

PRANZO DI CAPODANNO? LA DIETA PUO' ATTENDERE, LA CHEF CONSIGLIA UN PASTO "DEFATICANTE"

1 Gennaio 2016



L'AQUILA - *La prima regola della dietetica sembra essere: se è buono, a te fa male* (Isaac Asimov).

Ma chi lo ha detto che non si possano mangiare piatti gustosi senza esagerare con le calorie? Eppoi si sa, la dieta si comincia sempre di lunedì, appuntamento con la bilancia dunque rinviato.

Per il pranzo di Capodanno i consigli che la chef Nadia Moscardi dispensa ai lettori di *AbruzzoWeb* tendono tuttavia ad assecondare tutte le esigenze.

"L'agnello è sicuramente l'ingrediente principe delle nostre tavole", dice sfatando il mito che l'abbacchio sia tipicamente pasquale. "In alternativa si può proporre anche un vitello, magari brasato al Montepulciano, e servito con una crema di patate".

E il tubero, per gli amanti del chilometro zero, non può che essere quello locale. "Quella Turchesa del Gran Sasso è da preferire", aggiunge quasi a leccarsi i baffi.

Per il primo Moscardi suggerisce "un maccherone zafferano e funghi o un timballo di crespelle al forno".

La proposta del ristorante Elodia di Camarda (L'Aquila), che la chef assicura sia facilmente replicabile in casa, è "una versione classica della lasagna come con ragù bianco di agnello, porcini e caciocavallo".

Per il dolce prevale l'idea di utilizzare il panettone. "Io faccio un gelato al panettone che viene servito con dei frutti rossi e con sopra una cialda croccante, chi è a casa può tostare il panettone in forno a 100-120 gradi per venti minuti e abbinarlo al classico gelato di fiordilatte. "Consiglio di unirvi sempre della frutta perché con un dolce composto si abbina bene, dando un'acidità che pulisce il palato e rinfresca a fine pasto".

I fissati della linea? Possono trascurare "il cerimoniale del primo giorno dell'anno" e prediligere cereali e ortaggi.

Elodia la serve come antipasto, ma la "polentina di farro con sopra un tartar di pomodori e un sorbetto di cicoria, può diventare un piatto unico ed è replicabile anche in casa".

Da preferire il farro spezzato locale, che "si potrebbe arricchire anche con altri ortaggi, come una giardiniera al vapore condita con olio e sale".

Quello che si chiude è un anno pieno di novità per Nadia Moscardi, "stimolante, nonostante per la ristorazione non siano periodi facili, tra la crisi economica e il tessuto sociale aquilano disgregato".

"Andiamo avanti cercando di soddisfare nuove esigenze della clientela, l'apertura di un bistrot accanto ad un

ristorante gourmet – conclude – è nata proprio dal desiderio di soddisfare tutti palati e tutte le tasche”.