



**FEASR**

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale  
«L'Europa investe nelle zone rurali»



Région Autonome  
**Vallée d'Aoste**



Regione Autonoma  
**Valle d'Aosta**



## **Corso di “cuisine rurale valdôtaine”**

**Lezione del 24 Novembre 2014**

### **I VINI VALDOSTANI: CONOSCERLI, ABBINARLI AI CIBI E UTILIZZARLI IN CUCINA**



[www.saveurscampagnardes.it](http://www.saveurscampagnardes.it)  
[info@saveurscampagnardes.it](mailto:info@saveurscampagnardes.it)  
+39 329.2782068 / +39 339.1290742

Giovanna Ruo Berchera  
Giovanni Paladini  
Caterina Ciancamerla

L'Europa investe nelle zone rurali

## Sommario

I segreti della cucina con il vino.....	3
Vino e nutrizione .....	5
Il vino fa bene alla salute? .....	5
L'apporto calorico del vino .....	6
Un aiuto per la digestione .....	7
Il vino riduce il rischio di malattie cardiovascolari .....	7
Meglio non esagerare.....	8
Il difficile rapporto del vino con il nostro fegato.....	8
Cenni sulla viticoltura valdostana e sui vitigni .....	9
Come si abbinano i vini ai cibi .....	10

## I segreti della cucina con il vino

Se non ci soffermiamo a pensare, non ci rendiamo conto dell'enorme importanza che il vino ha nella gastronomia. La grande cucina classica non sarebbe tale se non venisse impiegato il vino per la realizzazione dei fondi. Il fondo bruno e la salsa demi-glace, che costituiscono le basi della maggior parte dei piatti di carne e di un gran numero di salse composte e condimenti, avrebbero un sapore quasi nauseante se non intervenisse il vino a dare profumo, sapore e un tocco di acidità per renderle appetitose. Tutte le carni arrosto migliorano con l'aggiunta di una bella spruzzata di vino bianco dopo la rosolatura; e per carni come l'agnello e il coniglio si rende addirittura indispensabile per coprire rispettivamente il sapore dolciastro e quello di selvatico. Anche il pesce cucinato in padella o al forno acquista profumo con una piccola spruzzata di vino bianco o se accompagnato da una salsa ridotta al vino (generalmente bianco). La quantità di vino bianco può aumentare un poco quando si cucinano pesci grassi come il salmone; il vino, infatti, ha la funzione di sgrassare il fondo di cottura conferendo un piacevolissimo tocco di acidità. Il vino, sia dolce che secco, abbinato ad altri aromi, ha un ruolo importante anche per la cottura di vari tipi di frutta come pesche, mele e pere. E interviene nella preparazione di zabaioni da servire caldi oppure freddi, magari tramutati in bavaresi o semifreddi. Ma il vino, non è solo presente nella cucina classica. I grandi cuochi italiani realizzano continuamente piatti nuovi. E, a seconda del tipo di piatto, utilizzano i vini più svariati. In Valle d'Aosta, un Petite Arvine è perfetto per un risotto con la trota; qualche cucchiaino di Gewurtztraminer nell'impasto della pasta brisée per una "quiche" dona un tocco aromatico; con un Fumin si può preparare una riduzione da irrorare su uno scamone di razza bovina valdostana mantenuto rosa al cuore, ma anche su un filetto di capriolo; il vino passito con qualche goccia di aceto di mele è perfetto spruzzato su un fegato di coniglio agrodolce con scalogni glassati mentre quasi tutti i vini rossi valdostani sono buoni per cuocere le pere "Martin Sec". La scelta del vino dipende dagli ingredienti di base della ricetta e dalle sfumature di gusto che si vogliono conferire al piatto. Il vino, comunque, non deve coprire i sapori, soprattutto se si tratta di un pesce o di una carne delicata; deve dare carattere, sapidità e acidità al piatto. E a proposito di acidità, questa deve essere molto leggera. Per ottenere detto risultato, il vino deve essere fatto evaporare a fiamma vivace quando viene utilizzato per irrorare degli ingredienti rosolati oppure, deve essere ben ridotto quando viene impiegato per la realizzazione di una salsa. Se il vino non è ben evaporato o ben ridotto o viene aggiunto a fine cottura, il gusto risulterà troppo acido e il fondo di cottura avrà un sapore ancora "vinoso". A cottura ultimata, infatti devono solamente rimanere i profumi e la sapidità del vino. Per questi motivi, è importante scegliere un vino di qualità appropriato al piatto che si deve cucinare. Spesse volte questo importante particolare viene trascurato e i risultati che ne conseguono sono purtroppo mediocri.

