

Fiori commestibili

Qualcosa per il palato e per l'occhio

Il proverbio «anche l'occhio vuole la sua parte» si adatta perfettamente al tema «fiori commestibili». Non sono particolarmente intensi nel gusto, ma rendono il tutto otticamente più armonioso ed emozionante. Qui potete scoprire quali fiori possono essere usati e in quale modo.

Ciò che oggi sembra incredibilmente innovativo ed esotico, una volta era abbastanza normale: mangiare i fiori. Già nell'età della pietra, la gente decorava i propri piatti con fiori commestibili. Questa idea è stata poi un po' dimenticata, ma negli ultimi anni c'è stata una nuova tendenza in questa direzione. Perché i fiori commestibili valorizzano ogni prodotto - lo rendono più amabile, cambiano la sensazione in bocca e aggiungono un tocco di freschezza. Quindi il risultato finale non è solo qualcosa per il palato, ma anche per l'occhio.

Meglio nel vaso

La scelta di fiori commestibili è più ampia di quanto si pensi, ma da dove si ricavano i fiori giusti? Il modo migliore per acquistare fiori commestibili come lavanda, gelsomino, viola o rose nel vaso, è comprarli di qualità biologica. Il vantaggio è quello di essere sempre freschi, a portata di mano e possono essere raccolti poco prima di mangiare. Inoltre, soprattutto quando i fiori vengono raccolti di frequente, ne crescono continuamente di nuovi.

Naturalmente si possono anche seminare i fiori da soli. Molti vivai, centri di giardinaggio e negozi di bricolage, offrono bustine di semenza adatta. Ad esempio borragine, fiordalisi, garofani, nasturzio o calendule. Se vengono seminate prima di maggio, cominceranno a crescere, ma non a pieno regime. Tuttavia, a partire da maggio è possibile piantare i semi all'aperto e godere di piante con fiori commestibili per tutta l'estate.

Fiori di bosco e di prato

Un altro metodo è la raccolta di fiori di bosco e di prato. Qui è importante sapere quali sono velenosi: in natura, l'aconito e lo zafferano autunnale sono i più velenosi. Per le piante da giardino sono da evitare:



I fiori commestibili sono una vera delizia per gli occhi.

mughetto, ditale, oleandro, aquilegia, anemone, azalea, rosa di natale, glicine, iris e giacinto. E anche con i fiori commestibili come il tarassaco o la margherita, solo i petali sono una delizia. Gli steli e i sepali verdi sono da togliere, come i pistilli e gli stami.

Conservare i fiori

Le piante fresche vengono prima scosse per rimuovere gli insetti e lavate con acqua fredda – ma solo se assolutamente necessario – e tamponate a secco. Per conservare più a lungo i fiori commestibili raccolti, sono adatti i contenitori di plastica con coperchio per frigorifero. Adagiare i fiori su un pezzo di carta da cucina umida, chiudere la scatola con il coperchio e metterla in frigorifero. Questo funziona per non farli appassire al massimo per un giorno.

I fiori possono essere conservati in modo permanente anche immer-

gendoli nell'aceto di erbe con un po' di zucchero, sale, pepe e bacche di ginepro. Oppure si possono essiccare per poi fare del tè. Freschi, in salamoia, essiccati o anche canditi, i fiori non sono solo un arricchimento del gusto, ma soprattutto un punto culminante visivo, che rende piacevole ogni prodotto – dalle torte ai cupcake e al tè di casa.

Rahel Venema/ap Scuola Professionale Richemont

47 <<<

Macaron al gelato



I variopinti Macaron al gelato.

Nella londinese Ice Cream Bakery Yolkin vengono prodotti grandi e variopinti Macaron al gelato. I Macaron contengono svariati squisiti gusti di gelato: Earl Grey, Mango, Nocciola, Menta, Seam e molti altri su richiesta.

gue/sf

Arte, pane e verdure



Pane a forma di spiga di grano con verdure.

