

La tavola
L'ESTETICA
IN TAVOLA
DA GUSTARE



A PAGINA 7

Le tentenze
PETTIROSSI
E RICCI?
NO, SUI MENU



A PAGINA 5

La televisione
FOOD E TV,
VA IN ONDA
SUGLI SCHERMI



A PAGINA 6

CIBO

Estate 2014

DAGLI SCAFFALI AL FRIGORIFERO, DAI FORNELLI ALLA TAVOLA



Il libro
Prelibatezze
alpine
nascoste
tra le pagine

A PAGINA 10

All'interno



Latendenza

È finito
il mito
del pane fresco
a tutti i costi

A PAGINA 8



La salute

I "supercibi"
per vivere
in gran forma
fino a 100 anni

A PAGINA 9



L'arredamento
Comodità
e armonia
tra i fornelli
di casa

A PAGINA 11

Un' Expo da mangiare

ALLE PAGINE 2 e 3



L'appuntamento

“Nutrire il pianeta, energia per la vita” è il motto dell'Esposizione mondiale del prossimo anno

MASSIMO SCHIRA

Un Forum alimentare con nove esempi di prodotti e ambienti da tutelare globalmente

“Nutrire il pianeta, energia per la vita.” Sarà il cibo il protagonista centrale di Expo 2015 a Milano, l'esposizione mondiale in cui anche Ticino e Svizzera avranno - dal primo maggio 2015 - un ruolo molto importante. Ma per parlare di cibo e alimentazione i promotori dell'evento planetario hanno deciso di porsi obiettivi ambiziosi, come lavorare sullo sfondo di un maggiore equilibrio nel diritto ad un'alimentazione sana, sicura e soprattutto - sufficiente per tutti. Per capire quali sono i problemi in gioco, sono stati pensati nove spazi comuni (che andranno a completare la presenza dei vari Paesi, suddivisi nei singoli padiglioni) in cui mettere a confronto esperienze, conoscenze e competenze legate ad alcuni grandi settori dell'alimentazione mondiale. Con sei prodotti di enorme importanza - il riso, il cacao, la frutta e i legumi, il caffè, le spezie, i cereali e i tuberi - e tre zone d'interesse globale - il Bio-Mediterraneo, le zone aride e le isole - a completare questa panoramica globale sul pianeta e l'alimentazione.

Gli spazi espositivi e le esperienze sensoriali e scientifiche saranno poi integrati da professori e studenti di 19 Università provenienti dai Cinque Continenti che hanno aderito all'iniziativa. Con questi “workshop” sull'alimentazione globale che diventeranno dunque una sorta di cuore pulsante di Expo a 360 gradi.

Anche perché la ricerca di una soluzione a questo annoso problema è destinata a diventare una piattaforma comune di esperienze e di progetti, che a

Milano si svilupperà su un'area di 36mila metri quadrati e ospiterà in totale una settantina di Stati, che hanno garantito la propria partecipazione a questa sorta di forum mondiale sul cibo. Universalità, tradizione, creatività e innovazione, insomma, basate su temi di lavoro anche precisi, per quanto di complessa soluzione.

Come ad esempio rafforzare la qualità e la sicurezza dell'alimentazione, vale a dire la sicurezza di avere cibo a sufficienza per vivere e la certezza di consumare cibo sano e acqua potabile. Oppure, assicurare un'alimentazione sana e di qualità a tutti gli esseri umani per eliminare fame, sete, mortalità infantile e malnutrizione, che colpiscono oggi ben oltre 850 milioni di persone sul pianeta, debellando carestie e pandemie. Oppure, ancora, valorizzare la conoscenza delle “tradizioni alimentari” come elementi culturali e etnici o assicurare nuove fonti alimentari nelle aree del mondo dove l'agricoltura non è sviluppata o è minacciata dalla desertificazione dei terreni e delle foreste, dalle siccità e dalle carestie, dall'impoverimento ittico dei fiumi e dei mari. Senza dimenticare la necessità di operare di pari passo con l'industria per migliorare la qualità e la diffusione dei prodotti.

Un programma ambizioso, che ha comportato investimenti ingenti sotto ogni profilo - da quello architettonico a quello economico passando per quello del design degli spazi - che non mancherà però di attirare gli oltre 20 milioni di ospiti attesi ad Expo 2015. mschira@caffe.ch @MassimoSchira

Alimenti&ambienti

IL RISO



Fondamentale per tre miliardi di persone

Il riso rappresenta l'alimento basilare per circa 3 miliardi di persone, ossia circa metà della popolazione mondiale. Non c'è da stupirsi se simboleggia l'abbondanza, così come succede per la maggior parte dei grani: “plant one seed, harvest many”, letteralmente, piantane uno, ne otterrai molti. Mantenuto asciutto, il riso può inoltre essere conservato quasi all'infinito, diventando così fondamentale nella creazione delle riserve alimentari. Per la maggior parte della popolazione mondiale, grazie alla sua rapida crescita, il riso continuerà ad essere la fonte primaria di energia. Oltre che una garanzia contro la fame futura. Il riso viene coltivato in tutto il Mondo e molti Paesi hanno concentrato lo sviluppo del loro settore agricolo nel settore dei cereali e in particolare nella risicoltura. Recenti miglioramenti hanno fornito varietà di riso, resistenti a molte malattie e insetti, e che richiedono cicli di sviluppo e crescita di solo 3,5 -4 mesi (varietà precoci).

IL CACAO



Per trenta Paesi risorsa trainante dell'economia

Più di 30 Paesi in via di sviluppo sono produttori di cacao, un prodotto che rappresenta molto spesso la risorsa principale per le loro economie. Il cacao genera ogni anno un fatturato per un ammontare di quasi 75 miliardi di dollari, che dimostra tutto il suo potenziale sul mercato globale. Il cioccolato nasce come un piccolo fiore su alberi tropicali. La maggior parte del cacao coltivato in Africa è della varietà Amelonado Forastero. Le altre due principali varietà di semi di cacao, il Criollo e il Trinitario, sono principalmente coltivate in America Centrale e del Sud, e, avendo un gusto più complesso, sono ideali per i cioccolatini più scuri. Il cacao Theobroma, la prima conosciuta, è stato coltivato invece per migliaia di anni, inizialmente da Aztechi e Maya. Molto tempo prima che inventassero lo zucchero, gli stessi Aztechi mescolavano cacao, fagioli e peperoncino piccante ricavandone una bevanda chiamata “xocolatl”.

LA FRUTTA E I LEGUMI



Ibridi o selvatici vanno in tavola sui 5 continenti

Legumi, noci, frutta e verdura sono una parte importante della dieta quotidiana per la maggior parte delle persone nel mondo, soprattutto come fonti di vitamine. Frutta e verdura possono infatti contribuire ad un sano stile di vita. La maggior parte degli sviluppi e miglioramenti della frutta sono stati il risultato di selezione e ibridazione, ma ci sono ancora tanti frutti selvatici utilizzati in tutto il Mondo. In America i frutti selvatici sono stati coltivati dopo la colonizzazione europea. Concentrazioni importanti di piante da frutto sono raccolte nella regione mediterranea, dove il clima si è rivelato ideale per crescere e poi svilupparsi in forme migliorate e perfezionate. Le colture di legumi rappresentano invece una componente importante nei Paesi in via di sviluppo e sono considerati una fonte vitale per ottenere cibo e sicurezza alimentare per produttori, consumatori e per il foraggio.

IL CAFFÈ



Dietro il petrolio è il prodotto di maggior peso

Dietro il petrolio, il caffè è il secondo prodotto più quotato al mondo. Nel 2009 il Brasile è stato eletto leader mondiale nella produzione di caffè verde, seguito da Vietnam, Colombia e l'Indonesia. I chicchi di caffè Arabica sono coltivati in America Latina, Africa orientale, in Arabia, o in Asia. Il caffè Robusta viene invece coltivato prevalentemente in Africa occidentale e centrale e in tutta l'Asia sud-orientale, e, in una misura minore, anche in Brasile. I chicchi provenienti da diverse regioni o Paesi possono essere distinti mediante differenze di gusto, aroma e acidità. Queste caratteristiche di gusto dipendono non solo dalla regione di coltivazione del caffè, ma anche dal patrimonio genetico delle sottospecie e dai processi di trasformazione. I “vitigni” sono generalmente noti dalla regione in cui sono cresciuti, come il caffè colombiano, Java e Kona. Il caffè è oggi una delle più importanti bevande al mondo.



CONTE

5
utto

UNA MASCOTTE FIRMATA DISNEY

Undici tra frutti e verdure per formare un volto in stile Arcimboldo. Expo 2015 ha affidato alla Disney la creazione della mascotte per l'evento. Che si trasformerà anche in undici distinti personaggi.



