

VILLE E GIARDINI - agosto 2016



IN VIAGGIO

I SEGRETI DELL'ORTO

Le piante aromatiche sono un vero toccasana per la salute

Guarda verso le sponde del lago di Garda, è a coccozzato dai venti lacustri e gode del dolce clima del Benaco. È un orto di piante aromatiche, bello e odoroso, segnato da rettangoli e quadrati di cordoli intrecciati che racchiudono le preziose annuali. È stato voluto da Joëlle Vassat, infaticabile e attenta padrona di casa di Villa Paradiso, francese di origine e italiana d'adozione, che ama i giardini e il verde in generale. L'orto in questione però non assolve solo una funzione estetica ma ha un ruolo di primo piano nella preparazione dei piatti della cucina dietetica. Lo sa bene Cristian Duca, chef di Villa Paradiso, dalla lunga esperienza sul campo, a cui è affidato il compito di imbandire le tavole con piatti gustosi e leggeri. "Le piante aromatiche, usate tradizionalmente per insaporire pietanze, favoriscono la digestione, aumentano la produzione di succhi gastrici e impediscono la fermentazione intestinale", spiega. "Mangiare bene e sano è fondamentale per aumentare le difese immunitarie e per la salute in generale". Nell'orto delle aromatiche, dai letti rialzati foderati dai cordoli, fanno capolino cerfoglio, aneto (buonissimo con il salmone), prezzemolo, stevia (fantastico dolcificante naturale con retrogusto di liquirizia utilizzato

CRISTIAN DUCA (NELLA FOTO SOTTO) E IL SUO STAFF PREPARANO OGNI GIORNO PIATTI ARRICCHITI DAI SAPORI FRESCHI, SANI E BENEFICI DELL'ORTO

IN VIAGGIO

I CONSIGLI DELLO CHEF

La cucina a Villa Paradiso è dietetica ma soprattutto tende a prevenire le malattie metaboliche causate dalla cattiva alimentazione come l'ipercolesterolemia, diabete, ipertensione arteriosa. Alla scelta attenta di materie prime selezionate e di stagione, viene associata una cottura adeguata. "Alcune verdure sono da preferire crude, altre come le carote, vanno bollite, consumate cotte, per rendere il loro beta-carotene più assimilabile", spiega Cristian Duca. "Ci sono verdure che aiutano a consumare i grassi, altre ricche di fibre, come il carciofo, fave, in aggiunta, aiuta a disintossicare il fegato, utile per il corretto funzionamento dell'organismo". Nella dieta non mancano i cereali, come riso e pasta integrali e biologici. "E nemmeno la carne, servita una volta la settimana. Ogni giorno prepariamo un menù gustoso e salutare: il nostro scopo è quello di far confluire le proprietà benefiche dei vari ingredienti in ricette in grado di soddisfare i palati più raffinati". La cucina è solo uno degli atout di Villa Paradiso che si prende cura degli ospiti a tutto tondo, iniziando da un'ospitalità gentile e affettuosa. E continuando con test ed esami accurati, programmi di fisioterapia, medicina preventiva ed estetica personalizzati, ritagliati su misura. Villa Paradiso - La Maison du Relax, villaparisiodi.com

sia nelle insalate sia nei gelati, estragon, ciboulette, melissa, maggiorana, peperoncino di diverse varietà e basilico di tutti i tipi: napoletano, greco, alpino, blu, messicano, trnal. "Usiamo sia le aromatiche a struttura rigida come alloro, timo, salvia e rosmarino sia quelle a struttura morbida. Ma attenzione, queste ultime non tollerano la cottura: mai mettere il basilico a cuocere nella salsa, si ossida, perde sapore e proprietà metaboliche". Creme di verdure, tritate bavese, pasta e riso che lo staff di Cristian prepara ogni giorno, sono arricchite dai sapori freschi, gustosi e benefici dell'orto. Qualche veloce consiglio facile e adatto all'estate per disintossicare il corpo? "Il condimento per le insalate, sia crude sia cotte, valido anche per la rizzarda: succo d'arancia, limone, pompelmo, un cucchiaino di senape delicata, un cucchiaino di senape rustica (con i granellini scuri), sbattuti insieme. All'ultimo aggiungere un trito di basilico, aneto, maggiorana, cerfoglio e, per chi lo desidera, la ciboulette o erba cipollina", spiega. Un altro segreto dello chef sono le acque aromatizzate da bere durante la giornata. "Una delle mie preferite, adatta all'estate è a base di zenzero, finocchio, menta e melissa". Provare per credere! (Margherita Dakaj)