

Francesca Negri

LA CUCINA DI MONTAGNA



Francesca Negri

LA CUCINA DI MONTAGNA

All rights reserved
Francesca Negri

fancy MAGAZINE
Il piacere, senza sensi di colpa

www.fancymagazine.it

 **fancy magazine**

 **fancymagazine.it**

www.fancymagazine.it

LEGENDA

- **ANTIPASTI**
- **PRIMI**
- **SECONDI**
- **DOLCI**

SOMMARIO

PREFAZIONE	4
01 LE VIE DELL'ALIMENTAZIONE NELLE ALPI	6
1.1 NELLE TERRE DELLA POLENTA, PRIMA DEL GRANOTURCO	7
1.2 PRIMA DELLE PATATE, LE RAPE	8
1.3 L'ALLEVAMENTO	9
1.4 STRUTTO PER POCHI, OLIO DI NOCI PER TUTTI	9
1.5 LE ERBE DI MONTAGNA	10
1.6 RANE E SERPENTI	11
1.7 IL GATTO E LA MARMOTTA	11
1.8 IL TORTELLO DI MONTAGNA	12
1.9 IL RE DEI SALUMI ALPINI	13
1.10 LA CONSERVAZIONE	14
02 LE MINORANZE LINGUISTICHE: L'IDENTITÀ FORTE DELLA CUCINA DI MONTAGNA	16
GLI OCCITANI	16
GLI ALTOATESINI	17
I LADINI	19
I WALSER	19
I MOCHENI	22
CIMBRI	23
I FRIULANI	24
I CARINZIANI	25
GLI SLOVENI	26
03 LA CUCINA DELLE ALPI REGIONE PER REGIONE	27
PIEMONTE	27
VALLE D'AOSTA	53
LOMBARDIA	66
TRENTINO ALTO ADIGE	86
VENETO	112
FRIULI VENEZIA GIULIA	125
04 ALTRE REGIONI	141
EMILIA ROMAGNA	141
TOSCANA	144
UMBRIA	148
ABRUZZO	150
LAZIO	153
MOLISE	154
BASILICATA	156
CAMPANIA	158
CALABRIA	162
SICILIA	164
SARDEGNA	166
BIBLIOGRAFIA	169
WEBLIOGRAFIA	170

PREFAZIONE

Territori chiusi, impervi, isolati. Questa è sempre stata la montagna. Non un posto da banchetti e feste, non una location da nobiltà e civetterie: l'aristocrazia, si sa, non sceglieva la montagna per i suoi soggiorni, meglio il clima mite della Costa Azzurra, e il colpo di fulmine della principessa Sissi per Madonna di Campiglio (nota località dolomitica del Trentino) rappresenta semplicemente un'eccezione che conferma la regola.

Lunghi inverni gelidi, intere vallate isolate per mesi durante l'inverno, collegamenti stradali esigui e difficoltosi: sono questi alcuni degli ingredienti che per secoli hanno fatto delle montagne un universo a sé stante, un mondo a parte pressoché sconosciuto, dove tradizioni e usanze sono state gelosamente custodite e tramandate di generazione in generazione, anche in cucina. Quando sciare era una necessità prima ancora che un'industria come invece lo è oggi, quando l'economia di queste zone era basata quasi esclusivamente sull'allevamento e sull'agricoltura e ogni valle era autosufficiente da un punto di vista alimentare, era l'orgoglio a trasformare la povertà in semplicità, parola d'ordine per capire e apprezzare ciò che in montagna, forse più che in altre zone, è lo specchio federe della storia di un popolo: la gastronomia.

L'assenza di documenti scritti, dovuta alla mancanza di cuochi degni di corti nobiliari che potessero mettere nero su bianco le loro preziose ricette, è sicuramente un altro dei principali fattori che hanno contribuito a etichettare quella di montagna come una cucina grezza fatta per gente altrettanto grezza e bisognosa di molte calorie, che badava più alla sostanza che all'eleganza di ciò che veniva portato in tavola. Un tempo era sicu-

ramente così: la cucina raffinata era prerogativa delle lussuose dimore cittadine, i cui proprietari potevano disporre di cuochi provetti e – addirittura – contendersi lo chef più alla moda del momento per poi vantarsene durante qualche banchetto. La montagna, invece, ha sempre rifuggito la mondanità, almeno fino a qualche decennio fa, finché località come ad esempio Cotina o Courmayeur non sono diventate mete esclusive al pari di Saint Tropez, Capri, Porto Cervo. Una sorta di “rivoluzione” che, tra i tanti risvolti più o meno positivi, ha segnato comunque anche l’approdo oltre i mille metri di altitudine di chef *d’haute cuisine*, talvolta dediti a reinterpretare le tradizioni culinarie del luogo, talvolta desiderosi di uscire dagli schemi e proporre piatti in contrasto con l’ambiente circostante e la sua storia (come, ad esempio, tutti quei ristoranti che propongono pesce di mare in alta quota). In un caso o nell’altro, la montagna, soprattutto grazie al turismo degli ultimi decenni, è assunta a paradiso dei gourmet e molte delle sue ricette tipiche sono diventate golosità irrinunciabili. Ma i luoghi comuni si fa fatica a scrollarseli di dosso: così, ancora oggi, sono in molti a pensare che l’alimentazione di montagna sia poco raffinata, che sia scarsa di fantasia e che non vada per nulla d’accordo con la linea, perché troppo calorica. Luoghi comuni che è tempo di scardinare, per far entrare le ricette di montagna a pieno titolo nel grande libro dei piatti più autentici della cucina italiana, più ricchi di storia, di leggende e di sapori antichi da custodire con passione e preservare per il futuro, perché ogni piatto di montagna è in grado di raccontare un pizzico di passato e di tradizioni del luogo in cui è nato e ogni ingrediente racchiude in sé un pezzo di bosco, di pendio, di vetta, di cielo e di vita.

01

LE VIE DELL'ALIMENTAZIONE NELLE ALPI



Seppur saldamente ancorata alla terra e al territorio, l'alimentazione delle genti delle Alpi ha subito attraverso i secoli trasformazioni e radicali rivoluzioni. I più grandi cambiamenti si sono avuti forse con l'arrivo delle specie vegetali provenienti dal Nuovo Continente, del tutto sconosciute, fino a quel momento in Europa e che, più o meno velocemente, hanno soppiantato – per facilità di coltivazione, per la maggiore produttività o per la migliore “resa” energetica – i prodotti fino ad allora alla base dell'alimentazione in alta quota. Ma il lavoro di ricostruzione dell'evoluzione alimentare di montagna non è cosa facile, a causa delle scarse documentazioni scritte dirette: mentre possediamo ricettari di cucina redatti per essere usati tra i fornelli dei notabili, la cucina dei poveri e dei contadini non è stata scritta, anche per via dell'analfabetismo della categoria. Per questo, bisogna affidarsi a testi letterari, narrazioni di viaggi e raffigurazioni pittoriche da cui trarre indizi per ricostruire la lunga storia della cucina delle Alpi.

Di certo, si sa che un tempo l'ordine gerarchico di appartenenza alle classi sociali doveva rispecchiarsi, oltre che nel posto occupato alla mensa del nobile, nella quantità e qualità del cibo: avanzi, cibi guasti, frutti marci e formaggi inaciditi dovevano essere messi da parte per le elemosine dei poveri. Qualche altra notizia ci arriva, poi, dal medico bolognese Baldassare Pisanelli, nel suo *Trattato della natura de' cibi e del bere per la dieta contadina*, scritto nel 1583, dove raccomanda: “Aglio ... è anco buono perché dona vigore a quelli che menano i remi; cipolla ... è cibo di chi ha le carni dure e molto si affatica; porco ... nuoce alle persone delicate che vivono in ozio; fava... è buona per le genti rustiche; fagioli... sono pasto da villan; cavoli ... non li devono mangiare se non quei che molto faticano; porro ... è pessimo cibo ... e si deve dare ai villani”. Ancora più interessante risulta essere la descrizione che fece un nobile viaggiatore francese, Jouvin de Rochefort, di un pasto popolare in una malga alpina di Pejo, in Trentino, durante il suo attraversamento delle Alpi nel 1672. Scrive Jouvin de Rochefort: “Imbarazzatissimi per la presenza di un signore di tanto riguardo i contadini fecero accomodare l'ospite sulla più bella delle loro sedie, cioè un catino rovesciato, e apparecchiaron la tavola

su cui non c'erano né tovaglia, né tovaglioli, né coltelli, né forchette, né cucchiari. In una scodella di legno vennero servite delle rape fatte cuocere in una pignatta con della farina, del sale, del burro e del latte, in un'altra scodella sei uova, mezzo formaggio e qualche pezzo di pane... qualcuno si alzò e portò un piatto di piccoli frutti assai simili all'uva nell'aspetto e nel gusto, che crescono nel bosco e sulle montagne [...]".

Le annotazioni dei viaggiatori come de Rochefort permettono anche di annotare una vivacità commerciale di prodotti alimentari lungo i transiti alpini, testimoniate anche da documenti amministrativi, come ad esempio le liste del dazio della Muda di Riva del Garda, sempre in Trentino, risalenti al 1458: vi si legge che sale, olio, pesce e ortaggi godevano di esenzioni in entrata, mentre formaggi, vino e aceto, tagli di carne fresca, pepe, zafferano, zucchero e miele venivano menzionati nella tabella sia in entrata che in uscita dai confini della cinta daziaria municipale. Insomma, le fonti statutarie del passato offrono molte indicazioni dirette sulla produzione e sulla gestione dell'agricoltura di montagna, contrassegnata, come si diceva, da un'economia di sussistenza che prevedeva lo svolgimento delle attività pastorali sugli spazi comuni destinati ad uso civico, la libera raccolta dei prodotti spontanei del bosco e la molteplicità di coltivazioni che seguivano l'andamento stagionale (vite e cereali, nonché ortaggi di lunga conservazione come rape e zucche).

L'alimentazione, e con essa la cucina, è una pratica culturale che dipende dagli approvvigionamenti, dalle condizioni di produzione locali e dai comportamenti sociali: quella dell'arco alpino non fa certo eccezione, ma dalla Valle d'Aosta al Friuli-Venezia Giulia ha avuto, nel corso dei secoli, una manciata di usi comuni a tutta l'area che vanno dalla polenta alle erbe e di cui ora ripercorreremo brevemente la storia.

1.1 NELLE TERRE DELLA POLENTA, PRIMA DEL GRANOTURCO

I primi agricoltori scoprirono presto il modo migliore per consumare i semi dei cereali: privati della buccia, tritati e quindi impastati con un po' di acqua, meglio se bollente. È così che è nata la prima polenta, antica quasi quanto la storia dell'uomo. Gli Etruschi la facevano con il miglio e il farro, mentre nell'antica Roma la *puls* o *pulmentum* era fatta con acqua (talvolta sostituita dal latte) e un misto di cereali, oppure semplicemente con il farro, e in questo caso si chiamava *farратum*. A quanto pare era un alimento molto apprezzato anche dai personaggi in vista dell'epoca, come Plinio o Catone, soprattutto per la sua versatilità: la polenta romana, infatti, veniva condita con un po' di tutto, dal formaggio alle olive, dalle erbe aromatiche agli ortaggi, dai pesci alla carne.

Per secoli e secoli fu questa polenta pre-mais la base dell'a-

alimentazione romana, dei suoi contadini e anche del suo invincibile esercito, poi arrivò il Medioevo e la polenta – fatta con orzo, miglio, grano saraceno – divenne il simbolo dei ceti meno abbienti, che spesso la facevano con panico e sorgo, biade primaverili che hanno un ciclo colturale breve, forniscono farine di qualità non eccellente, ma hanno rese superiori a quelle del frumento: per questo i contadini ne coltivavano regolarmente appezzamenti significativi, tanto quanto il miglio. Poi Cristoforo Colombo regalò all'Europa – tra le altre cose – il mais, ma prima che il suo uso prendesse piede nel Vecchio Continente passarono quasi due secoli. Le prime coltivazioni risalgono alla prima metà del Cinquecento in Andalusia, per mano dei moriscos che lo utilizzavano solo come nutrimento del bestiame, poi via via il mais si propagò in Francia, in Italia, nella Penisola Balcanica, in Ucraina e in Caucaso. Piano piano, dopo decenni di diffidenza, anche gli italiani impararono a ricavare dal mais la farina gialla, ma non era ancora giunto il momento del boom di questa coltura, che in Italia fu etichettata sbrigativamente come “grano turco”, omaggio alla consuetudine che allora definiva turco tutto ciò che era straniero. Bisogna aspettare la spinta demografica del XVIII secolo perché i proprietari terrieri, gli agronomi e i filantropi si decidano – per le sue rese straordinarie – a coltivare il mais su larga scala e a spingerlo come alimentazione tra i contadini. Determinante fu anche la possibilità di piegare il mais alle tradizioni gastronomiche locali: quel che i contadini italiani, ma anche europei, fecero col mais, infatti, fu la polenta e nient'altro che polenta, che in breve tempo da El Dorado della sopravvivenza si trasformò in “epidemia” mortale – la famosa “pellagra” – durata dalla fine del Settecento alla Seconda guerra mondiale.

1.2 PRIMA DELLE PATATE, LE RAPE

Accanto ai cereali in montagna erano presenti i legumi, le fave in particolare, ma soprattutto le rape, che svolgevano il ruolo che poi sarà delle patate, ovvero una coltura volta al sostentamento delle classi più misere, tanto che, come testimonia Plinio il Vecchio, erano il terzo prodotto della scala alimentare dopo il vino e il frumento.

Le rape venivano seminate dopo la raccolta della segale, nello stesso campo, e si raccoglievano dopo le prime gelate, coincidenti con le feste dei Santi e dei Morti, perché il freddo le rendeva più dolciastre. Saziavano e davano energia, venivano cucinate in mille modi diversi e nei momenti di più grande carestia servivano anche per “allungare” gli insaccati (come per la *Ciùiga* di San Lorenzo in Banale). Ma non solo. La parte aerea delle rape, chiamata *raìcia*, veniva pestata e, frammista alle rape, fatta bollire per preparare il pastone dato ai maiali. Le rape, intagliate, servivano addirittura per confezionare vari tipi di rustici giocattoli.

Poi arrivò l'era della patata. Originaria delle Ande, dove viene coltivata dagli Indios da più di 5.000 anni, fu portata in Europa dagli spagnoli (da Francisco Pizarro per la precisione) che l'avevano scoperta durante la conquista del Perù, nel XIV secolo. In tutta Europa però, per quasi due secoli, venne considerata solo una curiosità botanica e una pianta d'appartamento. Le ragioni? Innanzitutto, l'aspetto inconsueto e l'appartenenza alla famiglia delle Solanacee (come la belladonna o la dulcamara), piante dalle foglie velenose che erano solitamente associate alla stregoneria o, quantomeno, venivano considerate dannose per la salute. Inoltre, si trattava di una pianta diversa da quelle a cui erano abituati gli europei: il fatto che non si potesse usare per panificare e non si potesse mangiare cruda la rendeva poco attraente agli occhi dei contadini, che non sapevano bene come consumarla. In Italia, dov'era stata introdotta dal granduca Ferdinando II di Toscana, a capirne il potenziale fu lo scienziato Alessandro Volta, che ne promosse la conoscenza nel mondo scientifico. Fu così che a partire dalla seconda metà del 1700 iniziarono coltivazioni su larga scala in diverse regioni italiane, principalmente nelle zone degli archi appenninici e alpini: la patata divenne il cibo ideale per riempire gli stomaci dei poveri. Ma a questo tubero peruviano non si devono solo piatti umili quanto golosissimi della cucina italiana. La fotografia a colori, infatti, è nata anche grazie ad esso: i fratelli Lumière usarono proprio la fecola di patate per mettere a punto, nel 1904, le lastre Autochrome, antenate delle pellicole fotografiche moderne.

1.3 L'ALLEVAMENTO

L'allevamento bovino e ovino e i prodotti caseari che ne derivano rappresentavano una risorsa essenziale per la popolazione di montagna, a cui il fieno certo non mancava. I formaggi e il burro erano in gran parte destinati alla vendita, il consumo familiare prevedeva per lo più il latte fresco allungato con acqua per preparare minestre e polte, la ricotta fresca o stagionata. Un ruolo chiave era rivestito dalle capre, il cui allevamento era l'estrema risorsa delle famiglie più povere, che le facevano pascolare sui fondi comunali, negli incolti, nei boschi. Anche il maiale, il cui allevamento era limitato dalla penuria dei grani, forniva alle famiglie meno povere grassi e proteine per la stagione fredda.

1.4 STRUTTO PER POCHI, OLIO DI NOCI PER TUTTI

Per cucinare e condire, in montagna, i più fortunati – o forse sarebbe meglio dire i più benestanti – usavano burro e strutto. L'ulivo, del resto, non cresce ad altitudini elevate. C'era invece l'olio di noci, che ricopriva un ruolo fondamentale nell'a-

limentazione delle popolazioni delle Alpi occidentali, dove la pianta di noce cresce spontanea fino a un'altitudine di mille metri, prediligendo terreni ben esposti al sole. L'oleificazione delle noci è documentata fin dal Trecento in Piemonte, dove avveniva con metodi casalinghi o in laboratori artigianali mediante torchiatura dei gherigli. L'olio di noci veniva utilizzato anche per l'illuminazione ed era molto diffuso pure in Valle d'Aosta, dove aveva un ruolo importante anche nella farmacopea popolare: era probabilmente il primo rimedio utilizzato per tutti i problemi dei bambini, veniva impiegato per sconfiggere la depressione e come rimedio per le indigestioni, le malattie della pelle e per i dolori alle orecchie.

1.5 LE ERBE DI MONTAGNA

La scarsità di verdure fresche a cui era costretta la gente che viveva in alpeggio durante il periodo estivo rendeva preziose le cicorie selvatiche (*Taraxacum officinale*) – consumate specialmente crude in insalata con le uova sode – ma anche le erbe miste (dai germogli di margherite agli spinaci di monte) da cucinare in vari modi. Ma è l'ortica la regina della cucina di montagna, ingrediente fondamentale, insieme al riso e al latte, per la preparazione di apprezzate minestre serali, che si cucinavano in quantità abbondante in modo da avanzarne per la colazione del mattino successivo, quando venivano rinfrescate con un po' di latte appena munto. Le cime dell'ortica, lessate e ripassate nel burro, costituivano un saporito contorno, oppure, tritate e mescolate con le uova, servivano a comporre frittate e frittelle da cuocere nel burro. L'ortica era consumata anche cruda in insalata, dopo averla sminuzzata e condita con panna, aceto e sale, ma serviva anche per altre cose: con acqua, foglie fresche di ortiche e un po' di sabbia si lavavano e sgrassavano le stoviglie e le bottiglie che avevano contenuto il latte; le radici servivano a comporre il siero acido che si aggiungeva al latticello in ebollizione per recuperare le ricotte; con le ortiche meno tenere si facevano pastoni per anatre, oche e galline che, grazie alla presenza di sali minerali e clorofilla, sfornavano uova più nutrienti, colorate e saporite.

In montagna, e soprattutto nel periodo dell'alpeggio, erano molto apprezzati anche i fiori del trifoglio alpino, carnosi e dolci, ottimi passati in pastella e fritti, deliziosi se aggiunti a fine cottura nelle minestre di erbe miste oppure in quelle di riso e latte. Anche i fiori di malva, insieme con le foglie, trovano impiego nelle minestre di riso e latte, sia per la loro fragranza delicata, sia per sfruttare le proprietà emollienti e antinfiammatorie che quest'erba possiede. Riso, latte e patate erano gli ingredienti base anche alla minestra con la Viola tricolor, detta anche erba trinità o Viola del pensiero: un pugno di petali aggiunti all'ultimo momento trasforma un'ordinaria ricetta in un piatto ricco di eleganti sfumature. Le fragili corolle dei fiori

di primula, i capolini delle margheritine (*Bellis perennis*) o i cerulei fiori della borragine facevano invece parte degli ingredienti tradizionali delle frittate d'erbe e delle tenere insalate primaverili, mentre gli steli florali immaturi del latte di gallina (*Ornithogalum pyrenaicum*) erano cucinati alla stregua degli asparagi. I ricettacoli carnosi della *Carlina acaulis*, infine, si mangiavano crudi in insalata, ma una pianta di carlina secca appesa alla porta della casera d'alpeggio ha sempre fornito agli alpigiani anche attendibili previsioni del tempo.

