

## De gustibus

a cura di  
**Arnaldo Cartotto**

Delegato biellese del Club



## Il commento

## IL GUSTO DELLA COLLEGANZA

Ho incontrato Roberto Conterno nella nuova sede di Cantine Nervi a Gattinara dove ho provato anche il nuovo ristorante realizzato all'interno della sua proprietà e gestito da Alberto Quadrio, giovane chef gattinarese ritornato al paese di origine, dopo numerose esperienze internazionali, che propone un menu basato anche sui prodotti del territorio. Nell'ultimo mese ho avuto occasione di incontrare diversi altri operatori che solo adesso, scrivendone, mi rendo conto abbiano una caratteristica comune: sono tutte persone venute "da fuori" che hanno investito nelle nostre terre dimostrando di credere nelle potenzialità di sviluppo locali sia nel campo turistico che in quello enogastronomico. E per locali intendo quelle di un'area che può non coincidere con i confini amministrativi di un comune o di una provincia, di enti sovramunicipali o sovraprovinciali ma semplicemente riferirsi ad una realtà geografica riconoscibile, magari da costruire come destinazione turistica o sul piano identitario come realtà enogastronomica. Oltre a Conterno fra gli altri ricordo Silvia Bettinetti di DonnaLia a Salussola, Barbara Varese de La Bursch a Campiglia, Roberto Bagnod di CellaGrande a Viverone, Alessandro Ciccioni di Centovigne a Castellengo, Josif Vezzoli di Birra Elvo a Graglia, Eugenio Rosano del Relais S. Stefano a Sandigliano ma anche una serie di realtà più piccole avviate da chi ha deciso di cambiare vita, attività e residenza intraprendendo nuove esperienze: tra questi c'è chi ha avviato un agriturismo a Portula, chi si è messo a produrre miele e confetture a Graglia o formaggi caprini a Masserano, mele a Cerrione o farine a Magnano, per dire solo di alcuni che conosco. C'è un altro elemento che accomuna queste persone ed è la disponibilità a collaborare, a fare rete, a stringere alleanze tra colleghi, ovvero a sperimentare "Il Gusto della Colleganza", come recita il titolo di Golosaria Milano del prossimo novembre. Spesso i "forestieri", in piccole zone, vengono guardati con diffidenza per cui servirebbe creare un ambiente e un clima locali adeguati a favorire questi processi, per esempio sviluppando innovative esperienze di natura associativa per condividere obiettivi comuni. In questa rubrica abbiamo più volte ricordato come l'enogastronomia sia tra i principali elementi di attrattività turistica in un territorio. In questo caso merita aggiungere che sta per concretizzarsi l'avvio di un progetto di turismo enogastronomico da parte della Fondazione Bellezza grazie al supporto economico di un gruppo di imprenditori locali che dimostrano di credere in un nuovo futuro, al pari di chi, da fuori, viene ad investire da noi. Anche questa è colleganza, che può però diventare sistema. Ne parleremo presto.

## UN FRUTTO ESTIVO

## PRUGNE, sette buoni motivi per MANGIARLE

A cura di  
**Annika Garutti**  
Docente Sala  
e Vendita  
Istituto  
Alberghiero  
di Cavaglia

Se penso alle prugne, ho in mente quelle dei nostri giardini, da quei rami che escono dalle proprietà e che cadendo a terra, si schiacciano un po', fino a rilasciare il succo, la polpa che pian piano si disidrata al sole.. anche se prima di seccare definitivamente le piccole api ne approfittano per godere di quella dolcezza. È questo che succede a Vaglio, nella casa dei miei nonni, nella strada di passaggio per arrivare a casa loro. Quel profumo di fermentazione dato dalle prugne a terra, è uno di quei sentori che ti rimandano subito alla casa di famiglia e all'infanzia di quando cadevano a terra e si faceva a gara a chi le mangiava per primo.

Dolci, energetiche, un po' amarcord, basterebbero queste tre ragioni per consumare le prugne, ma ci sono ben sette ottimi motivi in più per mangiarle. Il caldo estivo non invoglia di certo a stare a tavola, quindi per dare sostentamento al nostro corpo possiamo scegliere degli alimenti rinfrescanti e nutrienti allo stesso tempo. È il caso delle prugne, frutti estivi buonissimi e freschissimi ricchi di proprietà salutari per il nostro organismo. E anche in grado di sostituire lo zucchero!

