



1. L'insegna dell'albergo, ristorante e pizzeria Cristallina.
2. Marco e Tamara Kälin con due dei loro tre figli nella sala del ristorante.
3. La facciata del Cristallina, che spicca tra il verde del paesaggio.
4. L'indicatore dell'energia elettrica prodotta dai pannelli fotovoltaici situati sul tetto dell'edificio.



# OMAGGIO AI SAPORI DELLA NATURA

Circondato da campi e boschi che si arrampicano sulle vicine montagne, il Cristallina di Coglio, in Valle Maggia, non è solo un albergo gestito secondo principi ecologici, ma anche un ristorante apprezzato per la sua cucina naturale, prevalentemente vegetariana, a base di prodotti di stagione provenienti dalla regione. Il punto forte della carta è rappresentato dalle paste fatte in casa, preparate con cereali integrali macinati sul momento.

testo Alda Viviani - foto Rémy Steinegger

**P**ercorrendo la strada che scorre lungo la Valle Maggia, all'altezza di Coglio, ad una ventina di chilometri da Locarno, volgendo lo sguardo a destra, tra il verde dei campi, s'intravede una chiazza di colore acceso. Si tratta dell'albergo-ristorante Cristallina. Il colore che colpisce è il rosso, simbolo d'amore e d'energia vitale. Due tratti che cerca di sviluppare Marco Kälin, l'estroverso proprietario che affronta la vita con entusiasmo e nel rispetto della natura. Una visione del mondo che condivide con la moglie Tamara Kälin-Medici e che ha trasmesso anche ai loro figli. Attraverso il Cristallina - gestito secondo principi ecologici per la qualità dell'ambiente e il rispetto delle risorse naturali - la famiglia Kälin è riuscita a dare un contributo concreto ad una tematica che a Marco stava a cuore già da ragazzo: l'ecologia. Aperto nel 2003, dopo una ristrutturazione curata dagli architetti Michele e Francesco Bardelli, l'albergo-ristorante si distingue per le forme lineari ed essenziali, l'arredamento sobrio e la scelta dei materiali. Parte del mobilio è stato realizzato con legname proveniente da foreste certificate FSC. Il riscaldamen-

## CURIOSITÀ IN CUCINA



Per celebrare i 140 anni di vita, KUSMI TEA ha creato quattro eleganti scatole design dedicate alle capitali della sua lunga storia: San Pietroburgo, Londra, Berlino e Parigi. La confezione azzurra contiene un tè nero di Cina che profuma d'agrumi, frutti rossi e caramello. Quella rosa accoglie una miscela di tè neri alle essenze naturali di bergamotto, limone e fiore d'arancio. La scatola arancione sprigiona sentori di bergamotto, agrumi e fiori, quella verde brillante racchiude l'irresistibile Prince Vladimir, mélange di tè neri di Cina alle essenze naturali d'agrumi, vaniglia e spezie, una vera magia. [www.artedericevere.com](http://www.artedericevere.com).

to centrale funziona a trucioli di legno, l'acqua sanitaria è prodotta da un impianto solare sul tetto, dove sono stati installati anche quaranta pannelli fotovoltaici per la produzione di energia elettrica. Una scelta ecologica che è valsa all'albergo i riconoscimenti

*Il sole sul tetto 2005*, da parte del WWF Ticino, *Svizzera pura 2006*, assegnato da

Svizzera Turismo 2006 e il *Premio solare svizzero 2005*, nella categoria risanamenti. Anche Tamara - moglie di Marco, dal cui matrimonio sono nati Mattia,

Selene e Veronica - nutre una forte passione per l'ecologia e contribuisce a promuovere una visione del mondo in sintonia con la natura. Ultimamente ha organizzato un ciclo d'interessanti conferenze, che si concluderanno il 17 giugno e riprenderanno in autunno, attorno al tema dell'acqua, un bene prezioso per l'umanità. Tra i progetti nati dal suo impegno per l'ambiente e per avvicinare anche i più piccoli alla natura, figura pure un orto biologico didattico, che comprende piante da frutta e bacche, prodotti della ProSpécieRara, piante medicinali, per tisane ed erbe aromatiche.

