



## La mia (quanto più breve) storia

Sono nato nell'ormai quasi lontano 1991 e sono cresciuto a Caldaro sulla Strada del Vino, un piccolo paese a sud di Bolzano.

Fin da piccolino aiutavo mia mamma e mio papà in cucina fra torte, biscotti di Natale e pizza. Ho coltivato la passione per la cucina fin da allora, dilettrandomi con nuove ricette prese da internet o dalla tv e ho cercato di imparare quanto più possibile dai miei genitori e dalla mia nonna Carmela, che mi viziava sempre con i suoi manicaretti.

Subito dopo aver ottenuto il diploma di maturità scientifica, mi sono iscritto all'università, dove studiavo matematica, materia in cui a scuola avevo voti eccellenti. Solo dopo qualche lezione, ho capito che non era la mia strada e che volevo dedicarmi alla cucina.

Ho frequentato i corsi di cucina serali alla scuola alberghiera Cesare Ritz di Merano, dove imparai tutte le basi tecniche.

Dopo questo percorso di formazione, durato parecchi mesi, mi trasferii a Londra in cerca di nuove avventure e di un nuovo percorso professionale.

Londra mi ha aperto gli occhi e fatto conoscere nuovi orizzonti sulla cucina, perché in tv vedevo ricette singolari, di stampo internazionale e al supermercato trovavo ingredienti completamente diversi da quelli presenti sugli scaffali italiani e per me inediti.

Dopo quasi due anni, rientrai fra le mie montagne perché iniziavo a sentire la mancanza della mia famiglia e degli amici.

Rimasi qualche mese a lavorare in un ristorante e poi ripartii alla volta di Parigi, sempre alla ricerca di nuovi stimoli. Lì studiai il francese ed ebbi l'illuminazione: aprire un canale YouTube di cucina.

Così iniziò il mio percorso digitale. Con macchina fotografica in mano cominciai a registrare le prime video ricette, cosa che mi appassionava molto perché già negli anni precedenti avevo iniziato a dilettermi con il montaggio video.

Il mio progetto era quello di raccontare l'Alto Adige da un punto di vista enogastronomico, attraverso le sue ricette e i suoi prodotti tradizionali. Il format iniziò a piacere molto e il pubblico sul mio canale si ampliò velocemente.

Sono diventato così un riferimento per tutto quello che riguardava l'Alto Adige.

Così iniziai a dedicarmi anche al mio profilo Instagram, che ora è diventato il mio strumento di lavoro quotidiano, e nel 2018 sbarcai in televisione con il mio primo programma di cucina su La7d *SelfieFood*.

A ottobre 2018 è stato inaugurato ESSEN, la cucina studio a Brescia in cui lavoro quotidianamente. ESSEN finora ha ospitato shooting fotografici, riprese per video ricette e programmi tv, eventi, cene e tanti amici.

Ad aprile 2019 è andato in onda il mio secondo programma tv, *Food (R)evolution, tradizioni di ieri, ricette di domani*, registrato interamente in Alto Adige proprio nella scuola alberghiera Cesare Ritz dove avevo studiato anni prima.



## Dispensa

Volete sapere qualcosa in più sulla mia dispensa, come scelgo i prodotti e quali uso per le mie ricette? Di sicuro la qualità è il comune denominatore di tutto quello che acquisto.

Ecco un mio piccolo *vademecum*.

### Latte

In Alto Adige abbiamo la fortuna di avere una grande disponibilità di latte di qualità, proveniente da mucche che pascolano all'aperto e immerse nel verde. Una cosa ancora più importante è che in tutta la filiera non c'è presenza di OGM. Le mucche si cibano di foraggi naturali e anche di fieno proveniente dai prati altoatesini e nel latte se ne ritrovano tutti i profumi. Il mio palato si è abituato e questo buon sapore e, oramai, non posso farne più a meno. Infatti, quando ero a Londra mia mamma mi spediva dei pacchi contenenti brick di latte dell'Alto Adige.

Il Marchio di Qualità garantisce sulla provenienza e sulla qualità latte, sul mangime naturale con il quale vengono nutrite le mucche, sul rispetto del loro allevamento e sulla totale assenza di OGM in tutta la filiera.

### Burro

Esattamente come per il latte, anche il burro di qualità non manca mai nel mio frigorifero. Da un buon latte e dal suo grasso non può che derivarne un burro ancora più buono. Sappiate che quando ero piccolino mi capitava spesso di mangiarne qualche pezzettino in purezza, perché il sapore mi ricordava quello della panna fresca montata, per la quale ero golosissimo.

Il burro non va assolutamente demonizzato: è un grasso nobile e ricco di vitamine A e D. Ovviamente, come per qualunque alimento, va usato in quantità moderata.

