

BUONO E SANO: IL PRODOTTO DELLA NOSTRA SALUMERIA PIÙ VENDUTO ALL'ESTERO, IL PROSCIUTTO DI PARMA, COMPIE 50 ANNI. E (MERITAMENTE) SI FESTEGGIA...



INCONFONDIBILE DOLCEZZA MADE IN ITALY



Sono aperti al pubblico fino al 22 settembre i prosciuttifici della zona di produzione del Prosciutto di Parma

di **Giuseppe Ortolano**

La Corona simbolo del prosciutto di Parma ha appena compiuto mezzo secolo e si festeggia con una grande festa (www.festivaldelprosciuttodiparma.com) che, fino al 22 settembre, apre al pubblico tutti i prosciuttifici della zona tipica di produzione.

Icona del Made in Italy di successo, nel 2012 il prodotto della salumeria italiana più venduto all'estero ha visto crescere l'export del 10 per cento raggiungendo i 232 milioni di euro, più di

quanto realizzato da prosciutto cotto, mortadella e wurstel insieme. Dei 9 milioni di prosciutti prodotti da circa 150 aziende del territorio della provincia di Parma (delimitato a est dal fiume Enza e a ovest dal torrente Stiro-ne) 520 mila hanno raggiunto le tavole dei nordamericani, 443 mila la Germania (+ 14 per cento), 67 mila quelle di giapponesi e australiani e 57 mila l'Olanda (+ 49 per cento), dove si registra un exploit del prodotto in vaschetta. L'Italia e il resto d'Europa sono, invece, in sofferenza.

Il prosciutto di Parma viene da un maiale esclusivamente di razza Large White, Landrace e Duroc, nato e allevato in dieci regioni del centro-nord Italia e alimentato con cibi di qualità (granoturco, orzo e siero derivato dalla produzione del parmigiano-reggiano).

La Corona impressa a fuoco sulla cotenna ne garantisce l'autenticità. Un prodotto di media stagionatura, senza conservanti e additivi presenti in altri alimenti a base di carne, unisce alla bontà e all'inconfondibile dolcezza

anche un alto valore nutrizionale. Pochi grassi, molti sali minerali, vitamine e 25,9 grammi di proteine di qualità per ogni etto di prosciutto lo rendono digeribile e adatto a bambini, sportivi e anziani. Merito della naturale proteolisi che avviene durante la stagionatura (la scomposizione delle proteine in molecole più piccole e in aminoacidi) e della presenza di grassi insaturi, tra cui l'acido oleico, che proteggono dalle malattie cardiovascolari.

Secondo una recente indagine (della Stazione sperimentale per l'industria delle conserve alimentari e dall'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) il prosciutto di Parma aiuta a raggiungere i livelli giornalieri di assunzione raccomandati (Rda) di vitamine del gruppo B, fornisce una buona quota di preziosi minerali come il ferro, contribuisce a inibire l'azione dei radicali liberi (causa di invecchiamento e malattie degenerative) e a ripristinare l'equilibrio fisiologico dell'organismo, grazie ad antiossidanti naturali come la vitamina E e il selenio. Come dire, un vero e proprio toccasana. Che ha anche il pregio di essere buono. ■

IL PIATTO ETNICO

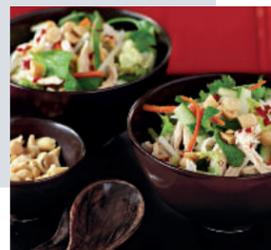
di **Chef Kumalè**
chef@kumalè.net

Scalogni, arachidi, carote, menta fresca... Il pollo è vietnamita

Conosciuta anche con il nome di vietnamite *coleslaw*, questa appetitosa insalata di pollo può venire realizzata con altre verdure, come il cetriolo o il sedano e arricchita con l'aggiunta di nuvole di drago. Lavorate i petti di pollo lessato in straccetti. A parte fate marinare la cipolla con l'aceto, il sale, il pepe e lo zucchero per tre minuti. Versate in una ciotola il pollo, mescolatelo insieme al cavolo e alle carote; insaporite con la menta sminuzzata e la cipolla con la sua marinata. Completate con le arachidi, lo scalogno e con la salsa preparata miscelando tutti gli ingredienti indicati.

LE DOSI

750 gr di petto di pollo lessato, **125 ml** di aceto di riso, **1/2 cucchiaino** di sale, **1 cucchiaino** di pepe nero in polvere, **3** di zucchero, meglio se di palma, **1 cipolla** tagliata in julienne fine, **250 gr** di cavolo, tagliato in julienne fine, **1 grossa carota** tagliata a fiammifero, **1 manciata** di menta fresca dolce, **2 cucchiaini** di olio di semi, **1** di arachidi tostate, **1** di scalogno fritto. **Per la salsa:** **1/2 cucchiaino** di zucchero, **3** di salsa di pesce nuoc mam, **1** cucchiaio di succo di lime, **1** peperoncino fresco tagliato a rondelle