Con il coltello da fornaio, che viene utilizzato, tra le altre cose, per tagliare le baguette, la panettiera Hannah P. crea per hobby vere e proprie opere d'arte. Il pane viene riempito o guarnito con verdure. Presenta le sue creazioni su Instagram come «blondieandrye» ed è molto seguita: ha una valanga di Follower. gue/sf

Creativa crosta per torte



Torta alla frutta con crosta creativa.

Si va dritti all'arte. Tessitura, crimpatura, intrecciatura, punzonatura: la crosta della torta diventa un capolavoro al burro... quasi troppo bella per essere mangiata!

gue/sf

Crostata trasparente



Crostata con farcitura trasparente al limone.

A prima vista: un'insolita crostata trasparente al limone. Tuttavia, il ripieno è fatto solo con la gelatina. Il succo di limone ne dà esclusivamente il sapore.

gue/sf



Ampia varietà di cereali e pseudocereali

Il grano, per la produzione del pane, è il cereale dominante in Svizzera. A differenza della Germania, la segale gioca un ruolo piuttosto esiguo. Tuttavia, gli esperti innovativi utilizzano sempre più spesso le vecchie varietà come il farro, la spelta e il farro monococco, nonché alcune varietà senza glutine e quindi grani che non possono essere cotti da soli – gli pseudocereali. I più noti sono il grano saraceno, l'amaranto, la quinoa e i semi di chia. Occasionalmente si usa anche la farina di mais, di cocco o di banana.

Gli esperti innovativi si affidano sempre più alle vecchie varietà come il farro, la spelta e il farro monococco.

Solo sette varietà di cereali

Ci sono solo sette tipi di cereali al mondo: grano, riso, mais, segale, orzo, avena e miglio. Appartengono tutti alla famiglia delle graminacee dolci e, per lo più attraverso millenni di coltivazione, sono gradualmente diventate le odierne varietà ad alto rendimento e resistenti, adatte al rispettivo clima. Oltre al riso, questi cereali possono essere coltivati anche sul versante settentrionale delle Alpi. Le sottospecie di grano sono il farro, la spelta, il farro monococco e il kamut. Relativamente nuovo è il tritordeum – un incrocio tra il grano duro e l'orzo di bosco. Il sorgo è una sottospecie di miglio. Il triticale, che viene utilizzato solo come mangime



4 Pseudocereali: 1. Grano saraceno

per animali, è un incrocio tra grano e segale. Riso, mais e miglio sono senza glutine. Gli altri cereali contengono il glutine proteico e quindi non sono adatti a persone con allergia o intolleranza al glutine.

Grano e segale

La farina di frumento è ideale per fare il pane e i prodotti da forno. La farina di segale – da sola o come aggiunta ad una farina di frumento – rende i prodotti da forno più scuri e aromatici. Nel caso del grano, si distingue tra il grano tenero utilizzato per il pane e i prodotti da forno e il grano duro necessario per la pasta. In alcuni casi, il farro monococco e il Kamut sono utilizzati anche per la produzione di pasta.

Grano antico

I prodotti da forno a base di farro, spelta, farro monococco e Kamut sono interessanti dal punto di vista del gusto, particolarmente preziosi per la salute e più digeribili dei prodotti a base di grano. Ad esempio, il farro ha una proporzione maggiore



2. Amaranto

di vitamine, oligoelementi, proteine e acidi grassi insaturi rispetto al grano e alla segale. Per chi soffre di celiachia, i cereali originali sono comunque inadatti. Spesso una parte di una di queste farine di frumento originali viene aggiunta ad una farina di frumento per i seguenti motivi: gusto e commercializzazione.

Orzo

Oltre alla farina di segale e di frumento e alle sue sottospecie, si possono fare anche il pane e i prodotti

da forno con farina d'orzo. Tuttavia, questo viene fatto raramente. Alcuni tipi di orzo hanno un'alta percentuale di beta-glucano e possono quindi contribuire ad una normalizzazione del livello di colesterolo. Se un prodotto contiene più del 25 % di mais, riso, orzo, avena, sorgo o miglio, questo ingrediente può essere utilizzato nella denominazione del prodotto secondo l'ordinanza sui cereali. Nel caso di grano, farro e segale, deve essere superiore al 50 %.