UN EVENTO SOSTENIBILE

Realizzare un grande evento, come la prossima Esposizione Universale, ponendo al centro il rispetto per l'ambiente, i territori e le comunità locali, impegno che Expo Milano 2015 ha preso già nella candidatura.



L'ACQUA DEL SAN GOTTARDO

Al centro della presenza ticinese a Milano per l'Expo, l'acqua del San Gottardo. Fonte di vita ed elemento essenziale all'agricoltura, vista anche con gli occhi dell'energia e della modernità.



UNA VETRINA PLANETARIA

Sono 142 i Paesi iscritti ad Expo 2015 e tutti si inseriranno nel concetto guida di "Nutrire il pianeta, energia per la vita" presentando i loro prodotti e le loro soluzioni alle problematiche alimentari della Terra.

Gliospi

“Riflettere su riserve e produzione” Tematiche e contenuti del padiglione svizzero a Milano

Tra i primi al Mondo ad alzare la mano per dichiararsi “presente!” ad Expo 2015, anche la Svizzera si prepara a rispettare il grande tema di fondo dell'esposizione milanese, l'alimentazione. Con un padiglione rossocrociato che parlerà al pubblico proprio di consumi, disponibilità alimentari e comportamento umano.

“Il concetto alla base degli spazi elvetic a Milano sarà una riflessione sulle riserve alimentari del pianeta e sul ruolo dell'uomo nel modificare le riserve globali - spiega Luigi Pedrazzini, delegato all'Expo per il consiglio di Stato ticinese -. All'entrata del padiglione si troveranno grandi silo con all'interno alimenti, ad esempio cioccolato. Il pubblico potrà servirsi a piacimento, ma dovrà riflettere anche sul fatto che la quantità di alimenti che prenderà, farà scendere la riserva globale per le persone che seguiranno”.

Alla base di questa scelta, uno stimolo alla riflessione che si inserisce nel contesto globale dei temi scelti dall'Esposizione mondiale. “La responsabilità del comportamento in ambito alimentare è al centro del padiglione svizzero a Milano”, conferma Pedrazzini.

Più liberi nel presentare territorio e peculiarità, invece, saranno i cantoni. Inseriti sì all'interno degli spazi svizzeri, ma con meno “costrizioni” a livello tematico.

Anche se, poi, la tela di fondo alimentare rimane comunque importante. “I cantoni della regione del Gottardo, ad esempio, si concentreranno sull'elemento acqua - precisa Pedrazzini -. Che beninteso ha un'enorme importanza globale sotto il profilo della nutrizione. L'acqua è un elemento fondamentale per la vita, senza acqua, si muore. Ma, come detto, a livello di presenza cantonale saranno messi in evidenza anche altre tematiche legate al territorio”. Visivamente la regione del Gottardo sarà raffigurata e scolpita su un monolite di granito ticinese. Seguendo un percorso tematico, tramite un sistema interattivo di immagini e leve, il visitatore potrà azionare un congegno che farà piovere sul monolite, alimentando i fiumi Ticino, Reno, Reuss e Rodano. Si rappresenteranno i quattro territori cantonali, le loro peculiarità, e con essi, il più importante serbatoio idrico d'Europa, quale fonte di energia in tutti gli ambiti. Alimentare compreso.

Promuovere il territorio in un contesto mondiale come Expo, evidentemente, comprende anche parlare di temi come la promozione turistica, proporre conferenze su aspetti specifici della nostra regione, presentare e promuovere prodotti dell'artigianato. “E anche in questo ambito cantonale, le tradizioni gastronomiche avranno evidentemente un ruolo importante - aggiunge il delegato Luigi Pedrazzini -. Inserendosi perciò molto bene anche nel contesto generale dell'evento Expo 2015”. Non a caso, il Ticino e la regione del Gottardo sono stati protagonisti anche del “Giro del gusto”, un “Roadshow” di avvicinamento all'Esposizione mondiale che ha fatto tappa, oltre a Milano (lo scorso maggio) anche Roma e Torino. Una manifestazione in cui presentare e proporre al pubblico anche prodotti tipici dei cantoni partner del San Gottardo con la possibilità di degustazione. Un settore, quello dell'enogastronomia, sempre più legato ad economia, turismo e sviluppo sociale.



UNA PRESENZA SIGNIFICATIVA

La Svizzera è stata tra i primi Paesi ad interessarsi ad Expo 2015. Sopra, il padiglione elvetico

LESPEZIE



Il soffio venuto dal paradiso è in forte crescita

Secundo la cultura medievale, le spezie furono inviate da un mondo mitico e superiore. L'aroma delle spezie era ritenuto un soffio esalato dal Paradiso per il mondo umano. Erbe e spezie sono sementi ideali per il commercio internazionale, normalmente esportate allo stato essiccato, facili da immagazzinare e da trasportare.

Di conseguenza, non necessitano di costose infrastrutture come ad esempio la “catena del freddo”, o una particolare cura nella gestione per immagazzinarle e non sono particolarmente sensibili al tempo. Inoltre, sono riconosciute come prodotti ad alto valore aggiunto, che possono essere facilmente fabbricate in piccole fattorie e non richiedono investimenti nelle tecnologie avanzate e in macchinari. Nell'ultimo decennio, la crescita media annua di produzione delle spezie è stata del 4,3% e il commercio di spezie è aumentato in media del 5,8% all'anno.

ICEREALI E I TUBERI



Costi molto bassi e grande capacità di nutrizione

La maggior parte della popolazione mondiale vive di una dieta a base di uno o più dei seguenti elementi: riso, frumento, granturco, miglio, sorgo, radici e tuberi (patate, manioca, igname e taro).

I cereali sono l'alimento base per gran parte dell'umanità, per le loro proprietà nutrizionali, il loro costo modesto e la loro capacità di soddisfare immediatamente la fame. Oggi sole 15 piante forniscono il 90% dell'apporto energetico dell'alimentazione mondiale. Tali piante sono essenziali in una strategia di diversificazione mirata al raggiungimento della sicurezza alimentare, così come nell'elaborazione di strategie globali per far fronte al cambiamento climatico. Radici, bulbi e tuberi sono invece seconde solo ai cereali come fonte globale di carboidrati. Sono fondamentali per oltre 1 miliardo di persone nel fornire anche alcuni minerali e vitamine essenziali.

BIOMEDITERRANEO



Non solo cucina ma una cultura sociale e naturale

La cucina Mediterranea si basa sulla “trinità” delle principali colture/prodotti della regione affacciata sul “Mare Nostrum” dei latini, ossia grano, olive e uva. Essa non offre però soltanto considerevoli benefici per la salute, ma rispetta in maniera importante anche l'ambiente. Infatti, i vari gruppi di alimenti possono essere valutati sia in termini di salute, sia di impatto ambientale. La peculiarità agricola Mediterranea e la sua biodiversità naturale sono una culla di civiltà, nota in tutto il mondo attraverso la dieta mediterranea. Il Mediterraneo è la regione dove tre continenti si incontrano, Europa, Africa e Asia. Un'interfaccia dinamica e un crogiolo di civiltà. Una regione dove le storie, le società e gli ambienti naturali sono strettamente mescolati. Sono circa trenta gli Stati “membri” con più di 450 milioni di abitanti, un terzo dei quali abita sulle coste. Si tratta di un'enorme popolazione in confronto alla piccola dimensione del mare.

LEZONE ARIDE



Una sfida idrica e ai cambiamenti a livello di clima

Un quinto della popolazione mondiale vive in aree che soffrono di carenza d'acqua. Gli Ambienti aridi sono però estremamente diversi tra loro in termini di forma del territorio, suolo, fauna, flora, bilanci dell'acqua, e attività umane. A causa di questa diversità, nessuna definizione pratica degli ambienti aridi può essere unica. Tuttavia, un elemento vincolante per tutte le regioni è la scarsa presenza d'acqua.

L'Aridità è generalmente espressa a partire dall'andamento climatico in funzione delle precipitazioni e della temperatura, fattori condizionati beninteso dai cambiamenti climatici. Sulla base di questo indice tre le zone aride può essere delineato come iper-aride, zone aride e semi-aride.

Progetti di raccolta dell'acqua piovana, conservazione e gestione dei terreni da pascolo sono state promossi e utilizzati in molte regioni del Mondo come approccio per una gestione integrata delle risorse idriche.

LEISOLE



Quel progresso che minaccia le “terre emerse”

IPaesi insulari sono estremamente vari in termini di dimensioni e risorse naturali. Ci sono tre principali regioni delle isole: nell'Oceano Pacifico del Sud, nell'Oceano Indiano occidentale e nell'Oceano dei Caraibi. La pesca offre in generale buone opportunità di reddito. Il consumo di pesce nei Paesi insulari è molto alto e l'esportazione, in molti casi, rappresenta il 70% del totale. Secondo la Fao, i Paesi insulari hanno necessità di migliorare il contributo delle piccole imprese allo sviluppo nazionale e alla riduzione della povertà, investendo più risorse nel loro supporto. Il progresso come opportunità e non come minaccia. Ciò potrebbe rafforzare la capacità di pesca, mentre il miglioramento delle competenze e delle conoscenze tradizionali, mediante un moderno orientamento scientifico, potrebbe offrire soluzioni efficaci in termini di costi per ripristinare i sistemi alimentari tradizionali comportando, così, maggiori opportunità.





