

# gustoSano

*migliora la tua vita un pasto alla volta*

GLI ALIMENTI CHE  
FANNO BENE

*All'umore*

**MENU ETNICI  
ED ECONOMICI**

IL MONDO NEL PIATTO  
A PREZZI RAGIONEVOLI

**FANTASTICHE  
INSALATE DI PASTA**  
RICETTE SANE E COMPLETE

**I MILLE VOLTI  
DELLE UOVA**  
TANTE RICETTE ORIGINALI  
PER UN ALIMENTO  
STRAORDINARIO

**DIMAGRIRE MANGIANDO**  
POCHI CARBOIDRATI E TANTE PROTEINE PER PERDERE PESO

SPAGHETTI  
AI GAMBİ DI  
FRIARIELLI





La tovaglia in lino tinto blu cotto, dall'aspetto volutamente stropicciato e morbido, ha un romantico ricamo sangallo che gioca sulle dimensioni. È realizzabile, come tutte le creazioni MarinaC, a richiesta sia per il colore che per la dimensione del tavolo.  
WWW.MARINAC.IT

# Gli essenziali per un'apparecchiatura perfetta

Apparecchiare una tavola all'insegna dell'originalità e del gusto, per un pranzo informale tra amici e parenti o per una cena importante, non è sempre semplice e immediato, perché presuppone di verificare in anticipo se si dispone di tutto il necessario per creare un effetto scenico adatto all'occasione e per studiare nuovi abbinamenti per un risultato che sorprenda

**IL NUMERO E LA FOGGIA DELLA MAGGIOR PARTE DEGLI ELEMENTI, DA QUELLI IMMANCABILI ED ESSENZIALI FINO A QUELLI DA COMPLETAMENTO (COME UN CENTROTAVOLA D'EFFETTO), VARIANO IN BASE AL MENÙ E AL TIPO DI EVENTO.** La loro disposizione, suggerita dal Galateo, ha diversi canoni che il padrone di casa può interpretare con tutti i complementi a sua disposizione e secondo il suo gusto personale, integrandoli con elementi che gli consentano di realizzare un allestimento perfetto.

Una cena informale è decisamente più divertente da organizzare, soprattutto più facile nella misura in cui è possibile proporre una mise en place più fantasiosa e creativa... sempre in tono, comunque, con l'occasione. Qui di seguito alcuni consigli per apparecchiare la tavola in maniera impeccabile e raffinata, qualunque sia l'evento da preparare e lo stile da voi scelto.



## Regole generali

La dimensione ideale del tavolo è quella che consenta di avere circa 70 cm di spazio tra il centro di un piatto e l'altro, per consentire una superficie non troppo affollata, decisamente poco estetica e meno pratica, che non metterebbe a proprio agio gli ospiti.

Dopo aver stabilito il numero dei commensali, la prima missione da compiere è scegliere la tovaglia, che dovrebbe avere la forma del tavolo con una caduta laterale di 30 cm. I runner (strisce di tessuto rettangolari, dalla lunghezza variabile sino a 150 cm e una larghezza di circa 50) e le tovaglette "all'americana" consentono di dare alla tavola un'impronta più attuale. Entrambe le soluzioni, in tinta unita oppure a motivi fantasia, disposte su un tavolo particolarmente di effetto, possono essere utilizzate anche senza un tessuto sottostante o addirittura sovrapposte tra loro, scegliendo sfumature di colori abbinati o in contrasto. Le tovaglie

Ogni calice di vetro Goa di Novita Home ha una forma diversa sia del bevande colorato così come la sagoma dello stelo. Alti 24 centimetri sono coordinabili con i bicchieri da acqua, dello stesso modello. Tutti proposti in confezioni da 6 tonalità assortite.  
WWW.NOVITAHOME.COM

sono generalmente complete di un set di tovaglioli coordinati. Un'eventuale integrazione dovrebbe essere scelta in una tinta unita coordinata con il colore del servizio di piatti. Durante cene eleganti si possono abbinare tovaglia e tovaglioli di colore diverso, possibilmente dello stesso tipo di materiale. La posizione del tovagliolo nell'apparecchiatura è, per una cena formale, a sinistra della forchetta, piegato a rettangolo con il lato aperto verso l'esterno. In situazioni meno rigorose può essere piegato a triangolo, arrotolato disponendolo vicino alle posate oppure sul piatto. Le forchette non devono essere

messe sopra il tovagliolo, specialmente in occasioni importanti.

