

# Consigli e ricette I sapore di primavera Tutti i menu suggeriti alla stagione alle porte

NON tutti sono abituati a consumare tanta verdura nell'arco della giornata. Per chi trova difficile questa scelta il consiglio di **Maura Nessi Zappella** dietista di Locarno è "studiare un menu pensato alla verdura come portata principale del pasto e in successione prevedere gli altri abbinamenti per completare il pasto."

A ben vedere è proprio questo il segreto di chi con il tempo ha imparato a cucinare e sperimentare pietanze sane, fresche e gustose a base di verdura.

I menu proposti da **Marco Kaelin**, che con la moglie Tamara gestisce il ristorante eco-hotel Cristallina di Coglio in Valle Maggia, sono basati su alimenti sani e ricchi di proprietà nutrizionali. Dopo la ristrutturazione e l'ampliamento dell'albergo di 13 camere il ristorante ha aperto i battenti a novembre. Una filosofia, quella dei Kaelin, tutta al naturale. Dai pannelli solari per l'acqua calda e l'elettricità all'isolazione in cellulosa ai materiali naturalizzati, pietra e legno. Anche la caldaia funziona con trucioli di legno.



ERBE DI CAMPO  
COME ORTICA,  
DENTE DI LEONE  
E VERZETTE,  
DALL'ANTIPASTO  
AL RIPIENO

offre qualche idea, per menu a base di verdure, pensando alla stagione alle porte. *Appena colte sono molto tenere. Dente di leone, verzette. Ortica l'ortica nella minestrina contadina, ideale per i risotti o per il ripieno dei ravioli. Anche l'aglio orsino si presta a molti e variati utilizzi: si può usare nell'antipasto (terrina), nel ripieno dei ravioli o come condimento per l'insalata. Uscendo sui campi spesso si calpestanto erbe ricche di principi nutritivi.*

Ecco la proposta di Kaelin per un menu primaverile.

- Terrina di verdure tricolori con insalata di crescione, ravanelli e champignons
- Tagliatelle di farro con pesto di aglio orsino e dadini di pomodoro secco
- Carrè d'agnello al forno profumato al timo.
- Patate novelle al coriandolo
- Punte d'asparagi con salsa allo yogurt e menta
- Per vegetariani: quiche d'asparagi con fantasie di verdure primaverili
- Tiramisu al rabarbaro

In cucina Kaelin, che presto avrà la collaborazione del cuoco **Alessandro Ficarelli**, utilizza principalmente prodotti di stagione e di origine biologica. Le paste casalinghe sono prodotte in buona parte con cereali macinati freschi, per mantenere il gusto e garantirne la genuinità. Marco definisce la sua cucina un laboratorio creativo in cui sperimentare gusti e abbinamenti insoliti e nuovi. Il suo fornitore principale è **Renzo Cattori** dei Piani di Magadino. Piccole aziende della valle, invece, lo riforniscono di formaggi e carne bio. Ma nel menu la carne è un'opzione riservata solo a quei clienti che la richiedono.

Di sicuro non è il piatto forte. Famoso, invece, le sue minestre, le insalate, le terrine e la pasta fatta in casa con grano fresco macinato personalmente. Anche la pizza può essere a base di farina integrale, farro e mais macinato al momento. Della pasta fatta in casa e delle pizze si occupa Barbara Persio.

*"In primavera consiglio di sfruttare le erbe di campo che a breve spunteranno nei campi - Marco Kaelin*

caffè della domenica 7.3.04