3. Quinoa

Quattro pseudo grani

Gli pseudocereali includono piante di coda di volpe come l'amaranto e la quinoa, che vengono coltivate principalmente nei climi caldi, il grano saraceno, che è originario delle zone temperate, e il seme di chia, che appartiene alla famiglia delle labiate, è coltivato principalmente in America Latina. Tutti gli pseudocereali sono senza glutine. La loro farina – come quella di riso e di mais – è quindi adatta ai celiaci. La farina di tutti questi prodotti non può essere cotta da sola. Tuttavia, può essere aggiunta ad un normale impasto di pane e quindi risaltare un gustoso pane speciale.

Grano saraceno

Se una quantità sufficiente dei chicchi di grano saraceno sbucciati e macinati viene mescolata con farina di frumento o di segale, si può fare il pane di grano saraceno. Il grano saraceno può essere utilizzato anche per fare la pasta ed è coltivato principalmente in Russia e in Cina.



4. Semi di Chia

Amaranto

L'alimento di base degli Inca e degli Aztechi è oggi spesso coltivato non solo in Messico e sulle Ande, ma anche sulle pendici meridionali dell'Himalaya e, in misura minore, negli Stati Uniti e nell'Europa centrale. La farina contiene alti livelli di proteine, acidi grassi insaturi, magnesio, calcio e ferro. Per questo è un alimento importante per gli atleti, con degli ingredienti preziosi dal profilo nutritivo nei pani speciali

Tutti gli pseudocereali sono senza glutine.

Quinoa

Lo pseudo grano, chiamato anche «grano Inca» era il più importante alimento di base degli Incas ed è un fornitore di proteine vegetali di grande valore. Contiene anche diverse vitamine e minerali essenziali. I chicchi possono essere lessati, tostati e aggiunti ad un impasto. Hanno un buon sapore di nocciola. Arrostiti sono adatti ad arricchire le insalate. La quinoa è coltivata principalmente in Perù, Ecuador e Bolivia.

Semi di Chia

Questi sono ricchi di grassi e proteine e possono essere aggiunti ai prodotti da forno con una percentuale minima o utilizzati come addensante per delle salse. Il contenuto di nutrienti e l'effetto sulla digestione sono paragonabili a quelli dei semi di lino.

Farina da altre materie prime Farina di mais e farina di riso

La farina di questi cereali senza glutine viene utilizzata come legante come la fecola di patate. La farina di riso è poco adatta alla produzione di pane. La farina di mais, invece, può essere utilizzata per fare il pane piatto. Come aggiunta alla farina di frumento, anche il pane e i prodotti da forno possono essere fatti con la consueta consistenza, ma con un gusto diverso. La farina può essere prodotta non solo da cereali e pseudocereali, ma anche da alcune noci e frutta, come ad esempio:

■ Farina di cocco

La farina ottenuta dalla polpa della noce di cocco è priva di glutine e colesterolo, ricca di fibre e ha un delicato sapore di cocco. La farina è povera di grassi e calorie, ma contiene tutti gli amminoacidi essenziali. È adatto, per la cottura, come legante e per la preparazione di dolci. La farina di cocco stimola il metabolismo e può inibire l'azione di virus, batteri e funghi.

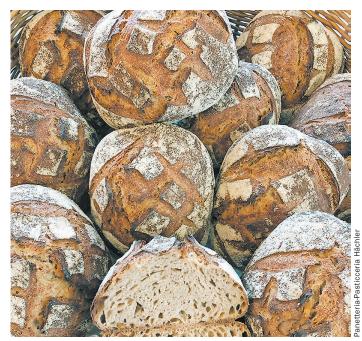
Farina di banane

Le banane possono essere impastate, se ben mature, schiacciandole con una forchetta, ma esistono anche impasti contenenti banane. In questo modo i pani, le torte o la pasticceria possono essere arricchiti con lo speciale aroma. Su www.mein-brot.de si possono trovare le ricette per il pane di farro alla banana e le fette di banana.

