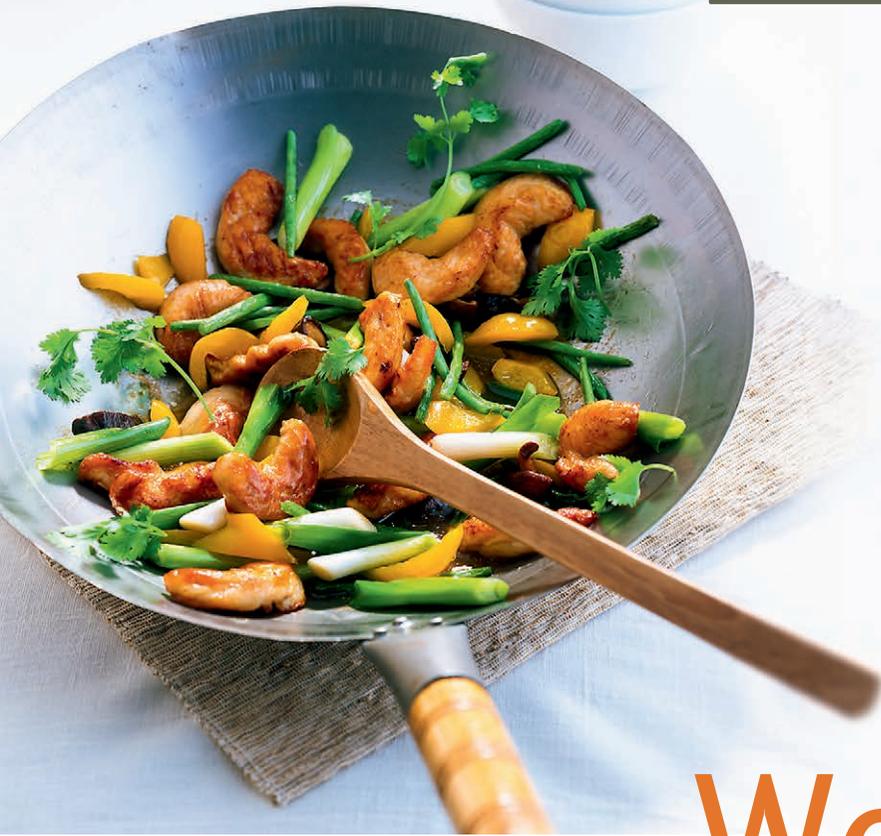


Gustare nelle Dolomiti



# Wok

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

**ATHESIA**

## Verdure

- 20 Verdura nel wok con germogli di ravanelli
- 22 Tofu arrostito con cavolo rapa, cime di rapa e carote
- 24 Verdura mediterranea con scamorza affumicata
- 26 Cavolo cappuccio con piselli e funghi shiitake
- 28 Avocado con mango e finocchio
- 30 Barbabietole con cipollotti e feta
- 32 Quinoa con verdura e germogli
- 34 Canederli al tovagliolo arrostiti e finferli

## Uova

- 36 Uova strapazzate con fiori di zuccina e funghi geloni
- 38 Riso arrostito all'uovo con cozze
- 40 Uova strapazzate con pak choi e tonno
- 42 Verdura nel wok con uova di quaglia

## Pollame

- 44 Faraona arrostita con cavolo cinese
- 46 Anatra con cipollotti e pak choi
- 48 Cosce di pollo con mais e germogli di soia
- 50 Petto di pollo impanato con verdura al curry e funghi porcini
- 52 Tacchino saltato nel wok con pasta di soia e curry

## Carne e salsiccia

- 54 Filetto di maiale in tempura con ananas al peperoncino
- 56 Salsiccia nel wok con cavolo bianco
- 58 Radicchio arrostito con patate e soppressa
- 60 Cosce di coniglio con verdura mediterranea
- 62 Filetto di manzo con champignon, cetrioli e zenzero
- 64 Agnello con peperoni e fagiolini verdi
- 66 Cervo con patate e funghi
- 68 Fegato di vitello con cipolla rossa e mango

