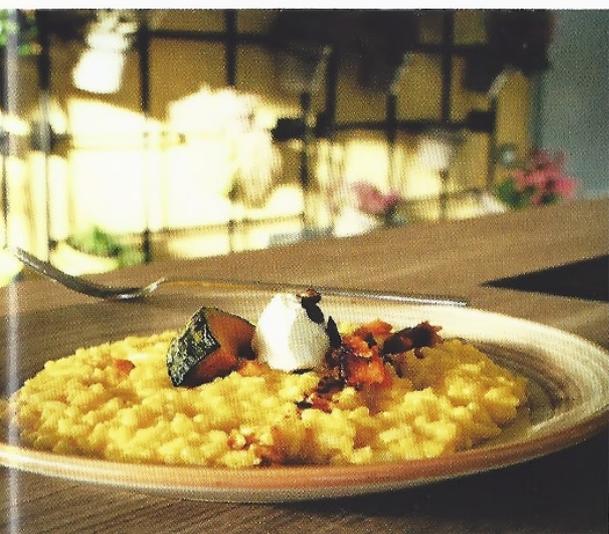


L'oasi verde e la metropoli

PUÒ LA CITTÀ OSPITARE LA CAMPAGNA? PUÒ UNA CITTÀ FRENETICA E ALL'AVANGUARDIA COME MILANO accogliere un luogo in cui riscoprire il valore del relax e del benessere? La risposta è sì, se ci si spinge in una delle parti più antiche della metropoli lombarda, quella del Naviglio Grande. Non quello della movida milanese; l'atro Naviglio: quello dei milanesi; quello di chi non sa rinunciare a vivere all'aria aperta e secondo uno stile di vita sano. È qui che nasce **Verso Verde**, un'idea green ricca di proposte: un **ristorante** in cui mangiare piatti vegani o tipici della dieta mediterranea, secondo stagionalità e di provenienza rigorosamente italiana; un **bistrot** in cui stuzzicare in ogni momento della giornata e in cui gustare ottimi estratti detox; un **market** in cui acquistare prodotti sinceramente bio e naturali; una **zona lounge**, 7 camere da affittare per soggiornare in totale relax, ma con ogni tipo di supporto tecnologico; un **servizio di noleggio biciclette**, per consentire e promuovere la mobilità cittadina in una forma sostenibile e consapevole. Un'oasi di pace tutta da scoprire per vivere secondo i valori e la tranquillità tipici della campagna.



INFO Verso Verde
Alzaia Naviglio Grande 150, Milano
www.versoverde.it



LA RICETTA

Riso in zucca

Ingredienti

320 g riso carnaroli; 600 g zucca delicata;
100 g scalogno; 1,5 lt brodo vegetale;
80 g parmigiano reggiano; 60 g vino bianco;
50 g burro; sale/pepe nero q.b.; 20 g Olio EVO;
semi di zucca salati e tostati q.b.;
40 g panna acida; aceto balsamico q.b.

Preparazione

Pulite la zucca della buccia e dei semi interni e tagliatela a cubotti di circa 1 cm. Pulite la cipolla e tritatela finemente. In un tegame di rame o acciaio dai bordi alti, lasciate appassire la cipolla con un filo d'olio, a fuoco lento per circa 10 minuti. Aggiungete la zucca, continuando a rimestare con un cucchiaino di legno, affinché non bruci o attacchi. Mescolate con un paio di mestoli di brodo, lasciando ammorbidire la zucca per una ventina di minuti. Scaldate una padella larga e gettatevi il riso: lasciate tostare a secco e attendete un paio di minuti, che «canti». Sfumate con il vino avendo cura di mescolare di continuo, affinché il riso non attacchi. Fate evaporare e trasferite il riso nel tegame con la zucca, mescolando e continuando a cuocere. Proseguire la cottura mescolando a mano a mano il brodo. Dopo circa 15 minuti, verificare la cottura. Spegnerne il fuoco, assicurandosi che il risotto sia ben all'onda e – nel caso – aggiungere un filo di brodo. Mantecate con parmigiano grattugiato e burro freddo e lasciate riposare coperto per un minuto. Impiattate, servendo con zucca candita, una quenelle di panna acida, semi di zucca e gocce di aceto balsamico.

Per approfondimenti scrivi a stefania@mangiaoredadio.it o visita www.mangiaoredadio.it

IL RISTORANTE

La preferita

È la zucca, anche toccasana
Nella cucina di Verso Verde, si destreggiano ai fuochi la chef vegana Chiara e lo chef Riccardo, che propone invece piatti di cucina mediterranea. Nel favoloso mondo degli ortaggi, la zucca è probabilmente quello con la stagionalità più lunga: da agosto a febbraio ne possiamo gustarne oltre 20 varietà. In Italia, la Lombardia è la regione con la maggiore produzione e le sue proprietà benefiche sono numerose: previene le patologie cardiovascolari, è un toccasana per i problemi intestinali e allontana ansia e insonnia. È inoltre povera di grassi e zuccheri e dunque perfetta per ogni regime dietetico.

