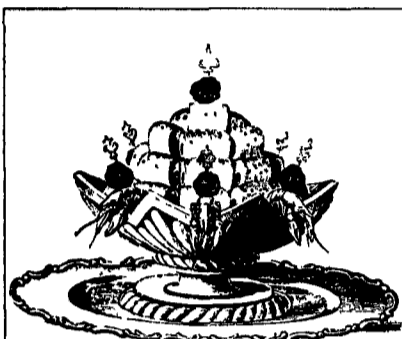


A due passi dalla grande festa

A caccia di prelibatezze per una serata originale. Proponiamo due menù: a chi non ha problemi di peso e... agli altri. Invitati da «Strega Cavour» e «Emporium Naturae»



Illustrazioni tratte da «Tavole imbandite» e «Humorous Victorian Spot Illustrations»



Suggerimenti a chi non soffre di colesterolo

Paté di salmone, riso e mazzancolle, pesce in crosta

■ Salmone, spigole e crostacei. La tavola di Natale profuma di mare e di raffinatezze pagate a peso d'oro, preziose come gioielli. Al nuovissimo Strega Cavour di via Dionigi si rischia di perdersi tra le meraviglie di Fauchon importate da Parigi. Piatti e specialità non proprio magre, da mettere in tavola con abnegazione, senza pensare al portafoglio e alla pressione alta. Lo chef consiglia menù di pesce o formaggio da comporre secondo i gusti.

Antipasti Eleganti cestini natalizi. La base conchiglie di capesante leggere, vol-au-vent o avocados tagliati a metà e passati nel limone per non farli annerire. Da riempire con insalata fresca ben condita con maionese o salsa rosa a trancetto di salmone selvaggio affumicato (90-160.000 lire al kg) o fresco, paté di salmone o crostacei freschi. Anche l'occhio vuole la sua parte: decorare con una fetta di uovo sodo o con un'oliva e fermare con gelatina. Alternativa per chi non ama il pesce: bigine alle creme di formaggio (trobiera fresca aromatizzata a piacere) e tartine calde (dadini di taleggio, fontina valdostana o passito al mascarpone su quadrati di pane scaldato al forno da servire appena il formaggio accenna a fondersi).

I primi Cannoncini di pasta sfoglia al salmone o bigliolina ai funghi porcini o ai tartufi. Attenzione: non è ancora tempo per il tartufo nero, quello che si trova in giro è quasi sempre scolorito, una varietà meno pregiata. Per concludere ravioli freschi ai quattro formaggi (16.000 lire al kg), preparati giornalmente con uova e semola di grano, o un piatto freddo di insalata di riso al salmone o alle mazzancolle fresche.

I secondi Salmone fresco o spigola in bella vista. Lessati, lasciati freddare, nella loro acqua per conservare tutto il sapore, spina e ricomposti con maestria su un piatto da portata tagliati a fette, decorati con maionese e coperti di gelatina (venduto già pronto 80.000 lire il kg la spigola 52.000 il salmone). Oppure

Indovina che ti faccio a cena

MARINA MASTROLUCA

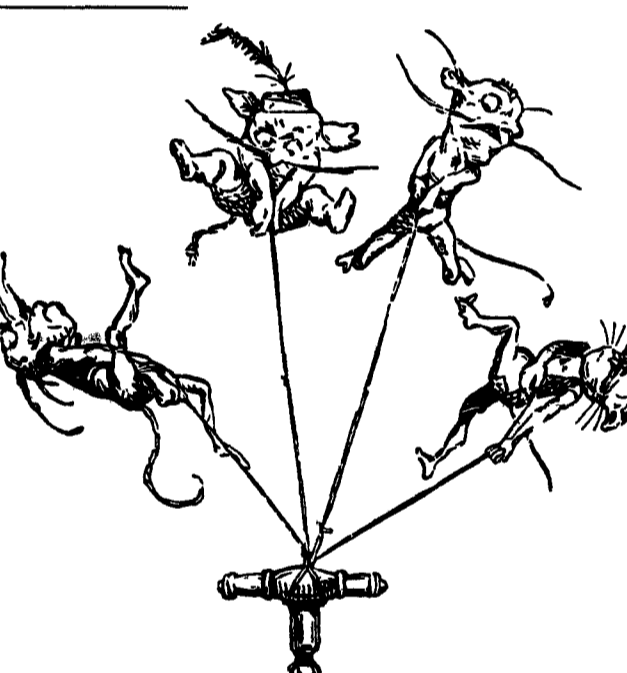
■ Natale grasso. Natale magro. Un gustoso colpo basso a malinconiche gastriti da scontare per settimane una volta calato il sipario sulle feste con affannate corse in tuta da ginnastica e diete esplosive o un tuffo rivitalizzante tra benefiche virtù di alimenti biologici.