## Pesce e frutti di mare

- 70 Filetto di sogliola con asparagi, funghi e riso stufato
- 72 Coda di rospo con asparagi di mare
- 74 Trota salmonata con cavolfiore e capperi
- 76 Verdura nel wok con rombo e germogli alfa-alfa
- 78 Scampi con germogli
- 80 Gamberetti con carciofi e pomodorini
- 82 Frittura di mare con salsa al peperoncino
- 84 Tagliatelle con polipo e aglio nero

## CARE LETTRICI, CARI LETTORI,

siamo felici che abbiate scelto un libro della nostra collana dedicata ai piaceri della cucina «Gustare nelle Dolomiti». Per poter soddisfare ancor meglio i vostri desideri, per noi è importante conoscere la vostra opinione. Per questo vi preghiamo di inviarci i vostri pareri, le vostre critiche, il vostro apprezzamento e anche domande relative ai nostri libri. Siamo in attesa dei vostri messaggi!

**info@cucinare-nelle-dolomiti.it · www.cucinare-nelle-dolomiti.it · fax +39 0471 081079**



**www.facebook.com/sokochtsuedtirol**

## DIRITTI D'AUTORE

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta, moltiplicata o diffusa in qualsivoglia forma (come fotocopia, stampa, microfilm, CD-ROM, in internet ecc.) senza autorizzazione scritta dell'editore. Il contenuto di questo libro è stato elaborato secondo scienza e coscienza. Quindi né l'editore, né gli autori sono responsabili per eventuali danni che dovessero risultare da informazioni contenute in questo libro.

## IMMAGINI DI COPERTINA

Sul retro: Faraona con cavolo cinese · Riso all'uovo arrostito con le cozze

## AUTORI DELLE IMMAGINI

fotolia©: pagina 9 in basso (Sharon Meyer), 10 (sarymsakov.com), 13 (Martin Rettenberger), 14 (marcelokrelling), 15 (Viktorija), 16 (yongyutp), 17 (photocrew), 19 (alex9500), 87 (kerdkanno)  
Jack Jelly: copertina

Tutte le altre immagini sono di Günther Pichler, Eggen, [www.gpichler.com](http://www.gpichler.com)

## COLOFONE

Maggio 2017

Tutti i diritti riservati

© by Athesia SpA, Bolzano

Testo sui vini: Christine Mayr

Titolo dell'edizione originale: «So genießt Südtirol – 33 x Wok»

Traduzione dal tedesco: Nicoletta De Rossi

Design di copertina: ganeshGraphics, Lana

Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Stampa: Athesia Druck, Bolzano

**ISBN 978-88-6839-224-6**

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[casa.editrice@athesia.it](mailto:casa.editrice@athesia.it)

*Basta eseguire la scansione del codice QR e informarsi sul nostro sito.*



## Un saluto dalla cucina dei buongustai

Durante la settimana si può dedicare in cucina davvero poco tempo alla preparazione del pranzo, e spesso anche della cena. Ciononostante le pietanze dovrebbero essere gustose e soprattutto piaciute: in questo caso i piatti preparati nel wok sono proprio quello che ci vuole! In questo nuovo libro di cucina vi presentiamo oltre 33 allettanti ricette realizzate con questo metodo di cottura originario dell'Asia che nel frattempo ha conquistato anche la nostra cucina.

Che vogliate viziare la vostra famiglia con della carne bianca agrodolce o sorprendere i vostri ospiti con piatti di mare, in questo libro trovate sicuramente molte ricette appetitose per ogni occasione. Sperimentate di persona come sia facile preparare nel wok in poco tempo squisite prelibatezze. Seguendo il nuovo trend «fusion cooking» – un modo di cucinare caratterizzato dalla flessibilità, dalla gioia di sperimentare e dall'innovazione – gli ingredienti della cucina asiatica si fondono nelle ricette in uno squisito mix, trasformando anche la preparazione di cibi quotidiani in un evento culinario. Usate la fantasia e fidatevi del vostro palato: sarete premiati con gustose pietanze da preparare in quattro e quattr'otto.



