



LA VITA  
È NUTRIMENTO

Di lato, foglie di lattuga, verdura ideale nelle diete e in estate perché idrata e sazia con pochissime calorie e contiene sali minerali e vitamine

L'apprezzatissima verdura dalle proprietà drenanti e depurative, anche d'estate è perfetta per piatti veloci, leggeri e salutari. Ora si può gustare anche in forma liquida e come gelato da condire con sale, olio e limone



### LA SPECIALITÀ

Diventa crema e impacco: snellente, drenante, depurativa. La lattuga ha mille forme ed è sempre di moda. Specialmente come cibo estivo: rinfrescante, leggero, di buona compagnia perché viaggia quasi sempre accanto altre bontà. E già qui scopriamo che di lattughe non ce n'è una sola.

La famiglia delle Asteraceae - la più numerosa al mondo - conta 25 mila specie. 1.500 le varietà più usate. Nel sandwich, solitamente, la foglia è della Iceberg, furbescamente preferita perché resiste al trascorrere dei giorni. Nonostante la convinzione che arrivi dalla Puglia, il 70% di quella che consumiamo è prodotta nella Murcia e in Andalusia in Spagna. Un delitto, se pensiamo alle ottime lattughe italiane oltretutto più econo-

miche. Rosse, bianche, bionde, verdi o verdissime ne abbiamo tantissimi tipi. Anche un primato: è italiana l'unica Igp d'Europa, la Luscia, carnosa, dalla foglia molto larga, coltivata in Veneto.

### LE PROPOSTE

La Romana - che in giro ha altri nomi, per esempio, Marulla nelle Marche - è sicuramente la più comune. Matteo Carnaghi, chef al bellissimo Villadorata Country Restaurant a Noto, le prende nell'orto sordale «Si può fare». «Ogni varietà - spiega - ha una texture differente. Della Romana preparo il cuore, più croccante, alla brace, servito su una purea di avocado siciliano e pistacchio di Bronte; con le foglie esterne della Trocadero, più dolce, morbida, in bocca, faccio l'insalata liquida». «Nella mia cucina - aggiunge Carnaghi, che lavora in un eco re-

sort - do importanza a prodotti poveri, valorizzati nell'integrità». L'insalata liquida è semplicissima da realizzare: le foglie esterne verdi sono condite come una normale insalata con sale, olio, aceto di vino bianco. Poi vengono lasciate macerare qualche minuto e quindi frullate fino a diventare una salsa liquida, infine al setaccio. Per quanto riguarda il cuore, va messo sulla brace senza fiamma e idratato continuamente, spennellandolo con una vinaigrette leggera (l'olio contribuisce

a bruciare; l'acqua e pochissimo aceto mantengono succosità). Al Nord, a Verona, lo chef con stella Michelin rossa e verde (per la sostenibilità) Francesco Sodano, campano, propone la sua lattuga, coltivata nell'orto biologico accanto al Ristorante Famiglia Rana (sì, quella dei tortellini). «Il momento giusto per raccogliera - afferma - è prima della sua completa maturazione, per valorizzarne al massimo le caratteristiche. Resta delicata ma croccante nella consistenza, concentrata nel sapore, verdissima».

### IL CUORE SI CUOCE ARROSTO SULLA BRACE, SPENNELATO CON UNA LEGGERA VINAIGRETTE CHE LO MANTIENE SUCCOSO

### LE TIPOLOGIE

La lattuga è un ingrediente che è stato al centro di altri miei piatti: l'arrostito con acqua bilanciata alla vaniglia, ma penso anche al Lattughino in saor, che riempio di sardine in saor, beurre blanc al cetriolo, un'emulsione di ostrica, cetrioli fermentati e cipolla in salamoia. Mi piace mangiarla arrostita, condita con olio sale e limone».

Il Lattughino è la più preziosa delle lattughe, per via delle foglie giovani e tenere, del gusto delicato e del profumo intenso. L'elenco delle varietà più comuni potrebbe continuare con la Songina (o Valeriana), la primavera Pasqualina o la Manigotto, dal ceppo molto largo, usata bollita. «Qualunque sia - confessa Sodano - la mia preferita, quella dei ricordi, è preparata alla cartoccia, con olio all'aglio, colatura di alici e aceto».

Carlo Ottaviano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### La ricetta

**LATTUGA, SALE E OLIO**  
Per il gelato portare a 85° 500 ml acqua, 4 g stabilizzante per gelati, 80 g glucosio in polvere, 80 g zucchero semolato, 120 g latte in polvere. Una volta raffreddato, emulsionare il composto con 80 g di olio extravergine e inserire nella gelatiera. Frullare 250 ml succo di limone 1 g xantana, 80 gr olio evo, un pizzico di sale e versare a filo 80 g di olio. Per la neve d'olio d'oliva

frullare per 90" 40 g maltodestrina e 20 g olio evo. Pulire 2 lattughini lasciando le foglie intere prima del cuore, e tagliare quest'ultima parte a julienne. Condire la parte centrale del lattughino con l'emulsione di limone, sopra aggiungere una quenelle di gelato all'olio, un cucchiaino di neve e a lato un'altra foglia di lattughino. Francesco Sodano, 1 stella Michelin, Famiglia Rana - Verona