MONDOVINO

LO SPAZIO DEDICATO AGLI ENOAPPASSIONATI.

I nostri enoesperti consigliano:



Rías Baixas DO Albariño
Pazo San Mauro, 75 cl

11.50



Prosecco Superiore
Millesimato D.O.C.G.
Dal Bo, extra dry, 75 cl

15.95



Coop Naturaplan Bio
Neuchâtel AOC Domaine
des Coccinelles, 75 cl

11.95

naturaplan 



Ticino DOC Merlot
Riserva Collivo, 75 cl

19.95

Per un brindisi di mezza estate.

Estate, tempo di calde e piacevoli serate da trascorrere tra amici sorseggiando un bicchiere di buon nettare di Bacco! Abbiamo selezionato per voi gustosi vini prodotti con uve maturate al sole, dai fruttati bianchi spagnoli e svizzeri a un rosso deciso del Ticino, passando per un frizzante e fresco prosecco italiano. Scoprite gli enoconsigli dei nostri esperti per godervi appieno l'estate, sorso dopo sorso! Coop non vende bevande alcoliche ai minori di 18 anni. In vendita nei grandi supermercati Coop e su www.mondovino.ch

Per me e per te.



Nuove mode

La legge proibisce ghiri, scoiattoli, gatti... I cacciatori nostrani negano di averne mai catturati. Tuttavia, sulle nostre tavole capita che...

Nei piatti ticinesi vince la tradizione



Cibi proibiti



Ricci di bosco fritti
Gettati ancora vivi nell'acqua bollente, vengono poi scuoiati e fritti. Proviene dall'Italia centro meridionale (Adriatico)



Filetto di scoiattolo
Specialità calabrese, soprattutto della zona dell'Aspromonte. Del roditore è sfruttata la parte più tenera



Ghiri fritti e arrosto
Nel Veneto li cucinano in più maniere. Viste le loro ridotte dimensioni, ne occorrono almeno 4 o 5 per persona



Polenta e gatto
Fino a qualche decennio fa sostituiva il coniglio nella cucina povera, anche in Ticino nel periodo di Pasqua



Pettirossi arrosto
Nel nord-est italiano sono venduti illegalmente a 3-4 euro l'uno. Per un pasto privato si arriva a pagare fino a 50 euro



Polenta e osei
Illegale in Ticino. Sono allodole, torci, quaglie e passeri allo spiedo conditi in genere con pancetta e salvia

OMAR RAVANI

Tutto quello che si può cacciare si può mangiare. Un sacrosanto principio per i nostri avi, che in tempo di vacche magre perenni, non esitavano a mettere in padella anche animali che oggi non immagineremmo mai di infilare nel piatto, come gatti o ricci. Eppure, sino a qualche decennio fa erano un'ottima alternativa, molto meno costosa, ad altri tipi di carne. C'è pure chi sostiene che il gatto sia migliore rispetto al collega dalle lunghe orecchie, il coniglio.

L'elenco della carne "alternativa" da mettere in padella potrebbe pure terminare qui, ma tutti sanno che da molte parti anche pettirossi, scoiattoli e ghiri fanno parte dei menu, magari di qualche serata particolare tra amici. "Una voglia di tornare alle origini", secondo l'antropologo Canestrini (vedi a lato).

Difficile sapere quanto i ticinesi siano cacciatori corretti e disciplinati, ma molto probabilmente qualcuno che tenta di fa-

re il furbo c'è sempre. Spesso l'errore veniale può anche scappare, in buona fede, ben diverso da colui che, invece, non rispetta i limiti consapevolmente, come i bracconieri. Tuttavia, escludere al cento per cento che qualche "fettina" proibita di troppo finisca comunque nei piatti ticinesi è azzardato. Sono

oltre duemila i cacciatori ed è quindi più che comprensibile che qualcuno sfugga ai controlli. Si spera comunque siano una minoranza.

Polenta e osei, piatto della tradizione lombarda, ad esempio, in Ticino non si potrebbe mangiare. La cattura di questi uccellini è proibita. Sono piatti

figli di una cultura contadina e povera, ormai pressoché sparita. Infatti, fortunatamente la caccia è molto cambiata negli anni. Probabilmente anche grazie ai corsi diventati obbligatori, in cui si sottolinea pure l'importanza di una disciplina rigida. Niente gatto nei nostri piatti per Pasqua, in sostanza, periodo in

cui, un tempo, il felino di casa inspiegabilmente spariva.

Tuttavia, chissà come chissà perché, animali in realtà non cucinabili continuano a finire in padella. "È statisticamente normale che tra le migliaia di amanti dell'arte venatoria vi sia una frangia poco rispettosa delle regole - osserva Giorgio Leo-

ni, capo dell'Ufficio caccia e pesca -. Ma tutto sommato la maggior parte dei cacciatori è corretta. Inoltre, va detto che i controlli sono molto severi, grazie a oltre venti guardiacaccia sparsi su tutto il territorio. Una sorta di deterrente che funziona molto bene".

Ma le eccezioni ci sono. Come la cattura di qualche mese fa di un Francolino di monte, una specie protetta a livello federale, l'abbattimento illegale di due maschi di capriolo (uno durante la caccia bassa e l'altro durante quella tardo autunnale) e un caso di bracconaggio notturno con un'arma silenziosa, che ha portato ad un bottino di diversi capi di selvaggina, ricorda Leoni, stigmatizzando l'importanza di severi corsi formativi cui far seguire esami altrettanto rigidi. "Solo così si imparano le regole fondamentali, oltre all'abc dell'etica venatoria - sottolinea Leoni -, del porto e del maneggio dell'arma. Non solo. Viene approfondito anche l'aspetto della biologia della selvaggina e dell'igiene delle carni".

oravani@caffe.ch
@OmarRavani

L'antropologo

"Una risposta sbagliata ai richiami dei nostri avi più lontani"



DUCCIO CANESTRINI
Antropologo, giornalista e scrittore

Ritorno alle origini? Voglia di esplorare terreni sconosciuti? Gusto del proibito? Cosa spinge l'uomo a mangiare pietanze fuori dal comune? "Soprattutto una buona dose di morbosità, dettata da una voglia primitiva dell'esotico - spiega Duccio Canestrini, antropologo -. L'uomo è un eterno insoddisfatto e cerca un ritorno alle origini, rispondendo al richiamo dei propri avi più lontani, frutto però di un malinteso. Se pensiamo agli abitanti dell'India, in buona parte vegetariani, la teoria vacilla parecchio".

Tavola ed etica dovrebbero andare a braccetto. Purtroppo così non è. "Ciò

che mangiamo siamo, potremmo dire. E allora, nutrirsi facendo del male ad altre specie animali è un atto che non rende giustizia alle nostre capacità di esseri intelligenti", osserva l'antropologo.

Tuttavia, è come se in certe occasioni ci piacesse tornare primitivi. Una sorta di fuga da una vita troppo organizzata, che ci ha strappato dalla natura più vera. Viviamo rinchiusi tra mura di cemento, in posture innaturali a qualsiasi essere vivente. "Prima o poi dobbiamo trovare una valvola di sfogo - prosegue Canestrini -. Ecco allora che ci concediamo una vacanza avventurosa, una fuga in qualche paradiso sessuale o, in

questo caso, una mangiata fuori dal comune". Già, convinti di poter fare il bello e il brutto. Di comandare sopra tutto e tutti. Ovviamente, sugli animali. Negli anni l'uomo ha cercato di dominare sempre più la Terra, depredandola e approfittando in lungo e il largo delle sue risorse. Sebbene c'è chi sostiene che la nostra struttura fisica dovrebbe farci preferire il vegetarianismo. "L'uomo è l'unico essere vivente sulla Terra che può decidere cosa mangiare - nota ancora Canestrini -. Una libertà che s'è ampliata nel corso dell'evoluzione. Ma ciò non dovrebbe andare a scapito di altri esseri viventi".

Ristorante della Carrà

Nel borgo, una pagina di sapori nel segno della storia...

La tradizione, il territorio, i prodotti migliori e le serate a tema con piacevoli abbinamenti. Un angolo di Ascona suggestivo e goloso. Aperto tutti i giorni a pranzo e a cena. Gradita la prenotazione.

Lieti di accogliervi per sorprendervi con le nostre proposte estive.

