

NOVITÀ IN ROMAGNA UN VINO CHE NASCE IN ANFORA DI CERAMICA

■ In Romagna nasce un vino che matura in anfore di terracotta: è il «Trebiano Ancestrale vinificato in Anfora» della Tenuta Masselina a Castelbolognese. Il mosto viene posto nelle anfore per la fermentazione alcolica e quella malolattica, prima di passare in legno. In continua osmosi con l'esterno attraverso la terracotta il vino acquista una grande finezza aromatica, piacevole sapidità e grande morbidezza.

CORSO ONAF I PRIMI PASSI PER ASSAGGIARE IL FORMAGGIO

■ Onaf Brescia, l'Organizzazione nazionale assaggiatori di formaggio sezione di Brescia, ripropone il corso di primo livello di degustazione del formaggio. Comincerà lunedì 28 gennaio dalle 20,30 al Mantegna di via Fura 96 in città. C'è la possibilità di iscriversi fino all'ultimo minuto lunedì stesso alle 20 (info @onafbrescia.it, 335 1593449 Biagio Primiceri). Il corso continuerà per 10 serate e costa 250 euro.

Cibo&salute La stagione delle diete tra illusioni e molti rischi concreti

Dopo gli eccessi delle feste di fine anno iniziano per milioni di persone le settimane dedicate al recupero della forma anche in vista dell'estate. Ma regimi alimentari scorretti possono mettere in pericolo l'organismo

■ L'ora della dieta per milioni di italiani scatta proprio in queste settimane. Chiusa la parentesi delle feste di Natale e Capodanno, durante le quali ben pochi hanno badato al numero di calorie ingerite, a cene e pranzi luculliani spesso ripetuti a pochi giorni di distanza l'uno dall'altro, l'allarme-linea è suonato forte e chiaro per donne e uomini. Più d'un istituto di ricerca demoscopica si è ad esempio divertito a calcolare di quanto è cresciuto il peso degli italiani tra Natale e Capodanno, o meglio nell'abbuffata di arrostiti, zamponi, cotecchini e panettoni, scoprendo che mediamente ogni abitante del Belpaese ha visto l'asta della bilancia salire di almeno due chili in una decina di giorni. Se aggiungiamo l'ovvia considerazione che la media non è certo il dato più sincero nel cogliere l'entità di questo fenomeno e che prima di Natale per molti dicembre è stato comunque un mese segnato da altri eccessi (cene di lavoro, feste aziendali e millanta incontri a tavola) si scopre che non è lontano dal vero chi calcola l'appesantimento più diffuso vicino ai 5/6 chili (ovvero tra il 5 ed il 10% del peso corporeo di ciascuno).

Suona dunque l'allarme e la tentazione di una risposta immediata e drastica pare la via più semplice ed efficace per tornare in linea. È dunque proprio questa la stagione dell'imperversare di diete più o meno di moda, di quelle suggerite dall'amica appena tornata da un viaggio esotico a quella ritagliata dall'ultima rivista fresca di stampa, da quella divulgata dal «guru» del momento alle evergreen che tornano in auge ogni anno tra gennaio e la primavera inoltrata. Purtroppo però frequentemente si tratta di soluzioni illusorie e troppo spesso ad alto, altissimo rischio. Privare ad esempio l'organismo di tutta una serie di alimenti, come suggeriscono talune diete estreme, non solo mina il benessere della persona e l'equilibrio vitale, ma espone a veri e propri rischi organi vitali e delicati di ogni organismo. Ci sono infatti regimi alimentari, purtroppo maldestramente consigliati da tanti sedicenti «guru», che concentrano a tal punto l'assunzione di determinati alimenti da mettere sotto stress i reni o il fegato, il cuore o il sistema circolatorio, in una parola il nostro intero organismo.