Questo libro contiene idee e ricette provate e riprovate: c'è qualcosa davvero per tutti i gusti! Provate le ricette di piatti esotici o di quelli più consueti preparati nel wok in tutte le loro possibili variazioni. In capitoli suddivisi in modo chiaro, vi proponiamo antipasti, piatti a base di carne rossa e bianca, ma anche squisite pietanze a base di pesce e frutti di mare; completano la ricca sezione di ricette degli ottimi piatti vegetariani. Seguendo le istruzioni passo per passo tutto vi riuscirà al primo tentativo! Divertitevi a provare i nostri piatti e buon appetito!

I vostri autori

Helmut Bachmann

Heinrich Gasteiger

Gerhard Wieser

# Sommario

## 5 Wok – un recipiente di cottura per qualsiasi ricetta

- 6 Il wok ideale
- 6 Prima del primo utilizzo
- 7 Utensili per la cottura nel wok
- 7 Pestare le spezie
- 8 La mannaietta al posto del semplice coltello
- 8 Metodi di cottura con il wok
  - 8 Saltare (rosolare brevemente)
  - 9 Cuocere al vapore
  - 9 Friggere
- 10 Come funziona il recipiente di cottura asiatico
- 10 Così si ottengono buone pietanze nel wok
- 11 Cottura al salto: verdura
- 13 Gli ingredienti preferiti
- 16 Salse e paste
- 16 Mangiare con le bacchette cinesi
- 17 Non consumare crudi
- 18 Tacchino nel wok – passo per passo
- 19 Cosa beviamo con le pietanze preparate nel wok?

## 87 Piccolo glossario gastronomico

## 88 Indice A-Z



20

Verdure



36

Uova



44

Pollame



54

Carne  
e salsiccia

70

Pesce e  
frutti di mare



## Wok – un recipiente di cottura per qualsiasi ricetta

La consapevolezza che il consumo smisurato di carni grasse, burro e panna non sia salutare ha portato molte persone a ricorrere sempre più frequentemente a pietanze di origine asiatica, perché sono una buona scelta, se si desidera ridurre o eliminare dalla propria dieta i grassi animali.

La cucina asiatica con corroboranti piatti, leggeri e salutari e dai gustosi aromi arricchisce il nostro piano alimentare.

Queste pietanze si preparano facendole **saltare, cuocendole al vapore, friggendole, cucinandole o stufandole** o persino **affumicandole**. Per farlo c'è bisogno di un unico recipiente di cottura: il **wok**.

Nel wok si cucina tutto in modo semplice e molto veloce. I cibi preparati nel wok sono pronti mediamente in **5-10 minuti!** La verdura colorata e croccante, il riso profumato, la carne tenera e i freschi antipasti sono una prova lampante della grande varietà della cucina asiatica. Le erbe aromatiche, le spezie e le salse piccanti danno alle varie pietanze un esotico tocco finale.

La **cottura al salto** è un antichissimo **metodo di cottura dell'Asia sudorientale** che nel frattempo ha fatto il proprio ingresso anche nelle nostre cucine. Benché anche in una padella di ghisa si possa cuocere al salto, il recipiente di cottura ottimale rimane

# Barbabietole con cipollotti e feta

PER 4 PERSONE

## Ingredienti

- 4 piccole barbabietole  
sale
- 1 c cumino
- 1 C burro
- 30 ml olio d'oliva per arrostire
- 1 spicchio d'aglio tritato finemente
- 1 scalogno tagliato a dadini  
sottili
- 12 cipollotti
- 200 g funghi enoki o champignon  
mondati
- 100 ml brodo vegetale o acqua  
sale  
pepe appena macinato

