

Agnelli, colombe e cioccolata. Tutto qui? L'abbuffata pasquale non ha frontiere. Dai quattro angoli del mondo ecco servito un tour di pietanze

«Mangia come vuoi» Valzer delle bontà

CUCINA BIOLOGICA

I mille segreti dei piatti «verdi» salutari e deliziosi

Dal crudo al cotto il passo storico è lungo, ma i tempi moderni sono in grado di offrire anche corsi accelerati per imparare i «trucchi del mestiere», particolarmente utili se riscoprono il sapore della genuinità. Come il corso teorico-pratico di cucina naturale che la Casa dei diritti sociali propone in collaborazione con la cooperativa Bio-logica, iniziato il 6 aprile. La rosa di cinque conferenze viene tenuta da esperti di alimentazione e di cucina e mira a svelare tanti piccoli, preziosi segreti per un «cotto» doc.

Sapevate, ad esempio, che le verdure sopportano solo una breve cottura con poca acqua o che devono essere lavate a foglia intera, per non perdere il loro patrimonio di sali e vitamine? Dotati di «istinto ecologico», i vegetali pretendono inoltre solo sacchetti di carta per la loro conservazione, altrimenti se la prendono e vanno a male rapidamente...

ROSSELLA BATTISTI

Pasqua, ovvero colombe pralinate, pizze dolci, agnelli di zucchero, ma soprattutto un trionfo di uova di cioccolata per la gioia di tutti i golosastri cioccodipendenti. Un po' meno per le loro finanze, dato che le forme ovali assunte dall'amato elemento fanno lievitare sensibilmente i costi, dalle consuete 25.000 fino alle 90.000 al chilo.

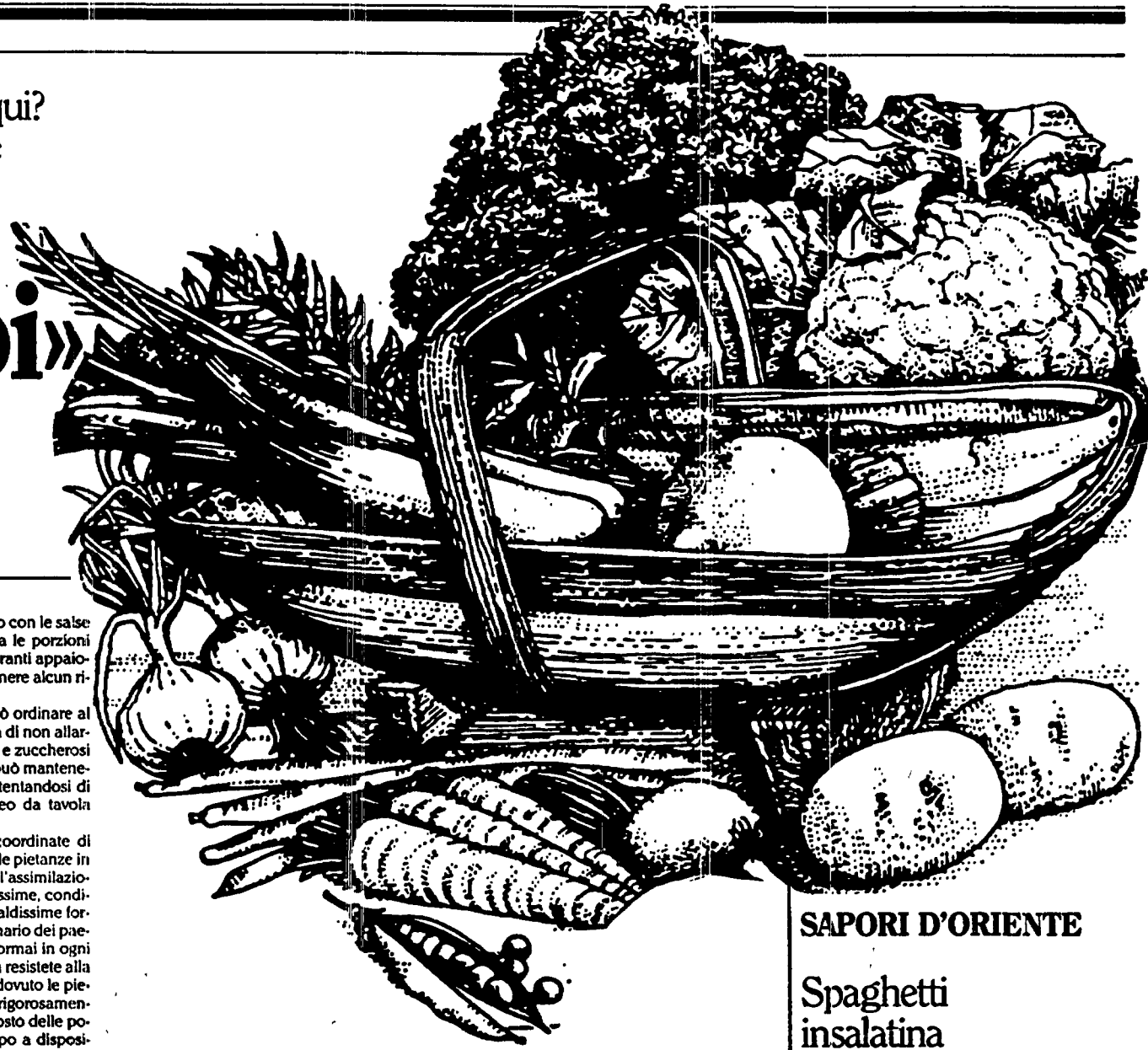
Agli inevitabili apporti calorici che tante grazie pasquali vi depositeranno su cosce e dintorni, vi suggeriamo qualche consiglio di cucina biologica per ritrovare sapori più genuini. Saprete così che è meglio evitare le fritture in assoluto, se il vostro legato non ve l'ha già indicato da un pezzo, oppure che le varie cucine regionali possiedono un piatto tipico che, da solo, basta a soddisfare tutte le nostre necessità di sostentamento.

