

Alimentazione Naturale

DIVENTA IL NUTRIZIONISTA DI TE STESSO

Ripulisci le arterie con Pomodoro e Quinoa

Eliminano le pericolose placche di colesterolo.
Così previeni diabete, ipertensione e infarto

- **CILIEGIE** BEVI IL LORO SUCCO PER VINCERE STRESS E INSONNIA
- **MORE DI GELSO** SONO IL PIÙ EFFICACE ANTIAGE DELL'ESTATE

SCOPRI LA DIETA LIQUIDA DETOX

In pochi giorni aumenta l'energia, rende luminosa la pelle e ti depura da tutte le tossine

a pag. 45

■ **VIA LE FERMENTAZIONI**

Ti serve l'infuso freddo con le foglie di alloro

■ **MAGICO CRESCIONE**

Spazza via la ritenzione e ti sgonfia la pancia

■ **DESSERT DIMAGRANTE**

Ecco il tiramisù che ha le calorie di uno yogurt

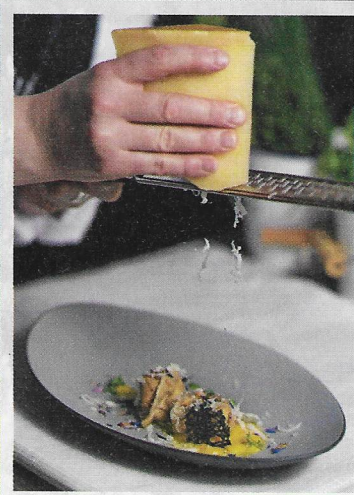
CHEF INGRID MOCATTI

È IL MOMENTO DEI SAPORI DI MONTAGNA

IN CUCINA C'È ARIA DI VACANZE! GRAZIE AI CONSIGLI DELL'ESPERTA, METTI NEL PIATTO GLI INGREDIENTI CHE RICORDANO I BOSCHI E I PENDII DELL'ALTO ADIGE

Zuppe, polenta, stufati, formaggi di malga, speck. E, per concludere, frutti di bosco con panna. Spesso, quando sentiamo parlare di cucina di montagna, ci viene in mente solo questo. Pensiamo a piatti non troppo raffinati, veraci, corposi: sapori forti per il palato e anche per la digestione. Eppure questa tradizione gastronomica nasce con l'intento opposto: essere una cucina salutare, in grado di sfruttare al massimo le tante risorse - anche selvatiche e vegetali - del territorio circostante, per fornire a viandanti e scalatori la giusta energia per affrontare il cammino. A Senale-San Felice (BZ), dove l'Alto Adige fa il solletico al Trentino, al confine dell'Alta

Val di Non, Ingrid Mocatti, chef del ristorante-bistrot Cervo, con l'aiuto della "strega dei boschi" Anita Oberhauser, esperta raccoglitrice di erbe spontanee ed officinali, hanno scommesso su un'offerta gastronomica radicalmente differente. «Tutto, nella nostra cucina - spiega la chef - profuma di montagna. Raccogliamo e trasformiamo gli ingredienti in piatti che rispettino il corpo di chi li riceve, ma anche la montagna, il vento e il sole che li hanno creati. Qui al Cervo crediamo profondamente che ci si debba alzare da tavola sentendosi meglio di quando ci si è seduti. E le erbe di campo, che trionfano sui prati in estate, ci aiutano in questo scopo».



USA LA PIANTA CHIAMATA BUON ENRICO

Con le erbe selvatiche non si scherza: affidati a raccoglitori esperti. «Consiglio - dice la chef - di partire dalle più facili da individuare: il buon enrico (*Chenopodium bonus-henricu*), per esempio, noto come spinacio di montagna, è una delle piante più diffuse nei pascoli di alta montagna. È un vegetale perenne, alto circa 30 cm, con foglie triangolari ruvide. In estate si colgono le foglie giovani, più pregiate, tenere e ricche di benefici». Contengono ferro, polifenoli, calcio, vitamine C e K. «Possono essere usate crude in insalata o, ripassate velocemente in padella, impiegate come ingrediente di torte e paste ripiene. I fiori si consumano come gli asparagi».

LA RICETTA

TORTELLONI DI FARINA SCOTTATA RIPIENI DI FONDUTA "BUON ENRICO" SU CREMA DI CAROTA GIALLA E TIMO SELVATICO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 250 g di farina tipo 0
- 250 g di farina di semola rimacinata fine
- 400 g di tuorlo d'uovo
- aceto di vino bianco q. b.
- semola di grano duro

Per il ripieno:

- 100 g spinacini selvatici di campo ("buon enrico")
- 1 scalogno
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- 1 foglio e 1/2 di gelatina vegetale
- noce moscata qb.
- 20 ml di brodo vegetale

Per la crema:

- 200 g di carote gialle sbucciate e tagliate a rondelle
- 1 scalogno
- 250 g di panna fresca
- 100 g Trentingrana grattugiato
- 10 g di timo selvatico in polvere

PROCEDIMENTO

1. Scotta la farina in un'ampia padella di acciaio a fiamma bassa. Mescola frequentemente con un mestolo di legno fino a ottenere una farina imbrunita.
2. In una planetaria, unisci le farine (scottata e rimacinata) e impasta con i tuorli. Aggiungi poco aceto fino a raggiungere un impasto omogeneo. Copri e lascia riposare 2 ore in frigo.

3. Prepara il ripieno. Immergi la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Sbollenta gli spinacini in acqua salata e raffreddali subito in acqua. Lascia indorare lo scalogno tritato in una pentola con l'olio. Aggiungi gli spinaci sgocciolati e il brodo. Fai sobbollire per 5 minuti, unisci la noce moscata e frulla. Copri e lascia in frigo fino all'utilizzo.
4. Prepara la crema. Cuoci le carote con dello scalogno e dell'olio extravergine di oliva per 15 minuti, aggiungendo del brodo vegetale poco per volta. Quando sono morbide, aggiungi la panna fresca, il Trentingrana e il timo. Cuoci a fiamma bassa per 5 minuti. Passa tutto con un frullatore a immersione.
5. Riprendi l'impasto dal frigo e stendilo fino a ottenere una sfoglia di 2 mm di spessore. Con un coppa pasta di 7 cm, forma dei dischi. Aggiungi il ripieno al centro del disco. Spennella i bordi con un uovo sbattuto. Chiudi il disco a metà e unisci bene i lembi. Forma i tortelli con le dita. Cospargi con semola di grano duro e conserva in frigo. Cuoci in acqua bollente salata per 4-5 minuti.
6. Disponi la crema di carota e timo nel piatto, aggiungi i tortelloni, del Trentingrana grattugiato e del burro fuso aromatizzato al timo. Guarnisci con timo fresco e delle foglioline di spinacino saltato in padella con del burro.