Ecco per voi la mia top seven sulle prugne.

**1. F come fibre:** Le prugne sono ricchissime di fibre a cui devono le loro proprietà depurative e diuretiche, utilissime soprattutto se si soffre di stipsi. Attenzione però a non esagerare per evitare fastidiosi effetti indesiderati. **2. Addio rughe** (o quasi dai, non si può parlare di miracoli!) I radicali liberi non avranno più scampo grazie alle preziose sostanze antiossidanti contenute nelle prugne che contrastano gli effetti dell'invecchiamento cellulare. **3. Prugne 1 - Sma-gliature 0:** Le prugne contengono una buona quantità di potassio che aiuta a bilanciare la presenza di sodio nell'organismo e quindi a combattere la ritenzione idrica, la causa principale dell'antiestetica pelle a buccia d'arancia. **4. SOS diete:** Le prugne sono degli ottimi integratori nelle diete, soprattutto in quelle basate su un eccessivo apporto di proteine, in quanto contengono sostanze che potenziano il metabolismo del fegato, organo fondamentale per il metabolismo dei carboidrati e delle proteine. **5. Amiche del cuore:** Si può dire che le prugne "fanno buon sangue" perché facilitano l'assorbimento del ferro grazie alla presenza della vitamina C, mentre per il loro contenuto di magnesio e calcio contribuiscono a regolare la pressione sanguigna e il battito cardiaco. Infine, sono una buona fonte di carotenoidi, potenti antiossidanti, utili in estate per combattere l'aumentata produzione di radicali liberi do-



## La ricetta

## INSALATA D'ORZO CON PEPERONI, ZUCCHINE E PRUGNE

## INGREDIENTI

Orzo perlato 200 g., 4 prugne, 2 peperoni, 2 zucchine, 2 limoni, 1 mazzetto di menta, zenzero, olio, sale e pepe.

## PROCEDIMENTO

Lavare e asciugare 2 peperoni e abbrustolire da ogni lato sotto il grill del forno. Passarli nell'acqua fredda e strofinarli per eliminare la pellicina esterna. Tagliare a dadini e sistemarli in una terrina. Pulire 2 zucchine, affettarle abbastanza spesse per il lungo, grigliarle, tagliarle a pezzetti e unire ai peperoni. Condire le verdure con 1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva, unire il succo di 2 limoni e 1 pizzico di scorza grattugiata, aggiustare di sale, pepe, aggiungere 2 cm di radice di zenzero fresco tagliato a julienne e profumare con 1 mazzetto di menta spezzettata grossolanamente. Mescolare e lasciare macerare in luogo fresco per almeno 20 minuti. Lessare 200 gr di orzo in abbondante acqua salata, scolare al dente e versare nella terrina con le verdure. Lavare 4 prugne, eliminare il nocciolo, tagliare a dadini e unire all'insalata. Amalgamare tutti gli ingredienti e servire l'insalata d'orzo con peperoni, zucchine e prugne.

vuta all'esposizione solare. **6. Meglio dello zucchero:** Nella loro versione secca, le prugne sono una delle migliori alternative allo zucchero da tavola (il saccarosio) per dolcificare torte e biscotti grazie alle fibre che regolano l'assorbimento dei loro zuccheri naturali e dei carboidrati contenuti nelle farine. **7... e gli altri benefici delle prugne:** Le prugne vantano altre proprietà salutari come un'azione antivirale e antibatterica (la vitamina C potenzia le difese immunitarie),

purificano il corpo dalle tossine e riducono il colesterolo cattivo (le fibre rallentano l'assorbimento dei grassi e stimolano la peristalsi intestinale facilitando l'evacuazione e con essa l'eliminazione delle sostanze nocive e dei prodotti di scarto del metabolismo), apportano benefici a unghie e capelli e hanno proprietà energetiche e tonificanti.

**In cucina le prugne possono servire in molte ricette,** a parte le classiche composte e le marmellate, le prugne accompagnano la pasta ripiena come negli gnocchetti con le prugne, la pancetta nelle prugne al bacon e come farcitura nel saporito pudding dello Yorkshire. È bene ricordare che esistono ottimi liquori alle prugne, pochi ma buoni come lo Slivovitz e l'Umeshu ma anche gli Slow Gin.

