



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA FONDATA DA ORIO VERGANI NEL 1953

ISTITUZIONE CULTURALE
DELLA REPUBBLICA ITALIANA

NATALE: ARRIVA IL MENU ANTICRISI, TRADIZIONE E GUSTO MA 'LOW COST' DALL'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA CONSIGLI GASTRONOMICI PER LE FESTE

Roma, 13 dic. (Adnkronos)

Un menu «anticrisi» che possa conciliare tradizione, gusto e risparmio. L'idea è dell'Accademia Italiana della Cucina, che ha deciso di mettere a disposizione sul proprio sito una serie di suggerimenti gastronomici all'insegna della convenienza e della tradizione regionale. Tra i piatti suggeriti: bigoli con le sardelle, minestra di pasta e ceci, zucchine marinate, patate al forno, cannelloni alle bietole, stoccafisso e il classico capitone. Il Centro Studi dell'Accademia Italiana della Cucina - si legge in una nota - riduce le previsioni di spesa per una famiglia di 6 persone a circa 85 euro complessivi contro i 180 euro stimati dalle associazioni dei consumatori per la cena della Vigilia e a 105 euro (contro i 224 euro) per il Cenone di Capodanno. «Se per la cena di magro della Vigilia - afferma Giovanni Ballarini, presidente dell'Accademia - tutti comprano spigole, orate, scampi, gamberoni imperiali, è logico che il loro prezzo salirà alle stelle. E la qualità, data l'enorme richiesta, non sempre resterà ai massimi livelli. Basta allora scegliere, puntando magari su un pesce ottimo quale lo stoccafisso o gustoso come le acciughe. Senza considerare il piacere di riscoprire le ricette tradizionali autentiche».

(Sva/Ct/Adnkronos) 13-DIC-11 17:33 NNN

NATALE: ARRIVA IL MENU ANTICRISI, TRADIZIONE E GUSTO MA 'LOW COST' (2)

(Adnkronos)

Per il Capodanno invece, accanto ai tradizionali tortellini in brodo, gli agnolotti al sugo d'arrosto e il cappone, l'Accademia Italiana della Cucina consiglia degli insoliti ma gustosissimi cannelloni con le bietole in linea con l'obiettivo di recuperare la sana cucina dell'orto. Completano il menu i classici cotechino e lenticchie e gli immancabili pandoro e panettone, il tutto abbinato a vini rigorosamente Igt e spumanti di casa nostra. In questo modo - stimano gli esperti dell'Accademia - il menu di Capodanno assumerebbe, per una intera famiglia, una dimensione più accettabile, rimanendo fermo a una spesa di circa 17,5 euro a persona.

(Sva/Ct/Adnkronos) 13-DIC-11 17:40 NNN

Natale/ Cenone a insegna tradizione, ma risparmiando la metà L'Accademia italiana della cucina stila il 'menù anti crisi'

Roma, 13 dic. (TMNews) - Cenone di Natale e Capodanno all'insegna della tradizione regionale, ma risparmiando la metà rispetto a quanto stimato da alcune associazioni di consumatori, senza nulla togliere al gusto e al piacere di stare a tavola. Il centro studi dell'Accademia italiana della Cucina ha elaborato due menù per le principali festività di dicembre, stilati per una famiglia di sei persone, che puntano a ricette tradizionali senza seguire le mode, che portano le previsioni di spesa a circa 85 euro complessivi, contro i 180 euro stimati dalle associazioni dei consumatori, per la cena della Vigilia e a 105 euro contro i 224 euro per il Cenone di Capodanno.

Tra i piatti consigliati bigoli con le sardelle, minestra di pasta e ceci, cannelloni alle bietole, insieme ad un saporito stoccafisso e al classico capitone. Senza dimenticare il cotechino e le beneauguranti lenticchie di fine anno. "Il nostro consiglio - spiega Giovanni Ballarini, Presidente dell'Accademia italiana della cucina - consiste nell'attingere dall'enorme bacino di ricette, cosiddette umili, della tradizione evitando tutto ciò che è solo moda e standardizzazione. Se per la cena di magro della Vigilia tutti comprano le stesse cose, spigole ed orate, scampi, gamberoni imperiali, è logico che il loro prezzo salirà alle stelle. E la qualità, data l'enorme richiesta, non sempre resterà ai massimi livelli". Basta allora scegliere, puntando magari su un pesce ottimo quale lo stoccafisso o gustoso come le acciughe, per evitare di restare vittime dell'impennata di prezzi che la maggiore domanda, in gran parte, determina.

Per il menù natalizio è stata 'saccheggiate' la tradizione regionale, dai bigoli con le sardelle, omaggio alla migliore cucina veneta, alla classica minestra di pasta e ceci del centro Italia, dal baccalà in agrodolce, tipico



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

FONDATA DA ORIO VERGANI NEL 1953

*ISTITUZIONE CULTURALE
DELLA REPUBBLICA ITALIANA*

della Sicilia, fino alle "romane" zucchine marinate e alle classiche patate al forno, cucinate un pò in tutto lo Stivale. Come contorno la calabra "mappina" (insalata bianca riccia) per finire, senza farsi mancare niente, con frutta, dolci, vino e spumante. Un menu gustosissimo che costa solo 14 euro a persona, dove è forte la presenza del pesce azzurro e dei profumi della civiltà contadina.

Per il Capodanno, invece, accanto a capisaldi della tradizione come i tortellini in brodo, gli agnolotti al sugo d'arrosto, la faraona arrosto ed il cappone, l'Accademia Italiana della Cucina consiglia i cannelloni con le bietole. Completano il menu i classici cotechino e lenticchie e gli immancabili pandoro e panettone. Il tutto abbinato a vini rigorosamente Igt, buoni e che costano meno, e spumanti di casa nostra che, da qualche tempo stanno superando tendenze esterofile, inutili e costose. Ed ecco che il menu di Capodanno assume, per una intera famiglia, una dimensione più accettabile, senza tuttavia perdere di qualità e gusto: rimanendo fermi ad una spesa di circa 17,5 euro a persona.

Apa 131357 dic 11