

STEFANO CAVADA

IL MIO NATALE

ALTOATESINO

60 ricette
per il periodo
più magico
dell'anno

ATHESIA

2021

Tutti i diritti riservati

© by Athesia Buch Srl, Bolzano

Elaborazione immagini: Typoplus, Frangarto

Indice delle fotografie:

Stefano Cavada: pagina 4, 14, 23, 25, 40, 61, 103, 104, 110, 122, 140-141, 155, 170, 190, 191

Riccardo Aloia di H2B Studio, Casorezzo: pagina 12-13, 26, 62-63, 192

Tutte le altre immagini sono di Valentina Solfrini {Hortus Cuisine}, Gradara

Revisione: Nicoletta De Rossi

Correzione: Milena Macaluso

Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Stampa: Printer Trento

ISBN 978-88-6839-541-4

www.athesia-tappeiner.com

casa.editrice@athesia.it

STEFANO CAVADA

IL MIO NATALE ALTOATESINO

60 ricette per il periodo più magico dell'anno



**Alla mia famiglia, ai ricordi di ogni Natale passato insieme
e a quelli che verranno.**



indice

un racconto di Natale 9

la dispensa delle feste 15

- agrumi biologici 15
- burro 15
- castagne 15
- cioccolato fondente 15
- cumino dei prati 15
- farine 15
- fiocchi di sale 16
- formaggi 16
- frutta secca 16
- latte 16
- lievito di birra disidratato e fresco 17
- liquori e distillati 17
- pane secco per canederli 17
- skyr 17
- Speck Alto Adige IGP 17
- spezie 18
- uova 18
- vaniglia 18
- yogurt 18

guida alle ricette 21

- dosi, cucchiaini e cucchiai 21
- planetaria 21
- lievitazione degli impasti 21
- burro freddo o burro morbido 21
- sabbiatura della pasta frolla 21
- pasta frolla a mattoncino, non a palla 22
- riposo della pasta frolla in frigorifero 22
- rivestire le teglie con la carta da forno 22
- distanziamento dei biscotti sulla teglia 22
- preriscaldare il forno 22
- più infornate 22
- gratella 23
- scatole di latta e sacchetti per il pane 23
- riposo dei biscotti 23
- vapore per la cottura del pane 24
- consERVE e sterilizzazione dei vasi 24

ricette d'autunno 27

- Minestra d'orzo 28
- Gulaschsuppe 30
- Crema di zucca 33
- Spezzatino di maiale alla grappa
con Spätzle alle erbe 34
- Canederli allo speck in brodo 36
- Canederli al formaggio
con cappucci rossi stufati 38
- Caldarroste al forno 42
- Krapfen con salsa allo skyr 44
- Cuori di castagna 46
- Torta alle carote 48

comfort food 51

- Frittatensuppe 52
- Lasagne verdi 54
- Spätzle al formaggio con speck e noci 57
- Gnocchi di zucca al cucchiaino 58
- Fonduta di formaggi 60
- Vin brulé 64
- Cioccolata calda densa 67
- Torta alle pere e cioccolato 68
- Mele speziate al forno 70

biscotti di Natale 73

- Spitzbuben 74
- Lebkuchen 76
- Cornetti alla vaniglia 79
- Cornetti del convento 80
- Talleri alle noci 82
- Biscotti degli ussari 84
- Rombi alle nocciole 86
- Stelline alla cannella 89
- Kokosberge 90
- Palline al rum e cocco 92
- Lingue di gatto 94
- Hausfreunde 96
- Occhiali di pasta sfoglia 99
- I miei baci di dama 100
- Trancetti al limone 102

pane delle feste 107

- Corona Laugenbrot 108
- Pane nero alle noci 113
- Pane in cocotte a pasta acida 114
- Fiocchi di pane al formaggio 118
- Zelten 120
- Stollen al farro 124
- Treccine alla cannella 129
- Bretzel dolci 130

il menu di Natale 132

- Focaccia al farro integrale,
cavolo cappuccio e acciughe 134
- Christmas Negroni 136
- Burro montato e aromatizzato 139
- Brodo di carne 142
- Agnolini di Natale in brodo 144
- Arrosto di maiale ripieno 148
- Purè di patate soffocissimo 150
- Tronchetto di Natale 153
- Panna cotta all'arancia 156

regali sfiziosi 159

- Mix per brownies al doppio cioccolato e noci 160
- Irish cream 163
- Tè delle feste 164
- Confettura speziata di mele 166
- Florentines 168
- Marmellata di Natale 172
- Mandorle pralinate 174
- Scorzette di arancia candite 176
- Cetriolini in agrodolce 179

Mila, il buon latte di montagna 180

appunti 184

ringraziamenti 188

l'autore 191



un racconto di Natale

Eccomi qui con un nuovo libro e una nuova raccolta di ricette. Benvenuti, se è la prima volta che sfogliate le pagine di un mio libro, o bentornati, se avete già avuto modo di immergervi nelle ricette de *La mia cucina altoatesina*.