Se poi, tanti preziosi insegnamenti vi fanno l'effetto che il grillo parlante fece a Pinocchio, passate pure a leggervi le altre cucine di cui facciamo menzione in un allegro girotondo attorno a tavole europee e orientali. Indubbiamente la cucina dei nostri cugini spagnoli non è meno leggera di quella italiana, ricca com'è d'ingoli e assaggi, però loro hanno la sana abitudine di flamencare forsennatamente fra un pasto e l'altro e questo aiuta a disperdere energie e chili superflui. I cugini di parte

francese, invece, si sbizzariscono con le salse e la raffinatezza delle ricette, ma le porzioni che vengono servite nei loro ristoranti appaiono talmente esigue da non far temere alcun rischio per eccessi di calorie.

Platto unico al *cous-cous* si può ordinare al ristorante arabo, con l'avvertenza di non allungarsi dopo nell'assaggio dei tanti e zuccherosi dolcetti e altrettanto parchi ci si può mantenere nel ristorante africano, accontentandosi di «trasgredire» le regole del galateo da tavola mangiando con le mani.

Misura e equilibrio sono le coordinate di ogni cucina orientale, che divide le pietanze in minuscoli pezzetti per facilitare l'assimilazione orale del cibo. Fritture leggerissime, condimenti a base agrodolce, zuppe caldissime formano il variegato panorama culinario dei paesi del Sol Levante, che è diffuso ormai in ogni angolo di Roma. E se proprio non resistete alla tentazione di assaggiare più del dovuto le pietanze del menù, cercate di usare rigorosamente le famigerate bacchette al posto delle posate. Avendo tempo, molto tempo a disposizione, facilitano il processo digestivo a ritmo di un chicco di riso, afferrato, al minuto. Oppure, infischiatevene allegramente, ché del pranzo di domani non c'è certezza, e buttatevi su un bel *Palatschinken* a otto ganascce...



