



È L'ORA DEL CARCIOFO

La primavera fa il suo ingresso in cucina

di Omar Lapecchia Bis

Q

uesto è il periodo in cui germoglia con più freschezza tutto quello che è stato piantato durante l'inverno, un momento magico per frutta e verdura.

Ora nel Veneto si trova di tutto, le ultime bontà dell'inverno e le primizie della primavera.

Tra i prodotti di punta di questo periodo, per qualità e tradizione, troviamo l'asparago, i piselli, gli ultimi radicchi, le erbe, le ortiche, porri, cipollotti, cavoli e tutte le crucifere: i banchi del mercato sono più ricchi che mai, e la tavola diventa più fresca e più verde. Aprile è anche un mese di tradizione e di risveglio di feste e sagre popolari, è anche il mese delle prime scampagnate, con piatti facili in tavola, e da portare con sé all'aperto. Agli ultimi prodotti invernali si affiancano asparagi, ravanelli, nespole e fragole. E' anche il periodo in cui i carciofi vengono venduti a prezzi convenienti: sono loro al centro delle nostre attenzioni in questo numero di "Trevisani a Tavola". I carciofi saranno uno degli ingredienti must del nostro menù di Pasqua, quindi impariamo a conoscerli: ho pensato ad alcuni consigli per evitare i cinque errori più comuni nella preparazione di questi fiori succulenti, e per valorizzare al massimo l'ingrediente versatile senza trasformarlo in un boccone indigesto.

Riconoscerli è importante

I carciofi non sono tutti uguali: fate attenzione a cosa acquistate poiché ci sono varietà che si prestano meglio di



**FRAGOLA: UN FRUTTO
CHE NON È UN FRUTTO**

Pag VI



altre a certe preparazioni. Tra le specie più diffuse troviamo:

- Carciofo spinoso sardo: caratterizzato dalla forma vagamente conica, le brattee (foglie) serrate e gli aculei molto aguzzi. Dà il meglio se consumato crudo ma si presta bene a essere trifolato.
- Carciofo violetto di toscana: di dimensioni piuttosto piccole con una forma troncoconica. Poco spinoso è ideale da friggere o da conservare sott'olio.
- Carciofo spinoso di Palermo: tipica forma ovale e oblunga con rivestimento di brattee esterne molto consistenti e fibrose che proteggono quelle interne più tenere, carnose e munite di aculei.

Molto versatile, adatto a tutte le ricette.

- Carciofo romanesco o Mammola: è la varietà di carciofo di dimensioni maggiori, caratterizzato dall'assenza di spine. Ideali da cuocere alla giudia o alla romana.
- Carciofo precoce di Chioggia: ottimo fritto, lessato o saltato in padella.
- Carciofo catanese: il carciofo più coltivato nel sud-Italia è anche il più utilizzato dall'industria conserviera. Oltre al classico carciofino sott'olio è ottimo in pastella o stufato.

La pulizia fa la differenza

La pulizia del carciofo dipende dalla

Carciofi al Prosecco, scaglie di Parmigiano e aceto balsamico



Ingredienti per 4 persone: 12 carciofi spinosi, 1 bicchiere di Prosecco D.O.C., olio, sale, 1 spicchio d'aglio, Parmigiano Reggiano 36 mesi, Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia (se usate la glassa non vi parlo più), Pepe lungo del Madagascar

Procedimento: Partiamo dal carciofo che sfogliamo con decisione: senza sentirci in colpa perché dai petali esterni e dalle punte ricaveremo un buon estratto per il risotto. Torniamo il gambo a punta con lo spelucchino e tagliamo la sommità spinosa fino a circa metà del bulbo. Lo immergiamo in acqua fredda salata con uno schizzo di limone per una mezz'ora. Al termine scaldiamo una casseruola con i bordi alti – ideali rame e ghisa – con un cucchiaio d'olio e uno spicchio d'aglio

schacciato. Appoggiamo i carciofi a testa in giù, con la parte piatta sul fondo della casseruola, e lasciamo andare a fuoco deciso per qualche minuto: i lembi delle foglie devono prendere un po' di colore. A questo punto versiamo il Prosecco e copriamo, lasciando il vapore di vino all'interno del recipiente. La fiamma, media, terrà attivo il processo nei 15 minuti successivi trascorsi i quali spruzziamo con qualche cristallo di sale. Facciamo ritirare il fondo e spegniamo. Quando i carciofi saranno tiepidi – non bollenti – li adagiamo sul piatto, li copriamo con scaglie di ottimo Parmigiano Reggiano invecchiato, e completiamo con un giro di Tradizionale di Reggio. Attenzione è un prodotto molto diverso dal Balsamico IGP: il primo nasce dal mosto cotto e fermentato, invecchiato almeno per 12 anni, il secondo è aceto di vino aromatizzato con altri ingredienti e "affinato" 60



giorni. Terminiamo lasciando cadere sul piatto un pizzico di pepe lungo Madagascar appena pestato.

