

Aperitivi&Co

Il sano che stuzzica

Pinzimoni cremosi, carpacci croccanti, funghi ripieni. O come non rinunciare al rito dell'«happy hour». Ricette incluse.

TESTO: NATALIA FERRONI
FOTO: HANS-PETER SIFFERT

A i tempi, uno stuzzichino doveva creare l'appetito. Oggi è il contrario: toglie la fame più grossa. Anzi, perché noi che già mangiamo troppo, dobbiamo ancora stimolare l'appetito? Meret Bissegger, cuoca, con servizio catering alla casa Merogusto di Malvaglia e ospite della trasmissione televisiva «Cucinatori» della RSI, ha le idee chiare sugli aperitivi. Eppure adora quel momento conviviale che sta tra una fine di giornata e un inizio di serata. E ne fa di tutti i colori: stecchini alla farina bona che assomigliano a trottole arancioni, pinzimoni cremosi a base di verdure, carpacci saporiti

vegetariani... Qui, un boccone tira l'altro. «Ma – come sottolinea – cerco di preparare pietanze non troppo nutritive». L'aperitivo ideale, per stare sull'idea originale di questa invenzione, sarebbe una bevanda amara che stimola i succhi gastrici, Vermouth, Cynar, Campari, Puntemess, eccetera. Per puristi che non transigono. Ma col tempo, l'«happy hour» (letteralmente ora felice) ha mutato l'aperitivo classico in un irrinunciabile appuntamento mondano, oltre che gastronomico. Stuzzichini, cocktail, fingerfood. Chiacchierate, risate, relax. Oppure ancora, chips, noccioline, tacos&nachos e compagnia. Proposte che prolungano a tempo indeterminato la durata dell'aperitivo e che pesano meno sul budget della serata, rispetto a cene impegnative.

E allora, quale potrebbe essere l'alternativa alla «overdose» di croccante e frizzante diffusa ovunque? «Sono una «verduromane»,



da me non può mai mancare il pinzimonio a base di verdura cruda – risponde la cuoca di Malvaglia –. Con, al posto dell'olio o della maionese, salse a base di verdura cotta, paste di semi oleosi come mandorle o nocchie per legare, un elemento acido come la senape o l'aceto e naturalmente qualche spezia. Tutti dip belli per l'occhio e senza latticini.

«Oppure – riprende Bissegger –, per sostituire il croccante delle chips, un carpaccio di cavolo rapa, e, visto che mi piacciono le eccezioni che confermano la regola, mandorle speziate». E quali vini preferisce abbinare? «Vado sui nostri bianchi di Chardonnay, Sauvignon o Merlot, oppure bianchi bio d'altre regioni. Oppure ancora gli spumante».

Ci sono «snack» che Meret Bissegger gusta per i vuoti di stomaco repentini durante la giornata? «Per togliermi le voglie prendo



crackers di farro, grissini, chips di verdura... insomma, le cose del peccato ci sono anche a casa nostra! Comunque, nei dip puoi intingere anche i grissini. E queste salse (vedi le ricette nelle pagine seguenti) si conservano anche una settimana in frigo. Puoi impegnarti un po' di più, così hai la quantità per even-



Meret Bissegger all'opera nella sua cucina di Casa Merogusto a Malvaglia.

tuali emergenze». Funghi ripieni, salsa di barbabietole, carotine novelle, un boccone tira l'altro, dicevamo. E spesso capita che si finisce di fare cena con gli aperitivi. «Allora – conclude Meret Bissegger – meglio avere mangiato la verdurina al posto delle sfoglie e delle patatine salate!».

* Da 30 anni, Meret Bissegger coltiva la passione per le piante selvatiche commestibili. Ora sta preparando un libro di cucina con descrizioni sensoriali di queste piante, numerose foto a cura di Hans-Peter Siffert e gustose ricette. Ulteriori info: www.meretbissegger.ch



Ulteriori ricette alle pagine 16-17 ►►

Stecchini alla farina bona

Ingredienti

100 g spinaci cotti
2 C Tamari*
2 C olio d'oliva
1 spicchio d'aglio schiacciato
70 g farina bona
80 g formaggio fresco, tipo büscion Pro Montagna
Carote di diversi colori tagliate a fettine sottilissime.

Preparazione

Passare gli spinaci, tamari, olio d'oliva e aglio schiacciato nel mixer, quindi aggiungere la farina bona. Amalgamare il tutto con il formaggio fresco e servirlo tra due fette di carota infilzate su di uno stuzzicadenti.

* nei negozi Reform



Salsetta per pinzimonio a base di radice di prezzemolo e olio di noci*

Ingredienti
300 g radice di prezzemolo (o sedano rapa) tagliato a pezzi
1 C brodo vegetale
1 foglia d'alloro
1 gambo di lemon grass
2 C succo di limone
4-6 C olio di noci

Preparazione
Cuocere radice di prezzemolo, brodo, foglia di alloro e lemon grass coperti d'acqua, finché scotto. Raffreddare e togliere alloro e lemon grass. Aggiungere succo di limone e passare al mixer e montare con l'olio di noci.

* Verdure adatte per pinzimonio

Carote, sedano verde, barbabietole crude (tipo Chioggia, rosso e bianca a centri concentrici, o gialla), cavolo rapa, finocchio, topinambur, zucca moscata, ravanelli, ramolacci.