SAPORI D'ORIENTE

Spaghetti insalatina e una tazzina di sake

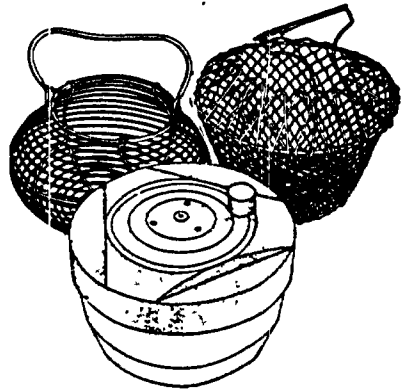
Gli spaghetti, si sa, li hanno inventati i cinesi, anche se la loro versione croccante a nido di rondine o morbida come contorno, convince pochino gli amanti dell'americana. Buongustai del bucatino a parte, la cucina cinese ha ormai conquistato larghe fette del palato italiano, inondando capitale e capoluoghi di ristoranti all'irsegna del celeste impero o del drago rosso.

CoINVOLTI almeno una volta in cene orientali da a nidi e parenti, sappiamo tutti ormai che un antipasto tipico consiste in deliziose sfoglie al sapore di gamberetto o in un piatto di *Wun Tun* fritti. Sappiamo anche che la temperatura media delle varie zuppe, da quella perturbante di pinne di pesce a quella piccante, si aggira intorno ai mille gradi centigradi, e quindi bisogna attendere pazientemente che la «lava» assuma un calore adeguato al proprio palato. Per il secondo, la scelta è ampia e contempla contorni ricomenti, come i funghi cinesi o fettine di bambù, gradevoli di sapore, ma odiosamente viscidii se cercate di afferrarli con le bacchette.

Vista la diffusione dei ristoranti cinesi, e immaginando che possediate già un vostro riferimento, preferiamo suggerirvi, a questo punto, una mappa di ricognizioni verso le cucine orientali meno diffuse. Come quella vietnamita del ristorante «Mekong» (chiuso il martedì) a corso Vittorio, dove da quindici anni il gestore cerca di illustrare al palato nostrano le differenze della cucina cinese. Più delicata e sotto l'influenza del lungo dominio francese, la cucina vietnamita sa arrangiare in mille modi i pochi elementi di cui dispone. Da provare sono gli involtini «primavera», foglie di riso ripiene di pasta di soia, funghi, verdure e carne o la zuppa «Hanoi», speziata con zenzero, anice e cannella. A fine pasto, chiedete la grappa vietnamita: vi sarà servita in una speciale boccetta a due colli che cinguetta quando mesce il liquido. Anche le piccole, differenziate per le signore, hanno una pizzicosa sorpresa, ma non fatevi prendere dall'entusiasmo del cinguetto perché la grappa è forte mente alcolica!

Dimpetati del celeste impero, i giapponesi possiedono una loro personale concezione del cibo. A Roma il ristorante Hamasei (chiuso il lunedì) in via della Mercede ha dovuto faticare qualche anno prima di popolarsi di appassionati di pesce crudo. Oggi, però, ci confida la proprietaria, quasi il 60 per cento della clientela è formato da italiani, che affollano indifferente e la saletta con la *tatami* (a pavimento basso con tappetini) o quella con tavoli normali. Altra specialità giapponese è la *tempura*, una frittura leggera di seppie e mazzancolle che viene intinta in una specie di zuppetta per assorbire l'unto in eccesso. Chi ama la carne, può ripiegare sui *sukiyaki*, carne tagliata a fette sottili che si può cuocere al proprio tavolo su un fometto. E dopo il dolce di legumi giapponesi, si può bruciare ancora col sake: «Campai», ovvero cicino all'orientale.

