

# Miele. Sano genuino, gourmet

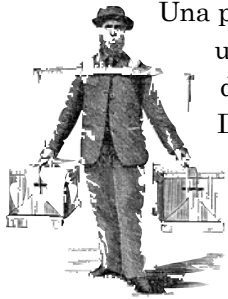
Il miele è uno dei pochi alimenti che non ha bisogno di computer e tecnologie avanzate. Basta lasciar fare la natura, le stagioni e l'ape. L'uomo lavora in armonia con l'ape, l'apis mellifera e l'ambiente.

E il miele è il frutto di questa simbiosi: non è altro che la trasformazione del nettare dei fiori, da parte dell'insetto, nel dolcificante più antico della storia.

Il miele è fondamentalmente una miscela di zuccheri semplici, glucosio e soprattutto fruttosio, che non hanno bisogno, contrariamente al saccarosio, di essere metabolizzati dall'organismo. Questo vuol dire un apporto calorico importante (ma con il 22% di calorie in meno rispetto al saccarosio), immediato e - grazie al fruttosio che si accumula nel fegato - a disposizione più a lungo, senza pagarlo in termini di leggerezza.

Il miele contiene anche un altro zucchero (il maltosio), sali minerali (potassio, fosforo, calcio, magnesio), vitamine (C, PP, B2), acidi organici e alcuni enzimi, tra i quali l'inibina e il glucosio-ossidasi gli conferiscono un'azione antibatterica.

# Il sapore dolce più antico della storia



Una pittura nelle grotte di Altamira rappresenta un uomo (o una donna?) mentre raccoglie il miele da una liana. Correva il XII millennio a.C.

Dalla notte dei tempi l'uomo utilizza il miele.

Gli antichi lo consideravano un cibo degli dèi. I Celti lo usavano nei riti di sepoltura, gli Etruschi come offerta votiva. Presso i Romani veniva miscelato al vino o all'aceto ed era impiegato nella preparazione delle pietanze.

L'idromele, prodotto dalla fermentazione di miele e acqua, era una bevanda internazionale del mondo antico, dalla Scandinavia vichinga all'Egitto dei faraoni.

Nei secoli si sono succeduti usi affascinanti e gustosi, fino ai giorni nostri in cui il miele ha dato la paternità alla maggior parte dei dolci tradizionali e continua ad essere interpretato nella cucina moderna in abbinamento a formaggio, carne e pesce, verdura e pasta.

# Prodotto dell'ape o della pianta?

Il miele è frutto della magica e sorprendente interazione tra i fiori e l'ape. Tutto nasce dal nettare e dalla linfa di alcune piante che le api bottinatrici trasportano all'alveare. Da qui un complesso lavoro di squadra li trasforma in una soluzione zuccherina che viene stivata nelle cellette dei favi. Quando il miele è maturo, con un'umidità al di sotto del 20%, gli insetti chiudono le cellette con un tappo di cera. A questo punto interviene l'uomo, che tira fuori dall'arnia i telaini con le cellette, le disopera ed estrae il miele per centrifuga a freddo. Il miele, dunque, è un prodotto sano e genuino per natura, l'uomo ha il compito di intervenire il meno possibile sia in campo, senza utilizzare principi chimici di sintesi, che nella lavorazione, non sottoponendolo né a microfiltrazione, che toglierebbe i pollini, né a pastorizzazione: la temperatura superiore ai 50 gradi lo mantiene liquido e stabile ma uccide i lieviti e gli enzimi, la parte viva. Il miele, invece, con il tempo tende a cristallizzarsi, tranne quelli d'acacia (o robinia), di castagno e certe melate, che essendo poveri di glucosio (zucchero responsabile di una cristallizzazione più rapida) si conservano allo stato semiliquido molto più a lungo.





## Figli dei fiori

Il miele è espressione delle piante e delle zone di produzione. È alle diverse essenze floreali e arboree che si deve tutta la sua colorata, profumata e saporita molteplicità. Quindi parliamo di mieli e non di miele. Lo straordinario numero di tipologie italiane, circa 50 tra millefiori, uniflorali e melate, indica non solo una grande varietà ambientale e climatica del nostro Paese ma anche la capacità dell'apicoltore italiano di raccogliere il prodotto. I più diffusi sono il miele d'acacia, di castagno e alcuni millefiori. Quello d'acacia ha colore giallino, gusto delicato di vaniglia e confetto ed è molto dolce perché ricco di fruttosio. Quello di castagno è scuro e ha un sapore intenso e amarognolo. Il millefiori ha caratteristiche diverse di colore, odore e sapore a seconda se raccolto in alta montagna, in pianura, nei campi coltivati o nella macchia mediterranea.

# Mielizia

Un gruppo di apicoltori che da oltre trent'anni coltiva la passione per le api e il miele

Mielizia è il marchio che racchiude le migliori produzioni dei 600 apicoltori di Conapi, Consorzio Apicoltori e Agricoltori Biologici Italiani, che raccolgono mieli in tutte le regioni della penisola. Conapi, nato nel 1978, è oggi il più grande produttore di miele biologico del nostro Paese ed è una delle realtà più significative e rappresentative del mondo, producendo più del 20% del miele nazionale.



Dietro all'etichetta Mielizia signori mieli sotto tutti i punti di vista: tipici italiani, anche rari ed esclusivi di singole zone, lasciati così come la natura li ha creati. Il lavoro di Conapi consiste nella raccolta e nel confezionamento del prodotto, preceduto

da analisi per verificare gli eventuali residui di sostanze non conformi alla legge e al capitolato interno, la purezza dell'essenza e la provenienza del miele.

Oltre a essere biologici certificati, i mieli Mielizia non sono pastorizzati, ossia non sono stati sottoposti ad alcun trattamento termico, e hanno la carta d'identità: oltre ai consigli d'uso, in etichetta sono riportati il nome di chi l'ha raccolto e quando. Inoltre, hanno la completa rintracciabilità di filiera, dal fiore al vasetto. Le linee superiori Mielizia sono i Mieli Biologici Italiani, provenienti dalle regioni più vocate, e Il Miele della Mia Terra, selezioni speciali espressione del lavoro di singoli apicoltori.



le ricette  
**tregamberi**  
**Arnie & Padelle**



Se ancora pensate che il miele sia solo un dolcificante preparatevi a cambiare

idea. È molto di più. Oltre che nella preparazione di dolci tradizionali, o come accompagnamento ai formaggi,

il miele è ideale per realizzare riduzioni e salse agrodolci, laccare le carni, marinare il pesce, scaloppare il fegato grasso, caramellare e candire frutta e ortaggi, addirittura per lessare le verdure. Alcuni cuochi di rango lo usano per esaltare i sapori, arrotondare il gusto, sottolineare i contrasti, modificare le consistenze, estrarre i liquidi, veicolare gli aromi.

Il miele ha un pH appena inferiore a quello del limone e superiore a quello dell'aceto, quindi è adatto a una cottura leggera. Con la differenza, rispetto al limone, che non altera la consistenza dell'ingrediente.

Nelle pagine seguenti 15 ricette firmate dalle migliori trattorie d'Italia che danno un'idea della versatilità del miele in cucina, dall'antipasto al dolce.

Pere al vino rosso con miele millefiori dell'appennino e formaggio di fossa

**Tortino di ricotta di capra con fonduta di tabor, pere e miele d'acacia di Piemonte e Lombardia**

Variazioni di ricotta e mieli

**Cappelletti romagnoli con crema e scaglie di formaggio pecorino di fossa di Sogliano D.O.P. e miele d'acacia**

Orzotto con pecorino e miele

**Bocconcini di pollo al miele**

Capocollo di maiale ai profumi di miele d'arancio

**Spalla stufata di coniglio al miele con parmigiano e verdure**

Fegato di vitello con cipolline agrodolci al miele di castagno

**Petto d'oca al miele con birra affumicata e broccolo fiolaro**

Cartellate pugliesi con miele d'arancio di Sicilia e Calabria

**Budino di torrione e miele**

Dolce domenicale del "massaro"

**Kniekiechl. Vaschette fritte**

## Pere al vino rosso con miele millefiori dell'appennino e formaggio di fossa

ricetta di  
"Locanda al Gambero Rosso"

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 pere Kaiser medie o piccole  
½ litro di vino rosso  
4 fette di formaggio pecorino di fossa  
80 g di miele di millefiori  
80 g di zucchero  
2 chiodi di garofano  
3 bacche di ginepro  
1 stecca di cannella  
½ cucchiaino di semi di finocchio  
½ noce moscata intera  
1 cucchiaino di pepe in grani  
2 foglie di alloro  
Scorza di arancia e limone

### PREPARAZIONE

In una casseruola versare il vino aggiungendovi poco alla volta il miele e lo zucchero. Portare il tutto a bollore e assicurarsi che lo zucchero sia ben sciolto. Quindi aggiungere le spezie, le erbe aromatiche e le scorze continuando la bollitura per altri 10 minuti. Aggiungere le pere intere (non sbucciate) e farle cuocere coperte a fuoco basso per circa mezz'ora fino a quando non saranno ben cotte e il liquido non sarà ridotto. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

### PRESENTAZIONE DEL PIATTO

Tagliare le pere a fette e disporle a ventaglio nei piatti (circa due pere ogni persona). Quindi adagiare accanto alle pere e a una fetta di formaggio di fossa, un cucchiaino di miele e un po' di salsa al vino rosso a bagnare e decorare.