Esempi pratici

Diverse panetterie svizzere utilizzano cereali antichi. «panissimo» ha chiesto a quattro aziende di raccontare le loro esperienze e le reazioni dei loro clienti:

■ Eigenbrötler Backwerke GmbH di Wauwil utilizza nel suo panificio circa il 70% di cereali antichi, ovvero spelta, farro monococco e farro antico. Una nuova aggiunta alla gamma è costituita dalla segale Waldstuden e dal grano Huron in collaborazione con Hanspeter Saxer (echterweizen.ch/sorten). Il proprietario Daniel Amrein: «I clienti apprezzano la varietà dei sapori e il rustico. Il grano antico, coltivato in Svizzera con la passione per la varietà, è una buona alternativa alle varietà di grano altamente snaturato. I chicchi sono macinati di recen-



Pane bigio di farro antico della panetteria Hächler, Seengen (AG).



Pane di farro antico Oberkulm del panificio Hofmann, Reconvilier (BE).

te nel nostro mulino e danno buoni risultati in termini di tecnologia di cottura. L'impasto è un po' delicato e richiede una certa sensibilità e competenza (sovramaturazione)». Secondo Daniel Amrein, sono molto popolari anche le paste dolci a base di farro antico come i croissant alle mandorle, i vari pasticcini ai semi di papavero, vol-au-vent di farro, ecc.

A Seetal Daniel Hächler, Seen-

A Seetal Daniel Hächler, Seengen (AG), dice: «Il nostro pane bigio fatto di farro antico Oberkulmer Rotkorn viene prodotto con una lunga ripresa indiretta. Per questo non usiamo nessun lievito di birra, ma solo puro lievito naturale integrale di farro antico. L'aggiunta di un pezzo di pasta acida è di grande vantaggio per gli impasti di farro antico. Anche se il volume è ridotto, l'infuso ha un effetto positivo sulla struttura del glutine e sulla freschezza. I clienti apprezzano l'aroma di nocciola e il vantaggio nutrizionale del grano originale, nonché

la lunga fermentazione di lievito naturale puro.»

Il panificio Hofmann di Reconvilier (BE) ha iniziato a lavorare con gli agricoltori locali nel 2008. All'inizio l'attenzione si è concentrata sulle moderne varietà di cereali, ma a partire dal secondo anno sulle vecchie varietà - soprattutto farro monococco e farro antico della varietà Oberkulmer, ma anche sulle varietà regionali del Giura (Rouge du Jura, Jura Blanc, Belprahon), la vecchia varietà di segale Cadi e altro ancora. Oggi il panificio macina oltre 25 tonnellate di grano all'anno nel suo mulino in pietra Astrié. Olivier Hofmann: «La farina proviene direttamente dal mulino per la lavorazione nel panificio. L'intera gamma dei nostri «pains-nature» è prodotta con farine di cereali regionali biologici o IP-Suisse, macinati nel mulino a pietra al massimo da sette giorni, con fermentazione tramite pasta acida e cotti in un forno a legna. I nostri clienti apprezzano questo approccio e soprattutto la tracciabilità e le catene commerciali molto corte. I cereali vengono selezionati, puliti e sbucciati in una fattoria a 2 km dal panificio, il resto della lavorazione viene fatta dal panificio - senza intermediari».

■ Lo stesso Burkard Kreyenbühl, Muri (AG) coltiva la spelta su un campo affittato nelle vicinanze: «Coltivando la spelta, ci siamo imbarcati in un'avventura, potevamo solo acquisire esperienza dalla letteratura tecnica sulla coltivazione dei cereali. In pratica abbiamo imparato giorno per giorno sul campo. È stato molto positivo il modo in cui siamo riusciti a coinvolgere i nostri dipendenti nella coltivazione del grano. La spelta è molto esigente nella lavorazione, simile al farro antico. Le esperienze della Scuola Professionale Richemont sono state di grande aiuto». Ai clienti piace molto la spelta: «Maciniamo la spelta nel nostro mulino proprio nel nostro negozio. I prodotti di spelta sono una nostra specialità con la quale possiamo differenziarci dai grandi concorrenti e creare un pane molto gustoso, presentando così un nuovo piacere».

