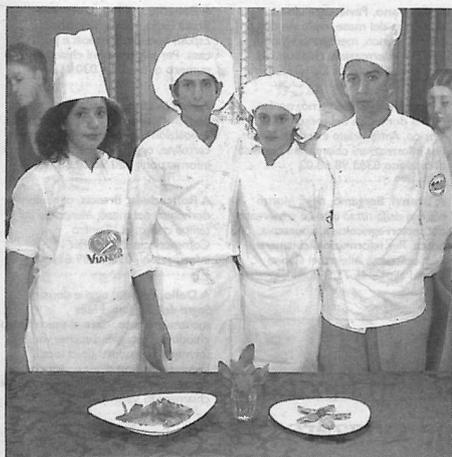


LE VIE DEI GOLOSI



GASTRONOMIA / Le proposte culinarie degli chef dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera"

La salvia regina della tavola

La pianta dal noto aroma ha ispirato il menu di oggi

Questa settimana, grazie alla ricetta proposta dagli chef dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" di via Carloni 8 a Como, si intendono esaltare le facoltà della salvia, pianta che cresce copiosa anche nei giardini laiani. Due sono le gustose proposte: come primo le *Lasagnette di grano saraceno alla salvia* e come secondo piatto le *Cotolette di salvia e alici*.

La *salvia officinalis*, questo il suo nome scientifico, è originaria del Mediterraneo, dove cresce spontanea prevalentemente nelle aree litoranee.

Da secoli è conosciuta come erba culinaria e medicinale in tutta Europa. La salvia è un arbusto sempreverde alto fino a 60 centimetri, con tipiche foglie oblunghe grigio-verdi, vellutate e dall'aroma intenso.

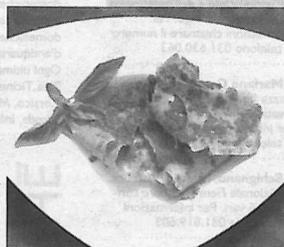
In estate sbocciano fiori blu-violacei, riuniti in spighe compatte.

Le foglie sono ricche di olio essenziale con canfora, tannini, alcaloidi e saponine espettoranti.

La salvia può essere seminata ma è più facile acquistarne una pianta in primavera. Così facendo, è possibile scegliere all'interno di un vasto assortimento di varietà e di tipi differenti.

Si possono raccogliere le foglie giovani fino all'autunno, e se si vuole essiccarle gli steli vanno tagliati prima che la pianta fiorisca. La salvia raggiunge il massimo delle proprietà aromatiche al secondo anno di vita. In cucina, le foglie dal profumo intenso vanno usate con parsimonia. Si possono aggiungere a zuppe, carni e pesci. Perché l'aroma non si disperda, vanno aggiunte poco prima del termine di cottura. La salvia è presente in moltissime ricette mediterranee come le lasagnette proposte oggi che sono preparate con il grano saraceno e profumate oltre che con la salvia anche con il basilico. Insieme con le cotolette di alici, si possono abbinare a un barbera doc dell'Oltrepò Pavese, un vino corposo, sapido, leggermente tannico e talvolta vivace o frizzante. Qualità che ben si sposano con i sapori proposti oggi.

SFOGLIE
PROFUMATE



Lasagnette di grano saraceno alla salvia

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

- ⇒ 200 g di farina bianca, 100 g di farina di grano saraceno
- ⇒ 3 uova intere, 1 cucchiaio di olio di oliva
- ⇒ 100 g di burro, 10 foglie di salvia
- ⇒ un ciuffo di basilico, 50 g di parmigiano grattugiato
- ⇒ sale quanto basta

Preparazione

Preparare una sfoglia con le due farine, unire l'olio e le uova. Farla riposare almeno un'ora. Stendere la sfoglia formando dei rettangoli di circa 12 centimetri per 4 centimetri. Scottarli in acqua salata e metterli da parte. Preparare un battuto di salvia e soffriggerlo nel burro fuso per qualche minuto, unire le lasagnette precedentemente lessate e servirle spolverate di parmigiano e qualche foglia di basilico.