Il Natale, come si intuisce subito dal titolo, e l'Alto Adige, la mia terra d'origine, sono i protagonisti di questo racconto culinario. Mi sono venute alcune idee per la stesura di questo libro mentre scrivevo il primo: me le sono subito appuntate ancor prima che il libro fosse stampato.

I due volumi si completano a vicenda, pur essendo indipendenti fra loro. Avrete modo di constatarlo personalmente man mano che vi addenterete nella lettura de *Il mio Natale altoatesino*.

Vedrete che in alcune pagine ci sono richiami al primo libro, ma lascerò a voi scoprire dove. Proprio come due metà di uno Spitzbuben, si possono assaporare separatamente, ma la loro unione rende il tutto più gustoso!

Vi capita mai di ripensare a qualche Natale passato? Ogni anno, quando dicembre è alle porte, mi succede molto spesso; mi tornano alla mente in maniera limpida alcuni ricordi, forse perché sono anche i più felici.

Ricordo, per esempio, che in occasione del Natale uscivano sempre i classici della Disney e con tutta la mia famiglia andavo al cinema a Bolzano a vederli. Sarà per questo motivo che nel periodo delle feste mi viene sempre una gran voglia di rivedere quei cartoni animati, anche soltanto in sottofondo, mentre sono in cucina a sfornare biscotti.

In alcuni inverni molto nevosi, la sera della vigilia di Natale si andava a messa in paese a piedi, a volte anche in slitta, tanto spesso era la coltre di neve sulle strade. Nel tornare a casa c'era un silenzio incantato. Ancora oggi mi pare di percepirlo, interrotto dal cadere dei fiocchi di neve che, con una sorta di scricchiolio continuo, si adagiavano per terra creando un'atmosfera quasi surreale.

È in questi ricordi che rivivono i momenti più magici della mia infanzia.

Nelle introduzioni dei capitoli troverete altri piccoli ricordi o aneddoti che vanno a completare il mio racconto.

In questo libro le ricette e i relativi capitoli vi accompagnano alla scoperta della grande tradizione gastronomica dell'Alto Adige in un percorso che inizia dall'autunno, con il periodo del Törggelen, passando all'inverno, fino ad arrivare al Natale.

Il capitolo dei biscotti di Natale è il più consistente e raccoglie un'ampia varietà di ricette. Dovete sapere che nelle famiglie altoatesine è tradizione sfornare moltissime varietà di biscotti che poi, oltre a essere consumati nel periodo delle feste, si confezionano in sacchetti o vassoi e si regalano alle persone più care.

Una cosa è sicura: vi aspettano molte nuove ricette della tradizione altoatesina. Alcune sono inedite, altre le ho interpretate a modo mio. Non mancano le ricette di famiglia, tramandate da decenni su semplici foglietti di carta. *Il mio Natale altoatesino* è perciò una narrazione personale che vi offre l'occasione di immergervi in alcuni racconti e momenti della storia della mia famiglia.

Il libro è dedicato innanzitutto a mia mamma Patrizia, a mio papà Marco e a mia sorella Nathalie che hanno condiviso con me alcuni dei loro preziosissimi ricordi. Dovete sapere che tuttora ci sfidiamo, in modo del tutto scherzoso, a capire chi ha fatto i biscotti di Natale più buoni. Questo libro è dedicato anche a tutte quelle persone, come i nonni, gli zii, le cugine e i cugini, con cui abbiamo passato tanti piacevoli momenti.

Questo libro non è però ancora completo. Sì, avete letto bene. In coda all'ultimo capitolo troverete due pagine su cui sarà possibile annotare un vostro ricordo, o anche soltanto prendere degli appunti, magari trascrivere qualche ricetta della vostra famiglia che non volete vada persa.

Ora è arrivato il momento di immergersi nel vivo di questo libro. Prima di giungere al primo capitolo di ricette trovate due sezioni dedicate ad alcuni approfondimenti. Ne *la dispensa delle feste* sono spiegati in dettaglio gli ingredienti principali utilizzati per le ricette. A seguire c'è la *guida alle ricette* che, in ogni caso, consiglio di leggere prima di mettersi ai fornelli, perché contiene consigli che potrebbero togliervi eventuali dubbi sulla realizzazione delle pietanze di questo libro.

Preparate il grembiule, fate partire la vostra playlist di musica preferita e mettiamoci insieme all'opera, in cucina.

Buone feste e buon Natale!





la dispensa delle feste

La mia dispensa è sempre ben fornita. Dai prodotti freschi, alle farine, alla frutta secca: non mi faccio mancare nulla. Durante l'inverno e con l'avvicinarsi delle feste si arricchisce di molti altri prodotti. Qui di seguito trovate una lista degli ingredienti di cui non posso proprio fare a meno e che sono essenziali per le ricette di questo libro.

agrumi biologici

Consiglio di comprare limoni e arance biologici se si vuole usarne la scorza, poiché non è trattata. In questo modo si può tranquillamente grattugiare negli impasti. Potete utilizzare la polpa avanzata per preparare una spremuta o un estratto.

