

# ELLE GOURMET

*Classica  
o pop?*

**PASQUA  
A SORPRESA**

**VEG**

**ADDITION**

*Gli orti  
degli chef*

**GARDEN  
THERAPY**

*Le fruit  
& flower spa*

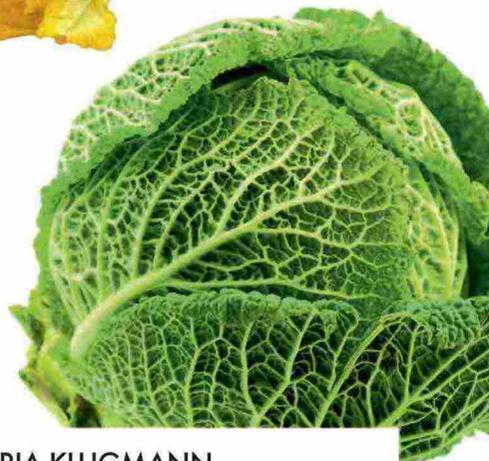
*festa* **DI  
PRIMAVERA**



# the COOKbook

Gli ortaggi preferiti e i consigli very smart degli chef per coltivare a casa ortaggi ed erbe aromatiche. Et voilà: dall'orto sul balcone alla tavola, la freschezza è servita!

di GLORIA GHIARA

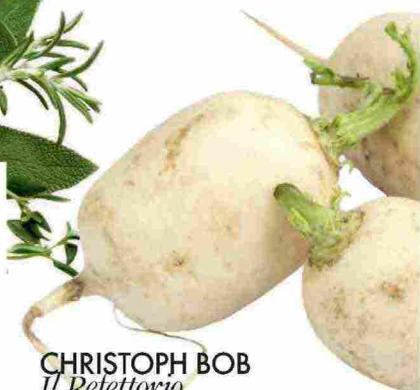


## ENRICO CRIPPA *Piazza Duomo*

«Sfruttate il balcone dalla primavera inoltrata e fino ai primi freddi. Quali ortaggi coltivare? Pomodori, melanzane, zucchine, peperoni, carote, rucola, lattuga, basilico, fragole ed erbe aromatiche. Per la carota prediligete un vaso rettangolare e profondo almeno 35 cm, per dar modo alle radici di crescere.

Il peperone, invece, necessita di un vaso di 30 cm di profondità e circonferenza: trapiantate in un terriccio mescolato a stallatico, ponete a pieno sole e innaffiate di frequente. Per lattughe e insalate a foglia in generale, trapiantate le piantine lasciando fuori il colletto, in un vaso largo e profondo almeno 20 cm e innaffiate solo quando la terra è secca. L'esposizione migliore è sole pieno al mattino e pomeriggio all'ombra.

Per il basilico servono un vaso rettangolare e terriccio universale: seminate a spaglio e ricoprite con altro terriccio, mantenete il terreno umido, ponete al sole la mattina e all'ombra al pomeriggio»



## CHRISTOPH BOB *Il Refettorio*

«I miei ortaggi preferiti vanno di pari passo con le stagioni. In primavera: carciofi, asparagi, morchelle. In estate: melanzane e pomodori gialli. In autunno: topinambur, rapa bianca, verza»



## MARIANGELA SUSIGAN *Gardenia*

«Gli ortaggi che preferisco sono il carciofo e i pomodorini: di questi ultimi, nel nostro orto coltiviamo molte varietà, tra le altre, ciliegino, cuore di bue, mirabelle, camone, piccadilly, perino giallo, datterino, costoluta, black cherry, green cherokee. Stiamo lavorando anche molto con i micro-ortaggi, giovani piantine di specie orticole, colture erbacee e piante spontanee, raccolte da 2 a 4 settimane dopo la semina. Alcune delle specie che coltiviamo in serra sono barbabietola rosa, gialle e rossa, cavolo red russian, cavolo rosso, mizuna red, green oak, pisello. I micro-ortaggi sono in grado di fornire una variegata gamma di colori, sapori e consistenze»

## VITTORIA KLUGMANN *L'Argine a Vencò*

«Si può sfruttare il terriccio soffice dei vasi sul balcone per una coltivazione anticipata di radicchetto da taglio, tipo zuccherino di Trieste, con un telo protettivo sui semi nella fase iniziale e l'accortezza di non lasciarli mai asciutti. Anche lattughino e mizuna possono essere coltivati in contenitori rettangolari messi uno sull'altro, lasciando lo spazio per aria e luce e proteggendoli in caso di clima difficile.