1.6 RANE E SERPENTI

Le rane di montagna, che vivono nei laghetti e nelle pozze d'acqua fino ad alte quote, in passato erano un ingrediente ricercatissimo, oggi proibito. Questa specie di anfibi ha dimensioni maggiori rispetto alle comuni rane di pianura, appartengono ad una specie diversa (*Rana temporaria*) e sono dette popolarmente "rane rosse" per il colore bruno-rossastro della pelle. Un tempo, in montagna, per catturarle si aspettava il periodo degli amori, momento in cui i batraci si radunano numerosi e, quasi storditi dall'eros, risultano facilissimi da prendere con le mani. Gli alpigiani che praticavano la transumanza hanno sempre considerato le rane un cibo ghiotto e le cucinavano in brodo, fritte, in frittata, nel risotto, nella zuppa con il pane, condite con il lardo, fatte in umido con latte e panna. Nel periodo del disgelo, poi, si andava a fare incetta di uova di rana, che si potevano trovare anche nelle più piccole pozze d'acqua, nella convinzione che fossero un toccasana per le puerpere e per i convalescenti (mentre le cosce di rana pare risultino, da un recente studio americano, potenti afrodisiaci).

Ogni tanto capitava che anche i serpenti finissero nelle pentole della cucina di montagna, utilizzati per la preparazione del brodo che poi serviva per preparare i risotti che, a detta di chi li ha gustati, risultavano squisiti e delicati come non mai.

1.7 IL GATTO E LA MARMOTTA

A inizio luglio si svolgeva la seconda transumanza per portare le bestie verso gli alpeggi più elevati, oltre i 1500 metri di altitudine. Per trasferire la mandria ad alte quote ci volevano spesso lunghe ore di cammino: per questo una delle preoccupazioni principali era il pasto da consumare strada facendo che, per alcuni, rappresentava un'occasione speciale da celebrare con ricette altrettanto particolari, come il gatto, che veniva cucinato arrosto.

Altro momento particolare della vita sulle Alpi era la vigilia della partenza dalla montagna, che vedeva riunite più famiglie per la tradizionale festa della transumanza di ritorno: in questo caso, la tradizione voleva che si portasse in tavola un

piatto del tutto originale, dove l'ingrediente fondamentale era rappresentato dalla carne di marmotta, privata con cura del grasso e cucinata in salmì con erbe e aromi e accompagnata, ovviamente, con la polenta.

1.8 IL TORTELLO DI MONTAGNA

Nel Medioevo la pasta di acqua e farina dei Romani inizia a prendere forme differenti: lunga, stretta, forata o perfino ripiena. È in questo momento che vedono la luce forme più piccole di pasta, come i tortelli, il cui ripieno era costituito da un impasto chiamato spesso "raviolo", forse perché inizialmente era preparato con ricotta e foglie di rapa (detta "rabiola" nel Medioevo) o forse perché inventato dalla famiglia Raviolo di Gavi. Fatto sta che i ravioli potevano essere confezionati anche senza pasta, avvolti in verdure o reti di budello di animali, e venivano poi cotti in acqua oppure fritti in grasso di maiale o nell'olio. I due termini "tortello" e "raviolo" col tempo vennero utilizzati in modo ambiguo, anche se l'Artusi precisa che i veri ravioli non si fanno di carne e non si involgono nella sfoglia. Quel che è certo è che la base comune di ravioli e tortelli è l'utilizzo degli avanzi (pane, carne, verdure, formaggio): per questo motivo le ricette delle paste ripiene sono infinite e variano di famiglia in famiglia e di zona in zona.

È così che in montagna, nel Trecento, fanno capolino i casoncelli – la cui paternità oggi è riconosciuta alla zona di Bergamo –, probabilmente il primo tortello della storia delle Alpi. Le fonti non ci informano su quali fossero gli ingredienti del ripieno, probabilmente perché, essendo i casoncelli vivanda essenzialmente di recupero, si differenziavano a seconda dei prodotti di più facile reperimento nei vari territori. Nell'area della loro diffusione, prevalentemente quella delle Alpi e delle Prealpi, ogni zona aveva la sua ricetta e il fatto che non ci fossero signorie o principati con cuochi capaci di scrivere trattati di cucina precludono testimonianze scritte fino all'Ottocento, epoca in cui compaiono i primi ricettari regionali, nei quali si trovano le prime ricette dei casoncelli e delle loro farce di magro con formaggio, pane e verdure, carne, pasta di salame, e salsicce.

In molti paesi di area alpina i casoncelli vengono chiamati con nomi simili: troviamo così *ciarscons* friulani con ricotta, uva passa prezzemolo, pan grattato; *cancì* marebbani con spinaci erba cipollina e pane; *cancì blanc* con patate e ricotta; *cancì checi*, fritti; *cialzons* carnici con spinaci cioccolato, uvetta, cedro candito, pane di segale raffermo, uovo, zucchero, prezzemolo, cannella (pere e susine) conditi con ricotta affumicata, formaggio Carnia, burro e zucchero; *cialzons* di Timau friulani con patate, burro, prezzemolo, zucchero, cannella, menta, cipolla, cotti nel brodo e conditi asciutti con burro e formaggio; *casonsei de puina* della Val Trompia, con

ripieno di ricotta, uva, Grana, buonenrico (spinacio selvatico) e pangrattato; *caicc* della Valle Camonica e dell'Alto Sebino, farciti con carne, amaretti, prezzemolo, aglio, uova, pane ammollato nel latte e formaggio.

1.9

IL RE DEI SALUMI ALPINI

Lo speck è l'insaccato simbolo della montagna e delle tradizioni delle diverse aree alpine. Il termine "speck" ha origine incerta, ma, nonostante questo, sembra aver avuto da sempre uno stretto legame con il maiale e, in particolare, con le sue parti grasse. In tutto il territorio italiano identifica un prosciutto crudo affumicato ottenuto dai tagli nobili del maiale (quasi esclusivamente dalla coscia), con una produzione localizzata sostanzialmente in Alto Adige, Trentino, Friuli-Venezia Giulia, Veneto e in alcune regioni dell'Austria (Tirolo, Tirolo Orientale e Carinzia). Esistono documenti del XVII secolo che riferiscono dati sulla produzione dello speck e le indagini agrarie del periodo napoleonico, agli inizi del XIX secolo, testimoniano la produzione di uno speck riconducibile alla tipologia attuale nelle zone di Bressanone e di Trento.

Questo prodotto era preparato secondo metodi tradizionali codificati per il sostentamento delle famiglie di qualsiasi categoria sociale dell'arco alpino orientale (dai contadini agli artigiani, dai coloni ai subaffittuari). A variare era il tipo di alimentazione del maiale, che dipendeva dalla disponibilità dell'allevatore. Nel caso dei contadini la dieta era costituita dagli avanzi alimentari della famiglia, dalla lavatura delle stoviglie, dal fieno e da cereali di bassa qualità, dal siero del latte, scarto della lavorazione dei formaggi: se gli scarti prodotti dalla famiglia non fossero stati sufficienti, si sarebbero aggiunti anche le erbe spontanee e le castagne. Nel caso di allevamenti gestiti da mugnai l'alimentazione dei suini era costituita dagli scarti dell'attività molitoria, che provocava un rapido ingrasso nonché una maggiore pezzatura dello speck. Oggi, lo speck prodotto nelle Alpi Orientali (province di Bolzano, di Trento, di Belluno, di Pordenone e di Udine) è un salume ottenuto dalla baffe e può presentare caratteristiche differenti a seconda del territorio di provenienza: tutte sono state classificate come prodotti agroalimentari tradizionali (PAT), mentre lo speck Alto Adige – detto anche Südtiroler Markenspeck o Südtiroler Speck – ha conquistato il riconoscimento dell'indicazione geografica protetta (IGP). Fino alla Seconda guerra mondiale, questo salume era un prodotto tipico dei masi tirolesi, sudtirolesi e trentini, destinato quasi esclusivamente all'autoconsumo, mentre oggi lo speck tradizionale di queste aree rappresenta, per fatturato, il sesto mercato italiano dei salumi, con una produzione stimata di circa 7 milioni di baffe.

La parola speck e il suo utilizzo nelle Alpi centrooccidentali, invece, è da ricondursi alla presenza delle comunità Walser

nelle aree della Val Sesia (Alagna Valsesia, Carcoforo, Rima S. Giuseppe, Rimasco, Rimella, Riva Valdobbia), del Verbano Cusio Ossola (Baceno, Formazza, Macugnaga, Ornavasso, Premia, Valstrona) e della Valle del Lys (Gressoney Saint Jean, Gressoney La Trinité, Issime), e al loro antico idioma di origine alemanna. Ma a differenza delle tradizioni alpine dell'area orientale, il termine speck e le sue varianti (*spack*, *späck* e *schpäckcht*) nelle vallate piemontesi e valdostane indicano soprattutto il lardo. Come in tutti gli ambienti rurali e montani, l'allevamento era una pratica diffusa anche nelle famiglie Walser: se l'allevamento bovino era orientato principalmente alla produzione di formaggio e quindi al commercio, l'allevamento suino era dedicato esclusivamente all'autoconsumo. Al termine dell'autunno, ogni famiglia provvedeva all'approvvigionamento di carne per tutto l'anno, abbattendo e macellando i maiali, le cui carni venivano salate ed aromatizzate con un mix di spezie e poi messe ad asciugare e ad essiccare: l'affumicatura, del resto, era uno strumento di conservazione utilizzato raramente nella cultura gastronomica Walser ed è questa un'altra grande differenza tra lo speck delle Alpi orientali e quello delle Alpi occidentali.

1.10 LA CONSERVAZIONE

L'altitudine e la latitudine riducono i tempi utili per la produzione alimentare, dilatando quelli in cui è necessario conservare gli alimenti: per questo in montagna le popolazioni hanno potuto insediarsi stabilmente in alta quota solo dopo aver trovato le risorse per cibarsi tra un raccolto e l'altro. Nelle Alpi gli uomini hanno saputo darsi un'organizzazione sociale particolare per far fronte alla necessità di nutrirsi e affinare svariate tecniche di conservazione, talvolta ingegnose. La prima è la transumanza, grazie alla quale gli alpigiani hanno imparato a sfruttare nell'arco dell'anno le terre comprese tra il fondo valle e i 2300-2500 metri di quota, tra le vigne e l'alpeggio: le diverse altitudini consentivano una produzione variegata e dalle maturazioni consecutive, che venivano per lo più destinate alla conservazione, alla vendita o al baratto. Queste ultime due pratiche permettevano alle famiglie di procurarsi beni che non producevano, mentre la conservazione consentiva di vivere per i lunghi mesi che separano dai raccolti.

La casa prevedeva spazi non soltanto per mangiare e riposare, ma anche per conservare gli alimenti, che si trovavano dislocati dalle fondamenta al tetto e sfruttavano le qualità naturali della posizione di ogni livello, determinate dalla distanza dal suolo e dall'esposizione al sole. La cantina, solitamente interrata, era il luogo più fresco della casa e quella di grandi dimensioni consentiva anche la raccolta del ghiaccio durante l'inverno. Ma il ghiaccio poteva anche arrivare da lontano: i contadini valdostani di Courmayeur e di La Salle lo

trasportavano di notte fino ad Aosta per le ghiacciaie della città. Le cantine avevano anche il vantaggio di essere riparate dalla luce e rappresentavano così il luogo ideale per la conservazione del vino e dei formaggi.

La conservazione poteva essere di breve e di lunga durata e utilizzava, a seconda dei casi e dei prodotti da preservare, svariate tecniche “naturali”, come il freddo, la salatura, l'affumicatura, la cottura, l'isolamento dall'aria e dalla luce. Sommando più tecniche, inoltre, i tempi di conservazione aumentavano: la salatura della carne, ad esempio, garantiva già una buona conservazione, ma l'essiccamento della carne salata prolungava notevolmente la sua durata, ancor più se isolata dall'aria e dalla luce.

02

LE MINORANZE LINGUISTICHE: L'IDENTITÀ FORTE DELLA CUCINA DI MONTAGNA



Le Alpi sono una terra di confine, per questo le popolazioni che vivono intorno ad esse si sono spesso mescolate: popolazioni italiane vivono in Francia, Svizzera e Slovenia, francesi vivono in Valle d'Aosta e nelle valli occitane del Piemonte, sloveni in Friuli-Venezia Giulia. Per non parlare dei ladini, che vivono nei Grigioni, nelle Dolomiti e in Friuli. La minoranza linguistica più importante dopo quella friulana, però, è quella tedesca che vive in Alto Adige, ma villaggi germanofoni si trovano in tutta la parte Sud delle Alpi, dalla Valle d'Aosta fino a Udine. Nell'Italia settentrionale isole linguistiche (ovvero un territorio dove si parla un idioma differente da quello delle regioni che lo circondano) germanofone sono rappresentate dalle comunità Walser del Piemonte e della Valle d'Aosta, da quelle Cimbri del Trentino e del Veneto, dai gruppi Mocheni del Trentino, Sappadini in Veneto e da Sauris e Timau in Friuli. Penisole linguistiche (ovvero realtà contigue ad altre, collocate fuori dai confini nazionali, dove si usa la stessa lingua) germanofone, invece, sono quelle dell'Alto Adige e della Val Canale friulana, entrambe al confine con l'Austria.

Queste minoranze hanno rischiato di sparire sotto il fascismo, perché le lingue diverse dall'italiano erano state proibite. Oggi sono dodici le minoranze linguistiche in Italia, a cui corrispondono altrettante tradizioni culinarie, assolutamente non minoritarie per il patrimonio culinario nazionale.

GLI OCCITANI

In Italia, a parlare la lingua delle genti delle terre d'oc – vale a dire dell'Occitania, zona geografica della Francia del sud che comprende le Alpi e l'Oceano Atlantico, la Loira e i Pirenei – sono circa 180mila persone sparse in una quindicina di valli e in 120 Comuni delle province di Cuneo, Torino e Imperia, in una fascia di terra che va dalla Val di Susa alle Alpi Marittime e che viene chiamata "piccola Occitania". La presenza di questa cultura, a cui va la primogenitura delle lingue neolatine, parlata dai trovatori nelle corti d'Europa, si deve soprattutto agli

spostamenti, dovuti ai commerci e ai lavori stagionali, che di frequente la gente compiva specie nel Nizzardo, nel Delfinato, nei vigneti della Borgogna. Un fenomeno che interessava nella stessa misura uomini e donne, ma quest'ultime erano spesso protagoniste di un'emigrazione temporanea legata alla raccolta delle olive o della mimosa: in questo modo avevano modo di assimilare, seppur per un breve periodo, anche gli usi e costumi di quelle terre straniere e di portare con loro, una volta fatto ritorno a casa, qualche prodotto "nuovo" come un frutto, un'erba, una semente, e qualche ricetta occitana da provare a fare con le materie prime a disposizione. Così è nata, ad esempio, la *ratatouia*, versione cuneese della ben più nota *ratatouille* provenzale. La cucina degli occitani italiani, però, doveva fare i conti con i prodotti disponibili soprattutto in Piemonte, dove fino al Settecento ad andare per la maggiore erano segale, orzo, frumento e grano saraceno. Con questi cereali ci si facevano per lo più varie versioni di polenta: quella nera era accompagnata al *banho bianco*, un soffritto di porri e panna, quella gialla si condivideva con burro e formaggio. Altro piatto molto diffuso era la minestra di latte, riso, castagne e verdure, che affiancava le tante zuppe invernali, dove l'ingrediente principale era il pane a cui si univano, a seconda della disponibilità, cavoli, cipolle e rape. Poi c'era la *poutie* di zucca, il *brò 'd sòca* e la *panado*, fatte solo con tozzi di pane secco, acqua e un'ombra di formaggio. D'estate gli alimenti, dalla carne alla verdura, si conservavano con la *carpionà*, marinata d'aglio, cipolla, salvia e aceto, mentre la frutta spesso diventava golosi dolci: pesce e pere si cuocevano al forno con rhum, zucchero e uova, oppure erano ingredienti di budini di frutta o *binhette*. La carne, che scarseggiava sulle tavole, faceva capolino la domenica in una ricetta tradizionale dei *paysan* delle Alpi del Sud, il *dobo*: carne cotta con un trito di verdure, spezie, arancia e vino, in un tegame di terracotta antico, ovvero la *daubière di Vallauris*, il cui coperchio serviva a contenere brace o vino in modo che il manzo stufasse con calore uniforme.

GLI ALTOATESINI

L'Alto Adige o Südtirol ha una popolazione di circa 500mila abitanti, di cui il 70% di lingua germanofona, il 26% italiana e il 4% ladina. Genti alemanne colonizzarono la zona fin dal VII secolo d.C., diventandone il gruppo etnico maggioritario e relegando la più antica popolazione ladina in Val Badia e Val Gardena. Per questo ancora oggi gli Altoatesini si sentono "figli dell'Austria", Paese di cui fecero parte fino al 1919. Dopo la lunga fase del contenzioso internazionale e del terrorismo, nel secondo dopoguerra, la situazione dell'Alto Adige può considerarsi risolta almeno da un punto di vista legislativo e amministrativo, ma permangono innegabili difficoltà di integrazione fra la maggioranza germanofona e la minoranza italoфона ormai da tempo insediatasi sul territorio. Lo Statuto di Autonomia, che ha conferito a Bolzano larghe forme di au-

togoverno e ha dettato le norme di convivenza fra i gruppi, ha introdotto la cosiddetta “proporzionale etnica” che stabilisce ad esempio che la distribuzione degli impieghi pubblici avvenga in base alla consistenza dei gruppi linguistici, privilegiando di fatto la maggioranza germanica.

Ma l'identità del Sudtirolo si è formata anche attraverso il fatto che è sempre stato una terra di passaggi e di commerci – anche grazie alla navigabilità del fiume l'Adige –, sede di fiere e mercati capaci di richiamare persone da tutto il nord Italia così come dalla Germania. È nata così l'attività alberghiera tanto radicata anche oggi in questa terra e quel senso dell'ospitalità che contraddistingue gli altoatesini da molti altri alberghieri, e da lì arriva anche la grande tradizione ristorativa, basti pensare che a Bolzano, nel 1550, c'erano 5mila abitanti e ben 70 locande.

E anche a tavola, tutto attinge dalle tradizioni nordiche: la maggior parte delle ricette più tipiche sono retaggio della dominazione austro-ungarica e sintomo di una cultura incastrata tra un forte sentimento d'appartenenza al popolo austriaco e la realtà geopolitica di appartenere al territorio italiano. Il risultato è una cucina ricca di preparazioni tipiche delle zone di montagna, con abbondanza di carni – cucinate prevalentemente stufate o affumicate e con le varianti dovute all'impronta asburgica – e di pesce d'acqua dolce. Rari i piatti di pasta (ma degnamente rappresentati dagli *Schlutzkräpfen*), mentre è vastissimo il repertorio di corroboranti minestre e zuppe e altrettanto lungo è l'elenco di varianti dei magnifici canederli, serviti in brodo o asciutti, che dalla versione più classica arrivano ad essere serviti anche come dessert, ai gusti di albicocca o prugna. Sulle montagne dell'Alto Adige, contadini e alpigiani in generale usavano, un tempo, pasteggiare cinque volte al giorno: il duro lavoro nei campi, nei boschi o come pastori, unito al clima rigido, richiedeva sostanziosi apporti calorici. Così, per la colazione – alle sei del mattino – veniva servito una minestra di farina tostata, la *Brennsuppe*, seguita, a metà mattina, dall'*Halbmittag*, fatto con patate, pane fatto in casa, *Kaminwurz*, formaggio e speck. Il pranzo, invece, spesso consisteva in una pentola piena di canederli freschi di ogni tipo – con spinaci, speck, formaggio o anche con fegato –, un pieno di energia che consentiva di lavorare ancora fino all'ora della *Marende*, a metà pomeriggio, dove si mangiava ancora un po' di pane con carne, formaggio, salsicce e speck. Infine, la cena, in occasione della quale venivano serviti spesso la minestra d'orzo (*Gerstsuppe*) oppure il *Mus*, un purè di latte, acqua, farina, coperto con un po' di burro fuso, che tutta la famiglia mangiava dalla stessa pentola. Tra i dolci d'alta quota altoatesini, invece, primeggiavano – e primeggiano tuttora – i *Kräpfen* ripieni di marmellata e cosparsi di semi di papavero, e i *Pusterts* *Tirtlan*.

I LADINI

I Ladini sono una popolazione minoritaria stanziata sulle Dolomiti nelle cinque valli di Gardena, Badia, Fassa, Livinallongo-Colle Santa Lucia e Cortina d'Ampezzo, e suddivisa in tre province differenti: Bolzano (Val Badia e Val Gardena), Trento (Val di Fassa), Belluno (Fodom, Col e Ampezzo). Sono circa 30mila persone, che parlano ladino dolomitico, un gruppo di dialetti neolatini uniti da strette affinità. La legislazione nazionale annovera la comunità ladina tra le minoranze linguistiche tutelate dalla Legge n. 482 del 1999, insieme alle popolazioni di lingua albanese, catalana, germanica, greca, slovena, croata, francese, franco provenzale, friulana, occitana e sarda.

