

# La sfida tra lo «stellato» di La Morra e la specialista in cibo vegano-integrale

«**A** Natale consiglio di portare a tavola i sapori della tradizione, quei gusti rassicuranti che sanno di amore, famiglia e infanzia», racconta lo chef Andrea Ribaldone, da dieci mesi all'Osteria Arborina di La Morra, in provincia di Cuneo, a cui ha conquistato nell'ultima edizione della Rossa la stella Michelin. Non la prima della sua carriera, in passato ad Alessandria aveva già ricevuto una stella a «La Fermata» di Spinetta e un'altra a «I Due Buoi» in città. «Suggerisco — dice — di fare due antipasti freddi da preparare in anticipo. Una carne cruda battuta al coltello con tartufo nero grattugiato, nocciole tostate sbriciolate e una crema di robiola di Roccaverano, realizzata frullando il formaggio col latte e aggiungendo, per una nota amara, qualche fogliolina di rucola».

Nel pranzo di Natale stellato si prosegue poi col salmone marinato con sale «bilanciato». «Coprite il pesce olio evo, sette parti di sale grosso e tre di zucchero di canna. Tenetelo così per tre ore e otterrete un sapore sorprendente. Mettetelo nel piatto con un'insalata di finocchi e arance tagliate a vivo». Un solo primo. «Per un piemontese non possono che essere gli agnolotti in brodo, rigorosamente di cappone, che attraverso il palato riportano alla mente la cucina delle mamme e delle nonne». Per secondo un brasato classico. «Usate per la salsa un vino rosso che amate, è il suo sapore a fare la differenza. Io scelgo il Barolo perché ha una tannicità importante». Come contorno pure di patate. «Fatele con patate vecchie cotte con la buccia e unite all'ultimo, per profumarlo, un po' di noce moscata». E per chiudere il panettone. «Da fare ammorbidire col calore di un termosifone e guarnire con una crema di zabaione». Se si desidera uno sfizio: «Lasciatevi coccolare dal bonet, il suo gusto di cioccolata e amaretto è un simbolo delle Langhe, ed è in grado di accentare tutti».

Non proprio tutti. Se si pensa a quella parte di italiani che alla tradizione natalizia sceglie di sostituire un pranzo di Natale salustia e vegano. Moda? Non proprio e non più. Piuttosto tendenza. Sempre più diffusa. E allora ecco il menù vegano-integrale proposto da Jenny Sugar, già pasticciera artigianale milanese di famiglia austriaco-venezuelana convertita al credo vegano dopo un'esperienza in India. Oggi è Health & Food Coach, ovvero esperta di cibo curativo e salutare. Per il Natale vegano propone di cominciare il pranzo «con un aperitivo energizzante al limone e zenzero». Per antipasto arriva addirittura «un bosco colorato ottenuto con le julienne di carote e barbabietole e le fette di zucchine arrotolate a un formaggio di anacardi». Si prosegue con «involentini di cavolo ripieni di carote, barbabietole e cocco ma c'è anche un po' di pane — integrale — con pesti di olive, cavolo nero, avocado, rucola e pomodorini essiccati». Il primo? «Lasagne di verdure senza pasta ma con sugo di pomodoro», strizza l'occhio Jenny. L'insalata di finocchio, arancio e pinoli «rinfresca e aiuta a digerire» e prepara al dolce: «un tiramisù con latte vegetale con frolla a base di mandorle e cocco».

Gabriele Principato

**Chi è**  
 ● Andrea Ribaldone è chef dell'Osteria Arborina di La Morra, nelle Langhe (una stella Michelin)  
 ● Milanese di nascita ma piemontese per famiglia e formazione, si è formato con Riccardo Aiachini, fondatore del Ristorante La Fermata di Alessandria



**Natale stellato**  
 di Andrea Ribaldone (una stella Michelin)

**l'antipasto**  
 \* **Salmone** con finocchi e pompelmo

**Si beve**  
 Per gli amanti della tradizione, Alta Langa, Roeno Arneis o Barbera d'Alba, Barolo e moscato d'Asti  
 Per innovatori Champagne, Timorasso o Riesling, Barbaresco invecchiato, Passito

**il 1°**  
 \* **Agnolotti** in brodo

**il 2°**  
 \* **Baccalà** all'agrodolce  
 \* **Controfiletto** di manzo in salsa bernese

**Il dolce**  
 Cioccoforte Panettone con zabajone al moscato

**Chi è**  
 ● Jenny Sugar è pasticciera artigianale milanese di famiglia austriaco-venezuelana  
 ● È health & food coach ovvero esperta di cibo curativo e salustia



**Natale vegano**  
 di Jenny Sugar (Health & Food Coach)

**Aperitivo**  
 \* **Jenergy**, limone, zenzero, acqua gasata

\* **Cracker di avena e mandorle** avena, mandorle, urupa e sale, urscolati e stesi sottili su una teglia da infornare per 40 minuti

\* **Rotoli di Crudité**, Arrotolate le zucchini usando del formaggio di anacardi per fissare i contenitori di julienne di carote e barbabietole, aneto e prezzemolo. Mettere in piedi, e voilà: un bosco colorato come antipasto

**il 1°**  
 \* **Lasagne di verdure senza pasta** Alternare le verdure al vapore con un buon sugo di pomodoro, lievito alimentare in scaglie e besciamella fatta con latte vegetale, anacardi, aglio e cipolla frullati e messi a bollire con sale pepe e un pizzico di peperoncino. Assembliamo e il primo è pronto per essere infornato

**il 2°**  
 \* **Involentini di cavolo al profumo di cocco** Sbollentare le foglie di cavolo e farcele con carote barbabietole e cocco. Il secondo è servito

**l'insalatina**  
 \* **Finocchio, arancio e pinoli** per rinfrescare, digerire meglio e dare un tocco crudista al nostro pranzo

**Il dolce**  
 \* **Tartufini piccanti** Cioccolato 100%, pasta di stateri e un pizzico di peperoncino

**La tradizione prevede gusti rassicuranti per il cuoco stellato Andrea Ribaldone: carne cruda, agnolotti in brodo e panettone. In controtendenza i sapori vegano-integrali di Jenny Sugar: cracker di avena e mandorle, fino al tiramisù al latte vegetale**

ILLUSTRAZIONI DI PAOLA PARRA