Il sottopiatto, elemento decorativo nella scenografia della tavola, era tradizionalmente legato ad apparecchiature eleganti, tuttavia negli ultimi tempi il suo utilizzo si è largamente diffuso anche in occasione di eventi meno ufficiali. Per i pranzi e le cene importanti, occorre disporre sulla tavola il piatto piano e quello fondo sul sottopiatto, sostituendolo con un piattino nel caso in cui il menù preveda un antipasto. Una tavola informale prevede di disporre il servizio sui sottopiatto o direttamente sulla tovaglia.

Il Galateo prescrive di non lasciare mai il sottopiatto da solo senza sopra almeno un piatto, per cui, durante il pranzo o la cena, andranno posti di volta in volta tutti i piatti previsti per le portate, dall'antipasto fino al dessert, senza sostituire o rimuovere il sottopiatto dalla tavola.

Le posate si distribuiscono ai due lati dei tre piatti sovrapposti, con la forchetta (due se il menù lo richiede) a sinistra, il coltello a destra (rigorosamente con la lama che guarda all'interno verso i piatti), con accanto il cucchiaio con la parte concava in alto. Se tra le pietanze è previsto un secondo di pesce, la forchetta dedicata andrà messa a sinistra tra le altre due, mentre il coltello a destra tra quello da carne e il cucchiaio. Le forchettine speciali per ostriche o per frutti di mare sono ammesse a destra. Sopra i piatti sono da posizionare, orizzontalmente, le posate da dessert, con l'impugnatura del cucchiaino da frutta a destra, della forchettina a



Il legno di faggio della Val Strona sul lago d'Orta è la materia della collezione Dressed in Wood, creata da Marcel Wanders per Alessi. Il centrotavola e gli altri elementi della collezione, eseguiti da esperti artigiani della valle, hanno un decoro a rilievo sui bordi coordinato con la collezione in porcellana.  
WWW.ALESSI.COM



sinistra e dell'eventuale coltellino ancora a destra.

Infine, per evitare di spargere briciole sul tavolo, in un'occasione particolare, il piattino per il pane troverà posto sopra le forchette con panini monoporzione, sostituendolo con un cestino in metallo o vimini per eventi più semplici.

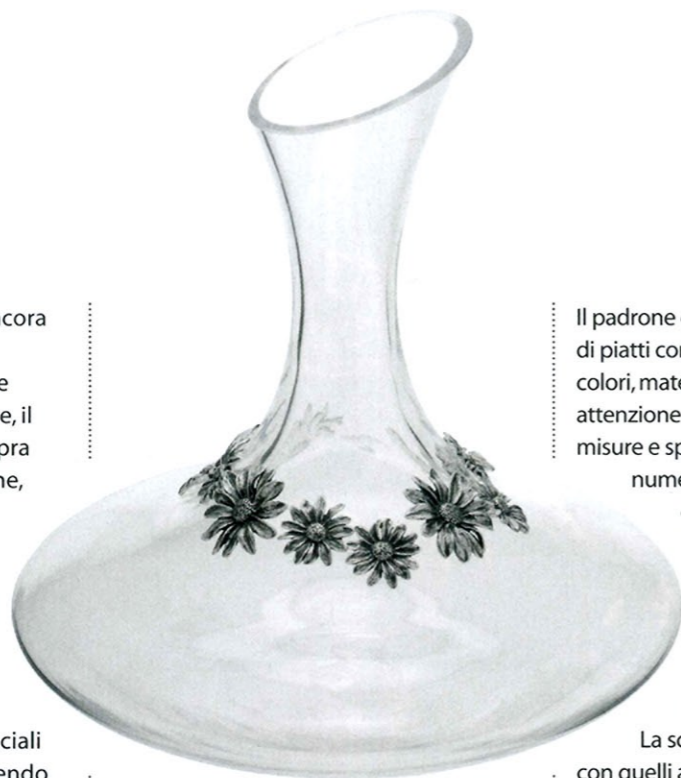
I pranzi e le cene meno rigorose prevedono due bicchieri, uno per l'acqua e uno per il vino, da collocare sopra il coltello e a destra rispetto al piatto. Nelle occasioni ufficiali si può arrivare sino a 4 calici, disponendo per primo, da sinistra, quello dell'acqua, a seguire quelli per il vino, prima rosso e poi bianco, con dietro la flute per lo spumante.