IL VINO CONSIGLIATO

Barbera doc dell'Oltrepò Pavese

● CARTA D'IDENTITÀ

Il nome pare derivi da "barba", che indica un complesso sistema di radici, e da "albera", i boschi dove le viti hanno sostituito gli alberi.

● CARATTERISTICHE

Grad. min. 12° C. Colore: rosso rubino. Sapore: sapido, leggermente tannico. Temperatura di servizio: 16° C.

● ABBINAMENTI

Cotechino, ravioli al brasato e puntine di maiale alla griglia

LA RICETTA DI OGGI

Cotolette di salvia e alici



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- ⇒ 12 acciughe di buona qualità in olio d'oliva, 1 piccolo bicchiere di vin santo o di vino bianco dolce o la buccia e il succo di un limone
- ⇒ 24 larghe e fresche foglie di salvia, farina per spolverare, olio di girasole
- ⇒ Per la pastella: 25 g di farina, un pizzico di sale, un tuorlo d'uovo, 155 ml d'acqua, 200 ml di minerale frizzante, 55 ml di olio di oliva, 2 albumi d'uovo

Preparazione

Prima di tutto mettere i filetti di acciuga in un piatto piano, aggiungere il vin santo e lasciare marinare per circa un'ora. Nel frattempo incominciate a fare la pastella.

Mettete la farina, il sale, il rosso d'uovo e l'acqua in un recipiente. Usando la frusta sbattete il tutto fino a ottenere una crema consistente. Aggiungete l'acqua frizzante poco per volta, quindi l'olio di oliva. Lasciate riposare per 30 minuti. Inumidite le foglie di salvia con poca acqua e infarinatene entrambi i lati. Inserite un filetto di acciuga tra due foglie di salvia. Premete insieme con forza in modo da far uscire la parte liquida. Riempite di olio di girasole una larga padella per frittura. Portare a un calore di almeno 180°. Quando l'olio è a temperatura giusta, la patata diventerà dorata. A questo punto abbassate la temperatura sul calore medio.

Mentre l'olio si scalda, lavorate il bianco dell'uovo con un pizzico di sale, fino a

farlo montare, quindi unitelo alla crema per renderla liscia (potete usare questa crema per altre cose). Prendete un piatto sul quale stenderete qualche foglio assorbente. Ora siete pronti per iniziare a friggere. Prendete un'acciuga "sandwich" e immergetela nella crema, assicurandovi che venga ricoperta leggermente, ma bene. Togliete la crema in eccesso battendo contro il bordo del recipiente, quindi immergere con cura il sandwich nella pentola con l'olio. E' meglio friggere 6 pezzi per volta (o di più se avete una padella più larga). Friggete per circa un minuto, fino a che le acciughe diventano dorate e croccanti, quindi mettele sul foglio da cucina e servite subito prima che si inumidiscono.

BANQUETING UN DESCO A TEMA

Foglie in trasparenza e fiori di stagione

La salvia è protagonista dell'allestimento studiato dagli allievi di Banqueting Design dell'Istituto "Brera": una decorazione che gioca sulla superficie. La foglia è infatti presentata sia al "naturale" sia inglobata in lastre di vetro, sino ad annullarne la caratteristica rugosità.

Le foglie, di fragranza inconfondibile, diventano elementi decorativi che paiono pennellati sulla tovaglia grazie all'impiego di vetri sagomati, delle dimensioni adatte alla stoffa da decorare. Quello qui utilizzato ha una forma semicircolare e ha uno spessore di circa 1 centimetro. Adagiare al centro della tavola alcune foglie di salvia così da creare una "virgola" e posizionare



sulla composizione il vetro. E' necessario che le foglie siano fresche, lavate e asciutte, per non sporcare o lasciare aloni sulla tovaglia, che deve essere di colore avorio o bianca. Comporre una figura geometrica contrastante (nella foto, un quadrato) con piccoli vasetti di candele avo-

rio, in un angolo del vetro. In una piccola boule di vetro inserire fiori freschi di stagione di piccole dimensioni e fili di verde e foglie di salvia. Divertitevi anche a realizzare semplici portatovaglioli con nastri quadrati verdi/avorio cui avrete aggiunto un piccolo ramoscello di salvia.