

Sano e gustoso
GESUND UND GUT

Mangiare sano è un'arte

AL VALLEMAGGIA
CON **Gérard Perriard**
È POSSIBILE



CER/TTI-Press/S. Golay

Giacomo Newlin

Comporre un menu equilibrato e sano non è semplice. È necessario avere delle buone nozioni di dietetica, che oggi molti hanno o pensano di avere. Infatti se un giorno leggiamo i risultati di uno studio che dice di evitare i carboidrati perché ci possono portare al diabete, il giorno dopo un altro studio ci mette in guardia dal mangiare carne, poiché aumenterebbe l'insorgenza di tumori. A chi dare retta? A nessuno in particolare e a tutti in generale, nel senso che la strada giusta da percorrere sta nel mezzo, nell'equilibrio alimentare. Come dicevano gli antichi: "In

medio stat virtus" ovvero, la virtù sta nel mezzo, ovviamente riferibile anche all'alimentazione. Fortunatamente in Ticino possiamo contare su molti bravi cuochi che sanno mettere in pratica la virtù dell'equilibrio nel comporre un sano menu. Uno di questi è Gérard Perriard, considerato dagli esperti di cucina e dai buongustai uno tra i cuochi più bravi della nostra regione.

Gérard Perriard, già chef stellato

In Ticino possiamo contare su cuochi capaci che mettono in pratica la virtù dell'equilibrio tra gusto e leggerezza

Michelin, è a capo della cucina del Ristorante Vallemaggia a Locarno. Un ristorante di una discreta eleganza minimalista, che ha una particolarità, quella di essere un luogo di integrazione lavorativa per alcune persone diversamente abili; un'attività lodevole che dipende dalla Pro Infirmis Ticino e Moesano. Per chi non lo sapesse, si tratta comunque di un locale pubblico, tra l'altro molto ben frequentato, grazie ad una cucina attenta non solo alla

stagionalità dei prodotti ma anche alla loro qualità. Inoltre, il rapporto tra ciò che viene offerto e il costo è molto onesto. Anche i prezzi dei vini, con una scelta che può soddisfare pure i palati più esigenti, denotano un ricarico corretto.

Detto questo lasciamo a Gérard Perriard il compito di suggerire la composizione di un menu, per un pranzo o per una cena, che nel nostro caso si presenta non solo squisitamente primaverile e con un piatto centrale della più schietta tradizione stagionale, ma anche armonico, quindi salutare, nelle sue componenti nutritive.

Il menu consta di tre piatti e dei relativi abbinamenti più adatti, con vini scelti nella rosa

dei bravi produttori ticinesi. L'entrata è rappresentata da un'aerea tartare di lucioperca ai finocchi, egregiamente accompagnata da un bicchiere di Terre Alte, bianco di Merlot di Feliciano Gialdi, oppure dallo Chardonnay Terre di Bianco della CAGI Cantina Giubiasco SA.

Per il piatto centrale, preparato senza eccedere nei grassi, lo chef ha pensato al capretto nero della Verzasca, con contorno di patate novelle e asparagi

selvatici, pietanza che si abbina bene sia con il Merlot Riserva 2011 della Colle d'Avra di Castel San Pietro, sia col Roncaia Merlot riserva 2011 di Luigi Zanini.

Per il dessert la scelta di Gérard Perriard è caduta su un fresco e lieve soufflé al limone e coulis di lamponi. Un dolce che non ha bisogno di essere accompagnato da una bevanda, tuttavia i più golosi possono alla fine sorseggiare un limoncino prodotto da Guido Brivio.

Per il pasto di mezzogiorno il Ristorante Vallemaggia propone sempre un'entrata, ad esempio una misticanza, e il piatto del giorno, mentre la sera si può scegliere un menù con carne o pesce o anche un piatto vegetariano.