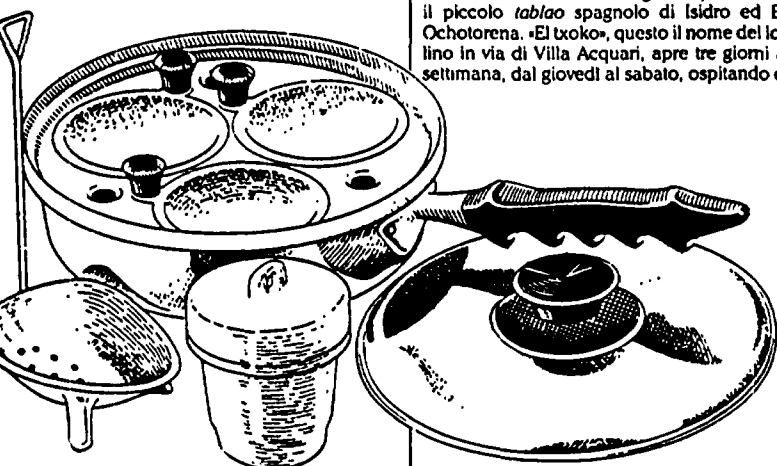
Fresco di una recente esperienza a fianco di cuochi lituani, il ristorante Massimo D'Azeglio (chiuso per Pasqua) ne mantiene qualche memoria. I cuochi chiamati in causa e in cucina sono stati infatti un'ottima scuola: lo chef Romas Zakarevicius, Ana e Aleksandras Ciupis, tutti comproprietari di un lussuoso ristorante di Vilnius, aperto sotto il vento riformatore di Gorbaciov da circa tre anni e divenuto già un punto di riferimento per gli amanti della buca a tavola. La cucina lituana non ha origini remote, però gode di una discreta tradizione che utilizza i prodotti della terra e, fra i vari tipi di carne, privilegia quella di maiale. Alcuni piatti sono addirittura simili ai nostri, come i *lasanki* che — lo dice il suono della parola stessa — sono parenti delle lasagne, con forma quadrata e una sfoglia fatta con farina e il solo tuorlo dell'uovo. Oppure gli *svilpikai*, variante rosolata degli gnocchi nostrani. Le portate tipiche di un pasto lituano sono in genere un'insalatina di funghi con *mole*, petto di pollo e rafano. Poi, il *borsc*, un pasticcio di ravioli ripieni di funghi e un secondo piatto, solitamente di carne di maiale. Per finire, caffè allungato con masticazione e liquore alla ruta: roba da leccarsi i mustacchi!



Le fritture sarebbe bene evitarle, e comunque preferiscono un bagno all'olio d'oliva. Il sale va usato con discrezione e al momento opportuno: non tutti i prodotti lo accettano in qualsiasi punto della preparazione. In compenso si può fare a meno dello zucchero e il corso insegna come fare dolcissime crostate senza l'incubo delle calorie zuccherine. Ma oltre a risparmiarvi gli eccessi del glucosio, la cucina naturale prevede anche una razionalizzazione della spesa, partendo dall'assunto che non di sola carne si vitello o di costosi quarti posteriori ci si ciba, bensì anche di squisiti spezzatini fatti con parti dell'animale meno esose di prezzo e altrettanto gustose. Manzo e vitellone, fra l'altro, garantiscono meglio l'assenza di ormoni, antibiotici e altri antipatici additivi che rovinano la nostra salute.

Senza trascurare l'aspetto pratico della cucina, il corso si preoccupa di indicare l'attrezzatura più idonea per la cottura, dai tegami in cocco alle tecniche di conservazione dei cibi, fino a suggerire un ventaglio di ricette alternative e fantasiose. A fine corso, si assaggeranno i risultati dei partecipanti, chiamati a preparare un piatto secondo i dettami ricevuti, festeggiando con una bella scampagnata la chiusura della... cucina.

Ulteriori informazioni presso via Montebello 22, telefonando ai numeri 4747517 - 4740981 - 4820202 - 7577351.



SPAGNA IN TEGAME

Tortillas e flamenco per una cena di «fuego»

Sotto il sole giaguaro del Messico sono nati a Roma gli spazi parenti della cucina spagnola. Primo ad aprire, l'eccentrico locale di «Messico e nuvole» (chiuso per Pasqua e lunedì), incastonato nella terrazza sopra via dei Magazzini Generali (di cui vi segnaliamo il numero, 8, perché l'entrata è un po' nascosta). All'ombra di finti palmizi e al chiocholo della fontanella nel patio, il ristorante si popola la sera di nottambuli in cerca di tortillas e di saporiti forti, che l'uso del chili non fa mancare a nessuno. In tempi recenti ha aperto, invece, «La piedra del sol» (chiuso la domenica), sempre seguendo sentieri messicani, ma con una dislocazione più provocatoria nel centro di Trastevere, tempio del «mangiar romano».