burro

Un buon burro di qualità non manca mai nel mio frigorifero. Se vi dico che il burro altoatesino è fra i più buoni, sono forse di parte. Quest'affermazione non è tuttavia del tutto infondata ed è supportata dal marchio di qualità che il burro altoatesino detiene. Sono cresciuto mangiando il burro della Mila (cooperativa "Latte Montagna Alto Adige") e ancora ricordo quel buon sapore di panna montata che ritrovo tuttora quando lo consumo. Il burro è essenziale, soprattutto per le ricette dei biscotti, e una pasta frolla è molto più buona se preparata con un burro di qualità.

castagne

Adoro le castagne e quando arriva l'autunno le compro di frequente. Ho scoperto soltanto di recente che si possono conservare a lungo in

frigorifero: così si mantengono fresche anche per più di un mese. Si possono cuocere al forno, vi si possono preparare dei dolci o usare come contorno per un arrosto di carne.

cioccolato fondente

Soltanto a sentirlo nominare, il cioccolato mi mette di buonumore. È un ingrediente che compare in molte mie ricette. Di solito uso un cioccolato fondente al 60 o al 70%, perché ha un sapore ben bilanciato, né troppo dolce né troppo amaro. A volte si può trovare in un comodo formato a dischetti, pronto per essere sciolto.

cumino dei prati

Il cumino dei prati in semi è chiamato in Alto Adige anche cumino, oppure carvi, e in tedesco è conosciuto come *Kümmel*. Bisogna prestare attenzione a non confonderlo con il cumino utilizzato nel bacino mediterraneo e nella cucina indiana, che è alla base delle miscele di spezie per i curry.

Il cumino dei prati ha la stessa forma del cumino tradizionale, ma il profumo e il sapore sono completamente diversi. Lo si può acquistare nei negozi che vendono prodotti altoatesini; io invece lo compro online sul sito piccantino.it digitando la parola chiave "carvi".

farine

Nelle ricette di questo libro si fa ampio uso di farine, soprattutto nei capitoli dedicati al pane e ai biscotti. Per la preparazione dei biscotti è sempre consigliabile usare una farina 00 o una

farina che riporta la dicitura “per biscotti, torte o pasta frolla”, così da garantire la loro friabilità.

Per quanto riguarda i lievitati, per assicurare un’ottima riuscita della ricetta, consiglio di usare sempre le farine della tipologia indicata nella lista degli ingredienti, senza fare troppe variazioni.

In alcune ricette sono impiegate farine semintegrali, come la tipo 1, e farine integrali. Sono farine che strizzano l’occhio alla salute, grazie al loro alto apporto di fibre.

focchi di sale

Tengo sempre una buona scorta di focchi di sale in dispensa. Si tratta di una via di mezzo fra il sale fino e il sale grosso. Sono comodi per cospargere la superficie di pane o focacce e donano una piacevole sapidità e croccantezza. Sconsiglio di usare il sale grosso in queste preparazioni perché si rischia di danneggiarsi i denti. I focchi di sale si trovano anche al supermercato con il nome di *fleur de sel*, in barattoli con il tappo di sughero, oppure online. Un marchio di focchi di sale che uso da sempre è Maldon.

formaggi

In Alto Adige c’è una selezione molto ampia di formaggi con una lunga tradizione di produzione alle spalle. In questo libro ho fatto un ampio uso di formaggi tipici come lo Stelvio DOP, l’Alta Badia e il Dolomitenkönig. Mila produce tutti questi formaggi, che si differenziano tra di loro per sapore e consistenza. Spesso, grazie alla stagionatura, sono anche naturalmente senza lattosio. Un buon formaggio può essere usato non soltanto nella realizzazione di varie ricette, ma

anche per arricchire un buon tagliere insieme a dello Speck Alto Adige IGP appena affettato, dei cetriolini e del pane di segale.

frutta secca

Il Natale in cucina prevede un grande uso di frutta secca. Di solito prima di iniziare a fare i biscotti mi rifornisco di nocciole, mandorle e noci, sia intere sia macinate. La farina di noci, per esempio, non è sempre semplice da reperire. Da alcuni anni lavoro con Valier, un’azienda agricola di Rovigo che con le sue noci produce una farina di qualità, perfetta soprattutto per la preparazione di alcuni biscotti di questo libro.

Non possono mai mancare i fichi secchi e i datteri, ottimi sia per preparare lo Zelten sia per un dolce spuntino.

latte

Anche il latte rientra fra i prodotti sempre presenti nel mio frigorifero: da bere per una buona colazione, per preparare un dolce o anche soltanto una besciamella.

