



Di Sandro Sangiorgi\*

## VINI: SCEGLIAMO QUELLI PIÙ ADATTI A OGNI PORTATA

*Ci aiuta come sempre il nostro esperto, che ha Cassaggiato e selezionato decine di bottiglie da abbinare ai piatti presentati in questo numero. Oltre alle caratteristiche salienti, per ogni vino troverete i consigli giusti per servirlo al meglio*

### Speciale funghi pag. 14



Un solo vino per tutte le ricette di funghi: è la flessibile e piacevolissima **BONARDA**, esibita in questo caso da una delle aziende migliori dell'Oltrepò, la **MARTILDE** (£ 12.000). Si tratta un rosso pieno, affascinante, tutt'altro che arrendevole pur offrendo la caratteristica appagante piacevolezza del vitigno padano. Da servire a 14°.



Anche il Trentino offre i vini adatti a sposare i funghi. Nella zona della Valle dei laghi, in particolare, c'è un'azienda, la **PRAVIS**, che attraverso il vitigno **SYRAH** si propone con un rosso intenso e avvolgente, pepato nei profumi e vivo nel sapore, ideale sulla zuppa e sul sauté. Ideale a 16°. Un'altra regione con vini giusti per i funghi è l'Umbria, in particolare la zona di Montefalco. Il **ROSSO ANTONELLI** (£ 16.000) è un sangiovese condito da un po' di sagrantino, caldo e viscerale, perfetto per i portafogli e i funghi al lardo. A 16°.

### Menu amici pag. 24



Per accompagnare i piatti di questo menu è perfetto un rosso ampio, suggestivo, giovane e intrigante, come il **ROSSO CONERO MORODER** (£ 12.000). La sua gradualità è utile sulla parte iniziale del menu, mentre la fibra decisa del vitigno Montepulciano, da cui il vino è ottenuto, si fa sentire quando arriviamo alla ricchezza speziata del secondo piatto. A 15°.



Sulla delicatezza dei crostini e dei testaroli si può sperimentare la fruttata fragranza di un bianco ligure, il **PICATO DELLA RIVIERA LIGURE DI PONENTE LUPI** (£ 15.000), da servire a 8°. La sua prevedibile sapidità e la vivace dinamica gustativa rendono l'abbinamento irresistibile. Sulla parte dolce del menu si segue la regola dell'assonanza di sapori scegliendo un **MOSCATO D'ASTI**, in particolare la versione denominata "d'Autunno" dell'azienda di Paolo Saracco (£ 15.000), un vino dolce vitale, ma anche pieno e lungo, da servire a 7°.

### Le paste doppio gusto pag. 41



Le paste colorate nelle quali dominano le verdure, non solo nell'impasto ma anche nel sugo, si abbinano a un bianco fragrante e ben fatto, un vino che non chiede particolare riflessione per essere apprezzato ma sa farsi amare grazie alla sua spensierata sorbevolezza: è un **NURAGUS CANTINA SOCIALE SANTADI** (£ 10.000), da sorvegliare a 8°.



Le ricette in cui si sente il peperoncino o quelle in cui giocano i gusti intensi delle salsicce possono prediligere l'accompagnamento di un rosso gioviale e ben delineato, dotato di una apprezzabile solidità e abbastanza fervido, come l'**OLTREPÒ PAVESE PINOT NERO S. MARIA DELLA VERSA** (£ 7.000). Quando ci sono di mezzo gli scampì e le sogliole, meglio un bianco sontuoso, invitante ma serio, deciso e seducente, come il **SAUVIGNON PIERE VIE DI ROMANS** (£ 25.000), da servire a 12°.

### L'arte del fritto pag. 50



Sposare tutte le ricette con un solo vino sarebbe troppo, ma scegliendo uno spumante di valore, rotondo e profumato, cremoso nel sapore ma ravvivato dal perlage, si riesce a seguire gran parte dei piatti. Il **PROSECCO GIARDINO DI FRANCO ADAMI** (£ 14.000), da servire a 10°, può accompagnare sia i fritti di pesce e verdure sia i fritti serviti come dessert.



Un abbinamento specifico è giusto dedicarlo alle costolette, che hanno una preparazione e una corposità che un semplice spumante non può affrontare: ecco dunque in aiuto un **TEROLDEGO ROTALIANO MEZZACORONA** (£ 10.000), elegante, ben fatto, un rosso non emozionante ma perfetto per il suo compito. Chi non ama gli spumanti e vuole dedicare un bianco asciutto e perentorio sui fritti di pesce farà una splendida figura con il **TERRE DI FRANCIACORTA** dell'azienda **CA' DEL BOSCO** (£ 20.500).

