

LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

88
NUOVE
RICETTE

MENU *di fine* STAGIONE

PIATTI FACILI CHE PROFUMANO
DI MARE E DI BOSCO

SANDWICH VEGETARIANO

Melanzane
e zucchine in
crosta croccante

IN TAVOLA

LA DELICATEZZA DEL
SEMOLINO IN RICETTE
DOLCI E SALATE

FICHI, DELIZIA
MEDITERRANEA

FINGER FOOD
PER UN PARTY CON
GLI AMICI

VIAGGIO IN
ALTA PROVENZA
E NEL PAVESE



IL PIACERE OFFERTO DALL'ACQUA MINERALE VA MOLTO OLTRE LE SUE PREROGATIVE GUSTATIVE E SALUTARI. SCORRERE L'ETICHETTA È COME PARTIRE PER UN **VIAGGIO AFFASCINANTE**: LEGGI LURISIA, E VEDI BOSCHI OMBROSI A CAVALLO TRA PIEMONTE E LIGURIA; LEGGI SURGIVA, E SEI TRA I *GHIACCIAI* DELL'ADAMELLO; LEGGI SANDALIA, E APRI UN LIBRO DI STORIA DELLA ROMA IMPERIALE CHE SI APPROVVIGIONAVA ALLA SUA FONTE TRA LE ROCCE DELLA SARDEGNA...

BON TON
Nell'ordine in
tavola il bicchiere
dell'acqua
è il primo da
sinistra

MINERALI ITALIANE

La classe è acqua

UN noto buongustaio per far capire agli ospiti che una sola era la bevanda ammessa alla sua tavola ha fatto trovare un pesciolino rosso che nuotava vivace nei bicchieri dell'acqua. Polemicamente, Gualtiero Marchesi ha sostenuto il contrario: il gourmet non deve toccare vino perché questo modifica le papille gustative e quindi impedisce di valutare con obiettività le pietanze. In realtà Marchesi si riferiva a una degustazione professionale, non alla piacevolezza di un incontro conviviale. Ma sta di fatto che un sorso d'acqua, e della giusta acqua, tra un boccone e l'altro del menu, ma anche tra un sorso e l'altro di vino, ha un ruolo fondamentale.

Acqua, ma quale? Minerale certo, perché arriva a noi dalla sorgente senza chilometri di tubature da percorrere. E perché arriva con la sua carta d'identità, che dice tutto quello che serve per sceglierla. Tanto che il "liscia o gassata?" con cui si viene spesso accolti al ristorante suona sbagliato come il "bianco o rosso?" di vent'anni fa per il vino. Se la carta delle acque oggi sembra un'inutile complicazione, poter pensare a quale acqua scegliere a seconda del momento, di ciò che si mangerà e/o a che cosa la salute consiglia, perfino a seconda dell'umore, è lo speciale privilegio di un paese che conta, secondo l'Amga, oltre 500 acque minerali naturali. Ecco un utile vademecum del piacere del bere.



Le acque minerali alle pagine seguenti

LA CARTA D'IDENTITÀ

L'acqua non fa ingrassare, eppure è un vero e proprio alimento per la sua ricchezza di minerali

IL RESIDUO FISSO È ciò che rimane, in peso, dopo l'evaporazione di un litro di acqua a 180 °C. Il residuo fisso indica la prima suddivisione dell'acqua in 4 tipologie.

LE 4 TIPOLOGIE Minerali (o medio minerali) le acque che hanno un residuo fisso tra i 500 e i 1500 milligrammi per litro, mentre le acque che ne contengono meno di 500 mg/l sono etichettate come **oligominerali** o **leggermente mineralizzate**, ottime acque da tavola, perfette per il consumo quotidiano e per ridurre la ritenzione idrica. Fuori da questi valori troviamo le **acque ricche di sali minerali** (con un residuo fisso superiore a 1500 mg/l), sconsigliate per un uso quotidiano, a volte utilizzate a uso terapeutico sotto controllo medico, e quelle **minimamente mineralizzate** (residuo fisso inferiore a 50 mg/l).

I MINERALI A seconda del minerale che domina per quantità rispetto

agli altri, possiamo distinguere le acque in bicarbonate, solfate, clorurate, calciche, magnesiache, iposodiche e così via. Il nostro palato è in grado di percepire il diverso sapore tra un'acqua e l'altra.

IL PH Indica l'acidità dell'acqua. Un pH7 indica un'acqua neutra; se il valore è inferiore, l'acqua sarà acidula, se superiore, alcalina. Di solito, il pH delle acque minerali naturali varia tra 6,5 e 8, e i valori ideali sono compresi tra 6,5 e 7,5. Quando è presente l'anidride carbonica, sia naturale sia addizionata, l'acqua risulterà acidula, per via del gas in parte disciolto sotto forma di acido carbonico.

LA DUREZZA La durezza dell'acqua è data dai sali di calcio e di magnesio. In base alla durezza le acque si distinguono in leggere (dolci o molli), leggermente dure, dure e molto dure.

Professor Nicola Sorrentino

... Piccola guida agli abbinamenti ...