In Alto Adige il latte – rigorosamente di alta qualità – è raccolto quotidianamente dai contadini; anche perché dal latte derivano tutti gli altri prodotti caseari, come il burro, lo yogurt e i formaggi. Mi è capitato più volte di visitare alcuni masi dei contadini che forniscono il latte a Mila: le mucche, che in media sono quattordici per ogni contadino, vivono in spazi molto ampi, pascolano all’aperto e sono felici. Da alcuni anni Mila produce il latte fieno, un latte che deriva da mucche foraggiate con erba fresca, fiori di campo e fieno; sono rigorosamente vietati i mangimi fermentati e gli OGM. Questo latte ha un sapore

unico e genuino e inoltre contiene preziose sostanze nutritive.

lievito di birra disidratato e fresco

Per comodità tengo sempre in dispensa il lievito di birra disidratato. È comodo perché ha una lunga conservazione ed è pronto all'uso. È anche più sicuro rispetto a quello fresco: quest'ultimo in fase di stoccaggio o di trasporto potrebbe subire sbalzi di temperatura che lo rendono meno attivo o che gli danno un sapore più persistente. Le bustine di lievito di birra disidratato che uso io sono generalmente da 7 g. Nelle ricette riporto per comodità la conversione con il lievito fresco – un cubetto pesa in media 25 g.

Consiglio comunque di leggere sempre le indicazioni riportate sulla confezione del lievito di birra disidratato. Alcuni marchi permettono di mescolare il lievito direttamente con la farina senza bisogno di scioglierlo. Altri specificano di dover sciogliere i granelli di lievito in un po' di acqua tiepida. Nell'eventualità scioglietelo in una parte dei liquidi previsti dalla ricetta.

liquori e distillati

In dispensa tengo sempre alcune bottiglie di liquore. Di solito uso il liquore nei dolci, da aggiungere alle creme o per bagnare gli impasti, o per sfumare gli stufati di carne. *I must have* a mio avviso sono il brandy, l'anice, il rum, il Grand Marnier (liquore all'arancia) e la grappa. Il brandy è il mio preferito e lo uso soprattutto per mettere in ammollo la frutta secca come l'uvetta. Rispetto a un classico rum risulta più piacevole al palato – almeno per i miei gusti.

pane secco per canederli

Mi viene spesso chiesto quale sia il pane secco più adatto per preparare i canederli. Basta che sia del semplice pane bianco, come le rosette, le baguette o le mantovane, ma si può usare anche del pane di farro o ai cereali. L'importante è che sia vecchio di almeno una settimana, in modo da risultare ben secco e raffermo. Sconsiglio il pane in cassetta, il pane biscottato, i crostini e il pane di grano duro o il pane toscano.

skyr

Chi mi segue sui canali social sa che da anni sono un appassionato di questo prodotto realizzato da Mila, con 100% latte dell'Alto Adige, secondo una ricetta islandese. Partendo dal latte magro si ottiene lo skyr, un prodotto caseario compatto e cremoso che si consuma come lo yogurt greco. Ha pochissimi grassi, è versatile e si presta molto bene per varie ricette.

Speck Alto Adige IGP

Sono cresciuto con lo Speck Alto Adige IGP, un prodotto a cui sono affezionato e che ho avuto modo di apprezzare nel corso degli anni, soprattutto dopo aver conosciuto alcuni produttori. La sua particolarità, che lo rende così amabile, sta nella doppia tecnica di conservazione: l'affumicatura, tipica dei Paesi nordici, e la stagionatura all'aria, tipica delle aree mediterranee. Per me lo speck rappresenta una grande tradizione territoriale e i suoi profumi di ginepro, alloro e rosmarino mi rievocano numerosi ricordi.

Ogni produttore possiede una propria ricetta segreta e ogni bafra di speck ha un carattere

unico. In base anche a come viene tagliato si ottiene un sapore diverso. Con o senza crosta speziata, affettato sottile o a fiammiferi, a cubetti o a listarelle, lo speck al palato da sensazioni sempre diverse.

Il marchio IGP garantisce la qualità del prodotto e della lavorazione secondo i metodi tradizionali.

spezie

Ho sempre a portata di mano spezie di vario tipo, sia intere sia macinate. A volte in alcune ricette utilizzo miscele già pronte, come quella per i Lebkuchen (panpepato) che si può recuperare sul sito piccantino.it, sul quale acquisto le spezie più difficili da reperire. In ogni caso, nella lista degli ingredienti riporto sempre come creare la miscela con le singole spezie macinate.

uova

È molto importante saper scegliere uova di ottima qualità. Io uso esclusivamente quelle da allevamento all'aperto o biologiche. In questo caso le galline vivono, per l'appunto, all'aperto, in uno spazio ampio e con luce naturale. Le galline da allevamento a terra, al contrario, vivono in uno spazio molto ridotto – per la precisione vi sono sette animali per ogni metro quadrato –, per questo preferisco evitare l'acquisto di queste uova.

Anche per le uova biologiche vi sono apposite garanzie, le quali assicurano che il mangime con cui le galline sono alimentate sia privo di OGM. In ogni caso consiglio sempre di leggere bene l'etichetta sulle confezioni. Spesso anche per le

uova da allevamento all'aperto viene specificato l'uso di mangime naturale.

vaniglia

Nella mia cucina ho eliminato ormai da molto tempo la vanillina e lo zucchero vanigliato con aromi chimici. Opto sempre per i baccelli di vaniglia di cui uso i semi negli impasti o nelle creme. I baccelli che avanzano si possono conservare nello zucchero – anche a velo – così da renderlo vanigliato.