## Cucina del territorio e non solo

## MUFFIN CON PESCHE AMARETTI E CIOCCOLATO

Rubrica curata da Cristina Bernardi, blogger cosatese che mette in rete su lachicchina.blogspot.it due ricette alla settimana e conta ormai oltre 1 milione di visitatori e molti followers.

I muffin di cui vi voglio parlare oggi sono veramente deliziosi.

Come tutti i muffin sono perfetti a colazione, a merenda, ma anche per un fine pasto alternativo, magari accompagnati da una leggera crema inglese. La loro consistenza è morbida, quasi umida e sono ricchi di sapore... Insomma: vale davvero la pena di provarli approfittando delle ultime pesche che fanno capolino sui banchi del mercato. La ricetta è semplice e veloce da realizzare: si uniscono gli ingredienti secchi a quelli liquidi e poi via in forno; malgrado la quantità di ingredienti che li farciscono (pesche, amaretti e cioccolato) questi dolcini lievitano abbastanza, quindi vi consiglio di riempire i pirottini per tre quarti del loro volume.

Adoro i muffin e penso che quelli che vi ho descritto diventeranno un classico delle mie colazioni "estive". Venite un po' in cucina che li prepariamo insieme...  
**INGREDIENTI PER 12 MUFFIN:** ingredienti secchi - 250 gr di farina 00 (o metà 00 e metà integrale); 120 gr di zuc-



chero; 10 gr di lievito (poco più di mezza bustina); 1 pizzico di sale. **Ingredienti liquidi** 2 uova, 80 ml di latte, 50 ml di olio di semi di girasole, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di rum. Per farcire: -200 gr di polpa di pesche al netto degli scarti, 50 gr di gocce di cioccolato fondente (in alternativa cioccolato tritato grossolanamente), 12 amaretti.

**Cottura: 10 minuti in forno preriscaldato a 200° e 15 minuti a 180°.**

**Difficoltà: bassa. Costo: basso.**

**PREPARAZIONE** in una ciotola mescolare gli ingredienti secchi (la farina, il sale, lo zucchero e il lievito).

In una seconda ciotola sbattere brevemente gli ingredienti liquidi (le uova, il latte, l'olio, il succo di limone e il rum).

Sbucciare e tagliare a pezzettini le pesche e sbriciolare gli amaretti.

A questo punto unire gli ingredienti secchi a quelli liquidi e inserire i pezzettini di pesca, le gocce di cioccolato e le briciole di amaretto. Mescolare brevemente l'impasto.

Rivestire con gli appositi pirottini lo stampo per muffin e riempirli per tre quarti. Infornare in forno preriscaldato a 200°, dopo 10 minuti abbassare a 180° e cuocere ancora 15 minuti. I nostri muffin sono pronti... Facili, vero?! E sentirete che bontà! Un abbraccio.

CRISTINA BERNARDI



## LA BOTTIGLIA a cura di AIS Biella

Bramaterra DOC 2017 12,5%

Azienda Vitivinicola La Psigula - Curino (BI)



L'Azienda si trova a Curino in Frazione San Nicola ai piedi di una vecchia torre. Nasce dalla passione dei coniugi Giulia e Giacomo che con grande impegno e coraggio sono riusciti a riconvertire terreni boschivi ed a recuperare vecchi terrazzamenti un tempo già adibiti alla coltivazione della vite. 1 ettaro e mezzo su un terreno prevalentemente roccioso di tipo porfirico dal tipico color rosa. Sono coltivate le uve tipiche ammesse dal disciplinare - Nebbiolo, Vespolina, Croatina, Uva Rara - per una produzione limitatissima di bottiglie..

**Vitigni: Nebbiolo, Vespolina e Croatina**

## SCHEMA TECNICA

**Agli occhi:** Alla vista si rivela di terso color rosso rubino orlato di granato.

**Al naso:** Dopo essersi schiuso volteggiando nel calice perdendo così la soffusa nota tostata arriva al naso con un tappeto variopinto di profumi, intessuto da sensazioni di rosa tea appassita, di fragoline di bosco, liquirizia, thè nero,

pepe intrisi degli umori minerali del territorio a rincorrere le note balsamiche di eucalipto e la tintura di iodio.

**Alla bocca:** Il sorso plasmato su morbidezza e tannino ancora legante è condito da una spinta sapida. Il finale, sopito dal gusto vanigliato, migliorerà con l'affinamento dando maggior ampiezza ed estensione ai sapori di questo buon vino.