La cultura delle genti ladine delle Dolomiti è caratterizzata da tradizioni, usanze, modi di vita, usi e costumi tipici della gente di montagna: la popolazione ladina di questi territori è accomunata da un passato legato al mondo agricolo, con ritmi di vita regolati da stagionalità, profonda religiosità e di aggregazione della comunità. Gli usi e costumi sono legati al susseguirsi dei lavori stagionali – il mese di giugno con la monticazione e a settembre con il ritorno dall' alpeggio del bestiame –, ma ci sono tradizioni legate anche alla vita quotidiana, come ad esempio le usanze connesse al matrimonio – *la gratonada* (festeggiamento alla vigilia della nozze) e la *parada* (sbarrare la strada alla sposa così da non farla trasferire in un altro paese), alle feste calendariali, come San Nicolò, per arrivare alle feste religiose del Natale, dell'Epifania, della Pasqua e della Pentecoste, e a quelle patronali. Col tempo, questi territori sono passati da un sostentamento prevalentemente agricolo e artigianale ad attività basate sul turismo, senza però perdere i loro valori e le loro connotazioni peculiari e uniche.

I Ladini erano fondamentalmente contadini che avevano a disposizione principalmente uova, latte, burro, formaggio, patate, farina, ortaggi vari e carne. Il pane si faceva due volte all'anno e poi veniva essiccato per conservarlo meglio. Le verdure dell'orto venivano mangiate solo in stagione, eccezion fatta per i crauti che si facevano in autunno e che si conservavano per tutto l'inverno. Clima rigido e duro lavoro nei campi faceva nascere la necessità di un mangiare sostanzioso e, spesso, fritto: ecco che nascono, così, *balotes*, *gnoch da zigher*, *panicia*, *tultres*, *cancì checi o cancì blanc*, *scartè*, *gnoch da soni*, le pizzelle ripiene di ricotta oppure di crauti, fritte nel burro di montagna da abbinare alla zuppa di orzo (un tempo piatto del sabato) da mangiare con le mani, gli agnolotti di bianco (*cancì*) con semi di papavero tostato, e poi torte d'erbe, cacciagione, e sua maestà lo *Pretz tzaorì*, ovvero il Puzzone di Moena, perla casearia che deve il suo nome all'acuto odore che lo caratterizza.

I WALSER

È difficile datare le prime "Walserwanderungen", ossia le migrazioni del popolo Walser, minoranza piemontese e valdo-

stana di lingua tedesca. Discendenti degli antichi "alemanni" di Tacito, i Walser costituiscono una presenza inconfondibile e caparbia nel territorio alpino. Dall'VIII secolo d.C. gli Alemanni, che occupavano le valli inferiori del Reno e le Prealpi svizzere, risalirono l'Oberland bernese e s'affacciarono all'altopiano del Goms. Incominciò così la colonizzazione tedesca dell'Alto Vallese (1200-1800 metri di quota), la più elevata delle colonizzazioni alpine. Ed è proprio dal Vallese che deriva il termine Walser. Tra il XIII e il XV secolo, questa popolazione, divisa in piccoli gruppi di coloni, si spinse dall'Alto Vallese alla testa delle valli meridionali alpine, tra Valle d'Aosta, Piemonte e Lombardia e di qui via via nelle Alpi Retiche, fino al Tirolo. Con una diaspora durata tre secoli, che si allargò a macchia d'olio dall'Alta Savoia al Tirolo, i Walser fondarono i loro piccoli insediamenti alle falde delle grandi montagne: un popolo, insomma, che alla fine si trovò suddiviso in circa 150 colonie sparse sui due versanti dell'arco alpino centrale, in un'area di circa 300 chilometri. Cercavano contratti nuovi, più vantaggiosi di quanto non consentisse l'asservimento dei contadini alla terra, per sfruttare le loro particolarissime ed ormai perfezionate capacità e tecniche di vita in alta quota. Il risultato fu un consolidamento dei loro diritti feudali, un'espansione di terreno coltivabile e l'aumento della popolazione, così come il controllo e il mantenimento dei passi alpini. Come ricompensa per questa attività colonizzatrice a difficili condizioni, i Walser ottennero diversi diritti e libertà che a quell'epoca le altre persone normalmente non possedevano: la piena libertà personale, il diritto alla formazione di propri Comuni giudiziari ed il diritto del libero affitto ereditario, con il quale i coloni ricevevano il possesso perpetuo delle terre. Alla morte del colono il possesso del podere passava ai figli, suoi eredi, i quali continuavano a pagare il canone d'affitto invariato. Grandi e piccoli monasteri alpini, mense vescovili, capitoli canonici, non meno che la nobiltà feudale, fecero a gara per affidare ai Walser luoghi spopolati, affinché li rendessero coltivabili.

Oggi, i Walser in Italia si trovano localizzati in poche località: Gressoney, Ayas e Issime (Valle d'Aosta), Alagna Valsesia, Carcoforo, Rima San Giuseppe, Rimasco, Rimella e Riva Valdobbia (in provincia di Vercelli, Piemonte), Baceno, Macugnaga, Salecchio, Formassa ed Ornavasso (in provincia di Novara, Piemonte). La lingua parlata dai Walser si è mantenuta più pura nelle comunità cisalpine, ma in generale è utilizzata con sempre minor frequenza: solo a Gressoney ed Issime, e cioè nei territori autonomi valdostani, è parlata correntemente.

Un popolo, i Walser, ricco di leggende e credenze popolari arrivate fino ai giorni nostri. Un esempio su tutti è legato alla morte: la notte del 2 novembre, il focolare nella stube non viene spento, ed ai morti che giungono in visita viene lasciata l'offerta di calde tazze di vin brulé. Ma ad animare la fantasia e la tradizione sono soprattutto i folletti, in mille varianti

ma tutte legate ai “*gutviarghini*” della favolistica germanica, operosi anche in cucina. Nei racconti dei vecchi di Makannah-Macugnaga, ritroviamo questi operosi folletti che aiutano a far asciugare il pane di segale nello *Stadel*, a mettere le lastre di pietra (*mansplatten*) sui tetti delle case per evitare che si infilino all’interno ghiri e scoiattoli e per render meno umido l’ambiente, ad accendere il fuoco nel forno della stube e a fare la guardia alle cassepanche dove sono custoditi i panni vallesani ricamati, detti *walsertuk*.

Le assemblee principali, le elezioni e tutti i momenti cruciali per la comunità, avvenivano sotto a un albero di tiglio. Un altro momento che riuniva la comunità era quello relativo alla *Z’bruot nacht*, ovvero la notte della panificazione, che cadeva nel mese di novembre (oggi, per motivi turistici, si svolge nel periodo di Ferragosto). Si riuscivano a produrre fino a cinque quintali di pane: ogni pagnotta poteva recare incisi diversi simboli ed ogni membro della Comunità aveva il suo compito nella filiera produttiva, mentre l’infornata finale veniva sempre diretta dall’*Hove mandji* (l’uomo del forno). La materia base del pane era la farina di segale, classico cereale “di montagna”, impastata con sale e parte della “pasta madre” conservata dalle panificazioni precedenti, al fine di ottenerne la lievitazione. Data la disponibilità del solo pane raffermo, le zuppe costituivano un piatto forte di questa cucina, dalla semplice mistura di brodo di carne, pane e formaggio, fino alla più elaborata *Wallisschuppa* o *Wallishersuppe*: si trattava di una zuppa nella quale si facevano soffriggere nel burro pezzetti di pancetta, mentre nelle scodelle, a parte, si alternavano strati di pane di segale e toma, sui quali si versava il brodo e il soffritto.

La cucina Walser era legata all’ambiente di vita: si tratta di una cucina rustica e povera, i cui piatti sfruttano al meglio ciò che la natura avara della montagna poteva offrire. Ne è un classico esempio l’*Uberleкке*, una preparazione che associa carni salate di varie specie (pecora, maiale, manzo e, anticamente, persino la marmotta) a verdure normalmente presenti negli orti montani, quali carote, cavoli, patate e rape. Altro piatto forte, in tutti sensi, era la *G’handutartuffule*, fettine di pancetta e di salame soffritte nel burro alle quali si univano delle patate tagliate a rondelle. Poi ci sono i salumi e i formaggi: su tutti vanno ricordati i prodotti caseari Bettelmatt e Maccagno, due tra i prodotti caseari più amati dai gourmet, e la mocetta, pezzatura piuttosto piccola di carne di varia origine – bovina, caprina, di cervo, camoscio o capriolo – salata, essiccata e, a volte, affumicata e insaporita in superficie con bacche di pepe e ginepro o miscugli di erbe aromatiche secche. Tra i dolci, infine, la *Wiwelijata*, una crema cotta a bagnomaria, composta da farina bianca, panna (*nidlu*), burro, zucchero e vino rosso era ed è un dessert in grado di appagare anche i palati più golosi ed esigenti.

I MOCHENI

I Mòcheni sono un gruppo etnico di modeste dimensioni – sono state censite 2.278 persone parlanti la lingua mochena nel 2001 – insediato lungo il versante orientale dell’omonima Valle dei Mòcheni, in provincia di Trento, nei Comuni di Fierozzo/Vlarotz, Frassilongo/Garait e Palù del Fersina/Palai en Bersntol. Il termine deriverebbe da una variante di pronuncia del verbo tedesco “machen”, che significa fare: i Mòcheni sono, infatti, da sempre un popolo di lavoratori, tanto che la loro espressione tipica, che li caratterizza, è “mache ich”, cioè “faccio io”, che in dialetto diventa mòchen, da cui, appunto, Mòcheni.

Situata a ridosso della Valsugana e via di entrata più occidentale della catena montuosa del Lagorai, la Valle dei Mòcheni è un vero e proprio gioiello incastonato tra verdi pascoli e fitti boschi. Quest’area fu colonizzata in modo stabile intorno al 1200 da popolazioni provenienti soprattutto dalla Baviera e dalla Boemia. Gli insediamenti si rafforzarono con l’avvento dei Conti del Tirolo che arrivarono in valle tra il 1300 e il 1400. I coloni erano soprattutto agricoltori, boscaioli, carbonai e pastori, i quali sfruttavano l’unica risorsa economica allora esistente, il bosco e il pascolo. La scoperta di giacimenti di rame, ferro e argento verso il 1400 diede una svolta all’economia della valle che fu così indirizzata quasi esclusivamente al settore minerario, con nuovi afflussi di lavoratori tedeschi. Con il passare dei secoli, però, le miniere si esaurirono e la gente ritornò alla primitiva attività agricola. Le peculiarità di queste popolazioni erano l’autosufficienza e l’indipendenza, che limitarono i contatti con il mondo esterno favorendo la conservazione degli usi, dei costumi e della lingua. La popolazione viveva con i prodotti dell’agricoltura, con l’allevamento del bestiame e della caccia, costruiva in loco gli arnesi occorrenti utilizzando prevalentemente il legno. Questo isolamento geografico e culturale ha determinato in epoche più recenti crisi economica e spopolamento ma, di contro, ha anche mantenuto vive le tradizioni e la cultura di una valle rimasta pressoché intatta, passata indenne dallo sviluppo talvolta “selvaggio” del dopoguerra. L’economia della valle ha iniziato gradualmente a riprendersi grazie al lavoro pendolare negli anni Settanta e Ottanta e oggi il turismo, nella sua versione eco-compatibile, rappresenta una risorsa importantissima poiché può contare su uno straordinario ambiente naturale rimasto quasi come un secolo fa: fu lo scrittore austriaco Robert Musil, che conobbe questi luoghi come ufficiale al fronte durante la Grande Guerra, a definire la Valle dei Mòcheni come “la valle incantata”.

Con l’ambiente tedesco la Valle dei Mòcheni non ha in comune però solo l’origine della lingua ma anche la cucina: cibi semplici raccontano un passato legato alla vita contadina, come i piatti a base di latte, formaggio, carni affumicate, funghi, patate, crauti e rape rosse. Sobria e parco, fatta sul focolare a legna o sul fuoco del camino, la cucina mòchena è

fortemente influenzata dalle pietanze del Tirolo, dell'Austria e della Baviera. In valle si possono infatti gustare *Kneidl'n*, *Kraut* e *Kròpfen* (ravioli ripieni di riso e cauti), ma anche la *mosa*, frugale piatto tutto alpino fatto di latte e farina, e poi gli *Stra-boi* o *Strauben*, il dolce tipico, squisito, che ancora oggi viene servito in occasione di sagre e feste speciali, oppure i curiosi *Cuccalar*, piccoli dischi di pasta cotti sulla piastra e ottenuti lavorando farina di frumento e di segale, strutto, sale e latticello, ottimi con formaggio e salumi e un tempo serviti come merenda ai ragazzi che d'estate si occupavano dei pascoli in alta montagna.

CIMBRI

I Cimbri sono i membri di una minoranza etnica e linguistica attualmente stanziata in pochi centri sparsi nell'area montuosa compresa tra le provincie di Trento (Luserna), Vicenza (Altopiano dei Sette Comuni) e Verona (Lessinia). Una minuscola isola cimbra, di origine più recente, si trova inoltre sull'Altopiano del Cansiglio (provincie di Belluno e Treviso). La minoranza si distingue soprattutto per l'idioma, il cimbro, una lingua di origine – anch'essa – germanica. Le origini del popolo cimbro si perdono nella leggenda che lo ritiene diretto discendente dell'omonimo popolo, proveniente dall'attuale Jutland, in Danimarca. I cimbri antichi invasero l'Italia sul finire del II secolo a.C. ma, sconfitti dall'esercito romano guidato da Gaio Mario e ridotti a pochi superstiti, si ritirarono attorno alle Prealpi Venete mantenendo linguaggio e cultura. In realtà uno studio genetico ha mostrato delle differenze significative tra gli attuali Cimbri italiani e le popolazioni della regione danese dell'Himmerland e la maggioranza della comunità scientifica ritiene che i Cimbri discendano da coloni tedeschi chiamati da feudatari imperiali tra il X e il XII secolo a popolare l'Altipiano di Asiago, e impiegati in lavori di stroncatura dei boschi (dall'equivalente termine tedesco verrebbe la stessa denominazione di "cimbri"), di allevamento ed agricoltura.

Dalla seconda metà dell'Ottocento, anche i cimbri parteciparono all'emigrazione italiana in Sudamerica, fondando centri soprattutto nello stato brasiliano di Rio Grande do Sul, dove era già presente una forte comunità tedesca. I centri cimbri australi presero i nomi di Luserna, Nova Trento (oggi Flores de Cunha), Paraì presso Nova Bassano, San Rocco presso Antônio Prado. Poi ci furono le guerre mondiali, che causarono una diaspora cimbra, proseguita con il boom economico del secondo dopoguerra e lo spopolamento delle vallate montane verso la pianura veneta. Oggi, i Cimbri sono protetti, a livello internazionale, dall'adesione dell'Italia alle convenzioni del Consiglio d'Europa sulla protezione delle minoranze: attualmente si stima che le persone in grado di parlare o comprendere il Cimbro siano poche migliaia, stanziate soprattutto nel Comune trentino di Luserna (Lusèrn), nella frazione di Mezzaselva (Mittebald/Toballe) del Comune vicentino di Ro-

ana (Robaan), e nella località di Giazza (Ljetzan) nel Comune veronese di Selva di Progno.

Oltre alla lingua, l'identità cimbra si distingue per alcuni caratteri propri, tra cui le manifestazioni del sentimento religioso, come le processioni campestri di primavera, che riecheggiano i riti antichi, o come l'albero di tiglio (*lint*) presente al centro della piazza principale dei villaggi cimbri, sotto i cui rami fino all'Ottocento era amministrata la giustizia (proprio come per i Walser). E poi, la cucina, dove primeggiano i formaggi (il più noto è forse l'Asiago stravecchio), le paste e fagioli, zuppe d'orzo, gnocchi con la cannella e polenta di patate (la *Pata-tan Pult* da abbinare al *Kavritz*, sugo bianco fatto con farina abbrustolita nel burro e addensato con acqua e luganega sbriciolata), il capriolo in salmì, il cotechino con i crauti e le carni secche di manzo al ginepro, gli gnocchi coniugati con il formaggio, le trote di torrente: una cucina, insomma, rimasta quella di una volta, seppur nobilitata dai funghi, dal tartufo nero locale e da rielaborazioni via via più raffinate, che però non dimenticano la povertà del passato, quando il pane raffermo diventava il "pane perduto", zuppetta fatta con avanzi di formaggio di malga e oggi riproposto in forno con Asiago, Monte Veronese e Vezzena.

I FRIULANI

Il Friuli, abitato anticamente dai Carni, popolazione celtica, nel corso dei secoli ha saputo conservare la sua identità latina nonostante le invasioni dei popoli germanici e slavi, grazie alla tenacia dei suoi parlanti e al supporto politico ed economico. Il riconoscimento della lingua friulana con la legge 482/99 è strettamente legato alla sua storia. Appartiene alla lingua neolatina, del gruppo ladino, formatasi più o meno intorno all'anno Mille e ha mantenuto, durante i secoli, un'originalità tutta sua che la rende, ancora oggi, molto diversa dall'italiano e dagli altri idiomi parlati nei territori limitrofi (tedesco, sloveno e veneto). Secondo stime riportate dalla Provincia di Udine, la lingua friulana è conosciuta da circa 650mila persone collocabili nelle province di Udine, Gorizia e Pordenone, con una propaggine in provincia di Venezia localizzata in alcuni Comuni dell'antico mandamento di Portogruaro, e in particolare di San Michele al Tagliamento. Il friulano viene anche studiato nelle università di Udine, Trieste, Praga, Mosca e Lubiana.

La cucina friulana, insieme alla cucina triestina e giuliana, rappresenta l'offerta enogastronomica della regione autonoma Friuli Venezia Giulia: è una cucina prevalentemente di terra, in cui predomina la polenta bianca o gialla, con incursioni nella cucina di mare sulla costa adriatica e con incroci con la cucina carnica, alla quale bisogna attribuire i *cjarsons*, il *frico* e l'utilizzo delle erbe. Fra i primi piatti, in passato, rivestivano grande importanza le minestre e i minestrone, seguiti da piatti di selvaggina, lepre, coniglio, cinghiale, capriolo, cervo,

camoscio, gulasch e *cevapcici*, ma non mancavano nemmeno spezzatino e bollito, soprattutto quello di musetto, un insaccato confezionato con molte parti del muso del maiale, spezie come cannella e chiodi di garofano, pepe. I piatti a base di pesce, invece, sono realizzati soprattutto con il pescato dell'Adriatico, ma non mancano le specialità a base di trota e di gamberi di fiume.

Fra i prodotti della terra, il più tipico è la *brovada*, rape incidite con la vinaccia e poi grattugiate, oppure i crauti della Val Degano. Una crescente importanza hanno gli asparagi, e l'utilizzo delle erbe di campo, in particolare lo *sclopit* (erba di silene) utilizzato per i risotti, per gli gnocchi di patate e le frittate. Fra le salse e i condimenti, importanti sono il kren e l'*ajvar*: il primo è di derivazione austro-ungarica ed è una salsa di rafano utilizzata con i bolliti, dal già citato musetto, alla lingua salmistrata al prosciutto cotto col pane di derivazione triestina; il secondo, l'*ajvar*, è una salsa di pomodoro e peperoni piccanti di origine slava ideale con i *cevapcici* o i *rasnici* (spiedini), e in generale con la carne griglia.

Dalle montagne del Cividale, invece, arriva la *gubana*, il dolce tipico della regione, a base di pasta dolce lievitata con un ripieno di noci, uvetta, pinoli, zucchero, liquore, scorza grattugiata di limone, dalla caratteristica forma a chiocciola. Tipiche della pasticceria cividalese sono anche le *gubanette*, *gubane* con una forma più piccola, e gli strucchi, fritti o lessi. Verso la zona montana si producono ottimi *Krapfen* (detti bomboloni in altre zone d'Italia), strudel, soprattutto di mele, e crostate. Il latte ha un posto di rilievo, sia per la produzione casearia dei formaggi sia per quella dei piatti derivati, in particolare il *frico*, morbido con le patate oppure croccante con il Montasio stravecchio.