> pagina 26

L'amore che la famiglia nutre verso la natura si esprime anche attraverso le proposte culinarie, che puntano su una cucina naturale d'impronta mediterranea con incursioni etniche. I piatti sono preparati con prodotti di stagione provenienti dalla regione. Al Cristallina viene dato ampio spazio alla cucina vegetariana, ma la carta comprende anche pietanze per gli amanti della carne e del pesce, come, tra i secondi, i saltimbocca di maiale con risotto allo zafferano, l'ossobuco di vitello con polenta rossa nostrana o il pesce persico alla mugnaia e patate al naturale. Il tutto accompagnato da verdure di stagione. Tra i sapori più freschi, il tris di crespelle all'aglio orsino con formaggio di capra fresco, salmone e carne secca, l'insalatina di spinaci freschi con vinaigrette al ravanello e il tris di carpacci di verdure.

Il punto forte della carta è rappresentato dalle paste fatte in casa, fresche, essiccate e ripiene, preparate con cereali integrali macinati sul momento. Profumatissimi i tagliolini integrali al pesto d'aglio orsino. Delicati i ravioli integrali ripieni di ricotta e asparagi con burro imbrunito e pinoli o le linguine integrali ai

carciofi freschi. Tra i dolci, spicca il tiramisù alla frutta, preparato con lo yogurt al posto delle uova, una versione più fresca e leggera del classico dessert italiano. Anche i gelati sono fatti in casa. Accanto a gusti tradizionali, quali fior di panna, cioccolato o nocciola, figurano scelte insolite, come ad esempio il gelato alle spezie o quello al limone e zenzero.

Artefice dei piatti proposti a Coglio è Beat Egli, un tempo cuoco alla Locanda del Cigno di Roveredo Capriasca. Originario della regione dell'Emmental, ma da anni residente in Ticino, è uno strenuo fautore della cucina naturale. Non è quindi difficile immaginare che tra i fornelli del Cristallina si trovi a suo agio. Il ristorante propone anche la pizza, preparata da

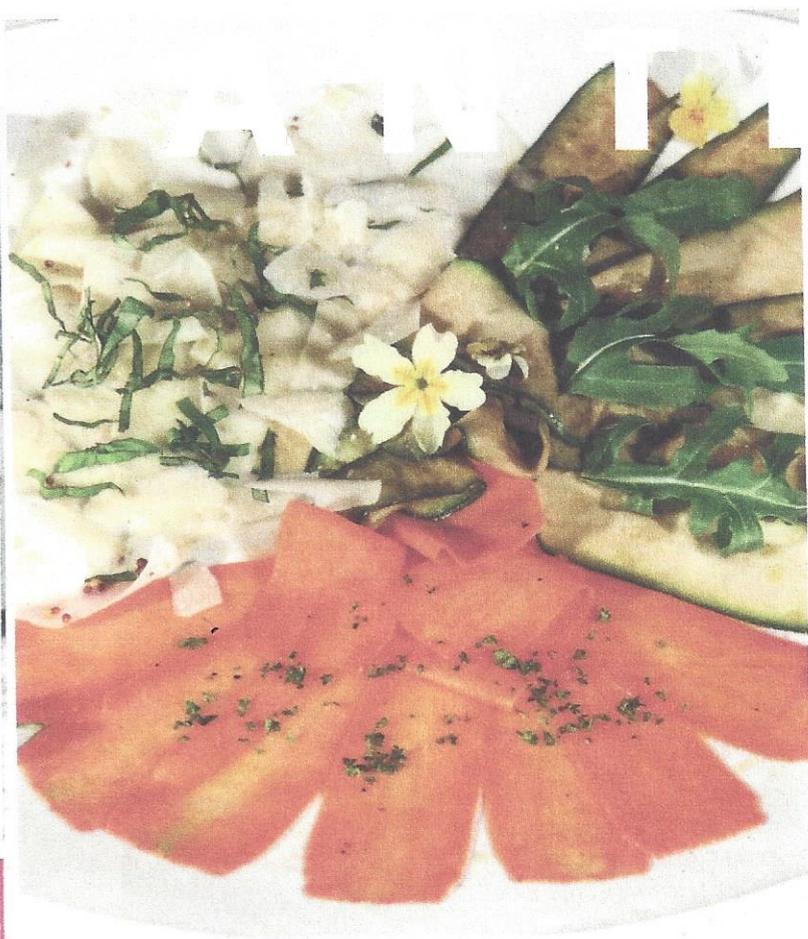
Barbara Persio, che, su richiesta, la realizza anche con pasta integrale. Una variante molto apprezzata per il profumo particolarmente marcato dell'impasto. Varcando la soglia del Cristallina, ci si sente più vicini alla natura. Grazie alla genuinità della cucina e alla sensibilità di chi vi lavora. Scelte di vita che scaldano il cuore. ■