Le erbe freschissime comuni sono in grado di arricchire ogni preparazione: prezzemolo (che consiglio di coltivare dal seme), origano, rosmarino, salvia, alloro e maggiorana, tutte perenni e gestibili già da febbraio. Consiglio anche di lasciare nei vasi in terrazza alcune piante di cavolo nero e di cavolo riccio: se trattate bene e tagliate con sensibilità continuano a dare foglie fresche anche per un biennio».

## MAURO COLAGRECO *Mirazur*

«Amo tutto ciò che cresce nei miei giardini, ma più di tutto i pomodori, per la loro incredibile varietà: rosa, neri, verdi, gialli... Non bisogna avere paura di sperimentare. Se ci si accorge che un particolare ortaggio o erba selvatica non cresce, non è mancanza di pollice verde, a ogni pianta serve una particolare combinazione di clima, temperatura, umidità. Ci si adatta, si cambia. Avere un orto rende anche più creativi in cucina»





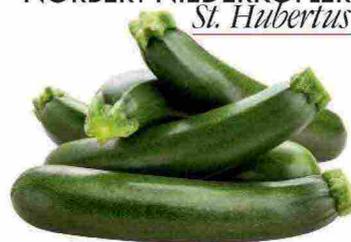
**MICHELANGELO MAMMOLITI**  
*La Madernassa*

«Ogni mese ha i suoi climi, ogni stagione ha il suo protagonista vegetale. Per me l'anno può essere idealmente scandito da questo elenco di verdure, descritte da un aggettivo e associate a un'erba. Uno schema ben calibrato di colori e sapori. Gennaio: cardo spinoso, russian kale. Febbraio: carote sabbiose, artemisia. Marzo: carciofo pazzo, mizuna antoni. Aprile: asparagi selvatici, rumex acetosa. Maggio: celtuce gentile, oxalis dei pei. Giugno: piselli dolci, shiso verde. Luglio: zucchine green, nasturzio. Agosto: melanzane cremose, basilico tai. Settembre: pomodori solari, coriandolo vietnamita. Ottobre: topinambur poveri, attunia cordata. Novembre: zucca rapide, tatsoi vulcano. Dicembre: sedano rapa tonico, mostarda metis»

*Rosmarino,  
basilico, verbena,  
melissa, zucchini,  
buon Enrico, zucca,  
pomodorini,  
rapa rossa*

I must di

**NORBERT NIEDERKOFER**  
*St. Hubertus*



**PIETRO ZITO**  
*Antichi Sapori*

«L'ortaggio per eccellenza, facile da gestire anche sul balcone è la zucca, molto duttile e con un germoglio molto veloce (in estate anche solo una settimana). Mi è molto cara poiché totalmente "utilizzabile" in cucina. Dalla zucca, al fiore fino ai germogli, tutti ottimi ingredienti da sperimentare e gustare»



**ANGELO PUMILIA**  
*Foresteria Planeta*

«Maggiorana e rosmarino sono due delle mie erbe preferite, ingredienti molto versatili e utilizzabili in tantissimi piatti mediterranei, anche nei dolci, da utilizzare freschissimi, appena colti. Sono facilissimi da coltivare in vaso e non possono mancare nell'orto sul balcone. Assicuratevi di posizionarli in un luogo luminoso, esposto all'ombra per una breve parte della giornata. È necessario cimarli spesso per favorire una crescita rigogliosa»