## Tortino di ricotta di capra con fonduta di tabor, pere e miele d'acacia di Piemonte e Lombardia

ricetta di "Lokanda Devetak"

### INGREDIENTI PER 4 TORTINI

300 g di ricotta di capra  
4 uova intere  
500 ml di panna liquida  
80 g di Parmigiano Reggiano  
1 pera  
1-2 cucchiaini di miele d'acacia  
PER LA FONDUTA DI FORMAGGIO  
300 g di tabor  
200 g di latte  
200 g di panna da cucina  
Per i tortini

Miscelare tutti gli ingredienti insieme a mano o con l'aiuto di fruste elettriche. Disporre il composto in stampini di alluminio rivestiti di pellicola e sigillare bene. Cuocere in forno a bassa temperatura o a bagnomaria per 25 minuti.

### PER LA FONDUTA DI FORMAGGIO tabor (latteria del Carso)

Tagliare il formaggio a pezzetti e disporlo in una pentola con il latte, quindi cuocere a bagnomaria fin quando il formaggio non si scioglie completamente. Infine aggiungere la panna e frullare il tutto. Presentazione del piatto  
Servire il tortino su letto di fonduta, decorare con delle pere grattugiate e una colata di miele.



## Variazioni di ricotta e mieli

ricetta di "Angiolina"

### INGREDIENTI PER UNA PORZIONE

150 g di ricotta di capra cilentana  
farina q.b.  
un uovo  
un pomodorino perino  
un filetto di alice salata di menaica  
miele di castagno  
miele di arancio  
miele di acacia  
rosmarino  
timo  
basilico

### PREPARAZIONE

Scottare il pomodorino in acqua bollente, spellare dividere a metà e togliere i semi, quindi disporre su una teglia, salare e irrorare con miele di acacia. Cuocere in forno a 180 ° per 20 minuti. Tagliare a piccoli pezzetti il filetto di alice. Ricavare dalla ricotta tre quadrati di 3 cm per 1,50 cm di spessore. Infarinare i pezzi di ricotta, passare nell'uovo sbattuto e friggere con olio extravergine di oliva. Quando sono dorati scolare e tenere in caldo.

### PRESENTAZIONE DEL PIATTO

Disporre i pezzi di ricotta su un piatto. Sul primo pezzo poggiare il filetto di alice con foglioline di timo e un filo di miele di castagno, sul secondo pezzo mettere un pomodorino con una foglia di basilico e miele di acacia. Sul terzo pezzo mettere rosmarino e miele di arancio. Servire caldo.



### PRIMO PIATTO

## Cappelletti romagnoli con crema e scaglie di formaggio pecorino di fossa di Sogliano D.O.P. e miele d'acacia

ricetta di "La Sangiovesa"

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

Per la farcia dei cappelletti  
750 g filetto di maiale  
70 g salsiccia  
100 g di petto di pollo  
200 g di caciotta  
360 g di ricotta  
180 g di parmigiano  
1 scalogno D.O.P. Romagna tritato  
1/2 noce moscata grattugiata  
1/2 scorza di limone grattugiata  
1 uovo, 1 bicchiere vino bianco  
PER LA CREMA DI PECORINO DI FOSSA DI SOGLIANO D.O.P.  
200 g pecorino di fossa grattugiato  
300 g crema di latte  
25 cl. di vino bianco  
5 g fecola di patate  
2 scalogno D.O.P. Romagna  
100 g burro  
PER LA PASTA FRESCA  
4 uova, 300 g farina tipo 0  
100 g di semola,  
25 g olio extravergine  
un pizzico di sale

miele d'acacia

### PREPARAZIONE

Per la farcia dei cappelletti  
Tagliare a cubetti il filetto, la salsiccia e il petto di pollo. In una padella far

soffriggere lo scalogno ben tritato con un filo di olio extravergine, aggiungere le carni e far rosolare per circa 5 minuti. Sfumare con del vino bianco e lasciar riposare per 20 minuti. Passare al tritacarne le carni cotte (o tritarle finemente al coltello). In una terrina mettere in una terrina la caciotta tagliata a pezzetti piccoli, l'uovo, la ricotta, la noce moscata, il limone e il parmigiano, impastare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo, aggiungere la carne macinata e mescolare tutto insieme.

**PER LA PASTA FRESCA**

Mettere su un tagliere la farina e la semola a fontana, aggiungere il sale, le uova e l'olio e impastare il tutto fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Lasciar riposare per 10 minuti circa e poi con il mattarello tirare la sfoglia sottile per i cappelletti. Adagiare il ripieno dei cappelletti sulla sfoglia, facendo dei mucchietti ben distanti tra loro. Quindi tagliare e chiudere i tortelli.

**PER LA CREMA DI PECORINO DI FOSSA DI SOGLIANO D.O.P.**

Tritare lo scalogno e aggiungerlo al burro sciolto in casseruola. Sfumare con il vino bianco, lasciar ridurre e poi aggiungere la crema di latte. Quando inizia a bollire unire la fecola e lasciar cucinare ancora per 2 minuti. Quindi spegnere e aggiungere il formaggio di fossa. Frullare il composto fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

**COTTURA E PRESENTAZIONE DEL PIATTO**

Cuocere i cappelletti in abbondante acqua salata. Non appena cotti scolarli e saltarli in padella con la crema di formaggio di fossa. Metterli nel piatto e aggiungere le scaglie di formaggio di fossa e per ultimo il miele d'acacia.

## Orzotto con pecorino e miele d'acacia

**ricetta di "Ai cacciatori"**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**150 g di orzo perlato**  
**2 scalogno**  
**1 noce di burro**  
**olio extravergine di oliva**  
**200 g formaggio pecorino stagionato**  
**miele di acacia**  
**brodo vegetale**  
**Sale e pepe q.b.**

**PREPARAZIONE**

Lasciar ammorare l'orzo perlato in acqua fredda per circa due ore. Far soffriggere lo scalogno tagliato finemente in una casseruola con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Aggiungere l'orzo precedentemente sciolto e lasciarlo cuocere per circa 20 minuti a fuoco medio, di tanto in tanto bagnare con del brodo vegetale. A fine cottura mantecare con il burro e il pecorino grattugiato. Impiattare e prima di servire, aggiungere con l'aiuto di un cucchiaino un filo di miele d'acacia.

**SECONDI PIATTI**

## Bocconcini di pollo al miele

**ricetta di "Caffè la Crepa"**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**un pollo da 2,5 kg**  
**200 g di miele**  
**un bicchiere di aceto**  
**20 g di burro**  
**un rametto di rosmarino**  
**olio extravergine d'oliva q.b.**  
**sale e pepe q.b.**  
**un grappolo d'uva bianca**  
**2-3 pistilli di zafferano**

**PER IL FONDO DI COTTURA**

**2 gambi di sedano**  
**2 carote**  
**1 cipolla**  
**1 spicchio d'aglio**  
**Ossa del cappono**

**PER I BOCCONCINI DI POLLO**

Sciogliere il miele nell'aceto mescolando delicatamente. Pulire e disossare il pollo, tagliando tutte le sue parti in pezzi uguali. Riporli a marinare per un'ora nella salsa di miele ed aceto. Far saltare i bocconcini di pollo in padella con qualche chicco di uva bianca e un paio di pistilli di zafferano. Lasciar cuocere per circa venti minuti e bagnare con il fondo di cottura precedentemente preparato. Servire pure il pollo accompagnandolo con una purea di patate o di sedano rapa. Condire con del fondo di cottura.

