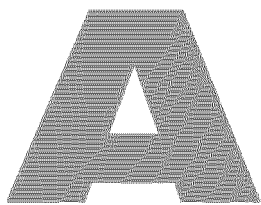


# La lezione di cucina delle donne dei masi

NICOLETTA MONCALERO



A l maso Leitnerhof a San Genesio, alle 5 di mattina per prima cosa Hildegard Plattner accende il fuoco, la stufa, per scaldare la cucina e infornare il pane. Se ci sono ospiti prepara anche torte, lo strudel (e ci mette davvero poco tempo a farlo). Tutti i giorni dell'anno così, tranne per la piccola vacanza che si concede per 4 giorni, a gennaio o al massimo a febbraio, ma senza spostarsi dall'Alto Adige. Ogni giorno il marito Ferdinand munge le mucche e il latte lo porta alla Federazione Lattarie Alto Adige che raccoglie e controlla che tutto sia stato fatto per bene, a Valles dove il piccolo Elias durante l'anno va a scuola. Nella sua classe, seconda elementare quest'anno c'erano solo 4 bambini. Elias non è l'unico figlio di Hildegard: ne ha altri tre, Michael, Christoph e Manuel. Michael è cuoco, Christoph porterà avanti il maso di famiglia (è già stato deciso e quindi si sta preparando a questo) mentre Michael sogna di fare il pasticciere. Tutti sono cresciuti nel maso, e tutti sono impegnati con attività di volontariato nella comunità.

Paula invece ha cinque figli e sta per diventare nonna, è ambasciatrice del Latte: van nelle scuole a spiegare ai bambini che 4 mila aziende agricole a gestione familiare con una media di 15 capi di bestiame garantiscono ogni giorno che il latte Alto Adige arrivi entro 24 ore dalla stalla al banco di ven-

dità. Il marito Thomas Kompatscher ha un maso avito, il Funtnatscher, che appartiene alla stessa famiglia da almeno 200 anni - in tutto ce ne sono 348 in Alto Adige - a Fiè allo Sciliar. Anche Thomas e i figli sono volontari nei vigili del fuoco.

«Qui tutti facciamo qualcosa per il bene della comunità, siamo molto uniti. Ci conosciamo tutti, ma ci aiutiamo anche tutti. A partire dalla famiglia: un maso da solo non potrebbe esistere da così tanto tempo se non ci fossero tante braccia. Ci deve essere chi si occupa delle mucche ma poi devono esserci anche altre entrate. Così ci sono le camere, mai più di 5, da tenere pronte, perché l'ospitalità è un'altra importante fonte economica. Ci sono il fotovoltaico, l'orto, ci dobbiamo ingegnare per renderci indipendenti. Solo così si possono mantenere in vita i masi», racconta Paula. Ogni cosa poi è fatta come un tempo, un tempo che non si è fermato, ma è restato uguale a se stesso, a garanzia di un tradizione che è simbolo di alta qualità. Tanto che c'è un Marchio di Qualità Alto Adige che certifica anche la prima attività di 4 mila piccoli masi del Sudtirolo: la produzione e la raccolta del latte fieno (che solo qui può avvenire): è il latte che meglio rappresenta la produzione tradizionale altotesina, quello prodotto da mucche nutrite esclusivamente da erba, fieno e una minima aggiunta di cereali. Al Funtnatscher ci sono 15 mucche di razza pezzata rossa, libere di girare, mangiare o riposarsi nella stalla, senza nessun tipo di costrizione.

Anna Maria Kofler Gall di figli ne ha sei, tre lavorano nella falegnameria del papà a fianco del maso. Come Paula, Anna Maria è ambasciatrice del Latte ma fa anche parte dell'As-

sociazione delle Donne Coltrici Sudtirolesi, 16.700 donne organizzate in 152 gruppi locali. «Noi contadine - dice Antonia Egger Mair, presidente dell'associazione - siamo autentiche multitasking. Nel maso e nella vita, ci dedichiamo alle attività più disparate e ognuna di noi ha un hobby. Insieme custodiamo innumerevoli conoscenze ed esperienze, che siamo felici di condividere».

Anna Maria insegna a preparare i piatti tradizionali, dai canederli ai krapfen (che qui hanno un aspetto diverso da quello che ci si aspetta). Il suo maso è a Nova Levante, e si chiama Kronlechnerhof. Ogni mattina Anna Maria per prima cosa vede dalle sue finestre il Catinaccio, poi va nell'orto. «Il giardino mi tiene impegnata tutto l'anno - racconta - All'inizio dell'estate avvicinano i nostri visitatori ai vantaggi della coltura mista e li accompagno alla scoperta di varietà di ortaggi quasi dimenticati. Produciamo miele di abete rosso e tarassaco, anche diversi sciroppi alle erbe aromatiche e al sambuco, ma anche vari oli. Poi col latte del maso produco yogurt e formaggio fresco». I prodotti del maso vengono venduti direttamente sul posto ma anche nei mercati locali e ai ristoratori. Ora l'obiettivo è trovare il modo di mettere in rete tutti i prodotti dei masi (di tutto l'Alto Adige, si ragiona sempre in ottica di comunità) in modo da poterli vendere anche online: «Solo così - conclude Anna Maria - si può dare un futuro alle nostre vecchie tradizioni». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