**ALOIS VANLANGENAEKER**  
*Zass*



«Trovo difficile dire quale ortaggio preferisco: ogni giorno, a ogni stagione, l'orto suggerisce l'elemento migliore e più fresco da utilizzare in cucina. Piselli, fave, carote, pomodori, rape e zucchini sono tutti facilmente coltivabili anche sul balcone, in uno spazio ridotto: il mio consiglio è seguire il ciclo delle stagioni, sperimentare e lasciarsi ispirare dalla natura. Un orto sul balcone è inoltre un modo per accostarsi a una cucina più naturale e senza sprechi»



**JUAN CAMILO QUINTERO**  
*Poggio Rosso*

«Sono appassionato di erbe aromatiche e di tutte quelle varietà di verdura che quando sono ancora piccole non solo sono belle ma sono anche un concentrato di sapore e nutrienti. Le zucchine verdi e gialle "baby" crescono velocemente e sono deliziose. Non occorre partire da un seme particolare, ma è sufficiente raccogliere il frutto quando è ancora piccolo. Tra le erbe aromatiche il coriandolo spicca per personalità e carattere. La buona notizia, per chi lo ama, è che è facile da coltivare sul balcone. Personalmente lo prediligo nei piatti a base di pesce, naturalmente in quantità moderate»

**LUDOVICO DE VIVO**  
*Capofaro*

«Gli ortaggi a foglia che preferisco e che possono essere facilmente coltivati sul balcone sono: borragine (per la farcia dei ravioli o in crema, per condire pasta o zuppe), nasturzio (crudo sulla pasta, sulle crudità di pesce e nelle insalate), acetosella (come pesto o per un pesce a vapore), senape rossa-mizuna red (fate una base e cuocetela come una crema da accostare a carni bianche e al pesce; cruda con le carni rosse e nelle insalate)»

**ALFONSO ED ERNESTO IACCARINO**  
*Don Alfonso 1890*



«Pomodori, melanzane, zucchine, limoni, olive, basilico. I grandi ingredienti classici della dieta mediterranea possono essere coltivati con successo anche a casa. Elementi essenziali sono luce e acqua, quindi per creare il proprio orto sul balcone bisognerà fare attenzione all'esposizione: sono necessarie almeno 6 ore di luce e al riparo dal vento. In un orto sul balcone non possono mancare le erbe aromatiche: basilico, prezzemolo, timo, menta, salvia, sono indispensabili per la preparazione dei più tradizionali piatti italiani, e colti freschi dalla propria piantina sprigioneranno profumi e sapori inebrianti. Altre colture per chi è alle prime armi potrebbero essere i pomodori, in vasi di almeno 30 cm di profondità, stando ben attenti a innaffiarli regolarmente ma non eccessivamente. Anche le melanzane si prestano bene, sconsiglio invece le zucchine se non si ha un balcone molto ampio! Una delle regole più importanti è quella di innaffiare le piante al tramonto, bagnando solo la terra, non le foglie. Non meno importante è nutrire le piantine. Per concimarle in modo del tutto naturale potete utilizzare fondi di caffè o di tè oppure gusci d'uovo sminuzzati»

ELLE75



**Norbert Niederkofler**

Ideatore della filosofia *Cook the Mountain* – una cucina basata esclusivamente sulla biodiversità di montagna, con materie prime locali e stagionali – lo chef tristellato del celebre St. Hubertus di San Cassiano (Bz), ristorante dell'esclusivo 5 stelle Rosa Alpina, nel 2020 ha ricevuto anche la stella verde Michelin, simbolo dell'impegno alla sostenibilità. Nella foto a lato è con Valentin Innerhofer, contadino a Riscone/Brunico, che rifornisce di ortaggi ed erbe il ristorante. [st-hubertus.it](http://st-hubertus.it)

# STAR *nell'*ORTO

Sono gli chef stellati a km 0, che non hanno paura di sporcarsi le mani e vivono con la terra **un vero rapporto d'amore**. Una liaison che si rispecchia nei loro piatti: sani, colorati, sostenibili. E tra frutti, semi, fiori e ortaggi si riscrivono le regole della *haute cuisine*

di GLORIA GHIARA

**Christoph Bob**

Da Amburgo al ristorante stellato Il Refettorio dell'hotel Monastero Santa Rosa di Conca dei Marini (Sa). Innamorato di questa terra baciata dal sole, dei suoi sapori e dei suoi profumi, lo chef utilizza in modo sapiente, per le sue interpretazioni creative dei piatti di tradizione della Costiera, frutta e verdure di stagione degli orti terrazzati, allestiti dietro il Monastero. [monasterosantarosa.com](http://monasterosantarosa.com)