Ancora pochi risultano i diretti discendenti dalla cucina spagnola, anche se è prevedibile una loro veloce moltiplicazione sotto la spinta dinamica della Spagna odierna, ricca di ispirazioni da Almodovar al flamenco di Gades. E sempre a proposito di flamenco, «El patio» (chiuso il mercoledì) in via Casilina 119 km offre ogni sabato uno spettacolo dal vivo, da assaporare fra un piatto di paella alla valenciana e un bicchiere di vino «Rioja de Caceres».

Gli amanti della Spagna più raccolta possono optare per un'alternativa meno culinaria, ma sicuramente più suggestiva: nel quartiere Appiolatino è fiorito vivacemente già da qualche anno il piccolo *tablao* spagnolo di Isidro ed Egile Ochotorena. «El txoko», questo il nome del locale in via di Villa Acquari, apre tre giorni alla settimana, dal giovedì al sabato, ospitando chi-

tarristi e ballerini flamenchi per serate di ottimo folklore. Caterina Costa dirige con convinzione il gruppo liso di danzatori del Txoko, mentre chitarristi e *palmeros* si alternano dalla Spagna. E se non volete rimanere coinvolti nelle danze che si scatenano immancabilmente a fine spettacolo, cercatevi un angolino tranquillo dove sgranocchiare le vostre *tapas*: gli stuzzichini misti e appetitosi a base di tortillas, formaggi, e ogni minore e gustoso ben di dio.

GOLOSITÀ TURCHE

Pollo «all'inferno» e couscous alle spalle del Vaticano

Proprio a ridosso del Vaticano, nel cuore di Borgo Pio, si è felicemente assestata la cucina arabo-turca della «Taverna Nagma» (chiuso il martedì).

Tramontati da lustri i tempi delle crociate, cristiani e musulmani si possono ritrovare attorno alla stessa tavola rotonda, affogando i dispiaceri in un'abbondante porzione di *couscous*.

L'immane specialità viene, infatti, servita con ogni genere di variante: montone, pollo, pesce o misto «reale», il tutto condito generosamente con legumi vari e uovo sodo.

Il piatto, lo si intuisce facilmente, è di quelli unici, per cui, se non disponete di appetiti faraonici e volete assaporare più pietanze, è meglio virare su una bella insalatina.



tolta al patrimonio culinario greco, con tanto di feta (il tipico formaggio bianco simile al nostro caprino), olive nere, origano e cetrioli. Si può accompagnare gustosamente con un *kebab*, uno spiedino d'abbacchio o con delle gustose polpettine di carne.

Vi avvertiamo che la dicitura che accompagna il nome di alcune portate, del tipo pollo o abbacchio «all'inferno», corrisponde da vicino al sapore infuocato del cibo e non è una semplice licenza poetica del cuoco. Provare per credere...

Ultimo, ma solo in ordine di portate, viene il dolce, di cui la taverna dispone in gran quantità.

Veri e proprie bombe caloriche, i dolcetti che vi ammiccano dal buffet sono spudoratamente «dolci», cioè zuccherini all'inverosimile e adatti a un palato di golosastri.

Personalmente, vi consiglieremo l'*halva*, una specie di torrone morbido alla vaniglia o alle mandorle, molto diffuso nella cucina mediterranea dalla Grecia alla Turchia. Oppure, le sfoglie al cocco, di cui ci sono diverse varianti.



PIATTI AFRICANI

Profumi, spezie e luci esotiche nel cuore della vecchia Roma

Quasi non si nota, scendendovi da piazza Vittorio lungo via Conte Verde, ma dietro quella discreta porta scura, appena ravvivata dai lampioncini rossi dell'insegna, c'è uno spicchio d'Africa. Basta sollevare la soglia del «Mar Rosso» — come esoticamente si appella il piccolo locale (chiuso il martedì) — ed è subito festa esotica, con i tavoli di paglia rotondi e insoliti, simili per noi europei più a degli eccentrici sombreri che a un desco familiare, o gli sgabelli di legno, dolcemente intagliati. Sulla parete s'inerpica una trama sottile di fili, che riecheggia calde atmosfere di capanna, mentre le immagini di un'Africa colorata spiccano luminose dalle lampade a muro.