LA RICETTA

INGREDIENTI

- Racks di maialino 200 gr
- Ciliegie denocciolate 100 gr
- Vino rosso 1 dl
- Zuccheri 30 gr
- Olio d'oliva
- Sale e pepe
- Senape 1 cucchiaino
- Mix di pepe 1 cucchiaino

Racks di maialino in crosta di pepe con ciliegie

PREPARAZIONE

Scottare i racks in padella con poco olio d'oliva. Rosolare entrambe i lati, salare e pepare. Dopodiché spennellare di senape la parte anteriore e cospargere con la miscela di pepe. Cuocere in forno a 190°C per circa 15 minuti. A parte preparare le ciliegie. Lasciamo ridurre il vino circa della metà e le teniamo al caldo. A questo punto disponiamo le verdure nel piatto. Tagliamo il nostro racks e impiattiamo con la salsa di ciliegie.



CIBO



I programmi

Talent, reality e show. In Svizzera e all'estero, sul piccolo schermo, spopola la popolar-gastronomia

Food-tv, il piatto va in onda

CAROLINA CENNI

Fare zapping a qualsiasi ora, su qualsiasi canale della tv, gratis (si fa per dire) o a pagamento, significa imbattersi con regolarità in spot che pubblicizzano l'ennesimo programma culinario. Che si tratti di talent, di ricette, di show in cui, in un modo o nell'altro, si parla di cibo, il pensiero ricorrente dello spettatore medio è sempre lo stesso: "Ancora uno?" Poi però prova a guardarlo, si appassiona, gioca con l'hashtag twitter di riferimento e con gli eventuali liveblog e non ne perde più una puntata. Nella migliore delle ipotesi prova persino una ricetta suggerita. Che siano canali nostrani, italiani o in altre lingue non c'è Paese che non abbia il suo programma di gastronomia. E ovunque li metti, hanno successo. Molto successo. Ma perché questi programmi piacciono tanto? Perché

"Hanno successo perché da un po' assistiamo a una vera e propria 'cooking-mania' in tutti i settori"

l'auditel si impenna e i puristi, invece, non ne vogliono sentir parlare? Facile. La gente comune non vuole manicaretti disposti sul piatto come bomboniere, la gente comune non vuole cucine immacolate, la gente comune non chiede piatti particolari. La gente comune deve preparare pranzo e cena, fare attenzione a quanto spende, cercare di accontentare tutti i membri della famiglia e provare a impazzire il meno possibile per portare in tavola cibi appetitosi e sempre diversi. Insomma, vuole esattamente ciò che questi programmi propongono. "Hanno successo perché è scoppiata una vera e propria 'cooking-mania' - spiegava qualche tempo fa al Caffè Raffaella Biffi, presentatrice di 'Piattoforte' della Rsi, che tornerà nuovamente a settembre. È la ricetta attuale del successo televisivo e credo che durerà ancora parecchi anni. Parte dalla tv e poi prosegue sui blog e siti di cucina, nei libri, nelle riviste. Le persone vogliono stare ai fornelli divertendosi, senza sprecare tempo e soldi. Desiderano ottenere il meglio

con un buon rapporto qualità prezzo".

Ed è proprio in questo contesto che si inserisce Piattoforte. Cosa cuciniamo stasera? Ed

ecco che il team della trasmissione scatta per offrire una soluzione, ricette sfiziose, sane ed economiche, realizzabili senza troppe difficoltà e in po-



Le trasmissioni più recenti



Masterchef

Un assemblaggio ben riuscito di trovate televisive che mescolano racconti, cibo, tormentoni, sfide, vincitori e sconfitti presentato con un ritmo incalzante



Nigella Kitchen

Condotto dalla sensuale Nigella Lawson, mette a dura prova le maniche della linea. La bella Nigella instaura una relazione sentimentale con tutto ciò che cucina



Piattoforte

Da settembre Raffaella Biffi e i suoi ospiti chef avranno nuovamente il piacere di invitarvi nello studio di Piattoforte, a Comano, per cucinare piatti sfiziosi



Bake Off

Il primo talent show italiano dedicato al "bakery". La cucina dei prodotti da forno è stata protagonista su Real Time insieme alla spiritosa Benedetta Parodi

L'incontro

Antonino Cannavacciuolo si racconta a 360 gradi sul prossimo numero del Caffè

Il cuoco diventato una star: "Ma io faccio da mangiare"

Antonino Cannavacciuolo è diventato una vera e propria star del piccolo schermo. Il 39enne cuoco e conduttore televisivo di Vico Equense è il protagonista della versione italiana di "Cucine da incubo". Nella sua carriera di chef è stato premiato con due stelle Michelin e sul Caffè della prossima settimana si racconta a 360 gradi tra fornelli e televisione. Ecco quindi una piccola anticipazione della chiacchierata con il prestigioso chef del ristorante dell'Hotel Villa Crespi sull'Isola di San Giulio al Lago d'Orta.

"Cucino da quando avevo tredici anni - racconta Cannavacciuolo al Caffè -, la mia è una tradizione di famiglia. Mio padre era un grande cuoco e maestro, davvero uno grandissimo. Adesso il tema è molto di moda, ma quando io ricordo che siamo qui, in televisione e soprattutto nei ristoranti, per fare da mangiare, lo ricordo a ragion veduta. In una puntata, da Torino, c'era un cuoco che continuamente scriveva nel menù: 'Ricetta segreta dello chef. Ma quale segreto, ma di che cosa parli? C'è gente che salva la vita degli altri, e non ne parliamo mai. Stiamo vivendo questo periodo di crisi, è giusto ricondurre anche la cucina alle sue dimensioni. Ecco perché dico e ripeto che, prima di tutto, facciamo da mangiare".

Lo chef parla poi del suo lavoro in senso lato. Racconta le difficoltà, anche psicologiche, del mestiere: "C'è una sera che fai una cena, e sei il migliore, tutti ti esaltano - osserva Cannavacciuolo -. Il giorno dopo, a pranzo, sbagli due piatti e non sei più nessuno. Dal paradiso all'inferno nel tempo di poche ore. Senza possibilità di tornare indietro. Dobbiamo saperlo, che esiste questo rischio".

Il resto della lunga chiacchierata, la prossima settimana nella rubrica "L'incontro" del Caffè.

co tempo. Dal lunedì al venerdì, dunque, a settembre tornerà puntuale Raffaella Biffi e i suoi ospiti.

Uscendo dai nostri confini

e andando in Italia, dove la cucina è diventata una fissa nazionale, il canale Real Time sembra essere quello più apprezzato. Lo chef Davide Oldani si cimenta in The Cooking con ricette che stanno particolarmente a cuore agli ospiti che lo accompagnano in trasmissione. Mentre la sensuale autrice inglese di libri di cucina, Nigella Lawson, cucina l'Italia a modo suo in Nigellissima. Qualcuno ha mai provato le sue patatatine fritte in olio freddo?

Il pasticciere Ernst Knam in "Il re del cioccolato" dà al cioccolato qualunque forma possibile e immaginabile. Mentre lo chef Alessandro Borghese, con aria scanzonata è "in Cucina con Ale". Poi Buddy Valastro, a tutte le ore tra torte e non, e lo chef Gordon Ramsay in "Cucine da Incubo". "Il cuoco ormai non è più colui che fa un lavoro di sacrificio, dietro le quinte - nota Biffi -. Tutt'altro. La sua figura è completamente cam-

"Lo chef non è più colui che fa un lavoro di sacrificio, adesso è un personaggio molto glamour"

biata grazie alle trasmissioni. Oggi lo chef è un personaggio glamour, da imitare. Un personaggio che le persone vedono e vivono come un vero vip".