Salsetta per pinzimonio a base di barbabietola*

Ingredienti
300 g barbabietole, cotte a cubetti con brodo vegetale (o barbabietole cotte)
2 C senape piccante
2-4 C rafano fresco grattugiato
2-3 C purea di mandorle bianche*

Preparazione
Passare tutto al mixer, aggiungendo eventualmente poco brodo di cottura o acqua, per avere una purea liscia; poi aggiungere, sempre mixando. Aggiungere la purea di mandorle bianche quanto basta affinché sia raggiunta la giusta consistenza di un dip.

* nei negozi Reform

Dip di zucca*

Ingredienti
300 g zucca densa, tipo Potimarron o Hokaido, Marina di Chioggia, o simile cotta a vapore
1 pt zafferano
20 g zenzero fresco grattugiato
poco Trocomare (sale aromatico)
2 C succo di limone
5 C Olio d'oliva

Preparazione
Mettere lo zafferano sopra alla zucca appena cotta, lasciar raffreddare. Aggiungere zenzero, Trocomare e succo di limone nel mixer e montare con l'olio di oliva.



Funghi ripieni

Ingredienti
2 C scalogno tritato
2 C prezzemolo tritato
1 spicchio d'aglio schiacciato
2 C pane grattugiato
2-3 C Sherry
2 C olio d'oliva
Pepe, timo, sale o Trocomare

250 g champignon, levare il gambo e sistemare in una pirofila

Preparazione
Levare il gambo agli champignon e sistemare in una pirofila. Mescolare gli ingredienti del ripieno e riempire le cappelle dei funghi. Infornare a 200°C per circa 20-30 minuti.



Mandorle tostate

Ingredienti
500 g mandorle
1 albume
1 C zucchero greggio
2 c.no sale marino
1 c.no cumino indiano in polvere
1 c.no coriandolo in polvere
1 c.no paprica piccante
1 c.no semi di finocchio macinati
1 c.no origano

Preparazione
Mescolare l'albume e 1 C d'acqua e rigirare le mandorle per bagnarle da tutte le parti. Mescolare le spezie, mettere mandorle e spezie in un sacchetto e scuotere. Versare le mandorle su una teglia da forno rivestita di carta da forno (1 strato unico) e infornare a 150°C per circa 20 min. Lasciar raffreddare e tenere in scatola ermetica.



Carpaccio di cavolo rapa

Ingredienti
400 g cavolo rapa, affettato sottilmente
1 presa Trocomare (sale aromatico)
2 C aceto di mele
1 C senape a grani
4 C olio d'oliva pressato a freddo
3 - 5 C basilico tritato

Preparazione
Affettare sottilmente il cavolo rapa, e aggiungere tutti gli altri ingredienti. Lasciare marinare.

PUBBLICITÀ



Scoprite come la nostra eroina della natura sopravvive all'attacco di un viscido mostro, conquista nuovi amici e diventa di foglia in foglia sempre più saporita.
Su www.bio-suisse.ch/eroi



Gemma Bio. Riporta il gusto in tavola. BIOSUISSE

SPILLMAN/FILIPPO BONNETT

Stuzzicchini light... ... ma con gusto

Davanti alle mille tentazioni rappresentate da cocktail, tartine e salatini, la silhouette potrebbe risentirne. Ecco qualche consiglio per non rinunciare a questo piacevole rito.

Come riempire il bicchiere. Evitate gli aperitivi alcolici. Quelli fino a 22 gradi apportano fino a 186 chilocalorie ogni 100 cl e non dissetano, anzi spingono a fare il bis. Senza contare che, bevuti a digiuno, vengono assorbiti troppo in fretta dall'organismo. Meglio puntare sul classico bicchiere di vino bianco secco. Quelli da aperitivo intorno ai 12 gradi valgono circa 102 chilocalorie. Se, invece, non siete amanti dell'alcol, al posto dei cocktail analcolici a base di frutta optate per un succo di pomodoro. Solo 14 chilocalorie ogni 100 ml, contro le 60 di un succo di pera o le 36 di un succo di arancia.

Masticate a lungo. In questo modo avvertirete prima il senso di sazietà ed eviterete di mangiare troppo.

Via libera alle crudité. Sono la soluzione ideale: bella per gli occhi, buona al palato e poco calorica. Sono carote, finocchi, cavolo rapa,... da intingere in un cucchiaino di olio d'oliva extravergine.

Mondiali e spuntini sani. In occasione del campionato mondiale di calcio, anche gli spettatori devono essere in forma. Trovate una raccolta di idee fresche e colorate provenienti da tutti i paesi partecipanti al campionato nell'opuscolo di ricette della campagna «5 al giorno» appositamente creato per questo evento. Una «squadra» composta da diverse organizzazioni svizzere del settore della sanità ha raccolto ricette per serate calcistiche avvincenti. L'opuscolo è da scaricare al sito: www.5algiorno.ch



5 volte al giorno. Anche l'aperitivo può fare parte di una o due o più porzioni di frutta e verdura da mangiare ogni giorno. Per ottenere la dose adatta ad ogni età, basti pensare che una porzione corrisponde alla verdura o alla frutta che sta in una mano.