**PER IL FONDO DI COTTURA**

Rosolare le ossa del cappono in padella, con uno spicchio d'aglio e un filo d'olio. Tagliare a cubetti il sedano, le carote e la cipolla e versarle in padella insieme alle ossa di cappono. Bagnare il tutto con del vino bianco da tavola e coprire con un generoso mestolo di brodo. Lasciar cucinare per almeno tre minuti. Una volta completata la cottura e raggiunta la concentrazione desiderata, filtrare e aggiungere alla salsa di miele e aceto precedentemente utilizzata. Scaldare nuovamente per alcuni minuti prima di versare nel piatto.



## Capocollo di maiale ai profumi di miele d'arancio

**ricetta di "Luna Rossa"**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**8 fette di maiale dalla parte del capocollo**  
**2 cucchiaini di miele d'arancio**  
**1 cucchiaino di aceto al miele**  
**1 bicchiere di vino bianco secco**  
**una grattugiata abbondante di buccia di limone**  
**una grattugiata abbondante di buccia d'aranciasale q.b.**

**PREPARAZIONE**

Incidere con un coltellino la carne da un lato, batterla energicamente per sciogliere i nervetti. Adagiare le fette di carne in una padella capiente e ricoprire di vino, quindi aggiungere l'aceto, la buccia di limone e quella d'arancia. Lasciar cuocere, aggiustare di sale e a cottura ultimata aggiungere il miele. Girare in continuazione le fette di carne fino ad ottenere un sughetto denso e ambrato. Servire caldo su foglie di arancio fritte

## Spalla stufata di coniglio al miele con parmigiano e verdure

**ricetta di "Oasi degli Angeli"**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

**4 spalle di coniglio**  
**2 cucchiaini di olio extravergine di oliva**  
**1 gambo di sedano**  
**2 scalogni, 3 gambi di prezzemolo**  
**2 cucchiaini di aceto di vino rosso**  
**20 g di miele, Sale e pepe q.b.**  
**Per le verdure**  
**8 cipollotti ben puliti**  
**mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva**  
**4 mezzi peperoni (verdi, gialli, rossi)**  
**1 zucchini gialla, 1 zucchini verde**  
**1 melanzana**  
**250 g di Parmigiano Reggiano**  
**4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva**

PER IL CONIGLIO

Salare e pepare le spalle di coniglio, stufarle nell'olio extravergine d'oliva, unirvi lo scalogno tagliato finemente, il sedano e far andare a fuoco lento. Aggiungere i gambi di prezzemolo, un cucchiaino d'aceto, mezzo bicchiere d'acqua e far cuocere tutto insieme per 20 /30 minuti.

PER LE VERDURINE

Privare i peperoni della pelle, dei semi e tagliarli a rombi. Tagliare le zucchine a fettine sottili e la melanzana a dadini. Far stufare i cipollotti interi in olio extravergine d'oliva, quindi unirvi i peperoni e le zucchine e continuare la cottura per 15/20 minuti a fuoco dolce. Infine aggiungere i dadini di melanzane e lasciar cuocere per altri 5/10 minuti. Far raffreddare a temperatura ambiente.

PER IL PARMIGIANO

Grattugiare il parmigiano a scaglette. Far riscaldare una padella antiaderente di 15 cm di diametro. Versarvi un cucchiaio di olio e ¼ del parmigiano a scaglette. Lasciar fondere il parmigiano nell'olio e togliere la padella dal fuoco. Far raffreddare e scolare il fiore di parmigiano su carta assorbente. Ripetere l'operazione per gli altri tre fiori di parmigiano.

PRESENTAZIONE DEL PIATTO

Disporre i quattro fiori di parmigiano nei piatti, adagiarvi sopra le spalle di coniglio e le verdure. Far sciogliere un cucchiaino di aceto e il miele nel fondo di cottura del coniglio, lasciar cuocere a fuoco dolce per qualche minuto. Irrorare il tutto con la salsa agrodolce e servire.

## Fegato di vitello con cipolline agrodolci al miele di castagno

ricetta di "Osteria della Villetta"

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g fegato di vitello  
450 g cipolline boretane  
2 cucchiaini di farina bianca  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
1 cucchiaino di aceto balsamico  
2 cucchiaini di vino bianco secco  
4 cucchiaini di miele di castagno  
Sale, pepe, erba cipollina e salvia q.b.

PER LE CIPOLLINE

Cuocere le cipolline a vapore per circa 10 minuti. In una padella antiaderente mettere 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, il miele di castagno, l'aceto balsamico, un mestolo d'acqua e le cipolline cotte. Far cuocere per circa 20 minuti a fuoco basso e non appena il fondo inizia ad addensarsi, aggiungere sale e pepe.

PER IL FEGATO

Privare il fegato della pellicola superficiale, tagliarlo a dadini di circa 2 centimetri e infarinarlo. In una padella piuttosto fonda mettere 2 cucchiaini di olio, erba cipollina e salvia. Quando l'olio è caldo aggiungere i cubetti di fegato, sale, pepare e far rosolare a fuoco vivace per qualche minuto. Infine aggiungere 2 cucchiaini di vino e portare a cottura.

PRESENTAZIONE DEL PIATTO

Disporre le cipolline e il fegato nei piatti, con un cucchiaino distribuire il fondo di cottura al miele e aceto balsamico delle cipolline.



## Petto d'oca al miele con birra affumicata e broccolo fiolaro

ricetta di "La Ragnatela"

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 petti d'oca  
8 cucchiaini di miele  
1 cipolla  
1 mela renetta  
1 testa di broccolo fiolaro  
750 cl di birra affumicata  
50 cl di vino rosso  
50 cl aceto di vino rosso  
pepe nero  
sale q.b.  
olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

In una padella mettere la metà del miele e far andare a fuoco vivace, continuare a mescolare finché il miele non avrà preso un colore ambrato scuro. Aggiungere 50 cl di birra e lasciar sfumare. Salare i petti d'oca e adagiarli in padella, quindi cuocerli 3 minuti per lato a fuoco vivace bagnando, a poco a poco con metà della birra, facendo attenzione che la salsa non si asciughi. Girare con delle pinze i petti e ripetere l'operazione. Togliere i petti dalla padella e metterli a riposare, tenendoli al caldo per qualche minuto. In una nuova padella mettere il restante miele, farlo imbrunire ed aggiungervi la birra rimasta. Far restringere in modo da ottenere una salsa di densità media. In una padella far rosolare la cipolla tritata con dell'olio extravergine d'oliva, aggiungere il broccolo fiolaro tagliato alla julienne e la mela tagliata a pezzettini. Far saltare per qualche minuto, salare, sfumare con l'aceto rosso e portare a cottura. Ripassare in padella il petto d'oca, quindi bagnarli con la salsa di miele e birra affumicata. Servire i petti d'oca accompagnati dai broccoli fiolari.

DOLCI

## Cartellate pugliesi con miele d'arancio di Sicilia e Calabria

ricetta di "Antichi Sapori"

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

200 g di miele d'arancio  
1 kg di farina 00  
100 ml di olio extravergine di oliva  
vino bianco q. b.  
un pizzico di sale  
olio extravergine di oliva per friggere  
cannella  
1 arancia non trattata

PREPARAZIONE

Setacciare la farina e disporla a fontana, aggiungere lo zucchero, l'olio extravergine di oliva, il sale ed un po' di vino bianco. Lavorare bene finché la pasta non risulterà bella liscia (se necessario aggiungere altro vino bianco). Stendere la pasta in sfoglia sottile sulla spianatoia e, con la rotella dentellata, ricavare delle strisce di pasta di 5 cm per 10 cm circa. Sempre con la rotella, incidere al centro i rettangoli nel senso della lunghezza. Dopo averle fatte asciugare un po', friggere le cartellate così ottenute in abbondante olio extravergine di oliva bollente evitando che si colorino troppo. Sciogliere il miele a bagnomaria in una pentola a una temperatura massima di 35° aggiungendo un po' di cannella. Lasciare la pasta insaporirsi per alcuni minuti nel miele profumato caldo. PRESENTAZIONE DEL PIATTO Non appena la pasta risulti ben impregnata di miele, lasciar raffreddare e servire con una grattugiata di buccia di arancia non trattata.