Molti dietologi, suggeriscono anche di utilizzare erbe aromatiche e un poco di vino per cucinare carni senza condimento; in questo modo si conferisce al piatto maggiore sapore senza aumentare le calorie poiché l'alcool contenuto nel vino (ricco di calorie) evapora durante la cottura. Di conseguenza, anche gli astemi possono consumare piatti cucinati con il vino.

*Testo di Giovanna Ruo Berchera, insegnante di cucina e giornalista gastronomica*

## Vino e nutrizione

Le più importanti componenti del vino, oltre l'acqua che rappresenta l'80-85% sono:

L'**alcol etilico**. Si forma durante la fermentazione e la sua quantità si esprime, con il grado alcolico o, come previsto dal REG. CEE 822/87 con il Titolo alcolometrico volumico, che sarebbe la percentuale di alcool effettivamente contenuta nella bevanda alcolica; ad esempio un vino che contiene 110 ml di alcool per litro ha una percentuale di alcool dell'11%.

Il **glicerolo**. Prodotto durante la fermentazione, conferisce al vino il sapore morbido e vellutato.

L'**alcool metilico**. Deriva dalle pectine contenute nelle bucce ed è una sostanza molto tossica pertanto il suo contenuto deve essere inferiore a 0,25% nei vini rossi e 0,20% nei bianchi. Nel 1986 fu scoperto, a seguito della morte di alcuni consumatori, una grossa sofisticazione di vino con alcol metilico aggiunto al fine di elevare il grado alcolico.

L'**anidride carbonica**. deriva dalla fermentazione e si allontana spontaneamente con la maturazione. La sua presenza conferisce il caratteristico gusto acidulo frizzante.

L'**acido tartarico**. Già presente nel mosto costituisce il componente principale tra quelli non volatili.

L'**acido citrico**. Già presente nel mosto, contribuisce a solubilizzare i sali di ferro impedendone la precipitazione.

L'**acido acetico**. Si forma in seguito alla fermentazione dell'alcol e costituisce il più importante acido volatile. La sua presenza si evidenzia facilmente dall'odore e dal sapore caratteristico.

Gli **zuccheri**. Piccole quantità di glucosio e fruttosio possono restare anche dopo la fermentazione.

I **polifenoli**. Sono le sostanze coloranti dei vini. La loro natura e quantità varia in relazione al tipo di vitigno ed alle tecniche di vinificazione utilizzate.

### Il vino fa bene alla salute?

Un moderato consumo di vino, se inserito nella dieta mediterranea, riduce il rischio di malattie cardiovascolari di circa il 25% e l'incidenza delle malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer, di circa il 40%.

Il vino, consumato in dosi moderate, interviene attivamente nel metabolismo di grassi, zuccheri e proteine. Non dobbiamo dimenticare che il vino presenta un pH acido, oscillante intorno a 4,5 ed un suo eccesso può quindi portare uno scompenso nell'equilibrio organico.

Nella composizione chimica notiamo che il vino presenta vitamine del gruppo B, come la B2 o ribloflavina, implicata attivamente in reazioni antiossidative del metabolismo.

Il vino interviene anche nella stimolazione della secrezione del succo pancreatico, favorendo quindi l'assimilazione di oli e grassi.

Altre importanti caratteristiche risultano l'apporto di iodio all'organismo da parte dei vini soprattutto di produzione costiera e l'apporto di potassio da parte dei vini ricchi di acidità, che predispongono l'organismo per una più efficace eliminazione di urati stimolando proprietà diuretiche. Particolarmente rilevante è il ruolo assunto nel metabolismo degli zuccheri.

La presenza di cromo è in grado di stimolare la produzione di insulina diminuendo l'insorgenza di patologie diabetiche.

Inoltre il vino risulta ricco di fruttosio, uno zucchero monosaccaride con la proprietà di non essere insulino dipendente, risultando quindi non dannoso anche per i soggetti diabetici.

Il glucosio infatti, altro zucchero presente nel vino, viene utilizzato nel processo di fermentazione alcoolica del mosto e la quantità risulta notevolmente ridotta in particolare nei prodotti con presenza minima di residuo zuccherino, quelli genericamente definiti in fase di degustazione come "secchi".

