

pa dal nocciolo: ciò avviene agevolmente ad esempio con le susine "President", viola scuro fuori e giallastre dentro. Per chi preferisce le prugne secche, nessun problema: si trovano anche denocciolate, conservate in barattoli o comodi astucci.

La susina del Garda

Tra le varietà possibili, spicca la susina di Dro, prodotta nell'area del Garda Trentino: già nel XIII secolo alcuni documenti attestano la presenza della coltura nella Valle del Sarca. La sua coltivazione però decolla nel 1911 con il Consorzio Cooperativo Lega dei Contadini del Bacino Arcense. Nel 1941 arrivano magazzini più ampi e un moderno sistema di essiccazione, nel 2012 la Denominazione di origine protetta (D.O.P.) per la susina di Dro, che ne tutela la qualità e circoscrive l'area di produzione. Forma ovale, leggermente allungata, buccia violacea, polpa gialla e compatta sono le caratteristiche di una variante che si distingue per l'alto contenuto di polifenoli, portatori di benefici per il sistema cardiovascolare. Questo frutto ricava il sapore acidulo e aromatico dalle brezze che lambiscono il Lago di Garda, dove beneficia anche di una esposizione costante al sole e temperature ideali per la maturazione. Un'eccellenza del nostro territorio, che racchiude sotto la sua buccia il gusto più genuino del Trentino.

GNOCCHI ALLE SUSINE DI DRO

Le susine di Dro sono protagoniste degli "gnocchi boemi", una ricetta tipica trentina appresa quando, durante la Grande Guerra, la popolazione della Valle di Ledro fu sfollata in Boemia, attuale Repubblica Ceca.  Servono 1 kg di farina bianca, 30 g di lievito di birra, mezzo litro di latte e 2 uova per l'impasto; burro, zucchero e cannella per il "condimento". Sciogliete il lievito nel latte tiepido e mescolate, quindi coprite e lasciate lievitare al caldo per due ore. Quando l'impasto ha raddoppiato il volume, aggiungete la farina e lavoratelo fino a farlo diventare morbido e ben amalgamato. Dopo altre 2 ore di lievitazione, si formano delle palline di circa 6 cm nel quale si inseriscono delle susine denocciolate, chiudendo con cura e facendo lievitare ancora un po'. Bollite in acqua salata poi scolate e spolverate con zucchero e cannella e versatevi del burro fuso. Servite con zucchero, cannella e marmellata di prugne. Si possono assaggiare i piatti della tradizione boema, entrati a far parte della cucina ledrense, con menu ledro ceco - la cucina dell'esodo, a fine ottobre e durante il ponte dell'Immacolata. Per tutte le info: www.vallediledro.com/ledrofood

CONFETTURA DI PRUGNE SECONDO LA TRADIZIONE

 Per preparare una gustosa confettura, vi suggeriamo questa ricetta tratta dal libro "Confetture al naturale" di Federica Del Guerra, Terra Nuova Edizioni. Prendete 1kg di susine carnose, lavate e denocciolate. Tagliatele a pezzettini e adagiatele in una pentola capiente, con poca acqua e tre cucchiaini di zucchero di canna. Cuocete a fuoco lento per qualche minuto, poi, quando la frutta è morbida, disfatele completamente con un frullatore a immersione, oppure manualmente con un mestolo. Mescolate di frequente, aggiungendo un pizzico di cannella e, se volete, scorza di limone, cardamomo o chiodi di garofano. Per valutare se la consistenza è giusta, potete fare la "prova del piattino", ossia appoggiare un cucchiaino di confettura su una superficie di ceramica fredda inclinata: se è abbastanza densa non deve scivolare subito, ma muoversi lentamente. Versate la confettura ancora calda nei barattoli di vetro sterilizzati: capovolgeteli e fateli raffreddare a lungo, prima di riaprirli e spalmare a volontà su torte, crostate e biscotti.



INDICE



PRIMO PIANO

- 2 Gusto e colore, le virtù della susina

TERRITORIO E DIVERTIMENTO

- 7 Il "Piccolo Canada" del Trentino: Val di Fumo, una distesa di prati e ruscelli in altura
- 12 Terra del vino: i paesaggi vitivinicoli di Langhe-Roero e Monferrato
- 14 Gli eventi più belli: "Un festival a passo lento" "A Bolzano l'arte non ha confini"

BUON CIBO

- 16 Cena romagnola, l'arte allegra del mangiar bene
- 19 Le ricette della tradizione con i dolci alle mele
- 22 Torta Millefoglie, quel piacere che si scioglie in bocca
- 24 Mela e uva, insieme per un elisir antiossidante

PRIMIA

- 27 Yogurt Primia, cremosa bontà per tutta la giornata
- 28 Con salse, sughi e ragù pronti la pasta è subito in tavola

LE BUONE RICETTE

- 32 Le ricette dei nostri chef Percorsi di Gusto: Ruvidità d'autunno
- 33 Tigelle fatte in casa con lardo al rosmarino
- 34 Mini quiche cacio e funghi
- 35 Fusilli con straccetti di pollo e noci
- 36 Arrosto di maiale in salsa di susine
- 37 Crostata di fichi e anacardi

IL SOMMELIER CONSIGLIA

- 38 Alto Adige Valle Isarco Grüner Veltliner

SALUTE, FAMIGLIA E BENESSERE

- 40 Dal cuore dell'oriente, i benefici della meditazione tibetana

- 44 Epilazione permanente: addio per sempre ai peli superflui

- 48 Forrest Gump: la vita vista con gli occhi della purezza

AMBIENTE, COLLETTIVITÀ E CULTURA

- 52 Le avventure di Harry Potter, una storia tra magia e realtà
- 55 Dalla tradizione popolare al musical: il Trentino e i suoi cori

MONDO DUPLICARD

- 58 Collezione Zyliss, raccogli i bollini fino al 29 ottobre

PRONTI A PARTIRE?

- 61 I viaggi di Poli

LA BACHECA DEI NOSTRI LETTORI

- 67 Segnalazioni, curiosità e suggerimenti dei nostri lettori