



L'Alto Adige in tavola

Il cavolo è uno degli ortaggi simbolo della stagione fredda, ma in Alto Adige viene consumato tutto l'anno, sia crudo che cotto. Appartiene alla famiglia delle crucifere che, oltre al cavolo cappuccio, comprende il cavolo verza, il cavolo riccio, il cavolo rosso e il cavolo nero, ma anche broccoli e il cavolfiore. Le potenzialità dei cavoli sono molte: pochi zuccheri, tante fibre, sali minerali e vitamine.

Lo sapevi che ...

... l'odore che il cavolo sprigiona durante la cottura non è tossico, ma è conseguenza della naturale presenza di zolfo al suo interno.

... Catone il censore era un grande consumatore ed estimatore del cavolo, considerandolo il segno della bontà dei rimedi naturali della tradizione romana.

... il cavolo è protagonista di molti modi di dire a proverbi. Uno fra tanti "Entrarci come i cavoli a merenda". Si dice perché il cavolo è di laboriosa digestione ed essendo la merenda uno spuntino leggero, c'entra come i cavoli a merenda.

... era considerata una pianta sacra, nata dal sudore di Zeus.

... il cavolo cappuccio assorbe il cloruro di sodio presente nel terreno, per questo motivo, nei Paesi Bassi del XVII secolo le piantagioni di cavolo cappuccio venivano utilizzate per dissalare i terreni sottratti al mare.

Le ricette tipiche

- L'insalata di cavolo cappuccio condita con speck e cumino non può mancare come contorno.
- Il cavolo rosso stufato accompagna spesso i canederli.
- I crauti, a base di cavolo cappuccio fermentato, non possono mancare nella stagione fredda gustati con deliziosi piatti di carne.

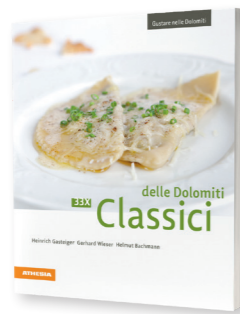
Il pensiero di Gerhard Wieser, Helmut Bachmann e Heinrich Gasteiger

Quando fuori è autunno, il cavolo torna a farsi spazio sulle nostre tavole. In particolare, i crauti - ottenuti dalla fermentazione del cavolo bianco - sono un piatto che non può mancare durante il Törggelle. Accompagna infatti i piatti di carne sostanziosi e conquista i palati con la sua

speciale miscela di bacche di ginepro, semi di cumino e foglie di alloro. Ma i crauti non sono solo un ingrediente adatto a piatti speciali durante la stagione del Törggelle. Il cavolo si adatta anche alla preparazione di torte salate, zuppe sostanziose o per riempire i Tirtlen. Particolarmente ricco di



vitamina C, dovrebbe essere consumato costantemente, soprattutto nella stagione fredda.



33x Classici delle Dolomiti
Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser e
Helmut Bachmann
88 pagine, Athesia Tappeiner,
ISBN 978-88-8266-690-3
9,90 Euro

Il libro

In Alto Adige l'antica cultura contadina ha sicuramente una forte impronta nella tradizione gastronomica. Nel nostro territorio la cucina è il frutto di un magico incontro tra l'autenticità e il vigore dei prodotti di montagna ed i grandi

classici della tradizione italiana. Il risultato? Piatti autentici, tutti da assaporare. Con le proposte di questo ricettario avete solo l'imbarazzo della scelta! 33 ricette per tutte le stagioni e tanti trucchi e accorgimenti tecnici per un successo garantito!



Sfoglie di patate fritte con crauti

- 🕒 cottura patate: 30 minuti circa
- 🕒 cottura sfoglie: 2 minuti circa

Crauti

- 500 g crauti
- 750 ml acqua
- 100 g speck
- 3 bacche di ginepro
- 5 grani di pepe
- 1/2 c cumino
- 1 foglia d'alloro
- 50 g burro
- 100 g cipolla tagliata a dadini
- 2 spicchi d'aglio tritati finemente
- 1 C farina
- sale
- pepe appena macinato

Pasta alle patate

- 300 g patate
- 1 tuorlo
- 1 C burro fuso
- 100 g farina
- 1 p.c. noce moscata

Altro

- olio per friggere

- 1 Crauti:** Se i crauti fossero troppo acidi, strizzarli o metterli in ammollo in acqua fredda.
- Aggiungere acqua ai crauti, unire poi lo speck intero, le bacche di ginepro, i grani di pepe, il cumino e la foglia d'alloro, salare leggermente e cuocere a fuoco dolce per 1 ora e 1/2 circa.
- Riscaldare il burro, stufarvi la cipolla e l'aglio, versare la farina e mescolare tostandola leggermente, unire ora il composto cremoso ai crauti, insaporire e proseguire la cottura per altri 10 minuti.
- 4 Pasta alle patate:** Pelare le patate, tagliarle a dadi di 2 cm circa e cuocerle in poca acqua salata per 30 minuti circa. Scolare, rimetterle nella pentola 3 minuti circa per far perdere il vapore.
- Passare le patate, mescolarle al tuorlo e al burro fuso, far poi raffreddare il tutto.
- Almpastare ora con la farina, la noce moscata e il sale.
- 7 Sfoglie di patate:** Stendere l'impasto allo spessore di 3-4 mm, ritagliare dei dischetti con una formina tonda, friggerli poi in abbondante olio caldo.
- 8 Per ultimare:** Servire le sfoglie di patate fritte con i crauti.

SUGGERIMENTI

- Potete speziare l'impasto per le sfoglie di patate unendovi 1/2 cucchiaino di anice.
- I crauti confezionati sono cotti in soli 20-30 minuti.