S. BENEDETTO Frizzante

All'assaggio si percepisce una nota fresca e vigorosa **utile a riequilibrare e nettare il palato con preparazioni rustiche e ricche di grassi come gli spaghetti alla carbonara e gli spezzatini.**

SOPRA: FRICASSEE DI FARAONA CON PINOLI A PAG. 119



FERRARELLE Frizzante

Ha una notevole personalità gustativa data dalla ricchezza di minerali che si avvertono a ogni nuovo sorso. **È adatta a equilibrare piatti forti dalle paste al ragu ai brasati, alla caccia.**

SOPRA: FARFALLE CON RAGÙ A PAG. 101



SURGIVA Piatta

Profumi sottili e lievi che ricordano la roccia bagnata e riscaldata dal caldo sole estivo. Ha un impatto iniziale morbido e vellutato, subito sostituito da una gradevole nota minerale e persistente. **È piacevole con crostacei, carni bianche in salse cremose.**

SOPRA: BRUSCHETTA CON SCAMPI A PAG. 94



SAN PELLEGRINO Frizzante

È complessa, elegante, straordinariamente piacevole e perfettamente bilanciata dalle bollicine fini e persistenti. Lunga la sensazione di freschezza. **Adatta ad accompagnare piatti ricercati e complessi.**

SOPRA: PORCHETTA DI CONIGLIO A PAG. 121



LURISIA Frizzante

Leggerissima e molto pura. Scivola leggera con un'effervescenza ben equilibrata. **Sta bene con arrosti freddi e con le verdure alla griglia.**

SOPRA: VITELLO ALL'AGRO A PAG. 120



PIATTI FORTI RICCHI



PIATTI RICERCATI ED ELEGANTI



PIATTI CON VERDURE

NON CHIAMATELA INSAPORE

Tante acque, tanti caratteri da combinare con il cibo

"Inodore, incolore e insapore". È questo quanto siamo abituati a sentire sulle caratteristiche delle acque minerali. Ma in realtà non è così, soprattutto se ci riferiamo al sapore. Se è vero che le acque minerali non sono tutte uguali, a maggior ragione possiamo dire che ogni acqua ha le sue caratteristiche di gusto dettate dalla concentrazione e dalla combinazione dei sali minerali e quindi quando incontra i cibi ne influenza la percezione. Per esempio, i piatti molto calorici e ricchi di grassi animali, come gli arrostiti e le pietanze ricche di condimenti, trovano nelle acque bicarbonato-solfate l'abbinamento ideale. Le oligominerali fanno apprezzare la loro valenza delicata su piatti altrettanto leggeri, come pesce al vapore, pasta e riso in bianco, prolungandone la piacevolezza. Mentre bollicine vivaci aiutano il palato con i cibi piccanti. A tavola, l'acqua si beve a piccoli sorsi, senza esagerare, per non diluire i succhi gastrici.

Giuseppe Vaccarini

Fotografia di A. Barsanti, R. Lettieri



VOSS Piatta

Ha un bouquet sottile dovuto alla limitata mineralità e alla bassa presenza di sodio che lascia un finale quasi dolce. **Accompagna bene i piatti vegetariani, le uova e i pesci bianchi lessati.**

SOPRA: INSALATA DI UOVA A PAG. 43



PANNA Piatta

L'equilibrio dei sali minerali le regala una buona persistenza. **Sta bene in tavola con i piatti a tendenza neutra come le galantine di pollo e coniglio, i risotti leggeri. E con dolci lievitati alla frutta, pandoro, torta di mandorle.**

SOPRA: FIORE ALL'UVA A PAG. 125



LAURETANA Leggermente frizzante

Estremamente leggera, fresca, con bollicine delicate e poco spinte, **è ideale per accompagnare quei piatti la cui delicatezza esclude teoricamente il vino. Cioè le verdure di stagione al naturale, i cereali e i legumi.**

SOPRA: GARGANELLI CON FAGIOLI A PAG. 85

PIATTI
CON CARNI
BIANCHE
E CEREALI



A OGNI ACQUA IL SUO BICCHIERE

Se ogni vino ha il suo bicchiere, questo è vero anche per l'acqua, soprattutto per le minerali, che sono tutte ricche di storia e di personalità.



Dressed di Alessi

Flûte

Flûte da Champagne, per apprezzare il perlage: da quello fitto delle minerali nettamente frizzanti a quello rado delle meno vivaci.



Bicchiere conico di Dabbene

D'argento

Mantiene a lungo la freschezza della minerale. Al meglio se tenuto in freezer fino all'ultimo momento. E non ha i pericoli del vetro in barca e a bordo piscina.



Maria Theresia di Moser

Antico

Per sottolineare minerali di alto lignaggio, come la Chateldon che Luigi XIV si faceva portare in botti a Versailles dalla sorgente di Puy-de-Dôme.



Millefiori di Leonardo

Poetico

Con decorazioni di fiori, erbe, frutta. Per acque di grande leggerezza e purezza gustativa, sgorgate da sorgenti in alta montagna.



Tirache di Zafferano

Classico

Solido, ma con un twist nella forma e nel disegno. Con colori del decoro diversi, se a tavola si bevono più tipi di minerale.