

**LA FESTA LOW COST**

**In tavola baccalà e pappa col pomodoro**

*Natale, si riscoprono i piatti poveri e le specialità locali: le idee per spendere meno*

**C**appone o coda di rana pescatrice? Tortellini o brodo di castagne secche? Il tradizionale agnello o un bel piatto di baccalà con i ceci? Insomma, in questo Natale di cinghie strette fino all'ultimo buco, che cosa finirà veramen-

te sulle tavole degli italiani e dei toscani in particolare? Certo è che difficilmente si rinuncerà al panettone, possibilmente artigianale

(«Anzi, la richiesta è decisamente in salita», afferma tra l'altro Stefano Fugazza, dirigente del Settore

alimentaristi dell'Unione Artigiani milanese), ma è altrettanto vero che prende sempre più piede la "cucina senza sprechi", con ricette dove si usano magari pane vecchio, croste di formaggi o parti di pesce comunemente destinate al secchio della spazzatura.

Da un altro punto di vista, chi invece preferisce i sapori di sempre sceglie con grande oculatezza destreggiandosi tra offerte speciali e sconti fedeltà, una specie di slalom che stavolta, a differenza del passato, può portare a risparmi davvero consistenti.

**Non si butta via niente.** Romano Franceschini e la moglie, la chef Franca Checchi, titolari del ristorante "Romano" di Viareggio, fanno molto uso di prodotti locali e della cucina povera, tanto che hanno collaborato ad un calendario ad hoc redatto da Slow Food in collaborazione con **Comieco**, consorzio per il recupero e il riciclo degli imballaggi di cellulosa.

A loro abbiamo chiesto una serie di proposte legate ai due modi in cui si festeggia la natività: la cena della vigilia e il pranzo di Natale vero e proprio. Ne sono così scaturiti un paio di menù (vedi tabella) con idee economiche, ma accattivanti. «Per la sera mi sento di proporre la pappa al pomodoro con quella che noi chiamiamo coda di rospo,

cioè la coda della pescatrice, a cui aggiungiamo anche la testa e le trippette - spiega Romano -. Costa pochissimo e il risultato è ottimo, ma insieme o in alternativa, per la stessa occasione, penso anche al baccalà con i ceci, il cui prezzo varia appunto in base al tipo di baccalà. Potrei poi proporre un brodo di castagne secche (la ricetta prevede appunto castagne lessate per un'ora in acqua salata, servite con il brodo di cottura, ndr), anche quello preparabile con una spesa minima. Per il pranzo del giorno di Natale non mi scosterei invece molto dai classici tortellini in brodo, dai crostini di fegatini, dal cappone lesso che è poi la cosa più costosa insieme agli altri arrostiti come l'agnello o il tacchino». «Per le due occasioni - conclude Romano - ci

si può fermare ad una spesa minima di una decina di euro a persona, con una certa variabilità verso l'alto collegata in particolare all'acquisto del cappone».

**Qualità accessibile.** Conto finale ovviamente più alto

per chi decide di scegliere, pur mantenendo la presenza di prodotti essenzialmente locali, ciò che offre la grande distribuzione. All'Ipercoop di Livorno abbiamo chiesto di preparare un menù tipico cercando di conciliare al massimo prezzo e qualità: antipasto di affettati, crostini toscani, tortellini Fior Fiore (i migliori), agnello, cappone (con il 40 per cento di sconto per i soci), frutta secca mista, spumante Martini dolce o secco, panettone da un chilo. «La spesa totale che abbiamo calcolato per quattro persone è di 50,17 euro - spiega il direttore Luca Paolotti - e mi sembra veramente accettabile. Devo dire che il riscontro c'è perché le vendite dell'alimentare stanno andando davvero bene. Così, devo dire, come i giocattoli e il multimediale. Il gadget di quest'anno è la Wii-Fit, una pedana che si collega alla console per videogames Xbox e che permette di fare ginnastica davanti alla tv in un modo davvero incredibile: costa 89 euro (più 219 per i soci per la console vera

e propria) e, dal 20 novembre scorso ad oggi ne abbiamo vendute più di mille».

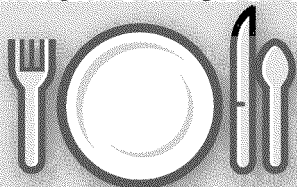
**Locale è meglio.** «Voglio ricordare che abbiamo presentato una legge sui cosiddetti "ristoranti a chilometro zero" - spiega Ermete Realacci, parlamentare toscano e ministro dell'ambiente nel governo ombra del Partito democratico - cioè su quegli esercizi che offrono cibo locale, garantito e con lo sconto. Ecco che la crisi ci può aiutare paradossalmente a vivere meglio, anche in occasione delle scelte per il pranzo di Natale: scoprendo ad esempio che la qualità è più importante della quantità, che è inutile riempirsi di alimenti di ogni genere, spesso anche più del necessario, e che si può mangiare bene con i prodotti della zona. In Toscana siamo davvero fortunati: per i vini c'è solo l'imbarazzo della scelta, ma senza citare la conosciutissima Chianina, provate a consumare una "fiorentina" di mucco pisano e vi renderete conto di quanto sia veramente buona».

di Stefano Bartoli



*Per chi ama i soliti sapori basta scegliere la grande distribuzione: pranzi e cenoni a partire da 10 euro*

## MENÙ TRADIZIONALE



Rilevazione Ipercoop, quantità per 4 persone

Antipasto di affettati Fior Fiore Coop **10 euro**

Crostini toscani (500 grammi di salsa di fegatini di pollo) **3,80 euro**

Tortellini Fior Fiore Coop (500 grammi) **2,30 euro**

Agnello (1 kg.) **10,40 euro**

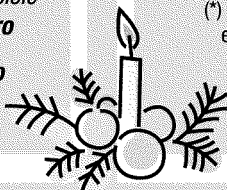
Cappone Fior Fiore Coop (3 kg., 40% di sconto per i soci) **9,50 euro**

Frutta secca mista: prugne, noci, nocciole (500 g. per tre confezioni) **8,38 euro**

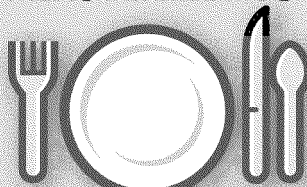
Spumante Martini dolce **3,80 euro**

Panettone (1 kg.) **1,99 euro**

**TOTALE 50,17 euro**



## MENÙ ALTERNATIVO\*



### CENA DELLA VIGILIA

pappa al pomodoro con coda di rana pescatrice; brodo di castagne secche; baccalà con i ceci; dolci **40 euro**

### PRANZO DELLA FESTA

tortellini in brodo; crostini di fegatini; arrosti come agnello e tacchino; dolci **40 euro**

(\*) Soluzione di Romano Franceschini e Franca Checchi (foto sopra), quantità per quattro persone



“ In Toscana non esiste un vero menù legato al pranzo di Natale, ma solo un generico menù delle feste. Di particolare vedo solo i dolci, come il panforte e il panpepato ”

Fulvio Pierangelini (chef del Gambero Rosso)

