

REPUBLICCA CECA

Durante le feste la regina è la carpa

■ Venditori di strada preparano le carpe per i clienti nei giorni precedenti il Natale, a Praga. Durante questo periodo ovunque nella capitale e nei villaggi cechi si possono vedere enormi vasche, dove vengono tenuti i pesci per poi essere venduti. La carpa è il piatto tradizionale di Natale della Repubblica ceca, che non ha sbocchi sul mare. Una volta pescate in appositi stagni di piscicoltura, a fine novembre le carpe vengono portate in grandi quantità nei villaggi e messi in grandi vasche, dove di notte vengono sorvegliate da apposite guardie. Non è raro vedere qualche esemplare particolarmente vivace dare un colpo di coda e saltare fuori dalla vasca, fin sul marciapiede. La tradizione della piscicoltura è antica, ma solo nel XIX secolo la carpa è diventato il piatto tradizionale di Natale. (Foto Keystone)



MASSIMO SOLARI

■ «Più salutare, più variato, ma soprattutto più interessante». Così, Meret Bissegger – cuoca ed eminente portavoce e sostenitrice della cucina naturale in Ticino che sta scrivendo un nuovo libro che segue «La mia cucina con le piante selvatiche» – ci descrive il menù natalizio vegetariano. Un'esplosione di colori, freschezza e sapori che, «per coloro che amano stare ai fornelli», saprà conquistare amici e parenti durante il cenone o il pranzo di Natale. Signora Bissegger, da dove cominciare? «L'evento è speciale. Per questo motivo è giusto pensare in grande e proporre, prima dell'antipasto, anche uno sfizioso aperitivo: un pinzimonio a base di verdure invernali: barbabietole di Chioggia, ramolaccio invernale, rapa, stachis (o tuberina), pastinaca, topinambur e almeno tre tipi di carote. Il tutto accompagnato da una o

IL MENU DI NATALE/2 ■ MERET BISSEGGER*

«LE VERDURE STIMOLANO LA MENTE»

più salse: io vi propongo un puré di verdure speziate, dell'olio d'oliva nuovo e una pasta d'olive». È il momento di entrare nel vivo del menù: l'antipasto vegetariano... «Non uno, ma almeno tre. Una terrina di zucca, un'insalata di cabis rosso con olio di semi di zucca, che ci permette di unire il ricco col povero, e per finire dei cardi alla greca accompagnati da capperi di Salina». Ci sorprenda anche con il primo piatto. «Detto fatto. Una lasagnetta composta da fette di zucca e talleri di farina di castagne, con della ricotta alle erbe quale inframezzo. Come contorno ho pensato a una salsa di zucca allo Sherry, dei cavolini di Bruxelles arrostiti per pochi minuti e stachis marinati». Signora Bissegger, i nostri lettori non vedono l'ora di scoprire anche il secondo... «Un appetitoso ragù di ceci germogliati servito con migliotto allo zafferano; il tutto accompagnato da un tris di verdure: rape arrostiti, pastinaca brasata e cavolo piuma all'olio di limone». Quasi ce ne stavamo dimenticando. Quale bevanda può accompa-

gnare questo trionfo vegetariano? «Un buon vino locale. Il nostro merlot andrà benissimo, ma meglio ancora forse una bondola in purezza». «Dulcis in fundo» non vorrà privarci del dessert, vero? «Come potrei. Per concludere in bellezza eccovi un altro tris: della panna cotta servita in una zucca «Delicata» caramellata, una salsa di cachi al cognac e come terzo una mousse di castagne». Signora Bissegger, in cosa consiste il segreto di questo menù vegetariano, e perché preferirlo a quelli natalizi più tradizionali? «Oltre ad essere più vario e ricco di sapori, possiede un altro grande pregio: è accattivante e suscita curiosità. Credo infatti che i piatti preparati per le occasioni speciali debbano essere fonti di discussione; bisogna creare dell'interesse attorno alle nostre portate, stimolare la mente di chi può assaggiarle. In questo senso trovo che quanto propostovi rappresenti un ottimo punto di partenza per allietare tutto l'ambiente a tavola».

*Cuoca e sostenitrice della cucina naturale

SONDAGGIO E FOTO SU www.corriere.ch/k97609

©Hans-Peter Siffert/weinweltfoto.ch

LE PROPOSTE

LA FONDUE VEGETARIANA
Fondue chinoise senza carne? Si può. Sostituite le fette di carne con funghi e pezzetti di verdure invernali, fateli bollire per qualche minuto nel brodo e accompagnateli poi con le vostre salsine preferite. Non ve ne pentirete. Buon appetito!

