

## ***Reportage sulla buona cucina vegan e vegetariana all'ombra della Madunina***



Fa sempre piacere rivedere i vecchi amici di persona, soprattutto di ritorno da un viaggio interessante.

Ci si scambiano le esperienze, le notizie, si accumulano i ricordi: io sono di origini lombarde e sentir parlare della mia città è come esserci stata un po' anch'io. A Milano è il periodo precedente i famosi nebbioni e non è che la temperatura fosse altissima; se ci mettete che ha pure piovuto ecco che il più "fisicamente fragile" della premiata Veganriot (Paolo) si è raffreddato ed è tornato col mal di gola...

Colgo l'occasione per ricordare a tutti gli stessi rimedi della nonna che ho ricordato a lui ieri sera: tutte le mattine succo di limone puro mezz'ora prima di colazione; olio essenziale di eucalipto per aiutare il naso a liberarsi; impacco di semi di lino per smuovere il muco in eccesso e tisana di rosa canina e di malva, per darsi una botta di vitamina C lenire il bruciore. Nel giro di qualche giorno, se è una situazione temporanea, migliora di sicuro.

Ecco qua il Reportage di Paolo e Alessandra, simpatico ed arguto come al solito; è visibile correlato di appropriate fotografie sul loro sito [www.veganriot.it](http://www.veganriot.it)

*\* Blitzkrieg è una parola di origini tedesche che significa "azione lampo".*

Non è che mi capiti di girare l'Italia più di tanto, né di passare troppo tempo nello stesso posto, al fine di scrivere un reportage gastronomico su qualche città del belpaese. Un po' anche perché ho remore a parlare non bene di qualcuno che potrebbe essere in qualche modo collega o che magari è comunque animato dall'etica per quello che fa (in cucina). Stavolta però faccio un'eccezione. Forte di ben 5 posti visionati in meno di 36 ore (di cui almeno 8 con la pioggia) eccovi un breve report su Milano, privo di foto perché in realtà non avevo alcuna intenzione giornalistica a riguardo...

La Sana Gola, via Farini 70, ristorante vegan

Andare a questo posto, pedibus e sotto la fitta pioggia milanese, ha causato non pochi problemi di salute al sottoscritto. A saperlo rimanevo a casa. Detto questo, la Sana Gola, offre cibo vegan, biologico con tendenza macrobiotica. Per di più a prezzo piuttosto contenuto. Si rischia di mangiare a pranzo ed essere sazi con una dozzina di euro. La zuppa di miso era una classica zuppa di miso. La farinata non era niente di che, ricordava più che una altro una frittata di bianchi d'uovo, ed i porri veramente impercettibili. La pasta, pesto di rucola, tofu e pomodori secchi non era granché. Buono il condimento ma terribile la cottura della pasta, a dir poco scotta. Sono d'accordo con la formula "poco pagare etc etc", ma c'è modo e modo di cucinare una pasta in anticipo e non farla diventare molliccia e gommosa. Non troppi i dolci rimasti, tuttavia dolcificati naturalmente e sempre vegan. Opto per un kanten di uva che la socia stroncherà ma io invece gradirò, pur non adorando il genere "aspic".

Il posto, famoso anche per i corsi di cucina, risulta piacevole, spazioso, pulito, con clientela più o meno abituale. Occhio che il ristorante è all'interno di un cortile, opportunamente segnalato da cartellonistica.

[Mens@sana](#) , via Crema 12, ma anche in altre varie locations, gastronomia vegan

Un' idea piuttosto valida, che premia oltre quindici anni di attività sancita da ben 7-8 punti vendita. La formula è semplice; un unico laboratorio che rifornisce tutte le sue succursali su strada, prive di canna fumaria e quindi sicuramente più semplici da amministrare. In pratica una gastronomia vegana in tutto e per tutto. Ci passeremo in orario aperitivo, e volendoci giocare la carta cena diversamente, opteremo per il reparto dolci, dall'aspetto rassicurante e casareccio. La torta di pere e cioccolato verrà salutata con entusiasmo. Quella con farcitura di nocciole con standing ovation. Le castagne in crema di cioccolato, risulteranno tanto buone quanto piuttosto pesanti. Acqua e tè banca d'ordinanza. Questi erano tre degli almeno 7-8 dolci presenti, da accompagnarsi ad una ventina di piatti salati, il tutto da pagare a peso. A corollario di tanto ben di divinità pagane assortite son presenti ulteriori prodotti con cui far un minimo di spesa bio e qualche libro. Malgrado gli sgabelli di Ikea, il posto risulta carino ed accogliente, nonché simpatica e cordiale la ragazza al banco. Non da portarci qualcuno a fare una cena a lume di candela, ma sicuramente valido.

Mido, via Custodi 4, ristorante arabo non vegetariano

Era un lunedì buio e tempestoso. Il nostro Cicerone al femminile in quel di Milano non si era avveduta che il buffet mongolo sarebbe stato chiuso per il giorno di riposo. Parcheggiare nei pressi del Govinda è cosa impensabile, a posteriori; sebbene scorrazzare in auto per via Torino dia delle scosse di adrenalina. Mestamente decidiamo di andare alla trattoria vegetariana Noi Due in via Col Di Lana, dove, ancora me lo ricordo, quattro anni prima, avevamo mangiato un risotto ai lupini e tofu marinato al limone, non malvagio ma in balia del personale di sala tendente allo scorbutico. Quando ecco che il Cicerone al femminile si illumina e ci porta davanti alle vetrine di Mido, che a caratteri piuttosto marcati invitano vegani e vegetariani ad entrare.