## Altro

- 300 g feta
- 60 g noci
- 2 C prezzemolo tagliato  
finemente
- 2 C olio d'oliva per versare a filo
- 1 C germogli di barbabietola  
per guarnire

### Barbabietole:



140 gradi circa



1 ora e 1/2 circa



Wok: 5 minuti circa

## Preparazione

- ▶ Lavare bene le barbabietole, adagiare ogni singola barbabietola su un foglio d'alluminio, condire con un po' di sale, cumino e burro, avvolgere nell'alluminio e cuocere in forno.
- ▶ Scartare i cartocci, estrarre le barbabietole dall'alluminio, sbucciarle e tagliarle a fette.
- ▶ Scaldare l'olio d'oliva nel wok, rosolarvi molto velocemente l'aglio, lo scalogno, i cipollotti e i funghi.
- ▶ Irrorare con il brodo vegetale, far sobbollire brevemente e insaporire con il sale e il pepe.

## Per ultimare

- ▶ Aggiungere le barbabietole, la feta, le noci e il prezzemolo e saltare brevemente.
- ▶ Disporre sui piatti l'avocado. Guarnire con i germogli di barbabietola e servire.

## SUGGERIMENTI

- 1 Fate la prova di cottura delle barbabietole con uno spiedino di legno: se si riesce a estrarlo facilmente, significa che le barbabietole sono cotte.
- 2 Potete utilizzare anche barbabietole gialle o bianche.
- 3 Invece delle barbabietole potete usare anche delle patate.
- 4 Sostituite la feta con della mozzarella.



# Riso arrostito all'uovo con cozze

PER 4 PERSONE

## Cozze

- 1/2 spicchio d'aglio tritato finemente
- 1/2 peperoncino tagliato finemente
- 20 ml olio d'oliva per stufare
- 400 g cozze pulite e lavate
- 50 ml vino bianco
- 200 g pomodori spellati e tagliati a dadini
- 2 C prezzemolo tagliato finemente
- sale

## Riso all'uovo

- 6 uova
- 2 C panna
- sale
- 2 C olio d'oliva per arrostitire
- 160 g riso a chicchi lunghi stufato (vedi pag. 70)

## Altro

- 1 C foglie di prezzemolo per guarnire



**Cozze:** 5 minuti circa



**Riso all'uovo:** 4 minuti circa

## Cozze

- ▶ Stufare nel wok nell'olio d'oliva l'aglio e il peperoncino.
- ▶ Aggiungere le cozze, irrorare con il vino bianco e cuocere coperto fino a che le cozze non si saranno aperte.
- ▶ Unire i pomodori a dadini e il prezzemolo, eventualmente salare, e tenere pronto all'uso.

## Riso all'uovo

- ▶ Sbattere bene le uova con la panna e il sale in una ciotola.
- ▶ Scaldare un po' d'olio d'oliva nel wok, aggiungere il riso stufato e rosolarlo brevemente. Versare il composto d'uovo e far rassodare velocemente mescolando di continuo.

## Per ultimare

- ▶ Disporre sui piatti il riso all'uovo, sistemarvi sopra le cozze con la salsa di cozze e i pomodori. Guarnire con le foglie di prezzemolo e servire.

## SUGGERIMENTI

- 1 *Accompagnate il riso all'uovo con insalata verde di stagione.*
- 2 *Al posto delle cozze potete usare anche tartufi di mare, capesante o cuori di mare.*
- 3 *Potete servire il riso tenendolo separato dalle uova strapazzate.*



# Verdura nel wok con uova di quaglia

PER 4 PERSONE

## Ingredienti

- 50 g sedano rapa
- 50 g carote
- 50 g carote gialle
- 50 g finocchio
- 50 g asparagi verdi
- 50 g cipolla
- 2 C olio di sesamo per stufare
- 150 ml brodo vegetale o acqua
- 1 c zenzero grattugiato finemente
- 1 peperoncino fresco tagliato finemente
- sale
- 150 g pomodori spellati e tagliati a striscioline

