



LA PIÙ TRADIZIONALE

La pasta e fagioli più è densa più è buona

■ La pasta e fagioli da acquolina in bocca è quella che «lascia il cucchiaino in piedi», tanto è densa. Lessare 200 gr di fagioli con due foglie di alloro. Tritare sedano, cipolla e carota, soffriggerli con un spicchio d'aglio. Dopo 5 minuti aggiungere 80 gr di prosciutto crudo e 80 gr di lardo tagliati a listarelle. Dopo due minuti aggiungere i fagioli al soffritto (conservare l'acqua di cottura dei fagioli e aggiungerla ogni tanto); aggiungere passata di pomodoro, sale e pepe, a fiamma moderata per 20 minuti. Prima di buttare la pasta corta e cuocerla con l'acqua di cottura dei fagioli, prelevare due mestoli del composto e frullarli: si aggiungeranno alla pasta al dente con il rosmarino tritato.



LA PIÙ SPEZIATA

La crema a due colori arancione e viola

■ Speziata e bi-color, la vellutata di zucca e barbabietola. Fate appassire lo scalogno tritato con olio e peperoncino. Unite la patata e la zucca tagliate a cubetti, aggiungete acqua bollente e sale. In un altro tegame, soffriggere uno spicchio d'aglio con barbabietole, patate e mela tagliate a cubetti. Insaporite con sale, cumino, pepe e coprite con acqua bollente. Cuocere per 20 minuti (facendo attenzione che non si asciughi troppo). A fine cottura, unite alla zucca una grattugiata di noce moscata, un pizzico di zenzero, chiodi di garofano e cannella; tritate il coriandolo fresco e aggiungetelo alla barbabietola. Frullate separatamente le zuppe con poca acqua per lasciarle cremose e disporle una sull'altra.



LA PIÙ DISINTOSSICANTE

E dopo l'abbuffata le spezie detox

■ Perfetta dopo una grande abbuffata questa minestra si realizza con poco: 2-3 patate, 1 cipolla, 2-3 carote, 1 porro. Un cucchiaino di curcuma in polvere, 1 di cumino, 1 di paprika e 1 di cannella. Tagliare tutto a pezzi piccoli (anche la parte verde del porro), ricoprire con le spezie e far cuocere con pochissima acqua. Le verdure devono affiorare, non essere sommerse. Cuocere a fiamma alta. A bollire raggiunto abbassare al minimo e coprire. Lasciar cuocere per un'ora fino a quando sarà tutto ben cotto. Frullare, non esagerare con il sale e servire decorando la ciotola con fettine di carote e porro appena sbollentate.



LA PIÙ AUTUNNALE

Con marroni e ceci trionfo di antichi sapori

■ A base di castagne, zucca e ceci, questa crema richiede 60 minuti. Cuocere in acqua 300 gr di castagne senza la prima buccia per 15 minuti, quindi togliere anche la pellicina. Poi tagliate 300 gr di zucca a fette grandi, mondate la cipolla e sminuzzatela a strisciole finissime, sbucciate gli spicchi d'aglio e fate un trito con la carota e il sedano. Mettete dell'olio extra vergine di oliva nella pentola a pressione con il composto di odori e sfumate con un po' di vino bianco.



Aggiungete le castagne lessate, la zucca sbucciata e tagliata e 300 gr di ceci. Poi sale, pepe, foglie di alloro, rametti di rosmarino e lasciar cuocere per 30 minuti dal sibilo della pentola. Quindi frullare.

LA PIÙ BIANCA

Il cavolfiore morbido con burro e farina

■ Saporita e depurativa, la zuppa bianca richiede solo 1 cavolfiore, 1 cipolla, 1 cucchiaino di farina e erba cipollina di guarnizione. Mantenere caldo il brodo vegetale; tagliare fiori e gambi del cavolfiore. Scaldare in una pentola 1 cucchiaino di burro, 1 di farina e qualche mestolo di brodo, poi aggiungere la cipolla tagliata e il cavolo a pezzetti. Aggiungere tutto il brodo, portare a ebollizione, coprire e abbassare la fiamma. Lasciar cuocere per 10 minuti, quindi frullare fino a ottenere una crema densa e senza grumi. Salare e pepare, aggiungere noce moscata e guarnire con erba cipollina.

a cura di
Andrea Cuomo

La vite è una cosa meravigliosa

Monchiero, un piccolo grande Barolo



Il territorio del Barolo è uno scrigno di uomini e di storie. Una di queste è quella di Vittorio Monchiero, che oggi conduce con commovente amore l'azienda vitivinicola che la sua famiglia fondò nel 1954. Le sue vigne si estendono per dodici ettari per lo più nei comuni di Castiglione Falletto e di La Morra, ma anche nella frazione Scapparoni del comune di Alba e a Treiso. Una framentazione che consente una produzione ricca e varia, anche se con numeri sempre poco al di sopra dell'idea di nicchia.

