# Natale, a tavola trionfano tradizione e ricette regionali: parola di foodblogger e chef

di **Redazione**
21 Dicembre 2013 – 15:51




Altro che sfarzosità e stravaganze, sulla tavola natalizia quest'anno vincono la tradizione regionale e la voglia di ritrovarsi tutti insieme, con pranzi e cenoni che vedono protagonisti piatti preparati con ingredienti stagionali e poco costosi, rivisitati in chiave moderna.

Complici la crisi e la voglia di ritrovarsi insieme in famiglia, per oltre 8 esperti su 10 tra foodblogger, chef stellati e nutrizionisti (82%) le classiche ricette della tradizione regionale, fatta di sapori antichi ma rassicuranti e con ingredienti semplici e senza tempo, e prodotti made in Italy battono la cucina etnica e la voglia di sperimentare gusti nuovi. E se al sud trionfano capitone e carciofi, al nord a fare da padroni a tavola sono cavoli, tortelli e zampone. Ovviamente in Liguria non possono mancare i ravioli, la cima, il cappon magro e il pandolce.

I motivi? Sono rassicuranti (44%), trasmettono convivialità (31%) e permettono di risparmiare senza trascurare la qualità (38%). Gli ingredienti più di moda? Baccalà (71%), lenticchie (65%), carciofi (58%), tortelli (44%), capitone (41%), sottoli (38%), giustamente combinati, danno vita a piatti semplici ma nutrienti.

È quanto emerge da uno studio promosso da "Polli Cooking Lab", l'Osservatorio internazionale sulle tendenze alimentari dell'omonima azienda toscana, condotto attraverso interviste a 140 esperti tra chef, foodblogger e nutrizionisti per approfondire quale sarà la tendenza natalizia del 2013 a tavola.

Pranzi e cenoni natalizi rappresentano per milioni di famiglie italiane l'occasione ideale

per ritrovarsi con amici e parenti intorno alla tavola, riassaporando prodotti tipici del periodo e riscoprendo le specialità locali. Cosa consigliano gli chef quest'anno? Meno innovazione e più tradizione nel corso di pranzi e cenoni natalizi, puntando soprattutto sulle classiche "ricette della nonna".

"A tavola quest'anno si assiste ad un ritorno alla tradizione e alle origini, un po' dovuto alla crisi ed al momento storico in cui stiamo vivendo. Per questo, si torna ai sapori antichi, tendendo ad essere meno sfarzosi – afferma Tommaso Arrigoni, chef del ristorante "Innocenti Evasioni" di Milano – consiglio alle famiglie i veri piatti tradizionali come il baccalà mantecato, risotto con brodo di cappone, un brasato di manzo, evitando ricette da gastronomia di basso tono". Per l'occasione, lo chef propone una ricetta con ingredienti tipici della tradizione culinaria del nord Italia. "Propongo di realizzare un baccalà cotto in olio cottura, una materia prima di grande qualità ma sempre un pesce abbastanza "povero", da servire con una polenta alla vaniglia, un pomodoro pendolino appassito, capperi, olive e origano croccante. Tutti ingredienti molto semplici, della nostra tradizione, che sposano un po' il sapore mediterraneo con dei gusti che arrivano dal nord est dell'Italia come il baccalà e la polenta".

Rosanna Marziale, chef per il ristorante Le Colonne di Caserta, illustra alcune specialità legate alle tradizioni culinarie del sud italiano. "La tradizione culinaria del mezzogiorno a Natale rispolvera specialità uniche come: insalata di rinforzo, spaghetti alle vongole, fritture di pesce con capitone e anguille, il capitone alla scapece è una delle specialità. Particolari sono le scarole di natale uvetta pinoli olive di gaeta e capperi. Come dolci, un classico della cucina del sud sono cassate, raffaioli, struffoli, divino amore, roccocò, mustacciuoli".

Quali caratteristiche devono avere ingredienti e pietanze protagoniste delle tavole natalizie? I nutrizionisti indicano di usare alimenti a basso contenuto di calorie (30%), ricchi di proteine (26%), poco elaborati (21%), di stagione (18%) che non affatichino troppo la digestione (15%). "Nel corso della preparazione di pranzi e cenoni consiglio di utilizzare alimenti poveri, ricchi di ortaggi, cucinati nella maniera più semplice possibile, non elaborati, senza grassi e calorie – afferma il nutrizionista Andrea Strata – consiglio di evitare anche un eccessivo consumo di carboidrati, mentre un certo spazio deve essere dato al pesce, un piatto cosiddetto "magro". Un esempio è il baccalà: basta farlo lessato, con un filo d'olio, con tre olive di contorno. Un piatto semplice e nutriente, che contiene lo stesso numero di proteine contenute nell'aragosta".

Come preparare la tavola di questo Natale? La tendenza da seguire la indicano i foodblogger, secondo i quali occorre, anche in questo caso, evitare le sfarzosità, puntando sull'essenziale (34%), colori classici in cui predomini il bianco (26%), tovaglioli monouso e a fantasia (21%), con oggetti che siano funzionali (15%) ed emozionali (17%), non soltanto belli da vedere. "A tavola quest'anno il tema centrale è la voglia di stare insieme e ritrovarsi, quasi come in un ritorno alle "famiglie allargate" di una volta – afferma la foodblogger Paola Sucato – anche gli oggetti a tavola devono avere un valore sentimentale, non devono essere fini a se stessi o solo d'abbellimento. La tavola deve essere imbandita con oggetti si belli, ma che contengano anche dei dettagli personali che raccontino di se".

Come servire un piatto a tavola? Basta con la classica teglia: secondo oltre la metà degli esperti (52%) occorre servire le pietanze in singole porzioni, proprio come al ristorante. "La monoporzione rende tutto molto più scenografico – afferma la foodblogger Chiara Maci – il piatto singolo è diventato di tendenza soprattutto negli ultimi anni; mentre in passato si usava il famoso arrosto, il vassoio di purè abbondante, ora va di moda il tortino,

l’involtino. Una cosa tipica da ristorante, diventata molto casalinga. Perché la cucina oggi è contraddistinta da convivialità differente, con una cura diversa anche nell’allestimento. Si va molto più nell’essenziale, trascurando tutto ciò che è molto pomposo; come colori si punta sul provenzale, lo shabby, un bianco proposto insieme al rosso. Argento ed oro sono sempre colori classici”.

Quali sono i prodotti più utilizzati per la realizzazione delle pietanze natalizie? Su tutti il baccalà (71%), un pesce poco costoso che non presuppone grandi impegni. Lenticchie (65%), carciofi (58%), tortelli (44%), broccolo (42%) capitone (41%), sottoli (38%), funghi (36%), pomodori (31%) giustamente sono alcuni tra gli ingredienti, tipicamente italiani, che non possono mancare nel menù natalizio. Meno spazio, quindi, a caviale (34%), aragoste (21%), tartufo bianco (17%), ostriche (13%), in favore dei prodotti classici del Made in Italy, accostati e rivisitati per l’occasione.

“Restare fedeli a tradizione e Made in Italy a tavola – afferma la foodblogger Chiara Maci – significa mantenere i piatti tipici e utilizzare prodotti di stagione, con un occhio di riguardo non solo alla spesa, ma anche al modo di servire. Mentre una volta si esagerava con le porzioni, oggi si cerca maggiormente dei piatti contenuti, dove la qualità sia alta”. Perché a Natale a tavola, oltre alla tradizione, trionfano gusto, convivialità e voglia di ritrovarsi insieme.