## Altro

- 8 uova di quaglia sode, sbucciate e tagliate a metà
- 1 C erba cipollina tagliata finemente
- 4 foglie d'alloro



**Uova di quaglia:** 3 minuti circa



**Verdura:** 6 minuti circa

## Preparazione

- ▶ Mondare il sedano rapa, le carote arancioni e gialle e il finocchio, sbucciarli, lavarli e tagliarli a striscioline.
- ▶ Pelare gli asparagi, tagliarne a metà le punte e tagliare a fette il gambo.
- ▶ Sbucciare la cipolla, tagliarla a dadini e stufarla nel wok con dell'olio di sesamo.
- ▶ Unire la verdura e continuare la cottura.
- ▶ Irrorare con il brodo vegetale, far sobbollire brevemente, insaporire con lo zenzero, il peperoncino e il sale.
- ▶ Aggiungere le striscioline di pomodoro e mescolare brevemente.

## Per ultimare

- ▶ Disporre sui piatti la verdura, guarnire con le uova di quaglia, l'erba cipollina e l'alloro e servire.

## SUGGERIMENTI

- 1 Potete accompagnare questo piatto con del riso (bianco, rosso o nero) o pasta di riso o di soia.
- 2 Al posto delle uova di quaglia potete anche usare normali uova di gallina.
- 3 Potete servire con la verdura anche champignon, geloni o funghi shiitake.



# Anatra con cipollotti e pak choi

PER 4 PERSONE

## Ingredienti

- 400 g cavolo pak choi
  - 150 g cipollotti
  - 300 g petto d'anatra
  - 2 C olio di sesamo per arrostitire
  - sale
  - pepe appena macinato
  - 200 ml brodo vegetale o acqua
  - 2 C succo di lime
  - 1 c scorza di lime
  - 1 peperoncino fresco tagliato finemente
- Altro**
- 200 g pasta di riso già cotta
  - 1 C sesamo nero



### Petto d'anatra:

5 minuti circa



### Verdura:

5 minuti circa

## Preparazione

- ▶ Mondare il cavolo, lavarlo e tagliarlo a lamelle.
- ▶ Pulire i cipollotti, lavarli e tagliarli a pezzetti.
- ▶ Tagliare il petto d'anatra a bocconcini.
- ▶ Scaldare l'olio di sesamo nel wok, rosolarvi brevemente il petto d'anatra, estrarlo dal wok e tenerlo pronto all'uso.
- ▶ Nel wok bollente aggiungere il cavolo e i cipollotti, salare e pepare e arrostitirli un po'.
- ▶ Irrorare con il brodo vegetale, far sobbollire un po', insaporire con il succo e la scorza di lime e il peperoncino.

## Per ultimare

- ▶ Unire la pasta e la carne, salare, cospargere con il sesamo nero e far saltare brevemente.
- ▶ Disporre sui piatti e servire.

## SUGGERIMENTI

- 1 Potete sostituire il cavolo pak choi con un cavolo cinese o delle bietole.
- 2 Invece del petto d'anatra potete usare del tacchino, del petto di pollo o del filetto di maiale.
- 3 Al posto della pasta di riso utilizzate delle tagliatelle all'uovo o del riso stufato.
- 4 Servire con questo piatto dell'insalata verde.



# Verdura nel wok con rombo e germogli alfa-alfa

PER 4 PERSONE

## Verdura nel wok

- 120 g carote
- 100 g sedano rapa
- 100 g zucchine
- 1 C olio d'oliva per arrostire
- 100 ml brodo vegetale o acqua
- 20 ml salsa di soia
- 1 C prezzemolo tagliato finemente
- sale
- pepe appena macinato

## Rombo

- 400 g medaglioni di rombo
- sale
- pepe appena macinato
- 2 C olio d'oliva per arrostire

## Altro

- 1 C germogli alfa-alfa per guarnire
- 4 foglie di basilico fritte o fresche per guarnire



### Verdura nel wok:

5 minuti circa



### Medaglioni di rombo:

4 minuti circa

## Verdura nel wok

- ▶ Mondare le carote, il sedano rapa e le zucchine, lavarli e tagliarli a striscioline sottili lunghe 4 cm.
- ▶ Scaldare l'olio d'oliva nel wok e rosolarvi brevemente la verdura.
- ▶ Irrorare con un po' di brodo vegetale e far sobbollire brevemente. Condire con la salsa di soia, il sale e il pepe e tenere pronto all'uso.