## Budino di torrone e miele

ricetta di "Boccondivino"

### INGREDIENTI PER 4 BUDINI

1 litro di latte  
1/2 litro di panna  
8 tuorli d'uovo  
200 g di zucchero  
200 g di torrone  
4 fogli di colla di pesce  
2 cucchiaini di miele

### PREPARAZIONE

Sbriciolare il torrone in una ciotola. Far ammorbidire la gelatina in acqua tiepida e montare i tuorli d'uovo con lo zucchero. Portare ad ebollizione il latte con la panna e unitevi il torrone sbriciolato. A fuoco spento aggiungere i tuorli montati. Cuocere il composto per 10 minuti senza far prendere il bollore. Quindi aggiungere la colla di pesce sciolta in un po' di latte tiepido e il miele. Versate in stampini da budino monodose e fate raffreddare per due ore in frigo. Sformare i budini e servire.



## Dolce domenicale del "massaro"

ricetta di "Cibus"

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di Strascinat (Pasta tipica Pugliese)  
100 g di ricotta di pecora  
miele d'arancio q.b  
granella di mandorle tostate (Varietà sciacallo autoctona)  
zucchero

### PREPARAZIONE

Lessare la pasta in acqua zuccherata, a fine cottura scolarla. In un padella stemperare la ricotta tiepida con il miele anch'esso tepido. Aggiungere agli Strascinat la ricotta con il miele.

### PRESENTAZIONE DEL PIATTO

Impiattare spolverando con della granella di mandorle tostate. Servire tiepida abbinandola ad un Moscatellone passito.

## Kniekiechl Vaschette fritte

ricetta di "Pretzhof"

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### PER LA PASTA

500 g di farina  
3 bicchieri di latte  
30 g di lievito naturale  
1 cucchiaio di miele  
3 tuorli d'uovo  
50g di burro fuso

la scorza di mezzo limone  
olio di arachidi per friggere

#### PER IL RIPIENO

miele d'acacia o millefiori

### PREPARAZIONE

In un recipiente mescolare un bicchiere di latte, il lievito e lo zucchero, quindi porre il composto in un luogo caldo per farlo lievitare (circa 30 minuti). Setacciare la farina in una terrina

creando un incavo, dove verrà versato il composto precedentemente preparato; mescolare il composto con un po' di farina e lasciar nuovamente lievitare.

Unire i tuorli, il burro raffreddato, la scorza di limone ed una parte del latte rimanente. Mescolare bene e lavorare con un cucchiaino di legno finché la pasta non farà delle bolle e si staccherà bene dal bordo. Se necessario, aggiungere ogni tanto un po' di latte (la pasta deve rimanere piuttosto morbida).

Dopo aver fatto nuovamente lievitare, porre la pasta su un piano da lavoro infarinato, lavorarla un con delicatezza per qualche secondo e dividerla con il coltello in pezzi regolari. Con i pezzetti di pasta ottenuti formare quindi delle piccole palle, coprirle e lasciarle nuovamente lievitare. Nel frattempo, scaldare l'olio.

Tirare le singole palle di pasta in modo da formare un cerchio con l'orlo ingrossato.

Friggere questa sorta di krapfen nell'olio bollente continuando con un mestolo a versare dell'olio bollente su ogni frittella, in modo da formare delle cupole.

### PRESENTAZIONE DEL PIATTO

Scolare le vaschette ottenute e porle al rovescio su un piatto; riempire l'incavo con il miele. A piacimento, decorare il piatto da portata con dell'altro miele.



## Torta di ricotta dell'Aveto, miele di acacia, uvetta e pinoli

ricetta di "La Brinca"

### INGREDIENTI PER 10 PERSONE

400 g di farina  
200 g di zucchero  
400 g di ricotta della Val d'Aveto  
1 uovo intero  
1 rosso d'uovo  
80 g latte  
50 g burro  
100 g di miele di acacia  
100 g di uvetta,  
100 g di pinoli  
1 bustina di lievito.

### PREPARAZIONE

Unire farina, zucchero, lievito, ricotta, miele e uova e mescolare con delle fruste elettriche o con la planetaria. Sciogliere il burro a bagnomaria e amalgamarlo al composto precedentemente ottenuto. Infine aggiungere latte e uvetta. L'impasto dovrà risultare molto morbido. Imburrare una teglia e stendere il composto, decorandolo con pinoli. Cuocere in forno a 160 gradi per 40 minuti.

### PRESENTAZIONE DEL PIATTO

Tagliare la torta a losanghe e decorarla con fili di miele caldo. Servire abbinato a un Passito Golfo del Tigullio D.O.P. da uve bianchetta Genovese.

# tregamberi2010



**Angiolina**  
Pisciotta [SA]

**Antichi sapori**  
Andria [BA]

**Osteria del Boccondivino**  
Bra [CN]

**La Brinca**  
Ne [GE]

**Ai Cacciatori**  
Cavasso Nuovo [PM]

**Caffè La Crepa**  
Isola Dovarese [CR]

**Cibus**  
Ceglie Messapica [BR]

**Locanda del Gambero Rosso**  
Bagno di Romagna [FC]

**Locanda Devetak**  
Savogna d'Isonzo [GO]

**Luna Rossa**  
Savogna d'Isonzo [GO]

**Oasi degli Angeli**  
Cupra Marittima [AP]

**Pretzhof**  
Val di Vizza/Pfitsch [BZ]

**La Ragnatela**  
Mirana [VE]

**La Sangiovesa**  
Santarcangelo di Romagna [RN]

**Osteria della Villetta**  
Palazzolo sull'Oglio [BS]

È arrivato il momento di conoscere più da vicino gli autori delle ricette raccontate nelle pagine precedenti. Sono gli esponenti delle migliori trattorie italiane, i custodi dei sapori più autentici del nostro Paese. Quindici luoghi molto diversi fra loro ma accomunati dalla voglia di di salvaguardare e tramandare le tradizioni culinarie dei propri territori. Quindici indirizzi da tenere a portata di mano ogni volta che si ha voglia di concedersi una pausa all'insegna di un'atmosfera calda, accogliente e di una cucina che profuma di pane fatto in casa, di zuppe, di verdure dell'orto, di legumi, di baccalà e pesce azzurro, di cacciagione, di dolci della nonna, corroboranti zabaioni e vere panne cotte. Dal Piemonte alla Puglia, ce n'è davvero per tutti i gusti. Una carrellata di sapori incredibili che non vi deluderanno mai. Come non vi deluderà mai il conto finale così corretto da farvi già pensare a quando mettere in agenda una nuova sosta.



CAMPANIA  
PISCIOTTA [SA]  
Salerno km 99

## Angiolina

loc. Marina di Pisciotta  
via Passariello, 2  
tel. 0974 973 188



PUGLIA  
ANDRIA [BA]  
Bari km 58

## Antichi Sapori

fraz. Montegrosso  
p.zza San Isidoro, 10  
tel. 0883 569 529  
www.antichisapori.biz



2010

L'insegna fuori al locale all'estremità del porticciolo di Pisciotta recita la dicitura "ristorante", eppure per noi Angiolina è l'incarnazione più vera e verace della trattoria marinara. Oggi come ieri, cioè cinquant'anni fa, quando qui venivano a mangiare gli operai che costruivano la vicina ferrovia. Anche se il menu si è arricchito di qualche piatto originale, e c'è una certa cura nelle presentazioni, qui non troverete nessun fronzolo da finta osteria alla moda, ma tanta qualità. In cucina c'è ancora Angiolina, insieme al figlio Rinaldo, e la proposta corre su un doppio binario. Terra (verdure e zuppe con ingredienti di territorio e di stagione) e pesce (non potrebbe essere altrimenti, con il mare a due passi così ricco di pesce azzurro, a cominciare dalle famose alici di menaica), tradizione e novità. Alla prima è dedicata una pagina intera del menu: imperdibili gli spaghetti alle alici, ma anche le melanzane 'nchiappate (imbottite di formaggio), le alici fritte o marinate, le patate ripiene. In stagione – brevissima, pochi giorni in primavera – ci sono il fantastico cauraro, ricetta localissima che unisce mare e terra (fave, finocchietto selvatico, biette, patate, piselli e alici) e la cialuledda, zuppa a base di melanzane, zucchine, peperoni, pomodori, cipolle, patate. Ma Rinaldo crea anche belle novità come gli gnocchi di ricotta al nero di seppia con crema di piselli e seppie: un piatto moderno in tutto e per tutto, eppure per nulla fuori luogo in questo contesto per i sapori netti che valorizzano la materia prima. Per il secondo si può scegliere tra il pescato del giorno, che arriva davanti ai vostri occhi: vi sarà preparato come più gradite, ma vi consigliamo di seguire i consigli di Rinaldo. Si chiude con i dessert della moglie Ivana, premurosa padrona di casa e autrice di dolci squisiti come il diplomatico con amarene e crema allo Strega o la mousse di fragole, piccolo capolavoro di semplicità. I vini sono esclusivamente del territorio, ma c'è di che bere bene.