Christof Erne/ap

www.getreide.org; www.mein-mehl.de



Marco Pasotti – responsabile del tavolo di verifica di Swiss Bakery Trophy

«Una splendida avventura umana»

Il docente professionale ticinese Marco Pasotti ha assunto il ruolo di «responsabile del tavolo di verifica» fin dall'inizio di SBT. Ora guarda indietro a questi anni di scoperte culinarie e di relazioni umane.



Swiss Bakery Trophy: gli esaminatori con Marco Pasotti durante la valutazione dei prodotti.

Marco Pasotti, da 27 anni docente professionale a Lugano, ha partecipato all'avventura SBT fin dall'inizio, seguendo l'idea del fondatore del concorso, Bernhard Aebersold: «Ho avuto modo di conoscerlo subito dopo il mio apprendistato, abbiamo entrambi partecipato al concorso per apprendisti a Lucerna.

«I panettieri-confettieri possono ottenere una concreta valutazione dei loro prodotti.»

Quel giorno si è sviluppata una bella amicizia e abbiamo fatto insieme l'esame di maestria. Ho imparato molto al suo fianco». E' stato quindi naturale che lo abbia sostenuto per far partire la competizione e che sia stato coinvolto come responsabile del tavolo di valutazione: «Era una persona straordinaria e ha avuto una grande idea per il nostro settore. La sua morte è stata molto difficile per noi. Ma Nicolas Taillens e il resto della squadra hanno preso in mano l'organizzazione della competizione con grande entusiasmo e professionalità».

Finché i suoi impegni professionali lo consentono, Marco Pasotti partecipa ad ogni SBT come responsabile del tavolo di valutazione: «In un certo senso, abbiamo un ruolo di mediazione tra gli esaminatori. Abbiamo bisogno di conoscere bene i prodotti, anche quelli regionali, oltre che il settore e la produzione, per dare agli esaminatori le informazioni necessarie per valutarli nel modo più corretto possibile».

Prodotti di alta qualità

Durante tutti gli anni d'esame, Marco Pasotti ha avuto l'opportunità di vedere numerosi prodotti. Uno degli

aspetti a lui più graditi è essere sorpreso dalle novità: «Impariamo qualcosa di nuovo ad ogni edizione. Ho molto rispetto per gli artigiani che realizzano meravigliose creazioni». Gli piace ricordare soprattutto i prodotti «Coup de Cœur», la migliore degustazione della giornata, messi insieme ogni sera dai responsabili di ogni tavolo. Per Marco Pasotti, le creazioni più innovative non sono sempre però le migliori: «Il processo di produzione deve essere padroneggiato e gestito con cura per il concorso. Non è sempre così per le innovazioni. Personalmente, mi piacciono i prodotti regionali e tipici, con una qualità molto elevata e materie prime eccellenti, spesso migliori».

Una bella avventura umana

Quello che Marco Pasotti apprezza di SBT e che gli fa desiderare di essere nuovamente coinvolto ad ogni edizione, non è solo l'enfasi e la promozione dei prodotti e dell'artigianato, ma anche l'aspetto umano della competizione: «SBT è il luogo d'incontro dove si riunisce tutta la famiglia dei panettieri-confettieri. Qui si incontrano persone che normalmente si vedono solo raramente. Per me la competizione è un momento molto piacevole, dove si fanno buone amicizie».

Preziosa partecipazione

È proprio questo lato umano che viene preso in considerazione dagli esaminatori anche nella valutazione e nel riscontro, in modo che siano il più possibile corretti e onesti: «I panettieri-confettieri possono ricevere una valutazione concreta dei loro prodotti e sui possibili miglioramenti. È molto importante e interessante, come specialista, ottenere queste informazioni. Certo, tutti hanno l'obiettivo di vincere una medaglia, ma la partecipazione è sempre preziosa, anche solo per beneficiare di una valutazione».