Per chi non ne ha mai abbastanza Real Time propone anche i peggiori cuochi d'America e Top Chef: Masters. In più Fuori Menu e Cortesie per gli ospiti, incentrati sulle acrobazie culinarie di persone "normali". E vogliamo parlare di The chef, scelgo e creio in cucina, Unti e Bisunti, Master Chef 3, Hell's Kitchen Italia, Street Food House, Cucine da Incubo con lo chef Cannavacciuolo, La Terra dei Cuochi, I menu di Benedetta, La prova del cuoco, Cotto e Mangiato, Kitchen Confidential, Kitchen in Love e Bake Off? Insomma, non c'è dubbio, pentole e fornelli sono i nuovi protagonisti del piccolo schermo. Una tendenza trasversale che ha contagiato adulti e bambini, esperti e neofiti, chef nostrani e stranieri. E che di questo passo ci farà persino passare un po' l'appetito...

ccenni@caffè.ch
@simplypererosa

**ANDREA
MUGGIANO**
Per lo chef della Fattoria
Moncucchetto la bella
presenza è fondamentale

**JOSÉ
DE LA IGLESIA**
Cinquant'anni di carriera sulle
spalle e tanta voglia di fare.
L'importante è proporre novità,
altrimenti il cliente si annoia

CIBO



La novità
Tutti pazzi per il food
design. Buono
ma anche bello



**“Messa in scena”,
“deambulazione
sensoriale”...
Piatti intriganti,
golosi, maliziosi
e, anche, grafici**

PATRIZIA GUENZI

Cecil Gaines lo sapeva bene quanto l'estetica in cucina fosse fondamentale. Eleganza e gusto dovevano fondersi armoniosamente. Per lui, maggiordomo alla Casa Bianca dal 1957 al 1986 - la sua incredibile storia è stata raccontata nel bel film "The Butler" - appetitoso e bello andavano rigorosamente a braccetto. Guai far uscire dalla cucina presidenziale un piatto di fattura dozzinale, disarmonico nei contenuti, senza identità, privo di un'accurata ricerca di forme, consistenza e colori. E a proposito di tinte ne sa qualcosa anche Marco Kälin, gerente dell'eco-hotel Cristallina di Coglio, dai cui fornelli ne escono... di tutti i colori. "Proponiamo abbinamenti azzeccati, nelle forme e nei toni cromatici degli alimenti, creiamo giochi di profondità - spiega -. Solletichiamo i sensi del cliente, affinché viva un'esperienza piena, a 360 gradi". Un esempio, la caprese, piatto semplicissimo e bicolore, al Cristallina viene proposta in sei colori. "A prima vista non sembra proprio una banale caprese", commenta divertito Kälin. E per aggiungere un tocco di diversità, c'è anche chi propone, mangiando, un po' di musica. Ma molto particolare, come avviene nei brunch newyorkesi, da poco sbarcati a Ginevra, merito dell'iniziativa di due giovani imprenditrici, Jacqueline e Rana, che vogliono svecchiare e riproporre il concetto, ormai da tutti conosciuto, di brunch domenicale.

Insomma, armonia, eleganza, ritmo ed estetica, fondamentali anche in cucina. Un po' il leit motiv contemporaneo e che ben s'inserisce nell'era del food design. Alcune scuole d'arte, come quella di Reims, in Francia, ne hanno fatto tema di una serie di studi. Mentre a Ginevra nell'ambito del recente Salone del



**I COLORI DELL'ORTO
DIVERSITÀ**

Mescolare consistenze, toni e forme. Obiettivo della cucina del ristorante Cristallina di Coglio

la ristorazione e dell'albergheria ha avuto luogo un concorso gastronomico. Si sono affrontate alcune équipes composte da un cuoco, un comis di cucina e un... designer. La loro missione era creare due piatti totalmente inediti e ultracontemporanei: la gallina lessa rivisitata e una proposta vegetariana. È stata l'occasione per sviscerare argo-

menti come "messa in scena", "deambulazione sensoriale". I presenti hanno visto del brodo servito con un innaffiatoio e della salsa di soia in pipetta. La creazione di un bel piatto, dal contenuto originale e intrigante, è diventato un passaggio obbligato per gli chef professionisti, ma anche per chi ha la passione dei fornelli. Obiettivo, an-

L'estetica a tavola si gusta

che, dei tanti programmi tv che si rincorrono di canale in canale. Reinterpretare il più semplice dei piatti in modo goloso, malizioso, chic, ma soprattutto grafico. Qualcosa che faccia impallidire la più elaborata coperta di Missoni o che si avvicini alle più affascinanti tappezzerie antiche. Ma senza mai perdere l'essenzialità, evitando l'aggiunta di ingredienti inutili. "L'estetica va di pari passo con il piacere di gustare, è innegabile - conferma Andrea Muggiano, della Fattoria Moncucchetto a Lugano, docente ai corsi GastroSuisse "decorazioni e design del piatto" -. Se il cibo è ben presentato, ben messo, predisponi il cliente favorevolmente". Tuttavia, avverte lo chef, "attenzione a non proporre piatti che soffocano le pietanze. Nel senso che forma, colore e qualità della stoviglia sono importanti, ma il tutto deve comunque sempre essere funzionale al contenuto".

Grande sostenitore del concetto "si mangia prima con gli occhi e poi con la bocca" è José De La Iglesia, cinquant'anni di esperienza sulle spalle, collaboratore della Fattoria Moncucchetto. "Il cliente prima dev'esser invogliato a farlo - spiega -. Anche il piatto più buono, profumato e all'apparenza gustoso, deve prima superare l'esame della vista, se non appaga l'occhio si parte male", nota. Altro punto fondamentale in cucina è evitare la ripetitività. Piatti visti e rivisti in tv, sulle riviste specializzate o nei ristoranti più "in" dopo un po' stancano. "Il cliente è sempre alla ricerca di novità - riprende

De La Iglesia -, sinonimo di creatività e passione culinaria. Altrimenti finisce la magia".

pguenzi@caffe.ch
@PatriziaGuenzi



**MENU CON RITMO
BRUNCH MUSICALI**

Due giovani imprenditrici hanno lanciato a Ginevra il funky brunch, appuntamento itinerante

CIBO

**Sulla tavola**

In calo il consumo di pagnotte, lunghini e michette. Sostituiti da grissini, crackers e taralli



Si fa presto a dire... pane

Si fa presto a dire pane! Quale pane? In Svizzera ce n'è ben duecento diversi tipi, senza contare che ogni cantone ha il proprio. È la nazione con la più grande varietà. Una ricchezza che si avvicina solo a quella dei suoi formaggi. Eppure, malgrado la scelta di colori, forme e tipi, dal bianco al nero, dal bastone del nonno alla pagnotta... ne mangiamo sempre meno. E quel poco non è neanche di giornata.

Dai circa 52 chili l'anno a testa nel 1985, si è scesi a 49 nel 2010. Il motivo? "Ne abbiamo individuati tre principali - spiega Massimo Turuani, presidente della Società

mastri panettieri-pasticcieri ticinesi -: la mancanza dei tanti operai impegnati, in passato, alla costruzione di gallerie, ferrovie, strade e aeroporti in media consumavano almeno mezzo chilo di pane al giorno a testa; la rivoluzione alimentare che ci ha resi schiavi di diete e palestre trascinando il pane sul banco degli imputati. Infine, le panetterie avevano due partner commerciali storici, i negozi di alimentari di paese, che stanno scomparendo, e la ristorazione, che giudica il pane unicamente un costo e spesso opta per imballati o precotti".

Insomma, in tavola finisce al-

tro. Complice anche il benessere, che ha fatto comparire crackers, grissini, taralli, fette biscottate... si conservano più facilmente e non perdono di freschezza. Così, il consumo massimo di pane si

Oggi ad andare tutte le mattine dal fornaio è un'esigua minoranza. Colpa anche della fretta

assesta ad un paio di fettine al dì. Un trend vieppiù in discesa.

Si sa, lo stile di vita è cambiato. Se un tempo michette e pagnotte erano tra gli alimenti prin-

cipali, oltre che economici, a disposizione delle famiglie oggi così non è più. Ricordate? In passato a colazione c'era pane burro e marmellata, a pranzo il pane aiutava a riempire lo stomaco, a merenda pane e cioccolata o anche solo pane e zucchero; a cena riccoco tanto pane in tavola. Oggi, tutto ciò è stato sostituito da biscotti, cereali, merendine e fette biscottate varie. Inoltre, s'è capito che mangiando pasta o riso il pane è un di più, esagerare con i carboidrati non va bene.

Cento grammi di pane contengono circa 240 chilocalorie (kcal). Il consumo medio in Svizzera è di 135 grammi al giorno,

corrisponde al 10% circa del fabbisogno energetico giornaliero.

Insomma, finiti i tempi in cui la mattina, caccasse il mondo, si usciva di casa per comperare il lunghino, la treccia o i panini ancora caldi nel negozio dietro l'angolo per la colazione e il pranzo. E sempre più panettieri chiudono bottega: "Una situazione drammatica - osserva Turuani -. Negli ultimi tredici anni e mezzo ho visto scomparire il 42 per cento degli associati. È triste". Oggi chi va dal fornaio tutte le mattine è un'esigua minoranza. Complice la fretta, il cambio di abitudini, la varietà di sostituti. Non solo. Finito il mito del pane fresco a tutti i

costi. Lo si compra al massimo due-tre volte a settimana e gli altri giorni si mangia quello del precedente. C'è anche chi lo surgela per consumarlo al bisogno. C'è anche un'altra tendenza da prendere in considerazione per spiegare il calo di vendite: il ritorno del pane fatto in casa. Per i panettieri fai-da-te basta il forno di casa e una planetaria o una semplice macchina del pane. Ce ne sono di tutte le taglie e prezzi. E non potevano mancare i corsi di panificazione, c'è l'imbarazzo della scelta. Per produrre solo ciò che serve, senza doverlo trasformare in cibo per anatre e cigni.

c.c.

