

A TAVOLA *al mercato*



Gli asparagi hanno un sapore deciso
e una consistenza croccante.

Viviana Varese, chef stellata di Elle a Tavola, titolare del ristorante Alice di Milano (ora all'interno di Eataly, in piazza XXV Aprile), racconta un alimento ogni mese.



UN VALZER SULLE PUNTE

Testo raccolto da CLAUDIA SALAMONE - Foto di JEROME BILIC
Proposte vini di FABIANO GUATTERI

Chi ama gli asparagi, come la chef Viviana Varese, li raccoglie in collina. Poi li serve contando solo fino a tre: con le uova, con le cappellette o in pastella

Anche se non ho molto tempo libero, amo moltissimo viaggiare. Qualche volta, quando sono in giro per il mondo, mi è capitato di "arrampicarmi" su per montagne e colline a caccia di chiese e monasteri sconosciuti, una tentazione per me affascinante e irresistibile. Cinque anni fa, per esempio, mi trovavo a Girona, in Spagna, per uno stage al Celler de Can Roca, oggi classificato primo ristorante al mondo.

UN TESORO NASCOSTO

In un giorno di riposo andai verso la costa per visitare il monastero di Sant Pere de Rodes, che si trova proprio in

cima a una collina, in un paesaggio suggestivo: per raggiungerlo si cammina a piedi lungo un sentiero costeggiato da rocce e arbusti. È in questi pascoli incolti, in un clima caldo e temperato, che crescono spesso gli asparagi selvatici. Quando me ne accorsi fu una grande gioia: al ritorno dalla visita del monastero mi fermai a raccogliermi e li conservai bene per portarli presto sulla mia tavola, a casa. Vi sembrerà strano ma mi piace e mi rilassa cucinare a casa, nonostante faccia la cuoca per mestiere, quando raccolgo personalmente il cibo che poi mangio. Naturalmente la prima cosa

>>

A TAVOLA *al mercato*



senza sprechi
**DALLE PUNTE
AI GAMBI**

Degli asparagi non si butta via niente. Una volta puliti, si possono infatti utilizzare gli scarti per la preparazione di brodi vegetali ideali per minestre e passati. Inoltre, se la ricetta richiede solo le punte, potete bollire i gambi, separati dalle parti legnose, in acqua leggermente salata e poi frullarli, in modo da ottenere una crema, che può essere eventualmente completata con poca panna. Servite con crostini di pane.

che pensai quando vidi gli asparagi fu: «Ottimi con le uova!». La ricetta più famosa è quella degli asparagi alla Bismarck. Si cuociono prima gli asparagi facendoli bollire: se siete appassionati vi consiglio di comprare una asparagiera, una pentola stretta e lunga che consente agli asparagi di cuocere in verticale, evitando le curvature. Riempitela d'acqua lasciando fuori le punte, che così non cuociono troppo; fatto questo, passateli in padella qualche minuto con una noce di burro, parmigiano e un pizzico di sale. Adagiateli su un piatto uno accanto all'altro, ben distesi, e poi versateci sopra l'uovo cucinato all'occhio di bue.

NON SOLO CON LE UOVA

È un grande classico cucinare insieme asparagi e uova! Non ho ancora trovato un abbinamento migliore, ma un accostamento "misterioso" questo sì: lo sperimentai all'inizio della mia carriera e per l'appunto il piatto si chiamava "Mistero". Il nome era dato dall'aspetto: appariva come una nuvola bianca fatta da una schiuma di lemongrass e ricoperta di fiori comme-

stibili colorati. Sotto, il segreto: una cappasanta scottata appoggiata a un uovo di quaglia, adagiato su crema e punte di asparagi. Buonissimo!

Se invece volete provare a friggerli vi consiglio la tecnica giapponese della tempura, una frittura molto leggera e salutare. Sono un'esperta di frittura, ho passato anni e anni a friggere e soffriggere, tanto che il mio motto è stato per anni: "Sono nata per soffri... ggere".

Tornando alla tempura, ci vogliono acqua, farina di riso e ghiaccio: si batte tutto insieme fino a formare una pastella. Oltre ad aggiungere acqua, il ghiaccio abbassa di parecchio la temperatura dell'impasto, creando uno shock quando incontra l'olio bollente, riducendo così l'assorbimento dell'olio. Per una buona frittura ci vuole innanzi tutto una pentola adatta, in ferro (io uso la lionese); poi, usate solo olio di semi di arachidi e friggete a 180° C. Con il metodo della tempura il cibo cuoce prima ed è meno unto. Fate attenzione però a mantenere l'olio pulito e a tenere sempre alta la temperatura dell'olio.