Nel bicchiere adoro versare bianchi macerati o rossi moderatamente tannici: ad esempio il Montefalco Rosso.

ricetta che volete eseguire ma alcuni accorgimenti sono utili a prescindere. Per prima cosa infilate un paio di guanti, eviterete di trovarvi le mani scure per i 3 giorni successivi. Eliminate le spine tagliando il fiore del carciofo a metà della sua lunghezza. La parte alta e coriacea delle brattee da tagliare via dipende dalla varietà di carciofo e dal suo impiego: le cotture delicate richiedono un taglio maggiore rispetto, per esempio, alla frittura. A questo punto eliminate anche i primi 2 o 3 strati di foglie fino a quando

non vedete il bianco tenero all'attaccatura. Con uno spelucchino mondate il fondo eliminando i monconi di foglie staccate e passate a eliminare la barbetta interna che potrebbe impastarvi la bocca. Se avete intenzione di cuocerli interi scavate al centro del carciofo partendo dall'alto in modo da eliminare anche lo strato di piccole foglioline appuntite che si trova al cuore, se invece la ricetta prevede il carciofo a spicchi, tagliatelo a spicchi e pulitelo all'interno. Passate ora al gambo a cui dovete eliminare la parte

esterna e filamentosa. Potete utilizzare lo spelucchino o un pelapatate e dovrete eliminare tutta la parte coriacea per mantenere solo il cuore morbido e gustoso.

Evitiamo di farli ossidare

Il carciofo, una volta tagliato tende ad annerire velocemente. Questo accade per effetto dei polifenoli, molecole che si ossidano una volta esposte all'ossigeno. Per evitare questo tipo di alterazione l'industria conserviera aggiunge acido citrico e acido ascorbico, i quali



Prenota la tua PASQUA



Per informazioni e prenotazioni
0438 983651 / 3518016652

SPECIALITÀ
SPIEDO E GRIGLIA

Via Castelletto, 11 - Pedeguarda di Follina



inibiscono il processo di ossidazione. In natura l'acido citrico si trova nel limone, ecco perché s'impiega il suo succo su frutta e ortaggi, ed ecco perché è uso comune immergere i carciofi appena tagliati in acqua acidulata. Il problema è che andiamo ad aumentare l'acidità nel sapore del carciofo. In alternativa potreste sempre comprarvi dell'acido ascorbico e farlo sciogliere nell'acqua (in genere 5 g per litro) dove metterete a riposare i carciofi. Un altro sistema per inibire questo processo consiste in un veloce trattamento termico, la classica sbianchitura per pochi secondi in acqua bollente, che disattiva l'enzima responsabile dell'ossidazione e fissa il colore della verdura. Importante poi è metterli subito in acqua e ghiaccio per bloccarne il colore.

Crudi o cotti?

Io li adoro crudi, fritti, trifolati, per condire la pasta, col risotto o come ripieno di uno strudel salato insieme a cime di rapa e pinoli. I gambi poi, da molti sottovalutati, sono un boccone speciale in cui sapore e consistenza si sposano alla perfezione. I carciofi sono un alimento versatile, protagonista di numerose ricette. Provateli a crudo, tagliati a lamelle sottili e conditi con un filo di olio buono, delle scaglie di Parmigiano e qualche chicco di melograno, oppure trifolati con uno spicchetto d'aglio che ne esalta l'aroma, mezzo bicchiere di chardonnay e qualche pinolo accompagnati da una guancia stracotta o da un carré al punto rosa.

Il giusto abbinamento coi vini

Ogni piatto che si rispetti necessita di essere abbinato a un buon vino. Il carciofo è difficile da abbinare, ma non impossibile dato che contiene una sostanza chiamata cinarina, molecola amara che "disattiva" i recettori del dolce presenti sulla nostra lingua facendo prevalere il sapore del carciofo.

Qualche sommelier abbina talvolta delle birre artigianali molto particolari che nei profumi ricordano il carciofo o addirittura la liquirizia, altri invece suggeriscono vini fruttati e aromatici come il Gewurtztraminer. Ma anche il Prosecco D.O.C. o D.O.C.G. ci può regalare soddisfazioni

Risotto con estratto di carciofo



Certe preparazioni che prevedono montagne di scarti mi fanno soffrire. Ad esempio i carciofi: se ben fatti devono essere puliti senza micragna. Questo significa eliminare molte foglie e una parte importante della punta. Per evitare di buttare tutto mi sono sempre ingegnato a produrre vellutate e creme, cuocendo gli scarti con cipolla e altro e poi passando tutto al passaverdure. Oggi la tecnologia ci viene in aiuto, e faccio lavorare tutto all'estrattore: ne ricavo un bel bicchiere di purissimo estratto di carciofo.

Ingredienti per 4 persone: 320g di riso Carnaroli, le foglie e le punte di 4 carciofi, una noce di burro abbondante, 50g di Parmigiano Reggiano 36 mesi, 20g di pinoli, olio di vinacciolo, cenere di cipolla, sale, pepe

Procedimento: Preparo la cenere di cipolla, ottenuta tagliando le cipolle sottili, tostatele in forno e frullarle ottenendo una cenere. Unite alla cenere qualche goccia di olio e tenere da parte. La maionese di pinoli invece si ottiene frullando con l'olio di vinacciolo i pinoli – non tostati – nel bicchiere di un frullatore ad alta velocità, aggiungendo altro olio a filo come nella preparazione tradizionale. Una presa di pepe e una di sale non guasteranno. Nel caso di indisponibilità dell'olio di vinacciolo usare quello di semi d'arachide.

