

I PREFERITI DALLO CHEF

Brodi e vellutate per il comfort food di stagione

■ Al «regista» di Piazza Duomo, trislettato di Alba e n. 29 nella The World's 50 Best Restaurant, i marron glacé e le caldaroste non fanno gola ma il Montblanc e quelle bollette sì. E ha una vera passione per la marmellata.

Enrico Crippa - Brianzolo puro, entrato nel cuore della Langa (e dei langaroli) - pensa soprattutto a come utilizzare le castagne nei suoi piatti con una sempre crescente nota vegetale. Sei anni fa, ha deciso di cuocere il riso in un brodo di castagne, per metà secche e per metà fresche, per poi mettere pezzetti del prodotto «crudo» in mantecatura. Ne è uscito un primo piatto imperdibile.

«Ma anche la farina di castagne regala soddisfazioni, ne abbiamo fatto dei maltagliati o delle tagliatellone da abbinare a ragù di selvaggina, senza pomodoro e magari con del tartufo - dice - oppure l'abbiamo impastata con le castagne bollite e le patate per realizzare dei gnocchetti, ideali per ricette golose dove il burro è protagonista». L'esperienza in Francia - una delle tante per Crippa - è servita sul tema. «Mi ricordo che ne utilizzavano pezzetti nelle terrine ma soprattutto le servivano a fianco della selvaggina: intere e glassate dopo la brasatura, perché contrastano benissimo la forza della carne».

Lo chef ha la fortuna di lavorare in una regione che vanta due IGP (castagna di Cuneo e marrone della Valle di Susa) e località dove è un simbolo come Garessio, quasi al confine con la Liguria. Poi, a casa, è meglio non cercare piatti pindarici ma dilettersi con la qualità numero uno del prodotto: la dolcezza. «La castagna è intrigante, ecco perché la trovo perfetta per cucinare delle zuppe o delle vellutate, magari con il tocco in più. Penso a qualche goccia di olio di nocciola o a del profumatissimo ginepro. Nei mesi invernali, questo è veramente comfort food».

mb



MONTBLANC: il nome fa pensare sia nato nel Ducato di Savoia per rendere omaggio - vedi la forma - alla montagna alpina più alta. Da qui l'arrivo in Piemonte che resta il tempio italiano di questo dolce al cucchiaio realizzato con purea di castagne (meglio, i marroni), aromatizzata al rum, panna montata e cacao in polvere



ZUPPA DI CECI E CASTAGNE, tipica preparazione laziale: utilizzata con i legumi, ai cereali o anche solo al pane abbrustolito. La morbidezza e dolcezza delle castagne piace anche agli chef contemporanei come Cristina Bowerman, che ne prepara una crema a cui poi viene aggiunto un tocco di funghi e di tartufo



Già nel 1939, un decreto regio stilava la distinzione tra i vari tipi. Oggi sono molte le varietà riconosciute: tre DOP e addirittura 10 IGP. Per non parlare dei mieli...

sciute: ci sono tre DOP (castagna di Vallerano, marroni di Caprese Michelangelo e San Zeno) e ben 10 IGP (castagna di Cuneo, del Monte Amiata, di Montella, di Serino e marrone del Mugello, della Valle di Susa, di Castel del Rio, di Comai, di Serino, del Monfenera). A questi si aggiungono due mieli di castagno DOP - quelle

della Lunigiana e delle Dolomiti Bellunesi - e due farine DOP ossia quella di castagne della Lunigiana e di neccio della Garfagnana. Più di così... Abbiamo detto in teoria: in realtà viviamo anni complicati perché le condizioni climatiche sfavorevoli e gli attacchi del Cinipide Galligeno del castagno - insetto proveniente dal-

la Cina - non ancora neutralizzati in alcune regioni, dovrebbero portare a un raccolto inferiore a 25 milioni di kg, ben lontano dai 55 milioni che si registravano ancora un decennio fa.

Per capire cosa abbiano rappresentato per la nostra storia socio-culinaria, negli anni precedenti la Prima Guerra Mondiale si arrivò a oltre 800 milioni di kg. Il vero problema, a questo punto, è dato dall'importazione di castagne provenienti soprattutto da Portogallo, Turchia, Spagna e Grecia: nei primi sei mesi dell'anno, si è avuto l'aumento record del 18% delle importazioni dopo che nel 2018 erano arrivati ben 36 milioni di kg di castagne, spesso spacciate per italiane, con forti ripercussioni sui prezzi corrisposti ai produttori.

Quindi non si tratta di mero protezionismo semmai di esaltare un piccolo (grande) prodotto nazionale, che meriterebbe più amore.