VIOLETTI & BLU

Gli asparagi con coloriture che vanno dal rossastro al violetto bluastro sono asparagi bianchi che sbucando cambiano colore. Hanno gusto talvolta amarognolo. Da provare con la salsa olandese, a base di uova e burro.



SELVATICI

Da non confondere con i germogli di luppolo, gli asparagi selvatici hanno gambo sottile e pochissimo scarto. Hanno un sapore intenso e si utilizzano per la preparazione di frittate, crochette e anche risotti, tortelli e lasagne.



BIANCHI

Sono particolarmente pregiati e in genere di grosso calibro. Vengono coltivati sottoterra: è infatti l'assenza di luce a far sì che non si colorino. Di sapore delicato, sono ottimi serviti con tuorlo d'uovo sodo lavorato con olio e sale.



VERDI

Gli asparagi che crescono a contatto con la luce diventano verdi. Sono i più diffusi in Italia e hanno un gusto deciso. Interi si possono servire con le uova al burro cosparsi di grana grattugiato.



Gettyimages (4)



Farfalle dell'orto

Per 4 persone
Preparazione: 10 minuti
Cottura: 15 minuti
Facile

240 g di farfalle o altra pasta corta, 400 g di asparagi verdi, 400 g di asparagi bianchi, 1 pomodoro, 1 spicchio d'aglio, 40 g di rucetta, 10 g di foglie di basilico, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Pulite gli asparagi, lavateli ed eliminatene le parti più dure; con un

pelapatate togliete lo strato superficiale di quelli bianchi. Tagliate i gambi di tutti gli asparagi a tronchetti di 2 cm di lunghezza. Cuocete gli asparagi in acqua bollente leggermente salata per 5 minuti, oppure per 7-8 minuti al vapore. Fate cuocere la pasta in acqua bollente salata. Lavate il pomodoro e tagliatelo a pezzetti; lavate e asciugate la rucetta e le foglie di basilico. Schiacciate l'aglio, sbucciatelo, e fatelo appassire per 2 minuti in un tegame con l'olio, poi

unite il pomodoro e fate cuocere per 3-4 minuti; aggiungete la rucetta, la pasta scolata molto al dente, gli asparagi e lasciate insaporire per 2 minuti unendo il basilico al momento di spegnere la fiamma. Pepate, regolate di sale e servite.

IL VINO PIÙ ADATTO

Un bianco fresco e armonico, come il Colomba Platino Duca di Salaparuta.



A TAVOLA *al mercato*

Per 4 persone

Preparazione: 10 minuti

Cottura: 30 minuti

Media difficoltà

1 foglio di pasta sfoglia, 500 g di asparagi verdi, mezza cipolla rossa piccola, 10 rametti di prezzemolo, 10 foglie di basilico, 30 g di grana grattugiato, 1 tuorlo 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe

Lavate gli asparagi, eliminate le parti più dure; cuoceteli in acqua bollente salata, in una casseruola

stretta e alta; dopo 5 minuti sgocciolateli e conditeli con l'olio. Tritate le foglie di prezzemolo (senza i gambi) insieme a quelle di basilico; sbucciate, affettate e tritate la mezza cipolla. Disponete la pasta sfoglia sulla piastra del forno ricoperta con l'apposita carta. Adagiate su metà pasta gli asparagi, lasciando un orlo scoperto di 2 cm; disponete sugli asparagi il trito aromatico, la cipolla, il grana, salate e pepate. Chiudete a libro la pasta pizzicottandola lungo gli orli in modo da saldarli;

spennellate la pasta con il tuorlo e fatela cuocere al forno a 180° C per 25 minuti. Spegnete il forno, appoggiate la piastra sul fondo del forno e lasciatela 5 minuti a riposare, in modo che la base della preparazione diventi croccante. Servite il calzone rompendolo in superficie.

IL VINO PIÙ ADATTO
Proponete un vino secco e pieno come il Vespaiole Maculan.

*Calzone vegetariano*



Medaglioni agli asparagi

Per 4 persone
Preparazione: 10 minuti
Cottura: 30 minuti
Media difficoltà

4 medaglioni di vitello, 600 g di asparagi bianchi, 20 g di burro, noce moscata, 1,5 dl di brodo, 1 cucchiaio di capperi dissalati, sale, pepe

Fatevi legare i medaglioni dal macellaio per tenerli in forma. Pulite gli asparagi, lavateli ed eliminate

le parti più dure e la pellicola superficiale con il pelapatate; cuoceteli in acqua bollente salata per circa 8 minuti. Fate fondere il burro in una casseruola e unite i medaglioni facendoli rosolare 2-3 minuti per parte sino a farli colorire.

