



## NOVITA' GUSTOSE

di Alfredo Zavanone



### LA PIZZA NAPOLETANA DIVENTA "DOC"

Attenti a gestire una pizzeria "vantandosi" di sfornare la "Vera Pizza Napoletana": da oggi infatti l'UE blocca le imitazioni tutelando il prodotto. La pizza stg è quella cotta nel forno a legna, fatta con impasto doc lievitato secondo la ricetta tradizionale ma soprattutto condita con pomodori campani, mozzarella dop e olio

extravergine d'oliva. "Almeno una pizza su due contiene ingredienti importati dall'estero senza alcuna indicazione per i consumatori, che credono di assaporare i prodotti della tradizione "Made in Italy" accusano dalla Coldiretti. Ora arriva lo stop alle cagliate provenienti dall'est invece della tradizionale mozzarella, al pomodoro cinese invece di quello nostrano, all'olio di oliva tunisino e spagnolo o, addirittura, all'olio di semi.

### IL VINO A BUON MERCATO

Altroconsumo, sempre attento e disponibile ai reali bisogni dei consumatori, ha realizzato la prima guida indipendente per gustare i vini migliori a meno di 5 euro grazie alla sapiente selezione delle etichette con il miglior rapporto qualità - prezzo riportando per ognuna di esse una scheda tecnica dettagliata con le caratteristiche salienti. Gli esperti hanno approfondito le analisi dei vini in laboratorio e realizzato poi un'attenta analisi sensoriale dei campioni di assaggio presentati poi in forma anonima agli esperti degustatori professionisti.

L'etichetta è la carta d'identità di ogni bottiglia, e sulla guida sono riportate le indicazioni per una chiara ed affidabile lettura e le modalità di conservazione, inoltre i vini sono facilmente reperibili in supermercati e negozi. La pubblicazione è in regalo, e per informazioni:

[www.altroconsumo.it/vini](http://www.altroconsumo.it/vini).

### BIO IN RETE

Funghi porcini, castagne, vino: l'inverno regala questi frutti prelibati che è bene acquistare dai produttori di campagna con garanzia di qualità e certificazione bio. Da oggi è possibile farlo a prezzi ragionevoli grazie a [www.equalway.org](http://www.equalway.org), mercato virtuale del biologico e dei prodotti equosolidali che garantisce sconti sui grossi quantitativi. Ad esempio le arance rosse Igp di Sicilia costano 1 euro al kg e vengono consegnate a domicilio se si è soci del Gruppo di Acquisto Solidale più vicino.

### A TAVOLA CON SAPIENZA

Mettiamo insieme un'équipe di nutrizionisti e uno staff di chef ed ecco nato un nuovo regime alimentare che unisce il gusto al benessere psicofisico. Mente e braccio operativi della tendenza wellness cooking è Chiara Manzi, dietista dell'Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina ([www.assic.org](http://www.assic.org)) e coordinatrice dei corsi che si tengono presso il ristorante "La Locomotiva" di Roma, per l'apprendimento di tecniche e ricette creative amiche della salute. "Soprattutto semplici e veloci, alla portata di tutti" spiega "un'alta cucina per la quotidianità, realizzata da cuochi come Andrea Fusco e Agostino Petrosino. Sono piatti squisiti e d'effetto, confortanti e belli da vedere: appagando la sensorialità si mangia meno. E sempre prevedono un mix bilanciato di vitamine, antiossidanti e grassi polinsaturi con l'utilizzo di verdure, frutta e pesce, a

discapito di cibi grassi e carne”. Per scoprire che la longevità passa dalla tavola e che persino il fritto si può sdoganare in chiave wellness: il segreto è usare olio di arachidi che mantiene stabile la temperatura, senza surriscaldarsi, e scegliere ingredienti ricchi d’acqua che respingono l’assorbimento dell’olio, come patate, verdure e pesce, da immergere in padella freddi di frigorifero. Via libera agli ortaggi e pesce alla giapponese, con la pastella ghiacciata. Una tecnica di cottura di crescente successo è quella sottovuoto, capace di mantenere perfettamente intatti tutti i principi nutritivi degli alimenti.

#### I CASTELLI TEDESCHI PER OSPITI ARISTOCRATICI

La Baviera e la Sassonia, così come lo Schleswig – Holstein e il Magdeburgo, sono solo alcune delle numerose regioni tedesche disseminate di castelli che offrono vitto ed alloggio a prezzi contenuti e la possibilità di conoscere storia ed usanze degli antichi casati. Sul sito [www.culture-castles.de](http://www.culture-castles.de) è possibile scegliere città e regione, ed ecco alcuni antichi manieri aperti al pubblico.

Schloss Ludwigseck, di proprietà del barone Thilo von Gilsa e della sua famiglia, è un’ex fortezza all’interno di un bosco di oltre 1600 ettari nei pressi di Bad Hersfeld, a circa un’ora e mezza d’auto da Francoforte. Le camere sono 30 e quasi tutte arredate da Frau von Gilsa, interior design e per 110 euro a notte è possibile dormire in camera doppia con letto a baldacchino, accanto ai ritratti degli avi di famiglia del XVIII secolo, e farsi servire la prima colazione da una vera aristocratica.

Schloss Sommersdorf, nell’omonima cittadina bavarese e di proprietà di Manfred Freiherr von Crailsheim, è un gigantesco edificio in calcare con alte torri e 26 camere, raggiungibili attraversando un ponte di pietra e salendo su una scala a chiocciola che si arrampica fra le massicce mura illuminate da feritoie. Le stanze sono in stile gotico, con mobili antichi, arazzi alle pareti e armature lungo il corridoio. Più moderni gli interni del castello di Albrecht Freiherr von und zu Egloffstein, a nord di Norimberga. Risale a mille anni fa e si trova su un’altura che domina il villaggio omonimo e la valle del fiume Trubach. Il proprietario è un barone ex ufficiale dell’esercito ed ha appena completato il restauro della struttura che comprende 10 edifici (il più recente ha 250 anni, il più antico 800), tra cui una chiesa con cupola a cipolla.

#### CHARME NEL BORGO

Un’opulenza degna dei Medici o della Versailles di Maria Antonietta, scaturita da anni di certosa ristrutturazione, sotto lo sguardo vigile ed attento delle Belle Arti. In Toscana, nelle contrade ad occidente di Siena, è nato Borgo Santo Pietro, albergo di otto camere nei pressi dell’Abbazia di San Galgano dove si dice sia incastonata la “spada nella roccia”.

Risalente al XIII secolo, si tratta di una bellissima villa trasformata in struttura ricettiva che sorge sul luogo di un’antica stazione di posta sulla via Francigena. Dietro i cancelli ornati ed i filari di cipresso, tra le pareti di sasso, ha preso vita un luogo di grande lusso, ben visibile nei soffitti alti, nelle tende di seta e damasco, nelle tappezzerie di velluto, nelle testiere rococò. La cucina è stata ricavata dalla vecchia limonaia mentre la piscina è ad effetto infinity, per gli amanti del vino è possibile visitare sia la cantina che il cocktail bar. Per fare due chiacchiere l’ideale sono i gazebo, mentre la Spa ricavata nel forno sembra essere in funzione del relax di coppia. Info su [www.borgosantopietro.com](http://www.borgosantopietro.com)