Anaïs Henry, SBT

Sondaggio sulla riapertura dei Tea-Room

In Ticino i clienti sono ancora molto diffidenti

Nel Canton Ticino l'allentamento da parte della Confederazione in merito alla riapertura dei Tea-Room non ha portato ai risultati sperati. Si registra un timido aumento.



In Ticino, uno dei Cantoni più colpiti dal Coronavirus, non ha per il momento beneficiato dall'allentamento della Confederazione sulla riapertura dei Tea-Room.

Il sondaggio da parte di panissimo ha messo in rilievo che i clienti sono ancora molto diffidenti. Nonostante tutte le precauzioni messe in atto nei locali (riduzione dei tavoli in merito alla regola della distanza e alle norme d'igiene), i risultati sperati non sono stati raggiunti. Si parla ancora del mancato incasso del 50%.

Cause ed eccezioni

Il brutto tempo, la chiusura permanente di molti uffici e il mancato turismo, non aiutano alla grave situazione. Ci sono però anche delle eccezioni. Da quando sono di nuovo stati ammessi i giornali, alcune attività hanno ripreso la normale quotidianità di lavoro. Ci auguriamo pertanto che con l'arrivo del bel tempo e del tanto sperato turismo, la situazione possa portare un po' di sollievo ai nostri artigiani! Sandra Fogato

Altri risultati a pagina 10 – 11 e 27 – 28.

No al congedo di paternità

Ulteriori oneri avrebbero conseguenze fatali

Il Comitato centrale PCS è contrario all'introduzione del congedo di paternità. Vista la situazione attuale i contributi sociali supplementari per il congedo di paternità non possono essere finanziati.



In una precedente riunione (20.4.), il Comitato centrale si era espresso a favore della controproposta all'iniziativa per il congedo di paternità. Con la crisi Coronavirus, la situazione economica in Svizzera è cambiata in modo drastico, cosicché il Comitato centrale ha deciso all'unanimità di raccomandare l'iniziativa e

di rifiutare la controproposta. «Ulteriori oneri avrebbero conseguenze fatali per la nostra industria orientata alle PMI con bassi margini» ha dichiarato il Direttore della PCS Urs Wellauer.

PCS/sf Articolo completo: swissbaker.ch/panissimo

«Al Porto» anche a Bellinzona



Il 17 giugno, di fronte alla stazione di Bellinzona, la Confiserie Al Porto ha aperto un nuovo ed elegante negozio con un accogliente Café e una soleggiata terrazza. 50 i posti all'interno e 47 all'esterno. Il bancone in legno di rovere e granito è lungo 7 metri e offre la possibilità ai clienti di poter scegliere tra le deliziose creazioni. com/sf

Cambio di Presidenza AOP-IGP

L'Associazione svizzera AOP-IGP ha un nuovo Presidente: a Berna, l'Assemblea generale ha eletto come nuovo Presidente Benedikt Würth, membro del Consiglio degli Stati di San Gallo e Direttore delle finanze del suo Cantone fino a fine maggio 2020. Succede a Géraldine Savary, membro del Consiglio degli Stati del Canton Vaud fino al 2019, che lascia il suo incarico dopo otto anni. AOP-IGP scrive nel suo comunicato stampa che ha contribuito al fatto che la legislazione di Swissness tiene conto del luogo di trasformazione e di quello della produzione delle materie prime. Il livello di conoscenza dell'AOP (nome di origine protetta) è aumentato dal 18 al 59%

tra il 2014 e il 2019, secondo uno studio commissionato dalla stessa, quello dell'IGP (indicazione geografica protetta) dal 26 al 33%. Secondo l'AOP-IGP, il volume di produzione di tutti i membri è aumentato del 2,3% nel 2019. La crisi Coronavirus ha messo un freno a questa crescita: il turismo dello shopping è stato fermato e i valori aggiunti tipici AOP-IGP, come l'autenticità garantita e le qualità di origine e di gusto, sono ora apprezzati dai clienti. La chiusura dei ristoranti e l'annullamento di grandi eventi e fiere hanno colpito duramente molti fornitori. com/ce/sf

www.aop-igp.ch