Mando quindi il riso un bel Carnaroli in tostatura, inizio a bagnarlo con acqua bollente poco salata e lo tiro a cottura. Poco prima lo irroro con l'estratto di carciofo: aggiungo una generosa porzione di burro per lenire le amarezze e una rigogliosa manciata di formaggio: Parmigiano Reggiano invecchiato 36 mesi. Aggiusto il sale e il pepe, manteco vigorosamente e copro per far riposare.

In finale dunque trasferisco il riso nei piatti, lo stendo battendo il piatto sul tavolo, lo punteggio di gocce di maionese e lo spolverizzo con qualche frammento di cenere di cipolla. Lo mando in tavola con un bianco macerato che ben regge il colpo. Tipo una Ribolla Anfora

Cappello del prete e carciofo (tecnica a bassa temperatura)



Carciofo e carne sono lavorati con la tecnica a bassa temperatura (vedi pagina XII).

Ingredienti: 2 carciofi mammola romana, 1kg circa di cappello del prete, aromi, olio, sale

Procedimento: Per prima cosa lavoro il Cappello del Prete con la tecnica "flat iron", seguo cioè la nervatura centrale per ottenere due lacerti separati, il sopra e il sotto. Con un accurato "trimming" elimino la "silver skin" – immangiabile – e seziono il pezzo seguendo i fasci di muscoli. Spolverizzo con sale fino e metto in frigo in recipiente chiuso per qualche ora. Preciso: adoro il sale grosso, ma ho notato che durante il brinaggio asciutto (il nome tecnico di questa operazione) spesso restano dei pallini bianchi nei punti a contatto con il sale, che non mi piacciono. Nel frattempo ho pazientemente tornito le mammole romane, scavando il centro ed eliminando senza micragna le foglie esterne. Ho invece lasciato tan-

to gambo. Metto tutto in acqua fredda salata per un'ora. Attenzione: non gettare l'enorme quantità di scarti: ci si può fare prima un estratto o un'infuso per cuocere la pasta. Al termine sciacquo, tampono, metto in busta sottovuoto e faccio andare a 69° per 75 minuti. Raffreddo con acqua e ghiaccio e lascio riposare.

Prelevo il CdP dal frigo e sciacquo i pezzi per eliminare l'eccesso di sale. Tampono con cura, e spolverizzo con un rub appena preparato: ho pestato nel mortaio paprica, zenzero in polvere, poca cannella, pepe Sarawak, ginepro, chiodo di garofano. Metto in busta e faccio andare 5 ore a 52°. Raffreddo nel solito modo per un quarto d'ora, sbusto, spennello con olio d'oliva e metto sulla lionese calda ma non rovente, a secco, tre minuti per parte. Faccio lo stesso con il carciofo in un'altra lionese ma stavolta mandata a fuoco vulcanico, dopo aver tagliato la corolla a metà. Occorreranno circa 10 minuti per ottenere quella bella sensazione di nero bruciato. Adagio la carne sul tagliere e la faccio riposare per 5 minuti. Taglio controfibra: un



po' di succhi si disperdono, il che mi fa pensare che una mezza giornata in busta al freddo avrebbe dato notevoli benefici. Servo carne e carciofo con olio e qualche cristallo di sale marino raccolto a mano. Nel bicchiere è perfetto il Valpolicella Classico.

MACELLERIA DA DALT



carni di prima qualità - salumi di produzione propria piccola rosticceria - consegna a domicilio
PER PASQUA AGNELLO DELLA VAL PASSIRIA E CAPRETTI A KM 0

Fatti la pizza con un'App *Le idee innovative di Giacomo e Nicola*

S

*ono giovanissimi e 3.0.
Imprenditori che, tra la
burrata doc e il prosciutto
dop, hanno pensato a un'app
per crearsi e ordinarsi la pizza.*

Giacomo Maschietto e Nicola Grigoletto hanno appena 24 e 22 anni e lo scorso ottobre hanno avviato una propria attività, prendendo le redini della vecchia gestione della Pizzeria Ristorante Metropolis di Conegliano. I due giovanissimi, classe 1995 e 1997, sono probabilmente gli unici in città ad aver intrapreso una strada tanto impegnativa così presto.

Al locale hanno lasciato la tradizione (la qualità delle materie prime, una cucina prelibata, un prezzo accessibile a tutti) e ci hanno aggiunto l'innovazione. Digitale.

