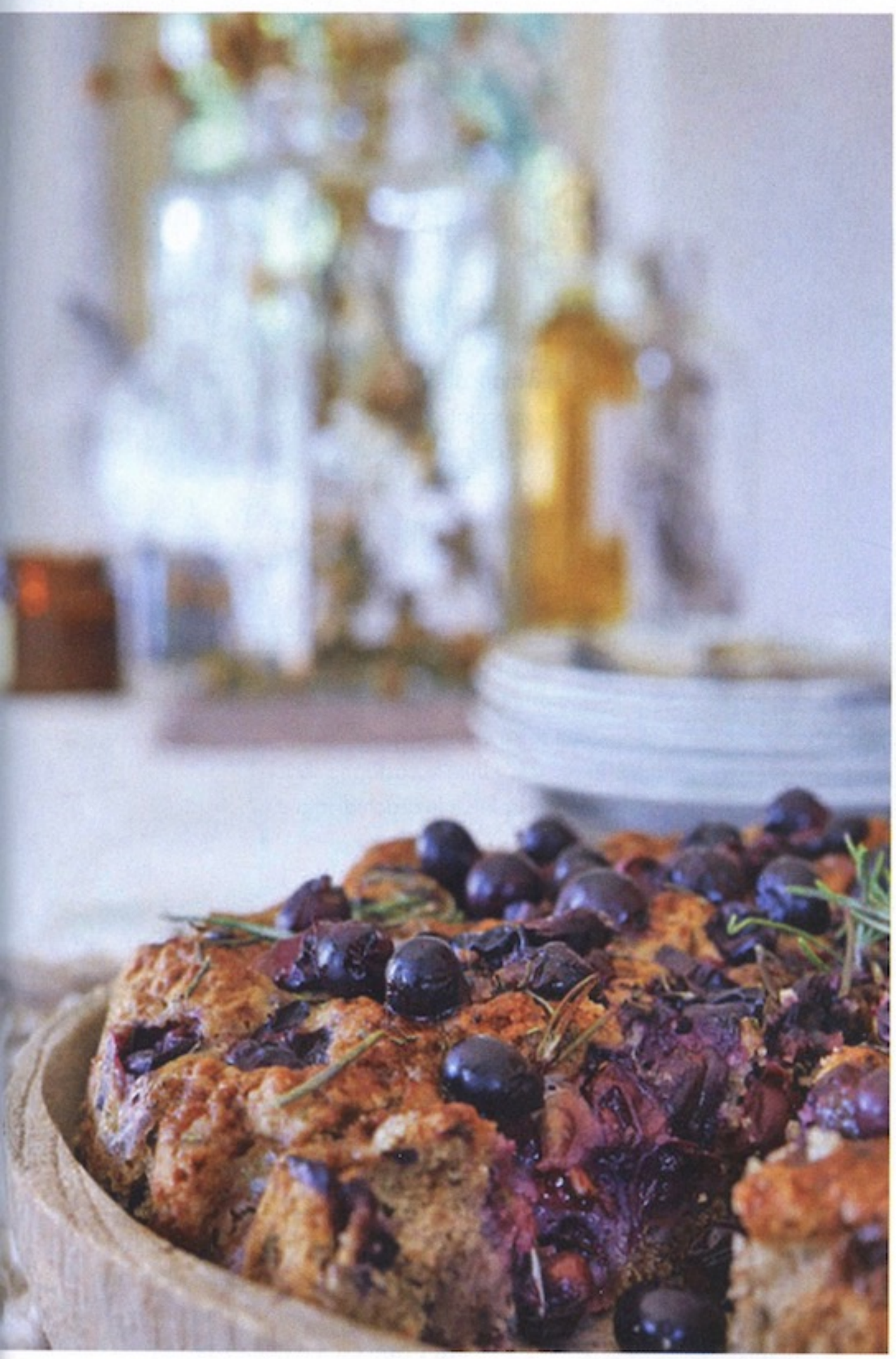
Erbe, amore E FANTASIA

IN UNA CASA IMMERSA NEL VERDE VERONESE, LA PERSONAL CHEF FRANCESCA DEBIASI APRE LA SUA BELLA CUCINA A CHI VUOLE DEGUSTARE PIATTI GREEN A CHILOMETRO ZERO. PER RISCOPRIRE LA STRAORDINARIA CREATIVITÀ DELLA NATURA