## Ludovico De Vivo

Eclettico chef di Capofaro Locanda & Malvasia dell'isola di Salina (Me), membro Relais & Châteaux, guida gli ospiti in un percorso di gusto ed etica che passa dal concetto di "Chilometro corto": un sistema di orti che segue il mare e le stagioni fornisce il 70 per cento dei vegetali usati in cucina. Il grano antico per il pane e la pasta e altri prodotti genuini provengono invece dalla tenuta Tasca di Regaleali. [capofaro.it](http://capofaro.it)

## RAPA BIANCA E PUNTARELLE

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

1 rapa bianca di tipo daikon o rettica di medie dimensioni oppure 3 rape nere ramolaccio, 1/2 lt di succo di mela cogna ottenuto estraendo a caldo il succo di 5 mele cogue e riducendo della metà il liquido;  
*per la cottura delle rape*: 2 cucchiari di burro, 4 cucchiari di zucchero di canna, sale, olio extravergine;  
*per le puntarelle*: 1 punta di puntarella a persona tagliata a fettine sottili, 1 pizzico di peperoncino, sale, olio.

**PREPARAZIONE:** bollite le rape o il daikon tagliato a tronchetti in acqua salata per 5 minuti, disponeteli su una placca e condite con sale e un filo di olio. Cucinate in forno a 210 ° per 5 minuti da un lato e 4 minuti dall'altro. Spolverate un lato con la metà dello zucchero di canna e del burro e cucinate sempre in forno a 200 ° per 4 minuti. Girate, condite con quel che resta di zucchero e burro e proseguite

la cottura per 4 minuti. Trasferite in una padella possibilmente di rame o di alluminio pesante e aggiungete progressivamente il succo di mela cogna fino a ottenere una consistenza di glassa della salsa. terminate la cottura quando le rape risulteranno cotte in maniera omogenea. Sbollentate pochi istanti le puntarelle tagliate e conditele con peperoncino, olio e sale. Affettate le rape e servite con le puntarelle e la salsa ridotta di cogna.

*Ricetta del ristorante L'Argine a Vencò - Chef Antonia Klugmann*

## Antonia Klugmann

Dalle vetrate delle sale del suo ristorante, L'Argine a Vencò, a Dolegna del Collio (Go), gli ospiti possono osservare l'orto e la natura. E proprio l'orto e i boschi circostanti danno il menù della chef, sempre stagionale e sostenibile, a base di ortaggi, semi, frutti e fiori, con un attento bilanciamento di ingredienti animali e vegetali e una grande attenzione a contenere gli sprechi. [largineavenco.it](http://largineavenco.it)





### Mariangela Susigan

Fresca stella verde Michelin con il suo Gardenia, nel borgo medievale di Caluso (To), la chef fonda la sua cucina moderna sul concept "dall'orto al piatto" e sulla sorpresa del presente. Gli aromi delle erbe selvatiche, i colori dei fiori, le carpe diem del magnifico orto danno vita a un'idea di ristorante *polager*, dove gustare il territorio attraverso pietanze semplici ed eleganti. [gardeniacaluso.com](http://gardeniacaluso.com)



## RAVIOLI DI ORTICHE E BORRAGINE, SEIRASS FUMÈ, MALVA E CALENDULA

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

per l'impasto dei ravioli: 200 g di farina 0 biologica, 2 uova;

per il ripieno: 200 g di borragine, 200 g di ortica, 200 g di malva, 10 g di maggiorana, 100 g di olio extravergine, 50 g di toma di pecora grattugiata, 2 pizzichi di sale fino, 40 g di sale grosso;

per il seirass: 100 g di seirass fresco, 1 punta di cucchiaino di semi di cumino, 1 cucchiaino di petali di malva e 1 di petali di calendula essiccati, 8 fiori di malva.