“Abbiamo creato per il locale un'Applicazione ad hoc – spiegano Giacomo e Nicola – con la quale è possibile guardare il menù da casa, prenotare un tavolo, o una pizza da asporto. Attraverso l'App si può scegliere il tipo di impasto, gli ingredienti, si possono apportare modifiche alle pizze tradizionali e venire poi a prenderle in pizzeria per aspor-



to”. I menù digitali vengono proposti nel locale anche tramite un codice Qr che a breve verrà posto su ogni tavolo. “Abbiamo pensato che fosse un ottimo modo per far sì che tutti abbiano il proprio menù senza dover aspettare, anche quando il locale è pieno – riferiscono i titolari – Tutti hanno uno smartphone e grazie al Qr code si ha subito disponibile il menù digitale, in varie lingue. Sono infatti numerosi i turisti e gli stranieri che, in città per affari o diletto, si fermano in pizzeria. Ne abbiamo ogni giorno e per questi abbiamo pensato a una versione tradotta di tutto il menù, con tanto di ingredienti”.

Queste innovazioni tecnologiche vengono utilizzate soprattutto dai giovanissimi. Per i più adulti e per gli storici clienti del ristorante rimane il sistema tradizionale. “Abbiamo ancora il telefono – sorridono i ragazzi – e la maggior parte delle persone preferisce venire qui a ordinare una pizza o a prenotare un tavolo”.

La tradizione rimane anche nel piatto: “Abbiamo un ottimo posizionamento su Trip Advisor – riferiscono Giacomo e Nicola – e questo perché abbiamo continuato a porre l'attenzione sulla qualità

delle materie prime, proponendo impasti ricercati con farine particolari, o senza glutine, prodotti dop, doc, docg. Abbiamo anche una buona selezione di birre artigianali e vini pregiati. Il tutto a prezzo accessibile: siamo una pizzeria di quartiere e vogliamo continuare a offrire un servizio per tutte le tasche”.



Pizzeria Ristorante Metropolis
via XXIV Maggio 45, Conegliano
Tel 0438 370491
www.pizzeriametropolis.it

FRAGOLE

Un frutto ...che non è un frutto

di Omar Lapecchia Bis

C

Con lo sbocciare della primavera, sulla nostra tavola arrivano le fragole, profumata delizia di stagione.

Dopo averne comprati dei golosi cestini, le gusteremo in macedonia, con un po' di limone o zucchero o accompagnandole al gelato. Per assaporarne la dolcezza a merenda invece, saranno perfette frullate con un po' di latte. Per preparare una bevanda golosa, sostituiamo il classico latte vaccino con il latte di mandorla, magari accompagnando con qualche fogliolina di menta fresca. Ma prima di portarle in tavola, perché non conoscerle un po' meglio? Ecco alcune curiosità sulle fragole:

Appartengono alla famiglia delle rosacee: le fragole sono un falso frutto, appartengono alle piante del genere *fragaria*. Quello che mangiamo delle piante è una dolce aggregazione di semi che scaturisce dall'infiorescenza.

Una pianta (quasi) perenne: con una pianta raccoglierete fragole per 5 anni.

Sono ricche di nitrato: contribuisce a ossigenare il sangue e ne aiuta la fluidità verso muscoli e tessuti.

Hanno più vitamina C delle arance:

superano gli agrumi con una presenza vitaminica di 54 mg ogni 100g.

Ideali contro il colesterolo: la pectina di cui sono ricche assorbe glucidi e lipidi nell'intestino rendendole preziose per chi soffre di diabete e colesterolo alto.

Preziose per il capelli: l'alto contenuto di rame le rende uno strumento naturale per contrastare la caduta dei capelli e aumentarne la robustezza.

Dietetiche: sono buone alleate della dieta: mangiandone 100 gr assumiamo meno di 40 chilocalorie.

Non solo rosse: sebbene la fragola più apprezzata e diffusa sia la classica rossa, ne esistono di altre tipologie. ad esempio la fragola verde, caratterizzata da un gusto che ricorda l'ananas e ideale per la preparazione di piatti salati.

Esiste un museo delle fragole: in Belgio il *Musée de la fraise* accoglie ogni anno numerosi appassionati pronti a scoprire le caratteristiche delle fragole e la loro storia.

Qui si possono acquistare vari prodotti alimentari a base di fragole (tra cui la birra) e numerosi oggetti e accessori che ne richiamano la forma.

Ma veniamo al dolce

Ti accorgi che è davvero primavera quando gli amici ti commissionano il dolce per le grigliate in campagna, igno-



rando quanto sia difficile prepararne uno (buono) che possa sopravvivere lontano dal frigorifero. All'improvviso mi torna in mente un dolce poco conosciuto sul suolo italico ma apprezzatissimo negli States. La *strawberry pie*, cugina della più famosa *cherry* ed *apple*, una torta con un guscio croccante e un freschissimo ripieno di fragole, appartenente a quella grande famiglia delle "pie", appunto.



di Gianluca Bernardi 

Augura a tutti buona Pasqua

Polli cotti e grigliata mista

Disponibilità di carni nostrane

macelleria
al Becher
salumeria

Via Corona 12 - **TARZO** - Tel. 0438 586860 - Cell. 339 8195240

Strawberry Pie

Ingredienti per una torta da 28 cm

Per l'impasto: 120 ml di latte freddissimo, 1 cucchiaio di aceto di mele (5 ml), 375 g di farina 00, 1 cucchiaio di amido di mais (12 g), 225 g di burro freddo tagliato a cubetti, 1 cucchiaino e mezzo di sale, 2 cucchiaini di zucchero (30 g). Per il ripieno: 900 g di fragole, la buccia grattugiata di 1 limone, 150 g di zucchero semolato, 30 g di amido di mais, 1 pizzico di sale. Finitura: 1 tuorlo, 1 cucchiaio di latte.