## Rombo

- ▶ Salare e pepare i medaglioni di rombo.
- ▶ Scaldare l'olio d'oliva nel wok e arrostirvi i medaglioni di rombo.

## Altro

- ▶ Disporre sui piatti la verdura, sistemarvi sopra i medaglioni di rombo e irrorare con un po' del fondo di cottura della verdura.
- ▶ Guarnire con i germogli alfa-alfa e le foglie di basilico e servire.

## SUGGERIMENTI

- 1 Invece dei germogli alfa-alfa potete usare dei germogli di porro o cipolla.
- 2 Sostituite il rombo con dello scorfano, del salmone o dei gamberetti.



## Piccolo glossario gastronomico

In questo elenco trovate alcuni metodi di cottura e termici tecnici ma anche alcuni nomi che ricorrono nelle ricette e nel capitolo «Piccola enciclopedia» e dei quali forse vorreste saperne di più.

<b>Alfa-alfa</b>	è detta anche erba medica. I germogli hanno un sapore delicato e si possono utilizzare in svariate preparazioni, crudi o cotti.
<b>Asparagi di mare</b>	il loro nome scientifico è salicornia; hanno un sapore dolciastro che ricorda quello degli asparagi. Molto utilizzati nella cucina giapponese e cinese, sono ottimi in insalata e in abbinamento a piatti di pesce e frutti di mare.
<b>Fungo enoki</b>	fungo coltivato, proveniente dal Giappone.
<b>Fungo shiitake</b>	fungo di origine asiatica, diffuso soprattutto in Giappone e in Cina. È utilizzato per la preparazione di zuppe, ma anche di molte preparazioni nel wok.
<b>Fungo shimeji</b>	di origine giapponese, è un fungo ricco di vitamine e potassio.
<b>Grano saraceno</b>	privo di glutine, ha un sapore intenso e si accompagna bene alla verdura. Si usa per preparare semolini, zuppe, omelette e cialde.
<b>Quinoa</b>	proveniente dalle Ande, è priva di glutine. I grani, con un leggero sapore di sesamo, contengono molte proteine.
<b>Tempura</b>	la leggera e croccante frittura giapponese si prepara con una pastella di farina di grano sottile che si può trovare in negozi di alimentari asiatici.



# Indice A-Z

Le pagine indicate in **rosso** si riferiscono alle ricette. Quelle in **grassetto** sono tratte dalla «piccola enciclopedia».

## A

Affumicare nel wok **10**  
 Aglio nero **84**  
 Agnello con peperoni e fagiolini verdi **64**  
 Ananas al peperoncino **54**  
 Anatra con cipollotti e pak choi **46**  
 Asparagi **70**  
 Asparagi di mare **72**  
 Avocado con mango e finocchio **28**

## B

Bacchette cinesi **16**  
 Barbabietole con cipollotti e feta **30**

## C

Canederli al tovagliolo arrostiti e finferli **34**  
 Capperi **74**  
 Carciofi **80**  
 Carote **22**  
 Cavolfiore **74**  
 Cavolo bianco **56**  
 Cavolo cappuccio con piselli e funghi shiitake **26**  
 Cavolo cinese **44**  
 Cavolo pak choi **40**, **46**  
 Cavolo rapa **22**  
 Cervo con patate e funghi **66**  
 Cetrioli **62**  
 Champignon **62**  
 Cime di rapa **22**  
 Cipolla rossa **68**  
 Cipollotti **30**, **46**  
 Coda di rospo con asparagi di mare **72**  
 Condimento alla senape e zenzero **28**

