

Incontriamoci al brunch

E i locali si «specializzano»: ci sono quelli per far divertire i bambini e quelli amati dai single

Il bello del brunch è che non ha orari. Di stabilito c'è soltanto il giorno, la domenica. Dalle undici fino alle sedici e oltre, è sempre brunch-time. Insomma, è il momento della settimana in cui rilassarsi un po', in cui stare in un locale, seduti a tavola a mangiare ma anche a leggere un libro o un giornale. E soprattutto chiacchiere. Con gli amici di sempre oppure con gli altri «brunchisti» che condividono spazi, tavoli e soprattutto il cibo:

frutta, dolci, torte salate, frittate, oppure carne, salumi, formaggi, pasta e insalate. Il costo? Dai 15 ai 18 €.

Di settimana in settimana, la colazione-pranzo domenicale (brunch deriva dall'inglese breakfast, colazione, e lunch, pranzo) è diventata un rito irrinunciabile e un'occasione, quasi unica in città, di socializzare e stringere nuove amicizie.

Lo sanno bene i gestori di bar e ristoranti che si sono subito sintonizzati sulle nuove esigenze dei milanesi. Anche i locali più tradizionali, ristoranti e alberghi compresi, hanno puntato sul brunch-salotto, come **Santini Bistrot** o **Pacific Restaurant**, all'interno dell'**Hilton Hotel** di via Galvani. Questo è lo spazio più gettonato dalle famiglie con bambini al seguito,

che sono liberi di giocare e di divertirsi insieme, magari guardando i film di Walt Disney in tv. «Così — spiegano — nascono spesso amicizie tra le famiglie, che si accordano per rivedersi la domenica successiva».

Il più frequentato invece dai gruppi di single trenta-quarantenni, uomini soprattutto, è il nuovo **Una Hotel Tocq**, come racconta Fabiana Mariotto, lo chef. «Sono colleghi di lavoro, che passano parte del loro tempo a

Milano ma non ci vivono stabilmente. S'incontrano qui per stare in compagnia, per non trascorrere la domenica soli. Assaggiano un po' di tutto. Alcuni preferiscono i piatti e le specialità più tipiche della colazione, altri pranzano proprio. Magari ordinano piatti caldi, come le mie lasagne vegetali o la lonza di maiale all'ananas, ma bevono la spremuta d'arancio».

«Non "carbujo" per tutto il giorno senza la mia spremuta e il caffè ex-

tra-lungo» racconta Marco, 35 anni, seduto all'**Atlantique**, la mecca cittadina del brunch, tra i primi locali, qualche anno fa, a lanciare la nuova tendenza insieme all'**Old Fashion Café** e lo **Speakeasy**.

«Per me, lo "spuntinone" della domenica è un appuntamento fisso. Risolvo il problema della sopravvivenza alimentare, sto con gli amici, mi diverto e faccio nuove conoscenze». Allo stesso tavolo, Margherita, 26 anni,

sottolinea: «Sono a Milano da poche settimane, vengo da Perugia. Non conosco ancora tanta gente. Per chi è lontano da casa, come me, magari single, il weekend è un incubo: non sai come organizzare il tempo, dove andare e con chi. Se non ci fosse il brunch, non uscirei nemmeno, la domenica. Ce ne vorrebbe uno tutti i giorni».

E infatti c'è. Da 360°, lo spazio multifunzionale di via Tortona, il rituale metropolitano si celebra anche in settimana (lunedì escluso), tra le piante africane in vendita con gli attrezzi per il giardinaggio. Non solo. Qui, si può prenotare un massaggio shiatsu o ayurvedico. Insomma, un vero «meeting point» per passare la giornata. Insieme a vecchi e nuovi amici.

Federica Brunini

Una pausa durante gli esercizi in palestra

A tavola con la tuta

Si popola anche in palestra, il brunch: per ricaricarsi dopo gli allenamenti, per fare una pausa calorica, per iniziare con energia la giornata di fitness. Lo sperimentano gli sportivi che frequentano Down Town ma anche tutti i milanesi che vogliono approfittare, la domenica, del menu brunch proposto dalla caffetteria-ristorante della palestra di piazza Cavour (al 2, tel. 02.76.01.14.85). Con poco più di 15 euro (30 mila lire), si possono mangiare, a buffet, le insalate di farro, di orzo e di soia, ma anche verdure bollite, legumi, riso e cereali. E i piatti a base di pasta

colorata, agli spinaci e alle carote, le alette di pollo alla messicana e salmone affumicato. «Il nostro non è un menu specificatamente light - spiegano - ma ci sono combinazioni che piacciono anche a chi è a dieta. Come le nostre torte alle carote o alla banana: dolci sì, ma senza troppe calorie. Insomma, ognuno può scegliere come e quanto nutrirsi». Soprattutto, il brunch è l'occasione per la famiglia di riunirsi a tavola, accontentando i gusti (e i tempi) di tutti. «Così, nessuno rinuncia ai propri corsi o alla palestra, ma nemmeno a trascorrere la giornata di festa insieme». (F. Br.)

Ormai sono diventati anche appuntamenti culinari, per sperimentare nuovi piatti