Entriamo. Sarà lunedì ma siamo anche gli unici clienti. Dopo un quarto d'ora saremo in compagnia di coppia locale, il maschio della quale non vedrà di meglio che versarsi addosso il tè alla menta... Il signore in sala, sembra uscito da qualche rivista di cabaret e si rivelerà come la vera forza del posto. In pratica, appurata la veganità dei presenti, deciderà lui il menù, a proprio uso e consumo. Si parte con mix di salse e pite scaldate come se piovesse. Un classico tabulè, un classico babaghanoush, un classico hummus, delle meno classiche melanzane speziate e piccanti e limoni non saprei spiegare fatti come, ma sicuramente particolari e piuttosto buoni. Tutto buono, a parte l'hummus eccessivamente liquido e granuloso. Continueremo con un riso alla frutta secca, tipico del Kuwait ricordo io, dall'Egitto dice la socia; bello carico e piacevole. Falafel cicciotti cicciotti, spaziali, "da mangiare in cinque minuti, che poi perdono il sapore" raccomanda l'anfitrione di sala; non opponiamo resistenza, non chiediamo il perché e divoriamo. Cous Cous con verdure. Ecco, posso dire che di cous cous ne ho mangiato tanto, spesso fatto da chi di cous cous ne masticava non poco. Ma il cous cous di Mido è stato qualcosa di veramente sensazionale. Non tanto le verdure, ottime per carità, quanto il grano utilizzato, quasi croccante. Non ce la facciamo ad insaccare dentro alle pance anche il dolce, ma il boss, per niente scoraggiato ce ne porta uno di sua sponte e soprattutto omaggio. Crema/budino di albicocche, con qualche frutto secco di contorno, apprezzato dalla massa e salutato con gioia dalle papille gustative. Tutto ciò per 14 euri a cranio. Ci alziamo provati dalla serata. Parleremo per una decina di minuti con il boss del cous cous e dei limoni, entrambi di propria produzione. Sembra infatti che la signora del boss faccia il cous cous partendo dalla farina pura, non dalla semola ed il limone dopo un minimo di lavorazione stia lì in salamoia per un anno. Dico all'anfitrione che il cous cous lo dovrebbe far pagare 30 euro per tutto il lavoro che c'è dietro, ma non sembra recepire. Da italiano infedele darò la mano ad entrambi, quale segno di gratitudine per l'ottimo cibo. Ipotizzeremo che la signora abbia mondato la propria mano destra con l'acido muriatico una volta usciti gli infedeli, ma comunque, ancora complimenti!

Algrandecerchio, via M. Buonarroti 8, ristorante vegetariano

Passiamo Algrandecerchio a pranzo; i nostri informatori telematici rivelano che i costi sono bassi a questo orario e noi squattrinati gradiamo. Due formule menù completo oppure pizzeria con tanto di forno a legna e vari altri piatti. Il menù della sera sembra contenere 3-4 menù del pranzo tanto è vasto. Per un deca si ha diritto ad acqua, tisana alla malva color minzione, un primo, un secondo ed un dolce. Ovviamente differenziamo i menù. Le portate dei menù del pranzo sono abbastanza laute e sebbene come alla Sana Gola preparate in anticipo sono anche piuttosto buone. La pasta al cavolfiore sarà piuttosto vincente, semplice ma efficace. Saporita la vellutata di verdure e cereali assortiti. Ottima la farinata ai porri (tre piani sopra quella precedente!), non male il polpettone vegetale. Il dolce vegan è una specie di crema di frutta/omogeneizzato, facilmente dimenticabile. Il posto è discreto ed accogliente, sebbene a pranzo si faccia più o meno a capelli per ottenere un posto. Lo staff, per far fronte a questo infuriare di clientela risulterà indaffarato ma comunque cordiale. Buono.

Mudra Natural Cafè, Piazza 24 Maggio 8

Nel giro di 500 metri quadrati, chissà perché, Milano offre una moltitudine di locations papabili per la sopravvivenza di gente problematica come noi. Il Mudra, si nasconde al traffico della piazza all'interno di un bel cortile. Si presenta come un locale giovane, fresco e trendy. Al suo interno un tizio intervista una bella tizia, immaginiamo su questioni lavorative. La cosa bizzarra è che la tizia porta una mascherina sugli occhi... intervista bendata. Mah. Altri due tizi, tatuati e trendy pure loro, devono girare un qualche spot. Il giovine baffuto al banco si rivelerà cordiale e premuroso. È mattina ed io son qua per Vegappuccio e croissant, come da recensioni. I croissant non ci sono. Prospetto la Siberia a tutti presenti, simpaticamente ed in silenzio. Do uno sguardo agli altri dolci. Non mi fregate, sono quelli di [Mens@sana](#). Vada per il plumcake alle uvette, sicuramente buono, ma, certo, se è di qualche giorno, tagliare e far fuori la prima fetta è d'uopo mio giovine e baffuto amico. Perché se volevo delle fette biscottate ordinavo delle fette biscottate, non il plumcake. Va bene, se volete del cibo vegan, in location sicuramente più frizzante e comoda delle varie gastronomie vegan sparse all'ombra della Madonnina, questo è il posto giusto. Volendo potreste anche andare a far yoga al circolo annesso al caffè, sempre che non abbiate in mente anche voi la Siberia come meta turistica.