Preparazione: inizio mescolando il latte con l'aceto di mele. Questo intruglio, senza dubbio inusuale, conferirà alla torta quella sfogliatura particolarissima che è il trademark delle pie. Ripongo la mia pozione al sicuro nel frigorifero. Faccio un mix con la farina, l'amido di mais, lo zucchero ed il sale e metto da parte.

Verso le polveri in una teglia rettangolare e aggiungo il burro tagliato a tocchetti. Con l'aiuto di due tarocchi unisco il burro alle polveri (è fondamentale non toccare il composto con le mani) fino ad ottenere una sorta di sfarinato piuttosto grossolano. Verso il latte freddissimo e continuo a lavorare con le spatole, fino ad ottenere un impasto appena legato, con dei pezzetti di burro ancora visibili. Avvolgo il tutto nella pellicola e faccio riposare in frigorifero per un'oretta.

Prelevo metà del mio impasto ormai freddo, lo stendo su un piano ben infarinato e rivesto una teglia svasata, cercando di ottenere un bordo piuttosto spesso. Buco il fondo con i rebbi di una forchetta e ripongo in frigorifero per 30 minuti circa. Pre-riscaldo il forno a 220°. Taglio le fragole in pezzi in una ciotola e unisco lo zucchero, l'amido e la buccia di limone. Do una vigorosa shakerata e metto da parte. Stendo il resto dell'impasto ad uno spessore di 5mm circa e ritaglio delle strisce con una rotella. Recupero la teglia dal frigorifero, farcisco con il ripieno e procedo con l'incrocio delle strisce come in foto. Sigillo i bordi con una forchetta e pennello con un tuorlo d'uovo stemperato con un goccio di latte.

Cuocio a 220° per 20 minuti circa e continuo la cottura a 180° per 30-40 minuti. Faccio raffreddare la torta completamente prima di tagliarla. Il dolce per il prossimo pic-nic è pronto, ma se avete programmato di gustarlo a casa indisturbati e spalmati sul divano, una generosa scucchiata di gelato on top ci sta tutta.



Auguriamo a tutti
buona Pasqua

Ogni
giovedì sera
SPEDO
e venerdì
BACCALA'

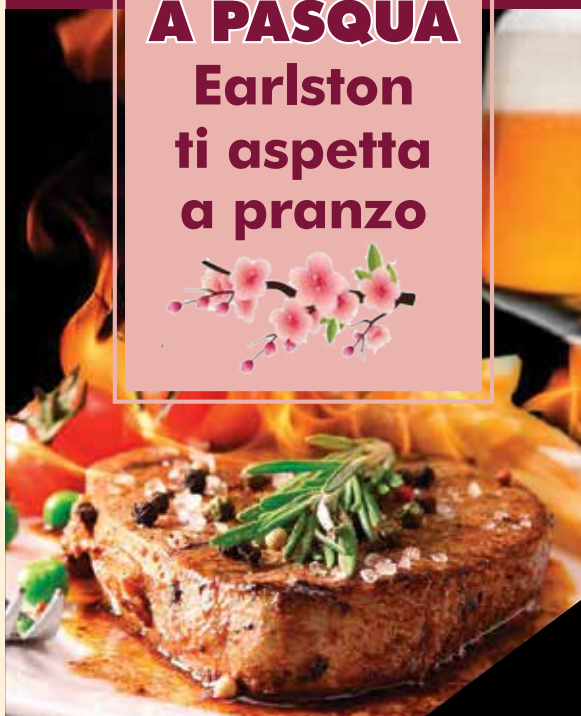
osteria
DA MARINA
cucina casalinga

P.zza Manzana - Formeniga
Vittorio Veneto - CHIUSO IL LUNEDÌ - TEL.0438 59960



IL SAPORE ITALIANO
INCONTRA
LO STILE BRITANNICO

A PASQUA
Earlston
ti aspetta
a pranzo



MENU' PASQUALE
ALLA CARTA

Via Anzano, 171
CAPPELLA MAGGIORE

0438 196 0187

APERTO TUTTE LE DOMENICHE A PRANZO

Ordinare la carne online? Funziona! *Sempre più clienti scelgono l'ordine via web grazie a Macelleria Breda*

La consegna online è l'ultima frontiera, anche per il settore della carne. Lo testimonia il successo del servizio lanciato da Macelleria Breda, che permette ai propri clienti di acquistare la carne online e che la recapita direttamente a casa.

L'attività di Sarmede, oltre alla vendita tradizionale, ha infatti da poco avviato anche il servizio via internet, attraverso il proprio sito.

