

# Q.B.

(QUANTO BASTA)

ingredienti, cose e gente da cucina

di Angela Frenda  
afrenda@rcs.it



## Sulla tavola contemporanea

Come fare a non innamorarsi dei suoi oggetti? **Mario Luca Giusti** è l'inventore raffinato di articoli per la tavola, pratici ed eleganti, che pur conservando l'aspetto del cristallo e del vetro, e le forme classiche, sono rivisitati in materiali contemporanei come l'acrilico (chiamato, appunto, cristallo sintetico) e la melamina. Su tutti i prodotti in catalogo, io adoro la brocca della serie Palla in smalto azzurro. Irresistibile.



## Olio di semi (canapa e lino)

Due nuovi gusti, dedicati ai *foodie* più attenti alla salute. Olio di semi di canapa arricchito con estratto di curcuma ed olio di semi di sesamo arricchito con estratto di zenzero. Hanno proprietà antinfiammatorie e regolatrici dell'insulina. A produrli, Benvolio 1938. Tutti da agricoltura biologica certificata e Veganok.



## Elogio della leggerezza

Arrivare sulla riva del lago e trovare un piccolo gioiello di perfezione. All'interno del Sereno Hotel di Como (a Torno) c'è appunto il ristorante Berton al lago. Dove tutto invita al piacere, alla calma, all'assaporare piccoli momenti. Che passano dalla bevanda apri-aperitivo, ispirata alla tradizione ayurvedica, ai camerieri (super bravi) che si muovono tra i tavoli con levità, nei loro grembiuli verdi di lino. E poi il locale, adagiato sull'acqua, dove la cucina dello chef Raffaele Lenzi (a sinistra) viaggia sicura sotto la guida autorevole di Andrea Berton. Per assaporare pesci di lago, spaghetti al pomodoro, ma anche dolci classici come il tiramisù: sempre permeati da una leggerezza che solo la bravura può dare. Per intenditori.



## Il cono è gourmet

Curiosa e intelligente la collezione dei "Coni d'autore" di Cioccolatitaliani. Ideata in collaborazione con il maestro gelatiere Roberto Lobrano, ha come obiettivo l'idea di trasformare il cono da semplice break a ricetta gourmet. Con titoli poetici come *C'era una volta l'amore* o *Il bacio del principe*. Alla base di tutte le creazioni c'è il cacao Fino De Aroma, il più pregiato al mondo, un ibrido di fave di Criollo e di Trinitario.



## Meno farina, più proteine

Il muesli proteico. O i superfood. Di Foodspring mi hanno conquistato diversi prodotti, perché sono superbioologici e naturali, anche se destinati al fitness. Ma la vera scoperta sono le proteine da forno. Per pizze, muffin o pancake proteici. Gli ingredienti? Un concentrato di proteine del latte, cremor tartaro, acidificante (tartrato acido di potassio) e amido di mais. Il trucco? Sostituire dal 30 al 50 per cento della quantità di farina con le proteine per la cottura al forno. E il gioco è fatto.

## Dolce solo un po'

Un libro sui dolci/nontroppodolci. Anzi: *Naturalmente dolci*, come il titolo del volume di Slow Food editore. Una pubblicazione sui nuovi dolci, quelli che rappresenteranno il futuro della pasticceria, con un focus preciso sull'indice glicemico e sull'utilizzo dei dolcificanti naturali. Il risultato? Vi stupirà: potete mangiare anche senza il classico zucchero bianco. Ed essere felici.