Treno perso
alla *Crème d'or*



I gelati Crème d'or garantiscono un piacere sopraffino. Tutte le varietà vengono prodotte esclusivamente con ingredienti naturali e senza additivi artificiali. Il latte e la panna svizzeri regalano alle varie creazioni una cremosità unica.

MIGROS
M per il Meglio.



La salute
Semi, bacche di Goji,
cocco, cavolo riccio...
alimenti che fanno bene



Supercibi per campare un secolo

Ci aiuteranno a campare cent'anni in ottima forma psicofisica. Supercibi che è meglio, sin da subito, infilare nel piatto: quinoa, cacao, acqua di cocco, cavolo riccio, uova vegane, cacao crudo in polvere, bacche di Goji. Alimenti ricchi di proteine, antiossidanti, vitamine K, C e B, manganese, fibre, calcio, acido laurico, con grandi proprietà antibatteriche, che stanno già cambiando la nostra dieta. Chiamati anche eco food, grazie al loro bassissimo impatto ambientale, sono legati a doppio filo al concetto di benessere. Un benessere solidale, che non pesa sulle spalle dell'ambiente, non sfrutta le risorse naturali e non affama ancor di più una Terra già sfianata. Mentre il commercio da tempo ha un occhio di riguardo per gli over 65, proponendo prodotti ad hoc (vedi articolo a fianco).

Insomma, la filosofia alimentare del futuro si baserà sempre più sul concetto di curarsi mangiando e la barriera tra cibo e medicina sarà sempre più sottile. Perché ormai è certo: la salute passa dal piatto, quindi scegliamo con cura il nostro menu quotidiano. Meno farmaci e più cibi, per prevenire malattie e disturbi. Ecco perché gli alimenti assumeranno un ruolo

viepiù complementare a quello dei medicinali e degli integratori. Basterà mangiare gli stessi cibi di tutti i giorni per tener lontani acciacchi e malanni. Ma cibi con tanti principi naturali, meglio ancora se potenziati - come il succo di mirtillo con l'aggiunta di antiossidanti o il

latte addizionato di calcio - e arricchiti con nutrienti benefici - come il latte con Omega3, lo yogurt coi probiotici e le farine dei cereali con acido folico. Conoscere le proprietà di alcuni alimenti è positivo, per introdurli nella nostra dieta, ma non vederli come il miracolo "salva vi-

ta", senza fissarsi solo su quelli, insomma. "Perché variare è la scelta alimentare più intelligente - commenta saggiamente la dottoressa Anna Robbiani Agustoni, medico nutrizionista con studio a Mendrisio -. La miglior soluzione è una dieta completa di tutti i

macro e micronutrienti, ricca quindi di frutta e verdura, consumate anche crude e senza scartare eccessivamente bucce e gambi, cereali meglio se integrali e variati e leguminose". Concetto ribadito dal dottor Maurizio Ponti, esperto in medicina antinvecchiamento, che aggiunge: "Non è dimostrato che certi cibi siano miracolosi, ma si sa che tanti alimenti, uniti tra loro, agiscono come una sorta di orchestra, dando il meglio".

Gli eco food vanno di moda nella Silicon Valley. Un tipo di cibo tecnologico e senza crudeltà su cui puntano soprattutto le start-up innovative, convinte della necessità di un'alimentazione più sostenibile e senza prodotti di origine animale. Emblematico è il caso del Quorn, ricco di proteine e con un contenuto bassissimo di grassi. Ricorda nella forma e nel colore la carne, ecco perché serve a realizzare un po' tutti i piatti "carnivori". Una sorta di finto cibo animale che fa storcere il naso ai vegani, che hanno escluso totalmente l'uso di prodotti animali e loro derivati. Non c'è motivo per "imitare" la carne, di cui si può benissimo fare a meno. Ma il dottor Ponti precisa: "Alcuni alimenti, ad esempio il ferro, sono più disponibili e meglio assorbiti attraverso la carne".

p.g.

Lanovità

Menu preperati su misura per le future "pantere grigie"

Gli over 65 da qualche anno sono nel mirino delle aziende alimentari. Un segmento di consumatori in crescita, spesso potenzialmente più benestanti di altri e molto attenti all'alimentazione, consapevoli di quanto sia importante per il loro benessere psicofisico. Ecco perché, da un po' in commercio si trovano particolari tipi di pane, più morbidi e nutrienti, ma anche altri cibi e bevande arricchite di minerali e vitamine. Sono il frutto di anni di ricerche sulle soluzioni migliori per contrastare tutti i rischi legati a invecchiamento e malnutrizione. Anche se il dottor Nicola Ossola, specialista in medicina interna e nutrizione clinica, osserva: "Solo in caso di malnutrizione potrebbero essere consi-

gliati, ma non quando un anziano ha un'alimentazione variata, è in salute e non soffre di particolari deficit". Comunque sia, per quell'esercito di "pantere grigie" in costante aumento - si calcola che tra vent'anni saranno oltre il 30% - il mercato si sta già muovendo, preparando menu su misura. Prodotti ad hoc per supplire alle carenze di chi rischia più di altri di nutrirsi poco e male. Per problemi di deglutizione, di appetito, ma anche per un'oggettiva difficoltà pratica a prepararsi i pasti. A loro serve un surplus di vitamine, proteine e minerali specifici. E i colossi alimentari promettono, entro breve tempo, piatti pronti e gustosi per loro, in formato monoporzione e pratici nel packaging.

Piattisalutari

Cavolo riccio



Ortaggio ipocalorico ricco di sostanze nutritive: vitamine, potassio e altri minerali. Ha proprietà antiossidanti e anti tumorali

Cacao crudo in polvere



Ricco, tra gli altri, di magnesio, feniletilamina, polifenoli, vitamina C, polifenoli/antiossidanti. Oltre ad avere il merito di agire sull'umore

Quinoa



Povera di grassi, ricca di ben 9 aminoacidi essenziali, più fibre e minerali, come fosforo, magnesio, ferro e zinco. Ottima fonte di proteine

Bacche di Goji



Ricchi di cromo, rame, ferro, magnesio, manganese, fosforo, potassio, selenio, sodio, zinco e germanio. Abbassano la glicemia

Tè verde



Protegge il cuore, migliora il sistema immunitario, abbassa il colesterolo, previene il diabete, aiuta la memoria, combatte l'obesità

Latte di riso



Adatto a chi non sopporta il lattosio, abbonda di zuccheri semplici che unitamente alle altre caratteristiche lo rendono una bevanda energetica

ticino ^{we}ino

**LA RIVISTA DI CHI AMA
I SAPORI DELLA TAVOLA**

QUATTRO EDIZIONI L'ANNO IN ABBONAMENTO

REZZONICO EDITORE

Promozione valida fino al 30.11.2014
I nuovi abbonati a TicinoVino Wein riceveranno:
• Quattro edizioni della rivista
• Una bottiglia di L'Ariete Ticino DOC Merlot ViTi,
75 cl, gentilmente offerta da
Valsangiacomo Vini, Mendrisio



www.valswine.ch
shop.valsangiacomo.ch
Viale alle Cantine 6
6850 Mendrisio
f valswine



Fattura a:

Nome _____
Cognome _____
Indirizzo, CAP Località _____
Email _____

A favore di:

Nome _____
Cognome _____
Indirizzo, CAP Località _____
Email _____

Trimestrale Enogastronomico, bilingue italiano-tedesco. Per la Svizzera Fr. 33.50, per l'estero 36 Euro.
Abbonamenti: Marketing TicinoVino Wein 091 756 24 10 abbonamenti@rezzonico.ch



L'eredità culinaria
Pregiatissime leccornie
gastronomiche nascoste
tra le vette. E in un volume

**L'OLIO DI NOCI
DEL MULINO
DI SÉVERY**

Jean-Luc Bovey
produce olio di noci
nel suo mulino
a Sévery
nel canton Vaud



**IL FORMAGGIO
E IL MAIALE LANUTO**

Angela Tognetti
e il suo formaggio
dell'alpe Monda, Monte
Carasso;
sotto, Jürg Trionfini
col maiale lanuto
di Wissfluh,
Vitznau, canton Lucerna



Le prelibatezze alpine

EZIO ROCCHI BALBI

Il "ribelmais" di Lüchingen, l'olio di noci del mulino di Sévery, il formaggio d'alpe Monda, il maiale lanuto di Vitznau, il foie gras di luccio e coregone del lago di Costanza, le antiche patate di montagna di Filisur, l'olivello e ciavardello della Val Malvaglia, lo zafferano argoviese, la trigonella e legno di sandalo di Näfels e, come digestivo, un'acquavite di genziana purpurea di Surein. Un menu ghiottissimo, ma che difficilmente potremmo veder servito in tavola. A dispetto della società della mobilità e della globalizzazione, degli alimenti e dei piatti tradizionali di casa nostra,

Dal "ribelmais" al maiale lanuto, dall'olio di noci al foie gras di luccio e coregone

di quelli dei Paesi che ci circondano, di come sono nati e di come - nei secoli - si sono trasformati, sappiamo ben poco. Eppure quelli elencati sono solo alcuni dei prodotti svizzeri disseminati e quasi nascosti lungo tutto l'arco alpino, frutto della tradizione, di antiche tecniche di produzione, alimenti di qualità superiore. Peccato (o fortunatamente) siano reperibili soltanto a livello locale, e per di più in quantità limitatissime. E naturalmente nel totale rispetto della cultura bio: dalla carne al pesce d'acqua dolce, dalla frutta alle verdure, dal formaggio alle erbe selvatiche.