**PREPARAZIONE:** disponete la farina a fontana, rompete le uova al centro, impastate raccogliendo gradualmente la farina. Lavorate l'impasto per qualche minuto, avvolgetelo con la pellicola trasparente e lasciatelo riposare per 30 minuti in frigorifero.

Per il ripieno: mondare, lavare e scolate le foglie di ortica, malva e borragine, tagliatele grossolanamente. Fate cuocere in abbondante acqua salata, scolatele e raffreddatele rapidamente in acqua ghiacciata. Scolate nuovamente e strizzatele bene.

In un mixer a bicchiere frullate le erbe e la maggiorana versando gradualmente l'olio fino a ottenere un pesto consistente; condite con sale fine e toma di pecora grattugiata. Riponete in frigo.

Per il seirass: tritate i semi di cumino e sbriciolate i petali di malva e calendula; aggiungeteli al seirass, lavoratelo con poco olio extravergine e allargatelo con un cucchiaino in un piattino.

Per i ravioli: stendete la pasta all'uovo in fogli sottili, tagliate in quadrati di 4x4 cm, con una sac-à-poche distribuite il pesto di erbe e formate dei tortelli. Portate a bollire una pentola di abbondante acqua salata, cuocete i tortelli per 2 minuti, scolateli e conditeli con olio extravergine. Decorate i quattro piatti con il seirass, distribuite i tortelli e guarnite con i fiori freschi di malva.

Ricetta del ristorante Gardenia - Chef Mariangela Susigan

### Mauro Colagreco

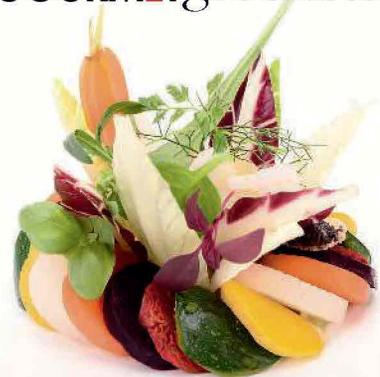
Per il celebre tristellato del Mirazur di Menton, Relais & Châteaux in Costa Azzurra, il legame tra orto e cucina è fondamentale, tanto da coinvolgervi anche la brigata, di sala e cucina. Nei suoi orti convivono specie mediterranee accanto ad altre antiche o in pericolo, da diverse latitudini del mondo. Ed è proprio lo sguardo sulla natura e sulla diversità a ispirarlo e a rivelarsi nei suoi piatti. [mirazur.fr](http://mirazur.fr)