“A distanza di qualche mese dall'inizio della consegna a domicilio – spiegano dalla macelleria – siamo molto soddisfatti di questa attività. Il riscontro è stato davvero positivo”.

Nell'attività di Piazza Roma hanno scoperto con piacere che molti clienti utilizzano questo tipo di servizio, anche in modi non del tutto preventivati.

Ci sono acquirenti, infatti, che si avvalgono dell'ordine online e che si recano personalmente in macelleria, senza attendere la consegna a casa: questo permette di trovare immediatamente tutti i prodotti già pronti, senza dover aspettare, e di non dover pagare il trasporto.

“Molti clienti vengono da vicino – spiegano da Macelleria Breda -, ordinano e poi vengono qui a ritirare la merce”.

Il raggio d'azione della macelleria, però, si è molto ampliato grazie a questo



nuovo servizio: clienti da ogni parte del Nord Italia si sono fatti recapitare la carne a casa. “Abbiamo avuto richieste da Ravenna, Parma, Bergamo”, spiegano i proprietari.

Tutto avviene grazie al servizio di un corriere alimentare, che rispetta la catena del freddo e la completa tracciabilità del prodotto. Tutte le carni confezionate dalla macelleria presentano un'etichetta che ne identifica l'origine, specificando il paese di nascita e di allevamento dell'animale, e il numero di lotto a cui appartiene.

La consegna viene effettuata entro 48/72 ore dalla presa in carico dell'ordine: i prodotti vengono confezionati sottovuoto, per mantenere inalterate le caratteristiche della carne, dal sapore al profumo, passando per le proprietà nutrizionali.

Ma se si allarga il raggio delle consegne, quello della produzione rimane sempre molto ristretto: la macelleria fondata da Attilio Breda insieme alla moglie, e ora portata avanti dal figlio Luca, è stata riconosciuta infatti come prima macelleria a chilometri zero in tutto il Veneto, nel 2010.

Questo grazie anche alla collaborazione con l'azienda agricola “Dam Devis”, anch'essa a chilometro zero, che utilizza solo prodotti coltivati e cresciuti in loco per alimentare i suoi capi: una filiera corta, anzi cortissima.



Macelleria
BREDA
CARNE GENUINA
DAL 1987

SARMEDE (TV)

Macelleria Breda
Piazza Roma, 16 Sarmede
Tel 0438.959267
www.macelleriabreda.it

Bastardo del Grappa e Morlacco, “cugini” dalle origini antiche *Garbelotto propone prodotti della tradizione*

S

Secondo alcuni si chiama “bastardo” perché originariamente veniva prodotto utilizzando il latte di animali diversi, come vacche, pecore e capre mescolato insieme.

Il “Bastardo del Monte Grappa” è un formaggio che viene prodotto fin dal 1800, quando iniziò ad essere fatto nelle malghe venete. La sua produzione si diffuse nell’area del Massiccio del Grappa, da cui prese il nome, nelle province di Treviso, Belluno e Vicenza.

Secondo altri questo formaggio prende questo nome perché si tratta di un ibrido di lavorazione tra l’Asiago pressato e quello d’allevio, con una stagionatura tra i 40 e i 50 giorni. Secondo altre versioni, invece, il “bastardo” si chiamerebbe così perché viene prodotto quando il latte, per condizioni ambientali, non è trasformabile in Morlacco.

Ha un colore giallo paglierino carico, e al taglio presenta note erbacee e floreali, in alternanza con altre più animali. Si tratta di un formaggio tradizionale, che affonda le proprie radici negli ultimi due secoli di storia veneta e trevigiana. Il “Bastardo del Grappa” è un formaggio da tavola, che alterna sapori dolci a quelli più amari: è abbinabile con della polenta grigliata e del vino rosso.

Anche il Morlacco è un formaggio tradizionale veneto, tutelato da un presi-



dio Slow Food. Viene prodotto, come il “Bastardo”, nell’area del Massiccio del Grappa. Il suo nome deriva dall’area di provenienza dei pastori del monte Grappa, che venivano dalla Morlacchia, regione della Croazia.

Le vacche, dal cui latte viene ottenuto il Morlacco, sono però tipicamente venete: si tratta delle Burline, una razza bovina tradizionale della nostra regione. Dal sapore salato, con note erbacee, è un formaggio da tavola a pasta morbida, abbinabile a vini bianchi leggeri e alla polenta.

“Sono due specialità tipicamente venete, che proponiamo ai nostri clienti”, spiegano da Garbelotto Formaggi, l’azienda vittoriese che da 129 anni ricerca e distribuisce formaggi e latticini.

Garbelotto Formaggi punta ancora molto sulle tipicità tradizionali venete: le radici dell’attività risalgono addirittura al 1890, quando Antonio Garbelotto, che viveva a Cappella Maggiore, trasformò una parte della propria abitazione in un magazzino improvvisato, dove teneva i formaggi che poi andava a vendere nei mercati dei paesi limitrofi, con un carrello trainato da un cavallo.