Si può preparare anche un estratto di vaniglia in casa in modo molto semplice. Basta lasciare in infusione circa una decina di baccelli di vaniglia in 700 ml di vodka in un contenitore di vetro per almeno un mese, a temperatura ambiente e al riparo dalla luce del sole. Il risultato sarà un estratto di vaniglia da usare in tutte le preparazioni dolci. Ovviamente si possono anche acquistare ottimi estratti di vaniglia già pronti, anche se dà più soddisfazione utilizzarne uno fatto in casa.

yogurt

Lo yogurt è un altro prodotto che risulta utile in varie occasioni. Ne tengo qualche barattolo in frigorifero così da poterlo usare nelle torte, nelle salse a base di curry, giusto un cucchiaino nelle vellutate di verdure, oppure da gustare a colazione o a merenda. In questo libro troverete una deliziosa torta allo yogurt con pere e cioccolato che tengo a segnalarvi in modo particolare.



ricette d'autunno

Le foglie iniziano a ingiallire e l'aria si fa più fresca. Camminando tra le vigne si sente il profumo dell'uva appena raccolta e dalle cantine si diffonde l'odore del mosto.

Quando termina la vendemmia, in Alto Adige inizia il Törggelen, il periodo in cui i contadini, come da tradizione, si ritrovano a raccolta ultimata per assaggiare il vino nuovo. In queste occasioni ad accompagnare il vino sulla tavola ci sono tutte le deliziose specialità gastronomiche prodotte dal maso. Partecipare a un Törggelen in un *Buschenschank* – la tipica osteria contadina – oggi giorno significa immergersi nel calore di una Stube e gustare i piatti tipici altoatesini. Solitamente si inizia con una minestra calda, si prosegue con un tripudio di carne mista su un letto di crauti, per finire con Krapfen, caldarroste e mosto frizzantino dalla recente spremitura dell'uva.

Minestra d'orzo

Il menu del Törggelen si apre sempre con una minestra calda. La più tradizionale, e forse anche la più amata, è proprio la minestra d'orzo. Si prepara con pochi e semplici ingredienti, eppure è una delle minestre più deliziose e cremose che io abbia mai mangiato. A volte è proprio nella semplicità che si cela la bontà di una ricetta.

persone 4

tempo 90 minuti

½ cipolla

1 carota

1 costa di sedano

30 g burro

100 g orzo perlato decorticato

1,5 l brodo vegetale

80 g Speck Alto Adige IGP a cubetti
di 5 mm

1 patata

sale

pepe

per servire

erba cipollina tritata

1 Tritare finemente la cipolla e tagliare a cubetti la carota e la costa di sedano.

2 Soffriggere le verdure appena tagliate in una pentola con il burro per alcuni minuti. Aggiungere l'orzo e tostarlo per un minuto, continuando a mescolare.

3 Versare il brodo, aggiungere lo speck a cubetti, portare a ebollizione e cuocere con il coperchio a fuoco lento per un'ora.

4 Trascorso questo tempo, tagliare la patata a cubetti, aggiungerla alla minestra d'orzo e proseguire la cottura per altri 20 minuti.

5 Aggiustare di sale e di pepe e servire la minestra d'orzo con una spolverata di erba cipollina tritata.

La minestra d'orzo è ancora più buona il giorno dopo. Per una versione vegetariana basta eliminare lo speck dalla ricetta.



Gulaschsuppe

Questa preparazione è veramente curiosa perché, a differenza del tradizionale Gulasch ungherese, non è un secondo piatto ma bensì una zuppa. La Gulaschsuppe è brodosa e la carne usata per la sua preparazione viene tagliata a bocconcini. Arricchisco sempre il mio Gulasch con peperoni e patate, sia perché lo trovo più gustoso sia per renderlo un delizioso piatto unico.

persone 4

tempo 120 minuti

2 cipolle affettate sottili
1 cucchiaio di burro
500 g carne di manzo (spalla o cappello del prete) a bocconcini
2 cucchiaini di farina
250 ml vino rosso
1 l brodo di carne (ricetta a pagina 142)
1 cucchiaio di paprika affumicata
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
1 spicchio d'aglio
1 rametto di rosmarino
2 foglie di alloro
½ cucchiaino di semi di cumino
timo
maggiorana
1 peperone rosso a cubetti
½ peperone giallo a cubetti
scorza grattugiata di 1 limone biologico
2 patate medie a cubetti
sale
pepe

- 1** Rosolare le cipolle affettate in un tegame con il burro.
- 2** Infarinare la carne di manzo a bocconcini e aggiungerla alle cipolle. Rosolare la carne per alcuni minuti mescolando di tanto in tanto. Sfumare con il vino rosso, mescolare e far evaporare l'alcol.
- 3** Aggiungere il brodo di carne, la paprika affumicata, l'aceto di mele, il concentrato di pomodoro, lo spicchio d'aglio, il rametto di rosmarino, le foglie di alloro, i semi di cumino, il timo, la maggiorana, i peperoni a cubetti e della scorza di limone grattugiata.
- 4** Mescolare, coprire con il coperchio e cuocere per 2 ore a fuoco basso.
- 5** Quando mancano 30 minuti a fine cottura, aggiungere le patate a cubetti alla Gulaschsuppe.
- 6** A cottura ultimata aggiustare di sale e di pepe e servire.