Due opposte «scuole di pensiero» per la tavola della vigilia si scontrano nelle traboccanti vetrine delle gastronomie classiche e in quelle più severe dei negozi alternativi. Preziosissimi vasetti di fegato d'oca tarulato fresco (520.000 lire al chilo) arrivati direttamente dalla pagina Place de la Madeleine, un pareggiabile di ai tartufi italiani in confezioni regalo, paté di lepore con pinoli o soufflé al fegato d'oca (9.700), fegato d'anatra grasso di Fauchon (31.000 lire 75 grammi) o fegato d'oca a 400.000 lire al chilo anatra alla arancia mostarde esotiche acetate alla frutta, oli aromatizzati, dolci elaborati, champagne nel nuovissimo Strega Cavour.

O ancora cestini di pasta di pane pieni di panini minuscoli agli spinaci al radicchio o integrali da usare come «centro-tavola» o da mangiare fino all'ultima briciola, cestino compreso. O filoncini aromatici e multicolori per tartine varopinte da gustare con il paté.

Prezzi da gioiellina presaghi di piaceri ineffabili contro più ascetiche promesse di salutare equilibrio sugli scaffali vegetariani che pure non negano raffinatezze dietetiche. Come il paté di seitan (22.000 al kg) o di cereali e verdure di germogli di soia o di carote (circa 15.000 al kg). Le cipolline biologiche: la crema di zucca dolce o di carciofi. I pani integrali: le specialità misteriose e dolci austere. I vini ecologici: le birre analcoliche: il sidro di mele come all'Emporium Naturae di viale Angelico.

La tradizione perde molto lentamente terreno incalzata da salutisti convinti in ogni circostanza, ma a Natale si sa è tempo di bagordi: come dimostrano le file da tesseramento di guerra davanti ai banchi gastronomici. Due menù estremi oscillanti tra gozzoviglie memorabili e sobrie ancorché gustose libagioni a base di erbe a voi la scelta. Per scoprire magari che come sovente accade: la giusta via è quella del mezzo.



Dalla tombola a Dragon

Molti classicissimi, qualche new entry, ma la sostanza non cambia: in società si gioca, come sempre e anche di più. La città impazzisce per Dragon e Cinema novità tra le novità, ma spende e spende anche per la vecchia Tombola e per il solito Monopoli. E c'è chi, sperando di cogliere allori almeno in un show di famiglia, tenta l'azzardo dei giochi di prestigio.

CLAUDIA ARLETTI

■ Direttamente da Pechino arriva a portare scompiglio sulle tavole possibilmente sparecchiate di chi non sa come ingannare il tempo tra un pranzo luculliano e l'altro «Dragon» autentica novità tra i giochi da tavolo sta surclassando persino «Trivial Pursuit» ultimissima edizione. Nei panini improvvisati di novelli Sherlock Holmes gruppi familiari fanno gara a chi risolve il giallo.

«Trivial Pursuit» (sottotitolo significativo «Chi più sa più dubita») teme la concorrenza ma non demorde. Le cinque mila domande del gioco sono state completamente rinnovate. Dalla geografia alle scienze allo sport: esame di cultura

gioco del cinema». Credete di avere visto tutto di sapere con certezza chi era l'attore Caio nel film Sempronio & Tizio? Attenti a non vantarsi troppo. Per la serie tutti sotto-esame «Il gioco del cinema» non perdona. I quesiti sono 2340. Ci si può giocare al massimo in sei. Costa 54 mila lire.

Qualche altra novità c'è ma non promette successi strepitosi. In tema di mafia è uscito «Family Business» affare di famiglia bande di gangster si fronteggiano per la sua preminenza. Siamo in America («e dove altro?») ai tempi del proibizionismo. Al Capone e soci fanno a gara a chi mette più vittime. Costa 30 mila lire. E coi Mondiali alle porte non poteva mancare il calcio «Italia 90» - ma quanta fantasia -

si gioca da un minimo di due persone a un massimo di sei in scatola, per 57 mila lire tutti i problemi del campionato dalle strategie d'attacco al percolo doping.

Ma anche davanti alle novità del momento i «classicismi» non cedono. Tombola Risiko Monopoli, Scarabeo. In famiglia, dopo pranzo e a notte fonda questi giochi imperverano. E sono anche i più abbordabili con ventimila lire ci si può sistemare per tutte le vacanze.

Che ci fa Pierre Simone De La Place e il suo «Saggio filosofico sulle probabilità» nei negozi di giocattoli? Il fatto è che tra un pomeriggio di festa e l'altro, pare starci bene anche il gioco di prestigio. E qualche negoziante buontempone (o poco avvezzo a De La Place) ha pensato bene di infilare il saggio filosofico tra manuali e manuali su come tirare fuori conigli dai cilindri. Scatole e scatoloni infarciti di carte truccate e altre banalità non mancano. Ma francamente scongiuriamo il rischio di una figuraccia di famiglia è troppo alto.

