





Milano ore 13

Pausa pranzo. Nei nuovi locali trendy soluzioni veloci, economiche e di qualità. Con piatti che combinano spesso in un'unica portata primo, secondo e contorno. Perfetti per i manager e per chi ha poco tempo ma non rinuncia a mangiare bene

> DI BARBARA CARBONE E ANNIKA ABBATEIANNI

Milano



È finita l'epoca del panino mangiato al volo (o al massimo in piedi!) in pausa pranzo... Oggi non ci si accontenta di snack frugali che lasciano l'amaro, oltre che l'appetito in bocca. Si vuole di più: mangiare bene, possibilmente spendere poco e rispettare, "senz'acqua alla gola", gli orari dell'intervallo.

Lo conferma una recente indagine della **Federazione pubblici esercizi**, secondo la quale il 38% dei 2,2 milioni di consumatori abituali di bar e ristoranti all'ora di pranzo, **predilige un pasto completo** e non il solito panino, al quale resta comunque fedele il 33%. A scegliere solo un primo è il 20%; a optare per secondo e contorno è il 16% e a ordinare la classica insalata è un più basso 12%. Dati significativi che mostrano come gli italiani (il 29% mangia al bar; il 25% in pizzeria; il 22% al ristorante; il 19% in trattoria e il 15% in mensa) dedichino oggi maggiore attenzione al break delle 13. E se è vero che Milano è la capitale del business per eccellenza, anche in tema di pausa pranzo anticipa le tendenze. A venire incontro alle nuove esigenze della città, hanno provveduto nuovi locali, la maggior parte dei quali sorti proprio con questo scopo: soddisfare il palato della clientela d'affari, dal manager che prosegue più informalmente la sua riunione con i clienti davanti a un piatto, al foltissimo "popolo" degli impiegati. Ecco quindi spiegato il new concept dei ristoranti per il **business lunch**. Quelli che abbiamo selezionato hanno in comune gli ambienti high-tech, le cucine d'avanguardia e, dal punto di vista gastronomico, la voglia di creare, innovare e **"combinare"**. Ebbene sì. Combinare. È questa, in primis, la nuova parola d'ordi-

ne. Combinare gusti, sapori, colori, carne, pesce, pasta. Non a caso, tutto può essere "mixato" per fare del pranzo un'opera d'arte a misura di tempo ed esigenze. Così, non valgono più le vecchie divisioni: carnivori, vegetariani, salutisti, tradizionalisti; oggi si possono avere insieme un paté di zucca e spinaci e una tartelletta di mele; uno sgombrò arrostito con mazzette al vapore e accanto crudità di piselli e fave.

In altre parole, piatti, o combinazioni di piatti che non si lasciano definire, preferendo assumere nomi più esotici e stravaganti, in linea con l'ambiente, l'atmosfera e le richieste del cliente. Ecco comparire in carta **piatti Modulari** (che comprendono, in un'unica portata, carboidrati, proteine e verdura), **Ortopiatti** (prevalentemente a base di verdure), come quelli serviti nel nuovissimo **Open-care**, il ristorante annesso al Centro servizi per l'arte, sorto all'interno degli ex Frigoriferi Milanesi in via Piranesi, nella zona Est di Milano. Originali e interessanti anche i **piatti Nectar** dell'omonimo locale a due passi da Porta Romana, di proprietà di **Nicla Nardi**. Si tratta di portate uniche (servite esclusivamente a pranzo) equilibrate nelle componenti perché contengono carboidrati, proteine (non di carne, ma solo di pesce, formaggio e uova) e verdure crude o cotte. Il tutto nella cornice di un ambiente dai toni leggeri e rilassante grazie al restyling ef-



**NEI LOCALI PER IL BUSINESS LUNCH
TUTTO VIENE ABILMENTE MIXATO:
CARNE, PESCE, PASTA E VERDURA**



fettuato da **Gustavo Persico**, che ha trasformato l'ex-officina di moto in un ambiente dove il vetro e l'acqua regnano sovrani.

FANTASIOSE COMBINAZIONI. Scegliere quali ingredienti sposare, se preferire la carne o la pasta, unire il pesce alla frutta o farsi tentare da un'insolita proposta gastronomica può essere uno svago, ma anche il modo per provare nuovi sapori o apprezzare vecchie ricette rivisitate da un bravo chef con un po' di fantasia. Come il **menu-set del Joia Leggero**, l'ultimo nato in casa **Leeman**, che propone tre portate, dall'antipasto al dolce, servite su un unico vassoio e accompagnate da un piatto a scelta (che cambia tutti i giorni), come gli gnocchetti con crema di piselli e fiocchi di crescenza e il salmone alla griglia con porri e zucchine. Proposte diverse e innovative. Rapide, ma di sostanza. Come quelle del nuovo ristorante **Exedra**, con annessa enoteca in pieno centro città, dove **Luca Pedinotti** propone di pranzare con un unico piatto molto abbondante, a scelta tra un primo e un secondo "del giorno", sempre abbinati a un calice di vino. Moderno e innovativo anche il giovane **Context**, spazio culinario di tendenza sorto qualche mese fa in viale Corsica. **Flavio Lavanga**, chef e gestore del locale, offre ai propri ospiti un menu appositamente creato per il pranzo, che varia tutti i giorni, comprensivo di un primo e di un secondo. Continuando il nostro percorso all'insegna dei locali di tendenza per la pausa pranzo, non possiamo perdere le interessanti (anche da un punto di vista economico) proposte di **Rico Guarnieri**, uno degli chef di **Teatro 7**, nel vivace quartiere Isola, che ogni giorno a pranzo prepara al momento un antipasto, un primo (come le tagliatelle al rosmarino con zucchine) o un secondo (come la tagliata di tacchino con tortino di broccoli) con vino e caffè compresi.