DOVE SI TROVA / WO ZU FINDEN

Ristorante Vallemaggia
Via Varenna 1 - 6800 Locarno
Tel. +41 (0)91 752 00 01
ristorantevallemaggia@proinfirmis.ch
www.ristorantevallemaggia.ch

Gérard Perriard

MACHT ES IM VALLEMAGGIA MÖGLICH

GESUND ESSEN IST EINE KUNST

Ein ausgewogenes und gesundes Menü zusammenzustellen, ist nicht einfach. Es braucht fundierte Kenntnisse in der Diätlehre über die heute viele verfügen oder zu verfügen glauben. Ist an einem Tag von einer Studie zu lesen, wonach auf Kohlenhydrate zu verzichten sei, weil sie zu Diabetes führen, liest man am nächsten von einer anderen, die uns davor warnt, Fleisch zu essen, weil es das Risiko von Tumoren erhöhe. Wem soll man glauben? Jedem und niemandem. Denn der richtige Weg liegt in der Mitte, in einer ausgewogenen Ernährung, ganz wie es in der Antike hiess: "In medio stat virtus", also "Die wahre Tugend liegt in der Mitte". Das trifft auch auf die Ernährung zu.

Glücklicherweise verfügen wir im Tessin über viele gute Köche, die in der Lage sind, ausgewogene und gesunde Gerichte zusammenzustellen. Einer davon ist Gérard Perriard, den Experten und Feinschmecker zu den besten Köchen der Region zählen. Gérard Perriard, ehemaliger Sternekoch, leitet die Küche des Ristorante Vallemaggia in Locarno. Ein Lokal von einer diskreten, minimalistischen Eleganz, das über die Besonderheit verfügt, einige behinderte Mitarbeiter zu beschäftigen und so in die Arbeitswelt zu integrieren; eine lobenswerte Initiative, die Pro Infirmis Ticino und Mixox dort betreibt. Dennoch ist es ein öffentliches - im übrigen sehr gut besuchtes - Lokal, das eine saisongerechte und qualitätsbewusste Küche pflegt. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr angemessen, auch bei den Weinpreisen ist der verlangte Zuschlag äusserst korrekt, zudem vermag das Angebot

selbst sehr anspruchsvolle Gaumen zu befriedigen. Lassen wir Gérard Perriard nun ein Menü für ein Mittag- oder Abendessen zusammenstellen, das nicht nur ausgesprochen frühlinghaft ist und eine schlichte, der saisonalen Tradition entsprechende Hauptspeise enthält, sondern auch in Bezug auf seine Komponenten harmonisch und somit gesund ist. Das Menü besteht aus drei Gerichten und den dazu passenden Weinen, die unter guten Tessiner Produzenten ausgewählt wurden. Als Vorspeise ist ein luftiges Zander-Tartare auf Fenchel vorgesehen, das ein Glas Terre Bianche - ein weisser Merlot von Feliciano Gialdi - oder ein Chardonnay Terre di Bianco von CAGI Cantina Giubiasco SA - begleiten.

Als Hauptgericht schlägt der Küchenchef schwarzes Verzasca-Zicklein vor, ohne viel Fett zubereitet und mit Frühkartoffeln sowie Wildspargel begleitet. Das Gericht harmonisiert gut mit einem Merlot Riserva 2011 von Colle d'Avra aus Castel San Pietro oder einem Roncaia Merlot Riserva 2011 von Luigi Zanini. Beim Dessert fällt Gérard Perriards Wahl auf ein frisches und leichtes Zitronen-Soufflé mit Himbeer-Coulis. Eine Süssspeise, die nicht von einem Getränk begleitet zu werden braucht, wobei sich grosse Schlemmer zum Schluss einen Schluck Limoncino genehmigen können, den Guido Brivio herstellt.

Mittags bietet das Ristorante Vallemaggia übrigens immer eine Vorspeise - zum Beispiel einen gemischten Schnittsalat - und den Tagesteller an, während abends ein Fisch- oder Fleischmenü sowie auch ein vegetarisches Gericht zur Auswahl stehen.