Vittorio cura personalmente i vigneti e le operazioni in cantina. Pur essendo ancora abbastanza giovane, ricorda ancora l'epoca in cui l'enologia significava osservare un vigneto e comprenderlo e anche ora che approfitta delle più moderne tecnologie conserva il talento per l'ascolto della sua terra e delle sue uve. Per questo utilizza i metodi dell'agricoltura integrata, che gli consentono di ridurre al minimo l'utilizzo di trattamenti contro insetti e parassiti, evita del tutto l'utilizzo degli erbicidi, fa una vendemmia manuale e familiare, segue ogni vino come fosse un figlio.

Ecco, i vini. In un appuntamento milanese Vittorio ci ha fatto assaggiare il bianco Langhe Arneis 2017, elegante e fruttato; il Barbera d'Alba superiore doc 2016, dal naso di frutti rossi e viola e dal sapore guizzante; il Langhe Nebbiolo doc 2016, di grande e piacevole bevibilità; e due dei quattro Barolo docg aziendali, il «cru» Montanello 2014, di grande eleganza, con spezie in evidenza e una silhouette davvero sottile; e il Rocche di Castiglione 2012, magnificamente balsamico e liquorizzato, con tannini davvero soffici.

In carta anche un Brut metodo classico da uve Pinot e Chardonnay; il Nebbiolo d'Alba doc; e gli altri due Barolo, quello «aziendale» e il «cru» Roere Santa Maria.

IN VENDITA IN ESCLUSIVA NELLA CATENA DI SUPERMERCATI

Aneri, dal Prosecco al caffè in capsule Il pranzo è servito con Esselunga

■ Dal Prosecco - passando per l'Amarone - al caffè (in capsule): Aneri racconta così una storia tutta italiana che inizia con le bollicine e si conclude con un espresso fumante. Lo fa, adesso, insieme ad Esselunga. Fino al 4 novembre chi acquista al supermercato una bottiglia di Prosecco Aneri avrà in omaggio una scatola da 10 capsule di caffè, anzi «Tricaffe» compatibile con le macchinette Nespresso. Convinto che «la qualità vince quando la provi» Giancarlo Aneri

patron dell'azienda di famiglia che porta il suo nome, ha stipulato un accordo di esclusiva con la catena di supermercati. Partendo dalla fine, le capsule sono l'ultima scommessa di un'azienda che per il caffè ha sede a Serravalle pistoiese, in Toscana e che dal 1949 realizza un prodotto «artigianale». «Siamo una bottega», si racconta sorridendo il signor Giancarlo snocciolando i numeri di un'impresa che punta alla qualità: 270mila chili di caffè all'anno proveniente da Nicaragua, Brasile, Costa Rica e Guatemala. La qualità? Arabica all'80 per cento e Robusta al 20% in una miscela segreta immutata da 70 anni. «Non dimentichiamo il passato ma guardiamo al futuro - racconta Giancarlo Aneri - e le capsule di caffè rispettano le nuove esigenze. Sono comode, perché in un minuto hai un buon caffè senza mettere acqua e polvere nella macchinetta». L'obiettivo adesso è portare le capsule in 10 paesi nel mondo. Intanto già volano alto: da 22

anni Tricaffe viene servito sui voli di Air Dolomiti. Ma è stato servito anche sulla tavola di ex presidenti americani come Clinton o Bush. Al celebre Balthazar, locale trendy di New York, lo hanno in menu con la dicitura Aneri caffè e ne fanno fuori un migliaio di chili all'anno. Viaggia invece per mare e sui treni (Msc Crociere e Frecciarossa) il Prosecco prodotto in 500 mila bottiglie e con sede in Toscana. Tutto gestito in famiglia col figlio Alessandro che si occupa del caffè, lui e la figlia del vino e mamma Leda a sovrintendere al tutto. Il consiglio di amministrazione? Il sabato sera tutti a cena a casa. Si comincia col prosecco. Per finire al caffè.

Scop

AROMA
Le capsule
Aneri