### Yogurt

Lo yogurt al naturale è un altro prodotto caseario a cui non rinuncio mai. Ne tengo sempre qualche barattolo nel frigorifero così da poterlo usare per le torte, a colazione o come merenda, nelle salse a base di curry o giusto un cucchiaino nelle vellutate di verdure. Dal dolce al salato, sia intero che magro, lo yogurt si presta benissimo a ogni uso.



## Skyr

Chi mi segue sui canali social saprà che mi sono appassionato a questo, per me nuovo, prodotto realizzato in Alto Adige secondo una ricetta islandese. Partendo da una buona materia prima, come il latte altoatesino magro di qualità, 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 in varie ricette. Quindi diamo libero spazio alla fantasia!

## Formaggi

In frigorifero tengo sempre una piccola selezione di formaggi altoatesini, dai più freschi e morbidi a quelli più stagionati. Spesso, grazie alla stagionatura, i formaggi sono naturalmente senza lattosio e oggi giorno se ne trovano in diverse varianti: profumati al fieno, alle erbe o al vino. Il formaggio può essere usato come ingrediente nelle ricette, ma anche in purezza si presta molto bene come aperitivo, magari insieme a del buon pane di segale.

In Alto Adige facciamo anche la mozzarella con il latte fieno, ovvero proveniente da mucche alimentate unicamente con il fieno naturale dei prati altoatesini. Ovviamente non è un prodotto locale, ma la materia prima con cui viene realizzato dona alla mozzarella un sapore unico e molto fresco.

## Speck Alto Adige IGP

Il mio amato Speck è onnipresente nella mia cucina e nella mia dispensa. È un prodotto unico che riunisce la tecnica dell'affumicatura nordica e della conservazione e 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 molti ricordi.

Una cosa che apprezzo molto dello Speck è che ogni produttore ha una ricetta segreta e ogni pezzo di Speck ha un carattere unico. In base anche a come viene tagliato si otterrà un sapore diverso. Con o senza crosta speziata, affettato sottile o a fiammiferi, a cubetti o a listarelle, lo Speck al palato darà sensazioni sempre diverse.

Il marchio IGP garantisce la qualità del prodotto e della lavorazione secondo la tradizione.

## Uova

Tengo molto al corretto acquisto delle uova. Io uso sempre quelle da allevamento all'aperto o biologiche. Questo garantisce che le galline vivano, per l'appunto, all'aperto, in uno spazio ampio e con luce naturale. Le galline da allevamento a terra, ad esempio, vivono in uno spazio molto ridotto, per la precisione vi sono sette animali per ogni metro quadrato.

Anche per le uova biologiche vi sono apposite garanzie, le quali assicurano che il mangime con cui le galline vengono 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.

## Farine

Nelle ricette che consulterete in questo libro c'è un ampio uso di varie tipologie di farine, soprattutto di farro, di segale e di grano saraceno che in Alto Adige sono molto utilizzate.

Se integrali, sono farine che strizzano l'occhio alla salute. Io stesso ne apprezzo il sapore molto aromatico, che dona carattere alle ricette in cui vengono usate.

Per quanto riguarda le focacce e la pizza uso spesso la farina di tipo 1, una farina semi integrale che contiene maggiori quantità di germe di grano e di crusca. Nella panificazione rende l'impasto soffice ed elastico che sarà più facilmente digeribile.

Nella mia dispensa queste farine non mancano mai e ne vedrete delle belle nel capitolo dei *Lievitati*.

## Cereali

Orzo, avena, riso e grano saraceno sono cereali che tengo sempre a portata di mano. Sia per preparare dei primi risottati, come la ricetta dell'orzotto che troverete nel capitolo della *Tradizione*, sia come contorno. Recentemente mi sono anche procurato un piccolo mulino per cereali e, all'occorrenza, ne macino alcune manciate per creare da me le rispettive farine.



tradizione



# Spätzle di farro alla panna e prosciutto

Chi mi conosce bene saprà che il mio piatto preferito in assoluto sono gli spätzle agli spinaci con panna e prosciutto. Potrei mangiarne una padella intera senza sentirmi mai sazio. Ricordo che quando mia mamma iniziava a cuocere gli spinaci, gironzolavo come un cagnolino affamato per tutta la cucina finché non erano pronti. Per preparare questi famosi gnocchetti tirolesi serve l'apposita grattugia (o Spätzlehobel), che è facilmente reperibile online. Nella mia infanzia li ho sempre mangiati con panna e prosciutto (se affumicato ancora meglio!). In alternativa al prosciutto si possono usare dello Speck oppure dei funghi porcini o finferli.