Non resta che attrezzarsi con scarponcini da montagna, perché le Alpi racchiudono in scenari unici storie di prodotti prelibati e di famiglie che da generazioni dedicano la loro vita a coltivazioni e allevamenti. Oppure, affidarsi alla gigantesca opera di scouting intrapresa da Dominik Flammer e Sylvan Müller, che per l'edizioni Casagrande con passione e cura hanno realizzato "L'eredità culinaria delle Alpi", un viaggio fotografico e antropologico tra i prodotti di tutto l'arco alpino.

Quasi 400 pagine che restituiscono il riflesso più autentico della vita che scorre nelle valli alpine, organizzate in sezioni tematiche che non trascurano la cultura cerealicola, il grasso, le antiche razze di bestiame, le piante spontanee, le spezie, gli aromi, ma anche l'alimentazione in tempi di magra.

Il tutto certo non all'insegna

della nostalgia, perché è pragmaticamente evidente che molti prodotti tipici o tradizionali sono stati sostituiti nel tempo da nuove piante alimentari, razze di bestiame o tipologie di allevamento proveniente da mezzo pianeta. Cosa che, va riconosciuto, ha significato un miglioramento qualitativo delle pietanze, sempre più piacevoli e

gustose. "È qui, però, che entra in gioco la regola inversa: non tutto il nuovo è sempre migliore del noto - ricorda Urs Brändli, presidente di Bio Suisse, plaudente l'opera di Flammer e Müller -. Basti pensare alle patate: le varietà antiche coltivate da uno dei protagonisti di questo libro, l'agricoltore biologico grigionese Marcel Heinrich, so-

no di una tale superiorità rispetto alle varietà standard a forte rendimento, che mangiarle vuol dire riscoprire totalmente il sapore di questo tubero".

E sono molti, se non tutti, i produttori depositari dell'eredità culinaria delle Alpi che possono ancora vantare il loro essere artigiani fedeli a prodotti e metodi di lavorazione tradizio-

nali. Tutti probabilmente consci del fatto che solo un approccio attento alla sostenibilità, al rispetto del suolo e della natura potrà permettere anche alle generazioni future di scoprire sapori antichi, genuini, l'autentico piacere del cibo. Insomma sapori "veri".

erocchi@caffe.ch
@EzioRocchiBalbi

**IL PESCE
DEL LAGO
DI COSTANZA**

Wolfgang Ribl,
pescatore
di coregoni
a Ermatingen
sul Lago
di Costanza



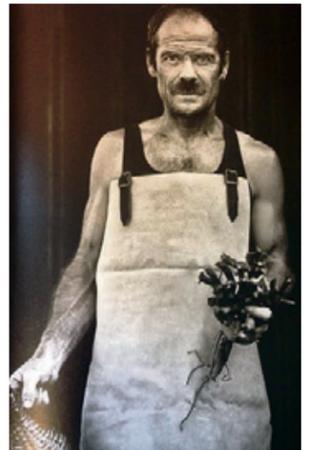
**LE ERBE
DELLA VALLE
DI BLENIO**

Meret Bissegger
cuoca esperta
di erbe
selvatiche,
spontanee
e commestibili



**LA GRAPPA
GRIGIONESE
DI SURSELVA**

Il grigionese Gion
Candinas a Surein
distilla l'esclusiva
grappa di
genziana
purpurea



L'autore

"Casari, pastori, macellai e mugnai sono il mio cast"



**DOMINIK
FLAMMER**
Direttore della
Shoppen-kochen
di Zurigo e autore
con Müller de "L'eredità
culinaria delle Alpi"

Dopo aver dato un nuovo volto ai casari elvetici e ai loro straordinari prodotti con il suo "Schweizer Käse", considerata la "bibbia" rossocrociata dei formaggi, il 47enne Dominik Flammer racconta in dieci capitoli e con le foto di Sylvan Müller la storia dei principali gruppi alimentari alpini. "Mi ci sono voluti tre anni di lavoro e chilometri e chilometri per raggiungere le località più idonee a raccontare la riscoperta del territorio alpino e le sue specialità - racconta al Caffè l'autore di "L'eredità culinaria delle Alpi" -. Ho potuto contare su un 'cast' eccezionale: agricoltori, pastori, alpigiani, casari, macellai apicoltori, mugnai di mulino e di frantoio... Sono loro che contribuiscono a mantenere viva la nostra diversità culinaria".

Ed il bello è che Flammer, quando dice "nostra", non si limita ai confini elvetici, ma abbraccia tutto l'arco alpino, dalla Francia all'Italia, dall'Austria alla Germania. "Perché in questi tempi dove sembra prevalere più la

"Per aragoste e caviale basta pagare, ma queste sono vere rarità culinarie"

voglia di dividere che unire, le cose che mettono assieme i principali gruppi alimentari alpini, le tradizioni, la cultura, sono molto più di quelle che dividono - spiega -. Anzi, una delle cose che mi ha sorpreso di più è scoprire quanti legami, quanta influenza e quante radici comuni han-

no antiche produzioni alimentari solo apparentemente divise tra nord e sud."

Quella di Flammer è stata soprattutto una ricerca antropologica, ma il direttore della scuola zurighese "Shoppen-kochen" non nasconde di essersi tolto anche non pochi sfizi del palato. "Ho fatto anche mille chilometri da un posto all'altro, ma ne valeva la pena - ammette divertito -. Parliamo di alimenti come il pan cuculo ed erba cucca, lardo nel castagno, bitto storico, tutte prelibatezze più che genuine e dalla produzione molto limitata. Per avere aragosta e caviale, e altre pietanze da ristorante stellato, in fondo, basta avere soldi. Queste, invece, sono prelibatezze che hanno un gusto esclusivo: quello della nostra eredità culinaria".



La tendenza

Anche in cucina la parola d'ordine è facilità. E si fa strada un nuovo concetto di benessere

Comodità e armonia tra i fornelli

Anche in cucina spazio, comodità e armonia possono andare a braccetto. Ogni casalinga sogna vani grandi, comodi e componibili a seconda del bisogno. Cestoni e carrelli estraibili, che si aprono con un tocco del ginocchio, senza piegarsi. Pensili elettronici. Casettoni a misura di pentola, casseruola, friggitrice, bistecchiera e robottini. Armadi e angoliere per disporre i bicchieri in bell'ordine e separare i piatti fondi da quelli piani, quelli quadri da quelli tondi. Il tutto fatto con materiali esteticamente belli e, nel contempo, robusti e funzionali. In una parola, performanti. "Accade quando il dinamismo si incontra con la forma - precisa Marcello Albano, responsabile commerciale di Veneta Cucine, Manno -. Un arredamento in cui il design la fa da padrone, con forme, geometrie e sinergie armoniose".

Negli anni la cucina è cambiata. Da locale in cui preparare le pietanze e basta, si è trasformata in un luogo d'incontro in cui, sempre di più, la famiglia vive, discute, si ritrova a inizio e fine giornata. Uno spazio in cui anche mangiare, ma soprattutto condividere, chiacchierare, stare bene e comodi. "Spesso le persone prediligono un open space, vissuto come un complemento d'arredo - riprende Albano -. Ecco perché deve anche appagare l'occhio e inserirsi nell'insieme della casa". Anno dopo anno, design, materiali, elementi vari, dispen-

se, piani di lavoro, luci e zone tecniche si fanno viepiù sofisticati e tecnologici. Da parte dei costruttori c'è la costante ricerca della qualità e della cura di ogni dettaglio. Per non parlare degli elettrodomestici, superfunzionali e performanti (vedi sotto).

Funzionalità, sicurezza, risparmio energetico, ecologia: su questo puntano i costruttori di cucine moderne per soddisfare la richiesta di un arredamento innovativo ed originale. "Cucine pratiche, capienti, pronte alle esigenze di una donna super indaf-

farata, dove anche le rifiniture e il colore rivestono grande importanza - sottolinea Albano -. Cucine da personalizzare, esclusive, secondo i desideri e le richieste dei nostri clienti. I colori, ad esempio, sono fondamentali. Se il bianco resiste, è un classico, ora si punta anche al bicolore, in un'armonia di tinte, toni e nuance".

