

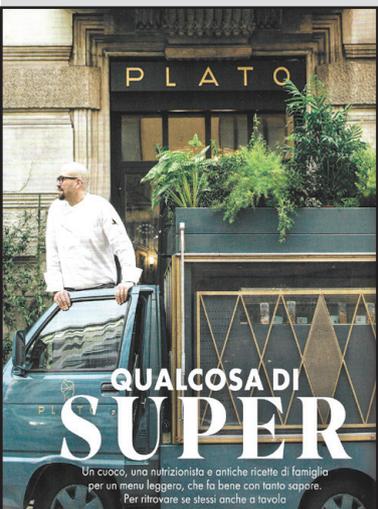
LA CUCINA ITALIANA
Mensile
Edizioni Condé Nast
Tiratura: 200.000 copie

Visioni culinarie

QUALCOSA DI SUPER

Un cuoco, una nutrizionista e antiche ricette di famiglia per un menu leggero, che fa bene con tanto sapore. Per ritrovare se stessi anche a tavola

74 - LA CUCINA ITALIANA





Uno dei classici del ristorante milanese Plato Chic Superfood sono le acque aromatizzate. Questa è con mirtillo, bergamotto e mirto: si ottiene facendo macerare a freddo in frigo per 12 ore 20 g di foglie di spinaci novelli, 80 g di mirtillo, 10 foglie di mirto e 2 g di scorza di bergamotto bio in 1 litro di acqua; alla fine si filtra e si serve. Nella pagina accanto, lo chef di Plato, Fabio Di Martino, davanti al locale a bordo del nuovo food truck.

di SARA TIENI, foto MONICA VINELLA

La cucina di mia madre Dora è da transavanguardia: già quarant'anni fa si interessava, in Campania, di cucina ayurvedica. Da tempo ha sostituito il latte vaccino con quello vegetale, lo zucchero raffinato con quello di canna e cura personalmente il suo lievito madre. Mi viene da lei la passione per un cibo che meraviglia per bellezza, sapore ed energia». A invogliare all'assaggio, con un travolgente entusiasmo partenopeo, è Mariangela Affinita, imprenditrice, nonché ideatrice e titolare di Plato Chic Superfood, ristorante nel cuore di Milano specializzato in tutti quei cibi considerati un portento per la nostra salute. E se questa finora vi è sembrata una moda per indossatrici in dieta pre sfilata, potrete mitigare il vostro scetticismo

sfolgiando il menu. In cucina c'è Fabio Di Martino – ha girato il mondo (Sudamerica in particolare) e ha lavorato nella cucina del giapponese Nobu e nella catena Langosteria –, affiancato da una nutrizionista e da un esperto di neuroscienze, che con lui hanno accettato la sfida di realizzare piatti salutari e nel contempo da buongustai. Ecco allora che spiccano le tagliatelle di moringa (un naturale antiage), buone come quelle della nonna ma condite con una voluttuosa tartara invece che con il ragù, oppure i mezzi paccheri ai semi di lino con le cozze. Ma è un tripudio anche di dolci (da provare i veli, sottili sfoglie prive di lievito e glutine, anche in versione salata), focacce, mocktail (cocktail analcolici) e acque aromatizzate detox, il tutto in appagante equilibrio gusto-salute. «Alimentarsi è prima di →

VISIONI CULINARIE



PAN DI PLATO CON
CAPRINO E AVOCADO



TAGLIATELLE
DI MORINGA

tutto una questione culturale», spiega Mariangela che evoca il mito della caverna di Platone (a cui il locale è dedicato), allegoria dell'importanza della conoscenza che rende l'uomo libero, e cita Aristotele come fosse un vecchio compagno di banco. «Il nostro concetto di benessere si ispira alla felicità aristotelica, fondata sull'esercizio della virtù e sulla scoperta dei propri talenti». Tuttavia è sempre la famiglia la fonte ispiratrice: «Quando ho iniziato ad approfondire il tema alimentazione mia figlia maggiore, Maria Chiara, studiava i filosofi greci al liceo classico, da lì è nata l'idea di dare ai nostri ospiti consapevolezza su ciò che mangiano». Il mix è ambizioso e accattivante. Coniugare tradizione enogastronomica italiana e innovazione. E a chi arriccchia il naso davanti ad alga spirulina e polvere di moringa, Mariangela dice: «Il nostro Paese storicamente ha sempre accolto ingredienti esotici e li ha saputi valorizzare: qualche esempio eclatante? Pomodoro e caffè», ci spiega seduta su una delle poltroncine del locale, arredato con stampe ispirate alle opere dell'incisore e vedutista settecentesco Giovanni Battista Piranesi. Fuori del locale si scorge una delle novità: il food truck elettrico con pannello fotovoltaico e piante sul tetto che «girerà la città e proporrà brodi, zuppe e i nostri veli in versione street food». Sempre a Milano, sta per debuttare un altro locale in Darsena, «un chiosco, una formula per pranzi e cene veloci per chi va di corsa ma vuole alimentarsi bene e in modo sfizioso». Per il ristorante invece sono stati elaborati degli speciali menu serali in abbinamento a bollicine italiane e francesi. A proposito di felicità. ■



