dal punto di vista nutrizionale. Uno è Pietro Leemann, lo chef gentile che ha fondato Joia a Milano, il primo ristorante vegetariano italiano ed europeo stellato. Oggi festeggia 30 anni di attività. Leemann si riassume nelle 700 pagine appena pubblicate di *Il codice della cucina vegetariana* (Giunti), abbecedario di segreti e vangelo di alimentazione responsabile. Ci sono regole e concetti che mi hanno cambiato il palato. Spesa di verdure di stagione, meglio bio, da sciacquare poco, perché già prive di sostanze "anti": la mancanza di

vitamina B12 nell'alimentazione vegetariana è dovuta all'eccessivo lavaggio e all'uso di amuchina, la verdura sterile non fa bene, qualche batterio serve a mantenerci in equilibrio. Verdure saltate: la velocità è il trucco, mettetele in padella con olio vegetale ben caldo, soffriggete con aglio o scalogno e zenzero al penultimo momento. Mix di verdure: come sopra ma in sequenza, prima la più solida poi la più tenera. Sale: se necessario pochissimo, a inizio cottura e come *topping* erbe aromatiche.

Matteo Temperini, a Montalcino chef executive del resort **Rosewood Castiglione del Bosco**, borgo gioiello di Massimo e Chiara Ferragamo tre le colline della Val d'Orcia, ha mano sensuale e mi dice: «Sia consapevole che il cibo scelto stimola i sentimenti». Dove lui lavora arrivano le stelle. Qui coltiva un ettaro di orto bio: fiori edibili, carciofaia, pomodori Galapagos, verdi, gialli, neri e striati, e zucchine trombetta, spinaci rampicanti, aromi locali come la niepitella, italiani strani come il basilico di montagna, e global come *shisho*, *mizuma*, senape nipponica. L'apprezzamento è tanto grande e fornito che lui non ha bisogno di andare al mercato, per l'ispirazione basta il suo "garden". Sorpresa: vado a cogliere le erbe con lo chef. Poi a cena mi apparecchia nell'orto perché, dice, stare nella terra madre ne amplifica il gusto.

LA RICETTA PERFETTA

## Verdure in cocotte

Di Matteo Temperini, Chef Executive Rosewood Castiglion del Bosco

**Per 2 persone:** 4 carote con ciuffo, 4 zucchine baby, 1/2 finocchio tagliato a metà, 1 scalogno tagliato a metà, 8 fagiolini, 1 carciofo tagliato a metà con un po' di gambo, sale, pepe, 2 cucchiari di olio evo. Pelate le carote lasciando il ciuffo verde, lavatele e disponetele in una

casseruola, unite lo scalogno sbucciato, il carciofo sfogliato e privo della barba interna, le zucchine, i finocchi, i fagiolini, condite con olio, sale, pepe e chiudete con un coperchio ermetico. Mettete in forno già caldo a 150° per 40 minuti. Servite con un'emulsione di limone, se volete.



### Come le taglio?

Dadolata, à la julienne, a losanghe o rondelle: il taglio delle verdure aumenta la bellezza del piatto, e serve lo spelucchino a lama curva. Per pomodori, peperoni e funghi usate il Pelador (Victorinox), per tutto il resto il coltello giapponese Santoku (Tescoma o Fiskars), che taglia, trincia, sminuzza e sfiletta. Cotte in cocotte: in forno già caldo a 150° con coperchio ermetico per 40 minuti, così risulteranno croccanti fuori e fondenti dentro. Lessate? Allora tuffatele in abbondante acqua bollente salata e scolatele secondo gusto, al dente o morbide; l'importante è raffreddarle in una *boule* di acqua e ghiaccio per pochi minuti, affinché non assumano quel triste colore marroncino ma risultino ben verdi, ovvero ricche di clorofilla.

WINE LOVER

## La diplomazia sta nel vino

Che cosa bere, tra gli onnivori e i *gourmand veg*?

di Alessandra Rotondi (da N.Y.)

A TAVOLA SIEDONO sempre meno onnivori e sempre più *gourmand* vegetariani/vegani. E la verdura non è un soggetto semplicissimo. La mia bussola, allora, è questa. Con le verdure crude scegliamo un vino bianco facile; se grigliate, sviluppano un gusto dolciastro con cui vanno bene Merlot e Pinot Nero; se al vapore, quindi molto *nature*, Chenin Blanc o Sauvignon. In caso di verdure stufate o saltate, Barbera, Nebbiolo, Montepulciano. Esistono anche degli

a-tu-per-tu perfetti tra tipicità appartenenti alla stessa area: la melanzana rossa di Rotonda va a nozze con l'Aglianico del Vulture o, poco più in là, con il Cerasuolo di Vittoria; le lenticchie di Altamura con il Primitivo; radicchio e asparagi del Veneto con un'ombretta *de vin* come un Lugana bianco o un Bardolino; il carciofo romanesco con il bianco Cacchione, che non è un insulto; e il pomodorino del piennolo col Piedirosso, detto anche Per' e palummo.



### La sommelier ama

PER IL BIANCO

**Zitèr Montello Colli Asolani, Manzoni**

**Bianco 2018, Montelvini:** profumato, prevalgono aromi di frutti tropicali.

PER IL ROSSO

**Bardolino Doc Classico**  
**Vino Biologico 2015**

**OnePiò Winery:** note di pepe nero e ciliegia matura.

**Pantastico 2017 Cantina**

**Bacco Nettuno Doc:** complesso, frutti maturi con sentori floreali in evidenza.

LA RICETTA PERFETTA

## Verdure in cocotte

Di Matteo Temperini, Chef Executive  
**Rosewood Castiglione del Bosco**

**Per 2 persone: 4 carote con ciuffo, 4 zucchine baby, 1/2 finocchio tagliato a metà, 1 scalogno tagliato a metà, 8 fagiolini, 1 carciofo tagliato a metà con un po' di gambo, sale, pepe, 2 cucchiaini di olio evo**  
Pelate le carote lasciando il ciuffo verde, lavatele e disponetele in una

casseruola, unite lo scalogno sbucciato, il carciofo sfogliato e privo della barba interna, le zucchine, i finocchi, i fagiolini, condite con olio, sale, pepe e chiudete con un coperchio ermetico. Mettete in forno già caldo a 150° per 40 minuti. Servite con un'emulsione di limone, se volete.