#### INFO

6678 COGLIO  
tel. 091 753 11 41  
www.hotel-cristallina.ch

PIATTI DEL MEZZOGIORNO  
Da fr. 19.- a fr. 28.-

ECCOVI TRE RICETTE PROPOSTE DAL RISTORANTE ECO-HOTEL CRISTALLINA



# PASTO

## TRIS DI CARPACCI DI VERDURA

Ingredienti: 4 persone

- 1 cavolo rapa piccolo
- 1 carota media
- 1 zucchini piccola
- sbrinz a scaglie
- prezzemolo tritato fine
- rucola tagliata a strisce

#### SALSA PER IL CAVOLO

- 1 cucchiaio d'aceto di mele
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- 1 cucchiaino di senape grossa
- 5-6 foglie di basilico a striscioline
- Trocomare
- pepe dal macinapepe

#### SALSA PER LA CAROTA

- 1 cucchiaio d'olio di nocciola
- 1 cucchiaino di succo di limone
- sale e pepe

#### SALSA PER LA ZUCCHINA

- 1 cucchiaino d'aceto balsamico
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- sale alle erbe

#### Preparazione

Tagliare a fettine sottili, con l'affettatrice o il pelapatate, il cavolo rapa e, per il lungo, la carota e la zucchini. Preparare le 3 salse e lasciare marinare le verdure nelle relative salse per mezza giornata. Al momento di servire, adagiare le verdure su un piatto ampio; completare il carpaccio di cavolo rapa con lo sbrinz, il carpaccio di carote con il prezzemolo e il carpaccio di zucchini con la rucola.

# PRIMO PIATTO

## RAVIOLINI INTEGRALI RIPIENI AGLI ASPARAGI

Ingredienti: 4 persone

### PASTA

- 250 g di farina di frumento integrale
- 250 g di semola di grano duro
- 2 uova
- 1 dl d'acqua
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva
- 1 cucchiaino di sale

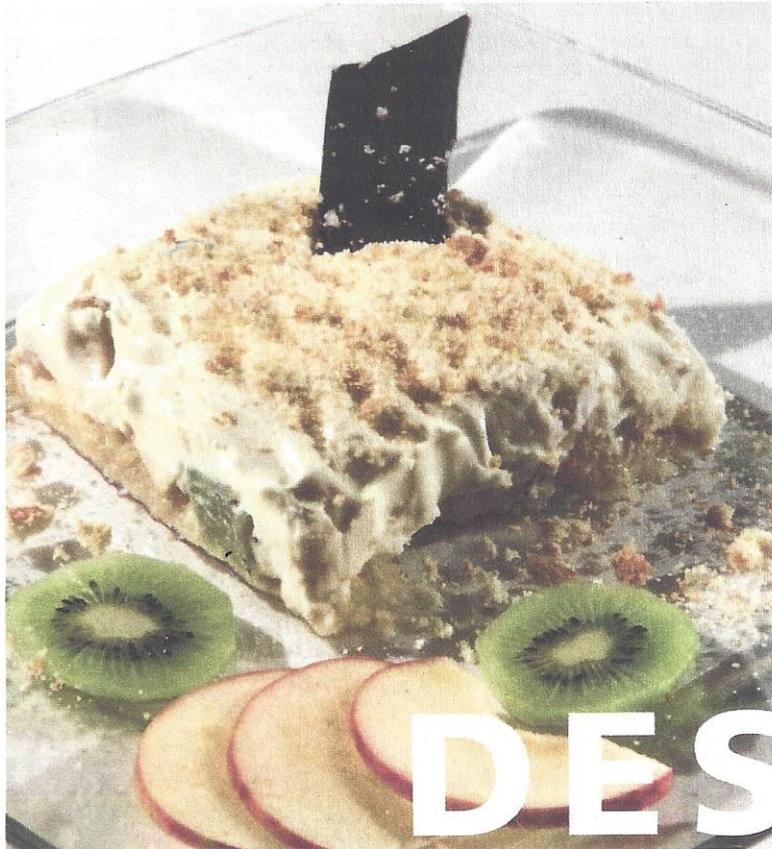
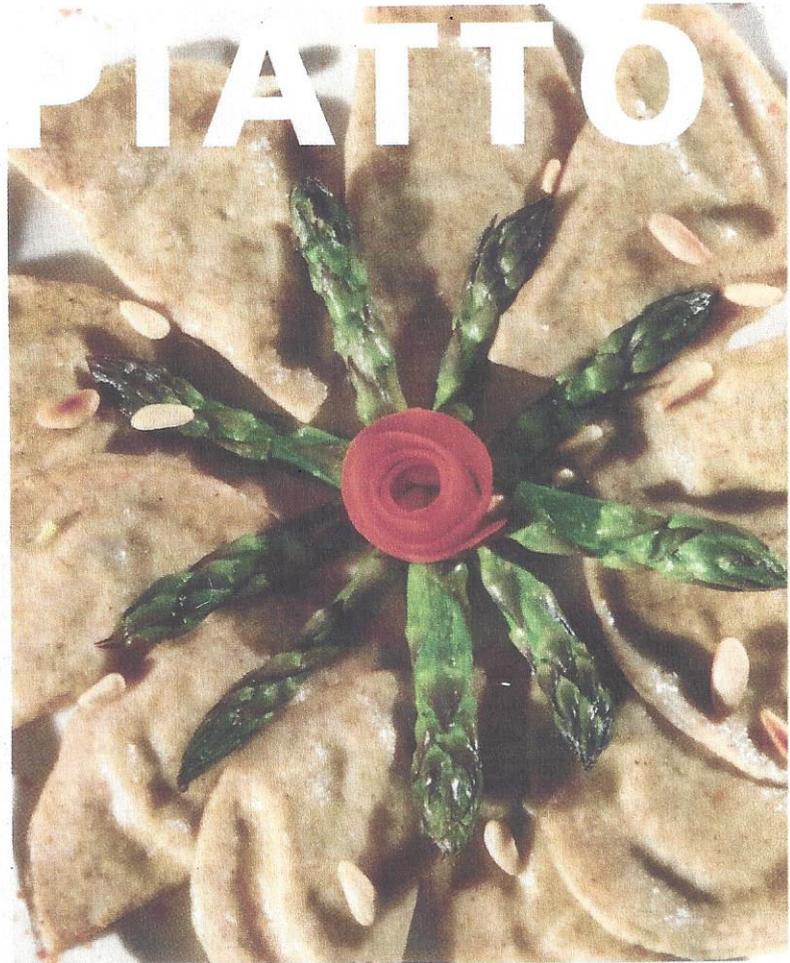
### RIPIENO

