Abbinamenti verdure e vino, i suggerimenti della Tenuta Alois Lageder

vino-verdure-0c08cd17

Un’**alimentazione sana con molte verdure** è importantissima per mantenersi in forma e in salute. Sono finiti i tempi in cui le verdure erano considerate solo un contorno. "Esiste una varietà di deliziosi piatti di verdure. Il **Grandorto** - nostro orto in mezzo ai vigneti - è fonte d’ispirazione per i miei piatti", racconta **Alessandro Miragoli**, lo chef del ristorante Paradeis con certificazione biologica collocato all’interno della **Tenuta Alois Lageder** a Magrè, sulla Strada del Vino in Alto Adige.

La cucina vegetariana combina in modo raffinato diversi tipi di verdure. Ma a un certo punto sorge la domanda: **quale vino può essere abbinato?** Soprattutto con le verdure crude, scegliere il vino giusto è una piccola sfida. Ecco allora **qualche suggerimento!** La **barbabietola**, detta anche rapa rossa, è ricca di vitamine, ferro e antiossidanti; il suo sapore terroso ma dolce - mangiata cruda come carpaccio - si armonizza con il **Lagrein Rosé di Alois Lageder**, dal profumo aromatico e fruttato, in bocca è mediamente corposo, morbido e fresco, più intenso di un normale rosé. Se con la barbabietola cuciniamo un risotto magari con pecorino, gli aromi diventano più complessi e quindi è necessario optare per vini acidi, che puliscano il palato come il **Mimuèt Pinot Noir** della Tenuta che con la sua splendida freschezza e acidità crea un perfetto equilibrio tra la dolcezza della barbabietola e il riso.

Il **pomodoro** è invece la verdura acida per eccellenza e perciò più difficile da abbinare; se il pomodoro fa compagnia ad altre verdure e viene preparato come piatto alla griglia insieme a melanzane, zucchine e cipollotti, un **Alois Lageder Pinot Grigio** è un ottimo accompagnamento, grazie alla sua bassa acidità. Mentre verdure verdi come le **bietole** con delicati aromi vegetali richiedono vini leggeri e non aromatici, come il **Pinot Bianco**: la giusta dose di freschezza è l’asso nella manica come abbinamento vegetale che va a compensare per esempio la cremosità nel caso del flan di bietole.

In generale **le verdure hanno una grande affinità con il vino bianco** ma **in alcuni casi scegliere un vino rosso risulta l’abbinamento migliore**. Naturalmente la scelta dipende dalla preparazione.

Un **Lageder Vernatsch - Schiava** (vitigno autoctono dell’Alto Adige da cui si ricava un vino che si distingue per freschezza, leggerezza e morbidezza tannica) raffreddato e poco acido si sposa molto bene con la **melanzana arrostita**. La **melanzana grigliata** con i suoi aromi invece, si abbina a vini poco tannici e lineari come la cuvée rossa **Al Passo Del Leone** (Merlot, Schiava, Petit Verdot, Cabernet).