

Gianmarco Chierigato

di Filippo La Mantia, oste e cuoco

Il lunch gustoso e informale si ispira al picnic

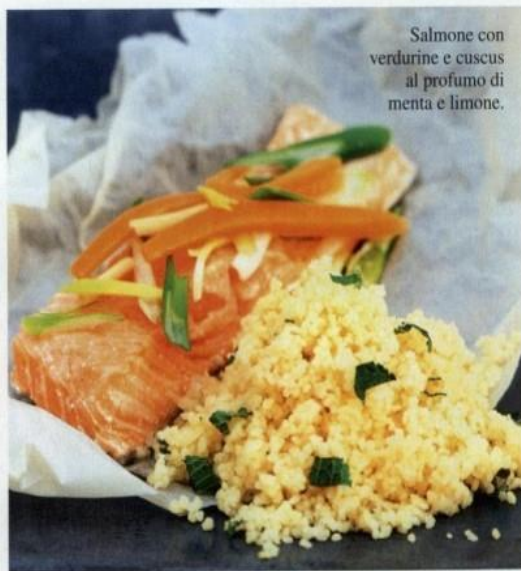
La scampagnata per le famiglie negli Anni '60 a Palermo era addirittura un premio. E aveva riti ben precisi: dalla borsa frigo ai contenitori ermetici con peperoni arrostiti, melanzane panate, timballo di anelletti, cotolette e arrosto panato, pane e panelle e soprattutto pesce e carne da fare alla brace. Oggi un picnic dei nostri ragazzi avrebbe più focacce o panini, farciti con maionese, gamberi scottati, pomodorino tritato, basilico e foglie di insalata, oppure con fette di primosale, acciughe, origano, pomodoro verde e fagioline di menta. D'estate, è proprio ispirandosi ai picnic che si organizzano lunch informali in terrazza o giardino, piatti gustosi e anti caldo. Eccone alcuni.

Pasta fredda profumata

Cuoci molto al dente della pasta integrale. Lascia macerare per qualche minuto un mix di tonno sott'olio, olive tritate, granella di mandorla tostata, pomodorini passati in padella, fagiolini, basilico, sedano, olio e limone. Condisci e copri con basilico.

Riso venire con verdure

Trita al coltello zucchine, carote, sedano, patate, olive, capperi e



Salmone con verdure e cuscus al profumo di menta e limone.

saltati in padella. Prepara un pesto di pomodorino e zenzero, con del buon olio. Mischia il pesto al riso nero cotto al dente e al trito spadellato. Unisci due cucchiai di olio e di formaggio.

Cuscus con pesce

Frulla nel mixer doppio concentrato di pomodoro, basilico, la polpa del lime, capperi e finocchietto. Frulla allungando con un po' di acqua

di cottura. Mischia con il cuscus con una forchetta, arrostisci in padella il pesce, a scelta, e decora con finocchietto tritato.

Gelo di melone o cocomero

Frulla la polpa e cuoci in un tegame con zucchero, amido e un pizzico di cannella finché sta per bollire. Versa quand'è fredda in monostampini, unendo gocce di cioccolato. Metti in frigo la sera, poi decora con pistacchio tritato.



Presidente della Fondazione italiana per l'educazione alimentare di Evelina Flachi

Un menu a prova di caldo

Insalate di riso e pasta fredda, focacce e panini farciti, torte salate e frittate compongono di solito il pranzo all'aria aperta. Per un buon picnic estivo, però, bisogna pensare al trasporto e non sottovalutare il clima: servono borse frigo con un adeguato numero di mattonelle ghiaccio. Verdure e frutta fresca in grande abbondanza.

1. Quali ingredienti evitare?

Absolutamente i cibi crudi o poco cotti, maionese fresca e salsine a base di panna, che potrebbero subire danni alle variazioni di temperatura. Le stesse indicazioni valgono per i buffet in giardino: anche se i cibi vengono esposti sotto un ombrellone, il caldo si fa sentire.

2. Quali sono più "resistenti"?

Piatti come insalate di riso o pasta fredda, conditi con verdure, prosciutto cotto o carne arrosto, pollo, tonno, uova sode ben cotte e frittate. Per esempio, una pasta fredda abbinata a verdure grigliate.

3. Che cosa non dimenticare mai?

Tanta acqua e frutta. Se si includono cibi molto calorici, come timballi, torte salate, insalate di pasta elaborate, è utile programmare una passeggiata in modo da favorire la digestione e smaltire subito le eventuali calorie in eccesso.

4. Si rischiano eccessi?

Panini, tramezzini, focacce possono facilmente nascondere creme e salsine troppo caloriche o salate. Meglio sarebbe scegliere quelli con più verdura grigliata o pomodori e insalata, per fornire acqua e fibre utili a tenere a bada l'eccesso di grassi degli altri ingredienti nel piatto.

Ristoranti trendy

Brunch nel verde nel cuore di Milano

Appuntamento sabato mattina in via Forcella 6: il ristorante Da Noi In, nell'Hotel Magna Pars Suites, propone il *Saturday Brunch*. Seduti ai piacevolissimi tavoli vista giardino, si gustano dalle classiche uova strapazzate al wok di calamari (piatti principali 9-17 euro), frullati di frutta fresca (7 euro), dolci (6 euro). In cucina, l'executive chef Fulvio Siccardi, due volte stella Michelin. Da Noi In, via Forcella 6, Milano, tel. 02.8378111, danoi-in.it.

DA NOI
IN
VIA FORCELLA 6
RESTAURANT

Via Forcella, 6 - 20144 Milan, Italy
ph. +39 02.8378111
www.magnapars-suitesmilano.it