MANGIA E BEVI

di **Gianni Mura**

IL SUDTIROLO È AL SICURO NEL TRIANGOLO DEGLI ASPARAGI



PATAUNER via Bolzano 6, Settequerce (Bz); **info:** tel. 0471-918502; **chiuso:** domenica (da ottobre a giugno, giovedì); **ferie:** 2 settimane in febbraio, tre in luglio; **carte di credito:** tutte tranne Dc; **costo:** antipasti: 6/10 euro; primi: 5/9 euro; secondi: 10/21

LA BOTTIGLIA

di **Paola Mura**

Una gran personalità maturata all'ombra dell'Etna



DAYINI 2010
Terre di Trente
Linguaglossa (Catania)

Trente Hargrave e Filip Kasteloot, marito e moglie, americana lei e belga lui, hanno in comune la passione per l'arte (hanno una galleria a Bruxelles, in rue Lebeau), per l'Etna e per il vino. Volevano una casa da cui vedere il mare e guardare il vulcano, dieci anni fa l'hanno comprata. Annessi, due ettari di vigna. Innamorati del luogo, della sua gente, delle sue tradizioni ben presto si sono fatti vignaioli e, con l'aiuto dell'enologo Franco Mazzola, due anni più tardi hanno prodotto il primo vino: mille bottiglie, vendute nella loro Art Gallery. E poi al piccolo vigneto hanno affiancato altri pezzi di terra: a Passopisciaro, a Linguaglossa, a Castiglione. Oggi gli ettari sono otto. Dominano le uve rosse, con piante dai 60 ai 150 anni d'età, ma l'ultimo nato è bianco, un Carricante in purezza di bella personalità. Noi abbiamo trovato incantevole il Dayini, cru di Nerello mascalese che nasce a 800 metri.

Vino non facile da reperire, poche bottiglie e distribuzione agli inizi, ma ne vale la pena. Affinato in barrique e in vetro, 18 mesi più altri 12, affascina per ricchezza, struttura, soprattutto eleganza. Un gran bel bicchiere. A Bologna da Giro di vite, a Taormina alla Cantina del sole sui 40 euro.

Settequerce-Siebeneich è una frazione di Terzano, poco fuori Bolzano, sulla vecchia

provinciale per Merano. Tutt'interno vigna e meleti, ma tenete a mente, per quando arriverà la stagione, che, con Terzano e Vilpiano, Settequerce forma il triangolo degli asparagi e con gli asparagi (come con i funghi e la selvaggina) da Patauner si va sul sicuro. La storia del locale, che un tempo si chiamava Vogelmeierhof, è molto antica e comincia nel 1664. L'anno scorso la famiglia Patauner ha festeggiato il secolo tondo di conduzione. In cucina Heinrich Patauner e il figlio Florian, rientrato nel 2009 dopo svariate esperienze in regione e a Innsbruck.

Consigliamo di andarci e di puntare sulle specialità sudtirolesi, senza nulla togliere all'insalata di piovra e al vitello tonnato, agli spaghetti al ragù e al fegato alla veneziana. Molto meglio, per noi, partire col classico speck, o un soave prosciutto cotto con salsa al rafano, o un più arcigno graukäse condito come si deve, con la

rituale cipolla. Per palati più delicati il filetto di salmerino della val Pusteria con verdure marinate. Tra i primi, oltre ai crostini di milza e alle tagliatelle fatte in casa con pancetta e rosmarino, sono quasi d'obbligo i canederli (knödel): di speck, di fegato, di grano saraceno con lardo e porri, sia brodo sia asciutti, con burro fuso.

Tra i secondi: manzo bollito con salsa verde e rafano, guancia di vitello brasato con purea di sedano, testina di vitello (anche qui, olio, aceto, cipolla d'obbligo, pepe nero facoltativo), gröstel con finferli e insalata di cavolo cappuccio. Specialità della casa anche le interiora: trippe, animelle, polmone di capretto. Per chiudere: semifreddo alla vaniglia con albicocche della val Venosta caramellate, strudel di mele, mousse di yogurt con fragole. Si può mangiare fuori (il fresco c'è, il silenzio meno per via della vicinanza con la provinciale) oppure all'interno, tutto legno. Cortese il servizio, tutto al femminile, e carta dei vini, curata da mamma Veronica, col meglio della zona.

IL LIBRO

Dal wok al barbecue: istruzioni per l'uso

In cucina è importante quello che si prepara, ma anche il contenitore è fondamentale. **Diversamente cotto** (edizioni Gribaudo, pp. 167, euro 28) di Tommaso Fara, cuoco appassionato e curioso, può spalancare un piccolo mondo. Quando usare la pentola di ghisa, o di rame, o di coccio? E ancora: come si cuoce un maialino sottoterra? È una specialità sarda, ma si può sempre imparare, come molti hanno fatto per i fagioli al fiasco, immancabili

sulle tavole toscane. Dal wok alla cataplana portoghese, dal rusteghin alla cuscussiera, dalla pietra ollare al cappello tataro, e via fino al barbecue solare.

