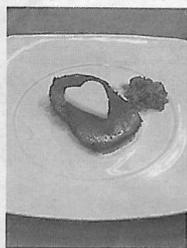


# LE VIE DEI GOLOSI

GASTRONOMIA / Le proposte culinarie dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" tra modernità e tradizione

SELLA DI CAPIRILO  
CON CAVOLO ROSSO



Ingredienti  
per 6 persone

➔ 1 kg di sella di capriolo, 1 cavolo rosso o crauto

➔ olio di oliva, 100 g di burro, vino bianco, brandy

➔ bacche di ginepro, salvia, sale, pepe, 4 scalogni

#### Preparazione

Pulire e, se necessario, sgrassare molto bene la sella di capriolo. Tagliare a "julienne" il cavolo rosso eliminando le coste centrali che risulterebbero piuttosto sode in cottura, dopodiché cuocerlo a vapore per ammorbidirlo. In una padella con olio e un po' di burro rosolare la sella di capriolo bagnata con vino bianco, unire gli scalogni, la salvia, le bacche di ginepro, sale e pepe. Cuocere in forno per circa un'ora e 30 minuti tenendo sempre bagnato con il brodo o il sugo di cottura. Una volta cotta la sella toglierla dalla padella e, passato il sugo di cottura nel colino cinese, fare insaporire il cavolo rosso che verrà poi servito con la sella.

## Gustose specialità dalla Val Pusteria

Un piatto amato dall'imperatore d'Austria e dalla moglie Sissi



#### AI FORNELLI

La "Sella di capriolo con cavolo rosso" tipica dell'Alto Adige è il piatto di oggi preparato dagli esperti dell'Istituto "Brera" di Como

La cucina altoatesina è caratterizzata da un forte legame con la tradizione mitteleuropea, sia nell'uso delle spezie sia nella scelta delle materie prime: maiale, patate, orzo e cavolo. Tra le carni domina il maiale, anche se non mancano il manzo, il capretto, il castrato sia bollito sia in tegame con le patate. Oltre naturalmente alla selvaggina, soprattutto cervo e capriolo, marinata in vino rosso e aromi e servita con confettura di mirtillo e spätzle (gnocchetti di acqua e farina lessati e conditi con burro). Angelo Novati, chef dell'Istituto "Brera", si è ispirato proprio a questa tradizione per la ricetta di oggi, la "Sella di capriolo con cavolo rosso", tipica dell'Alto Adige, in particolare della Val Pusteria. «La cacciagione vi era molto praticata fin dall'Ottocento - racconta Novati - Si dice che la sella di capriolo fosse

#### IL VINO CONSIGLIATO

##### ● CARMIGNANO ROSSO DOCG

Si produce in una ristretta zona che comprende Carmignano e Poggio a Caiano in provincia di Firenze. Recentemente ha ottenuto l'ambitissimo riconoscimento della Denominazione di Origine controllata e garantita

##### ● CARATTERISTICHE

Colore: rosso rubino  
Profumo: viola mammola  
Sapore: armonico e vellutato.  
Tenore alcolico minimo 12,5°  
Temperatura di servizio 18°

##### ● ABBINAMENTI

È un aristocratico vino della cucina toscana, eccellente con cacciagione e selvaggina in salmi

un piatto molto amato dall'imperatore d'Austria Francesco Giuseppe, marito della principessa Sissi, che andava a caccia in questi luoghi».

Preparare la selvaggina, però, non è facile. Richiede una lunga preparazione che dovrebbe cominciare almeno una settimana prima. La marinatura della carne nel vino rosso con mele, timo, maggiorana e bacche di ginepro è fondamentale poiché il vino è un "refrattore", estrae cioè dai muscoli e dalle fibre della carne il sangue che vi è rimasto.

Quanto al cavolo, oltre a sposarsi perfettamente con la selvaggina, è un ortaggio davvero salutare. Pare che il filosofo Diogene, che viveva in una botte, si nutrisse quasi esclusivamente di cavoli, dietro consiglio del sapiente Pitagora. Anche Catone, filosofo ottantenne amante della semplicità, nel suo *De agri cultura* sottolineava l'importanza del cavolo nell'alimentazione.

#### INGREDIENTE

#### SPECIALE

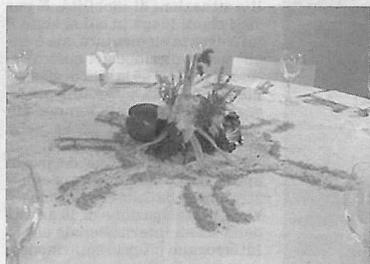
#### L'ortaggio



Il cavolo rosso dal punto di vista botanico si può considerare una varietà del cavolo cappuccio. Raccolto nei mesi autunnali, ormai risulta reperibile tutto l'anno. Tutti i cavoli cappucci sono caratterizzati da una grossa testa formata dalle foglie strettamente avvolte l'una all'altra, consistenti e croccanti. All'acquisto è da valutare bene che la testa risulti dura e pesante e che le foglie siano serrate, integre, fresche. Il cavolo rosso perde facilmente la colorazione. Per mantenere il colore è meglio acidulare i liquidi di cottura con limone o aceto. Questi ortaggi sono una fonte di sali minerali importanti (calcio, fosforo, potassio e zinco) e di vitamine. Il loro impiego viene raccomandato per l'elevato contenuto di particolari molecole considerate protettive nei confronti di alcuni tipi di tumore.

#### BANQUETING LA TAVOLA

## Profumi dell'orto e aromi di stagione



È dedicato ai profumi dell'orto il nuovo, freschissimo allestimento proposto dagli allievi del "Brera". Questa decorazione prevede l'utilizzo della verdura e degli aromi di stagione, abbinati nei colori e nelle forme a creare un cuscino aromatico da porre al centro della vostra tavola.

Per ricreare questo cuscino procuratevi un sottovaso e della spugna per fioristi (oasis), nonché peperoni, insalata tipo lattuga, radicchio, funghetti, peperoncini, porri, pomodori, carciofi, sedano, salvia e rosmarino. Disponete i piccoli ceppi di insalata ai margini della composizione e lasciate i peperoni e i carciofi per la parte centrale della cupola. Tagliate i porri e i gambi di sedano in maniera tale da ottenere delle corolle di fiori (eliminate la parte centrale).

Con i piccoli frutti della terra (pomodorini e funghetti) coprite gli eventuali buchi nella composizione. Terminate il cuscino con foglie d'edera opportunamente lucidate. Disponete il centrotavola creando delle decorazioni con sabbia e sassolini colorati.