CHIUSO sempre aperto | FERIE da ottobre a Pasqua | COPERTI 40 | € 35.00 vini escl. | tutte P A B C



2010

E' un angolo di Puglia che non c'è più questo locale nella piazzetta del minuscolo borgo di Montegrosso, che il patron Pietro Zito ha reso negli anni un'autentica roccaforte del gusto. Pochi coperti, arredi semplici fatti di materiali naturali e in puro stile pugliese, zona fornelli a vista per toccare con mano la genuinità e la semplicità della cucina a km0 di Sabino Liso. Qui tutto è in linea con le leggi della natura: dai pannelli solari e da un sistema di riciclo del calore dei fornelli si ottengono energia e acqua calda; insalata, verdure e legumi hanno sapori dimenticati e provengono dall'orto biologico a pochi metri dalla trattoria; formaggi freschi, burrate, caciocavalli, erbe selvatiche (ormai quasi sparite) sono il frutto di una scrupolosa ricerca del meglio che offrono le masserie e i campi. Dal menu invernale, la sfilata di antipasti sembra raccontare il lavoro dei contadini: ricotta (strepitosa) con sedano caramellato, caciocavallo con cipolla caramellata, focaccia alla zucca, carciofi ripieni e gratinati, parmigiana di zucca e sponzali. Si continua con strascinati di grano arso con verdure miste spontanee pomodorini e ricotta dura (piatto eccezionale per il suo carattere deciso e gustoso), passata di zucca con funghi cardoncelli, pecorino canestrato e timo, minestra di cavatelli di grano arso, ceci e gambo di borragine. Per chi ama i classici, qui il purè di fave nostrane con cicoriotta spontanea è fatto a regola d'arte. Grande scelta di carni, cotte alla brace con carboni di legno di mandorlo, oppure al forno con cotture tradizionali e lente. Noi abbiamo provato eccellenti "gnumeridde" e costatine di agnello della Murgia, ma merita una segnalazione anche il capocollo di maiale nostrano con patate e pomodori secchi. Ottima insalata e gran finale sui dolci, con una cassata ricoperta di pasta di mandorle fuori dal comune ("sconsigliatissima" per la delicatezza, tanto da chiederne il bis), per proseguire con mandorle zuccherate e rosoli offerti dalla casa. Buon assortimento di vini regionali pugliesi, servizio cortese

CHIUSO sabato sera e domenica | FERIE dal 23/12 al 6/1; 10-20/7; 10-20/8 | COPERTI 35  
€ 30.00 vini escl. | CSi, Visa, POS P A B C



PIEMONTE  
BRA [CN]  
Cuneo km 46

## Osteria del Boccondivino

via della Mendicità Istruita, 14  
tel. 0172 425 674  
www.boccondivinoslow.it



LIGURIA  
NE [GE]  
Genova km 53

## La Brinca

loc. Campo di Ne, 58  
tel. 0185 337 480  
www.labrinca.it



Siamo in uno dei templi della cucina di territorio e di tradizione, storicamente legata alla vicina Slow Food. Il menu, qui, cambia poco. Ma arrivare a Bra e fare una sosta al Boccondivino è sempre puro piacere. Il merito è di una formula ben roduta e di ricette studiate a fondo, della materia prima di alto livello e dei vini (piemontesi ma non solo). Protagonista di questa grande osteria è la squadra che Beppe (Gepis per tutti) Barbero ha saputo creare: Andrea e Masa in cucina e le brave e sorridenti Lella e Monica in sala (con la recente acquisizione di un collaboratore importante come Firmino Buttignol). Il clima riesce ad essere quello di casa, eppure mai banale o scontato. Qui anche una frittata di cipolla riesce a commuovere: sarà per l'ambiente, per la maestria... Certo, magari sull'uovo al tegamino in stagione ci cadrà un po' di tartufo! E poi ci sono anche le proposte più complesse e studiate, ma tutto perfettamente rodato e da assaggiare. Dalla carne cruda al coltello al dal vitello tonnato alla salsiccia cruda di Bra, lesso di pancia con cipolle caramellate; immancabili gli agnolotti del plin, e i tajarin burro e salvia (o con l'ottimo ragù di salsiccia di Bra). Il coniglio grigio all'Arneis, il brasato al Barolo o l'agnello sambucano sono dei classici. Ma poi c'è la contaminazione della tagliata ai capperi di Salina, o le succulente cosce d'oca coi fagioli. A chiudere, un assaggio dal grande carrello dei formaggi o uno dei dolci finali: dalla panna cotta al semifreddo al torrone, passando magari per uno dei rinfrescanti sorbetti, come quello ai mandarini tardivi di Ciaculli. Il rapporto qualità/prezzo è vantaggiosissimo e sicuramente la soddisfazione vi spingerà a tornare... Questa tavola vale davvero il viaggio.



La Brinca è sì il baluardo della cucina della Val Graveglia, ma ormai anche della cucina ligure in senso più generale. Alla guida c'è Sergio, grande esperto di vini, come si evince da una carta davvero curata e ricca di etichette interessanti a ricarichi corretti. Il menu varia a seconda delle stagioni, e annovera tipicità altrove praticamente introvabili: lattughe in brodo, preibugiun di Ne (piatto dei contadini a base di patate e cavolo nero), testaiu con il pesto fatto al mortaio, torta baciocca (cipolle bianche e patate), ravioli cu tuccu (sugo di carne in bianco tipico della cucina genovese) e gnocchetti con caprino ed erbe. E ancora un indimenticabile fritto vegetale, la cima di vitello al forno, il coniglio ripieno alle erbe. Non manca una straordinaria selezione di salumi e formaggi locali. Chi predilige il fronte vegetariano non può perdersi il budino di verdure e ricotta con cavolo ripieno e sancrou. Carta dei dessert a parte. Noi consigliamo le ciliegie cotte nel vino con il gelato alla crema (anche tutti i gelati sono prodotti nella cucina del ristorante) e la torta di mele e uvetta. Servizio sempre al top, molto curato e preciso anche in momenti di affollamento

CHIUSO domenica e lunedì | FERIE mai | COPERTI 60 | € 30.00 vini escl. | tutte

CHIUSO lunedì; aperto solo la sera escl. sabato e domenica | FERIE variabili

COPERTI 100 | € 35.00 vini escl. | tutte



FRIULI VENEZIA GIULIA  
CAVASSO NUOVO [PN]  
Pordenone km 32

## Ai Cacciatori

via A. Diaz, 4  
tel. 0427 777 800



LOMBARDIA  
ISOLA DOVARESE [CR]  
Cremona km 24

## Caffè La Crepa

p.zza G. Matteotti, 13  
tel. 0375 396 161  
www.caffelacrepa.it



E' ammirevole la tenacia e la volontà con cui Danèl ha costruito questo suo locale in una zona completamente fuori dai circuiti abituali del turismo enogastronomico: ha ritrovato, riveduto e corretto ricette antiche e dimenticate (in questo è essenziale la collaborazione della moglie Angelina); ha un culto quasi maniacale per le materie prime del "suo" territorio. Tutto si traduce in piatti che fanno capire meglio di cento libri la cultura e lo spirito di queste zone. Il locale è semplice, arredato con cura, posateria e bicchieri di classe: non dimenticate di ammirare un'incredibile e gigantesca affettatrice manuale Berkel. E il menu vi verrà costruito su misura da Danèl. L'ultima volta abbiamo cominciato con uno sformatino di puntarelle con "formai dal cit" e pancetta croccante, proseguendo con un incredibile misto: valeriana con petto d'oca e kren, cestino (bellissimo, di foglia di legno, e superlativo come gusto) con pitina e ricotta fresca di pecora, involtino di zucchine con lonza di maiale, prosciutto di cinghiale con radicchio di campo. Poi, i cuori ripieni di ricotta spinacina con pomodoro e basilico e gli gnocchetti di pane e farro al ragù di coniglio e verdure, potrebbero, per armonia di gusti e qualità delle materie prime, figurare sul tavolo di qualunque ristorante di lusso. Come secondo, se non siete in periodo di selvaggina e funghi, accontentatevi (si fa per dire) di una tagliata di vitello con carciofi e contorni di stagione. Finirete con dolci molto adatti, per noi un semifreddo alla vaniglia con fragole e salsa al cioccolato. Non parliamo di grappe, caffè, etc. Seguite i consigli di Danèl anche per quanto riguarda i vini: potrete scegliere (con ricarichi più che corretti) da prodotti semplici ma sempre di ottima qualità fino a bottiglie veramente eccezionali; ottimo, tra l'altro, il Refosco dal peduncolo rosso proposto come vino della casa. Uscirete felici pensando alla prossima volta.