I CARINZIANI

Sono una comunità di circa 3mila persone, capaci di mantenere usi e tradizioni che arrivano da lontano e che oggi fanno parte di un'isola linguistica circoscritta nei Comuni friulani di Sauris, Timau, Val Canale e in quello veneto di Sappada. Il carinziano appartiene ai dialetti sud-bavaresi e il suo stanziamento in Italia è avvolto in molte leggende, che parlano di emigrazioni legate alle necessità di trovare nuovi pascoli, di minatori in cerca di nuove terre, di famiglie a caccia di fortuna provenienti dalla Valle di Lessach, dalla Pusteria e dall'Austria. In cucina tutto ciò si traduce in ricette dal sapore deciso, sostanzioso, spiccatamente di influenza tedesca: *Gerstsuppe* (zuppa d'orzo), *Persuppe* (minestra di farina soffritta), polenta con ricotta affumicata, ravioli ripieni di speck, crauti, l'*Erdaepfkipflan*, ovvero un dolce di patate, sono solo alcuni dei piatti di questa etnia in cui prevalgono soprattutto gli intingoli, sposati sempre a polenta o gnocchi fritti. Tra i salumi, invece, il palma res della tipicità va al *Saska*, ottenuto con grasso e

carne di maiale marinati con aglio, vino, sale e pepe, quindi affumicato e insaccato come un salame.

GLI SLOVENI

Le persone che parlano sloveno o dialetti sloveni in Italia sono, secondo le stime del Ministero dell'Interno, circa 61mila, storicamente presenti in Friuli Venezia Giulia e raccolti nella provincia di Trieste e nelle zone orientali delle province di Gorizia e Udine. Da decenni, lo sloveno è utilizzato in diversi Comuni del Triestino e del Goriziano, con tutti i documenti redatti in forma bilingue. Lo sloveno standard viene utilizzato anche in alcuni Comuni delle Valli del Natisone, in provincia di Udine, anche se sporadicamente. Gli sloveni italiani discendono da popolazioni giunte in Friuli Venezia Giulia tra il 500 e l'800 d.C.: Trieste è sicuramente l'ombelico del mondo di questa minoranza linguistica che ha lasciato forti impronte anche in cucina, anche se l'enogastronomia tradizionale triestina è un mix di tradizioni. Se infatti la cucina marinara di Trieste è di ispirazione prevalentemente veneto-istrianica e dalmata, quella legata alle carni si riallaccia alle tradizioni culinarie centro-europee. Qui, la grande tradizione culinaria mediterranea si è trovata ad essere rappresentata in primo luogo da veneti, istriani, dalmati, ma anche da greci ed ebrei sefarditi, mentre quella mitteleuropea dai tedeschi d'Austria, dagli slovacchi, dagli ungheresi, dai boemi e dagli ebrei ashkenaziti. Storicamente importanti sono stati anche gli apporti della cucina friulana e slovena. Influenze meno marcate sulla gastronomia triestina sono venute dalla Slavonia, dalla Serbia, dai Paesi medio orientali, dall'Asia minore.

Una cucina di frontiera che è stata in grado di sublimare il connubio tra tante ricette e dare vita a piatti di grande equilibrio. Pensiamo alla *jota*, minestrone a base di fagioli, crauti e patate con costine di maiale affumicato, oppure alla *sirkova kasa*, una particolare minestra di mais, agli *slicnjoki* (gnocchi di farina), allo spezzatino di vitello alla maggiorana chiamato *zvacet*, al *klobaso*, piatto di verze e salsicce. Nei nomi stessi delle ricette si può leggere la commistione degli idiomi e delle tradizioni da cui sono nate e di cui sono simbolo indelebile, come i *njoki s fighani*, sublimi gnocchi di patate ripieni di fichi freschi e maturi passati nel burro fuso con pangrattato, zucchero e cannella. Ma questa è soprattutto la patria dello strudel, che qui si chiama *strucolo*, proposto in infinite varianti: con le mele, con le noci, con la ricotta, con le ciliegie e così via.

03

LA CUCINA DELLE ALPI REGIONE PER REGIONE



PIEMONTE

È una delle cucine più varie e raffinate d'Italia, che fonde l'originale civiltà alpina con quella pedemontana e delle pianure, e i suoi cardini si basano sull'utilizzo abbondante di burro e lardo, sul consumo di verdure crude, sull'uso del *sanato* (carne di vitello di pochi mesi nutrito con solo latte), sui formaggi, su tartufi di grande qualità e sull'influenza – specie nel 1700 – della confinante Francia. Ma il re della cucina piemontese è sicuramente il riso, che in quest'area ha la sua zona di maggior produzione europea e che ha nella panissa la sua ricetta principe. Nel Vercellese, la bonifica delle terre paludose fatta dai monaci cistercensi alla fine del Medioevo portò alla coltivazione intensiva del riso, e i conseguenti flussi migratori dei braccianti ne promossero il consumo in tutta la regione. Pur conservando la sua autenticità, la cucina piemontese dovette fare i conti, come dicevamo, con l'influenza della confinante Francia. È proprio da questa influenza che nasce la Bagna Cauda, la gloria della gastronomia piemontese, che ha origini antichissime: nasce in Provenza, nel Medioevo, da operai delle saline che seduti in circolo immergevano nell'intingolo, fatto con aglio, acciughe e olio d'oliva fusi insieme dalla cottura, dei semplici pezzi di pane. Giunta in Piemonte, mantenne il rituale del cerchio attorno allo scaldino di terracotta ma sostituì il pane con le verdure: il dolce cardo gobbo di Nizza, i peperoni, i topinambur e molte altre verdure autunnali, sia cotte che crude.

Influenze francesi, ma anche alemanne, con la presenza in Valsesia e in Val d'Ossola dei Walser. Quella della Valsesia è una cucina fatta di piatti decisamente sostanziosi, come la polenta *concia* e i *capunèt*, semplici involtini realizzati con foglie di indivia o verza riempite a loro volta di un trito misto di mortadella, prezzemolo, aglio, cipolla e pane ammolato nel latte, il tutto brasato nel burro, in un po' di brodo e nel vino bianco. E che dire poi degli straccetti, la mocetta – coscia di camoscio trattata come il prosciutto crudo e servita in fette molto sottili –, le patate *masarai* o *l'uberlekke* di Alagna, un bollito preparato con diversi tipi di carni salate di animali tipici dei boschi valesiani, talvolta insaporito con verdure o salame. Tra le altre specialità ci sono la gnocca di Rimella, i

canestrini di Civiasco e la *turta* d'Alagna, un impasto di farina di mais e farina bianca in cui compaiono uova, latte panna, salame, toma, mele e fichi secchi, dando vita a un abbinamento di sapori insoliti ma caratteristici della cucina valesiana. I dolci di questa zona sono originali e raffinati: ne sono un esempio le *miacce*, semplici cialde, sottilissime e croccanti, genuine e così buone che vanno d'accordo con tutto, con il miele, il gorgonzola, le marmellate, lo speck, la Nutella ma soprattutto con la toma valesiana.

Anche la tradizione gastronomica della Val di Susa è strettamente legata alla sua storia e risente inevitabilmente delle contaminazioni che ne hanno guidato la trasformazione: filo conduttore, in ogni epoca, è stato comunque l'essere sempre una cucina povera, che ha saputo valorizzarsi solo grazie alla fantasia e all'esperienza dei valsusini. In Valsusa la gastronomia vede affondare le sue radici addirittura prima del Neolitico, epoca in cui si ha testimonianza della presenza di cacciatori e pastori alla Maddalena di Chiomonte, con le prime produzioni di Cevrin, il tipico formaggio di capra della zona. Con l'arrivo dei Romani, nel II secolo a.C., nascono figure specifiche come i vignaioli, gli ortolani, i guardiani di buoi, di porci, di asini e di capre, l'arte della panificazione, la comparsa delle castagne, oggi frutto simbolo della valle che si distingue anche per la produzione di ciliegie e amarene, kiwi, pesche, frutti di bosco, ma soprattutto delle mele, con oltre settanta varietà. Ma sono molti altri i prodotti tipici prelibati della zona: tra i salumi spiccano il prosciuttello dell'Alta Val di Susa, la Bondiola, il salame Mica, la mocetta e la salsiccia di cavolo; i formaggi *toma del lait brusc*, il Murianengo o Moncenisio, il formaggio a crosta rossa e il *Seirass del Fen*; i dolci come la focaccia di Susa, il pan della Marchesa, le Lose Golose, le paste di Meliga ed il biscotto Rubianese. I pani tipici del territorio sono la Biova, il pane di Chianocco (*Pan 'd cianuc*) e il pane dolce di Meliga e mele.

La cucina di montagna piemontese ha un'altra regina, l'Alto Canavese, il cui simbolo è la verza, che trova la sua massima espressione nei *capunèt* e nella zuppa di cavolo con pane, brodo e formaggio. Gusti forti, semplici, schietti, in cui predomina l'aglio, usato nella *Bagna Cauda* e nel *bross*, così come nella *soma d'aj* (la bruschetta canavesana) e nell'*ajà*, fatto con lardo fuso, gherigli di noce e aglio, talvolta con aggiunta di triti di erbe aromatiche, che si spalma sul pane tostato sulla stufa. Gli antipasti, che hanno una rilevanza fondamentale nel pranzo alla piemontese sono, per l'Alto Canavese, innanzitutto i salumi: il salame di patata e il *salam dla duja*, conservato in recipienti di terracotta pieni di strutto e il lardo. I piatti fondamentali della cucina canavesana sono però essenzialmente tre piatti unici: la già citata *Bagna Cauda*, a cui si accompagnano verdure crude o cotte, la polenta, a cui si uniscono formaggi e intingoli di carne – talvolta anche di selvaggina pre-

parata al civet – e la *tofeja*, ossia i fagioli con le cotiche e il piedino di maiale cotti nel forno a legna nel tipico recipiente di terracotta di Castellamonte. Tra i primi piatti troviamo, come sempre, le minestre, qui a base di latte, riso e castagne, che si alternavano ai brodi di carne o di magro a cui i vecchi erano soliti aggiungere abbondante formaggio e qualche cucchiaino di vino rosso. Gli agnolotti o i *tajarin* fatti in casa hanno rappresentato per molto tempo il piatto della festa assieme ai bolliti accompagnati dai bagnet rossi e verdi, agli stracotti di lepre e cinghiale al Barolo o al Barbera, o ancora al fritto misto, alla tasca di vitello ripiena o al coniglio alla canavesana. Il riso veniva consumato frequentemente, con funghi, verdure o con la zucca. Piatti straordinari come le *fresse* (polpettine di frattaglie ed uvetta avvolte nell'omento di maiale), la torta di sangue, la *batsoà* (ossia i piedini di maiale fritti) o le *garisole*, sono invece legati all'uccisione familiare del maiale (che avveniva tra i Santi e la Quaresima) e alla *seina del crin*, ovvero il banchetto che seguiva ritualmente la lavorazione casalinga dei salumi e delle carni di maiale. Accanto a queste carni di abituale consumo, vanno ricordate quelle più insolite, degli animali selvatici: lepri, caprioli, camosci, pernici e fagiani, diffusi lungo la catena alpina e pedemontana della regione. Dagli stessi alpeggi e dagli allevamenti bovini e ovini si ricava anche un quantitativo notevole di latte, che ha un peso rilevante nell'economia agricola regionale e che, soprattutto nella provincia di Cuneo, è trasformato in burro e in formaggi di alto livello, da quelli a maturazione spontanea ai saporiti erborinati.

ANTIPASTI

BAGNA CAUDA

Ingredienti per 4 persone

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| * 100 g di acciughe salate | * cardi |
| * 4 spicchi d'aglio | * carote |
| * 250 g d'olio | * peperoni |
| * 50 g di burro | * carciofi |
| * 1 tazza di latte | * cuori bianchi di scarola |
| * panna | * rape bianche |

Preparazione

Schiacciare gli spicchi d'aglio e tenerli a bagno nel latte per due ore. In un tegame, scaldare l'olio, aggiungere gli spicchi sgocciolati e, con un mestolo, ridurli a crema. Unire le acciughe dissalate e diliscate, due cucchiaini di panna, il burro e cuocere – senza far bollire – mescolando fino allo scioglimento delle acciughe. Mettere il recipiente sull'apposito fornello al centro della tavola dove ogni ospite intingerà le sue verdure crude.

CAPUNÈT

Ingredienti per 4 persone

- * 16 foglie di cavolo verza
- * 150 g di carne
- * 100 g di salame cotto
- * 80 g di burro
- * 2 uova
- * Parmigiano grattugiato
- * prezzemolo
- * aglio
- * mollica di pane ammorbidita nel latte

Preparazione

Scottare in acqua bollente le foglie di cavolo, già mondate e lavate. Scolarle e stenderle su uno strofinaccio pulito. Lavare il prezzemolo e tritarlo assieme allo spicchio d'aglio. Tritare anche la carne e il salame, poi mettere il tutto in una terrina, unire il Parmigiano, le uova e la mollica di pane precedentemente ammorbidita nel latte. Mescolare bene, mettere un po' di composto su ogni foglia di verza, poi arrotolarle ottenendo un involtino. Disporre i capunèt così ottenuti su una pirofila precedentemente imburrata, spolverare con del Parmigiano grattugiato e gratinare in forno.

TORTA DI SANGUE

Ingredienti per 4 persone

- * 1 cipolla
- * 1 rametto di rosmarino
- * 100 g di grasso dell'omento di maiale
- * 1/2 litro di sangue fresco di maiale
- * 1 bicchiere di latte
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Tagliare finemente il grasso dell'omento di maiale e riporlo in una teglia, insaporendolo con una cipolla e un rametto di rosmarino tritati finemente. Aggiustare di sale e pepe. Quando la cipolla sarà ben dorata, togliere la pentola dal fuoco e lasciarla raffreddare per aggiungervi a freddo il sangue mescolato al latte. Continuare a rimestare con calma sino a quando l'intero composto risulti ben amalgamato. A questo punto, procedere a cuocere il composto a bagnomaria, coprendolo con un coperchio, avendo attenzione a non far cadere sulla torta il vapore condensato. La cottura sarà ultimata quando in superficie inizieranno a formarsi delle piccole screpolature.

PANIZZE

Ingredienti

- * 500 g di farina di ceci
- * 2 litri di acqua
- * qualche spicchio di aglio
- * olio d'oliva q.b.
- * sale q.b.

Preparazione

In una pentola, versare mezzo litro di acqua in cui si stempe- >>>

»» rerà la farina, facendo attenzione a non formare grumi. Sempre mescolando, e molto lentamente, aggiungere l'acqua rimanente. Lasciare riposare per un paio di ore. A questo punto, mettere la pentola sul fuoco, salare e cuocere per 40 minuti, rimestando continuamente come con la polenta. Versare il composto in piatti fondi e lasciarlo raffreddare, in modo che le panizze si solidifichino. Una volta fredde, tagliarle a pezzi e friggerli con olio e aglio.

TORTA DI SAN PIETRO

Ingredienti per 4 persone

- * 200 g di castagne secche
- * 200 g di fave
- * 500 g di patate
- * 600 g di pasta di pane
- * 150 g di burro
- * 2 spicchi di aglio
- * noce moscata q.b.
- * timo q.b.
- * rosmarino q.b.
- * sale q.b.
- * latte q.b.

Preparazione

La sera precedente mettere ad ammorbidire in acqua le castagne e le fave. Il giorno successivo pulirle da pelle e pellicine e farle cuocere in molta acqua salata per circa un'ora. A metà cottura, aggiungere le patate e continuare a cuocere per un'altra mezz'ora. Terminata la cottura, scolare, passare il tutto con il passaverdura, quindi aggiungere il burro fatto soffriggere in precedenza con il timo, l'aglio e il rosmarino. Amalgamare bene in modo che ne risulti un purè senza grumi, completare con una grattugiata di noce moscata e aggiustare con un po' di latte se il composto risulta troppo denso. A parte, con metà della pasta di pane procedere a foderare una teglia di circa 20 cm di diametro, quindi riempire con il purè e ricoprire con la rimanente pasta di pane, chiudendone bene i bordi. Fare cuocere in forno a 180° C fino a che non sarà dorato, quindi servire ben caldo.

INSALATA DI GIRASOLE

Ingredienti per 1 persona

- * 100 g di girasoli
- * 50 g di valeriana
- * 2 uova sode
(se di quaglia 4)
- * 6 gherigli di noci
- * sale q.b.
- * 2 cucchiaini di olio EVO
- * qualche goccia di aceto di mele

Preparazione

Lavare molto bene i girasole e la valeriana in acqua corrente. Nel frattempo, fare bollire le uova e, una volta sode, sgusciarle e tagliarle a spicchi. Mettere l'insalata in una ciotola capiente, aggiungere le uova, le noci, un pizzico di sale, l'olio e qualche goccia di aceto di mele.

LI FRIT—GRIS — FRITTI GRIFI

Ingredienti per 4 persone

- * 4 patate medie
- * 4 foglie verdi di coste
- * 1 cipolla
- * olio q.b.
- * Parmigiano q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Far bollire le patate, poi sbucciarle e tagliarle a fette sottili. Sbollentare le foglie di coste e sminuzzarle. Mettere l'olio in una padella e fare imbiondire la cipolla tagliata fine. Aggiungere le patate e le coste e mescolare con un mestolo, quindi lasciare insaporire, salare e pepare. Prima di servire, aggiungere una cucchiata di Parmigiano e mescolare.

PRIMI

AGNOLOTTI ALLA PIEMONTESE

Ingredienti per 6/8 persone

- * 350 g di stufato di manzo
- * 200 g di arrosto di maiale
- * 100 g di salsiccia
- * 100 g di cervella di vitello
- * 1 mazzo di scarola
- * 4 uova
- * noce moscata q.b.
- * Parmigiano q.b.
- * sugo di carne q.b.
- * burro q.b.
- * sale q.b.

Per la pasta

- * 600 g di farina
- * 150 cl di acqua
- * 3 uova

Preparazione

Lessare leggermente la salsiccia e la cervella. Lessare anche la scarola, strizzarla e tritarla e insaporirla nel sugo di carne e poco burro. Tritare finemente tutte le qualità di carne e la salsiccia, mettendo poi il ricavato in un recipiente. Aggiungere la scarola, tre o quattro cucchiari di Parmigiano, un pizzico di sale, una grattugiata di noce moscata e uova intere sino ad ottenere un composto di giusta consistenza. Amalgamare perfettamente tutti gli ingredienti.

Con la farina, le uova e l'acqua preparare la pasta e poi stendere con il mattarello due o tre sfoglie sottili: mentre si prepara una sfoglia, tenere l'altra pasta ben coperta affinché si mantenga morbida. A questo punto, ricavare dal ripieno tante palline grandi come una nocciola e sistemarle su una sfoglia distanziandole fra loro: ricoprire con l'altra sfoglia come di consueto, quindi premere con le dita fra un ripieno e l'altro, infine ricavare tanti agnolotti di forma quadrata con l'aiuto di una rotellina dentata.

GNOCCHI ALL'OSSOLANA

Ingredienti per 4 persone

- * 150 g di farina di castagne
- * 150 g di farina di grano
- * 500 g di patate
- * 400 g circa di zucca ben matura
- * 2 tuorli
- * poco pangrattato
- * noce moscata
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Per il condimento

- * 80 g di burro
- * formaggio d'alpeggio q.b.

Preparazione

Tagliare la zucca a spicchi e, senza sbucciarla, privarla dei semi e dei filamenti e sistemarla in una teglia con la buccia rivolta sul fondo. Metterla nel forno a 180° C e lasciare cuocere per circa un'ora fino a quando sarà tenera. Lessare le patate con la buccia in acqua salata. Una volta pronte, pelarle, passarle allo schiacciap patate e farle raffreddare. Quando la zucca sarà cotta, lasciarla raffreddare, sbucciarla e passarla al passaverdure con il disco fine.

Setacciare le due farine sulla spianatoia, fare la fontana e mettervi la zucca, le patate, i tuorli, una grattugiata di noce moscata, una macinata di pepe e un pizzico di sale. Impastare il tutto e, se il composto si attacca alle mani, aggiustare con uno o due cucchiari di pangrattato. Quando l'impasto sarà diventato liscio e omogeneo, staccarne un pezzo e, rotolandolo con le mani sulla spianatoia infarinata, formare un lungo cordone del diametro di circa un centimetro. Ritagliare dei pezzetti di un paio di cm e rotolarli sulla spianatoia infarinata. Formare una piccola scanalatura in ogni gnocco passandolo sui rebbi della forchetta, quindi lessarli in abbondante acqua salata, scolarli, poi passarli in una padella, in cui si fa rosolare il burro e qualche foglia di salvia. Saltare tutto per un paio di minuti e aggiungere il formaggio grattugiato. Il condimento più tipico e più gustoso per questi gnocchi è un sugo composto da funghi trifolati e panna.

GNOCCHI DELLA VALLE DI LANZO

Ingredienti per 4 persone

- * 1 kg di patate
- * 150 g di farina
- * 150 g di farina di grano saraceno
- * 1 noce di burro
- * 150 g di fontina
- * 150 g di toma
- * 150 g di panna
- * 1 uovo
- * sale q.b.