Coniglio con peperoni e fagiolini verdi **64**  
 Cosce di coniglio con verdura mediterranea **60**  
 Cosce di pollo con mais e germogli di soia **48**  
 Cozze **38**  
 Cuocere al vapore **9**

## F

Fagiolini verdi **64**  
 Faraona arrostita con cavolo cinese **44**  
 Fegato di capriolo con cipolle rosse **68**  
 Fegato di cervo con cipolle rosse **68**  
 Fegato di vitello con cipolla rossa e mango **68**  
 Feta **30**  
 Filetto di maiale in tempura con ananas al peperoncino **54**  
 Filetto di manzo con champignon, cetrioli e zenzero **62**  
 Filetto di sogliola con asparagi, funghi e riso stufato **70**

Finferli **34**  
 Finocchio **28**  
 Fiori di zuccina **36**  
 Friggere **9**  
 Frittura di mare con salsa al peperoncino **82**  
 Funghi di bosco **66**  
 Funghi geloni **36**  
 Funghi porcini **50**  
 Funghi shiitake **26**  
 Funghi shimeji **70**

## G

Gamberetti con carciofi e pomodorini **80**  
 Germogli **32**, **78**  
 Germogli alfa-alfa **76**  
 Germogli di ravanelli **20**  
 Germogli di soia **48**

## I

Ingredienti preferiti **13**

## M

Mais **48**  
 Mango **28**, **68**  
 Mannaietta **8**  
 Metodi di cottura con il wok **8**

## P

Pastella per tempura **54**  
 Patate **58**, **66**  
 Peperoni **64**  
 Pestare le spezie **7**  
 Petto di pollo con peperoni e fagiolini verdi **64**  
 Petto di pollo impanato con verdura al curry e funghi porcini **50**  
 Piccolo glossario gastronomico **87**  
 Piselli **26**  
 Polipo **84**  
 Pomodorini **80**

## Q

Quinoa con verdura e germogli **32**

## R

Radicchio arrostito con patate e soppresa **58**  
 Riso arrostito all'uovo con cozze **38**  
 Riso stufato **70**  
 Rombo **76**

## S

Salsa al peperoncino **82**  
 Salse e paste **16**  
 Salsiccia nel wok con cavolo bianco **56**

Saltare (rosolare brevemente) **8**

Scamorza affumicata **24**  
 Scampi con germogli **78**

Soppresa **58**  
 Spaghetti di soia al curry **52**

## T

Tacchino nel wok - passo per passo **18**  
 Tacchino saltato nel wok con pasta di soia **52**  
 Tagliatelle con polipo e aglio nero **84**  
 Tofu arrostito con cavolo rapa, cime di rapa e carote **22**  
 Tonno **40**

Trota salmonata con cavolfiore e capperi **74**

## U

Uova di quaglia **42**  
 Uova strapazzate con pak choi e tonno **40**  
 Uova strapazzate con fiori di zuccina e funghi geloni **36**  
 Utensili per la cottura nel wok **7**

## V

Verdura al curry **50**  
 Germogli **78**  
 Verdura mediterranea **60**  
 Verdura mediterranea con scamorza affumicata **24**  
 Verdura nel wok con germogli di ravanelli **20**  
 Verdura nel wok con rombo e germogli alfa-alfa **76**  
 Verdura nel wok con uova di quaglia **42**



### ➤ **Heinrich Gasteiger**

Heinrich Gasteiger è nato a Lutago (Luttach) in Valle Aurina in Alto Adige e abita oggi a Lana, presso Merano, con la famiglia. Il maestro di cucina e per molti anni docente alla scuola provinciale alberghiera *Kaiserhof* di Merano, è considerato una guida e un creativo sovrano in tutti gli ambiti dell'arte culinaria. Già nei primi anni della sua formazione ha raccolto preziose esperienze nelle cucine di alcuni dei più rinomati hotel europei (per esempio a Gstaad, Lugano, Seefeld e Monaco di Baviera). In seguito si è dedicato principalmente alla carriera di docente per trasmettere ai più giovani il piacere e la passione del mestiere di cuoco. Oggi Gasteiger organizza eventi, sviluppa prodotti in modo innovativo e lavora come food-designer creativo. E non da ultimo è un instancabile autore di libri di cucina, tutti diventati famosi best seller.