### Il gusto personale

Dopo aver considerato tutti gli elementi indispensabili e la loro migliore posizione sulla tavola, per essere certi della riuscita del progetto di apparecchiatura è necessario valutare gli abbinamenti cromatici e lo stile dei diversi elementi che la compongono, per essere certi di avere tutto il necessario.

Nelle occasioni più formali si può scegliere lo stile classico di una tovaglia ripresa dal corredo di famiglia, oppure di un modello di fiandra, lino, raso lucido dai colori chiari e neutri, in tono con gli altri accessori. Un capo di cotone, in tinta unita o stampato con più colori, adatto a un evento più informale, può essere reinterpretato sostituendolo con fantasie etniche oppure con un tessuto d'arredamento coordinando piatti, posate e calici.

Nei mesi primaverili o estivi, ad esempio, una tovaglia che riprenda le tonalità della natura potrà avere per i pranzi all'aperto i colori del sole, della vegetazione, del mare. I sottopiatto possono essere del servizio di cui si dispone o di materiali come legno, vimini, ceramica o vetro, scegliendo tra tinte unite oppure motivi fantasia, purché abbinabili. Un servizio in porcellana dalle forme classiche o sagomate, sia bianco che decorato o con un profilo metallico, sarà perfetto per le occasioni più importanti, specialmente se abbinato a complementi nello stesso stile.



Il decanter in cristallo, decorato da un sereto di margherite in argento, è una proposta di Giovanni Raspini. Ogni creazione realizzata in azienda sulle colline della Valdichiana ha dettagli ripresi dalla natura, fatti a mano con l'antica tecnica della fusione a cera persa prima della pulimentatura e brunitura.  
WWW.GIOVANNIRASPINI.COM



Il servizio Labirinto di Richard Ginori è ispirato al decoro ideato da Giò Ponti nel 1926, sulla classica forma Impero. La collezione, realizzata in fine porcellana, prevede le varianti blu, nero, verde e un completo assortimento di pezzi a servire, oltre al posto tavolo e ai servizi da tè e caffè.  
WWW.RICHARDGINORI1735.COM

Il padrone di casa può rinnovare il suo servizio di piatti completandolo con altri pezzi di colori, materiali e decori diversi, facendo attenzione negli accostamenti alle tonalità, misure e spessori. Le posate e i bicchieri, in numero sufficiente in rapporto al menù e ai vini scelti, devono essere invece di un unico modello per qualsiasi situazione. I calici nelle diverse dimensioni, come gli altri accessori in vetro, sono importanti perché donano luce e alleggeriscono l'allestimento.

La scelta di nuovi oggetti da mixare con quelli a disposizione può variare da piatti fantasia a calici da degustazione soffiati a bocca, da posate moderne e romantiche al tempo stesso a vassoi e centrotavola in legno di faggio con bordo decorato.