Preparazione

Lessare le patate con la buccia, quindi pelarle e passarle allo schiacciap patate, amalgamare al ricavato la noce di burro e lasciare intiepidire. A questo punto, incorporarvi l'uovo, un pizzico di sale, le due farine e procedere lavorando l'impasto sino a che risulterà ben amalgamato. Confezionare gli gnoc-





chi: prendere un po' d'impasto alla volta, allungarlo a cilindretti di circa tre centimetri di spessore e tagliarli a pezzetti di due centimetri. Lessare gli gnocchi in abbondante acqua poco salata, scolarli, disporli a strati in una teglia e condire ogni strato con i formaggi tagliati a fettine e la panna intiepidita. Mettere in forno caldo a 180° C per circa 20 minuti, quindi lasciare riposare per 5 minuti e servire.

MINESTRA DI NOCI

Ingredienti per 4 persone

- * 500 g di noci
- * 1 litro di brodo
- * 1 bicchiere di latte
- * 1 bicchiere di panna
- * crostini di pane
- * burro
- * sale

Preparazione

Sgusciare le noci, sbollentarle per 5 minuti, sgocciolarle, asciugarle con un panno, spellare i gherigli. Metterli nel mortaio e pestarli, bagnandoli con piccole quantità di latte, sino a ottenere una crema morbida. In una pentola versate il brodo, farlo scaldare, aggiungere la crema di noci e la panna, mescolare con cura, regolare di sale e lasciare bollire per qualche minuto. In un tegame, lasciare fondere poco burro e passarvi i crostini di pane finché non risulteranno dorati. Servire la minestra di noci con i crostini.

ZUPPA DI RAPE E ORZO

Ingredienti per 4 persone

- * 4 rape
- * 4 cucchiaini di orzo perlato
- * 2 cucchiaini di farina integrale
- * 1/2 litro di brodo vegetale
- * 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- * 1 bustina di zafferano
- * 2 porri
- * 1 carota
- * 1 foglia d'alloro
- * 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- * Grana Padano grattugiato q.b.
- * brodo vegetale q.b.
- * olio q.b.
- * sale q.b.

Preparazione

Sbucciare le rape e tagliarle a cubetti. In un tegame, scaldare un cucchiaino d'olio con due d'acqua e lasciarvi stufare i porri tagliati molto sottili, quindi unirvi i cubetti di rape, spruzzare con il vino e lasciarlo evaporare. Aggiungere la farina, mescolare, versare nel recipiente il brodo vegetale, aggiungere la foglia d'alloro e, appena la zuppa bolle, unire la carota tagliata a dadini e l'orzo. Lasciare sul fuoco ancora per 40 minuti, poi, a fine cottura, eliminare la foglia d'alloro, aggiungere lo zafferano diluito in poco brodo e aggiustare di sale. Ultimare cospargendo con prezzemolo tritato e Grana Padano grattugiato.

PASTA E BAGIAN RUSTÌ

Ingredienti per 6 persone

- * 400 g di fettuccine all'uovo
- * 500 g di fagiolini verdi o taccole
- * 150 g di formaggio d'alpeggio
- * 50 g di burro
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Pulire le taccole o i fagiolini privandoli dei filamenti, sciacquarli e lessarli in acqua salata. Cuocere le fettuccine, scolarle, trasferirle in una padella dove precedentemente si è fatto sciogliere il burro. Alzare la fiamma, unire il formaggio a tocchetti, le taccole e rosolare a fuoco vivo mescolando spesso, finché la pasta non assumerà un colore dorato.

RAVIÒLES

Ingredienti per 6 persone

- * 1 kg di patate
- * 400 g di farina di frumento
- * 300 g di toma fresca
- * 100 g di burro
- * 50 g di formaggio d'alpeggio grattugiato
- * 1 dl di panna
- * 1 uovo
- * sale q.b.

Preparazione

Lessare le patate, sbucciarle e passarle al setaccio, quindi disporle su una spianatoia, unirvi la toma fresca sbriciolata, l'uovo e la farina. Impastare fino a ottenere un composto omogeneo e non appiccicoso. A questo punto, formare tanti bastoncini di pasta, grossi come un dito, poi dividerli e quadratini e, premendo con le dita, dare la forma di un fuso. Mentre i raviòles cuociono in acqua bollente, preparare il condimento, soffriggendo il burro, unendovi quindi la panna e un pizzico di sale. Scolare la pasta, irrorare con il condimento e, infine, spolverare con il formaggio grattugiato.

MINESTRA DI PANE E RISO

Ingredienti per 2 persone

- * 90 g di riso
- * 3 fette grandi di pane raffermo
- * 2 mestoli di passata di pomodoro
- * 1 piccola cipolla
- * 1 zucchina verde
- * 1 dado
- * 1 ciuffetto di prezzemolo
- * 2 cucchiaini di olio EVO
- * 3 cucchiaini di Parmigiano
- * acqua q.b.

Preparazione

Mettere a stufare a fuoco moderato la cipolla affettata e la zucchina tagliata a dadini con l'olio, il prezzemolo tritato e mezzo bicchiere d'acqua. Dopo una decina di minuti aggiungere la passata e fare insaporire per 5 minuti continuando a mescolare. »»

»» Allungare quindi con circa un litro e mezzo d'acqua e portare a ebollizione, quindi gettarvi un dado e il riso. A metà cottura del riso, unire il pane tagliato a piccoli tocchetti e mescolare spesso. Durante la cottura, riso e pane si disferanno nel brodo rendendolo cremoso. Continuare a cuocere secondo il tempo di cottura del riso e, non appena questo sarà cotto, spegnere e ultimare con un filo d'olio e il Parmigiano.

CREPPE AL FORMAGGIO CASTELMAGNO

Ingredienti per 4 persone

- * 250 g di farina di grano saraceno
- * 1 bicchiere di latte intero
- * 3 uova
- * 40 g burro
- * 1 ciuffo di prezzemolo
- * sale q.b.

Per il ripieno

- * 150 g di formaggio Castelmagno
- * 1 bicchiere di latte intero
- * 150 g di toma stagionata
- * 100 g di burro
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Mettere la farina in una ciotola con un pizzico di sale, poco prezzemolo tritato e il latte. Mescolare fino a quando si sia ottenuta una pastella fluida e omogenea, aggiungere quindi le uova sbattute. Coprire con un canovaccio e lasciare riposare per un'ora. Trascorso questo lasso di tempo, procedere facendo sciogliere il burro a bagnomaria e aggiungerlo alla pastella. In una padella, a fuoco basso, fare sciogliere una noce di burro, lasciare che frigga, quindi versarvi un mestolino di pastella: dopo 1 minuto girare la crespella e fare cuocere ancora per un altro minuto. Togliere la crespella dalla padella e lasciarla raffreddare, ripetere questa operazione per tutte le altre crespelle. A parte, in un pentolino, fare sciogliere il burro con il latte, aggiungere quindi il Castelmagno e la toma grattugiata, salare e pepare quanto basta. Mescolare, con un mestolo, fino a quando il formaggio sia ben denso. Stendere la crema ottenuta sulle crespelle e avvolgerle su sé stesse o piegarle in quattro, quindi metterle in una pirofila da forno imburata, cospargerle con un po' di toma grattugiata e infornare a 180° C per 20 minuti circa. In Val d'Ossola vi si aggiunge anche un po' di prosciutto cotto a cubetti.

SOUPPA BARBETTO — ZUPPA VALDESE

Ingredienti per 6 persone

- * 600 g di grissini (senza i grassi)
- * 1 litro di brodo di carne
- * 200 g di toma
- * 100 g di burro fresco
- * cannella e noce moscata q.b.

Preparazione

Sciogliere metà del burro in una terrina, aggiungere i grissini spezzati in due o tre parti, cospargendoli con le spezie ed il »»

»» formaggio. Bagnare il tutto con il brodo e lasciare cuocere a fuoco lento. È indispensabile usare grissini molto rustici, artigianali ed è importante non mescolare la zuppa durante la cottura: è sufficiente alzare con una paletta i grissini da sotto a sopra per fare penetrare dell'aria e staccare eventualmente dal fondo della casseruola il preparato. Quando il brodo risulterà quasi del tutto assorbito, procedere a gratinare in forno per 10 minuti, aggiungendo la toma ed il burro rimanente.

CALHÈTTTE — CAGLIETTE

Ingredienti per 6 persone

- * 800 g di patate
- * 300 g di toma dura d'alpeggio
- * 200 g di farina
- * 2 cipolle
- * 2 uova
- * 100 g di prosciutto cotto o salsiccia
- * burro q.b.
- * salvia q.b.

Preparazione

Grattugiare grossolanamente le patate precedentemente pelate, avvolgerle in un asciugamano e strizzarle bene per eliminare l'acqua. Nel frattempo, scaldare in una padella l'olio d'oliva e rosolarvi le cipolle tritate, il prosciutto o la salsiccia: quando saranno ben dorate, aggiungere le patate e lasciarle cuocere leggermente facendo attenzione a non farle disfare. Unire la toma tagliata a piccoli cubetti e farla sciogliere a fuoco molto lento, quindi aggiungere la farina, mescolando bene il tutto. A questo punto, far raffreddare l'impasto e unire le uova, quindi procedere formare degli gnocchi e buttarli in abbondante acqua salata che non dovrà mai bollire. Cuocere le cagliette per circa 30 minuti, quindi scolare con una schiumarola e condire con burro e salvia.

CROUZET CON BANHO GRIZO

Ingredienti per 6 persone Per i crouzet

- * 500 g di farina di frumento
- * 2 uova
- * 1 cucchiaio di olio d'oliva
- * 1 pizzico di sale

Per il banho grizo

- * 200 g di formaggio d'alpeggio stagionato
- * 50 g di burro
- * 2 spicchi di aglio
- * 2 bicchieri di latte
- * 1 bicchiere di panna
- * 1 cipolla
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Disporre 400 grammi di farina sulla spianatoia, rompervi le uova al centro, unire sale, olio e, piano piano, l'acqua, quindi impastare. Formare dei bastoncini, tagliarli a pezzetti, quindi schiacciarli finché non diventano ovali e un po' arricciati. A questo punto, preparare il banho grizo: soffriggere nel burro la cipolla tritata finemente e l'aglio schiacciato, aggiungere il





latte, far evaporare, unirvi il formaggio a tocchetti e la panna, quindi cuocere per circa 5 minuti a fiamma bassa, mescolando spesso finché il formaggio non sarà completamente sciolto. Pepare, aggiustare di sale. Bollire i crouzet per qualche minuti, scolarli e cuocerli con il banho grizo.

ZUPPA GRASSA

Ingredienti per 4 persone

- * 300 g di toma piemontese
- * 200 g di pane nero raffermo
- * 50 g di burro
- * ½ cipolla
- * 1 cucchiaio di bacche di ginepro
- * pepe q.b.

Per il brodo

- * 1300 g di manzo per lesso
- * 1 osso da brodo
- * 1 gambo di sedano
- * 1 cipolla
- * 1 carota
- * 2 litri di acqua
- * sale q.b.

Preparazione

Preparare il brodo mettendo a cuocere per un'ora, in una pentola con 2 litri di acqua fredda, la carne, l'osso e le verdure. Lasciare raffreddare, conservare in frigorifero per almeno un'ora, quindi eliminare il grasso rappreso in superficie, filtrare il brodo e salarlo. Spezzettare il pane raffermo e passarlo al mixer.

A questo punto, pulire il formaggio dalla crosta, tagliarlo a cubetti e metterlo in una pentola assieme a metà del burro. Versare un litro di brodo e fare cuocere per 40 minuti, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo, affettare la cipolla e farla appassire con il rimanente burro, quindi tritare finemente le bacche di ginepro, mescolarle con il pepe, quindi unire il tutto alla cipolla e fare insaporire per un paio di minuti. Appena la zuppa sarà pronta, versare il soffritto così ottenuto sulla zuppa, amalgamare bene il tutto e servire.

RISO ALLA MODA ALESE

Ingredienti per 4 persone

- * 300 g di riso Carnaroli
- * 1/2 cipolla
- * 200 g di toma di Lanzo
- * 100 g di burro
- * 1 cucchiaio d'olio
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * brodo di carne q.b.

Preparazione

In una pentola da riso, far soffriggere con l'olio la cipolla tritata finemente, quindi aggiungere il riso, tostarlo, poi procedere alla cottura bagnando frequentemente con il brodo caldo. Togliere dal fuoco, aggiungere la toma di Lanzo a tocchetti e mantecare col burro noisette, ovvero sciolto in un pentolino fino a quando assume il colore nocciola. Regolare di pepe e sale e servire caldissimo.

RIS, LACC E BARGELLI — MINESTRA DI RISO, LATTE E CASTAGNE

- Ingredienti per 6 persone**
- * 300 g di castagne fresche o secche
 - * 200 g di riso
 - * 1 litro di latte
 - * 1 litro di acqua
 - * burro q.b.
 - * sale q.b.

Preparazione Sbucciare le castagne fresche, sbollentarle e togliere le pellicine. Se si utilizzano, invece, castagne secche, metterle a bagno per 24 ore, sbollentarle e togliere le pellicine. A questo punto, cuocere i marroni in latte e acqua, aggiustando di sale. Quando la cottura è a buon punto, unire il riso, aspettare che l'acqua e il latte si riducano fino a formare un fondo denso e cremoso, quindi unirvi il burro. A questo punto, dare ancora qualche mescolata e la minestra è pronta.

MINESTRA CONTADINA DI VERZA E PATATE

- Ingredienti per 4 persone**
- * 200 g di pancetta affumicata
 - * 250 g di Toma blu
 - * 400 g di patate
 - * 30 g di burro o strutto
 - * 1 litro di brodo di carne
 - * 1 spicchio d'aglio
 - * 1 rametto di timo
 - * 1 cavolo verza medio
 - * 1 cipolla
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Pulire il cavolo, eliminando le coste centrali più dure e scartando eventuali foglie avvizzite. Tagliare le foglie a pezzi dopo averle lavate. Sbucciare patate e tagliare a pezzi. Scaldare il burro a fuoco medio e farvi appassire la cipolla tritata, l'aglio schiacciato e la pancetta a dadini: quando inizieranno a dorare, unire il cavolo, le patate sbucciate, il timo, sale e pepe. Bagnare con il brodo e lasciare sobbollire il tutto, coperto, per circa un'ora.

SUPA DE COI — ZUPPA DI PANE E CAVOLI

- Ingredienti per 6 persone**
- * 1 focaccia di pane (*meglio se secca*)
 - * 1 cavolo invernale
 - * 200 g di toma della Valle Soana
 - * 1 cucchiaio di Parmigiano
 - * 50 g di burro
 - * 1/2 cipolla
 - * 3 litri di brodo di carne
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Pulire le foglie del cavolo, privandole della costa dura, quindi cuocerle nel brodo. Tagliare la focaccia a fette dello spessore di un centimetro e farle dorare in una padella unta di olio extra vergine di oliva. Tagliare la toma a pezzetti sottili. Imburrare una teglia di terracotta ed adagiarvi sul fondo uno



»» strato di pane. Stendere sul pane le foglie di cavolo, alcuni pezzettini di toma ed una cucchiata di Parmigiano. Ripetere l'operazione per altri strati fino all'esaurimento del pane. Inzuppare il tutto con il brodo, stando attenti di rimanere sotto al bordo della teglia di almeno due dita. Fare soffriggere, in un tegame, il burro e la mezza cipolla tagliata sottile e poi versarli sulla zuppa. A questo punto, cuocere in forno a 200° C per circa un'ora, in modo che si formi una crosta dorata. Servire ben caldo.

MENEHTRA DE QUEGNE — MINESTRA DI CASTAGNE

Ingredienti per 4 persone

- * 300 g di castagne
- * 150 g di riso
- * 1 litro di latte
- * 1 noce di burro
- * sale q.b.

Preparazione Mettere le castagne secche a bagno, il giorno precedente. Preparare in una pentola il latte allungato con due bicchieri d'acqua, salare e aggiungere il burro. Portare il latte annacquato a bollitura, aggiungere le castagne scolate e lasciarle cuocere finché saranno morbide. A questo punto aggiungere il riso e terminare la cottura. La minestra dovrà risultare molto cremosa.

LI BERNIN — MINESTRA DI LATTE E FARINA

Ingredienti per 4 persone

- * 1 litro di latte
- * 1/2 kg di farina
- * 1 cucchiaino di farina di mais
- * 1 noce di burro
- * sale q.b.

Preparazione Mescolare i due tipi di farina. Aggiungere piano, sempre mescolando con delicatezza, il latte allungato con un bicchiere d'acqua ed il burro e salare. Mettere sul fuoco e continuare a rimestare finché la minestra risulti cremosa, ma senza risultare troppo densa.

LO PAN COIT — PANE COTTO

Ingredienti per 4 persone

- * 1 focaccia di pane raffermo
- * 100 g di toma
- * 1 noce di burro
- * acqua e sale q.b.

Preparazione Tagliare a pezzetti la focaccia e metterli in una casseruola. Aggiungere l'acqua, che deve abbondantemente coprire il pane, il burro ed il sale. Mettere sul fuoco e portare a ebollizione: quando il pane risulta ben sfatto, aggiungere la toma tagliata a pezzetti, mescolare e servire.

SECONDI

BAGNETT VERD

- Ingredienti**
- * 12 acciughe sotto sale
 - * 1 panino raffermo
 - * 50 g di prezzemolo
 - * 1 spicchio d'aglio
 - * aceto q.b.
 - * olio q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Lasciare a bagno la mollica del panino con acqua e aceto. Lavare e diliscare le acciughe e tritarle con lo spicchio d'aglio e il prezzemolo. Amalgamare il trito con la mollica ben strizzata, aggiungere l'olio versato a filo, tenendo presente che la salsa deve risultare abbastanza liquida. Regolare di sale e pepe. Questa salsa è ideale con il bollito.

UBERLEKKE

- Ingredienti per 6 persone**
- * 1,5 kg di carne di manzo e di vitello
 - * 1 stinco di prosciutto crudo
 - * 1 cotenna di maiale
 - * rape, patate, carote q.b.

Preparazione Mettere le carni di manzo e di vitello sotto sale per 10-15 giorni. Trascorso questo periodo, lavare la carne e farla bollire assieme ad uno stinco di prosciutto crudo. Servire la carne con rotolini, brasati e poi affettati, di cotenna, ben condita di spezie piccanti, assieme a rape, patate e carote lessate.

BODI E AIOLI

- Ingredienti per 4 persone**
- * 6 patate
 - * 3 spicchi d'aglio
 - * 1 tuorlo d'uovo
 - * 1 bicchiere di olio d'oliva
 - * sale q.b.

Preparazione Lessare le patate con la buccia e, nel frattempo, preparare l'aioli: schiacciare l'aglio in un mortaio fino a ridurlo in poltiglia, unire l'uovo, il sale e amalgamare. Procedere come per fare la maionese, quindi lasciando cadere l'olio a goccia e rimestando continuamente, sempre nello stesso verso, finché non si otterrà una salsa densa e compatta. Quando le patate saranno cotte, sbucciarle e tagliarle a metà, quindi disporle in un piatto e servirle con l'aioli.

DOBÀ

Ingredienti per 4 persone

- * 500 g di carne di manzo
- * 2 cipolle
- * 2 carote
- * 2 bicchieri di vino Barbera
- * 2 cucchiai di salsa al pomodoro
- * 4 spicchi d'aglio
- * 1 gambo di sedano
- * 1 pezzo di buccia d'arancia
- * 4 foglie di alloro
- * 2 rametti di rosmarino
- * basilico q.b.
- * salvia q.b.
- * olio d'oliva q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * noce moscata q.b.

Preparazione

Soffriggere le cipolle tritate finemente con una noce di burro e tre cucchiari di olio, unire gli spicchi d'aglio schiacciati, l'alloro, il rosmarino, qualche foglia di basilico. Unire poi la carne tagliata grossolanamente a tocchetti di media grandezza, rosolare per una decina di minuti, poi togliere il rosmarino, aggiungere carote e sedano precedentemente tritati, quindi la salsa di pomodoro e la buccia d'arancia grattugiata. Sfumare con il vino, lasciare evaporare a fiamma alta, quindi abbassare il fuoco al minimo e procedere con la cottura per due ore, regolando con sale, pepe, noce moscata.

FRICÒ

Ingredienti per 4 persone

- * 300 g di spezzatino di vitello
- * 500 g di patate
- * 30 g di burro
- * 20 g di funghi
- * 1 litro di brodo di carne
- * 1 cipolla
- * 1 cucchiaino di salsa al pomodoro
- * 2 foglie di alloro
- * 1 rametto di rosmarino
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Soffriggere la cipolla tagliata sottile con l'alloro e il rosmarino, aggiungere la carne e lasciare rosolare bene il tutto per una decina di minuti mescolando di tanto in tanto. Aggiustare di sale, coprire con due mestoli di brodo, quindi abbassare la fiamma e cuocere per altri 20 minuti. Nel frattempo, sbucciare le patate e tagliarle a cubetti, unirle alla carne con la salsa di pomodoro e i funghi. Bagnare ancora con un po' di brodo, pepare, coprire con il coperchio e cuocere ancora per 40 minuti.