E poi l'illuminazione. In un locale che ha pure la funzione di zona lavoro, serve una buona luce. Che può essere puntiforme, lineare, diffusa, concentrata. La



DIVERTIMENTO E PIACERE

Cucinare deve essere soprattutto un divertimento. Le fatiche di un tempo sono ormai alle spalle, grazie a un arredamento moderno e funzionale

combinazione fra queste opzioni, se sapientemente studiata, aumenta la gradevolezza del locale, rendendolo funzionale, accogliente e dinamico. Le nuove tecnologie permettono di regolare l'intensità della luce ovunque: sia

delle apparecchiature a soffitto, sia di quelle singole e centrali, ma pure dei punti luce a incasso lungo il perimetro della cucina. Così, la luce sarà più morbida e lo spazio più dinamico, armonioso e pratico.

Ottima, in cucina, una luce fredda indiretta, puntata verso il soffitto. Ma anche una serie di lampadine, tipo faretti, che corrono lungo i pensili creando un fascio di luce lineare che illumina i mobili, li valorizza e ne esalta le linee. L'effetto finale è a dir poco scenografico. **p.g.**

Gli indispensabili

Piano lavoro
Ce n'è di ogni tipo e materiale. L'essenziale è che non siano delicati, a prova di coltello

Le lampade
La luce come complemento d'arredo. A soffitto o a parete, anche in cucina

Il forno
Quelli a incasso sono dei veri e propri elementi d'arredo, che aggiungono valore

I vani
Funzionali e comodi i nuovi armadi, i ripiani si posizionano al bisogno

L'angoliere
Gli angoli sono spesso inutilizzati. Ma con il "trucco" si guadagna un sacco di spazio

High tech
La cucina è l'ambiente di gran lunga più tecnologico di tutta la casa

Aiuti hitech

Gli elettrodomestici in cucina hanno reso la vita casalinga molto più semplice. Oggi, preparare i pasti anche per una famiglia numerosa non è più così impegnativo come lo era sino a una ventina di anni fa. Forni, lavastoviglie, piani cottura, frigoriferi, mixer vari sono nostri utili alleati di cui non potremmo più fare a meno.

Anche la loro collocazione è cambiata. In meglio. La colonna forno, ad esempio, unisce l'estetica con la funzionalità; in pochi centimetri di spazio, racchiude le tecniche di cottura più innovative, ma anche sportelli e casettiere. Per chi ha bimbi in casa, poi, esistono modelli di forno dotati di dispositivi a porta fredda, caratterizzati da doppi e tripli vetri per evitare eventuali scottature.

Discorso a parte le super performanti pla-

Digitali, intuitivi, performanti sono i nuovi elettrodomestici



è un investimento per il futuro, ammortizzabile in breve tempo. Anche i frigoriferi moderni sono efficienti, capienti, ad alto risparmio energetico, un perfetto complemento d'arredo per la cucina. Grazie ad una tecnologia avanzata, mantengono cibi e bevande fresche in modo estremamente semplice: controlli digitali intuitivi, impostazioni ad alta precisione per la temperatura, pannelli di controllo a led ed altri atout salvafreschezza. I congelatori hanno poi il pratico vano a zero gradi, per la conservazione ottimale delle verdure, salvaguardandone le preziose proprietà nutrizionali. E i piani cottura? Bè, quelli a induzione sono ideali per chi ama le cucine minimaliste di design, hanno una marcia in più non solo sul fronte dell'estetica ma anche nell'aspetto pratico. **p.g.**

netarie, robot da cucina che hanno ormai sostituito i vari frullatori, macchine per la pasta, vaporiere, mixer, grattugie. Oggi cucinare un menu a 5 stelle, risparmiando tempo e risorse, è possibile. Certo, una planetaria che si rispetti costa attorno al migliaio di franchi, ma

La Linea Enoteca
La Linea Enoteca

La linea "Enoteca" è caratterizzata da vini a produzione limitata.

Come il Sirio, un Merlot parzialmente affinato in barriques, ottenuto di anno in anno con le migliori uve della vendemmia.

MATASCI
Vini & distillati dal 1921

www.matasci-vini.ch



→ Relax e piaceri della tavola, ecco il trittico gastronomico



Sedetevi a tavola e godete dei piaceri della cucina in un ambiente che vi fa sentire come a casa vostra. Questo è il bello della vita e non bisogna lasciarselo scappare.

Ecco, allora, tre ambientazioni particolari, tre piccole-grandi proposte per momenti unici con la regia di MyPlus, speciale piattaforma alla quale aderisce AutoPostale, garantendo così sconti e prezzi super agevolati.

Forse non tutti sanno che in cima alla Valle Veddasca esiste un paesino di cinquanta anime che racchiude nel suo cuore un segreto. A Indemini, questo è il nome del villaggio rurale, c'è un signore che si chiama Fausto Domenighetti che, oltre a essere sindaco e Imprenditore AutoPostale, gestisce insieme alla compagna Orietta il ristorante Indeminese. Giù il cappello quando si entra, tra profumi di antiche ricette contadine e una splendida vista sul Tamaro, sul Monte Lema e, naturalmente, sulla Valle Veddasca. Sedersi a tavola non è un gesto casuale, si trasforma in un'esperienza tra specialità ticinesi e italiane, dalla polenta all'agnello nostrano, dagli ossibuchi di vitello al vino Merlot fino alle lasagne fatte in casa, ai pizzoccheri, al risotto ai funghi porcini e alla selvaggina. Non mancano i dolci: torte di pane, di mele e crostate alla marmellata. Il ristorante è stato ricavato dalla ristrutturazione di una vecchia stalla del 1850 tra case in pietre grezze e un'atmosfera da villaggio ai confini del tempo e dello spazio. Il locale è stato inaugurato nel 1980 e dispone di tre spazi suggestivi: una sala grotto con camino, una sala veranda con bar e ampia vetrata e una terrazza coperta. Consegnando il buono MyPlus (accompagnato da titolo di trasporto valido) si ha diritto a una bibita e a una merenda nostrana dolce o salata a scelta in omaggio.

Indemini incanta, Ratatouille incuriosisce. È questo il nome del ristorante che sorge a Comano, il paese che fa da spartiacque tra i fiumi Vedeggio e Casarate e gode di una vista impareggiabile sui golfi di Lugano e di Agno. Ambientazione moderna ma cuore tradizionale per questo locale già meta di numerosi specialisti del palato. Si mangia bene e si

sta bene, tra l'arredamento moderno e rinnovato, accogliente con i suoi colori pastello e caldo per l'utilizzo del legno e di lampade speciali che giocano con la luce.

Per gli amanti dell'arte, poi, è conservato l'affresco firmato Salvioni con la data del 1976. Le sorprese, quindi, arrivano a tavola quando si cominciano a gustare i prodotti cucinati in stile mediterraneo con antipasti di mare, piatti locali e vegetariani. I primi sono da leccarsi i baffi: paste con sughi gustosi, risotto ticinese o a base di pesce. I secondi contribuiscono a rendere il pranzo o la cena indimenticabili tra filetti di orata e branzino, gamberoni, carni bianche e rosse anche alla griglia con il contorno di verdura e patate. Il tutto accompagnato da vini ticinesi, italiani e internazionali con finale super, grazie ai dolci della casa. È proprio il caso di dire che Ratatouille non è solo il nome che ha reso celebre il film della Pixar ma d'ora in poi diventerà il sinonimo di una fantastica esperienza culinaria in quel di Comano.

Il tutto con gli speciali vantaggi di MyPlus che dà diritto addirittura allo sconto del 50% sul menu a pranzo, bibite escluse (il buono è utilizzabile solo se accompagnato da un titolo di trasporto valido). Il trittico gastronomico si conclude con il ristorante San Michele che si trova nelle vicinanze del vecchio nucleo di Arosio, immerso nel verde, tra i castagni e la natura incontaminata del Malcantone. Relax e piaceri della cucina vanno a braccetto in questo luogo che dispone pure di uno spazio-gioco per i più piccoli e calde esibizioni di musica blues-folk o jazz durante i fine settimana.

I menù si distinguono per ricchezza e raffinatezza tra specialità svizzere e italiane a prezzi adatti alle famiglie. Castagne, funghi e selvaggina sono le tipiche proposte autunnali, mentre nel periodo più caldo viene offerta una varietà di piatti freschi con particolare attenzione per i primi e per la carne. Consegnando il buono al ristorante ed esibendo un titolo di trasporto valido, il cliente beneficerà del 50% di sconto sul menu a mezzogiorno (bibite escluse). È proprio il caso di dire che l'occasione è ghiotta, vale la pena coglierla al volo.

Tre proposte a prezzo speciale grazie alla piattaforma MyPlus di AutoPostale