- 500 g d'asparagi
- 50 g di parmigiano o sbrinz
- 100 g di ricotta italiana
- sale e pepe
- 1 uovo
- 60 g di burro
- una manciata di pinoli

### Preparazione

Mischiare le due farine con il sale, disporle a fontana su di un ripiano; unire 2 uova, l'acqua, l'olio e impastare bene. Coprire l'impasto con un canovaccio umido e lasciare riposare per ca. 30 minuti. Pelare gli asparagi per 3/4 della lunghezza, eliminare la parte dura fi-

nale, togliere le punte e metterle da parte. Tagliare a rondelle la parte di gambo rimanente e lessarle in acqua salata. Frullarle grossolanamente in un mixer. Aggiungere il sale, il pepe, la ricotta e il parmigiano e mescolare bene. Lessare le punte, mantenendole al dente. Stendere la pasta ad uno spessore di pochi millimetri e ricavarne dei dischi del diametro di ca. 7 cm con un coppapasta o un bicchiere. Sbattere un uovo e spennellare il bordo dei dischi di pasta, mettere al centro un cucchiaino di ripieno e chiudere a metà formando una mezzaluna. Premere leggermente la pasta in modo che i due lembi si saldino. Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata mescolandoli con delicatezza. Nel frattempo fare imbrunire il burro, aggiungere le rondelle e le punte d'asparagi, unire i ravioli cotti al dente e mescolare delicatamente. Impiattare i ravioli e cospargerli con i pinoli tostati precedentemente.



## TIRAMISÙ DI FRUTTA

Ingredienti: 4 persone

### CREMA

- 200 g di mascarpone
- 200 g di yogurt al naturale
- 90 g di zucchero
- 300 g di frutta
- 50 g di zucchero
- 2 dl di moscato
- 100 g di savoiardi

### Preparazione

Mescolare il mascarpone con lo yogurt e lo zucchero fino ad otte-

nere una crema omogenea. Tagliare la frutta a pezzetti piccoli, aggiungere lo zucchero, il moscato e mescolare bene. Lasciare riposare. Disporre i savoiardi sul fondo di una teglia o in 4 coppe da dessert. Cospargerli con la frutta e il suo succo. Ricoprire il tutto con uno strato di crema aiutandosi con una spatola e porre in frigo per almeno 1 ora. Prima di servire cospargere il tiramisù con dei savoiardi sbriciolati (o amaretti).



# DESSERT