E' uno dei locali storici d'Italia, considerato da anni tra i veri e propri templi del gusto di questa zona della Lombardia, situato nella piazza di uno dei tanti piccoli paesi sulle rive dell'Oglio, nella porzione di territorio fra Mantova e Cremona. E' consigliabile anche per mangiare in estate, ma l'inverno è addirittura imperdibile. L'ambiente, all'interno di un palazzo del '500 dove già tre secoli fa c'era una locanda, non è uguale a quello di molte trattorie di grido. L'atmosfera è calda, genuina, quasi familiare, da tipica osteria padana di un tempo, di cui la Crepa è la naturale e intelligente evoluzione. Merito anche di una gestione uguale da sessant'anni, quella dei Malinverno, che ne ha curato nel tempo le diverse innovazioni senza perdere mai di vista il prezioso patrimonio della tradizione. Durante la bella stagione è possibile cenare sia nella porzione di piazza antistante il locale, illuminata la sera con rara suggestione, sia sotto il porticato. Tra le salette interne spicca la Senato, dedicata al generale Pistoja, senatore originario di Isola Dovarese, che proprio qui amava fermarsi a discutere con i notabili locali. Non mancano un negozio di prodotti tipici e una fornita enoteca, le cui numerose referenze sono riportate solo in parte nella lista dei vini della trattoria. La cucina, che avvalendosi di un'eccellente materia prima affonda le proprie radici nel territorio, non senza qualche interessante divagazione, è curata da Franco Malinverno, detto Riccardo. Durante la nostra visita, dopo un assaggio di due diverse versioni di salame cremonese, ci siamo orientati sull'anguilla marinata in due versioni (Biset e marinata all'aceto di mele) e un accattivante savarin di riso venere con ragù di tinca e piselli, per proseguire, poi, con una faraona alla Stefani (dal nome del capocuoco della corte dei Gonzaga). Fra i dessert un buon gelato ai gusti fiordilatte, crema, nocciola e un particolare zuccotto, sempre di gelato, ripieno di crema semifreddo con cedro arancia candita e scaglie di cioccolato, elaborati nell'attiguo laboratorio artigianale di famiglia. In chiusura un buon espresso, realizzato con la miscela di una torrefazione locale e accompagnato dai piacevoli "isolini", dolcetti tipici del posto.

CHIUSO lunedì sera e martedì | FERIE 7-16/1; 10-30/9 | COPERTI 35 | € 30.00 vini escl. | tutte

CHIUSO lunedì e martedì | FERIE 10-25/1; 15-30/9 | COPERTI 55 | € 45.00 vini escl. | tutte



PUGLIA  
CEGLIE MESSAPICA [BR]  
Brindisi km 38

## Cibus

via Chianche di Scarano, 7  
tel. 0831 388 980  
www.ristorantecibus.it



EMILIA ROMAGNA  
BAGNO DI ROMAGNA [FC]  
Forlì km 56

## Locanda Al Gambero Rosso

loc. San Piero in Bagno  
via G. Verdi, 5  
tel 0543 903 405  
www.  
locandagamberorosso.it



La melanzana ripiena di pasta e ragù casereccio sta accanto alla pasta fresca al Primitivo per esaltare il sugo alla cacciatora coi cardoncelli; e la lasagna di Pentecoste è diventata la destrutturata sagna penta e le cime di rapa che erano ripassate con le acciughe salate, oggi vengono esaltate e alleggerite con della bottarga. Ecco, la storia di Cibus e di Lillino è una sorta di parabola dell'osteria, la concretizzazione di una terza via nella diatriba tradizione-innovazione. Così la trattoria di famiglia, dove dal 1952 Camillo e Giovanna sfamavano i cegliei con bolliti di gallina e vitella, stinco, piedini e spiedini, trippe e testina inaffiati da buon vino rosso, è diventata un vero e proprio laboratorio del territorio e un luogo piacevole dove godersi ottimo cibo, far gioire il palato e al tempo stesso fare un salto nella cultura materiale di un pezzo d'Italia, del Sud e contadina, che non esiste più così com'era ma che resta – grazie anche ai sapori di Lillino – un patrimonio di emozioni, sensazioni, materie prime da portare con noi nel futuro. E' questo il pensiero che ha spinto Lillino Silibello (con la moglie Angela) a prendere in mano la vecchia trattoria del padre, dopo un periodo di chiusura e dopo un'esperienza per lui (gastronomicamente) drammatica sulla Riviera Romagnola. E così, tra gli anni 80 e 90, Lillino ripercorre la storia già vissuta da suo padre, quando negli anni 70 aveva fatto il salto da osteria a trattoria, con la moglie Giovanna in cucina (in cui sovrintende ancor oggi) a condurre una ricerca appassionata e senza sosta sulle tradizioni culinarie delle famiglie, sulle antiche preparazioni, sulle materie prime, sui racconti legati al cibo, agli ingredienti... Un patrimonio, appunto, la base di conoscenze, di sapori e di saperi su cui Lillino ha ricominciato a progettare il futuro di Cibus. Senza strappi, ma senza pregiudizi. «Per questo - sorride Lillino - Cibus è un ristorante moderno, in cui ci si confronta quotidianamente con la grande cucina italiana e del mondo. Più che un ristorante, Cibus è un luogo di conoscenza, il cibo è una chiave per penetrare la cultura e la storia dei luoghi».

CHIUSO martedì | FERIE in giugno e in luglio | COPERTI 70 | € 40.00 vini escl. | tutte



Non si può sbagliare consigliando questa locanda ad amici, parenti o semplici conoscenti, di qualunque posto, età, gusti gastronomici siano. La percentuale dei non soddisfatti sarà sicuramente infinitesimale, forse nulla. E ciò non capita spesso, nemmeno a livello di Tre Gamberi e meno ancora di Tre Forchette. Ma quando si entra in questo ambiente lindo, curato e romantico, dove il tempo si è fermato e ci si sente a casa (ma a casa quando "si sta bene"), non si può non essere sereni e in pace con il mondo e aver voglia di gustarsi un pranzo – o una cena - "rassicurante", saporito e goloso il giusto, fatto di piatti di un territorio che è crocevia e punto di incontro tra Romagna, Toscana e Montefeltro (Marche), con un pizzico di Umbria. Chi viene assaggerà la tradizione eseguita in modo personale (ricette di famiglia) ma "con autorità" e sapori netti in piatti comunque mai pesanti. Quindi si spazia dai cappelletti alla pappa al pomodoro, dalla panzanella ai tortelli sulla lastra, dalla minestra di castagne alla zuppa di erbe, dai salumi al ravignolo, dai passatelli asciutti col sambudello (una salsiccia "povera") alla trippa in bianco, dalle polpette "di nonna Diva" al coniglio farcito al finocchio selvatico. Tutti piatti squisiti, come squisiti sono i classici dolci della casa, gli ormai notissimi lattaiolo, zuppa inglese e caffè "in forchetta". Artefice in cucina Giuliana Saragoni, ma qui c'è una famiglia tutta dedita con amore a questa locanda: il marito Moreno cerca (e trova) le migliori materie prime, la figlia Michela vi accoglie e vi accudisce con cortesia estrema e sempre con il sorriso, il genero Paolo vi farà bere vini notevoli e rari (rari, non cari), con attenzione particolare ai produttori biologici e biodinamici. Le camere al piano "di sopra" sono molto accoglienti e di atmosfera, e al mattino dopo c'è una sontuosa prima colazione con marmellate, torte fatte in casa e altre leccornie dolci e salate. Una vera tentazione per chi non ha voglia di rimettersi in viaggio.