### ➤ **Gerhard Wieser**

È nato ad Anterselva (Rasen-Antholz). Dopo aver conseguito il titolo di maestro di cucina e il diploma di cucina dietetica, ha collezionato una vasta esperienza in alcune delle migliori cucine d'Europa e d'Asia. In numerose competizioni internazionali ha riportato medaglie d'oro e d'argento. Anche Wieser è membro della lega mondiale dei cuochi con la qualifica di WACS GLOBAL MASTER CHEF. Attualmente è chef presso l'albergo cinque stelle *Castel* di Tirolo, che ha ottenuto l'ambito riconoscimento di ben due stelle Michelin e tre «cappelli» Gault&Millau. Gerhard Wieser è autore di numerose pubblicazioni in ambito gastronomico e presta la sua competenza anche nel settore della consulenza alimentare e nella ricerca di prodotti di eccellenza.



### ➤ **Helmut Bachmann**

nato ad Anterselva (Antholz-Mittertal), risiede con la moglie e i tre figli a Rio di Pusteria (Mühlbach). Dal 1983 lavora come maestro di cucina presso la scuola provinciale alberghiera *Emma Hellenstainer* di Bressanone. Con la nazionale italiana di cucina ha preso parte a importanti competizioni a Francoforte, a Lussemburgo, a Basilea, Chicago e Vienna. Bachmann è membro della lega mondiale dei cuochi con la qualifica di WACS GLOBAL MASTER CHEF oltre ad essere attivo come relatore di seminari di cucina sia in Italia che all'estero. Ha pubblicato molti articoli, calendari e raccolte di ricette ed è co-autore di diversi saggi monografici. Bachmann ha inoltre contribuito a pubblicare numerosi interventi in ambito culinario e gastronomico. Si impegna inoltre a cercare e selezionare alimenti d'alta qualità e si dedica con piacere alla consulenza alimentare individuale.

Gerhard Wieser  
Helmut Bachmann  
Heinrich Gasteiger



H. Gasteiger, G. Wieser, H. Bachmann  
**So kocht  
Südtirol  
Team**



*La cucina del lontano Oriente non affascina soltanto gli amanti dell'Asia, poiché le sue gustose, facili e salutari pietanze sono pronte in pochi minuti: avete bisogno soltanto di un coltello e di un wok. Scoprite attraverso le nostre ricette i misteri della cucina con il wok.*

- ▶ **33 x creative ricette nel wok** come l'agnello con peperoni e fagiolini verdi, il tacchino saltato nel wok con pasta di soia e curry, la verdura mediterranea con scamorza affumicata, la coda di rospo con asparagi di mare o la frittura di mare con salsa al peperoncino
- ▶ Tutte le ricette sono corredate da belle illustrazioni
- ▶ Antipasti, primi e secondi piatti e contorni con **carne rossa e bianca, verdura, uova, pesce e frutti di mare**
- ▶ **Un must per tutti gli amanti del wok** e per tutti coloro che desiderano diventarlo
- ▶ Spiegazioni dei principali ingredienti asiatici
- ▶ Consigli per **saltare i cibi, cuocere al vapore e friggere nel wok**
- ▶ Ricette semplici da realizzare anche **per i principianti in cucina**
- ▶ Chiare **foto** che illustrano i procedimenti passo per passo

ISBN 978-88-6839-224-6



9 788868 392246

athesia-tappeiner.com