L'ALTRA CUCINA. Originali formule per il business lunch vengono proposte a Milano anche da alcuni ristoranti



Milano



Due immagini del sushi and noodle bar Maru, il più grande centro di cucina giapponese e fusion a Milano.

etnici, localizzati in aree strategiche della città e quindi frequentati a mezzogiorno da impeccabili uomini d'affari. Uno per tutti lo spagnolo **Ba-ba Reebea**, a pochi metri dal Tribunale. L'ambiente è minimalista, ma caldo come si conviene a una cucina mediterranea, il servizio veloce e cortese. La scelta dei piatti spazia dalle tradizionali **tapas**, servite a pranzo in formula più sostanziosa per funzionare anche come vera e propria portata, a insoliti accostamenti: dalle seppie in umido con polpettine alla moda di Madrid al filetto di tonno scottato a la *placha* con tortino di melanzane.

Discorso diverso per **Maru**, il *sushi and noodle bar* dalle ampie vetrate che si affacciano su piazza Medaglie d'Oro, che a pranzo opta per il piatto unico. Accanto ai classici Sushi e Sashimi Misti (sempre in menu), si può scegliere a mezzogiorno un **Tekka Don** (riso sushi coperto di tonno) o un **Una Don** (riso sushi con anguilla) entrambi serviti con cobaci (piccolo antipasto), **zuppa di miso** (una sorta di pasta di soja fermentata) e un frutto, al prezzo del singolo piatto. Lo **Yaki Soba** (i noodles con gamberi) e il **Ton Katsu** (maiale croccante) sono invece serviti accompagnati da cobaci, zuppa di miso o riso e un'insalata; il tutto sia nell'ampia sala del sushi bar che ospita circa 56 coperti tra tavolini e bancone, che nella zona ristorante (30 coperti). Più tradizionali i suggerimenti gastronomici di **Alistair's Vini & Cucina**, non lontano da Porta Venezia. Il ristorante predilige la formula del piatto unico all'inglese, forse per non tradire le origini anglosassoni dello chef **Alistair Parkin**; la ricetta vincente è quella del **fish&chips**, ma le proposte alternative non mancano, dal *pork pie*, al roast-beef, passando attraverso numerosi arrosti, accompagnati da un'ottima scelta di birre. Insomma, a ognuno la sua formula, per un business lunch davvero unico!



I NOSTRI CONSIGLI PER UNA PAUSA PRANZO VELOCE MA GOLOSA

Context

Viale Corsica 12
Tel. 027380392
www.context-milano.it
Prezzo medio lunch: 13 €
Aperto anche la domenica per il brunch, che costa 16 € e include: buffet (dolce o salato a scelta) e una scelta fra 6 piatti caldi fra cui 3 primi e 3 secondi, un bicchiere di vino o una bibita, acqua, caffè.

Exedra

Piazza Cadorna 2
Tel. 0245490406
www.exedramilano.it
Prezzo medio lunch: 10 €
Aperto dal lunedì al venerdì.

Nectar

(foto sopra)
Via Friuli 7
Tel. 0255196530



www.nectar-ristorante.it
Prezzo del piatto unico Nectar 13 €; pranzo à la carte: 35-40 €; bevande escluse.
Aperto dal lunedì al venerdì.

Opencare

(foto a fianco)
Via Piranesi 10
Tel. 0273951828
www.opencare.it
Prezzo medio bevande escluse: 12-14 €.
Aperto dal lunedì al venerdì.

Teatro 7

Via Civerchio 9
Tel. 0269900702

www.teatro7.com
Aperto dal lunedì al venerdì a mezzogiorno; chiuso il sabato e la domenica a mezzogiorno e il lunedì sera. (Il martedì sera, scuola di cucina).
Prezzo medio lunch, vino e caffè inclusi: 12 €.

Joia Leggero

Corso di Porta Ticinese 106
Tel. 0289404134
www.joia.it
Prezzo del menu set + pasta + pane + acqua: 10 €;
Prezzo del menu set + piatto vegetariano + pane + acqua: 12 €;



Prezzo del menu set + pesce + pane + acqua: 14 €;
Il menu set si può mangiare esclusivamente a pranzo dal martedì al venerdì; sabato a pranzo: menu à la carte. Chiuso lunedì a mezzogiorno.

GLI ETNICI

Alistair's Vini & Cucina

Via Tadino angolo Panfilo Castaldi
Tel. 0229519840
www.alistair.it
Prezzo medio lunch: 16 €.

Ba-ba Reebea

Via Corridoni 1
Tel. 0276022684
www.tapeo.it
Prezzo medio lunch: 15 €.

Maru

Viale Sabotino 19
Tel. 0258328501
www.maru.co.it
Prezzo medio lunch: 15 €.