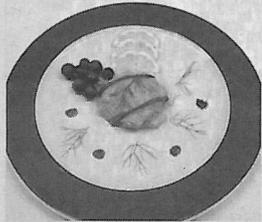


LE VIE DEI GOLOSI

TROTA
ALLE ERBE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

► 300 g di filetti di trota
► 1 spicchio d'aglio, un ciuffo di erba cipollina, un ciuffo di aneto, un ciuffo di basilico
► olio extravergine di oliva, succo di limone, un cucchiaino da caffè di aceto balsamico tradizionale di Modena, pepe bianco a mu-tinello

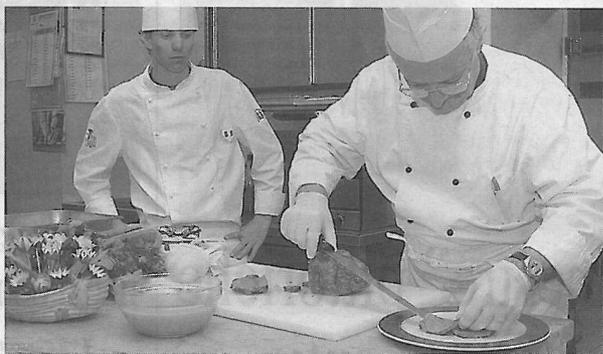
Preparazione

Disporre su un tagliere i filetti di trota dopo averli delicati e aver tolto la pelle. Con un coltello ben affilato fare delle fettine molto sottili e sistemarle in una pinifolia una accanto all'altra in modo da formare un solo strato. In una ciotola schiacciare l'aglio, unire l'olio, il succo di limone e il pepe, sbattere con una frusta fino ad ottenere un'emulsione e versarla sul pesce con un colino. Coprire la pinifolia con la pellicola e lasciare riposare in frigorifero per almeno 4 ore, dopodiché sgocciolare le fettine di trota, metterle su un piatto di portata, coprirle con un filo d'olio, qualche goccia di aceto balsamico e cospargere con le erbe aromatiche. Servire con insalata verde.

GASTRONOMIA / Tornano le proposte culinarie dell'alberghiero "Gianni Brera"

Trota "fario" con aneto e aceto balsamico

Menu all'insegna della creatività con prodotti di stagione



Tornano in grandestyle le gustose ricette de "Le vie dei golosi", la rubrica gastronomica pubblicata dal Corriere di Como e curata dagli esperti professionisti dell'Istituto alberghiero "Gianni Brera" di Como, diretto da Franco Soldaini.

Gli chef della scuola propongono da oggi idee e spunti per pietanze appetitose e facili da preparare, secondo il tempo atmosferico, la tradizione, i frutti e le verdure di stagione.

Le prossime puntate si ispireranno alle erbe aromatiche, alle spezie e ai profumi. Aneto, anice, paprika e cardamomo, saranno alla base di primi e secondi di carne e pesce, suggeriti dalla tradizione gastronomica lombarda.

Ogni settimana una sche-

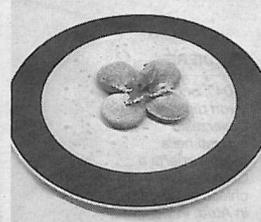
da appositamente studiata, curata da Franco Soldaini, spiegherà curiosità e storia dell'erba o della spezia utilizzata, con suggerimenti sui piatti da cucinare o sull'impiego ideale di ciascuna. Non mancheranno i consigli

sui vini "doc" da abbinare al menu.

Un tavolo ben apparecchiato è sempre apprezzata. Per fare bella figura con gli amici commensali, si potranno seguire i consigli di Monica Sampietro, inse-

AI FORNELLI

Gli chef dell'Istituto alberghiero "Gianni Brera" tornano all'opera. Ogni settimana proporranno un piatto appositamente studiato per "Le vie dei golosi"

PASTICCINI
ALLA MELISSA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

► 15 foglie di melissa, 350 g di farina, 200 g di zucchero di canna, 2 uova, 1 bustina di lievito
► 1 buccia di limone, 1 bicchiere di latte, 80 grammi di burro, un pizzico di sale

Preparazione

In una ciotola mettere le foglie di melissa tritate, la buccia di limone grattugiata, coprirle con due cucchiai di zucchero e lasciarle riposare per 10 minuti circa. Impastare le uova con il latte, la farina, una presa di sale, lo zucchero rimasto, il burro sciolto a bagnomaria e unire la melissa precedentemente preparata, il lievito e amalgamare il tutto. Mettere l'impasto in alcuni stampi, passare in forno a 170° per circa 25/30 minuti.

