



## TORINO Il punto verde

consigliato da Massimo di Vege.to

Attivo da quasi trent'anni, a due passi dalla Mole, è uno dei migliori ristoranti vegetariani della città.

**Chi ci porteresti:** chi pensa che i vegetariani mangino solo insalate e tofu.

**Perché:** offre il giusto equilibrio tra cucina italiana e piemontese, con piccole incursioni nella tradizione nordafricana. Oltre 40 i piatti da cui farsi tentare.

**Da non perdere:** gli gnocchi fatti in casa alla Toma di Castelmagno, i monopiatti macrobiotici e la bavarese di mele e castagne.

**Costo:** menu del Re (10 antipasti, tris di primi, bis di secondi, contorno, dolce) a 27 euro bevande escluse.

**Dove:** Torino, via San Massimo 17 tel 011 - 885.543



## MILANO Mido

consigliato da Michela

Vicino ai Navigli, un ristorante che porta a Milano sapori e profumi d'Oriente.

**Chi ci porteresti:** gli amici, ma anche il fidanzato, per provare ottimi sapori di luoghi lontani.

**Perché:** si gustano tutte le specialità orientali, dal cous cous (di carne, pesce, verdure), ai dolci arabi, con porzioni abbondanti. Se volete assaggiare un po' di tutto, provate uno dei menu.

**Da non perdere:** riso Sceicco, con zafferano, pistacchi, uvetta e pinoli; tutte le varianti del cous cous; il misto di deliziosi dolcetti arabi.

**Costo:** sui 10 - 15 euro. A pranzo, menu scontati per studenti universitari.

**Dove:** Milano, via Custodi 4 tel 02 - 454.933.99



## FOGGIA Rotarott

consigliato da Emiliano

Nei pressi di Borgo Incoronata, per vivere un incontro con la natura e i sapori tipici.

**Chi ci porteresti:** adatto per una cena in compagnia da trascorrere in un ambiente accogliente, quasi familiare, ma allo stesso tempo elegante e raffinato.

**Perché:** è circondato da diversi ettari di verde, e quello che mangi è prodotto direttamente dai proprietari: olio, formaggi, salumi e carni.

**Da non perdere:** antipasti al buffet, pasta fatta in casa, carne di manzo alla brace.

**Costo:** menu completo di antipasti, primo, secondo, dolce e liquore della casa: dai 25 ai 30 euro.

**Dove:** Foggia, località la Torretta, Borgo Incoronata tel 0881 - 81.00.09

### » LA RICETTA

## Carciofi alla giudia

offerta dal ristorante La Campana

### Ingredienti

Carciofi  
Peperoncino  
Limone  
Olio  
Sale  
Pepe

Si ripuliscono i carciofi eliminando le foglie esterne e il gambo. Per circa un'ora, si pone il carciofo in un recipiente con acqua e succo di limone. Si scolano, premendoli delicatamente contro il piano di lavoro per fare in modo che si aprano. Quindi si introducono a testa in giù in una pentola di abbondante olio caldo e peperoncino. Lasciar cuocere per una decina di minuti con coperchio. A questo punto, si rifinisce la cottura scoperchiando la pentola e alzando la fiamma. Per consentire una cottura uniforme, il carciofo va girato continuamente e schiacciato leggermente contro il fondo della pentola, sino a quando tutta la parte esterna sarà croccante.

### » FOOD AND THE CITY | A CURA DI DAVIDE DE LUCA



Il contenitore di rovere dove vengono riposte le alici dalle quali si ottiene la preziosa "colatura".  
(FotoSal/Ass.Amici delle Alici)

## distillato di alici: il sapore è servito

Verso maggio, a Cetara, antico borgo marinaro della costiera amalfitana risalente all'VIII secolo d.C., i pescatori sono impegnati nella pesca delle alici, ingrediente base della "colatura", distillato ottenuto dalla macerazione del pesce sotto sale. Le origini di questo prodotto risalgono ai romani, che producevano una salsa molto simile chiamata *garum*. La ricetta venne recuperata nel Medioevo da alcuni monaci presenti in costiera e insegnata ai pescatori che da allora la tramandano di padre in figlio. Le alici, appena pescate, vengono "scapezzate" ovvero private della testa ed eviscerate, messe

in un contenitore in rovere, "inzuscate", cioè cosparse di sale marino, e ricoperte poi con un disco di legno sul quale si collocano come pesi alcune pietre. La lenta macerazione (4/5 mesi) fa affiorare in superficie il liquido che viene progressivamente raccolto, conservato e concentrato attraverso l'esposizione al sole. Al termine della macerazione il liquido è nuovamente colato sulle alici per essere infine recuperato in appositi recipienti di vetro. Il distillato finale ha colore ambrato, sapore deciso, è altamente proteico e facilmente digeribile. Salsa mille usi, oltre alla pasta insaporisce insalate fresche, verdure cotte, zuppe di legumi e cereali, pizze e bruschette.