Sopra, da sinistra, Mariangela Affinita con la madre Dora e la figlia Maria Chiara Marzocchi. Mariangela è l'ideatrice e fondatrice di Plato Chic Superfood.

ANTIPASTO
Pan di Plato con caprino e avocado

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 13 ore e 40 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 16 FOCACCINE

- 1,160 kg farina integrale
- 150 g caprino
- 90 g farina di grano saraceno integrale
- 28 g lievito madre essiccato
- 20 g olive taggiasche snocciolate sott'olio
- 2 avocado
- 1 lime non trattato - miele
- olio extravergine di oliva
- sale fino e in fiocchi - pepe

Preparate una «biga», ovvero un preimpasto, amalgamando in una ciotola 500 g di farina integrale con 225 g di acqua e 5 g di lievito madre. Modellatela a palla e fatela riposare per una notte in frigorifero.
Lavorate la biga con 660 g di farina integrale, la farina di grano saraceno



**POLLO CROCCANTE
CON ZUCCA**



VELI SORRENTO

il rimanente lievito, 500 g di acqua, 40 g di olio, 25 g di sale fino, 8 g di miele finché non otterrete un impasto liscio; fatelo riposare per 40 minuti. Poi reimpastatelo, dividetelo in 16 palline da 130 g circa e fatele riposare per 40 minuti. **Schiacciatele** con la punta delle dita stendendole leggermente. Conditole con un filo di olio e un pizzico di sale in fiocchi. Fatele riposare per altri 20 minuti. **Ponete** le focaccine su una placca e infornatele a 180 °C per 20 minuti; dopo 10 minuti socchiudete la porta del forno. **Schiacciate** con una forchetta la polpa degli avocado e conditela con il succo e la scorza grattugiata del lime, sale, pepe e poco olio. Farcite le focaccine con la crema di avocado, il caprino e le olive sminuzzate. Completate a piacere con germogli e qualche pomodorino.

PRIMO
Tagliatelle di moringa,
tartara di manzo,
e crema di broccoli

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 530 g farina integrale biologica
- 300 g broccoli
- 240 g polpa di manzo (scamone)
- 200 g cime di rapa mondare
- 50 g bevanda di soia
- 15 g moringa essiccata in polvere
- 5 uova
- olio extravergine di oliva
- sale

Impastate la farina con le uova, 30 g di olio, 20 g di acqua, 20 g di sale e 15 g di moringa fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Ponetela in una ciotola, coprite con la pellicola, e fatela riposare in frigo per almeno 2 ore. **Scottate** per 1 minuto le cime di rapa in acqua bollente. Scolatele e tenetele da parte. **Stufate** i broccoli in poca acqua con un filo di olio per 15 minuti. Frullate tutto in crema con la bevanda di soia; salate. **Stendete** la pasta a 2 mm di spessore, quindi ricavatene delle tagliatelle. **Tagliate** la polpa di manzo con il coltello, riducendola in tartara. Conditela con olio e sale. **Cuocete** le tagliatelle e servitele sulla base di crema di broccoli. Completate con la tartara e le cima di rapa.