È molto importante cuocere il Gulasch a fuoco dolce e per almeno 2 ore, come previsto dalla ricetta. Più lunga sarà la cottura, più la carne diventerà tenera.



Canederli al formaggio con cappucci rossi stufati

Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid. Questo è uno scioglilingua in tedesco che ho imparato a scuola anni e anni fa e che mi viene in mente ogni volta che cucino i cappucci rossi stufati, per l'appunto *Blaukraut* in tedesco (per il significato dello scioglilingua in italiano vi faccio googlare). I cappucci rossi stufati sono molto aromatici, leggermente speziati e un po' dolci. Per questo ritengo che siano deliziosi in accompagnamento a dei saporiti canederli al formaggio. Più il formaggio utilizzato avrà un sapore intenso e più questi canederli saranno golosi.

persone 4

tempo 110 minuti

per i cappucci stufati

1 cavolo cappuccio rosso da circa 800 g
affettato sottile

1 mela biologica golden o fuji
grattugiata

80 ml vino rosso Pinot nero o Lagrein

2 cucchiaini di aceto di vino rosso

succo di 1 arancia

1 cipolla affettata sottile

60 g burro

700 ml brodo vegetale

2 foglie di alloro

1 cucchiaino di semi di cumino dei prati

1 pizzico di cannella in polvere

1 cucchiaio abbondante di confettura
di mirtilli rossi

sale

pepe

- 1** Unire in una ciotola i cappucci alla mela grattugiata e versare il vino rosso, l'aceto di vino rosso e il succo di arancia. Mescolare uniformemente gli ingredienti, coprire la ciotola e far marinare a temperatura ambiente almeno un'ora o tutta la notte in frigorifero.
- 2** Rosolare la cipolla in una pentola capiente con il burro per circa 5 minuti. Unire i cappucci marinati con tutto il loro liquido, il brodo vegetale, le foglie di alloro, i semi di cumino e il pizzico di cannella in polvere.
- 3** Mescolare bene e coprire la pentola con il coperchio. Cuocere a fuoco medio-basso per 40 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- 4** A fine cottura aggiungere la confettura di mirtilli rossi ai cappucci rossi e aggiustare di sale e di pepe.





📌 Canederli al formaggio con cappucci rossi stufati

per circa 10 canederli al formaggio

½ cipolla tritata
2 cucchiaini di burro
300 g pane secco a cubetti di 1 cm
2 cucchiaini di farina
noce moscata
3 uova
150 ml latte
erba cipollina tritata
sale
200 g formaggio altoatesino saporito
(tipo Stelvio DOP o Alta Badia) a
cubetti
brodo di carne o vegetale (ricetta a
pagina 142)

5 Nel frattempo preparare i canederli al formaggio. Rosolare la cipolla tritata in una padella antiaderente con il burro fino a quando non sarà ben dorata e morbida.

6 Unire la cipolla al pane a cubetti insieme alla farina e a un po' di noce moscata macinata. Sbattere leggermente le uova insieme al latte e versarle sul pane aggiungendo anche l'erba cipollina e il sale. Aggiungere il formaggio a cubetti e mescolare con le mani fino a quando tutti gli ingredienti non saranno amalgamanti. Far riposare il composto per almeno 15 minuti a temperatura ambiente, coprendo la ciotola con della pellicola o con un piatto.

7 Suddividere l'impasto in 10 parti e formare i canederli bagnandosi di tanto in tanto le mani con poca acqua (in questo modo l'impasto non si appiccica).

8 Cuocere i canederli nel brodo caldo per 15 minuti. Il brodo deve sobbollire e bisogna lasciare la pentola con il coperchio socchiuso.

9 Servire i cappucci rossi insieme ai canederli al formaggio.

I canederli al formaggio si possono mangiare anche da soli con del semplice burro fuso e formaggio grattugiato. Dovessero avanzare dei cappucci rossi, potete gustarli anche il giorno dopo: vi garantisco che sono ancora più buoni!

Fonduta di formaggi

Agli amanti del formaggio piacerà molto questa ricetta; io stesso la amo tantissimo. Una volta ogni tanto una buona fonduta gustata in compagnia mette davvero di buon umore. Per questa ricetta ho preso ispirazione dalla svizzera *moitié-moitié*. Per non farla stracciare, è importante riscaldarla a fuoco lento continuando a mescolare e toglierla dal fuoco non appena diventa cremosa. Si può accompagnare a dei classici crostoni di pane oppure a delle patate lesse.

porzioni 4

tempo 30 minuti

200 g formaggio Alta Badia o gruyère
grattugiato

200 g formaggio Dolomitenkönig o
emmental grattugiato

250 ml vino bianco secco

2 cucchiaini di amido di mais

1 spicchio di aglio

1 cucchiaino di Kirsch

1 grattata di noce moscata

1 pizzico di pepe nero grattugiato

1 pizzico di paprika forte o affumicata

per accompagnare

crostoni di pane

1 Mettere i formaggi grattugiati in una ciotola insieme al vino e all'amido di mais. Lasciare in ammollo per tutta una notte in frigorifero.