**persone** 4  
**tempo** 20 minuti

**per l'impasto**  
320 g spinaci freschi (o 160 g spinaci lessati)  
100 ml acqua  
2 uova  
sale  
pepe macinato  
noce moscata  
250 g farina di farro integrale

**per condire**  
90 g prosciutto cotto  
200 ml panna fresca dell'Alto Adige

- 1** Cuocere gli spinaci al vapore o lessarli in acqua. Strizzarli da tutta l'acqua di cottura facendo attenzione a non scottarsi.
- 2** Mettere gli spinaci in un mixer insieme all'acqua, le uova, un pizzico di sale, il pepe, la noce moscata e frullare per qualche secondo.
- 3** Aggiungere la farina e frullare di nuovo. L'impasto dovrà staccarsi pesantemente da un cucchiaino di legno. Se l'impasto risulta troppo fluido, aggiungere qualche cucchiaino di farina. Viceversa, se è troppo asciutto, aggiungere uno o due cucchiaini di acqua.
- 4** Portare a bollire una pentola d'acqua salata. Usare l'apposita grattugia per gli spätzle: riempirla con l'impasto e formare gli spätzle direttamente nell'acqua bollente.
- 5** Lasciarli cuocere qualche minuto in acqua.
- 6** A parte scaldare in una padella antiaderente la panna con il prosciutto tagliato a pezzi. Scolare gli spätzle direttamente nella padella e saltarli finché la panna diventa cremosa. Aggiustare con sale e pepe.

# Pizza a lunga lievitazione

Vi avverto: vi potreste seriamente innamorare di questo impasto. Mi cimento spesso con la lunga lievitazione a bassa temperatura in frigorifero perché l'impasto, ricco di bolle, viene soffice come una nuvola.

L'impasto si prepara semplicemente in una ciotola e con l'ausilio di un cucchiaino di legno; non servono né la planetaria né l'olio di gomito.

Al tatto l'impasto sarà molto umido, ma durante la cottura renderà la pizza morbidissima.

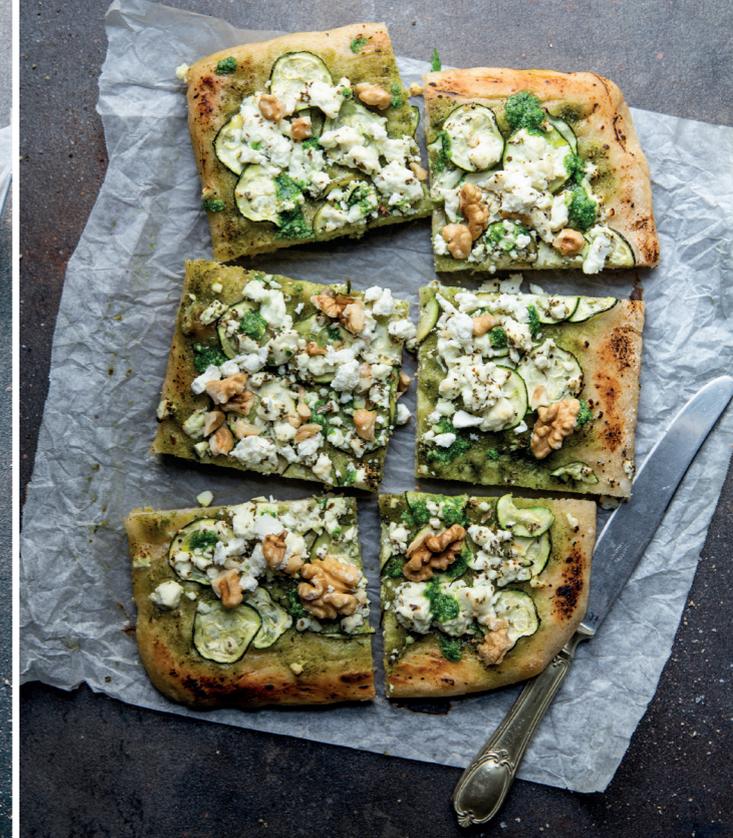
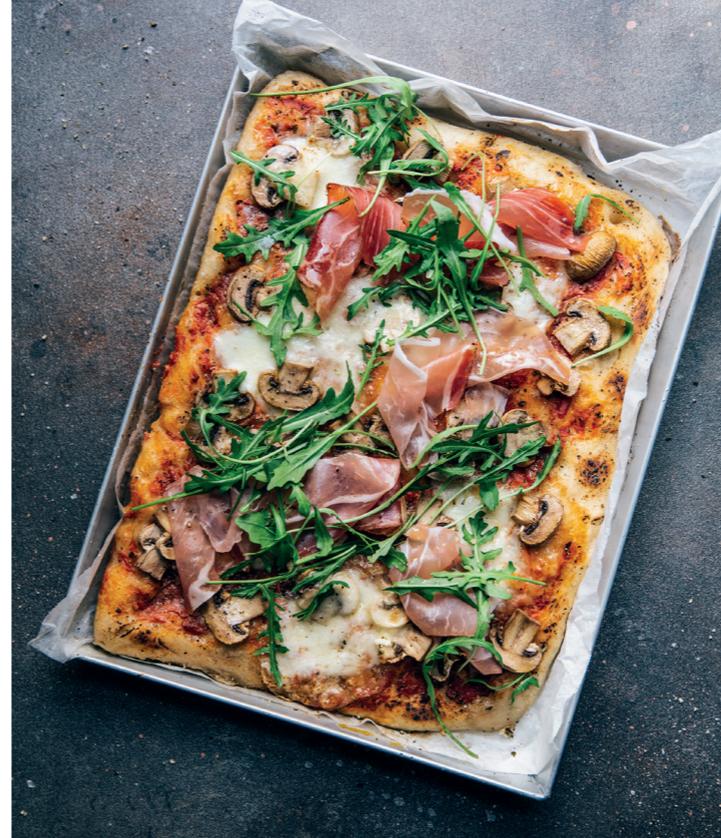
**porzioni** 2 teglie

