Erbe selvatiche in cucina: le ricette dello chef Matteo Contiero

web-2143-6512100e

Il vigilius mountain resort, design hotel ecosostenibile in Alto Adige, il 27 aprile ospiterà la Serata culinaria alle erbe selvatiche, uno speciale momento dedicato all’uso delle piante in cucina, in occasione de La settimana delle erbe selvatiche. L’iniziativa si terrà in Alto Adige a Lana e dintorni dal 27 aprile al 15 maggio alla scoperta delle piante e delle loro proprietà.

Dalle ore 18.30 alle ore 19.30 si potrà raggiungere il Monte San Vigilio in funivia. Qui, presso il viglius mountain resort, lo chef Matteo Contiero con altri chef locali proporrà una serata culinaria basata sulle erbe selvatiche con un aperitivo a base di finger food da degustare nella piazza del resort e un menu di quattro portate presso il ristorante 1500. Dall'aperitivo al dessert, gli esercizi aderenti all’iniziativa realizzeranno un menù squisito sul tema delle erbe selvatiche. L’aperitivo sarà colorato da un’esposizione di piante fresche da toccare, odorare e assaporare, sulle quali sarà possibile avere maggiori informazioni sulle loro proprietà, sia culinarie sia officinali. A conclusione della serata, verrà proposto l'incenso profumato alle erbe selvatiche davanti al suggestivo ingresso del resort. Per tutto il periodo della manifestazione presso la stube ida e il ristorante 1500 del resort sarà possibile gustare piatti a base di erbe selvatiche.

La manifestazione ripropone un'opportunità per conoscere e apprezzare le erbe selvatiche, che rappresentano un patrimonio inestimabile del ricettario tipico altoatesino. Prodotti naturali e genuini, spesso poco conosciuti o dimenticati. E proprio per esaltarli al meglio si potrà partecipare a numerose iniziative, dai workshop alle degustazioni, dalle passeggiate sui monti per trovarle a esperienze di cook&taste.

Un pranzo a base di erbe

In omaggio alla settimana delle erbe selvatiche, lo chef Matteo Contiero ha quindi il piacere di condividere alcuni piatti di alta cucina a base di erbe, che chiunque può replicare anche a casa

propria, per scoprire alcune delle suggestioni di questa iniziativa. In particolare, di seguito ingredienti e passaggi per realizzare un pranzo di tre portate completamente a base di erbe:

- **Antipasto**: insalata di asparagi di terlano con luppolo selvatico e maionese al pompelmo rosa.
- **Primo**: Risotto al sedano verde, camomilla e nocciole.
- **Secondo**: Sogliola al burro di malga e erbette con crema di broccoli e tempura di salicornia.

LE RICETTEweb-2215

Insalata di asparagi di terlano con luppolo selvatico e maionese al pompelmo rosa

PROCEDIMENTE PER GLI ASPARAGI: pelare gli asparagi, lavare in acqua corrente e bollirli per 4-5 minuti in acqua salata. Una volta passato il tempo di cottura immergerli in acqua e ghiaccio per preservare la consistenza. Tagliare a metà gli asparagi, con la parte inferiore creiamo una crema con un po' della sua acqua di cottura e invece con le punte le teniamo da parte.

PROCEDIMENTO PER IL LUPPOLO: eliminare la parte dura e fibrosa dal luppolo, lavarlo bene in acqua corrente e bollirlo per 7-8 minuti in acqua salata, raffreddare in acqua e ghiaccio, scolare e asciugarli bene.

PROCEDIMENTO PER LA MAIONESE: preparare il succo dei 3 pompelmi, in un pentolino versiamo il succo e farlo ridurre della metà del volume. Mettere in un bicchiere del mixer le uova, la senape, il sale e in succo ridotto e con l'aiuto di un mixer a immersione iniziare a mixare versando a filo l'olio. Se vedete che la consistenza è troppo morbida aggiungere ancora un po' di olio a proprio piacimento.

POLVERE DI OLIVE NERE: denocciolare le olive, metterle in una placca da forno con della carta e infornarle a 70 gradi fino a quando non saranno disidratate. Una volta che si sono raffreddate, formare la polvere con un robot da cucina.

MONTAGGIO: in un piatto adagiare della crema di asparagi, condire le punte asparagi con sale, pepe e olio EVO, formare dei mazzetti con il luppolo, un pò di maionese agli agrumi e polvere di olive nere.

Risotto al sedano verde, camomilla e nocciole

PROCEDIMENTOrisotto al sedano verde

Far tostare il riso con un filo di olio extra vergine d'oliva a fuoco medio, versare il brodo caldo un po' alla volta e continuare con la cottura del risotto. Quando il riso sarà pronto al dente, mantecare con il burro, il Parmigiano, l'olio di nocciole e il pesto di foglie di sedano. Aggiustare di sale e servire in un

piatto completando con la gelatina di camomilla, i bastoncini di sedano, le nocciole, la polvere di camomilla e le foglioline di sedano. Tempo di preparazione 50 minuti.

DECORAZIONE

Per ogni piatto 3 bastoncini di sedano

3 nocciole grattugiate

1 dischetto da 10g di gelatina di camomilla

Polvere di camomilla e foglioline di sedano

Sogliola al burro di malga e erbette con crema di broccoli e tempura di salicornia

PROCEDIMENTO PER LA SALSA AL BURRO: versare il vino in una casseruola e fare ridurre fino ad ottenere 200g di liquido. In seguito aggiungere il burro e il succo di zenzero, aggiustare di zucchero e di sale e far bollire il tutto. Si deve formare un emulsine tra il grasso del burro e i liquidi, se questo non dovesse accadere si può addensare la salsa con un po' di amido di mais sciolto con un po' d'acqua.

PROCEDIMENTO PER I BROCCOLI: pulire i broccoli e lavarli in acqua corrente, dopo di che bollirli in acqua, scolarli e nella stessa pentola porvi gli stessi broccoli e la panna, portare a cottura il tutto fino quasi a stracuocerli. Scolare i broccoli dalla panna in eccesso, frullare il tutto con un po' della sua panna di cottura e riservare in una placca per raffreddare in fretta affinché non perda il suo colore verde. La crema deve risultare con la consistenza di un purè spesso.

COTTURA DELLA SOGLIOLA: tagliare i filetti di sogliola a losanghe (1 filetto diviso per 4) mettere in una casseruola con la salsa al burro, cuocere a fuoco medio con un coperchio per 3-4 minuti. Alla fine aggiungere le erbette tritate e aggiustare di sale.

FINITURA DEL PIATTO: formare delle quenelle di crema di broccoli, intervallare con la sogliola e sopra adagiarvi la tempura di salicornia fritta in olio caldo e leggermente salata.