Curiosità

Il nome "melissa" deriva da "mel", la stessa da cui proviene il termine miele. Durante il Medioevo ebbe grande fama come erba medicinale. Carlo Magno ne ordinò la coltivazione nei giardini medicinali del regno. Con l'acqua di melissa le Carmelitane francesi curavano disturbi fisici e nervosi.

IL VINO CONSIGLIATO

● VALCALEPIO BIANCO DOC

Vitigni principali: pinot bianco e chardonnay (dal 55 all'80%) e pinot grigio (20-45%). La gradazione alcolica minima è di 11 gradi

● CARATTERISTICHE

Colore giallo paglierino sufficientemente intenso, odore delicato, sapore secco e fresco

● TEMPERATURA DI SERVIZIO

8-10 gradi, in calice tulipano svassato di media capacità

● ABBINAMENTI

Pesci di mare e di lago, risotto ai funghi porcini, tagliata di tonno

● ZONA TIPICA

La Valcalepio si sviluppa sulla fascia pedemontana a nord di Bergamo, che va dal Lago di Como al Lago di Iseo, dove terreni argilloso-calcarei e una buona esposizione al sole creano le migliori condizioni per lo sviluppo della viticoltura

gnante di banqueting design al Brera.

Questa settimana l'elegante tavola suggerita è facile da riprodurre e allestita con feltro, carta e piccole terracotte grezze, realizzate dagli studenti del Liceo Artistico Terragni.

Per tornare alla ricetta di oggi, lo chef Angelo Novati, insieme con i suoi allievi, ha ideato un piatto leggero ed estivo, "Filetto di trota fario marinato all'aceto balsamico e alle erbe aromatiche".

La trota fario è una specie tipica del nostro Lario, in questo caso aromatizzata con aneto ed erba cipollina e accompagnata da un Valcalepio doc.

Per informazioni chiamare il numero 031.30.55.40. La scuola ha sede al "Centro Studi Casnati", in via Carloni 8 a Como.

STORIA DEI SAPORI

L'ANETO IN CUCINA

Le foglie e i semi bruni adatti per zuppe e pesce

Originaria delle coste del Mar Nero, questa grande e folta ombrellifera dalle foglie sottili, morbida al tatto e dal sapore d'anice, è assai diffusa nelle cucine dei Paesi nordici e dell'Europa dell'Est con il nome di "dill".

Se ne utilizzano spesso non solo le foglie fresche, ma anche i piccoli semi, bruni e striati, sia come condimento sia per aromatizzare alcune verdure in conserva.

Assai diffusi per aromatizzare le carni in umido nei paesi del Maghreb, in Inghilterra i semi si utilizzano anche trituvati per accompagnare i cetrioli, le carote ed il cavolfiore. Spesso sono aggiunti a cetriolini e sottaceti allo scopo di insaporirli.

In India e nello Sri Lanka i semi sono uno degli ingredienti delle miscele di spezie utilizzate nei ripieni e nelle preparazioni a base di pesce o carne tritata.

Ecco alcune ricette tradizionali che utilizzano l'aneto: si consiglia di aggiungere i semi d'aneto nelle zuppe di verdura e nei piatti a base di barbabietola (bortsch). I semi sono indicati anche per accompagnare il pesce bianco, il salmone fresco, le uova, le salse bianche a base di latte, le patate, i cetrioli e i cetriolini alla russa.

Ecco infine le principali proprietà e virtù medicinali di questa spezia: le foglie sono ricche di magnesio, ferro, calcio e vitamina C.



UNA TAVOLA A TEMA

Feltro e terracotta a lume di candela

L'allestimento oggi proposto vuole celebrare le ultime serate dell'estate.

La tavola si veste di semplici colori ma gioca su tipologie di materiali diversi: terracotta, feltro, carta. Alla tovaglia è stata sostituita una tovaglietta americana che racconta le origini, le tipologie, gli utilizzi in cucina e in erboristeria dell'aneto.

La tovaglietta si può scaricare dal sito del Centro Studi Casnati nella pagina delle news dedicata al Corriere di Como (all'indirizzo

www.centrocasnati.it). Una volta stampata in formato A3 è possibile plastificarla per poterla sfruttare più volte.

Per le decorazioni si utilizzano piccoli contenitori in terracotta grezza riempiti con piccole candele tea light che possono, all'occorrenza, essere anche aromatizzate. I contenitori sono stati appoggiati su rettangoli in feltro nelle tonalità del verde (chiaro e scuro), che sono facilmente reperibili in un "fai da te" attrezzato per il bricolage.



Per tavole numerose i rettangoli in feltro possono creare giochi di incastri e sovrapposizioni anche con variazioni di colore

salvia, ciclamino, oppure cioccolato.

● Occorrente: contenitori in terracotta (o piccoli vasi), candele, carta, pellicola per plastificare