



Il nostro viaggio alla scoperta dei prodotti tipici del territorio altoatesino inizia da una vera e propria eccellenza: lo speck. Dal 1996, questo salume incredibilmente versatile e saporito, ha ottenuto il riconoscimento di Indicazione geografica protetta. Ciò che lo rende unico e speciale sono sicuramente le antiche ricette degli avi tramandate di generazione in generazione.

#### Lo sapevi che ...

... il termine speck deriva dal medio alto tedesco "spek" e dall'alto tedesco "spek", che significa "spesso, grasso".

... i primi documenti in cui viene menzionato lo speck, seppur con nomi differenti, risalgono al 1200. Si tratta di regolamenti di macellai e registri contabili di principi tirolesi.

... il contenuto di sale nello speck non deve superare il 5%.

... la stagionatura media di una bafra di speck è di 22 settimane.

... lo speck veniva inizialmente prodotto per conservare, per tutto l'anno, la carne di maiale.

... le spezie sono importantissime, ogni produttore ha la sua miscela segreta. Quelle essenziali per ottenere uno speck di qualità sono: rosmarino, alloro, ginepro, sale e pepe.

#### Le ricette tipiche

- Lo speck è uno degli ingredienti della ricetta tradizionale dei canederli.
- Immane tagliato sottile con le uova e le patate saltate.
- Bauerntoast con speck a fette, formaggio e un velo di burro.
- Il tagliere del contadino è un antipasto tipico con speck accompagnato da altri salumi, formaggi e verdure in agrodolce.

#### Il pensiero di Stefano Cavada

Ci sono alcuni cibi che sanno risvegliare una miriade di ricordi, spesso sopiti, altre volte che si credevano svaniti per sempre, o che riescono a farti sentire a casa anche quando se ne è lontani. Proust, con le sue adorabili madeleine, sa bene a cosa mi riferisco, e ciò che in me suscita tali emozioni non è un piccolo prodotto dolce da forno, bensì l'alimento che può essere considerato

il simbolo del mio Alto Adige: lo speck. È facile innamorarsi di questo salume, rappresentate di una storia lunga secoli, che narra di una vita agreste semplice e genuina, fatta di pochi ma fondamentali valori. Da sempre, lo speck ha fatto parte della mia vita, protagonista di momenti fra i più vari. Quando andavo a scuola ci facevo farcire delle fragranti rosette fresche in panificio;



dei miei adorati Spätzle ne è sempre il condimento insieme alla panna fresca; quando accolgo i miei ospiti a cena, ad aspettarli ogni volta c'è un bel tagliere di speck appena tagliato sottile con l'affettatrice, che con il suo profumo affumicato delizia l'olfatto di tutti. Difficile non innamorarsene, no?



#### Il libro

Stefano è un giovane altoatesino che in cucina ama usare ingredienti tipici regionali per piatti tradizionali e moderni. In questo libro, ricco di ricette alla portata di tutti, si trova anche una preziosa guida all'acquisto di prodotti di qualità per la dispensa oltre a validi consigli e trucchi

per eseguire al meglio le ricette e l'indicazione degli utensili necessari per realizzarle. Il libro presenta le ricette, fotografate in uno stile moderno e accattivante, suddivise in sei categorie: colazione, brunch, tradizione, da condividere, lievitati e dolci tentazioni.



## Spiegelei on toast

"Spiegelei" in tedesco significa "uovo all'occhio di bue" e in tutto l'Alto Adige lo chiamiamo così. Nel mio brunch non può mancare la versione potenziata con il bacon, ma in questo caso le uova all'occhio di bue sono accompagnate dal mio amato speck dell'Alto Adige croccante, affumicato e speziato e da una fetta di pane nero tostato. Certo, non nego che possa essere anche una valida alternativa per una colazione salata.

🍴 4 porzioni  
⌚ 15 minuti

- 8 fette di pane in cassetta
- 8 uova
- 16 fette sottili di Speck Alto Adige IGP
- Sale
- Pepe macinato

#### Per cuocere

- olio extra vergine d'oliva

#### Per servire

- prezzemolo fresco tritato

**1** Scaldare il grill del forno e disporre le fette di pane su una teglia.

**2** Infornarle nella parte alta del forno (ma non troppo vicine al grill) per alcuni minuti finché saranno ben tostate.

**3** Disporre le fette di speck su una teglia rivestita con carta da forno e infornarle sempre con il grill acceso per alcuni minuti, finché saranno diventate croccanti.

**4** A parte scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente e cuocere le uova all'occhio di bue per circa 4 minuti.

Condire le uova con sale e pepe.

**5** Disporre sul pane tostato le fette di speck croccante, adagiarvi sopra l'uovo e terminare spolverando di prezzemolo fresco tritato.