2 Strofinare l'interno del caquelon (la tipica pentola per la fonduta) con uno spicchio di aglio tagliato a metà.

3 Versare i formaggi e tutto il liquido nel caquelon e scaldare a fuoco dolce, continuando a mescolare fino a che i formaggi si saranno fusi. Aggiungere il Kirsch, la noce moscata, il pepe grattugiato e la paprika. Servire la fonduta tenendola in caldo con l'apposito fornello e accompagnarla a dei crostoni di pane.

Se non avete a disposizione la classica pentola da fonduta è possibile servirla direttamente nella pentola in cui si prepara, cercando di tenerla al caldo il più possibile.





biscotti di Natale

A dicembre, sulla parete di casa vicino alla cucina, veniva puntualmente appeso il calendario dell'avvento, quello decorato a punto e croce, realizzato da mia cugina Sara. I miei genitori passavano la notte a cavallo fra il 30 novembre e il 1° dicembre a preparare di nascosto i sacchetti di stoffa che contenevano le sorprese. Mia sorella e io ci alternavamo ad aprire le caselle, a me spettavano i giorni pari e a lei i giorni dispari. Sapevamo inoltre che il nostro era un calendario dell'avvento speciale perché riportava eccezionalmente anche il numero 25, con una doppia sorpresa che, nel giorno di Natale, avrebbe reso felicissimi entrambi.

L'avvento è un momento molto importante in Alto Adige, ricco di rituali. Nelle nostre case non manca mai la corona dell'avvento, una tradizionale ghirlanda con quattro candele, ciascuna da accendere nelle quattro domeniche che precedono il Natale. Ed è proprio in queste domeniche che si iniziano a preparare i biscotti di Natale cosicché siano tutti pronti per tempo. Le tipologie di biscotti della tradizione sono i più vari e le ricette, che spesso risultano diverse da famiglia a famiglia, vengono gelosamente custodite. Nel corso degli anni ho iniziato a introdurre nuove varietà e finalmente ho raccolto tutte le ricette dei miei biscotti, che ho deciso di condividere in questo capitolo.

Non c'è nulla di più bello che regalare a Natale un bel vassoio di biscotti fatti in casa. Per quanto mi riguarda, finora, è stato il regalo più apprezzato e più riuscito di sempre.

Spitzbuben

Gli Spitzbuben sono i primi biscotti che preparo nel periodo natalizio. Si tratta di tradizionali biscotti di pasta frolla farciti con confettura di frutta. Si riconoscono per il caratteristico foro centrale sul biscotto superiore che rivela la deliziosa farcitura. *Spitzbube* in tedesco significa “monello” o “bimbo birichino”, perché la versione del biscotto con tre buchini ricorda il viso di un bambino un po’ furbetto.

biscotti 50 circa

tempo 50 minuti + 1 ora di riposo

250 g burro freddo e a cubetti

400 g farina 00

2 cucchiaini di lievito in polvere per dolci

3 tuorli

130 g zucchero a velo

1 cucchiaino di estratto di vaniglia o i semini di 1 baccello di vaniglia

scorza grattugiata di 1 limone biologico

1 pizzico di sale

per ultimare

confettura di albicocche

zucchero a velo

1 Mettere il burro freddo tagliato a cubetti, la farina e il lievito in polvere per dolci nel bicchiere di un robot da cucina con le lame inserite. Azionare le lame a impulsi fino a ottenere un composto sabbioso.

2 Trasferire il composto nella ciotola di una planetaria con la foglia inserita (oppure proseguire impastando a mano).

3 Aggiungere i tuorli, lo zucchero a velo, l'estratto di vaniglia, la scorza di limone e un pizzico di sale. Azionare la planetaria finché non si sarà formato un impasto omogeneo, avendo cura di non lavorarlo troppo.

4 Versare il composto su un piano da lavoro e compattarlo in un mattoncino rettangolare e abbastanza piatto, quindi avvolgerlo nella pellicola. Far riposare l'impasto in frigorifero per almeno un'ora.

5 Prelevare una parte d'impasto (lasciando il resto in frigorifero) e stenderlo con un matterello fino a uno spessore di circa 4 mm. Ricavare i biscotti, avendo cura di ottenere sia biscotti che fungano da base sia biscotti su cui realizzare un foro. Disporre i biscotti su una teglia rivestita con carta da forno e cuocerli in forno preriscaldato a 180 °C statico (160 °C ventilato) per 8-9 minuti o finché i bordi dei biscotti non saranno diventati leggermente scuri.

6 Estrarre i biscotti dal forno, farli raffreddare per alcuni minuti sulla teglia e poi su una gratella. Accoppiare i biscotti spalmandovi al centro un po' di confettura di albicocche. Prima di servire gli Spitzbuben, cospargerli con lo zucchero a velo.