**tempo** 12 ore per la lievitazione,  
30 minuti per la preparazione

## per l'impasto

500 g farina di tipo 1  
2 cucchiaini rasi di lievito di birra secco  
(circa ½ bustina da 7 g)  
390 ml acqua fredda  
2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva  
2 cucchiaini colmi di sale (12 g)

- 1** In una ciotola mescolare la farina e il lievito di birra. Aggiungere l'acqua, l'olio e mescolare con l'aiuto di un cucchiaino di legno. Appena l'acqua sarà stata assorbita dalla farina, lasciare riposare l'impasto per 10 minuti.
- 2** Aggiungere il sale e mescolare ancora fino a che l'impasto sarà liscio e omogeneo. L'impasto risulterà molto umido e sarà possibile mescolarlo solo con il cucchiaino.
- 3** Versare un goccio di olio d'oliva in due sacchetti per alimenti richiudibili di grandi dimensioni. Dividere l'impasto a metà e versarne una parte in ciascun sacchetto.
- 4** Mettere i sacchetti in frigorifero a lievitare per almeno 12 ore, senza chiuderli del tutto. Far lievitare l'impasto fino ad un massimo di 24 ore.
- 5** Riversare l'impasto lievitato direttamente sulla teglia rivestita con carta da forno e unta con un po' di olio extra vergine d'oliva.
- 6** Aggiungere un filo d'olio sull'impasto e stenderlo con la punta delle dita fino a riempire tutta la teglia. Lasciarlo lievitare a temperatura ambiente per 30 minuti.



## Per la pizza rossa

**porzioni** 1 teglia

150 g polpa di pomodoro  
sale  
origano  
olio extra vergine d'oliva  
1 mozzarella di latte fieno 100% dell'Alto Adige a fette  
8 funghi champignon affettati  
10 fette sottili di Speck Alto Adige IGP  
1 manciata di rucola

- 1** Condire la polpa di pomodoro con il sale, l'origano e un filo d'olio.
- 2** Spalmare la salsa di pomodoro sull'impasto e cuocerlo in forno preriscaldato a 230°C statico/210°C ventilato per 7 minuti.
- 3** Estrarre la teglia e cospargerla con la mozzarella tagliata a fette, i funghi champignon affettati e infornare per altri 10 minuti o finché la crosta della pizza è ben cotta.
- 4** Una volta estratta dal forno, condire la pizza con le fette di Speck e una manciata di rucola.

## Per la pizza al pesto

**porzioni** 1 teglia

20 foglie di basilico fresco  
40 g noci  
olio extra vergine d'oliva  
sale  
1 zucchini  
100 g feta

- 1** Frullare le foglie di basilico con alcuni gherigli di noce (tenerne da parte alcuni), un po' di olio extra vergine d'oliva e un pizzico di sale.
- 2** Affettare sottilmente la zucchini con una mandolina o con il coltello.
- 3** Spalmare il pesto sull'impasto e cuocerlo in forno preriscaldato a 230°C statico/210°C ventilato per 7 minuti.
- 4** Estrarre la teglia e cospargere con la zucchini affettata, i gherigli di noci a pezzi e la feta, sbriciolandola con le dita.
- 5** Infornare per altri 10 minuti o finché la crosta della pizza è ben cotta.