SECONDO

Pollo croccante
con zucca e radicchio
tardivo

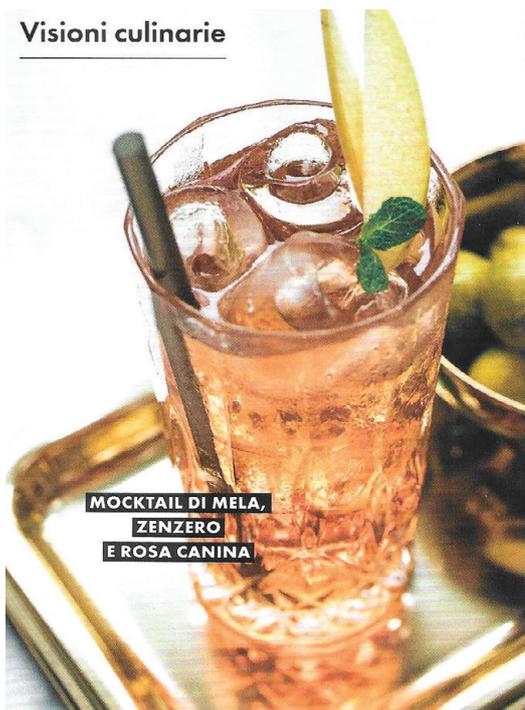
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg zucca violino
- 600 g petto di pollo
- 50 g gallette di riso integrale
- 50 g semi di zucca
- 30 g zucchero muscovado
- 20 g semi di sesamo neri
- 2 cespi di radicchio tardivo
- 2 scalogni
- 1 barbabietola già cotta
- aceto di vino rosso
- olio extravergine di oliva
- sale

Tagliate i petti di pollo in pezzi da 50 g circa l'uno. **Frullate** i semi di zucca e di sesamo insieme con le gallette. **Impanate** il pollo con il composto ricavato, avendo cura di ricoprirlo uniformemente. →

Visioni culinarie



Uno scorcio del ristorante Plato: gli interni, disegnati da CLS Architetti, sono caratterizzati da una carta da parati che riproduce le incisioni di Piranesi.

Private la zucca della scorza e dei semi e tagliatela in fette spesse circa 3 cm. Disponetele in una pirofila e unite gli scalogni affettati grossolanamente. Condite con poco olio e una presa di sale.

Coprite con un foglio di alluminio e cuocete in forno a 200 °C per 20 minuti. Levate la stagnola e completate la cottura in altri 10-15 minuti, voltando le fette di tanto in tanto.

Frullate la zucca e lo scalogno con un pizzico di sale, se serve, e olio fino a ottenere una vellutata.

Tagliate ogni cespo di radicchio in 4 spicchi; scottateli per 1 minuto in abbondante acqua bollente con 100 g di aceto, 30 g di zucchero e 10 g di sale.

Dividete la barbabietola in fettine spesse 5 mm, quindi, aiutandovi con un tagliapasta (ø 3 cm), ricavate dei piccoli dischi. Rosolateli in padella con poco olio per 2-3 minuti.

Rosolate il pollo in una pentola antiaderente con un filo di olio per 4-5 minuti e terminate di cuocerlo in forno a 200 °C per altri 10 minuti.

Servite il pollo con il radicchio, la crema di zucca e i dischi di barbabietola. Completate a piacere con una spolverata di curcuma.

DESSERT Veli Sorrento alla marmellata di arance

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

625 g bevanda di soia
450 g farina di grano saraceno
250 g farina di riso integrale
80 g marmellata di arance
senza zucchero
50 g cioccolato fondente 70%
40 g gherigli di noce
5 uova – 4 arance
olio di riso

Amalgamate in una ciotola le farine, la bevanda di soia e le uova, ottenendo un composto liscio e omogeneo.

Cuocetene un mestolo alla volta in una padella antiaderente (ø 13 cm), unta con poco olio di riso, per 1 minuto per parte, fino a esaurire il composto.

Farcite i veli con la marmellata di arance, completate con 2 spicchi di arancia al vivo, qualche scaglia di cioccolato e i gherigli di noce.

MOCKTAIL Mela, zenzero e rosa canina

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g mele
20 g zenzero fresco
15 g mix di petali di rosa canina,
fiori di ibisco e bucce di
arancia disidratata per infuso
(in erboristeria)
cannella in polvere

Estraete a freddo con un estrattore o con la centrifuga il succo delle mele e dello zenzero.

Preparate un infuso facendo macerare in acqua bollente il mix di petali di rosa, arancia e fiori di ibisco disidratati per 6-7 minuti.

Filtrate e lasciate intiepidire.

Unite l'infuso agli estratti di mela e zenzero e completate il mocktail con un pizzico di cannella. Servitelo con ghiaccio, decorando a piacere con una fettina di mela e menta fresca.