### Juan Camilo Quintero

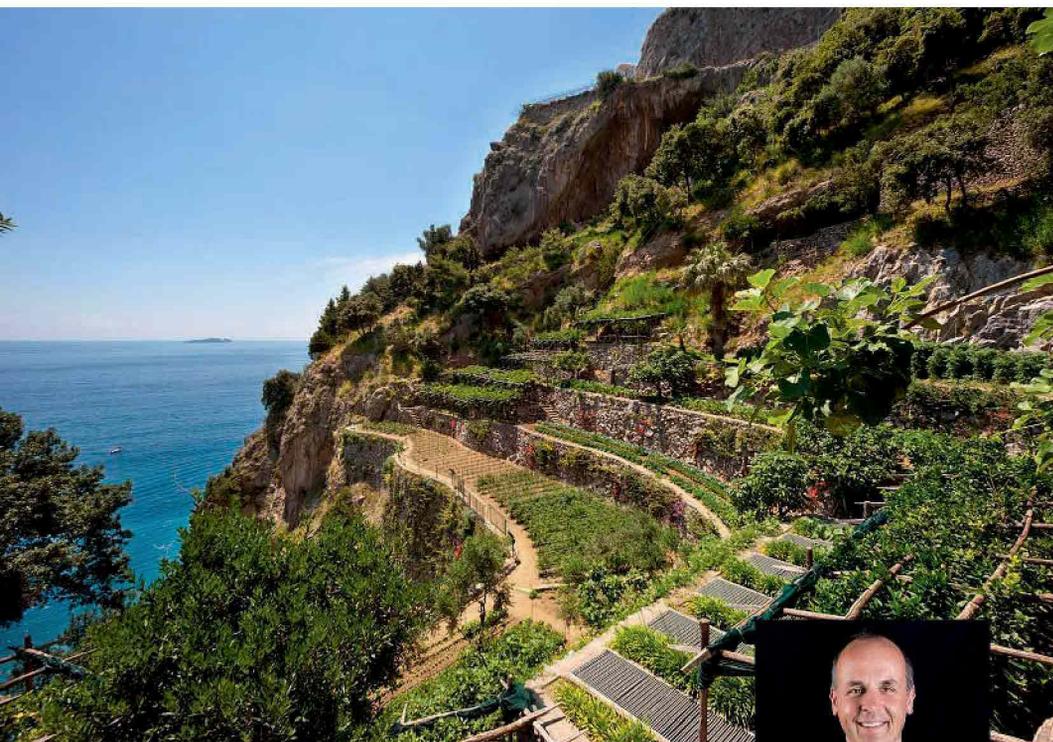
Un progetto di agricoltura sociale, nato per migliorare la vita di ragazzi con disabilità, si unisce alla realtà del Relais & Châteaux Borgo San Felice, tra le colline del Chianti classico senese. La collaborazione con il ristorante Gourmet Poggio Rosso, una stella Michelin, e l'Osteria del Grigio, assicura allo chef Juan Quintero materie prime a km 0: le verdure di stagione, le erbe aromatiche e le uova delle galline dell'Orto e dell'Aia Felice sono gli ingredienti principe nelle sue ricette. [borgosanfelice.it](http://borgosanfelice.it)





**INSALATA  
DI VERDURE DEL  
NOSTRO GIARDINO  
COTTE E CRUDE**

**PREPARAZIONE:** tagliate la verdura a rondelle. Per ciascun piatto: 3 rondelle di carota, 3 di zucchina verde e 3 di zucchina gialla, 3 di pomodoro confit, 3 di bietola rossa, 3 di zucca, 3 di rapa bianca a pezzi più grossolani, cavolo verde e bianco, finocchio, fave, piselli, asparagi verdi e bianchi. Cuocete tutto a pentola scoperta e a fiamma viva in abbondante acqua bollente salata; scolate al dente. Cuocete a parte le bietole rosse, con la pelle. Conditte con un'emulsione di acqua, miele, pepe nero, aceto bianco, alloro e timo, sale.  
*Ricetta del Relais & Châteaux Il San Pietro di Positano - Chef Alois Vanlangenaeker*



**Alois Vanlangenaeker**

Regista dei ristoranti de Il San Pietro di Positano (Sa), il Carlino, bistrot *pieds-dans-l'eau* dell'hotel, e Zass (una stella Michelin), lo chef belga adottato dalla Costiera può contare sui prodotti coltivati negli orti a terrazze caratteristici di questo Relais & Châteaux. I piatti sono creati in base alla stagionalità di frutta, verdure ed erbe, con una grande attenzione per colori e impiattamento. [ilsanpietro.com](http://ilsanpietro.com)



**Alfonso ed Ernesto Iaccarino**

Nella parte più selvaggia della Penisola Sorrentina, a punta Campanella, lo chef Alfonso guida l'azienda agricola bio Le Peracciole. Qui produce la maggior parte degli ortaggi, un pregiato extravergine e il celebre liquore di limoni che rendono speciale la cucina mediterranea d'autore firmata dal figlio Ernesto al Relais & Châteaux Don Alfonso 1890 di Sant'Agata sui Due Golfi (NA), il 2 stelle Michelin premiato anche con la stella verde. [donalfonso.com](http://donalfonso.com)  
Nel 2014 i 580 associati Relais & Châteaux hanno firmato all'Unesco, a Parigi, il Manifesto con cui si impegnano ad adottare comportamenti etici e sostenibili in cucina, privilegiando, tra le altre cose, stagionalità e km 0, e spesso provvedendo con un orto alle proprie necessità. [relaischateaux.com](http://relaischateaux.com)