### I caratteri distintivi

Gli elementi di arricchimento dell'apparecchiatura devono essere coordinati con gli altri pezzi disposti sulla tavola, per completare l'effetto scenografico in base allo stile prescelto. Un centrotavola, per esempio, realizzato con fiori, frutta o verdura, deve essere di misura contenuta, in modo da non impedire la conversazione e la vista tra i commensali che si trovano di fronte.

In rapporto alla dimensione e forma del tavolo si può utilizzare una coppa del servizio, oppure crearne più di uno disponendoli su alzatine in vetro. Un ulteriore tocco per personalizzare la tavola è costituito da creativi portatovaglioli fatti con le proprie mani.

Un filo di ferro modellabile può essere decorato con perline, cristalli e inserti metallici per una tavola glamour; un nastrino di raffia colorata, invece, può trattenere un fiore reciso per un'atmosfera più sognante e country.

Le candele, ammesse soprattutto la sera con la loro luce morbida, devono essere di quelle che non colano, non profumate, nuove da accendere appena prima di sedersi a tavola. Lo stile, l'altezza del candeliere e delle candele devono essere valutati attentamente nel progetto della messa in scena per non essere d'intralcio.

L'acqua minerale deve essere disposta sulla tavola in caraffe oppure in bottiglie di vetro (in sostituzione di quelle antiestetice in plastica), mentre i vini devono essere tenuti a



L'elegante motivo patchwork Demeure Ville è ispirato a mattonelle di graniglia originali degli Anni '20.

Disponibile nelle lunghezze da 150 e 200 cm, è prodotto in puro cotone pettinato a fibra lunga che rende il disegno più definito e i colori più brillanti.  
WWW.LE-JACQUARD-FRANCAIS.IT

Virginia Casa, azienda artigiana di Montespartoli, propone collezioni per la tavola e la casa in ceramica lavorata a mano da Stefano Roselli. Italica, composta da elementi in stile country chic ha, oltre il posto tavola, sottopiatto dalle sagome diverse, pezzi a servire con brocca e alzata, set da tè e caffè.  
WWW.VIRGINIACASA.IT



Ogni forma della collezione Ultralight di Zafferano è studiata da Federico De Majo per vini bianchi, rossi, giovani e importanti, aromatici, distillati, spumanti e champagne. Soffiati a bocca e lavorati a mano, sono realizzati in vetro sonoro superiore, con uno spessore del bevante inferiore al millimetro.  
WWW.ZAFFERANOITALIA.COM



parte e serviti durante il pranzo o la cena, a esclusione di uno di pregio che andrà messo in un decanter per il servizio. Sale, pepe, olio e aceto possono rimanere in tavola solo se il set dedicato è in tono con l'apparecchiatura, mentre non sono ammessi sottobicchieri e posaceneri. Il segnaposto, da usare preferibilmente con invitati numerosi, ha la sua posizione sopra le posate da dessert. Realizzato in cartoncino, preferibilmente bianco o avorio,

deve riportare con caratteri eleganti il nome di battesimo per occasioni più semplici, altrimenti i cognomi preceduti dagli eventuali titoli nelle situazioni più rigorose. Nella disposizione dei posti, il Galateo prevede di alternare sempre un uomo e una donna, attribuendo la giusta importanza a ogni ospite, specialmente se non è mai stato invitato prima, separando le mogli dai rispettivi mariti, così come amici stretti da colleghi di lavoro.

Gli ospiti stranieri dovrebbero essere messi al fianco di commensali che parlino la loro lingua, per facilitare il loro inserimento nella conversazione. I padroni di casa occupano i due posti a capotavola per presiedere il servizio. L'apparecchiatura perfetta, con tutti gli elementi nello stile scelto per l'occasione al posto giusto, qualunque sia il pranzo o la cena, metterà a proprio agio gli ospiti decretando così il successo dell'evento. ●