a cura di **Gabriella Grasso** - foto **Fabrizio Cicconi**

LIVING INSIDE. STYLING FRANCESCA DAVOLI



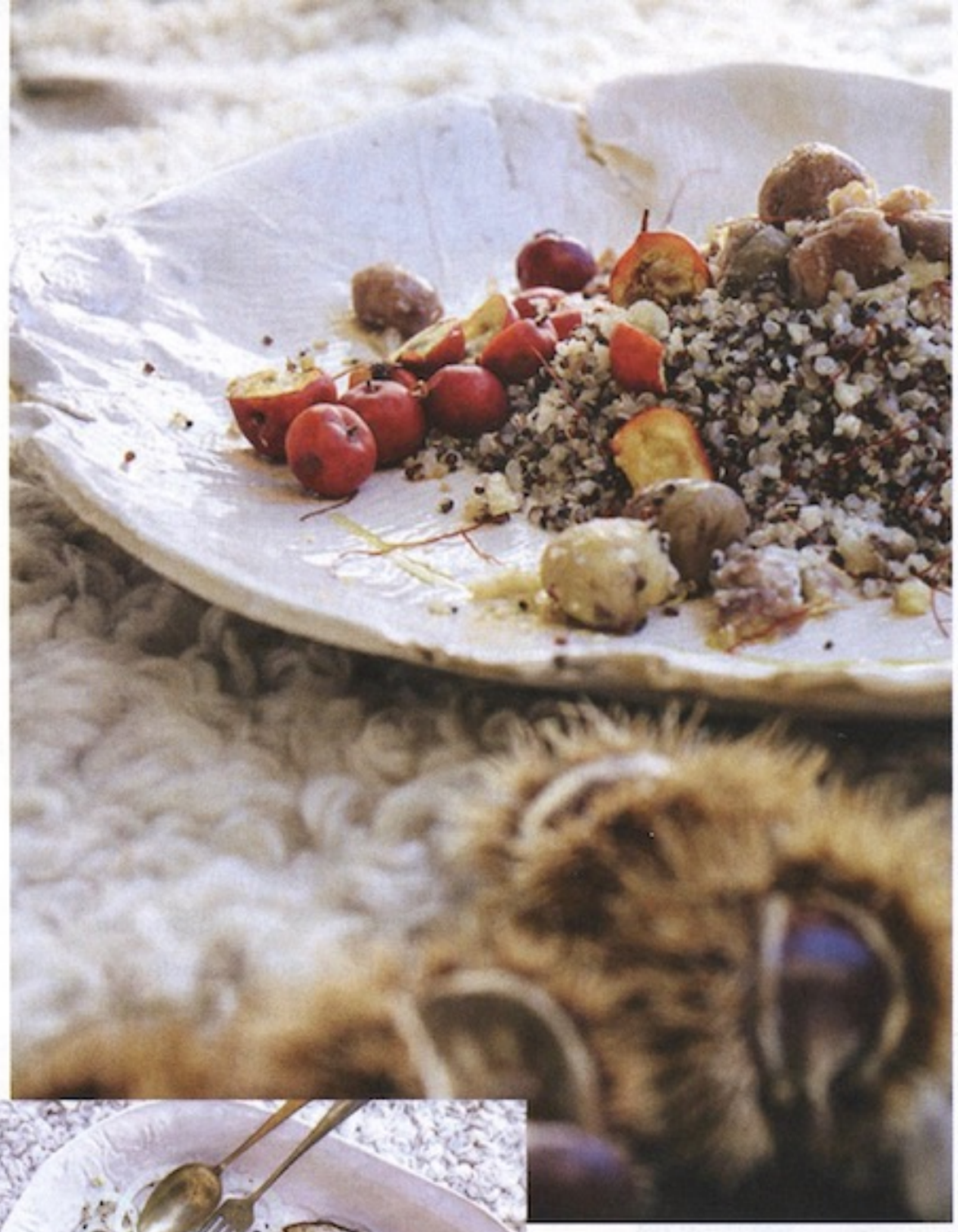
Torta di grano saraceno, uva fragola e rosmarino

Ingredienti per 8 persone:
260 g di farina 00, 90 g di farina di grano saraceno, 100 g di zucchero di fiori di cocco, cucchiaino di bicarbonato, 75 g di burro, 250 g di yogurt magro, 1 rametto di rosmarino tritato sottile, 1 bustina di cremortartaro, 500 g di acini di uva fragola, sale.

Preparazione: accendete il forno a 200° C. Unite tutti gli ingredienti, tranne una tazza di acini di uva e un cucchiaino di rosmarino. Amalgamate velocemente con le mani e stendete un impasto alto 2 cm in una pirofila. Coprite con l'uva e il rosmarino messi da parte. Spolverizzate con poco zucchero e infornate per 30 minuti.

L'idea è molto semplice: unire la passione per la cucina sana, l'amore per la natura e il piacere dell'ospitalità. Così nasce Casa 1903 (*casa1903.com*), che è sia un bed & breakfast sia un'associazione culturale. L'anima di questo progetto è Francesca Debiasi, personal chef (ovvero una sorta di "maga dei fornelli" che porta la sua arte culinaria a casa di chi la chiama) e grande esperta di erbe spontanee. Sette anni fa, lei e il marito Stefano hanno deciso di cambiare vita e trasferirsi sul Lago di Garda, in provincia di Verona, in un piccolo paradiso protetto dall'abbraccio del monte Baldo, chiamato "il giardino d'Europa" per la grande varietà e l'unicità di piante e fiori che vi crescono. «La scelta è nata dal desiderio di avvicinarci alla natura e di far crescere nostra figlia Lola in un ambiente più sano, ma anche dalla constatazione che io, alla fine, passavo più tempo in montagna che in città, a Verona! Sono di origine trentina,

Al femminile
Sopra. Marzia Baù e Francesca Debiasi nella sala da pranzo di Casa 1903. Nella pagina accanto. La cucina di Francesca.