Non c'è pertanto medico assennato che non consigli di tornare in forma gradualmente e con un regime alimentare equilibrato, sempre abbinato ad un po' di attività fisica, ovvero che non insista sulla necessità di studiare diete personalizzate e di provare innanzitutto di conoscere il proprio organismo per cercare la risposta alimentare più adeguata. In questa prospettiva, non tanto la dieta, ma il corretto regime alimentare di ciascuno, può e deve diventare la regola e non l'eccezione dei nostri giorni, scoprendo passo dopo passo come il cibo deve essere un elemento di benessere, una risorsa capace di garantirci la salute. Da questo punto di vista il corretto regime alimentare non è «la dieta degli ammalati», ma l'abitudine dei sani che vogliono evitare il rischio di tante malattie metaboliche, tenendo conto delle spese non sufficientemente indagate allergie ed intolleranze. Un regime alimentare che non significhi piatti insaporiti e senza gusto, bensì preparazioni dove il sapore e la cultura gastronomica storica d'ogni persona e d'ogni territorio trovano il giusto riscontro. Una nuova sfida insomma anche per gli chef.



In libreria Spumante, oltre le bolle c'è di più

■ Comincia con pazienza dall'inizio non dando nulla per scontato e ti spiazza. Già perché ormai carta stampata e blog ci hanno abituato a partire dalle conclusioni, dalla notizia subito, dando tutto per scontato. Poi semmai si fa un passo indietro e ci si spiega meglio. Chiara Giovoni, sommelier dal naso sensibilissimo e una sconfinata passione per i vini con le bolle, comincia invece dall'inizio e ti spiega con pazienza come si fa a fare uno spumante, le tecniche, la storia, i progressi. Così Bollicinetrapia, la via frizzante alla felicità, il suo ultimo libro edito da Salani (11 euro) ti dà sulle prime l'impressione di essere un gradevole bigino. Ma se lo segui passo passo arrivi a gustare, senza l'imbarazzo del neofita, i miti della Champagne ed alcuni grandi vini spumeggianti italiani con descrizioni nette, concrete, illuminanti. La strada è in fondo breve (le 180 pagine del libro si divorano) e ti fa sentire subito «del mestiere», cosa rara quando in cattedra c'è un sommelier.

Apprese con precisione le nozioni tecniche (lo spumante è il più tecnico dei vini), ti è facile seguire l'autrice nella scoperta che oltre le bollicine (le chiama proprio così, anche quelle di Franciacorta) c'è altro. C'è il territorio, ma questo è scontato, ma ci sono soprattutto storie di uomini e soprattutto di donne che hanno creato il mito e sono entrate nel mito di pieno diritto. Così con le storie di donne (anche bresciane), sbucano brani di letteratura e di cinematografia. Si può scegliere uno spumante anche perché è quello preferito da James Bond e non è un'eresia. Il faro di Chiara Giovoni è lo Champagne, di cui è ambasciatrice 2012, e la fede nel mito si capisce, ma nel volumetto trovi tutto quanto spumeggia in Italia e nel mondo con attenzione ai fenomeni nuovi (anche alle bollicine siciliane e ai neonati spumanti del Kent). Se una osservazione si può fare a tutto l'impianto del libro è che è largamente Champagne dipendente. La pietra di paragone è quella e del miglior Franciacorta si può dire che è quello più in grado di rivaleggiare con lo Champagne. Ma la verità è forse proprio quella, anche se la caccia a re Champagne è aperta. Degustare, degustare, degustare, come fa l'autrice per mestiere e per passione, per scoprire a che punto siamo.

g.m.p.



Qui Luca Barbieri. Sopra la pasta, alimento che le diete riducono drasticamente

La cucina buona e che aiuta a stare bene: ogni 15 giorni una ricetta di Luca Barbieri

■ Star bene senza rinunciare al cibo bensì mangiando di gusto è oggi il sogno di tanti. Dopo gli anni della penuria per moltissimi italiani il problema maggiore sul versante alimentare è oggi l'abbondanza unito, sempre più spesso alla scoperta di allergie e intolleranze. La risposta troppo spesso è fatta di diete e rinunce, di settimane e mesi nei quali a tavola prevalgono la noia di piatti insapori, inodori e incolori. Non è però questa l'unica risposta e tantomeno la migliore. Anzi, oggi nutrizionisti di fama come il dottor Claudio Macca, direttore dell'Unità dipartimentale di dietetica e nutrizione clinica degli Spedali Civili di Brescia e chef estrosi e preparati come il bresciano Luca Barbieri, promuovono regimi alimentari che garantiscano benessere, aiutino il mantenimen-