7 Si conservano in una scatola di latta fino a un mese.



Lebkuchen

Sfornare questi biscotti significa inondare la casa del profumo del Natale. L'impasto dei Lebkuchen si caratterizza per l'uso della farina di segale, del miele e di una miscela di spezie molto aromatica simile a quella del *gingerbread*. Per preparare questa miscela in casa vi basterà seguire i miei consigli, ma potete trovarla già pronta online o al supermercato. Appena raffreddati i Lebkuchen potrebbero risultare un po' croccanti, ma date loro qualche giorno – meglio anche due o tre settimane – di riposo nella scatola di latta e vedrete che si ammorbidiranno.

biscotti 80 circa

tempo 50 minuti + 3 ore di riposo

370 g farina 00
130 g farina di mandorle
250 g farina di segale
20 g ammoniaca per dolci (in alternativa usare il bicarbonato)
200 g burro freddo e a cubetti
300 g miele
200 g zucchero
1 uovo intero
2 tuorli
scorza grattugiata di 1 limone biologico
1 cucchiaino di estratto di vaniglia o i semi di 1 baccello di vaniglia

per la miscela di spezie

1 bustina da 30 g di spezie per Lebkuchen, *gingerbread* o panpepato oppure
2 cucchiaini di cannella macinata
2 cucchiaini di zenzero in polvere
1 cucchiaino di chiodi di garofano in polvere
½ cucchiaino di noce moscata
1 cucchiaino di anice in polvere (se reperibile)

per spennellare

latte

I Lebkuchen possono essere decorati con un po' di cioccolato fondente fuso – consiglio di ricoprire interamente i cuori – oppure con qualche piccola decorazione con la ghiaccia reale.

- 1** Mettere la farina 00, la farina di mandorle, la farina di segale, l'ammoniaca per dolci (o il bicarbonato) e il burro a cubetti nel bicchiere di un robot da cucina con le lame inserite. Azionare le lame fino a ottenere un composto sabbioso.
- 2** Scaldare leggermente il miele e lo zucchero in un pentolino, finché lo zucchero non si sarà sciolto, e tenere da parte.
- 3** Versare il composto di farina e burro nella ciotola di una planetaria con la foglia inserita (oppure proseguire impastando a mano). Aggiungere l'uovo intero, i tuorli, la scorza di limone, l'estratto di vaniglia, le spezie e il miele scaldato insieme allo zucchero, impastando tutto insieme. Versare il composto su un piano da lavoro e compattarlo in un mattoncino rettangolare e abbastanza piatto, quindi avvolgerlo nella pellicola. Far riposare l'impasto in frigorifero per almeno 3 ore.
- 4** Stendere l'impasto fino a uno spessore di circa 8 mm spolverizzando il piano di lavoro con un po' di farina. Ricavare i biscotti con gli appositi stampini e adagiarli su una teglia rivestita con carta da forno. Spennellare i biscotti in superficie con il latte.
- 5** Cuocere in forno preriscaldato a 180 °C statico (160 °C ventilato) per 10–12 minuti. Estrarre i biscotti dal forno, farli raffreddare per alcuni minuti sulla teglia e poi su una gratella.
- 6** Si conservano in una scatola di latta con all'interno le scorze di un'arancia o una mela intera fino a un mese e mezzo.





Pomocini

STEFANO CAVADA

LA MIA
CUCINA
ALTOATESINA

45 ricette per cucinare a casa

L'Espresso



L'autore

Stefano Cavada è un food influencer altoatesino e autore del libro *La mia cucina altoatesina. 45 ricette per ogni occasione* (2019). Nel marzo del 2018 ha dato il volto a SelfieFood, programma in onda su La7d, e nell'ottobre dello stesso anno ha inaugurato ESSEN, la sua cucina-studio di Brescia. Nella primavera del 2019 ha condotto su Rai 3 Alto Adige *Food (R)evolution*, programma girato nella scuola alberghiera Cesare Ritz di Merano da lui stesso frequentata. Nel 2020, inoltre, ha partecipato a *La Prova del Cuoco*, celebre programma culinario di Rai 1.

Nel corso degli anni Stefano è diventato un punto di riferimento per la cucina altoatesina tradizionale e per le ricette più contemporanee e facili da realizzare, che propone quotidianamente sui suoi canali social.

@stefanocavada
stefanocavada.it

Il mio Natale altoatesino è il secondo libro di ricette di Stefano Cavada, affermato food influencer e cuoco. Il libro è un viaggio tra i suoi ricordi d'infanzia e familiari sulla scia delle prelibatezze che in Alto Adige, sua terra d'origine, vengono preparate nel periodo tra l'autunno e le festività natalizie. Le ricette, di facile preparazione e accompagnate da accattivanti fotografie, sono raccolte in sei capitoli: ricette d'autunno, comfort food, biscotti di Natale, pane delle feste, il menu di Natale e regali sfiziosi. A completare il ricettario, un capitolo dedicato alla dispensa perfetta e una guida con preziosi consigli e utili trucchi per eseguire al meglio le preparazioni.



9 780168 1650 511 1



athesia-tappeiner.com

24,90 € (I/D/A)