

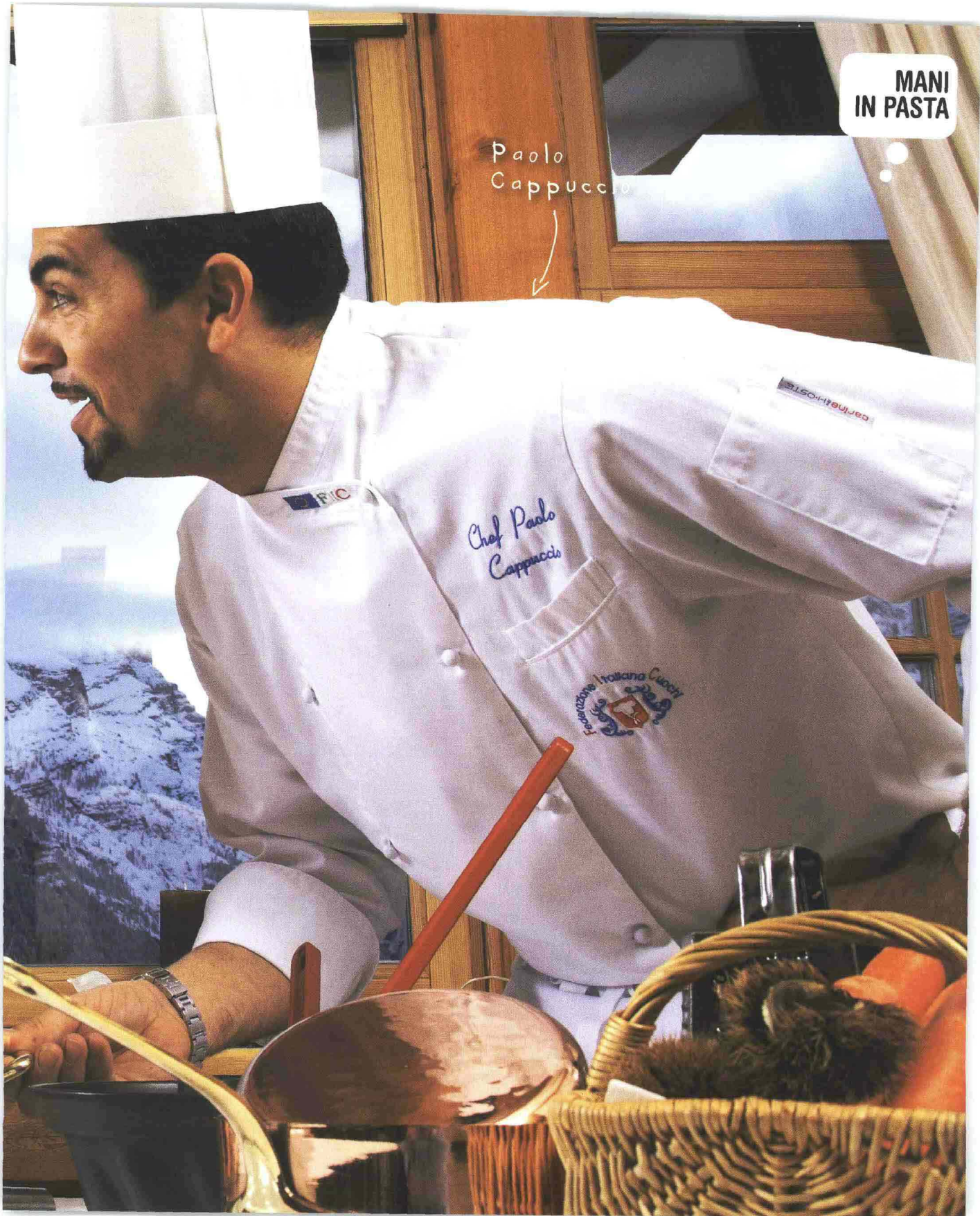


Prendete un classico dolce trentino. Sostituite il burro (di malga) con il piú mediterraneo fra i condimenti: l'olio extravergine d'oliva. Il risultato è una cake di carote leggerissima, perfetta per i pupi. Provare per credere alla stube del **Biohotel Hermitage** di Madonna di Campiglio. O a casa, seguendo la ricetta dello chef e della sua piccola aiutante

di Marisa Fumagalli
foto di Riccardo Del Conte
per *Style Piccoli*

Nadia, 5 anni

LA TORTA DI BUGS BUNNY



MANI
IN PASTA

Paolo
Cappuccio

www.ecostampa.it

094296

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

«La torta della mamma è più buona. Lei la fa più alta della tua» cinguetta Nadia, simpatica bimba di cinque anni («no, quattro e mezzo» corregge), mentre osserva il papà, intento a preparare il suo dolce preferito. Paolo Cappuccio, 33 anni, chef della Stube Hermitage, ristorante (una stella Michelin) dell'omonimo bio hotel di Madonna di Campiglio, ci spiega, alla fine dell'opera, che ciò che entusiasma la piccola è, in realtà, **un difetto di lievitazione**, ovvero l'effetto vulcano (l'impasto «cresce» troppo e tende a sgonfiarsi nel centro). Ma anche i bambini hanno i loro punti di vista. E Nadia dice la sua poiché si considera una cuoca in erba. «Però prima guardo che cosa fa papà» precisa la piccola «poi mi metto anch'io al lavoro».