Il bello, però, anzi il trasgressivo, deve ancora venire, perché l'aspetto più divertente del «mangiar nero» consiste in un sano abbandono delle posate in favore delle dita. Ovviamente ci sono piccoli accorgimenti: per impedirci di finire quattro scatole di scotch per bocca: il piatto tipico, che consiste in uno spezzatino di manzo o pecora, viene servito su una morbida sfoglia di pasta. Strappando ogni volta dei piccoli lembi di «piadina», si possono gustare pietanza e compagnia senza orrori da sugo...

Oltre allo *zighini* (lo spezzatino), nel menù compaiono appetitosi bocconcini di pesce spada o di carne (*kulwa*) al peperoncino verde, una varietà di peperoncino non troppo piccante — diversa da quella «assai» inata di tipo indiano —, che anzi sembra stimolare la digestione. Per il *gahat* occorre invece prenotarsi per tempo: in quanto questa polenta di orzo speziata viene fatta solo su ordinazione per un numero minimo di sei persone.

I fiduciosi possono affidarsi agli estri del cuoco, che ogni giorno propone un piatto diverso sotto il misterioso nome di *shi fin fin*. E attenzione, non dimenticate di prendere il caffè, servito con lo zenzero e accompagnato da una piccola cerimonia di buon augurio. Secondo la leggenda chi aspira il profumo della bevanda appena versata ha dinanzi a sé una costellazione di giorni felici. Visto il prezzo contenuto del locale, il buon auspicio inizia da subito.

Mar Rosso, via Conte Verde 62, tel. 730702.

EUROPA IN BOCCA

Escargot e goulasch Parigi e Vienna sulla lingua

Lievemente in ombra, rispetto alla schiacciata presenza di trattorie e ristoranti di casarecchia italianitudine, il fascino snob della cucina francese punteggia qui e là il panorama culinario della capitale. Con qualche esotica variante, veleggia ormai da qualche lustro il locale di via Monterone, «L'eau vive» (chiuso la domenica), dove uno spirito di religione abbina al mistico della fede un più terreno amore per la buona cucina. Carattere laico e moderno si respira invece a «Le Bistrot» (chiuso per Pasqua), il raffinato ristorante in via Sacconi, dove si servono ostriche dell'Atlantico, assecondando il palato degli *amateurs* dei frutti di mare e quello dei nostalgici della Costa Azzurra.

Se la *nouvelle cuisine* e le sue elaborate salsette vi lasciano perplessi e affarati di concretezze, potete rivolgervi ai sapori più spessi della birreria viennese a via della Croce (chiuso il mercoledì). A parte i soliti wurstel con crauti, che sono una specie di *stemma* della cucina germanica, esiste una tradizione di squisiti arrostiti, delicati trionfi di carne rosolata o memorie d'Ungheria, tipo *goulasch*: o il dolce *Palatschinken*.

PRANZI DALL'EST

Lasanki alla lituana per leccarsi i mustacchi

Fresco di una recente esperienza a fianco di cuochi lituani, il ristorante Massimo D'Azeglio (chiuso per Pasqua) ne mantiene qualche memoria. I cuochi chiamati in causa e in cucina sono stati infatti un'ottima scuola: lo chef Romas Zakarevicius, Ana e Aleksandras Ciupis, tutti comproprietari di un lussuoso ristorante di Vilnius, aperto sotto il vento riformatore di Gorbaciov da circa tre anni e divenuto già un punto di riferimento per gli amanti della buca a tavola. La cucina lituana non ha origini remote, però gode di una discreta tradizione che utilizza i prodotti della terra e, fra i vari tipi di carne, privilegia quella di maiale. Alcuni piatti sono addirittura simili ai nostri, come i *lasanki* che — lo dice il suono della parola stessa — sono parenti delle lasagne, con forma quadrata e una sfoglia fatta con farina e il solo tuorlo dell'uovo. Oppure gli *svilpikai*, variante rosolata degli gnocchi nostrani. Le portate tipiche di un pasto lituano sono in genere un'insalatina di funghi con *mole*, petto di pollo e rafano. Poi, il *borsc*, un pasticcio di ravioli ripieni di funghi e un secondo piatto, solitamente di carne di maiale. Per finire, caffè allungato con masticazione e liquore alla ruta: roba da leccarsi i mustacchi!