Garbelotto Formaggi Srl
via Sant’Antonio 69 Vittorio Veneto
Tel 0438.500449
www.garbelottoformaggi.it
Facebook: [GarbelottoFormaggi](https://www.facebook.com/GarbelottoFormaggi)
Instagram: [garbelotto_formaggi](https://www.instagram.com/garbelotto_formaggi)

“Facciamo il vostro gelato da 25 anni”

La lunga tradizione del Re del Gelato

Fare un gelato che non passa mai di moda: è l'obiettivo che la famiglia Maset si è data più di 25 anni fa, quando fondò il “Re del Gelato”.

La storia di Franco Maset e Caterina Spagnol però parte molto prima: nel 1974 con la prima gelateria in Germania. Dopo l'esperienza all'estero sono stati avviati alcuni punti vendita in Trevigiano, per poi approdare nel 1993 nella città natale di entrambi: Vittorio Veneto.

Quella del Re del gelato è davvero un'attività a gestione familiare: con il tempo anche le figlie Arianna e Romina, dopo la laurea, hanno scelto di proseguire nelle orme tracciate dai genitori.

Tutt'oggi papà Franco prepara quotidianamente il gelato che viene servito dalle figlie in gelateria.

“Io, mio marito e le mie figlie abbiamo sempre puntato sulla qualità e sull'assortimento”, fa sapere Caterina. L'anno scorso, a giugno, in concomitanza con la grande Adunata degli Alpini, il “Re del Gelato” ha festeggiato i suoi primi 25 anni di attività.

Un importante traguardo, che però non significa solo gelato: nel tempo infatti la gelateria si è specializzata anche nella preparazione di altri prodotti, dalla pasticceria fredda ai semifreddi, fino ai frozen yoghurt. Da “Re del Gelato” è possibile anche personalizzare le pro-



prie torte per qualsiasi tipo di ritrovo conviviale, dal compleanno al battesimo o alla comunione. Ma ci sono anche le uova di Pasqua ripiene al gelato, i pasticcini e i bicchierini semifreddi.

E non è tutto: “Abbiamo anche un angolo dedicato a consumatori con intolleranze al lattosio o al glutine, o semplicemente attenti alla linea”, spiega Caterina.

L'attività è aperta praticamente tutto l'anno, ad orario continuato – ad eccezione del mese e mezzo in cui è chiusa d'inverno -. Per questo, rendono noto i titolari, “cerchiamo di rispondere a tutte

le esigenze ad ogni stagione, anche con waffle, crepes e centrifughe”.

Il “Re del Gelato” è un'idea anche per la pausa pranzo, visto che – oltre al gelato -, il locale offre anche frutta fresca, granite fatte con la frutta, coppe specialità take-away, coppe yogurt, smoothies, centrifughe e panini gelato.



Re del Gelato
Via Virgilio 45, Vittorio Veneto
Tel 0438.550961

I benefici dell'acqua

Per i medici dell'istituto clinico NYU Langone Health esisterebbe una correlazione tra l'assunzione di acqua e tasso metabolico: secondo un recente studio l'assunzione di acqua fredda favorirebbe il metabolismo, mentre un'altra ricerca pubblicata sul *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* ha dimostrato che bere 500 millilitri di acqua può aumentare il tasso metabolico del 30% per oltre un'ora. È quanto riporta *In a Bottle* (www.inabottle.it) in un focus sul rapporto tra metabolismo e corretta idratazione.

Pasta? Meglio alla sera

Siamo il paese della pasta, ma solo 1 piatto di spaghetti su 3 viene servito a cena. I quasi 12 milioni di italiani che non la consumano di sera per paura di ingrassare o di compromettere il sonno dovrebbero però ricredersi. Uno studio pubblicato di recente sulla rivista scientifica *The Lancet Public Health* ha dimostrato che mangiare pasta a cena migliora il riposo notturno, e non fa ingrassare. Una buona notizia, insomma, per quei 27 milioni di italiani che soffrono di disturbi del sonno: mangiare pasta a cena fa bene, rilassa, facilita il sonno e non fa ingrassare, anzi fa dimagrire.



Lo studio dimostra che la pastasciutta può essere consumata nelle ultime ore del giorno, soprattutto se siamo stressati e soffriamo d'insonnia, grazie alla presenza in questo alimento di Triptofano e Vitamine del gruppo B.

Celiaci in aumento

Continua ad aumentare, seppur gradualmente, il numero di persone cui viene diagnosticata la celiachia in Italia. Nel 2017 sono arrivate a 206.561 (pari allo 0,34% della popolazione), con oltre 8 mila diagnosi in più, la metà rispetto a quelle nuove dell'anno precedente, e questo grazie alle nuove procedure che permettono di ridurre gli esami superflui e gli errori.

A tracciare il quadro è la relazione annuale al Parlamento sulla celiachia pubblicata dal Ministero della Salute sul suo sito.

Felici con frutta e verdura

La felicità è nel piatto: uno studio su oltre 45 mila individui dimostra che il benessere individuale cresce all'aumentare delle porzioni di frutta e verdura consumate ogni giorno. Condotta presso le University of Leeds, e University of York in Gran Bretagna, lo studio è stato pubblicato sulla rivista *Social Science and Medicine*.