LUMACHE ALL'OSSOLANA

Ingredienti per 4 persone

- * 48 lumache corritrici
- * 100 g di noci sgusciate
- * 50 g di burro
- * 6 amaretti
- * 2 spicchi d'aglio
- * 1 cipolla
- * 1 pomodoro maturo
- * 1 bicchierino di Cognac
- * 1 bicchiere di vino rosso
- * prezzemolo





- * sedano
- * brodo q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione Far spurgare le lumache per alcuni giorni, quindi lavarle e lessarle in acqua salata per circa un'ora. Scolarle, estrarle dal guscio e pulirle. Soffriggere nel burro la cipolla affettata sottilmente, unire gli spicchi d'aglio, unire le lumache e fare andare a fuoco vivo per qualche minuto, quindi bagnare con il vino rosso e lasciare evaporare. Aggiungere il pomodoro tagliato a piccoli pezzi, le noci tritate, gli amaretti sbriciolati e aggiustare di sale e pepe. Procedere nella cottura per circa un'ora, poi aggiungere il Cognac, il prezzemolo tritato e continuare ancora a cuocere per un'altra ora. Servire con polenta.

LA GLÔRE DI PATATE

Ingredienti per 4 persone

- * 800 g di patate
- * 500 ml di latte intero
- * 1/2 cipolla
- * 10 gr di pancetta
- * 1 uovo intero
- * 1 rametto di rosmarino
- * olio di noci o d'oliva q.b.
- * sale q.b.

Preparazione Tritare la cipolla, farla rosolare a fuoco lento in una pentola con un po' d'olio e il rametto di rosmarino. Tagliare la pancetta a cubetti piccoli e aggiungerla alla cipolla continuando a soffriggere il tutto. A cottura avvenuta, togliere il rametto di rosmarino. Pelare le patate, lavarle e passarle alla grattugia con fori molto larghi. Aggiungere l'uovo intero, la cipolla e la pancetta arrostiti, il latte, il sale e mescolare bene. Lasciare riposare la glôre per una decina di minuti perché il tutto si insaporisca, quindi amalgamare nuovamente. Versare il composto in uno stampo precedentemente unto con olio ed infornare per un'ora a 220° C. Servire ben caldo come contorno per arrosti o selvaggina in civet.

PILOT

Ingredienti per 4 persone

- * 300 g di farina
- * 100 g di pancetta
- * 8 patate
- * 1 litro di latte
- * 2 uova
- * 1 cipolla

Preparazione Grattugiare le patate e scolarle dall'amido. Tagliare le cipolle e la pancetta a julienne e farle rosolare in padella per circa 10 minuti. Aggiungere alle patate grattugiate il latte, due uova, la farina e il soffritto di cipolla. Amalgamare il tutto fino ad ottenere un composto che non deve risultare troppo duro, quindi friggere l'impasto, un cucchiaino per volta, in abbondante olio bollente. Servire i pilot ben dorati e accompagnati con lardo o prosciutto crudo.

PATATE AL LATTE

Ingredienti per 4 persone

- * 800 g di patate
- * 100 g di burro
- * 1/2 di latte intero
- * sale q.b.

Preparazione

Pulire e lavare le patate, quindi tagliarle a dadi di circa 1,5 cm. Scaldare e far schiumare il burro in una padella capace a bordi alti, gettarvi le patate e, mescolando spesso, cuocere su fiamma vivace per circa 5 minuti o, comunque, finché non risultino leggermente dorate. Salarle e bagnarle fino a metà altezza con il latte. Far alzare il bollore, poi ridurre il fuoco e continuare la cottura a fuoco medio, mescolando spesso e, man mano che la preparazione si asciuga, aggiungendo altro latte: procedere per 25 minuti circa o finché le patate non diventano tenere e, in parte, sfatte.

FRICC DEL MARGHÉ — FRITTO DEL MALGARO

Ingredienti per 4 persone

- * 100 g di burro
- * 300 g di toma Biellese
- * 4 uova
- * alcune foglie di Timo Serpillo

Preparazione

Far soffriggere il burro con il timo e l'aglio, che poi andrà tolto, quindi aggiungervi il formaggio e farlo fondere mescolando spesso. A questo punto, aggiungere le uova intere, strapazzandole fino a fare rapprendere un po' l'albume. Il piatto si serve caldissimo con crostini di pane di segale o polenta.

CIPOLLE RIPIENE ALLA PIEMONTESE

Ingredienti per 4 persone

- * 4 grosse cipolle
- * 150 g di vitello tritato finemente
- * 40 g di salsiccia
- * 30 g di burro
- * 1 amaretto pestato
- * 5 cucchiaini di parmigiano
- * 2 uova
- * 1 cucchiaino di grappa
- * alcuni grissini pestati
- * sale q.b.
- * noce moscata q.b.
- * pepe bianco q.b.

Preparazione

Soffriggere la salsiccia con poco burro e rosolarvi la carne. Lessare le cipolle per 15 minuti in acqua bollente e salata, quindi tagliarle a metà ed estrarre la parte centrale. Tritare la polpa estratta ed unirla alla carne, assieme a un uovo, sale, pepe, noce moscata, formaggio Parmigiano e amaretto. Riempire le cipolle e porle in una pirofila precedentemente imburrata. Spruzzare con la grappa, pennellare con l'uovo, spolverizzare con i grissini pestati, aggiungere qualche fiocco di burro e cuocere in forno finché non risulteranno dorate.

GOFRI

- Ingredienti**
- * 700 g di farina
 - * 1 bustina di lievito
 - * 1 litro di acqua
 - * lardo o burro q.b.

Preparazione Mescolare la farina, l'acqua, il sale ed il lievito, quindi lasciare lievitare per almeno un due ore in un recipiente coperto con un panno umido. Scaldare bene la padella di ghisa tradizionale dei gofri dal tipico disegno a quadretti (la cui nascita si perde agli albori del Medioevo per produrre le ostie), quindi ungerla con il lardo o il burro. Versare con il mestolo la pastella nella gofrieria, girare dopo alcuni minuti: il gofri è pronto quando si stacca dalla piastra. Farcire con prosciutto, salame o formaggio oppure con marmellata, miele o cioccolato, e servire.

POLENTA DELLA VALLE DI LANZO CON SALSICCIA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 400 g di farina di mais
 - * 100 g di burro
 - * 400 g di salsiccia.
 - * 300 g di toma di Lanzo

Preparazione In un paiolo di rame, far bollire 1,6 litri d'acqua, aggiungere lentamente la farina di mais e cuocere per almeno 45 minuti mescolando continuamente. A parte, friggere la salsiccia tagliata a piccoli pezzi e, in un altro tegame, fare sciogliere il burro. A cottura ultimata della polenta, aggiungere la salsiccia, il burro fuso e la toma di Lanzo, mescolare energicamente e bene il tutto per qualche minuto e servire bollente in piatti caldi.

CROCCHETTE DI POLENTA ALLA TOMA BLU

- Ingredienti per 4 persone**
- * 200 g di farina di mais gialla
 - * 250 g di Toma blu
 - * 500 ml di latte
 - * 500 ml di acqua
 - * 2 uova
 - * 2 mezzi gusci di latte
 - * farina bianca q.b.
 - * pangrattato q.b.
 - * sale q.b.
 - * olio EVO q.b.

Preparazione Portare a bollire l'acqua con il latte e un cucchiaino da cucina circa di sale grosso. Unire la farina a pioggia, lasciare addensare mescolando, poi abbassare la fiamma al minimo coprendo la pentola con un canovaccio umido e il coperchio. Lasciare cuocere per 40 minuti circa. Unire due cucchiaini di olio e versare il composto in una teglia unta, allargandolo in uno strato spesso un centimetro. Coprire con la pellicola e lasciare raffreddare, quindi ridurlo a quadratini. Inserire all'interno di ciascun quadratino un cubetto di formaggio e modellare con le mani in modo da formare palline poco più grandi di una noce. Passare le palline ottenute nella farina, »»

»» poi nell'uovo sbattuto con il latte e ancora nel pangrattato. Friggerle in abbondante olio e servirle caldissime.

MELANZANE MARINATE

Ingredienti per 4 persone

- * 600 g di melanzane
- * 4 spicchi di aglio
- * 60 gr di capperi sotto sale
- * 1 ciuffo di menta
- * olio q.b.
- * pepe q.b.
- * sale q.b.
- * peperoncino piccante q.b.

Preparazione Lavare le melanzane, togliere il picciolo e tagliarle a fette sottili, pennellarle con l'olio ed arrostarle. Dissalare i capperi sciacquandoli sotto l'acqua corrente e metterli in una ciotola, aggiungere la menta, l'aglio tagliato a pezzi, sale, pepe e peperoncino e mescolare bene il tutto. Prendere un piatto da portata e fare uno strato con le melanzane, mettere sopra il mix tritato e poi fare un altro strato di melanzane, alternando così questi strati fino all'esaurimento degli ingredienti. Cospargere con l'olio e fare riposare per almeno tre ore prima di servire.

LA TUPINÀ — FAGIOLI GRASSI

Ingredienti per 6 persone

- * 6 cotiche
- * 800 g di fagioli secchi
- * 2 patate
- * rosmarino q.b.
- * lauro q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione Mettere a bagno i fagioli il giorno precedente. In una pentola di terracotta, riunire i fagioli, le cotiche, le patate tagliate a pezzi, le erbe aromatiche, quindi coprire con acqua e chiudere con il coperchio. Mettere nel forno a 180° C e lasciare cuocere per circa 5 ore.

CONIGLIO ALLA PIEMONTESE

Ingredienti per 4 persone

- * 1 coniglio di medie dimensioni
- * 8 acciughe
- * ½ litro di latte
- * olio d'oliva q.b.

Preparazione Infarinare il coniglio. Fare un battuto di aglio e cipolla e farlo rosolare nell'olio d'oliva a fuoco lento, quindi aggiungere le acciughe tagliate a pezzi e continuare a soffriggere. Dopo circa 5 minuti, inserire nella pentola anche il coniglio tagliato a pezzi e cuocere a fuoco vivo. Aggiungere il latte e fare cuocere per una ventina di minuti.

LEPRE AL SIVÈ — LEPRE IN CIVET

Ingredienti per 6 persone

- | | |
|--|---|
| * 1 lepre
(completa del suo sangue) | * salvia |
| * 50 g lardo | * bacche di ginepro |
| * 50 g burro | * alloro |
| * 2 cipolle | * maggiorana |
| * 1 carota | * chiodi di garofano |
| * sedano | * cannella |
| * prezzemolo | * 2 bottiglie di buon vino
rosso invecchiato |
| * aglio | * sale |
| * rosmarino | * pepe |

Preparazione

Il civet è un tipo di cottura stufata, riservata alla lepre e alla selvaggina di pelo, che prevede una legatura finale con il sangue e il fegato tritato dell'animale. Lasciare frollare la lepre al fresco e al buio per almeno tre giorni senza privarla della sua pelle, tenendola appesa per le zampe. Trascorso questo tempo, farne scolare il sangue e tenerlo da parte, spellare la lepre e pulirla internamente, lavarla accuratamente e tagliare la carne a pezzi. Mettere i tocchetti così ottenuti in un capace recipiente e versarvi sopra il vino fino a ricoprire completamente la lepre: unire una cipolla e la carota affettate, alcune coste di sedano tagliate a piccoli pezzi, una manciata di prezzemolo, due o tre rametti di salvia e rosmarino, qualche foglia di alloro, alcuni chiodi di garofano, bacche di ginepro, un pizzico di cannella e di maggiorana. Lasciare marinare per almeno 12 ore. Pestare il lardo, metterlo in una larga casseruola, unire il burro e rosolare una cipolla tagliata sottile: quando risulterà dorata, accomodare nel recipiente i pezzi di carne tolti dalla marinata (escluso il fegato), salare, pepare e cuocere per circa venti minuti a fiamma viva. Unire quindi un paio di mestoli di vino della marinatura, filtrato. Lasciar cuocere a fiamma moderata, versando di tanto in tanto un mestolo di vino. Mezzora prima di levare la lepre dal fuoco, aggiungere il fegato, cuocerlo due o tre minuti, poi tritarlo finemente. Stemperare nel sangue messo a parte uno spicchio d'aglio tritato e il fegato, versando tutto quanto sulla carne. Mescolare e ultimare la cottura. Servire accompagnato da polenta.

STINCETT

Ingredienti per 4 persone

- | | |
|--|----------------|
| * 500 g di farina bianca | * ½ l di acqua |
| * 500 g di farina di grano
saraceno | * burro q.b. |
| | * sale q.b. |

Preparazione

Ventiquattro ore prima, preparare un impasto con farina, acqua, sale. La pastella dovrà risultare collosa e ben amalgamata. Scaldare bene la caratteristica piastra di ferro e, con





l'aiuto di un mestolo, distribuire bene e velocemente l'impasto. La cottura sarà ultimata quando il composto inizierà a staccarsi dal ferro. Gli stinchett dovranno risultare molto sottili, simili alle ostie. Si servono spalmati di burro e salati, oppure accompagnati da salumi o miele.

LA TOFEJA

Ingredienti per 4 persone

- * 4 piedini di maiale
(spaccati nel mezzo per il lungo)
- * 120 g di cotenne di maiale
- * 8 costine di maiale
- * 150 g di fagioli borlotti
- * 1 cipolla
- * 1 carota
- * salvia q.b.
- * rosmarino q.b.
- * 1 gambo di sedano
- * 2 foglie di alloro
- * ½ verza
- * 1 salamino d'la duja
- * pane da tostare
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Pulire, raschiare e fiammeggiare le cotenne e i piedini di maiale, metterli nella pentola di terracotta insieme ai fagioli, verza, patate, carota, cipolla, aglio e sedano, tutti tagliati a pezzetti. A questo punto, aggiungere tutti gli altri odori, le spezie e, infine il salamino tagliato a pezzetti. Coprire il tutto con acqua, salare e pepare e mettere a cuocere a pentola coperta per 6 ore, tenendo il fuoco al minimo. Servire la tofeja nelle scodelle sopra ai crostini di pane tostato.

FRESSE

Ingredienti per 6 persone

- * 300 g di coscia di maiale o carne intercostale magra
- * 150 g di polmone di maiale
- * 150 g di fegato di maiale
- * 100 g di cuore di maiale
- * 200 g di pasta di salsiccia
- * 1 uovo
- * pepe q.b.
- * noce moscata q.b.
- * Parmigiano grattugiato
- * omento del maiale (rete)
- * olio q.b.
- * burro q.b.
- * alloro q.b.
- * rosmarino q.b.

Preparazione

Tritare la salsiccia, la coscia di maiale, un pezzo di polmone (oppure di cervella), fegato e cuore. Impastare il tutto con l'uovo aggiungendo pepe, noce moscata e formaggio Parmigiano grattugiato. Avvolgere la pasta così ottenuta, a cucchiariate grosse come noci, nell'omento del maiale, ricavandone delle palline rotonde. A questo punto, gettare tutto in padella e cuocere a fuoco lento con olio e burro aromatizzati con lauro e rosmarino. Servire con purè.

BATSOÀ

Ingredienti per 6 persone

- * 12 zampetti di maiale
- * 50 cl di aceto
- * 300 cl di acqua
- * 1 cipolla
- * 1 carota
- * 3 spicchi di aglio
- * 1 ramo di rosmarino
- * 2 uova
- * 100 g di formaggio grattugiato
- * 1 bicchiere di olio EVO
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Pulire e lavare accuratamente gli zampetti, riporli in una pentola con l'acqua, l'aceto, la cipolla, l'aglio e il rosmarino, arrivare all'ebollizione e continuare la cottura per circa tre ore: una volta cotti, toglierli dall'acqua e lasciarli raffreddare, privarli dell'osso e dividerli in pezzetti, passarli nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato. A questo punto, procedere a friggere gli zampetti nell'olio molto caldo per circa un quarto d'ora. Decorare a piacere con verdure, patate e formaggi.

DOLCI

PAN PERDU

Ingredienti per 4 persone

- * 200 g di pane raffermo
- * 2 cucchiaini di zucchero
- * 1 bicchiere di latte
- * 1 uovo
- * 1 limone
- * burro q.b.

Preparazione

Sbattere l'uovo con lo zucchero e la buccia grattugiata del limone. Tagliare il pane in fette e passarle nel latte e poi nell'uovo sbattuto, quindi friggerle nel burro, poi cospargere di zucchero e servire.

BINHETTE DI MELE

Ingredienti

- * 200 g di farina di frumento
- * 150 g di zucchero semolato
- * 50 g di zucchero a velo
- * 2 uova
- * 1 mela
- * 1 bicchiere di latte
- * scorza grattugiata di 1 limone
- * 1 bustina di lievito vanigliato
- * olio d'oliva q.b.

Preparazione

Sbattere a schiuma i tuorli con lo zucchero, unirvi il latte, la scorza del limone, quindi farina e lievito. Sbucciare la mela, tagliarla a fettine sottili, amalgamarla alla pastella, poi incorporare gli albumi montati a neve e lasciare riposare per un'oretta. Scaldare l'olio e friggere l'impasto versato a cucchiainate, quindi scolare le binhette e cospargerle di zucchero a velo.

FOCACCIA DELLA VAL DI SUSA — LA FUJASA CESANA

- Ingredienti**
- * 1 kg di farina
 - * 100 g di uva passa ammollata in un bicchiere di vino bianco
 - * 250 g di burro
 - * 300 g di zucchero
 - * 1 bicchiere circa di latte
 - * 25-30 g di lievito di birra fresco
 - * 5 uova intere per kg
 - * 2 cucchiai di grappa
 - * scorza grattugiata di 2 limoni e di 1 arancio

Preparazione Mettere tutti gli ingredienti in un contenitore: la farina, le uova, il latte, il burro ammollato, la scorza di limone e arancio, il lievito, lo zucchero, l'uva ammollata e la grappa. Mescolare il tutto finché non si sarà ottenuto un composto omogeneo. Lasciare lievitare per mezzora, quindi formare una grossa pagnotta e lasciare lievitare ancora per almeno un'ora e mezza. A questo punto, trasferire il composto in una teglia precedentemente imburrrata ed infarinata ed infornare a 180° C per almeno 45 minuti.

CASTAGNACCIO DI MELE

- Ingredienti**
- * 200 g di farina di castagne
 - * 250 ml di latte
 - * 300 g di amaretti sbriciolati
 - * 50 g di miele
 - * 4 mele
 - * 1 uovo
 - * 4 cucchiai d'olio di oliva
 - * noce moscata
 - * 1 pizzico di sale

Preparazione Sbucciare e tagliare a piccoli pezzi le mele. In una padella, tostare la farina per 10 minuti a fuoco lento, quindi trasferirla in una terrina ed unire i tutti gli altri ingredienti. Mescolare con cura finché il composto non risulta ben amalgamato, quindi versarlo in una teglia precedentemente imburrrata e cuocere in forno a 180° C per circa 40 minuti.

FRITTELLE DI MELE — LI MATAFAM

- Ingredienti**
- * 2 uova
 - * 50 g di farina bianca
 - * 1 bicchiere di latte
 - * 2 cucchiai di zucchero
 - * 4 mele
 - * 1 pizzico di sale
 - * 1 cucchiaino di lievito
 - * olio per friggere

Preparazione Sbucciare le mele, togliere il torsolo e tagliarle a fette spruzzandole con un po' di limone affinché non anneriscano. Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere la farina, il latte, il sale ed il lievito in modo da ottenere una pastella non troppo densa. Bagnare ad una ad una le fette di mela nella pastella quindi friggerle, asciugarle su un foglio di carta per renderle meno unte e spolverizzarle con un po' di zucchero.

PASTE DI MELIGA — PASTE D'MÈLIA

- Ingredienti per 6 persone**
- * 300 g di farina di mais macinata finissima
 - * 200 g di farina 00
 - * 1 scorza di limone grattugiata
 - * 1 pizzico di sale
 - * 1 bustina di vanillina
 - * 280 g di burro
 - * 250 g di zucchero
 - * 4 tuorli

Preparazione Setacciare sulla spianatoia le farine, unite la scorza, la vanillina, il sale e il burro, mescolare velocemente, unire lo zucchero ed i tuorli. Amalgamare bene la pasta senza lavorarla troppo, formare una palla e metterla in frigorifero per almeno un'ora. Riempire una sacca da pasticciare con l'impasto, quindi prendere una teglia, foderarla con carta da forno, poi procedere ad adagiarvi dei piccoli anelli di pasta. Cuocere a 200° C per circa 10 minuti.