### **L'apporto calorico del vino**

Non dobbiamo dimenticare che il vino presenta un rilevante contenuto di alcool, che varia dal 5% al 18%. L'alcool, nel suo metabolismo, è in grado di produrre circa 7 kcal per 100 gr. In una dieta ipocalorica (dimagrante) che può andare dalle 1200 alle 1700-1800 kcal giornaliere possono essere contemplate 100-200 calorie dal vino, senza alterare i rapporti tra glucidi, lipidi e proteine. Ai soli fini dell'equivalenza energetica il dietologo-nutrizionista potrebbe quindi paragonare un bicchiere di vino a 30g di pane o a 100g di vitello magro. Tuttavia le calorie dell'alcool non possono essere utilizzate direttamente per il lavoro muscolare o per fini plastici, come accade per gli altri nutrienti, ma contribuiscono al metabolismo di base, con una contropartita di risparmio rispetto al consumo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine.

La sensazione di calore che segue all'ingestione del vino esprime non tanto l'immediata utilizzazione energetica dell'alcool quanto la sua azione farmacologica di attivo vasodilatatore periferico.

È bene anche sfatare il mito che l'alcool protegga dal freddo, perché l'immediato senso di riscaldamento si traduce in una sorta di breve fiammata con un'esagerata dispersione cutanea di quel calore che sarebbe stato meglio conservare per gli organi interni.

### **Un aiuto per la digestione**

L'alcool contenuto nel vino stimola la secrezione salivare che, grazie ad un enzima chiamato ptialina, ha l'importante compito di prima digestione del cibo ingerito e di scissione di componenti complessi, come ad esempio l'amido.

In questa fase risultano molto importanti anche le sensazioni organolettiche del vino. La sapidità e l'acidità saranno in grado di stimolare maggiormente le ghiandole salivari mentre, al contrario, sensazioni amare apportate dai tannini avranno funzione di astringenza all'interno della bocca.

Anche le sensazioni olfattive intervengono nella secrezione salivare. Fase successiva, dove i componenti del vino intervengono nuovamente, è rappresentata dal transito degli alimenti, oramai parzialmente modificati e diventati bolo alimentare, nello stomaco, dove succhi gastrici svolgono importanti azioni di scissione, in particolare nei confronti delle proteine.

In questo passaggio il vino, a contatto con la mucosa sollecita una maggiore secrezione di succo, favorendo l'attività digestiva.

Indirettamente l'alcool è in grado di esercitare anche una seconda azione, sempre in questa fase. Questa sostanza ha infatti caratteristiche eccitanti e ha la capacità di diminuire la sensazione di sazietà; agisce infatti sull'ipotalamo, zona del cervello che stimola anche la produzione di serotonina, sostanza in grado di restituire al soggetto un senso di gonfiore e sazietà.

E' infine dimostrato che i tannini ed i polifenoli in genere, oltre alle azioni antiossidanti, svolgono azioni protettive su alcuni tipi di lesioni ulcerose dello stomaco.

Continuando nel percorso del bolo alimentare il vino esercita poi importanti azioni stimolanti dell'intestino, aumentandone la capacità elastica e di assorbimento, che favorisce di riflesso una diminuzione del fenomeno di stitichezza.

Viceversa, i soggetti che soffrono di colite, trarranno vantaggio dall'assunzione di vini ricchi di tannino che astringe e tonifica la muscolatura intestinale, compresa quella del colon. Il vino ha proprietà antisettiche nell'apparato gastrointestinale, fluidifica il sangue e stimola la bile contribuendo alla digestione dei grassi.

### **Il vino riduce il rischio di malattie cardiovascolari**

Diversi studi dimostrano che l'alcool contenuto in 2-3 bicchieri di vino è in grado di esercitare un'azione protettiva sul sistema cardio-vascolare, inoltre le proprietà dei polifenoli contenuti nel vino, in particolare del trans-resveratrolo, sono antiossidanti e quindi modulatori dei processi di invecchiamento cellulare, regolatori, dei livelli di colesterolo e quindi, ad azione antiarteriosclerotica. I polifenoli posseggono anche proprietà antiinfiammatoria ed antitumorale.

Tutte le potenziali attività benefiche del vino sono mediamente prevalenti nei vini rossi rispetto ai vini bianchi. La differenza tra il vino rosso e quello bianco consiste nel fatto che il primo contiene una maggiore concentrazione (circa 20 volte) di composti fenolici e tra questi, di flavonoidi che hanno mostrato avere effetti biologici molto potenti, da 10 a 20 volte superiori a quelli della vitamina E, nel contrastare il meccanismo di innesco del processo arteriosclerotico.

