



“ Bisogna prendere del tempo, le cose più buone non sono necessariamente quelle più costose. Bisogna metterci amore. Si cucina per il bene degli amici e di se stessi. (Jamie Oliver, chef)

Lezione 1 fare la spesa

Lo chef che ha raccolto il nostro invito, per inventare un buon pranzo di Natale ma a basso costo, ha scelto il mercato rionale che frequenta abitualmente. Si tratta del Mercato Trionfale, nell'omonimo e popoloso quartiere di Roma con prezzi più abbordabili che altrove. Prima un rapido giro tra le bancarelle, poi individuate quelle a buon mercato Natri ha scelto la carne, la frutta e la verdura con grande cura. Impiegando il tempo necessario.



09.10 Al mercato. Agnello: 12 euro al kg



09.25 Limoni per la zuppa: 0,50 euro



09.40 Altro banco: carciofi, un euro l'uno



10.30 Scelta del vino



10.40 Luigi e Annalisa iniziano a cucinare



«A voi un pranzo ricco di qualità, tradizione e sapore con pochi euro»

Totale 25 euro

Formaggio fatto in casa

PROVARE PER CREDERE ■ Quaranta ricette e un manualetto per trasformare il latte crudo.

di Matilde Calandrelli e Donato Nicastro

EDIZIONI CASEUS

Trattorie di campagna 2008

LA BUONA TAVOLA ■ Oltre 1000 indirizzi per gustare nella natura piatti tipici e regionali.

di Autori Vari

ISTITUTO GEOGRAFICO DE AGOSTINI

Dizionario delle cucine regionali

L'ITALIA È SERVITA ■ Prodotti, piatti, pratiche e strumenti in 85mila voci.

di Paola Gho

SLOW FOOD EDITORE