FRITTELLE DI MELE

- Ingredienti per 2/3 persone**
- * 150 g di farina 00
 - * 50 g zucchero
 - * 1 uovo
 - * 1/2 bicchiere di latte
 - * 1/2 cucchiaino scarso di lievito
 - * 2 mele Renette (*da cui ricavare circa 20 fette*)

Preparazione Tagliare le mele a fette e cospargerle con qualche cucchiata di zucchero e un po' di limone spremuto. Mettere in frigo e, nel frattempo, preparare l'impasto con la farina, l'uovo intero, lo zucchero, il latte e il lievito. Lasciare riposare per circa tre ore. Trascorso questo tempo, intingere le fette di mela nella pastella, prelevarle con un cucchiaino, avendo cura di prendere anche un po' di pastella, e mettere a friggere in olio non troppo caldo (160° C). Lasciare colorire da entrambi i lati (5/6 minuti in tutto), scolare e spolverizzare con zucchero a velo.

FRITTELLE DI CARNEVALE — FRICIÒ

- Ingredienti per 6 persone**
- * 500 g di farina bianca
 - * 3 uova
 - * ½ litro di latte
 - * buccia grattugiata di 1 limone
 - * 1 bustina di lievito per dolci
 - * 700 g di zucchero
 - * 100 g di uvetta sultanina
 - * olio per friggere

Preparazione Prendere l'uvetta sultanina e metterla a bagno in acqua tiepida. In un recipiente, unire le uova intere, la farina, 500 grammi di zucchero, quindi mescolare il tutto, aggiungere un pizzico di sale, la buccia del limone grattugiata e aggiungere piano il latte, fino a ottenere un impasto morbido, ma non troppo molle. Aggiungere il lievito e l'uvetta (precedentemente asciugata) »»



e mescolare il tutto. Portare l'olio a temperatura e, con l'aiuto di un cucchiaino, prendere un po' di pasta e friggere finché la pasta non prende un colore nocciola. Scolare e passare nel restante zucchero semolato.

PANE CON LE MELE

Ingredienti

- | | |
|-----------------------------|---|
| * 200 g di farina Manitoba | * 2 mele |
| * 200 g di farina integrale | * 1 cucchiaino di zucchero |
| * 200 g di farina 00 | * ½ cucchiaino di sale fino |
| * 100 ml di latte | * 1 bustina di lievito di birra disidratato |
| * 200 ml di acqua | |

Preparazione

Grattugiare le mele, non troppo finemente. Fare intiepidire il latte e l'acqua. Setacciare le farine e miscelarle bene in una grossa ciotola con lo zucchero, il sale e il lievito. Fare una fontana al centro e versarvi il latte, l'acqua e le mele grattugiate. Continuare a lavorare il composto nella ciotola fino ad ottenere un impasto sodo e compatto. A questo punto, rovesciarlo sul piano di lavoro, fare 7-8 torciture e poi metterlo a riposare nella ciotola pulita, unto appena con un cucchiaino d'olio e sigillato con la pellicola.

Fare lievitare finché l'impasto non raddoppia di volume, attendendo almeno per un'ora. Rovesciare l'impasto sul piano di lavoro, sgonfiarlo, dividerlo in tre parti e ricavarne una treccia, spolverizzarla di farina e metterla in uno stampo foderato di carta forno e fare lievitare ancora per una quarantina di minuti. Cuocere per circa 30 minuti con lo stampo e poi per altri 10 senza, a 200° C.

TORTA BOGNANCHINA

Ingredienti per 6 persone

- | | |
|----------------------------|--|
| * 80 g di pane secco | * 10 g di grappa |
| * ½ litro di latte | * 1 cucchiaino di cacao amaro |
| * 50 g di burro | * 1 uovo intero |
| * 50 g di zucchero | * scorza di ½ limone e di ½ arancio, grattugiata |
| * 1 bustina di vanillina | |
| * 40 g di uvetta sultanina | |
| * 25 g di pinoli | |

Preparazione

Tagliare il pane secco in piccoli pezzi e lasciarlo ammorbidire nel latte per circa due ore. In un pentolino, mixare un po' di acqua, tre cucchiaini di zucchero, le scorze di limone e arancio. Portare a ebollizione per circa 10 minuti, creando così uno sciroppo. Una volta ammorbidito il pane, aggiungere tutti gli altri ingredienti, compreso lo sciroppo, ed amalgamare bene il tutto. Imburrare una placca da forno, versare il composto ed infornare a 180° C per un'ora e mezza.

VALLE D'AOSTA

La conosciamo tutti per il Monte Bianco, il Cervino o il Gran Paradiso, ma la verità è che in Valle d'Aosta ci sono molti altri tesori da scoprire. Nessuno sa, ad esempio, che in quella che è la regione più piccola d'Italia ci sono oltre cento castelli disseminati su tutto il territorio, dal fascino ancestrale e dal valore storico senza eguali. E che dire, poi, dei vini, delle ricette tradizionali e dei prodotti tipici? Oltre al lardo d'Arnad e alla Fontina – unici gioielli locali arcinoti anche fuori dai confini regionali – c'è, in effetti, molto di più. La cucina valdostana è una cucina che, ancor più di molte altre, dipende dal proprio territorio e ha saputo conservarne intatte fino ai giorni nostri le tradizioni, anche grazie agli scarsi contatti con l'esterno a cui questa terra è sempre stata abituata. In pratica, vivendo di prodotti locali e limitando gli scambi con l'esterno al minimo, la tradizione culinaria della Valle d'Aosta è l'unica cucina locale che si distacca fortemente dalla tradizione delle altre cucine regionali italiane, mostrando invece grandi affinità con le regioni transalpine limitrofe (la Savoia, l'Alta Savoia e il Vallese).

I prodotti locali sono essenzialmente cereali di montagna, prodotti caseari bovini e caprini, carni e derivati di bovini, suini e di camoscio. Oltre ai prodotti agroalimentari tradizionali locali, gli ingredienti principali sono rappresentati da verdura (rape, porri, cipolla), patate, castagne, mele e pere. La presenza del riso è localizzata nella zona dell'alta Val di Cogne e si deve all'origine piemontese degli abitanti, mentre il pane era solo di segale, varietà che anche oggi va per la maggiore.

Da quelli dei Romani a quelli dei Francesi e degli Svizzeri, molte sono le influenze sulla cucina valdostana legate alla storia di questa terra che si intrecciano con la grande novità rappresentata dall'introduzione delle spezie, dovuta ai traffici commerciali che fiorirono durante il Medioevo. L'avvento delle spezie per la Valle d'Aosta non fu solo importante per il gusto dei cibi, ma soprattutto perché andarono a sostituire l'apporto del sale che all'epoca costituiva uno dei più grandi problemi di questa regione. Erano poche e avare, infatti, le zone da cui si poteva ricavare il sale, che quindi doveva essere acquistato: un aspetto oneroso e reso ancora più tale dopo la seconda metà del 1500, quando i Savoia introdussero una tassa proprio su questo prodotto. Così, i valdostani iniziarono ad andarselo a procurare in Svizzera, soprattutto nella zona del Lago di Ginevra, dando il via al fenomeno del contrabbando: per avere il sale le genti della Valle d'Aosta portavano in Svizzera burro e formaggio. Il baratto è continuato fino a tempi recenti, ma tabacco e cioccolato hanno preso il posto del sale.

Come spesso accade, molte tradizioni alimentari di questa regione si devono alle legioni romane che si installarono nel territorio della Valle d'Aosta e che vi introdussero la caccia,

l'uso dell'orzo nelle zuppe e soprattutto la coltivazione della vite e la viticoltura. Tra i piatti medievali valdostani più rinomati sembrano esserci soprattutto le trote di torrente fritte nel burro e accompagnate a erbe aromatiche oppure consumate in carpione (conservate cioè per mesi sotto aceto in appositi recipienti), le lumache cucinate in tegame con burro ed erbe, i funghi cotti nella brace. E vengono dall'epoca romana anche due delle zuppe più famose della zona: la *seuppa y plat* e la *seuppa vapeullenèntse*.

Quanto al pane, quello bianco era una rarità da sfoggiare solamente durante banchetti e feste, e veniva consumato nell'immediato, mentre quello nero veniva preparato una volta all'anno coinvolgendo tutta la comunità: le donne impastavano e gli uomini si occupavano del forno a legna del paese. Una volta essiccato in locali adatti, diventava molto duro e per tagliarlo si utilizzava il "copapàn", una specie di coltello di ferro che si trova ancora oggi nei negozi di artigianato. Questo pane veniva poi ammorbidito mettendolo per pochi minuti a bagno nelle minestre, nel latte, o, in mancanza d'altro, nell'acqua. Un altro pane caratteristico della Valle d'Aosta è la *millasse*, fatta senza lievito e dalle sembianze di una crêpe, il cui abbinamento tradizionale è con il Salignum, un formaggio bianco, fresco, mescolato a pepe, peperoncino, cumino e sale. Il pane si faceva anche con la farina di castagne e veniva chiamato "pane dei poveri", riproposto nei secoli nei periodi di carestia e anche durante l'ultima guerra mondiale. Le castagne, del resto, sono sempre state molto usate nella cucina valdostana e, nei periodi di magra, venivano utilizzate perfino negli insaccati.

La scoperta dell'America portò in Europa nel corso del 1500, il mais e la patata: in Valle d'Aosta il "pasticcio di mais", cioè la polenta, fu introdotta solo nel 1700, mentre la patata fu utilizzata soltanto a partire dal secolo dopo, a causa della credenza popolare che questi tuberi assorbissero dalla terra qualsiasi veleno. Quanto alla carne, è stata fino al XVIII secolo un alimento raro. Alla vigilia delle feste natalizie, un tempo come oggi, si macellavano gli animali giunti alla fine del loro ciclo produttivo: da maiali e vacche si ricavano salami, salsicce, lardo, prosciutto e *boudin*, particolari sanguinacci di sangue di maiale, lardo e patate che possono essere sostituite con la barbabietola rossa, e il *teuteun*, carne secca di mammella di vacca messa sotto sale e aromatizzata alle erbe. Per tradizione il prosciutto crudo è stato sempre preparato nella vallata del Gran San Bernardo, soprattutto a Bosses, a ridosso del confine con la Svizzera, a Etroubles e a Saint-Oyen, ma oggi sono noti anche quello di Saint-Marcel e quello prodotto nella valle del Lys dove, fin dall'alto Medioevo, si insediò il popolo tedesco Walser.

Terra di allevamento del bestiame e di produzione di latte,

la Valle d'Aosta fin dal Medioevo è famosa per i formaggi, citati negli archivi feudali del XIII secolo e successivamente menzionati nella *Summa Lacticinorum* dal 1477. Fra tutti, il più famoso è certamente la Fontina, la cui denominazione compare nel 1717 nel registro delle spese dell'Ospizio del Gran San Bernardo.

All'assenza dell'ulivo è venuta in soccorso la noce, frutto prezioso per le genti di montagna ma soprattutto per i valdostani, che l'hanno saputo utilizzare al meglio, specie per produrre l'olio di noci. Per dolcificare, invece, si ricorreva al miele, essendo l'apicoltura diffusa fin dal Medioevo: colato sulle castagne bollite formava il più semplice dei dessert, ma serviva per molte preparazioni, fra cui la *resen*, gelatina derivata da pere selvatiche.

Il clima rigido e il freddo pungente di molti mesi dell'anno richiedevano anche qualche bevanda in grado di dare energia e calore: il vin brulé alla gressonara, un vino cotto con dadini di pane nero, burro, zucchero, cannella, chiodi di garofano e noce moscata e passato al colino; il genepi, caratteristico liquore prodotto dalla pianta *Artemisia Spicata*; il caffè alla valdostana, miscela bollente composta da caffè, grappa, vino rosso (o cognac all'arancia), buccia di limone e spezie. Quest'ultimo viene servito nella grolla detta anche coppa dell'amicizia, uno degli oggetti più affascinanti che ci siano: si tratta di uno speciale recipiente di legno scolpito, munito di beccucci, dai quali i valdostani bevono tutti assieme, nel rispetto della tradizione secondo la quale "chi beve solo si strozza".

ANTIPASTI

HÄPFLUTURTA — TORTA DI PATATE E MAIS

- | | | |
|--------------------|--|------------------------|
| Ingredienti | * 800 g di patate | * 2 bicchieri di latte |
| | * 250 g di formaggio d'alpeggio fresco | * 1 uovo |
| | * 100 g di farina di mais | * cannella q.b. |
| | * 30 g di burro | * sale q.b. |

Preparazione Lessare le patate, sbucciarle e passarle al setaccio, quindi unire il latte, la farina di mais, un uovo intero e spolverare abbondantemente con cannella. Aggiustare di sale e amalgamare con cura, quindi prendere una teglia di terracotta, imburrarla e stendervi metà del composto. Adagiarvi sopra il formaggio tagliato a fettine e poi l'impasto rimanente. Mettere sulla superficie qualche fiocchetto di burro e infornare a 180° C per un'oretta, finché non si sarà formata una crosticina croccante.



PRIMI



LA FAVÒ

Ingredienti per 4 persone

- * 1 cipolla
- * 1 carota
- * 1 gambo di sedano
- * 1 pomodoro fresco
- * 1 mazzetto di erbe aromatiche (*salvia, alloro, rosmarino*)
- * 300 g di salsiccia
- * 1 kg di fave
- * 200 g di pasta corta tipo ditalini rigati
- * 2,5 l di acqua
- * 50 g di burro
- * 300 g di pane integrale raffermo (*pane nero di Ozein*)
- * 100 g di Fontina
- * 100 g di toma
- * santoreggia
- * sale
- * pepe

Preparazione

Tritare la cipolla, il sedano, la carota, il pomodoro fresco e farli soffriggere assieme alle erbe aromatiche. Unire le fave, aggiustare di sale e lasciar insaporire per una decina di minuti. Ricoprire di acqua calda far cuocere per circa un'ora. A parte, far saltare in padella la salsiccia sminuzzata e unirla alla minestra di fave. Aggiungere la pasta corta e continuare la cottura per altri 10 minuti, aggiustando di sale e di pepe. Far sciogliere il burro in una padella e passarvi il pane integrale tagliato a cubetti, quindi unirlo alla zuppa assieme alla Fontina e alla toma, ridotte e dadini.

LA SEUPPA

Ingredienti per 6 persone

- * 1 kg di pane raffermo (*tagliato a fette*)
- * 300 g di fontina
- * 300 g di formaggio magro
- * 300 g di burro
- * brodo di bollito

Preparazione

In una grossa teglia imburrata alternare uno strato di pane con il formaggio e piccoli pezzi di burro. L'ultimo strato deve essere di formaggio. Mettere sul fuoco e aggiungere poco per volta il brodo ben caldo e il burro: il tutto dovrà essere sommerso dal brodo e il fuoco non dovrà essere troppo forte. Ultimare la cottura in forno per la doratura e servire, ben calda, la seuppa.

LO PEULÀ

Ingredienti per 4 persone

- * 4 litri d'acqua,
- * 1 scodella di grano perlato,
- * 1 scodella di castagne secche
- * 1 scodella di fagioli borlotti
- * 2 foglie di alloro
- * 1 piccolo mazzo di porri
- * 1 osso con midollo
- * 1 cotenna di maiale



Preparazione Mettere a bagno, per una notte, in acqua tiepida, le castagne e i fagioli secchi. Il giorno dopo, far bollire il grano perlato, le castagne, i fagioli, le verdure, l'osso e la cotenna per almeno due ore, aggiungendo un po' d'acqua, se necessario. La zuppa può essere servita anche nei giorni successivi, riscaldandola con l'aggiunta di un po' di latte.

MINISTRA DI CASTAGNE E LATTE

Ingredienti per 4 persone

- * 500 g di castagne secche
- * 1 litro di latte
- * 100 g di riso
- * 30 g di burro

Preparazione La sera precedente mettere le castagne a bagno in una larga ciotola di acqua tiepida. La mattina dopo sgocciolarle ed eliminare la pellicina che le ricopre. Raccoglierle in una casseruola, versare acqua fredda fino a coprirle, salare leggermente, porre sul fuoco, portare a bollore, cuocerle per circa 10 minuti, quindi ritirarle e sgocciolarle. In una casseruola versare il latte e tre decilitri d'acqua, portare a bollore, inserirvi le castagne. Quando risulteranno abbastanza morbide, unire il riso e cuocere ancora per circa 10 minuti. Poco prima spegnere il fuoco e servire, mantecare il composto con il burro.

RISOTTO ALLA VALDOSTANA

Ingredienti per 4 persone

- * 150 g di fontina
- * 2 tuorli
- * latte q.b.
- * 300 g di riso
- * 30 g di burro
- * sale q.b.

Preparazione Tagliare la Fontina a cubetti e immergerla nel latte per un paio di ore. Trascorso questo lasso di tempo, mettere il burro, il latte e la Fontina in una pirofila e far scaldare, a bagnomaria, mescolando con cura fino ad ottenere una crema omogenea. Togliere dal fuoco ed aggiungere i due tuorli d'uovo. Dopo aver lessato il riso, facendolo restare al dente, scolarlo, rovesciarlo in una zuppiera e condirlo con la fonduta. Amalgamare il tutto e servire ben caldo.

ZUPPETTA DI VINO

Ingredienti per 8 persone

- * 1 pane integrale secco (800 g circa)
- * 1 litro di vino rosso
- * 200 g di zucchero

Preparazione Spezzare il pane in tanti piccoli pezzi e metterlo in una terrina. Zuccherare il vino e versarlo sopra il pane. Lasciare macerare per un paio di ore e poi servire in coppette.

SEUPPA A LA VALPELLENENTSE

Ingredienti per 4 persone

- * 2 foglie di cavolo verza
- * 600 g di pane raffermo affettato
- * 700 g di fontina
- * 400 g di burro
- * 1 litro di brodo di carne
- * sale q.b.

Preparazione

Preparare un buon brodo di carne con l'aggiunta di due foglie di cavolo. Imburrare una teglia di ghisa smaltata o di terracotta e disporre sul fondo, pane, fontina a dadini, fiocchi di burro, procedendo a strati e terminando con uno strato di pane. Irro- rare il tutto con il brodo e mettere in forno per 15 minuti, quindi cospargere con qualche fiocchetto di burro e servire.

CHNÉFFLÉNE

Ingredienti per 4 persone

- * 500 g di farina
- * ½ litri di latte tiepido oppure metà acqua e metà latte
- * 2 uova
- * sale q.b.
- * burro q.b.
- * cipolla q.b.

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti, fino a creare una pastella ben lavorata, quindi lasciarla riposare per mezz'ora. Portare a bollore l'acqua, prendere un setaccio a trama media e iniziare a far filtrare il composto, con l'aiuto di una spatola, che cadrà direttamente nell'acqua. Quando la pasta, che avrà assunto la forma di bastoncini, verrà a galla, scolarla e sistemarla in una teglia e condirla con abbondante burro e, a piacere, cipolla rosolata.

ZUPPA D'AREY

Ingredienti

- * 2 uova
- * 2 litri di latte
- * 1 bicchiere di vino rosso
- * 100 g di zucchero
- * sale q.b.
- * 100 g di noci
- * 150 g di grissini artigianali
- * 1 bastoncino di cannella
- * noce moscata q.b.

Preparazione

Sbattere due uova con due litri di latte, un bicchiere di vino rosso, lo zucchero e una presa di sale. Arrostire i gherigli di noce tagliati a pezzi grossolanamente, quindi aggiungerli al composto assieme ai grissini spezzettati, alla cannella e a un po' di noce moscata grattugiata. Versare il tutto in una pentola e far cuocere a fuoco vivo rimestando di frequente, finché il composto non appare cremoso.

SECONDI

POLENTA AL FORNO

- Ingredienti per 4 persone**
- * 700 g di farina di granturco integrale
 - * 200 g di Fontina
 - * 100 g di formaggio misto
 - * 100 g di burro
 - * 1 cucchiaino di sale da cucina

Preparazione Portare a bollore due litri d'acqua salata e versare a pioggia la farina integrale, mescolando con energia, affinché non si formino grumi. Continuare a mescolare energicamente per circa 40 minuti, o comunque fino a quando la polenta si staccherà facilmente dalle pareti della pentola (meglio se un paiolo di rame). Rovesciarla sull'apposito tagliere e lasciarla raffreddare. Tagliare a fette regolari la polenta raffreddata, affettare sottilmente la Fontina e il formaggio misto. Imburrare una pirofila e disporre sul fondo uno strato di polenta, ricoprire con uno strato dei due formaggi e fiocchi di burro. Continuare ad alternare gli strati, terminare con la polenta e fiocchi di burro. Fare cuocere in forno a 200° C fino a che la polenta non risulterà dorata.