### **Meglio non esagerare**

Esistono alcune controindicazioni legate ad un eccessivo consumo di vino o, meglio ancora, riguardo l'assimilazione di alcool. A causa della vasodilatazione cutanea che si verifica dopo aver bevuto, le calorie derivanti dalla trasformazione dell'alcool vengono rapidamente disperse dal corpo sotto forma di calore. Un consumo eccessivo determina l'aumento dei depositi di grasso corporeo, con effetti ingrassanti: ecco perché i nutrizionisti nelle diete ipocaloriche o dimagranti riducono o proibiscono il consumo di vino.

I forti bevitori abituali, avendo una sensazione di sazietà determinata dalle calorie introdotte con il consumo di vino, tendono a non alimentarsi a sufficienza, non ricavando dalle fonti alimentari adeguate le calorie necessarie all'attività quotidiana. I disturbi più gravi si determinano a livello dell'apparato gastroenterico e digestivo (epatopatia cronica e acuta, pancreatite, gastrite, malassorbimento intestinale, cirrosi epatica).

### **Il difficile rapporto del vino con il nostro fegato**

E' idea diffusa che l'alcool è primaria causa di cirrosi epatica e, di conseguenza, il vino contribuisce all'insorgere di questa malattia.

Per lungo tempo questa credenza è rimasta opinione comune, per poi perdere lentamente rilevanza in seguito alla scoperta dei virus causa dell'epatite, prima A e B ed infine C.

Attualmente si tende quindi ad attribuire a questi virus l'insorgenza di malattie epatiche. E' stato affermato che “la cirrosi epatica deve essere attribuita non più all'uso delle bevande alcoliche, bensì ad infezioni virali” e che “l'alcool avrebbe solo una azione di cronicizzazione”, in poche parole svolgendo azioni negative nei confronti dei soggetti già affetti dalla patologia. Si sostiene che l'abuso di alcool può produrre una degenerazione delle cellule del fegato, tuttavia ripristinate in seguito all'interruzione di assunzione, con regressione del fenomeno iniziale. In compenso, è stato visto che in piccole dosi l'alcool contenuto nel vino (quello rosso risulta anche più tollerato) stimola alcuni importanti enzimi del fegato.

*Testo di Caterina Ciancamerla – Biologa Nutrizionista*



## **Cenni sulla viticoltura valdostana e sui vitigni**

La Valle d'Aosta, si sa, è una Regione montuosa il cui clima è influenzato dai massicci che la circondano (le vette più alte d'Europa). La zona più fertile è quella centrale, ovvero tutto il lembo di terra che viene attraversato dalla Dora Baltea. In questo tratto mediano la valle si allarga in spazi pianeggianti e soleggiati di origine quaternaria e di natura sabbiosa-argillosa.

Queste differenti tipologie di terreni permettono una diversificazione dei vitigni. Lo scheletro del terreno è di origine morenica, la parte sabbiosa e ciottolosa è dovuta allo schiacciamento delle placche. Qualche traccia di argilla la troviamo in Bassa Valle. Questo genere di terroir produce vini freschi, minerali, profumati, di pronta beva e non particolarmente adatti a lunghi invecchiamenti salvo alcune eccezioni. Il clima è continentale, con scarsa piovosità (<600mm annui). Le formazioni montuose deviano i venti gelidi favorendo la coltivazione della vite; le forti escursioni termiche contribuiscono in maniera determinante alla produzione dei terpeni (precursori aromatici che generano vini profumati). La superficie vitata, attualmente, si aggira intorno ai 400 ettari (nel 1800 era 3000 ettari) dislocati su 80 km, lungo la Dora Baltea. Il fiume, svolge un'importantissima funzione di volano termico: mitiga la temperatura, assorbe il calore diurno per rilasciarlo nella fase notturna, regola l'umidità, riflette la luce.

Si producono ogni anno circa 2 milioni di bottiglie su una quarantina di produttori tra privati e cooperative. Unica DOC dal 1985 (Valle d'Aosta) che incorpora le già esistenti Doc degli anni settanta: Donnas e Enfer.