Consigli ai vegetariani irriducibili

Sedani ai formaggi, crêpes di grano, verza al boulghur

■ Stessati, colesterolici, obesi. Il Natale arriva come una calamità che mette a repentaglio dutturi tentativi di far quadrare i valori ematici ed invertire la rotta dell'ago della bilancia. Soffocati da ravioli ripieni imbottiti da tacchini farciti in gozzetti di panettoni variagati alle creme, si rischia di trasformare l'evento natalizio in un tour de force epatato e di chiudere la serata bruciando con l'Alka seltzer.

A meno di non avventurarsi tra le prelibatezze della cucina naturalista, preferibilmente vegetariana per non appesantire viscere e girovita orientandosi verso un menù alternativo. Al Emporium Naturae, in viale Angelico 2, tra vasetti di benefici quanto sconosciuti alimenti «biologici», consigliano piatti dietetici per un Natale leggero. Vale la pena di farsi aiutare da Donatella, cuoca esperta di raffinatezze vegetariane.

Antipasto Barchette di sedani ripiene di formaggi il sedano naturalmente, è coltivato senza far uso di sostanze chimiche. Per il formaggio è preferibile orientarsi su prodotti freschi di latte di mucca tomini già aromatizzati o da condire secondo il proprio gusto.

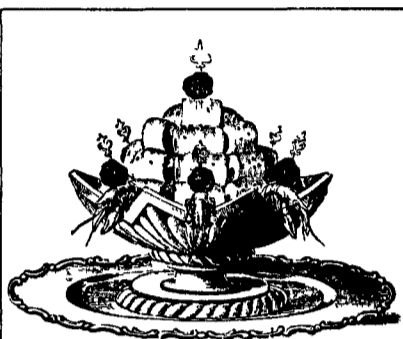
I primi Non c'è che da scegliere. Torta di crepes di grano saraceno riempite di strati con finocchi spinaci e pomodoro insaporito con besciamella e ripassato al forno. Ci sono poi gli «strozzapreti» all'ortica da fare con un sugo leggero (3300 lire 500 grammi) o le «mattassine» nidi di pasta in quattro aromi alle carote, ai lunghi porcini agli spinaci e alle cipolle (4250 lire 500 grammi) da condire con olio d'oliva e parmigiano, oppure con un semplice sugo di pomodoro. Se si prevedono più portate si possono affiancare del riso selvaggio (4350 lire 250 gr) che in realtà è zizania acquatica del Nord America da cuocere come il riso integrale o gli gnocchetti di zucca bemoccoluta preparati con zucca lessa passata e poi impastata con la fanna colta in acqua e conditi con burro e olio aromatizzato al rosmarino.

I secondi Niente carne, ovviamente. I piatti forti sono il tofu e il seitan (16.500 lire al kg). Formaggio di soia il primo «non un prodotto ristrutturato con gli scarti della lavorazione della lecitina», si può servire con piselli e cipolle preparati a parte e poi passati al forno con uno strato di fettine di tofu. Oppure informare con cipolle e carote o cipolle e funghi. Ha poche calorie molte proteine, e non fa ingrassare. L'alternativa è il seitan, bistecca vegetale a base di glutine di grano (contiene anche alghe, erbe aromatiche e spezie), per uno spezzatino simile alla carne o tritato per un ottimo ragù tutto vegetale (da usare anche per riempire i cannelloni integrali). A seguire, una portata di involtini di verza ripieni di boulghur, grano germogliato (4300 lire al kg).

I contorni Topinambour al forno simile alle patate leggero ideale per i festini pigri (4500 al kg) e insalata mista con zenzero fresco tritato a striscioline e germogli di soia (18.000 al kg).

I dolci Non può mancare per tradizione il panettone integrale preparato con prodotti biologici con lavorazione artigianale. Uno da un chilo costa 12.000 lire, ci sono poi alcune variazioni sul tema più care. E per concludere frutta secca datteri biologici (17.000 kg), albicocche (16.500) prugne (7800) e fichi essiccati al sole (7000).

I vini I naturalisti convinti ci rinunciano volentieri. Ma adesso arriva il vino «ecologico». Per l'antipasto il sommelier di Emporium Naturae consiglia un Falerno dei colli ascolani molto fruttato (3950 la bottiglia) o un sidro secco (6050). Con i primi piatti si può accompagnare un rosato dei colli toscani (4900) e con i secondi vini rossi non troppo tannici come il Valpolicella (4200) o il Grignolino di Asti (6600). I dolci si sposano bene, invece con un Recioto classico (8900) o con un sidro dolce di mele (6050). Agli astemi impeminenti non resta che ripiegare su una birra non alcolica. Di sicuro non si ubriacheranno.



Consigli ai vegetariani irriducibili

Sedani ai formaggi, crêpes di grano, verza al boulghur