to della salute e concedano pure il piacere della tavola. Proprio la sinergia tra medico nutrizionista e chef ha portato il dottor Macca a validare le ricette che Luca Barbieri propone da anni nelle conferenze, negli incontri, nelle consulenze ai più diversi livelli industriali e sanitari, nonché nei suoi 5 libri. Un patrimonio che ora è pure sul sito internet (www.cucinalinearemetabolica.it) e che sarà distillato ogni 15 giorni sul nostro giornale in questa pagina. Con la pubblicazione della ricetta che trovate qui sotto, inizia infatti oggi la collaborazione al giornale dello chef - che è pure docente formatore in regimi dietetici speciali - Luca Barbieri che ogni due settimane proporrà ai nostri lettori una ricetta, partendo dai principi nutrizionali ma pure aiutando i lettori a sfruttare tutti gli elementi di salute e di sapore d'un alimen-

to, nel segno di quella cucina sana e buona che è la «cucina lineare metabolica». Nel sito poi in particolare si illustrano le molte sperimentazioni di Barbieri con spiegazioni scientifiche, fotografie in cucina e in laboratorio il tutto validato dalla Lilt (Lega italiana per la lotta contro i tumori), dall'European Chef Academy. Una cucina che - e Barbieri non si stanca mai di ripeterlo - non è diretta solo a quanti lamentano patologie, intolleranze e allergie, ma vuole applicarsi anche ai sani che desiderano mantenersi in ottima salute e quindi utilizzano il cibo per nutrirsi saggiamente, senza rinunciare ai sapori ed al piacere d'un buon piatto. Lo chef bresciano è sul campo della sperimentazione da molti anni; i suoi risultati sono passati al vaglio di medici ed esperti e ora sono offerti anche ai nostri lettori.

L'ANGOLO DEL BENESSERE

di Luca Barbieri www.cucinalinearemetabolica.it

Le tagliatelle di farina di monococco condite con il sugo di porcini

■ Ricetta realizzata con il monococco, cereale dalle proprietà nutrizionali molto interessanti, ricco di elevati quantitativi di antiossidanti come luteina (precursore della vitamina A) e toccol (vitamina E), elevate quantità di fosforo, zinco e ferro. Durante la cottura le paste fresche non perdono amido e la collosità è scarsa a garantire un prodotto ideale per chi vuole restare in forma assumendo sostanze fondamentali per l'organismo. Funghi porcini e timo, quest'ultima un'importante erba aromatica, completano una preparazione salubre sotto ogni punto di vista.

INGREDIENTI
grammatura per 4 porzioni
- 300 g. Tagliatelle di farina di monococco
- 400 g. Funghi porcini freschi
- 40 ml. VINO bianco
- 3 g. Scalogno
- 2 g. Timo mazzetto
- 200 ml. Brodo vegetale
- 20 ml. Olio extra vergine di oliva
- 2,5 g. Sale fino
- 0,5 g. Pepe bianco macinato

PROCEDIMENTO
Mondare i funghi porcini e pulirli con car-

ta da cucina inumidita con dell'acqua, sciacquarli rapidamente sotto acqua corrente, scolarli ed asciugarli perfettamente. Tagliarli poi a fette sottili o regolati in cubi di media dimensione, prima di unirli in una padella nella quale sarà stato rosolato lo scalogno tritato in poco olio extra vergine di oliva. Procedere alla cottura regolando la fiamma alla media potenza, trascorsi 4/5 minuti dall'inizio della stessa, spruzzare il vino bianco, lasciare insaporire qualche istante ed abbassare poi la fiamma alla minima potenza. Bagnare con pochissi-

mo brodo vegetale che servirà per rendere più cremoso il fondo di cottura creato, cuocere altri 3 minuti. Salare e pepare nella giusta misura, lasciare intiepidire leggermente ed aromatizzare con il timo tritato. Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua salata, una volta raggiunta la cottura «al dente», scolarle e versarle nella padella di cottura dei funghi. Saltare il tutto amalgamando bene la preparazione, adagiare coreograficamente al centro del piatto decorando con un rametto di timo lucidando con un filo di olio extra vergine di oliva.



VALORI NUTRIZIONALI
Porzione da gr: 242
Energia: kcal 313
Glucidi: gr 38,93
Proteine: gr 17,11
Lipidi: gr 9,89