*Dal pane infornato ai canederli e allo strudel un rito che si ripete ogni mattina*

*“Noi contadine siamo le custodi di conoscenze che vogliamo condividere”*



**TRE PIATTI SIMBOLO**

a cura di Nicoletta Moncalero



@MARION LAFOGLER

**Ingredienti per 4 persone**

300 gr pane secco tagliato a cubetti; 3 uova; 1 cucchiaio di burro; mezza cipolla dorata; 100 g **speck** tagliato a cubetti; latte o acqua secondo necessità. Il condimento va tritato finemente, e può variare a seconda della stagione e delle preferenze: porro, prezzemolo, erba cipollina, che si aggiungono a generose dosi di burro fuso

**Canederli allo **speck****

Mettere in una padella il burro, la cipolla e la pancetta e farli soffriggere a fuoco basso fino a raggiungere la doratura. Spostare tutto in una bowl e aggiungere il pane. Mescolare il tutto in modo da amalgamare tutti gli ingredienti. Aggiungere latte per rendere il composto omogeneo, umido, ma sempre ben compatto. Per chi avesse problemi con il latte si può eventualmente sostituire con l'acqua. Lasciare riposare l'impasto ottenuto per una quindicina di minuti. Nel frattempo, preparare una casseruola bassa e larga piena d'acqua, mettere sopra un colino per la cottura a vapore e portare a ebollizione. Con le mani bagnate, prendere l'impasto e formare quindi i canederli: basterà dare all'impasto la forma di una pallina di una decina di centimetri di diametro. Disporli sul colino, mettere il coperchio alla pentola e lasciarli riposare 20 minuti con l'acqua che sobbolle dolcemente. Servire i canederli con un po' di insalata.



@MARION LAFOGLER

**Ingredienti per 3-4 pagnotte**

400 ml di latte tiepido o acqua, un cucchiaio di zucchero, 300 gr di farina di frumento, 30 g di lievito, 350 di farina di segale, un cucchiaio di semi di anice, mezzo cucchiaio di trifoglio di pane, 30 g di sale, un cucchiaio di semi di finocchio

**Pane del contadino**

Mescolare il latte tiepido con lo zucchero e con il lievito. Impastare con la farina di frumento, la farina di segale, la crusca di pane, il sale, i semi di anice e di finocchio, in un robot da cucina fino ad ottenere un impasto liscio e non troppo compatto. Oppure impastare a mano fino ad ottenere lo stesso risultato. Coprire l'impasto con la pellicola trasparente o un panno, e lasciarlo lievitare per circa 20 minuti a temperatura massima di 35 gradi. Poi mescolare e di nuovo lasciar riposare per 20 minuti. Lavorare di nuovo bene l'impasto, dividerlo in 3 porzioni e formare delle pagnotte. Disporre le pagnotte su una teglia rivestita da carta da forno. Lasciare lievitare per una ventina di minuti e informare in un forno preriscaldato. Posizionare una piccola ciotola con acqua bollente sul fondo del forno, per creare un po' di vapore. Tempo e temperatura di cottura: circa 25 minuti a 200 gradi



@MARIONLAFOGLER

## Ingredienti

500 g farina di grano 0; 500 ml latte tiepido; 1 cucchiaino e mezzo di sale; 1 bicchierino di fama o di grappa; 200 g burro morbido, 1 tuorlo d'uovo e 1 uovo intero, zucchero a velo per spolverare, marmellata per il ripieno e olio per la cottura (andranno fritte). La marmellata deve essere gelificata per non colare fuori in cottura.

Molto popolari: ribes rosso, albicocca, prugna

## Krapfen/Ciabbe

Nella planetaria, sbattere insieme il latte, il sale, il burro, e le uova e aggiungeteli alla farina nella terrina; aggiungete la grappa o la fama e mescolate a bassa velocità fino a formare un impasto omogeneo. Gli ingredienti possono anche essere mescolati e impastati come di consueto su una spianatoia per ottenere un impasto omogeneo. A questo punto, coprire con un panno e lasciar riposare l'impasto in frigorifero per almeno un'ora. Trasferite ora tutto il contenuto sulla tavola e impastate bene. Con la macchina per la pasta, formare delle strisce sottili di 10 cm di larghezza, poi fare dei mucchietti i marmellata al centro delle strisce ogni 6 cm circa, quindi ripiegare l'altra metà dell'impasto e premere bene con le dita. Formare delle ciabbe di circa 10 cm. Cuocere in olio di arachidi caldo fino a doratura su entrambi i lati. Cospargere di zucchero a velo e servire.

## L'abbinamento

a cura di Lara Loreti



### "Fumé" quanto basta

Nasce intorno a un castello gotico questo Sauvignon altoatesino di tenute Schloss Englar: note salvia e sambuco, aromi di legno. Lungo e corposo



### Chardonnay in Langa

L'ampia struttura, grazie al passaggio in legno, si intreccia a freschezza e finezza: Sermine di Ca' del Baio sorprende con pane e un bel formaggio



### Vin Santo Trentino

Una chicca dalla Valle dei laghi: dall'uva Nosiola, un nettare firmato Pisoni. Da bere anche dopo 50 anni





@MARIONLAFÖGLER