Quinoa con biancospino e castagne

Ingredienti per 4 persone:
250 g di quinoa bio mista (rossa e bianca), 150 g di castagne lessate sbucciate, 50 g di arachidi salate, 1 tazza di bacche di biancospino private di picciolo e torsolo
Per la salsa: olio evo, sale, zenzero grattugiato, polvere di curcuma.
Preparazione: lavate e cuocete per 20 minuti la quinoa in acqua bollente salata. Scolate bene. Amalgamate tutti gli ingredienti della salsa e usatela per condire la quinoa. Unite le castagne sbriciolate, il biancospino e le arachidi tritate.

Lavarello alla senape con finocchi e ginepro

Ingredienti per 4 persone:
4 filetti di lavarello diliscato, 1 finocchio, 1 tazzina di bacche di ginepro, senape, 1 manciata di bacche di pepe rosa, olio evo, salsa di soia, sale.
Preparazione: cospargete di senape i lavarelli, poneteli in una pirofila su carta da forno, aggiungete un po' di salsa di soia e alcune bacche di ginepro sbriciolato. Salate e infornate per 20 minuti a 180° C. Servite il pesce su un piatto di portata con il finocchio affettato sottile, altro ginepro sbriciolato, bacche di pepe rosa, olio evo e sale.

la montagna fa parte della mia vita. Così come la cultura delle erbe spontanee che già mia mamma, per tradizione, usava in cucina: quando ho intrapreso il lavoro di chef itinerante, è stato naturale includerle nelle mie ricette», racconta Francesca. «La bellezza di queste erbe è che consentono di "curarsi" attraverso il cibo. Faccio un esempio: il tarassaco, che ha proprietà purificanti ed è un diuretico naturale, viene usato spesso in fitoterapia, ma è possibile prevenire alcuni disturbi già inserendolo nella propria dieta. Le erbe selvatiche sono ricchissime di proprietà perché sono antiche e abituate a crescere in condizioni difficili». Casa 1903 non è solo l'abitazione di Francesca e della sua famiglia. Innanzitutto ci sono tre stanze a disposizione degli ospiti, che al risveglio possono gustare, anche in veranda, meteo permettendo, un'ottima colazione a base di prodotti tipici, sani e rigorosamente home-made come il miele di

Dolcezze
Lola, 8 anni, la figlia di Francesca e Stefano, assaggia uno dei piatti preparati dalla mamma.

Sbrisolona

Ingredienti per 8 persone:
200 g di farina integrale, 200 g di farina di mais grossa fioretto, 150 g di mandorle tritate grossolanamente, 200 g di zucchero di canna, 100 g di burro, 100 g di strutto, 2 tuorli, la scorza grattugiata di 1 limone, 1 cucchiaio di grappa.
Preparazione: impastate tutti gli ingredienti molto velocemente con le mani, poi adagiate il composto in una teglia imburrata, sbriciolandolo. Decorate con qualche mandorla e una spolverata di zucchero. Infornate per 50 minuti a 180° C. Lasciate raffreddare. Servite.

Happy family
Sotto. Francesca tra il marito Stefano e la figlia Lola. In basso: il libro degli ospiti del b&b.

tarassaco, la marmellata di rosa canina, il caffè di cicoria selvatica, le tisane di fiori e il pane di bacche. Inoltre la padrona di casa, insieme alle due amiche Francesca Poli (esperta in cucina naturale) e Marzia Baù (bravissima a ideare allestimenti per la tavola con fiori, bacche, foglie e radici), ha creato un'associazione culturale che organizza qui sia corsi per riconoscere e utilizzare le erbe selvatiche, sia degustazioni gastronomiche. In pratica, chi abbia voglia di assaggiare una cucina sana, a chilometro zero (anche perché la Casa ospita un orto curato direttamente da Stefano, il marito di Francesca), che utilizza in maniera creativa le erbe spontanee, in un posto magico e pervaso da un'atmostera dolcemente familiare, può contattare Francesca e "invitarsi" a pranzo o a cena. Alcuni dei piatti che si gusteranno sono quelli presenti in queste pagine. Con l'occasione si potrà anche conoscere meglio le proprietà culinarie, cosmetiche e curative delle erbe. «Io e la mia famiglia abbiamo coronato il nostro sogno di vivere in simbiosi con la natura», conclude Francesca. Un privilegio che lei sente il dovere di condividere con i suoi ospiti. ●