### Delizie sotto vetro pag. 78



La natura agra, dovuta al **LIMONE** o all'**ACETO**, delle ricette di questo servizio rende la **VITA ESTREMAMENTE DIFFICILE AL VINO**. Il problema è la **COMPETIZIONE**: infatti, l'aceto e il limone producono spesso in bocca esattamente quello che produce il vino, ovvero favoriscono la salivazione e danno una sensazione di pulizia. Quindi,



quando il vino arriva alla bocca, trova una situazione già sviluppata nella quale i suoi aspetti migliori si **DISPERDONO**. Inoltre, il vino **SOPPORTA A FATICA LE VERDURE**, soprattutto quelle conservate, perché hanno una concentrazione di gusti che si scontrano con l'energia di qualsiasi tipologia di vino. I piatti e le salse previste nelle ricette sono godibili, invece, con un bicchiere d'**ACQUA**, sempre che facciano venire voglia di bere. Il vino arriverà subito dopo, quando la bocca sarà più equilibrata.

## A tavola in completo relax

Torna a vantaggio del fegato mettersi a tavola con tranquillità, lasciando da parte preoccupazioni, evitando le animate discussioni e **MASTICANDO BENE** e con calma. Questo tipo di comportamento aiuta a favorire una **BUONA DIGESTIONE** e il funzionamento regolare dell'intestino e, di conseguenza, a diminuire il carico di lavoro del fegato. Naturalmente è molto importante anche **EVITARE PASTI TROPPO ABBONDANTI** e qualsiasi eccesso alimentare.



## Prevenire le infezioni

Per prevenire le epatiti, bisogna adottare norme importanti come l'accurato lavaggio dei cibi da consumare crudi e la preferenza di alimenti di qualità, correttamente conservati. Ma non basta. Forme scorrette di alimentazione possono comportare il rischio di caduta delle difese e rendere più esposti alle aggressioni virali.



## Cipolline all'arancia

**FACILISSIMA**

**PREPARAZIONE:** 15 minuti

**COTTURA:** 15 minuti

*195 cal/porzione*

**DOSI PER 4 PERSONE:**

- 300 g di cipolline già pelate
- 30 g di olio d'oliva
- un'arancia
- un ciuffetto di coriandolo fresco
- 30 g di zucchero di canna
- aceto di vino rosso
- cannella
- sale e pepe

**1** Scaldare leggermente l'olio in una padella, unite le cipolle e fatele insaporire.

**2** Con un pelapatate sbucciate l'arancia e tagliate la buccia a filetti, eliminando tutta la parte bianca. Spremete il succo e filtratelo.

**3** Spolverizzate le cipolle con lo zucchero, bagnate con un cucchiaino di aceto

e il succo d'arancia, fate restringere il succo poi unite un pezzetto di cannella: salate, insaporite con il pepe, coprite e fate cuocere per circa 10 minuti.

**4** Trascorso questo tempo, controllate la cottura delle cipolline e alzate la fiamma per far restringere il sugo; un minuto prima di togliere dal fuoco unite il coriandolo fresco tritato e i filetti di scorza d'arancia.

È un piatto che contribuisce ad aumentare le difese del fegato: le cipolle, infatti, sono depurative e aiutano a combattere le infezioni, mentre il succo d'arancia è fonte di inositolo, una vitamina che aiuta a metabolizzare i grassi.

## Crostata speziata

**MEDIA**

**PREPARAZIONE:** 15 minuti

**COTTURA:** 30 minuti

*380 cal/porzione*

**DOSI PER 3 PERSONE:**

- 200 g di biscotti integrali
- un cucchiaino di zenzero in polvere
- un chiodo di garofano
- 50 g di mandorle sgusciate e pelate
- 50 g di olio di oliva
- 500 g di ricotta
- 2 tuorli
- 70 g di zucchero
- 600 g di mandarini

**1** Polverizzate nel mixer i biscotti e le mandorle con lo zenzero e il chiodo di garofano; unite l'olio e frullate ancora pochi istanti.

**2** Stendere la pasta in una tortiera di 22 cm di diametro, foderando il fondo e i bordi. Mettetela in frigorifero

in modo che si solidifichi e aderisca alle pareti.

**3** Montate i tuorli con lo zucchero, aggiungete la ricotta e lavorate il composto finché sarà omogeneo.

**4** Levate la tortiera dal frigo e farcite la crosta di biscotti con la crema alla ricotta. Cuocete in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti. A fine cottura coprite la torta con gli spicchi di mandarini pelati al vivo.

È un dolce alternativo che sostituisce al burro i grassi insaturi di olio e mandorle, in grado di ridurre l'affaticamento del fegato e regolarizzare l'intestino.