Bagnate con il brodo, salate, pepate, completate con una grattugiata di noce moscata, coprite e lasciate cuocere per 10 minuti, unendo gli asparagi pochi minuti prima della

fine della cottura. Sgocciate carne e asparagi, versate nel fondo di cottura i capperi, lasciateli insaporire per qualche minuto. Distribuite il vitello con gli asparagi nei singoli piatti e completate col fondo di cottura ai capperi.

IL VINO PIÙ ADATTO
Accompagnate il piatto con un morbido Dolcetto d'Alba Alessandro Rivetto.



A TAVOLA *al mercato*

Per 4 persone

Preparazione: 15 minuti più 5 di riposo

Cottura: 20 minuti

Media difficoltà

1 kg di carne di manzo per arrosto (lombata), 1 cucchiaio di senape, 8 fettine di lardo, 800 g di asparagi verdi, 2 lime, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiai di olio di soia, 20 g di prezzemolo, 3 cucchiai di salsa di soia, sale, pepe

Spalmate il taglio di carne con la senape; salatelo, pepatelo,

avvolgetelo con le fettine di lardo, disponetelo su un piatto da forno e infornatelo a 240° C per 20 minuti. Mentre la carne cuoce, pulite gli asparagi, lavateli ed eliminate le parti più dure; sbollentateli in una casseruola d'acqua salata per 5-6 minuti, poi sgocciolateli e uniteli alla carne 5 minuti prima della fine della cottura.

Sbucciate e affettate la cipolla, sbucciate l'aglio, pulite il prezzemolo, spremete i lime; tritate la cipolla, l'aglio e il prezzemolo,

raccoglieteli in una ciotola, unite il succo di lime, la salsa e l'olio di soia e battete con una forchetta. Estrae l'arrosto dal forno, lasciatelo riposare 5 minuti prima di affettarlo; infine servitelo con gli asparagi e la salsa al lime.

IL VINO PIÙ ADATTO

Abbinare al piatto un rosso elegante: il Santa Maddalena Viticoltori Caldaro.



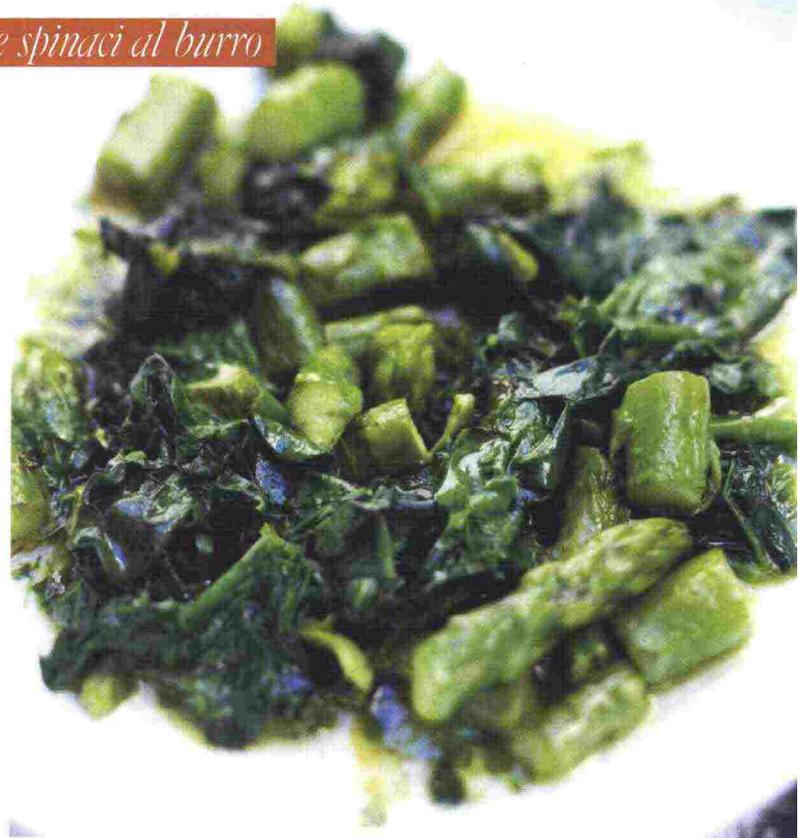
Arrosto di manzo al forno

Per 4 persone
Preparazione: 10 minuti
Cottura: 10 minuti
Facile

Asparagi e spinaci al burro

**600 g di asparagi, 500 g di spinaci
40 g di burro, 1 cucchiaio di olio
extravergine di oliva, 1 cucchiaio
di aceto balsamico, peperoncino
rosso in polvere, pepe, sale**