La DOC Valle d'Aosta comprende sette sottozone da Pont Saint Martin a Morgex:

- 1) Blanc de Morgex et La Salle, vitigni coltivati: Prie' Blanc
- 2) Enfer D'Arvier, vitigni coltivati: Petit Rouge, Mayolet, Fumin
- 3) Torrette, vitigni coltivati: Petit Rouge, Petit Arvine, Cornalin, Fumin, Vuillermin, Pinot Gris
- 4) Nus, vitigni coltivati: Vin de Nus, Malvoisie Fletri;
- 5) Chambave, vitigni coltivati: Muscat di Chambave, Petit Rouge;
- 6) Arnad Montjovet, vitigni coltivati: Picotendro (Nebbiolo) Vin de Nus;
- 7) Donnas, vitigni coltivati: Picotendro, Erbaluce, Pinot Gris

I vitigni autoctoni valdostani sono 13:

Prie' Blanc, Petit Arvine, Premetta, Nus Malvoisie (clone Pinot Gris), Muscat di Chambave, Petit Rouge, Fumin, Cornalin, Vuillermin, Mayolet, Gamaret, Vin de Nus e Picotendro.

Il 70% della produzione è vino di montagna, il 30% di collina.

Il 75% della produzione è di uva a bacca rossa e il 25% a bacca bianca.

Il sistema di coltivazione è la pergola valdostana escluso Morgex che utilizza la pergola bassa.

(Per le caratteristiche dei singoli vitigni si fa riferimento al libro pubblicato dalla Regione Valle d'Aosta: "alla scoperta dei prodotti valdostani" consegnato ad ogni partecipante al corso nonché al CD relativo alla "route des vins" valdostani).

*Testo di Giovanni Paladini, sommelier e chef del Ristorante "Al Maniero" di Issogne*

## **Come si abbinano i vini ai cibi**

Ci sono 2 modi per abbinare i vini ai cibi: per **concordanza** o per **contrapposizione**.

Cibi sapidi, con tendenza acida, tendenza amarognola, tendenza dolce, grassezza, untuosità e succulenza, queste sono la maggior parte delle sensazioni saporifere e tattili percepite in un cibo.

L'abbinamento per **contrapposizione**, ricerca la caratteristica opposta per smorzare le "durezze" del cibo; il vino deve quindi avere un'ottima morbidezza. Per esempio: un cibo con tendenza acida richiede un vino morbido, creando così una piacevole armonia. Se il vino fosse particolarmente fresco (freschezza intesa come acidità) la sua acidità farebbe risultare ancora di più quella del cibo. Un piatto con una spiccata succulenza ha bisogno di un vino in abbinamento che deve asciugare la bocca, quindi un vino alcolico e tannico. Un piatto con tendenza dolce e gradevole morbidezza deve essere abbinato alla freschezza gustativa di un vino dotato di una buona acidità. Un piatto con tendenza dolce spesso esaltato dalla grassezza del cibo da una sensazione di morbidezza e pastosità in bocca e di patinosità sulla lingua; in questo caso il vino deve fornire elementi che inducono alla salivazione in grado di disperdere e diluire i grassi quindi abbiamo bisogno di un vino con maggior durezza, sapido fresco effervescente poiché la pungenza dell'anidride carbonica tende a migliorare l'effetto dell'acidità e della sapidità del vino.

L'abbinamento per **concordanza** ricerca un vino con le stesse caratteristiche del cibo. Un dessert caratterizzato dalla dolcezza richiede un vino dolce. Una fetta di pandoro soffice e delicato si accompagna benissimo con una coppa di Asti Spumante. Se invece si assaggia una fetta di panforte con mandorle, nocciole, noci, miele, cacao, cannella, vaniglia, trovandoci di fronte a una preparazione dal gusto intenso con grande persistenza gusto-olfattiva si deve scegliere un vino caldo e strutturato, passito o liquoroso adeguato alla struttura del cibo.

Nel corso della lezione verranno commentati dettagliatamente i seguenti abbinamenti:

**Pinot Gris 2013** abbinato ad una bavarese di caprino e cipolle rosse caramellate su crostone di polenta;

**Rosato di Petit Rouge 2013** abbinato con coppa al ginepro e salignun con pane di castagne;

**Cornalin 2013 (acciaio)** con spuma di boudin di barbabietola su pane rosolato al burro;

**Fumin 2013** abbinato a scamone al Fumin su nido di purè di patate;

**Passito di Traminer 2013** con Piata d'Issogne e panna montata aromatizzata al Traminer;

*Testo di Giovanni Paladini, sommelier e chef del Ristorante "Al Maniero" di Issogne*