CHIUSO domenica sera, lunedì e martedì [in gennaio e febbraio chiuso mercoledì] | FERIE variabili  
COPERTI 50 | € 40.00 vini escl. |



FRIULI VENEZIA GIULIA  
SAVOGNA D'ISONZO [GO]  
Gorizia km 7

## Lokanda Devetak

fraz. San Michele del Carso  
via Brezici, 22  
tel. 0481 882 488  
www.devetak.com



BASILICATA  
TERRANOVA DI POLLINO [PZ]  
POTENZA KM 152

## Luna Rossa

via Marconi, 18  
tel. 097 393 254  
www.federicovalicenti.it



2010

Recensire trattorie come questa comporta sempre il rischio di farsi trasportare dalle emozioni: qui si sente il profumo delle cose semplici, vere e il calore di casa. Ma cosa si può dire di una famiglia così unita nel dedicarsi a questo lavoro? Il patron (e re della sala) è Avguštin detto Ustili, con lui ci sono la sorella Nerina e la figlia Sara, in cucina, dopo quasi due decenni di scuola vicino a mamma Helka, c'è la moglie di Ustili, Gabriella, che sta "allevando" in cucina la figlia Tatjana. E poi, c'è la ricerca incessante delle materie prime migliori (le insalate dell'orto di papà Renato da sole varrebbero un viaggio). E ancora l'amore con cui Gabriella ha rivisitato la cucina slovena alleggerendola ed essenzializzandola. Così potrete cominciare con delle chicche (gnocchetti) di zucca con crema di zucca e zenzero, con il flan di koleraba (rape locali) con crema di patate e cannella. Come primi, non perdetevi gli mlinci (maltagliati) con guazzetto di vitello e peperoni, i lollipop (gnocchetti di pasta di pane lievitato con zibibbo) con fonduta erborinata, o l'orzo, farro e salsiccia con crema di verze al cumino. Come secondi, il coniglio con patate al rosmarino, il filetto di maiale al calvados con purea di mele e patate in tècia (al tegame). Dolci tradizionali all'altezza. Carrello di formaggio strepitoso, tre menu degustazione, offerti amuse-bouche, biscottini, digestivo. Un discorso a parte merita la carta dei vini, con un'ottima scelta di italiani di classe ed escursioni all'estero (comprese etichette come Lafite e Haut-Brion) e ricarichi praticamente inesistenti: ma quello che può essere addirittura commovente è la passione con cui Ustili ha raccolto la più imponente cantina di vini di zona (Collio Goriziano, Collio Sloveno, Carso italiano e Sloveno, valle del Vipacco, Isonzo) che noi abbiamo mai avuto avuto occasione di vedere. Il servizio è semplice, cortese e perfetto nei tempi. Se possiamo dare un consiglio ai lettori, fermatevi a pernottare in una delle otto comodissime stanze che i Devetak hanno ricavato due anni fa dalla vecchia stalla e dal fienile.

CHIUSO lunedì e martedì e a pranzo di mercoledì e giovedì | FERIE variabili | COPERTI 70  
€ 40.00 vini escl. | tutte



2010

Il Parco Nazionale del Pollino è forse una delle zone, per quanto conosciute, più sottovalutate d'Italia. In effetti qui bisogna venire apposta, soprattutto a Terranova, dove addirittura la strada finisce. Ma la cucina e l'accoglienza di Federico Valicenti, appassionato della sua terra come pochi, valgono tutto il tortuoso viaggio per raggiungere Luna Rossa, una delle tavole migliori della Basilicata. Il suo menu è un modo particolarmente gustoso e accattivante di percorrere la storia della Lucania, di conoscere la sua tradizione enogastronomica. Federico Valicenti, più che cucinare, racconta attraverso i suoi piatti le tradizioni e i costumi delle genti lucane, il medioevo (capretto in salsa dorata), il rinascimento (maiale in Nera Salza), le feste (la coscia della zita, un cosciotto d'agnello steccato con un misto di spezie). Sazia la fame di cibo e la curiosità. Cominciate dall'antipasto "Antica Lucania" per gustare affettati e formaggi tipici di grande qualità, scovati e selezionati con cura certosina da piccoli produttori di fiducia, poi la pettola di farina carosella, pallaccio e prosciutto per incontrare il gusto di un cereale quasi scomparso, con la ciambottella nella sportella (pane ripieno di peperoni uova e salsiccia) per nutrirvi come un tempo gli uomini nei campi. E poi ancora il mishiglio della contea di Chiaromonte, ovvero dei cavatelli lunghi di un misto di farine (ceci, orzo, semola e avena) con pomodorini e alloro in oliva maiatica. Nuglia e fella 'ndinda, salsicce (grasse) e fette di pane bollite nel vino, e cinghiale alla cacciatora sono piatti che gli stomaci più "atletici" non devono perdere. Chiusura perfetta col cestino di ceci al vino cotto con noci mandorle cannella e cioccolato o, in alternativa, con il gelato artigianale con frutti bosco. La cantina offre ottime etichette non solo regionali ma anche nazionali a ricarichi correttissimi, e alla fine del pasto non mancate di assaggiare uno dei vari rosoli della casa: ne vale la pena.

CHIUSO mercoledì | FERIE variabili | COPERTI 60 | € 35.00 vini escl. | tutte



MARCHE  
CUPRA MARITTIMA [AP]  
Ascoli Piceno km 41

## Oasi degli Angeli

c.da Sant'Egidio, 50  
tel. 0735 778 569  
www.kurni.it



TRENTINO ALTO ADIGE  
VAL DI VIZZE/PFITSCH [BZ]  
Bolzano km 73

## Pretzhof

loc. Tulve, 259  
tel. 0472 764 455  
www.pretzhof.com



Certo in alcuni periodi dell'anno può non essere semplice riuscire a trovare posto in questo agriturismo "vero", dato l'esiguo numero dei coperti e l'apertura limitata a due cene e un pranzo la settimana.

Ma vale assolutamente la pena magari aspettare, o comunque ricordarsi per tempo di telefonare, perché ad attendervi ci saranno il calore, l'accoglienza, una cucina genuina e gustosa come poche altre, di Marco ed Eleonora Casolanetti, entrambi protagonisti di un progetto di vita e di lavoro che si chiama Oasi degli Angeli (e mai nome potrebbe essere più appropriato). Due giovani appassionati che hanno lasciato alle spalle le loro precedenti esperienze e alcuni anni fa hanno deciso di dedicarsi alla valorizzazione della loro terra. Ne è esempio lampante il Kurni, un "vino della casa" d'eccezione verrebbe da dire, ormai divenuto un cult per intenditori e non, nonché uno dei vanti enologici della regione. Una volta accomodati a tavola, vi vedrete arrivare davanti piatti (fantastici) preparati esclusivamente con i prodotti dell'azienda, o comunque di parenti o di piccoli artigiani della zona. Inoltre i vini che Marco sceglie come abbinamento alle preparazioni sono autentiche chicche pescate da piccoli produttori locali. Della nostra ultima visita vi raccontiamo di un leggero tortino di zucchine su salsa di pomodoro e patatine fritte, di un ricco tagliere di salumi e formaggi che comprendeva lonzino, guanciale, ciauscolo e pecorino. Quindi abbiamo continuato con una crema di melanzane ricca di sapore, con, a seguire, dei semplici e strepitosi ravioli con dadolata di pomodoro e emulsione al limone e un tenero e saporito agnello al forno. La degna chiusura in bellezza è affidata all'ormai celebre tiramisù preparato da Eleonora, rivisitato rispetto alla ricetta classica in omaggio alla tradizione regionale. Insomma tutto qui, dallo spirito del lavoro, ai sapori e profumi, esprimono amore per la propria terra, rispetto per le materie prime che meglio di ogni altra cosa la sanno raccontare, predilezione per la semplicità e per la genuinità della cucina di una volta.

CHIUSO dal lunedì al giovedì; venerdì e sabato a pranzo; domenica sera

FERIE da metà settembre a metà novembre | COPERTI 20 | : 45.00 vini escl. | tutte P A B C



Una visita al Pretzhof – a otto chilometri da Vipiteno, proprio all'inizio della Val di Vizze – è ogni volta un'esperienza particolare, per le sensazioni e le emozioni uniche che qui si vivono. Il maso, che risale al 1249, autoproduce la gran parte dei prodotti adoperati: non solo burro e formaggi dalle proprie malghe, ma anche molte delle verdure, spezie e carni oltre che speck e salumi realizzati a partire da ottime materie prime provenienti dalla struttura stessa. Ed è proprio la passione di Karl e Ulli Mair per la lavorazione di questi prodotti e la loro straordinaria attenzione per la qualità delle materie prime, che convincono e stupiscono ogni volta nonostante questo luogo sia ormai da anni uno dei più amati della regione. Ulli propone una cucina tradizionale, creativa, semplice, sana e fresca. Non esiste un menu, i piatti variano ogni giorno a seconda della disponibilità delle materie prime. Qualche esempio: stupendi antipasti della casa con speck e salumi, affumicato di manzo, carpaccio di cervo, finferli e verdure sott'olio, mousse di formaggio grigio, zuppa di milza, zuppa di gulasch con carne di coniglio, Schlutzkrapfen con Graukäse, gnocchetti di grano saraceno con ragù di cervo, tris di canederli, e poi stinco, porchetta, sella di vitello o capriolo, tanti tipi di frattaglie - dal cuore di vitello al fegato di agnello - strudel di ciliegie, zuppa di lamponi o gli straordinari formaggi stagionati di malga. L'ambiente è rustico, ma di grande raffinatezza e curato fin nei minimi dettagli. Il servizio è gentilissimo, preparato e di grande cortesia. La carta dei vini, infine, è l'altra grande passione di Karl: eccellenti bottiglie e grandi etichette di viticoltori che cercano di lavorare in sintonia con la natura.