Lavate gli spinaci, eliminate la base di ciascuna piantina e tagliateli grossolanamente. Fate fondere il burro in una padella con l'olio, unitevi gli asparagi puliti e tagliati a tronchetti dopo 5 minuti di cottura a fuoco basso, durante i quali di tanto in tanto unirete l'acqua necessaria, aggiungete gli spinaci, salate, pepate, spargetevi sopra una presa di peperoncino in polvere e proseguite la cottura per 3 minuti, mescolando spesso. Servite la preparazione calda o tiepida, condendola con l'aceto balsamico.



IL VINO PIÙ ADATTO

Preferite un'armoniosa Ribolla gialla Volpe Pasini.

Per 4 persone
Preparazione: 10 minuti
Cottura: 15 minuti
Facile

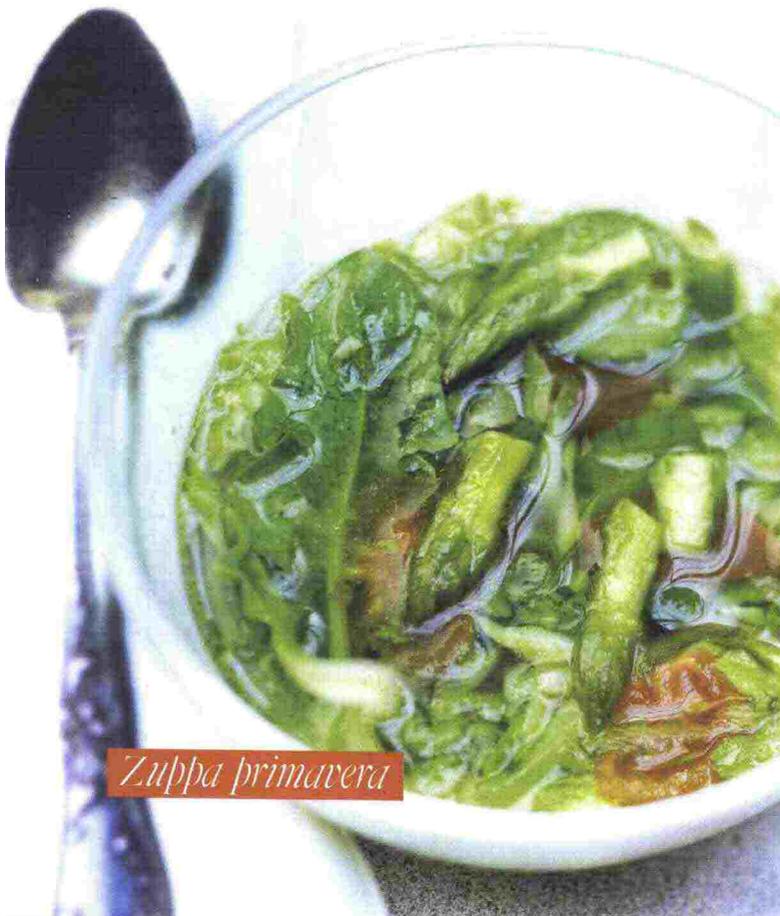
**600 g di asparagi, 1 cetriolo piccolo,
80 g di spinaci novelli
1 cipolla, 4 pomodorini ciliegia,
8 dl di brodo vegetale,
4 foglie di menta fresca, sale**

Portate a ebollizione il brodo. Lavate gli asparagi, eliminate la parte legnosa, tagliate le punte e grattugiate i gambi con la grattugia a buchi grossi; lavate gli spinaci; sbucciate e affettate la cipolla; lavate e tagliate a fettine il cetriolo; tagliate i pomodorini a quarti. Versate nel brodo le verdure preparate, eccetto le punte di asparago, salate leggermente e lasciate sobbollire per 10 minuti. Cinque minuti prima di spegnere la fiamma unite le punte di asparago e, a fiamma già spenta, le foglie di menta. Potete servite la zuppa calda, tiepida o fredda.



IL VINO PIÙ ADATTO

Stappate un bianco profumato e leggermente alcolico come il Damarino Donnafugata.



Zuppa primavera