

BENESSERE



Virgilio

Il mascarpone senza lattosio Virgilio è ideale per chi è intollerante. Realizzato con crema di latte fresca pastorizzata, viene lavorato in modo che il contenuto di lattosio resti sotto la soglia dello 0,1%. Confezione da 250 e 500 g.



Il giorno in cui il cibo perderà la sua storia e il suo valore non ci sarà più speranza per nulla.

CARLO PETRINI

Sarchio

Naturalmente senza glutine, le Sfogliette alle Verdure Sarchio, a base di fiocchi di patate e una selezione di ortaggi bio, sono create dalla sapiente unione di mais e amaranto, naturalmente senza glutine.



CURIOSITÀ Nell'antica Roma si credeva che la menta potesse aumentare la memoria; si spiegherebbe così la parola latina mens, da cui mente.

CUCINARE CON LENTEZZA

I BAUMGARTNER BROTHERS

Se negli ultimi decenni l'Alto Adige è diventato una delle punte enogastronomiche europee, il merito è anche dei fratelli Hansi, Karl e Siegfried Baumgartner. Partiti con il piccolo ristorante Pichler a Rio di Pusteria oltre trent'anni fa, nel 1986 hanno aperto a Molini, vicino a Falzes, il ristorante Schöneck, uno dei più rinomati ristoranti gourmet dell'Alto Adige, insignito di una stella Michelin. Abbiamo incontrato lo chef Karl Baumgartner, che ci ha raccontato i sapori e dell'importanza della lentezza nel cucinare.

È vero che cacci i clienti se solo si azzardano a tagliare i canederli con il coltello?

Assolutamente sì! Non si possono mangiare con il coltello, è come se andassi a Napoli e mangiassi gli spaghetti tagliandoli col coltello, portandoli poi alla bocca con un cucchiaino... non si può fare!

Chilometri zero... solo uno slogan o un concetto importante?

È importante, ma io non sono un integralista. Nel mio ristorante uso il parmigiano, e ho piatti di pesce nel menu. Chiaramente carne e verdura sono a chilometro zero e anche a metro zero, visto che uso anche verdure dall'orto che mia moglie cura vicino a casa.

La lentezza è spesso un ingrediente fondamentale. Quali sono i piatti del tuo menu che necessitano di questo ingrediente?

A me piace cucinare il capretto, e altri animali, interi per valorizzare ogni taglio di carne; questo implica una cottura molto lenta e un'attesa lunga.



LA RICETTA

Pressknödel (Canederli pressati) con insalata di cavolo cappuccio

Ricetta di Karl Baumgartner



Ingredienti

300 g di pane bianco tagliato a dadini
2 cucchiaini di farina bianca
1/8 l di latte
4 scalogni finemente tritati
50 g di porri finemente tritati
50 g di cavolo cappuccio tritato finemente
un po' di prezzemolo ed erba cipollina tagliati finemente
noce moscata
250 g di Graukäse (formaggio grigio) tagliato a dadi
100 g di gorgonzola tagliato a dadi
100 g di formaggio d'alpeggio, in parte tagliato a dadi, il resto grattugiato
4 uova intere
sale, pepe
150 g burro

Preparazione dell'insalata di cavolo cappuccio

Tagliare a strisce fini metà del cavolo cappuccio, aggiungere un po' di crescione e semi di cumino, condire con olio, aceto di vino, sale e pepe.

Preparazione dei canederli

Mischiare il pane con la farina, versando il latte bollente. Dorare la cipolle nel burro, aggiungere i porri, far soffriggere tutto per un momento e poi versare sul pane. Aggiungere man mano gli ingredienti rimanenti ad esclusione del formaggio d'alpeggio grattugiato e di una manciata di Graukäse. Mescolare bene tutto e fare riposare l'impasto. Se l'impasto fosse troppo molle, aggiungere un po' di pangrattato. Formare canederli (bagnando le mani con acqua fredda) e poi schiacciarli a forma di polpettine piatte per farli rosolare in olio e burro su entrambi i lati. Successivamente cuocerli a vapore per circa 15 minuti. Preparare i canederli su un piatto, mettendo sopra un po' di formaggio d'alpeggio grattugiato e poco formaggio grigio sminuzzato, erba cipollina. Servire con burro fuso leggermente dorato e come contorno l'insalata di cavolo cappuccio. I canederli pressati si possono servire anche in brodo.

HAPPY MAMA

Creatività, ricerca e genuinità

La lentezza è uno degli elementi alla base di HappyMama, laboratorio di Barco di Bibbiano (RE) con l'ambizione di produrre conserve dolci e salate di qualità garantita. La filosofia è semplice: ognuno ha diritto a concedersi qualcosa di speciale, e le cose speciali meritano e necessitano di tempo per la preparazione. Per questo le confetture e le marmellate devono bollire almeno quattro ore, e a quel tempo va aggiunto quello passato al mercato alla ricerca della migliore frutta e verdura, e quello di attesa del contadino. Tutto è fatto a mano, tranne il vetro dei vasetti. Rispetto per la tradizione, ma anche apertura alle novità: originali abbinamenti, con l'aggiunta di un ingrediente impensabile. Così sono nate la confettura di pere e cioccolato, la marmellata del sonnambulo (banane con mele immerse nel caffè), mellarancia e Le Chicche (fiche caramellati e limone).



HAPPY LIFE

In cucina, come nella vita, vince la resilienza

di Donatella Zarotti

In cucina, come nella vita, si può scegliere tra un'azione di resistenza o resilienza, soprattutto quando ci si trova di fronte un evento inaspettato. Se la resistenza porta a uno scontro, senza amalgama e crescita di coscienza, con la resilienza, il cambiamento di rotta viene attraversato in modo morbido, seguendo la corrente alla scoperta di nuovi lidi e - se si parla di cibo - nuove ricette! Quando ci si trova davanti a un muro, cambiare atteggiamento inventando soluzioni può portare a scoprire nuove occasioni, come dare forme e story-telling alle verdure per bimbi refrattari o attivarsi col frigo semivuoto per gli amici all'improvviso. La resilienza si mostra anche nei cambiamenti culturali, e sociali spesso alimentati da integrazione fra etnie e contaminazioni culinarie, un modo energetico e naturale per nutrirsi accrescendo valore. Ad esempio, l'iniziale resistenza per la cucina etnica è stata bypassata dal resiliente desiderio di provare i cugini della pizza, cous cous, fajitas e pita così acquisendo nuove informazioni sensoriali di sapore evolutivo sia per il cervello sia per l'anima. Sì, perché l'effetto collaterale della resilienza è una grande felicità, determinata dal saper mettersi in gioco e saper vibrare su onde diverse. La resistenza, ostaggio dei condizionamenti e delle mancate soluzioni, si adegua invece alla frustrazione.