Mamma Maristella conferma: «In cucina mette del suo. La lasciamo fare, con qualche intervento risolutivo». «Si diverte anche a impastare, combinando a volte pasticci» interviene il padre.

Nell'albergo di montagna, il duo Paolo-Nadia si esibisce in diretta: torta di carote all'olio extravergine ligure, con guarnizioni di miele e yogurt.

«È un dolce che piace ai bambini, forse perché **le carote ricordano il coniglio Bugs Bunny**, che ne divora in quantità» racconta lo chef. «Inoltre, è leggero, con aromi particolari, diverso dalle merendine confezionate, fin troppo diffuse. Questa torta, con calorie e colesterolo limitati, è adatta alla prima colazione e allo spuntino di metà pomeriggio». In più, «l'aggiunta di miele e yogurt è una **combinazione di alimenti sani e graditi**».

Paolo Cappuccio, origini napoletane, ha lavorato in Italia e all'estero, ma con un tratto distintivo: esperienze nelle isole e nei luoghi di montagna, passando per gli studi applicati delle nuove tecnologie alimentari. «Di base, la mia è una cucina mediterranea» afferma, «che si è arricchita con i sapori e i profumi delle vette». Così ha portato in quota i menu di pesce, unendoli agli aromi dei prati e dei boschi. «Nadia adora le erbe e i frutti dei monti» dice. «Raccoglie fiori, bacche, lamponi e mirtilli. **Un modo concreto per conoscere la natura**, spesso ignorata da chi vive in città». Intanto, mentre il babbo parla, la piccola ha già divorato la sua fetta di torta e dice: «La prossima volta la faccio da sola».

Paolo Cappuccio

Napoletano di nascita, lo chef 33enne si è messo ai fornelli a 14 anni. Dal 2004 si occupa (insieme con il suo affiatato team di sette cuochi) della stube del Biohotel Hermitage, indirizzo storico di Madonna di Campiglio (Tn), ristrutturato seguendo i dettami della bioedilizia. Il ristorante è l'unico della località turistica ad aver ottenuto una stella Michelin. Per essere sicuri di trovare posto, meglio prenotare con molto anticipo (www.stubehermitage.it, tel. 0465 441558).

«Nadia si considera una cuoca in erba e vuole dire la sua»



LA RICETTA DA FARE INSIEME

Torta di carote all'olio extravergine d'oliva

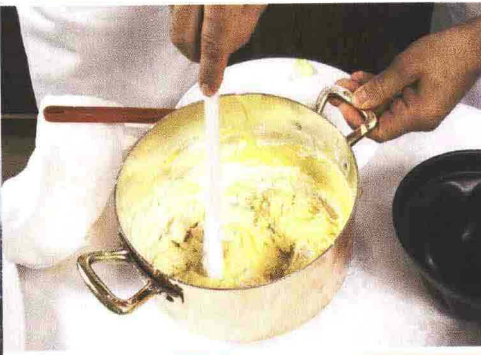
Servono (per otto persone)

250 g di olio extra vergine
250 g di zucchero semolato
280 g di farina 00
15 g di lievito
7 g di bicarbonato
fino a 1 g di sale
290 g di carote râpé
60 g di farina di mandorle o nocciole
4 uova

Tocco da maestro

Per evitare l'effetto vulcano durante la cottura-lievitazione in forno, dopo che l'impasto viene versato nella tortiera, questa va battuta e ruotata in modo da far uscire le bolle d'aria.

Montare bene uova, zucchero e bicarbonato. Aggiungere la farina setacciata con il lievito e il sale, la farina di mandorle e l'olio, amalgamando delicatamente con una spatola. Infine aggiungere le carote, dopo averle ben asciugate. Imburrare uno stampo rotondo dal diametro di 28 cm, versare il composto, battere leggermente in modo da livellare l'impasto. Procedere alla cottura in forno caldo a 175 gradi per 25-30 minuti. Servire tiepida con yogurt magro biologico e miele d'acacia.



www.ecostampa.it

094296

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.