**Pietro Zito**

«Non c'è ristorante senza orto» secondo lo chef contadino di Antichi Sapori, a Montegrosso (Andria, Bt). «Orto Mio» è il grande giardino biodinamico dove ha reimpiantato anche cultivar dimenticate e dove gli ospiti possono raccogliere le verdure che faranno parte del loro stesso pranzo. [pietrozito.it](http://pietrozito.it)



**INSALATA DI FAVE FRESCHE CON AGLIO NOVELLO**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:**

300 g di fave novelle tenere già pulite,  
200 cl di aceto di vino bianco,  
200 cl di olio extravergine,  
1 aglio novello, sale fino marino, gambi di prezzemolo.

**PREPARAZIONE:** fate bollire circa 2 litri

d'acqua leggermente salata, versatevi 100 cl di aceto di vino bianco e le fave novelle e lasciatele cuocere finché non iniziano a spaccarsi. In un tegame basso e grande mettete l'olio con la restante parte di aceto, aggiungete l'aglio e i gambi di prezzemolo finemente tritati e lasciate insaporire. Colate le fave, unitele subito al pesto di olio profumato, correggete eventualmente di sale, coprite e lasciate raffreddare. Servite come entrée abbinata a un pecorino canestrato fresco, oppure come contorno.

Ricetta del ristorante Antichi Sapori - Chef Pietro Zito

**Enrico Crippa**

Il tristellato chef del ristorante Piazza Duomo di Alba (Cn) ha una vera passione per il mondo vegetale e si reca ogni giorno nel suo orto biodinamico, uno tra i più famosi d'Italia, ai piedi dell'azienda vitivinicola Ceretto. Una serra e un appezzamento dove coltiva e raccoglie personalmente ortaggi, erbe e fiori che diventano protagonisti dei suoi piatti, con una particolare attenzione ai cromatismi. [piazzauomoalba.it](http://piazzauomoalba.it)





## FUSILLI CON BATTUTO DI POMODORI, MAZZANCOLLE E ROSMARINO

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

400 g di fusilli trafilati al bronzo, 400 g di pomodori, 4 mazzancolle grandi, 4 cime di rosmarino, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine di oliva Planeta, peperoncino Panca a piacere.

**PREPARAZIONE:** mettete sul fuoco una pentola piena d'acqua e, una volta arrivata a bollire, immergetevi i pomodori dopo averli incisi alla base. Lasciateli in acqua per pochi secondi, scolateli e immergeteli in acqua ghiacciata. Questo procedimento permetterà di eliminarne la pelle con facilità. Dopo averli spellati e privati dei semi, tritateli grossolanamente. In una padella a fiamma bassa fate sudare lo spicchio d'aglio in camicia, il peperoncino Panca e le cime di rosmarino. Unite le mazzancolle sgusciate, preventivamente salate e iritate al collo e spegnete immediatamente il fuoco. Aggiungete i pomodori tritati, aggiustate di sale e mantecate con i fusilli cotti al dente. Decorate con rosmarino fresco tritato appena raccolto.

*Ricetta del ristorante della Foresteria Planeta - Chef Angelo Pumilia*



### Angelo Pumilia

Icona della Foresteria Planeta, suggestivo wine resort immerso nelle campagne di Menfi (Ag), il Giardino degli aromi custodisce circa 50 specie di profumatissime erbe aromatiche, poste al centro del menù del ristorante: lo chef presto avrà a disposizione anche un grande orto, dove saranno coltivate le varietà più tipiche della tradizione gastronomica locale. [planetaestate.it](http://planetaestate.it)



### Michelangelo Mammoliti

La cucina bistellata dello chef di La Madernassa Ristorante & Resort di Guarene (Cn) riflette ciò che trova nell'orto: autoprodursi ciò di cui ha bisogno è alla base del risultato estetico e organolettico che fanno dei suoi piatti un'eccellenza delle Langhe e d'Italia. L'orto, a pochi metri dalla cucina, e la grande serra sono curati giornalmente dallo chef e dalla sua brigata. [lamadernassa.it](http://lamadernassa.it)