

LE VIE DEI GOLOSI

LA RICETTA
DI OGGI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 grandi petti d'anatra
- 1 cipolla, 1 gambo di sedano
- 4 cucchiaini di miele chiaro, 50 g di coriandolo, 3 cucchiaini di succo di limone, 1 cucchiaino di olio di semi
- 1 cucchiaino di salsa di soia, 2 cucchiaini di 5 spezie in polvere (anice stellato, pepe di Sichuan, chiodi di garofano, semi di finocchio, cannella)
- 15 g di cioccolato fondente in pezzi

Preparazione

Incidete i petti d'anatra con un coltello affilato. Ricoprite con le fettine di cipolla e di sedano un piatto dai bordi alti e adagiatevi la carne. Mescolate il miele, il coriandolo, la salsa di soia, il succo di limone e le spezie e versate il composto sull'anatra. Coprite e lasciate marinare in frigorifero per almeno 6 ore. Scolate l'anatra e asciugatela con carta da cucina. Versate il sugo della marinatura in una piccola ciotola. Scaldate l'olio in un tegame a fondo spesso e adagiatevi la carne, con la pelle rivolta verso il basso, lasciandola cuocere per circa 5 minuti o fino a quando apparirà dorata. Ponetela in una teglia e cuocetela in forno caldo a 180° C fino a quando sarà tenera (40 minuti circa), poi trasferitela in un piatto caldo. Eliminate il grasso di cottura, versate nella teglia il sugo ottenuto dalla marinatura e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e aggiungete il cioccolato: otterrete un intingolo lucido e vellutato. Versatelo sull'anatra e servite il piatto caldo.

GASTRONOMIA / Le proposte dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera"

Specialità della cucina pavese

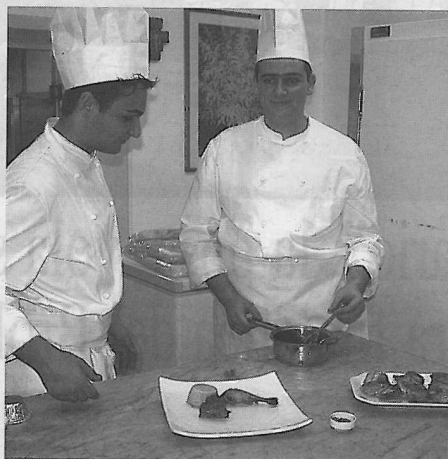
In tavola "Anatra marinata con salsa di coriandolo"

Le erbe aromatiche sono protagoniste della ricetta di oggi. L'anatra marinata con salsa di coriandolo (a sinistra, la scheda) proposta dagli chef dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" di via Carloni 8 a Como. Oltre al coriandolo, spezia presa in considerazione oggi dagli allievi del Brera (a destra, nella foto), coordinati dallo chef Angelo Novati, la ricetta, tipica della cucina pavese, prevede come ingrediente di rilievo anche il cioccolato. Il coriandolo, conosciuto anche come "prezzemolo cinese" appartiene alla famiglia del cumino, del finocchio e del prezzemolo; le sue proprietà benefiche in campo medicinale risalgono a Plinio Il Vecchio, il quale sosteneva che alcuni semi della spezia sotto il cuscino potevano far sparire il mal di testa e prevenivano gli attacchi di febbre.

Il coriandolo si usa ancora oggi nella fabbricazione dei salumi. In Egitto si aggiungeva al vino per renderlo ancora più inebriante.

I semi di coriandolo sono indispensabili soprattutto nella preparazione dei funghi alla greca e di altri antipasti freddi di verdure, nonché dei cetriolini in conserva. Insaporiscono le marinade o i ripieni del pesce e servono a profumare le salse al vino bianco e a 1 limone o i coulis di pomodoro in cui si cuociono le polpette di carne.

Il cioccolato, cibo degli Dei, è senza alcun dubbio l'irrinunciabile protagonista illustre di ogni piatto, dal gradevole sapore e dal potere nutrizionale elevato. In questa ricetta gli allievi hanno creato una salsa al cioccolato, ricca di endorfine dalla valenza antidepressiva poiché contrastano il dolore e predispongono al piacere e di teobromina, in grado di migliorare la concentrazione e la prontezza di riflessi.



IL VINO CONSIGLIATO

● OLTREPÒ PAVESE DOC
PINOT NERO

● CARTA D'IDENTITÀ

L'Oltrepò pavese è la porzione più meridionale della provincia di Pavia, nelle colline a ridosso degli Appennini incuneandosi quasi fino al mar Ligure. Le zone di produzione più conosciute sono Broni, Stradella, Montescano e Santa Maria La Versa. Vitigni principali sono Pinot Nero (minimo 85%), più altre uve a bacca rossa (15%)

● CARATTERISTICHE

Gradazione alcolica minima: 12°C. Colore: rosso rubino con unghia granata; con l'invecchiamento si nota una sfumatura aranciata. Sapore: delicato, di buona intensità, con cadenze fruttate di marasca e ribes nero. Temperatura di servizio: 18°C. Calice: bordolese.

● ABBINAMENTI

Caccagione, brasati della tradizione pavese, salmi e i "civet" di selvaggina a pelo

CURIOSITÀ



La pianta del coriandolo

Con i suoi semi i Romani preparavano dolciumi zuccherati che lanciavano sulla folla durante il carnevale. Sarebbe questa l'origine del coriandolo, una pianta erbacea coltivata in Europa. Se ne utilizzano le foglie fresche (in particolare nella cucina marocchina), le radici e gli steli trituriati - soprattutto nella cucina thailandese - e per tale ragione è soprannominata "prezzemolo arabo" o "prezzemolo cinese". Probabilmente è una pianta originaria dei territori dell'Asia centrale.

I semi (ossia i frutti) di questa ombrellifera, che sono utilizzati come spezie, sono rotondi e ricoperti di minuscole strie longitudinali che, a maturità, si seccano e diventano rilevate.

Hanno un profumo caratteristico, leggermente muschiato e aspro, che ricorda al contempo la scorza di agrume e la salvia. Impiegati quasi sempre essiccati e interi, i semi possono anche essere tostati e ridotti in polvere.

BANQUETING UNA TAVOLA A TEMA

Foglie d'edera, acero e ortensia per un desco romantico

La tavola proposta oggi dagli esperti di *banqueting design* del Brera è quella delle feste, delle occasioni importanti, che ben si sposa con la ricetta proposta dal nostro chef Angelo Novati e dai suoi allievi.

I materiali utilizzati sono foglie di stagione, edera, acero, ortensia viola, rose bordeaux e bacche.

I giovani allievi della classe V, futuri diplomati del Brera con specializzazione in "Sala" hanno utilizzato anche delle statue a foglia di putto e dei grandi vasi decorati con ornati in gesso.

I vasi e le anfore sono stati disposti al centro di questa tavola importante; la tovaglia è stata sovrapposta più volte al fine di creare dei veli drappaggiati.

Le composizioni flo-



Ecco come si presenta la tavola preparata oggi dagli allievi del Brera reali create sono state disposte in un vaso e al fianco della brocca rovesciata; i rami di edera sono stati disposti tra una composizione e l'altra per ottenere un *trait d'union* tra le due macchie di colore. Tra i grovigli di edera

Federica e Valerio, gli studenti che hanno curato l'allestimento proposto oggi, hanno posizionato delle candele in vasetti di vetro satin, che illuminano la tavola contribuendo ad accentuare l'atmosfera romantica.