I GRASSI BUONI

La (vera) bontà delle creme

I semi oleosi ricchi di proprietà salutari si possono spalmare

Gioia Locati

■ C'era una volta il cibo grasso «che fa malissimo». Una volta, appunto. Perché oggi gli studi sull'alimentazione distinguono fra grasso e grasso arrivando a dire che quelli buoni fanno benissimo. Per svariati motivi: aiutano ad acquistare la forma o a mantenerla; danno una mano al nostro metabolismo, controllando la gestione degli zuccheri; favoriscono un senso di sazietà e migliorano pure l'umore. Michela Carola Speciani e Mattia Cappelletti, medici esperti di nutrizione applicata, (che da anni collaborano con Damiano) ci aiutano a capire le differenze. «I grassi che fanno più male sono i trans, contenuti in alimenti di origine industriale ed esposti ad alte temperature. (Patatine fritte, surgelati con panature, snack). Sono, questi, responsabili dell'incremento dell'infiammazione generalizzata, aumentano il rischio di malattie cardiovascolari e fanno ingrassare». I grassi saturi, propri di carni, latticini e di alcuni oli vegetali, sono stati parzialmente assolti dall'accusa iniziale (fare malissimo) e andrebbero inseriti, a rotazione, all'interno di una dieta varia. Ma una terza categoria di grassi, i mono e poli insaturi, come quelli contenuti nell'olio extra vergine d'oliva e nei semi oleosi, hanno addirittura un valore aggiunto perché fanno bene. Stiamo parlando, ad esempio, di anacardi, pistacchi, mandorle, noci, noccioline che oggi esistono anche come creme spalmabili, «si tratta di "semi oleosi" che

spesso vengono identificati come "frutta secca", da non confondere però con quella intesa come frutta essiccata - precisa Michela C. Speciani -. Fichi, datteri e albicocche essiccate sono un altro tipo di alimento, ricco di zuccheri e povero delle proteine e dei grassi che sono tra i punti di forza dei semi oleosi». Non solo. «Grazie a queste caratteristiche sono perfettamente alleati della costruzione della "massa magra", notoriamente nemica della "massa grassa". Quanti grammi occorre consumarne per stare bene? «La quantità di proteine da assumere giornalmente varia a seconda del proprio peso e abitudini - spiegano gli esperti - In media una persona di 60 chili dovrebbe consumare intorno ai 60 grammi di proteine al giorno. Un etto di pollo o cento grammi di semi oleosi forniscono circa 20 grammi di proteine. Se ne deduce che in questo caso 100 grammi fra pistacchi e mandorle rappresenterebbero la possibile porzione proteica di un pasto». Non è tutto.

I semi oleosi se biologici come i prodotti Damiano sono esenti da tossine e da tossine; contengono sali minerali come magnesio e potassio, antiossidanti, vitamine e fibra, «perché sono un alimento adatto anche agli sportivi».

Cento grammi di mandorle contengono sostanzialmente lo stesso calcio contenuto in un etto di ricotta - calcola Cappelletti - e 100 grammi di pistacchi il doppio del potassio contenuto in 100 grammi di banane. Potremmo definirli tranquillamente «integratori da tasca».



a cura di
Andrea Cuomo

La vite è una cosa meravigliosa

Barolo e Etna. I due sogni di Fregonese



In un mondo, quello enologico, per lo più scritto da grandi e piccole famiglie lungo generazioni e generazioni, ogni tanto spunta qualche outsider di talento. Tale riteniamo Davide Fregonese, torinese classe 1970, di origini un po' pugliesi (per parte di madre) e un po' venete (per parte di padre), un passato nell'alta finanza che lo avvicina al mondo del vino di qualità. Dapprima investe in bottiglie da collezione, poi investe direttamente in un'azienda. Non in una terra qualsiasi, ma nella vigna dell'Eden italiana, Barolo. Qui Davide acquista dapprima tre quarti di ettaro nel cru Cerretta a Serralunga d'Alba, poi mezzo ettaro a Prapò, altro cru di Serralunga. Poi affida questi fazzoletti di paradiso a chi ha il *know how* giusto, Davide Rosso e il suo team. Da qui nascono tre vini dalle magnifiche etichette in stile metafisico, così lontane dal polveroso classicismo langarolo (e per questo non poco criticate): un Langhe doc Rosso, e i due cru di Barolo, il Prapò e il Cerretta, entrambi affinati in botti da 15 ettolitri di rovere francese dai 18 ai 30 mesi. Più sapido ed elegante il primo (che noi abbiamo preferito), più denso e morbido il secondo. Di entrambi abbiamo assaggiato il 2014, il 2015 e un'anticipazione del 2016, annata che si profila monumentale.

Ma Davide non si è fermato qui. Sull'onda dell'entusiasmo ha acquistato anche tredici ettari sull'Etna, cinque e mezzo dei quali vitati (più altri due e mezzi in messa a dimora), a Castiglione di Sicilia, sul versante nordorientale del vulcano. Anche qui il progetto è condotto con l'altro Davide, Rosso. Una sola annata prodotta, la 2016, imbottigliata da un'azienda su cui Fregonese si appoggia non avendo ancora una cantina propria. Ma la personalità del vino fa immaginare un futuro sul quale vale la pena investire.