Gli esperti hanno analizzato il vasto campione su diversi fronti, tra cui dieta, stili di vita, comportamenti e condizioni di salute. È emerso che il grado di benessere individuale cresce proporzionalmente alla quantità e alla frequenza di consumo di frutta e verdura.

Lo studio ha rivelato che la soddisfazione della propria vita migliora enormemente se si raddoppia il consumo dalle 5 porzioni consigliate alle 10 (un miglioramento equivalente a quello che si stima ottenibile dal passaggio da una condizione di disoccupazione all'aver trovato un lavoro).



trattoria
da **Mareva**
di Ostinet Lorenza & C. s.n.c.

**PASQUA
e
PASQUETTA**
MENU' ALLA CARTA

PRENOTA
IL TUO PRANZO
ANCHE
PER ASPORTO

Via Carlo Forlanini, 48
Vittorio Veneto (TV)
DI FRONTE L'OSPEDALE

TEL: 0438 550640
CELL: 340 6052621

www.trattoriadamareva.it

Gastronomia
da asporto



A BASSA TEMPERATURA

Una tecnica culinaria che preserva il gusto

N

egli ultimi anni sta prendendo piede sempre più una tecnica che permette risultati straordinari: è la cottura a bassa temperatura di alimenti sottovuoto.

Come funziona?

La cucina sottovuoto è una tecnica di cottura a bassa temperatura grazie alla quale è possibile cucinare alimenti chiusi all'interno di speciali sacchetti di plastica. La cottura avviene in acqua a temperatura non troppo elevate che si aggirano tra i 50° e i 100°. I cibi vengono assemblati a crudo con eventuali salse o condimenti nell'apposita busta per alimenti e svuotati dell'aria interna tramite una macchina per sottovuoto, per poi essere cotti lentamente in immersione per pochi minuti o anche per molte ore. Ciò permette di cucinare i piatti anche molte ore prima del servizio e di conservarne il sapore a lungo all'interno del sottovuoto.

Gli strumenti

Per cuocere a bassa temperatura sono necessari due strumenti: una macchina per il sottovuoto e un bagno termostato, noto anche come *roner*. La prima crea il vuoto in specifici sacchetti di plastica molto resistenti e li sigilla. In casa si può usare una semplice macchinetta a estrazione, ma evitando di mettere i condimenti liquidi nel sacchetto. Altro strumento fondamentale è il bagno ter-



mostato, composto da un apparecchio munito di una resistenza per riscaldare l'acqua all'interno del contenitore in cui avviene la cottura e da una pompa per far circolare l'acqua e mantenere una temperatura omogenea.

Perché cucinare a bassa temperatura

L'alimento viene protetto dal sacchetto e non entra a diretto contatto con l'ambiente esterno di cottura, quindi l'ossigeno non ha possibilità di penetrare all'interno e i cibi non rischiano di ossidarsi. Con la cottura sottovuoto gli alimenti non perdono il loro colore naturale, né le proprietà nutritive. Tutti i sapori restano all'interno così come

tutte le vitamine e i sali minerali. I cibi risultano quindi più buoni, più sani e più colorati. Anche gli alimenti che in genere si scuriscono in cottura, restano del loro colore naturale. La tecnica culinaria della cucina sottovuoto consente di prolungare fino a tre volte la durata di conservazione del prodotto, poiché l'assenza di ossigeno rallenta la proliferazione batterica e l'ossidazione degli alimenti. Inoltre è anche consigliata nelle diete perché permette di cucinare senza l'aggiunta di grassi.

Cosa si può cucinare sottovuoto?

I tagli di carne morbida restano perfetti e quelli di carne dura traggono beneficio da una cottura prolungata a bassa temperatura. Si possono cucinare per molte ore e il risultato sarà un prodotto morbidissimo. Anche il pesce si presta alla cottura a bassa temperatura, soprattutto il salmone, perché non subisce rosolature o arrostitimenti e mantiene un sapore e un profumo molto naturali. Lo stesso vale per crostacei e molluschi che possono facilmente diventare coriacei se cotti ad altre temperature, invece la bassa temperatura garantisce un risultato finale tenerissimo.

Tutte le verdure sono ottime cotte in questo modo e in particolare le verdure a radice, come le carote e le rape, che mantengono il loro colore brillante e conservano tutto il loro sapore.

Anche la frutta si presta molto bene a questo genere di cottura, in particolare quella suscettibile di ossidazione come le mele, le pere, le banane e l'ananas.

SULLA STRADA
CENTENARIA
DEL PASSO S. BOLDO,
NELLA TRANQUILLITÀ
DEL VERDE
IL TUO PRANZO DI PASQUA
CON LA FAMIGLIA
PRENOTALO PER TEMPO



NOVITÀ

**locazione
turistica**

**RISTORANTE
PIZZERIA
AL PARADISO**

COLAZIONI - PRANZI - CENE - ALLA SERA PIZZA

Via S. Boldo 34 - Tovina - Cison Di Valmarino Tel. 0438 85747