NOTIZIEFLASH

ALLARME DAGLI USA
Gli integratori alimentari causano danni al fegato

■ Gli integratori alimentari causano danni al fegato. I soggetti più a rischio sono i teenager ma anche le donne, attratte dalla promessa di un maggior consumo di grassi e di una più veloce perdita di peso. A lanciare l'allarme è uno studio riportato dal New York Times e condotto da un gruppo di medici specializzati nelle malattie del fegato. Gli integratori alimentari rappresentano il 20% dei casi di problemi al fegato che poi costringono a rivolgersi a un ospedale a fronte del 7% di un decennio fa. Gli americani spendono in integratori alimentari 32 miliardi di dollari l'anno.

GROENLANDIA
Scoperta acqua liquida intrappolata nei ghiacci



■ Sotto i ghiacci della Groenlandia meridionale è stata scoperta una falda acquifera perenne che si estende per 70.000 chilometri quadrati, ossia quanto la superficie dell'Irlanda. L'acqua riesce a mantenersi allo stato liquido perché è racchiusa fra gli strati di ghiaccio che non si sciolgono in estate e il suo studio potrebbe modificare le conoscenze attuali sullo scioglimento dei ghiacci e l'innalzamento del livello dei mari.

BETLEMME
Tutto esaurito nel villaggio di Gesù

■ Si annuncia ancora una volta il tutto esaurito a Betlemme per le festività del Natale e le circa 8.000 stanze disponibili nei trenta alberghi della piccola cittadina palestinese sono già state tutte prenotate fino alla fine di gennaio. Il ministro del turismo dell'Autorità palestinese (Anp), Rula Maayah, ha detto che quest'anno oltre due milioni e mezzo di pellegrini in provenienza da tutte le parti del mondo hanno già visitato Betlemme e che le stime finali parlano di un leggero aumento rispetto alla crescita del 18% registrata l'anno scorso.

PREVISIONI DEL TEMPO

Su informazioni di www.MeteoSvizzera.ch

OGGI IN EUROPA

LEGENDA

Soleggiato	Variabile, rovesci isolati	Pieggi
Abbastanza soleggiato	Variabile, pioggia e nevicate isolate	Pioggie e nevicate
Variabile	Variabile, nevicate isolate	Neve
Nuvoloso	Pioggie intermittenti	Nebbia

Isobare
1015 Pressione (hPa)
28 Temp. max. (C)
Occlusione
Fronte caldo
Fronte freddo
H Alta pressione
B Bassa pressione

OGGI IN SVIZZERA

AL NORD
5°/9°

AL SUD
3°/8°

OGGI IL SOLE
sorge alle 08.05 tramonta alle 16.43

OGGI LA LUNA
sorge alle 22.56 tramonta alle 11.06

SITUAZIONE GENERALE
Una vasta depressione centrata sul vicino Atlantico convoglierà, a partire da questa sera, aria molto umida verso il pendio sudalpino.

FINO A STANOTTE
Sud delle Alpi: al mattino, specialmente verso le Alpi, qualche schiarita in seguito addensamento della nuvolosità e in serata prime deboli piogge. In montagna vento moderato da sudovest.
Nord delle Alpi, Vallese e Grigioni: nel primo mattino piogge residue, in seguito passaggio a tempo abbastanza soleggiato. Nelle Alpi verso sera arrivo del favonio.

DA DOMANI A VENERDÌ
Al sud: martedì e mercoledì molto nuvoloso e alcune precipitazioni, mercoledì estese e a tratti abbondanti. Neve sopra 700 - 1.100 metri, nelle valli superiori da martedì notte perlopiù fino ai fondovalle. Giovedì cessazione delle precipitazioni e schiarite. Venerdì in parte soleggiato. Al nord: martedì abbastanza soleggiato. Nelle Alpi tempesta di favonio. Mercoledì nelle regioni orientali schiarite favoniche, per il resto perturbato. Neve sopra 1.000 metri. Giovedì coperto e precipitazioni, più frequenti lungo le Alpi; neve sopra 400 - 700 metri. Venerdì nelle Alpi in parte soleggiato, altrove nuvoloso.

IL TEMPO PREVISTO NEI PROSSIMI GIORNI

NORD

Martedì 3°/8°	Mercoledì 3°/6°
Giovedì 2°/4°	Venerdì 1°/6°

SUD

Martedì 4°/5°	Mercoledì 3°/4°
Giovedì 3°/8°	Venerdì 1°/9°