

## Il buon sapore delle stagioni

**Pubblicato:** Lunedì 15 Ottobre 2018



Rispettare la stagionalità di frutta e verdura non serve solo a risparmiare dal fruttivendolo, ma aiuta anche ad approfittare il più possibile delle sostanze nutritive contenute nei prodotti, ad avere un gusto più pieno nelle ricette e a rispettare la natura. E' quello che hanno imparato i partecipanti al corso **Tigros Alimentazione e stagionalità** di lunedì 15 ottobre al Buongusto di Buguggiate, realizzato in collaborazione con il Centro Polispecialistico Beccaria.

Un corso che ha insegnato anche a variare i colori della frutta e della verdura: non per un senso estetico, ma perchè «Ogni colore è spia di diverse proprietà» e che ha insegnato a aggiungere ingredienti poco sfruttati ma molto “scenografici” e importanti, come il melograno.

A parlarne è stata **Maria Flavia Mazza**, Biologa Nutrizionista, con l'aiuto degli chef **Cesare Fabbri** e **Alessandro Columella** del Ristorante Buongusto Tigros di Buguggiate, che hanno servito un menù particolarmente gustoso, pur mettendo in pratica gli insegnamenti della dottoressa: «Unico consiglio: non mangiate sempre così, senno non ce la fate. Preferite solo due dei tre piatti, ogni volta, oppure mangiate antipasto primo e secondo solo un paio di volte alla settimana» è stato il commento della biologa.



### LE RICETTE

L'**Antipasto di Insalata di stagione**, presentato come prima portata, è una insalata fresca e sorprendente, fatta con verza, cavoli rossi e spinacino crudi, dei grani di melograno, e una salsa di yogurt bianco, caprino fresco e olio, condita con mandorle pelate tagliate grossolanamente.

Per farla, basta tagliare in due la verza e il cavolo rosso, poi tagliarli sottilissimi a coltello o con l'aiuto di un affettatrice; si monda lo spinacino e si taglia a pezzetti.

Le mandorle, sminuzzate grossolanamente, si tostano prima di utilizzarle in forno a 160°C per circa 10 minuti. Intanto si sgrana il melograno tagliato in due: «Noi usiamo un metodo pratico – spiega Simone – Battiamo sulla buccia con un cucchiaino, per raccogliere i semi in una ciotola».

La salsa poi viene preparata con dello yogurt bianco intero e del formaggio fresco di latte vaccino: si lavorano questi due ingredienti con un pizzico di pepe e dell'olio extravergine. Impiattare condendo le verdure con solo olio e sale e guarnire con il melograno, le mandorle e la salsa allo yogurt.



Il primo piatto proposto è sostanzioso, dal gusto ricco e dal cuore caldo: una **pasta integrale con zucca, pomodori secchi e coste**.

Un piatto che può essere considerato unico, costituito da ben due verdure – zucche e coste – le proteine del caciocavallo di grotta stagionato, e delle acciughe, e gli olii buoni dei semi di zucca e delle noci.

«Tra l'altro, contrariamente a quello che molti pensano, la zucca non è troppo calorica, non è grassa e

contiene molto betacarotene, cioè vitamina A, che ha molte proprietà» spiega la dottoressa.

Per realizzarla è necessario pulire le coste, tagliarle a listarelle e tenerle da parte. Una volta asportati i semi e la buccia, bisogna tagliare la zucca a cubetti di circa 5 millimetri. Tritare dello scalogno e intanto far scaldare una padella con olio extravergine e qualche acciuga, aggiungere lo scalogno e farlo imbiondire; unire la zucca, qualche foglia di basilico e portare a cottura la zucca; aggiungere in seguito i pomodorini secchi e le coste e cuocere 5 minuti circa.

Buttare la pasta integrale a cuocere «Ottima quella fresca che abbiamo qui in supermercato» spiega lo chef, scolarla in anticipo di 2 minuti, unirli al sugo con l'aggiunta di acqua di cottura ultimando la cottura.

Impiattare infine adagiando la pasta sul piatto e guarnendo con semi di zucca, noci e abbondante caciocavallo di grotta stagionato grattugiato.



L'ultimo piatto presentato è un arrosto **ripieno di radicchio e crudo di Parma , con demi-glasse alle castagne** .

Per quest'ultimo piatto sono necessari una coppa di maiale da un chilo, prosciutto a fette, del radicchio rosso lungo, carote, una gamba di sedano una cipolla, delle castagne castagne, vino, salvia, rosmarino, scarola pinoli, uvetta e cavolo nero.

Preparare la carne eliminando il tessuto connettivo e il grasso in eccesso; tagliarla a libretto a libro, salare su entrambi i lati, pepare e metterla in disparte. Per il ripieno, pulire e tagliare a listarelle il radicchio e cuocerlo in pentola con solo olio e sale (se necessario aggiungere un pochino d'acqua). Il ripieno all'arrosto lo si compone aprendo la carne e adagiando le fette di crudo e il radicchio sopra la carne; poi arrotolando e legandolo saldamente.

Rosolare la carne in padella («Si può anche rosolarlo semplicemente tenendo alto il forno per i primi minuti» spiegano gli chef) e successivamente trasferirla in una teglia da forno aggiungendo vino, carote, sedano, cipolle, salvia, rosmarino e qualche castagna: la carne va cotta in forno per circa 1 ora e 20/30 min a 160 gradi.

Nel frattempo si può realizzare il **contorno**, innanzitutto, preparando la **scarola saltata**: dopo averla pulita la si taglia a pezzettoni e la si sala. Poi si scalda dell'olio extravergine, si aggiunge uvetta precedentemente ammollata in acqua tiepida e pinoli, si aggiunge la scarola e si porta a cottura: «bastano pochi minuti».

In un'altra padella si cuoce il **cavolo nero** con solo olio, sale e pepe (se necessario aggiungere dell'acqua per favorire la cottura): per quello però ci vorrà più tempo «Anche 40 minuti».

Per preparare la demiglassa invece, **frullare con un minipimer le castagne** precotte con aggiunta di acqua non salata. Una volta ultimata la cottura della carne, unire il fondo di cottura filtrato alle castagne frullate (aggiustare di sale). Impiattare adagiando qualche fetta di arrosto sul piatto e spalmare con la demiglassa; affiancare con i contorni.



Le ricette complete saranno disponibili tra poco sul [sito di Tigros](#): per essere certi di non perderle, l'ideale è iscriversi alla newsletter.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