### I ristoranti



VERONA

### Ricette elaborate al gusto di natura

La tecnica a livello supremo è quando la sua applicazione restituisce alla perfezione sensazioni, aromi, consistenze di ingredienti ormai dimenticati. Come nel caso del tonno frollato 120 giorni da Francesco Sodano (foto). Assieme a Gian Luca Rana ha dato vita a un concept di ricerca e sperimentazione. Ma tranquilli, i piatti sono natura allo stato puro. Provate il Cannolo di polpo o la Linguina al finocchio e seppia. O affidatevi ai suoi percorsi nella memoria, vegetale o di contaminazioni.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

Famiglia Rana - via Feniletto 2 - Oppeano (Verona) - 0457130047  
Chiuso domenica sera,  
lunedì e martedì. Menù da 70 euro



NOTO

### Cucina ancestrale nel resort di lusso

Già oggi Matteo Carnaghi, a soli 30 anni regala piatti sorprendenti come il carpaccio di anguria (prima sulla brace, poi macerato in acqua di pomodoro e basilico) o la capansata al burro di nocciola, arancia e rapa marinata. Cresciuto alla scuola della stellata Viviana Varese, che ha impostato la cucina del ristorante, è passato anche da big come Espinosa a Bogotà. La sua è una cucina sostenibile, che utilizza gli ingredienti del territorio, anche con cotture ancestrali (come nel caso della lattuga).



© RIPRODUZIONE RISERVATA

W Villadorata Country Restaurant - Noto (Siracusa) - 3428163083  
Sempre aperto - Menù da 90 euro



IN VINO  
VERITAS

a cura di  
Franco M.  
Ricci

### VENETO PESCANTINA

## Bianco lucente che diffonde note di acacia

260 ettari di vigne sparse nell'area veronese, differenti per altitudine, suoli e microclimi costituiscono il patrimonio produttivo aziendale. Questo porta a una varietà di etichette in grado di soddisfare sia gli amanti dei vini più tradizionali dalle lunghe maturazioni, sia i consumatori che preferiscono vini più giovani e freschi, che siano comunque espressione della tipicità locale. Molta attenzione viene posta all'accoglienza e alla cantina, che può ospitare anche 400 persone, viene utilizzata per organizzare

degustazioni guidate, eventi culturali, spettacoli. Nell'ampia gamma in commercio troviamo questo Lugana, giallo paglierino luminoso. Al naso ricorda fiori di acacia e ginestra, mela Golden e kiwi giallo, con piacevoli cenni di erbe aromatiche. Sorso gustoso e fresco, in equilibrio tra freschezza e morbidezza. Buona spalla sapida e persistente finale fruttato. Per l'insalata di pollo alle tre lattughe.



Monteci  
Pescantina VR  
Lugana 2022  
Bianco Doc-  
Trebiano di  
Lugana 100% -  
4 Grappoli:  
la Grande  
Qualità di  
Bibenda

### EMILIA ROMAGNA SAN CLEMENTE

## L'uva dorata che sa di mare e agrumi veri

Questa piccola realtà riminese vanta una lunga tradizione familiare nel settore. Grazie alla collaborazione con agricoltori locali, l'azienda dispone di una squadra coesa che segue l'intera filiera produttiva. I vigneti, situati sulle dolci colline rivolte verso il mare, beneficiano dell'influsso dell'Adriatico che conferisce alle uve, e di conseguenza ai vini, piacevoli note salmastre e minerali. Sulle etichette, la scritta "We make wines for friends" sintetizza la filosofia aziendale, a sottolineare il valore della

convivialità e del vino come strumento di condivisione. Il bianco da Grechetto Gentile, qui chiamato Rebola, sfoggia un intenso colore paglierino con venature dorate. Profumatissimo, regala intense note agrumate, poi frutta tropicale, fiori gialli e zafferano insieme a folate minerali salmastre. In bocca è ampio e avvolgente, sapido e agrumato. Persistente. Con i tortellini verdi al pesto di lattuga e noci.



Enio Ottaviani  
San Clemente RN  
Colli di Rimini  
Rebola 2022  
Bianco Dop-  
Grechetto Gentile  
-4 Grappoli:  
la Grande  
Qualità di  
Bibenda

### Fake news svelate da

## Robin Food

Cozze, vongole, cannolicchi, arselle (cioè le telline), siamo in piena stagione di molluschi. A tutela dei consumatori le norme dicono che possono essere venduti solo e unicamente quando ancora vivi e in confezione che consentano la respirazione. Le etichette devono riportare chiaramente il periodo di vitalità, cioè la data di scadenza. E sicuramente frode eliminare o modificare la data sull'etichetta, così come - salvo casi specifici - vendere i molluschi sfusi. Rischioso per i consumatori perché i molluschi sfusi potrebbero non essere stati controllati, come succede, a campiona, alle confezioni.