CHIUSO lunedì e martedì (escl. festivi) | FERIE variabili | COPERTI 60 |

€ 35.00 vini escl. | CSI, MC, Visa, POS P A B C



VENETO  
MIRANO [VE]  
VENEZIA KM 20

## La Ragnatela

loc. Scaltenigo  
via Caltana, 79  
tel. 041 436 050  
www.ristorantelaragnatela.com



EMILIA ROMAGNA  
SANTARCANGELO  
DI ROMAGNA [RN]

Rimini km 10

## La Sangiovesa

p.zza Beato Simone  
Balacchi, 14  
tel. 0541 620 710  
www.sangiovesa.it



La Ragnatela ha toccato il traguardo di un quarto di secolo, anni di lavoro e passione. All'inizio fu un'avventura, perseguita e alimentata con tanto entusiasmo e volontà ma anche con molte cose da imparare. Ma la forza della passione di cui sopra ha permesso che la scommessa fosse vinta, superando momenti difficili e cambi generazionali, qualche perdita e qualche nuovo ingresso. Stiamo parlando di un luogo situato nel cuore della campagna veneziana, nel Miranese, dove si realizza una cucina legata alla grande tradizione veneta - carne e pesce, più pesce però - ma dove, al tempo stesso, si guarda avanti, si sperimenta, si ricerca. Così non è mai venuta meno la doppia linea di cucina: La Tradizione, dove sveltano straordinarie sarde in saor ma anche il savor di gamberi (ricetta del 1300, con spezie e mandorle), lo Scartosso (cartoccio) di gamberi fritti e carciofi violetti di Sant'Erasmus (presidio Slow Food), le moeche fritte (quando ci sono ed è stagione, ovviamente) ecc. E La Ricerca, in cui ci sono piaciute la delicatezza e l'equilibrio della vellutata di asparagi di Giare con cappasanta e croccante di patata viola, e la sostanza, anche di gusto e sapori, della ventresca di tonno affumicata in crosta di pistacchi con zuppetta di pesce al curry. Piacciono e meritano anche i menu a tema: quello dedicato al Baccalà, quello riservato ai Presidi Slow Food, quello incentrato sul Pesce azzurro e, infine, quello dedicato al Grano duro. Meno sterminato, ma goloso, il reparto dolci, tra cui segnaliamo il semifreddo al mandorlato Scaldaferro con biscotto bianco riso soffiato e gel agli agrumi, una piacevolezza assoluta. Cantina decisamente all'altezza, con le sue quasi 400 etichette, il meglio della regione, Italia e parecchia Francia, con ricarichi corretti e piccole realtà sempre nel mirino. La "missione", in finale, è sempre la stessa: una cucina per tutti, utilizzando materie prime locali, prodotti dei Presidi e del Commercio Equo e Solidale, ma anche impegnarsi verso forme e progetti di giustizia e solidarietà.



In questo caratteristico locale di Santarcangelo, da tempo meta prediletta di intellettuali che non disdegnano le gioie della convivialità e di tutti quanti apprezzano la buona cucina della tradizione, troverete la quintessenza della "romagnolità", non ostentata in modo chiassoso ma disseminata in tanti piccoli dettagli. Dopo aver superato i diversi ambienti che ospitano un negozio-dispensa, un forno e una rustica osteria, si accede al dedalo di salette interne con soffitti a volta, pozzi e stretti corridoi illuminati da faretti, dove le note di un "liscio" vi daranno il primo indizio. La robusta presenza di etichette di Sangiovese nella carta dei vini - intelligente quanto onesta e con il meglio del territorio - rafforza la sensazione di essere nel cuore della Romagna più verace. Ma è con l'arrivo delle vivande - un trionfo della cucina romagnola, a base soprattutto di carne (ma con due menu vegetariani a 33 e 36 euro), piadine cotte al momento e paste all'uovo tirate in casa - che avrete la conferma definitiva. La carta mette l'acquolina in bocca solo a leggere le proposte. Fra gli antipasti ci si può sbizzarrire con salumi, sottoli, formaggi misti, frittatine alle verdure e cassoni ripieni in vari modi. Goduriosi gli strozzapreti con puntine di maiale e ceci, ancor più le tagliatelle della Minghina con verdure e pomodorini, dalla sfoglia alta e porosa. Fra i secondi, oltre una magistrale trippa speziata, potrete assaggiare ottimi filetti di manzo alla griglia, lo scortichino alla moda del conte Nadini e lo stinco glassato al forno. Tutti fatti in casa i dolci, dalle tante torte (golosissime quella alla ricotta con salsa al cioccolato e quella allo squacquerone e fichi caramellati) e ciambelle da accompagnare magari a un vino dolce. L'ambiente curato, il servizio efficiente e cordiale, la mise en place essenziale ma elegante fugano subito la paura di imbattersi nei vizi di tanta ristorazione da grandi numeri. Insomma un'ode alla grande tradizione gastronomica regionale.

CHIUSO mercoledì | Ferie mai | COPERTI 90 | €40.00 vini escl. | CSI, MC, Visa, POS

CHIUSO sempre aperto solo la sera | Ferie mai | COPERTI 150 | €35.00 vini escl. |



VEXXXXXXO  
PALAZZOLO SULL'OGLIO (BS)  
BRESCIA KM.28

## Osteria della Villetta

via Marconi, 104  
tel. 0307 401 899



L'albero genealogico ha tratti e linee che non si discutono perché il destino di questa famiglia è evidente scrutandone la discendenza e la storia: da quattro generazioni un'osteria che è un monumento oltre che un luogo di ristorazione e di ospitalità (c'è anche il grazioso albergo per chi non ha voglia di rimettersi in viaggio). Un luogo che però non resta fermo e immutato ma vivo e vegeto. Qui si viene per mangiare e rimanere soddisfatti e si torna perché l'esperienza si ripeta ancora. Maurizio rappresenta e prosegue fieramente le sorti e le vicende di chi lo ha preceduto. L'atmosfera dell'antichità e della storia si respira, è un alone nell'aria, nelle foto in bianco e nero, nei mobili. I piatti hanno il sapore del buono e della passione, degli ingredienti più semplici e più veri. Non sono molti i luoghi simili e noi ci auguriamo si custodiscano sempre gelosamente. Il coregone e il lavarello, la lingua, l'eccezionale manzo all'olio, il riso saltato con la salsiccia e le verdure, gli gnocchetti di patate con pomodorini e pesto, il minestrone con le verdure da odore e la zucca passate e le altre intiere. Gli involtini di verza, la zuppa di pane e cipolla, la trippa in brodo, le frattaglie di vitella. Tutto, in ogni forma, rimanda al ricordo di sapori senza eguali, a ricette che mettono insieme semplicità, prodotti genuini ed essenziali. L'incredibile vitello arrosto con la salsa tonnata, la buonissima polpetta, l'involto di carne e la guancia. Ci sono i salumi e il cotechino di produzione propria e un'ampia scelta di formaggi: robiola, taleggio proveniente dalla vicina Rovato e poi i caprini della Valcamonica. I tavoli sono di legno e il vino (con una grande attenzione per la Franciacorta) accompagna e ristora. Nella carta alcuni cognac, whisky e pregiate bottiglie di grappa. Se ci si può commuovere al cospetto di una tavola apparecchiata e per il gesto di un boccone pieno, questo è il luogo che vi strapperà un brivido. Speriamo che l'albero della famiglia Rossi continui a germogliare frutti preziosi.

CHIUSO martedì sera, domenica e lunedì | FERIE dal 28/6 al 6/7; 10-31/8 | COPERTI 60  
€ 35.00 vini escl. | AE, Visa, POS 