POLENTA DI MONTAGNA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 700 g di farina taragna
 - * 100 g di Fontina a dadini
 - * 50 g di burro
 - * 1 cucchiaino di sale

Preparazione Portare a bollore due litri d'acqua salata e versare a pioggia la farina integrale, mescolando con energia, affinché non si formino grumi. Continuare a mescolare energicamente per circa 40 minuti, o comunque fino a quando la polenta si staccherà facilmente dalle pareti della pentola (meglio se un paiolo di rame). A questo punto versarvi il burro e la Fontina tagliata a dadini, mescolare per qualche minuto e rovesciarla nell'apposito tagliere. Può essere gustata da sola, oppure accompagnata ad altri formaggi o a carni in umido.

POLENTA DI FARINA D'ORZO VALDOSTANA — PEILÀ

- Ingredienti per 4 persone**
- * 500g patate
 - * 100g Fontina
 - * 100g toma
 - * 50g burro
 - * 100g farina di grano
 - * 100g farina d'orzo
 - * sale

Preparazione Sbucciare le patate, lavarle ed affettarle, quindi farle bollire con un po' di sale. Quando risulteranno cotte, frullarle con »»



l'acqua di cottura. Rimettere nella pentola la purea e incorporare le due farine, mescolando con cura in modo che non si formino grumi per circa mezzora. Trascorso questo lasso di tempo, aggiungere la Fontina e la toma tagliata a cubetti, mescolare e far sciogliere bene. Alla fine versare il tutto in una pirofila, livellare, irrorare col burro fuso e servire caldissimo.

CARBONADE

Ingredienti per 4 persone

- * 800 g di filetto di manzo
- * 1 cipolla grande (circa 300 g)
- * 100 g di pancetta di maiale a dadini
- * farina q. b.
- * 50 g di burro
- * ½ litro di vino rosso corposo
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Per salare la carne

- * spezie a piacere (noce moscata, cannella, alloro, ginepro, etc.)
- * Sale q.b.
- * pepe nero q.b.

Preparazione

Tagliare a dadini la carne e lasciarla sotto sale, pepe nero e la miscela di spezie per almeno tre giorni in frigorifero. Trascorso questo lasso di tempo, ripulirla dal sale in eccesso e, infarinarla. Mettere sul fuoco burro, pancetta e cipolla tagliate a fettine sottili, fare soffriggere finché il grasso della pancetta non sarà trasparente e la cipolla non risulterà imbiandita. Aggiungere la carne e cuocere a fuoco vivo per qualche istante, poi bagnare col vino e proseguire la cottura a fuoco basso, finché la carne non risulterà tenerissima, rimestando di tanto in tanto. La carbonade va servita con polenta molto soda.

LA SOÛA

Ingredienti per 4 persone

- * 600 g di carne
- * 800 g di cavolo
- * 2 patate
- * 250 g di Fontina
- * 30 g di burro
- * 1 spicchio di aglio
- * 1 carota
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Mondare la carota e la cipolla, tagliarle a pezzi e metterle in una pentola con l'aglio, quindi coprire con l'acqua e portare a bollore. A questo punto, aggiungere la carne e lasciare cuocere per qualche minuto. Nel frattempo, pulire il cavolo togliendo le coste più dure, tagliarlo a listarelle e buttarlo nella pentola, assieme alle patate sbucciate e tagliate a cubetti. Aggiustare di sale, abbassare la fiamma e cuocere a fuoco moderato per circa un'ora, o comunque finché il liquido non sarà completamente assorbito. Trasferire il tutto in una teglia



»» imburrata, insaporire con il pepe e guarnire con fette di Fontina, quindi irrorare con il burro fuso e infornare a 180° C per una quindicina di minuti. A Cogne vi si aggiunge anche il riso, lessato.

CAPRIOLO ALLA VALDOSTANA

Ingredienti per 4 persone

- * 1 kg di carne di capriolo
- * 500 g di pomodori freschi
- * 30 g di farina bianca
- * ½ litro di vino rosso
- * timo q.b.
- * bacche di ginepro q.b.
- * 2 alloro
- * 5 chiodi di garofano
- * cannella in polvere q.b.
- * 1 cipolla
- * 50 gr di prezzemolo
- * 1 spicchio di aglio
- * 1 carota
- * 1 costa di sedano
- * 2 bicchierini di grappa
- * ½ bicchiere di panna liquida
- * brodo di carne q.b.
- * olio extravergine d'oliva q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Mondare una manciata di prezzemolo e tritarlo finemente insieme con l'aglio, la cipolla, la carota e il sedano. Tagliare a pezzi il capriolo, lavarlo, asciugarlo e adagiarlo in una terrina. Unire il trito preparato, due foglie di alloro sbriciolate, alcuni chiodi di garofano, un pizzico di timo e di cannella e qualche bacca di ginepro schiacciata. Salare, pepare e aggiungere il vino rosso. Coprire con un coperchio e lasciare il capriolo in questa marinata per 12 ore, rigirandolo con attenzione di tanto in tanto. Trascorso questo tempo, scolare i pezzi di carne, conservando il vino della marinata. Far scaldare in una casseruola ½ bicchiere di olio, trasferirvi il capriolo e farlo rosolare a fiamma alta. Quando risulterà ben rosolato, sfumarlo con due bicchierini di grappa, quindi spolverizzarlo di farina. Quando sarà dorato, irrorarlo con il liquido della marinatura precedentemente filtrato. Unire i pomodori e proseguire nella cottura bagnando, se necessario, con un po' di brodo. Quando il capriolo sarà pronto toglierlo dalla casseruola, accomodarlo su un largo piatto da portata e tenerlo in caldo. Filtrare il sugo di cottura e versarlo in un pentolino, aggiungere la panna e fare cuocere per 5 minuti, aggiustando di sale. Servire la salsa ben calda assieme al capriolo.

FONDUTA ALLA VALDOSTANA

Ingredienti per 4 persone

- * 400 g di Fontina
- * 4 rossi d'uovo
- * 1 bicchiere di latte
- * 1 cucchiaino di farina bianca

Preparazione

Tagliare a dadini la Fontina e metterla in una casseruola con la farina. Mescolare bene con un mestolo e aggiungere il »»

»» latte freddo. Dopo aver mescolato accuratamente il tutto, lasciare riposare per alcune ore, quindi fare cuocere il preparato a fuoco moderato, mescolando di frequente e facendo attenzione che la Fontina non bolla.

Quando la fontina sarà sciolta, togliere la pentola dal fuoco, aggiungere i tuorli d'uovo e amalgamare con l'aiuto di un frustino. Rimettere la casseruola sul fuoco (senza superare i 60-70° C) e, quando la fonduta sarà diventata vellutata, servirla in piatti fondi molto caldi.

Accompagnare con fettine di pane tostate o crostini fritti nel burro. Si può utilizzare la fonduta anche per riempire i vol-au-vent, per condire la polenta, il riso bollito, gli gnocchi o per insaporire le verdure.

UOVA E FONTINA

Ingredienti per 4 persone

- * 4 uova
- * Fontina q.b.
- * 200 g di pan carré
- * 50 g di burro
- * 1 bicchiere di latte

Preparazione

Imburrare una teglia, ricoprirne il fondo con il pan carré già ammorbidito nel latte, quindi adagiarvi sopra la Fontina tagliata a fette e fiocchetti di burro. Infornare a 180° C, finché il burro non risulti sciolto: a questo punto, estrarre il tegame, rompere le uova, adagiarle lontane l'una dall'altra e mettere qualche dadino di Fontina su ogni tuorlo. Tornare a mettere in forno e, quando gli albumi si saranno rappresi e il formaggio si sarà sciolta, servire.

COSTOLETTE ALLA VALDOSTANA

Ingredienti per 4 persone

- * 4 costolette di vitello
- * 80 g di Fontina tagliata in fettine
- * 1 uovo
- * Farina
- * Pangrattato
- * Sale
- * 80 g di burro

Preparazione

Prendere una costoletta e, senza staccare l'osso, fare un taglio orizzontale in modo da ricavare due pezzi di carne attaccati da un lato. Tra questi due lembi di carne adagiare una fettina di fontina.

Chiudere, pigiare bene e, dopo aver condito i due lati con sale e pepe, passare la costoletta farcita nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Farle cuocere nel burro a fuoco moderato, fino a quando avranno preso un bel colore biondo da entrambi i lati.

DOLCI

KANESTRI

- Ingredienti**
- * 600 g di farina di frumento
 - * 200 g di zucchero
 - * 150 g burro
 - * 8 tuorli d'uovo
 - * 1/2 bicchiere di vino bianco
 - * 1 bicchierino di grappa
 - * buccia di limone e arancia q.b.

Preparazione Amalgamare il burro e la farina, aggiungere le uova, la grappa, il vino, lo zucchero e gli aromi. Lavorare il tutto in modo da ottenere una pasta abbastanza soda, quindi ricavare delle palline della grandezza simile a quella di una nocciola, quindi friggerle nel burro. Servire subito oppure conservare i Kanestri in una scatola di latta.

CIAMBELLINE D'AOSTA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 500 g di farina gialla finissima
 - * 300 g di zucchero semolato
 - * 150 g di burro
 - * 50 g di farina bianca
 - * ½ limone
 - * 3 uova

Preparazione Mescolare insieme le due qualità di farina e impastare con il burro appena ammorbidito. Unire lo zucchero, le uova e la scorza del limone grattugiata. Lavorare bene il composto ottenendo un impasto molto omogeneo, quindi trasferirlo in una sacca da pasticciere e realizzare dei piccoli bastoncini ai quali si darà la forma di ciambelline. Sistemarle su una placca foderata con della carta forno e procedere alla cottura, infornando a 180° C per circa 20 minuti.

LOU MÉCOULIN

- Ingredienti per 4 persone**
- * 1 litro di latte
 - * 200 g di panna
 - * 8 uova
 - * ½ kg di zucchero
 - * la buccia grattugiata di 6 limoni
 - * 400 g di uvetta
 - * 100 g di burro
 - * 1 bicchiere d'olio
 - * 50 g di lievito di birra
 - * sale q.b.
 - * ½ bicchiere di rhum
 - * farina q.b.

Preparazione Mettere a macerare l'uvetta nel rhum per tre ore. In un recipiente che abbia la capacità di almeno 10 litri, sbriciolare il lievito con un po' di farina. A parte, riscaldare il latte con tutti gli altri ingredienti, versarlo sul lievito e impastare con la farina fino



»» a ottenere un impasto consistente. Coprire con un tovagliolo e lasciare lievitare per 12 ore, fino a quando non abbia raddoppiato abbondantemente il suo volume. A questo punto, lavorare ancora l'impasto con un po' di farina, fare dei pani della grandezza desiderata e cuocere nel forno per circa un'ora.

CREMA DI COGNE

Ingredienti per 8 persone

- * 1 litro di panna
- * 1 litro di latte
- * 8 tuorli
- * la buccia di 1 limone
- * 150 g di zucchero
- * 80 g di cacao amaro

Preparazione In una pentola, unire tutti gli ingredienti e mettere sul fuoco, rimestando continuamente. Appena inizia a bollire, togliere dal fuoco e continuare a mescolare finché il tutto non si sarà raffreddato. Passare attraverso un colino per eliminare le pellicine delle uova e le scorze di limone, quindi servire in coppette, accompagnato da biscotti al burro o tegole valdostane.

HOCKIENE

Ingredienti

- * 2 uova
- * 1 pizzico di sale
- * 10 cucchiaini di zucchero
- * la scorza di 1 limone
- * farina bianca q.b.
- * 1 bicchierino di rhum o di grappa
- * latte q.b.
- * 1 bicchierino di birra
- * zucchero a velo q.b.

Preparazione Sbattere le uova con il latte, lo zucchero ed il rhum. Lavorare il composto con la frusta fino a che non risulti spumoso, dopodiché aggiungere la farina setacciata a pioggia e, alla fine, un po' di latte diluito con dell'acqua e la birra, ottenendo così una pastella densa. Prendere una padella capiente e friggere la pastella in olio bollente, dosandola a cucchiaini. Cospargere le frittelle di zucchero a velo e servire.

LES MERVEILLES

Ingredienti per 4 persone

- * 500 g di farina
- * 30 g di burro
- * 2 tuorli d'uovo
- * 1 uovo intero
- * 1 cucchiaino di zucchero
- * 1 pizzico di sale
- * 1 bicchiere di grappa
- * la buccia grattugiata di 1 limone
- * 1 bustina di vanillina
- * olio per friggere q.b.
- * zucchero a velo q.b.

Preparazione Fare una fontana e impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pasta simile alla comune pasta all'uovo. Lasciare »»

»» riposare qualche tempo e poi stenderla molto sottile, ricavare dei nastri con la rotella e friggere nell'olio caldo. In alcuni casi si usa sostituire parte dell'olio con burro precedentemente fuso. Ultimare la preparazione delle chiacchiere alla valdostana spolverizzando con lo zucchero a velo.

RISSILI

- Ingredienti**
- * 600 g di farina di frumento
 - * 200 g di zucchero
 - * 1 bicchiere di vino bianco
 - * 140 g di
 - * 4 uova
 - * buccia di 1 limone
 - * zucchero a velo q.b.

Preparazione Amalgamare il burro e la farina, aggiungere le uova, il burro, il vino, gli aromi e preparare una pasta ben soda. Stendere la pasta con l'aiuto di un matterello e tagliare a rettangoli, nastri, rombi. Friggere in abbondante olio bollente e, quando i rissili saranno freddi, cospargere di zucchero a velo.

STRUBENE

- Ingredienti per 4 persone**
- * 350 g di farina
 - * 1 bicchierone di latte
 - * 50 g di burro
 - * 3 uova
 - * 1 presa di sale
 - * 100 g circa di zucchero

Preparazione Setacciare la farina in una terrina, aggiungere quasi tutto il latte precedentemente intiepidito e gli altri ingredienti, in ultimo unire il latte rimasto, sempre caldo. Amalgamare finché non si raggiunge una consistenza che permetta al composto di fuoriuscire attraverso un imbuto, che servirà per far colare la pasta nell'olio caldo: ruotando l'imbuto si ottengono le girelle che andranno scolate e ben zuccherate.

TORTA DI RISO CON L'UVETTA DI RHEMES—SAINT—GEORGES

- Ingredienti**
- * 50 g di uva passa
 - * 250 g di riso
 - * 1 litro di latte
 - * sale q.b.
 - * 50 g di burro
 - * 150 g di zucchero
 - * la scorza grattugiata di 1 limone
 - * farina q.b.
 - * 2 uova
 - * pangrattato q.b.

Preparazione Mette a bagno l'uvetta per tutta la notte, quindi cuocere il riso nel latte con un pizzico di sale. Quando sarà pronto, scolarlo, aggiungere il burro, lo zucchero e la scorza di limone, poi l'uvetta asciugata e infarinata, le uova intere sbattute. Mescolare »»



bene il tutto e versare il composto così ottenuto in uno stampo unto e cosparso di pangrattato, che andrà anche spolverizzato sulla superficie del composto, assieme a qualche fiocchetto di burro. Infornare a 180 ° C per circa 30 minuti, controllando la cottura con uno stecchino, prima di togliere dal forno la torta.

TORTA DI NOCI DI COURMAYEUR

- | | | |
|--------------------|-------------------------|-------------------------|
| Ingredienti | * 200 g di burro | * la scorza di 1 limone |
| | * 200 g di zucchero | * 6 uova |
| | * 300 g di noci pestate | * panna montata q.b. |

Preparazione Sbattere il burro con lo zucchero, finché non risulti una crema senza grumi, poi aggiungere lentamente le noci, la scorza del limone grattugiata e il tuorlo delle uova. A parte, montare gli albumi a neve e quindi incorporarli al composto, mescolando con cura. A questo punto, versare il tutto in uno stampo e far cuocere in forno a 180° C per 30 minuti circa. Servire con panna montata.

FESSILSUPPU — ZUPPA DI RISO E FAGIOLI

- | | | |
|--------------------|---------------------------|---------------|
| Ingredienti | * 200 g di fagioli secchi | * alloro q.b. |
| | * 250 g di riso | * salvia q.b. |
| | * 150 g di toma | * sale q.b. |
| | * 50 g di burro | * pepe q.b. |

Preparazione Ammollare i fagioli per una notte, poi metterli a cuocere in acqua fredda con salvia e alloro: quando inizieranno a risultare morbidi, aggiungere il riso, aggiustare di sale e terminare la cottura. Togliere dal fuoco, aggiungere una noce di burro e regolare di pepe. Prendere una pirofila, fare uno strato di riso e fagioli, quindi uno strato di toma a fettine e continuare ad alternare così, finendo con il formaggio. Sciogliere il burro rimanente, versarlo sopra il composto e infornare a 180° C per una decina di minuti.

LOMBARDIA

Milano con il risotto e l'ossobuco. Pavia con le risaie. Varese con i pesci d'acqua dolce, le erbe e i frutti di bosco. Lecco con il pesce persico, i formaggi delle Alpi, le castagne e i funghi. Sondrio e la cucina prettamente montana delle sue vallate. Bergamo con i sapori forti del bosco, tra polenta e selvaggina. Cremona con mostarde e torroni. Mantova con i retaggi di una cucina medievale che si concretizza in piatti speziati e agrodolci. Quella della Lombardia, insomma, è una cucina segnata non solo dalle peculiarità di territori molto diversi tra loro, ma anche da una storia che ha visto, per lunghissimo tempo, le sue città divise tra



di loro, dominate da potenze differenti che hanno sviluppato nel tempo usanze anche molto differenti l'una dall'altra. Per questo, nonostante la fama del risotto o della cotoletta alla milanese, è praticamente impossibile parlare di un'unica cucina regionale lombarda. Un possibile denominatore comune è, però, la cottura: la cucina lombarda è una cucina delle lunghe cotture, dei bolliti e degli stufati, degli intingoli adatti ad accompagnarsi alla polenta più che al pane, del riso e delle paste ripiene più che della pasta di grano duro, del burro e del lardo più che dell'olio.

La tradizione gastronomica della montagna lombarda fa rima con Alpi Orobie, comprese tra le valli bergamasche, la Valsassina (Lecco), la Valcamonica (Brescia) e la Valtellina (Sondrio). La cucina bergamasca è semplice e varia e ha i punti di forza nei formaggi dell'Alpe: il Branzi, il *Formai de mut*, e il Bitto, tipico della Valtellina ma prodotto anche nei Comuni di confine, nonché il Taleggio, il Gorgonzola, le Formaggelle della Val di Scalve, gli Stracchini e i caprini. Ma soprattutto, il simbolo di questa cucina è la polenta, detta, appunto, bergamasca: la polenta taragna e quella abbrustolita, servita con il salame e con le salamelle, con il brasato o lo stufato (meglio se d'asino), con l'umido di coniglio, con gli *osei* o con gli *osei scappati*, con il latte, con il baccalà, con le rane, con la cacciagione. Minestre, zuppe e risotti sono, più delle carni, l'alternativa alla polenta: i celebri *casonsei*, la zuppa d'orzo, i risotti con le verdure, gli gnocchetti di spinaci o di ortica, gli strangolapreti. Tra i dessert più tipici torna ancora la farina di mais sublimata dalla nota – quanto dolcissima – polenta e *osei*.

Altra zona simbolo della cucina lombarda è la Valle Camonica, delicata, ricca di cacciagione, pesca e prodotti della terra, a tratti agrodolce. Salame, formaggio, polenta, verdure, frutta andavano per la maggiore a pranzo, mentre le cene erano solitamente a base di minestre e la carne – bovina o da cortile – era un privilegio delle grandi occasioni oppure dei giorni di festa. Umile ed essenziale sono invece i due connotati della cucina valtellinese, altro grande vessillo delle tradizioni gastronomiche lombarde. L'isolamento geografico e la conformazione territoriale mettevano a disposizione pochi ingredienti per ogni stagione, frutto di un'agricoltura eroica: grano saraceno, mais, segale, orzo, patate, castagne, latte, verdure degli orti o selvatiche. La farina di grano saraceno veniva utilizzata per la preparazione di un piatto del tutto particolare e oggi noto anche fuori dai confini regionali, ovvero i pizzoccheri, e per i *sciatt* (bocconcini di formaggio locale ricoperto di una pastella fatta con farina nera e un cucchiaino di grappa, fritti poi nello strutto). Anche qui la polenta, specie quella taragna, andava per la maggiore, accompagnata da formaggi eccezionali – come il Valtellina Casera, pregiata Dop (denominazione di origine protetta) della valle assieme al Bitto, oppure i tradizionali caprini e le formaggelle come lo *Scimudin* –, il cotechino bianco e i salumi, tra cui spiccano la bresaola, il salame di rape, la slinzega, il Violino.

Infine, la Valsassina, racchiusa tra il gruppo delle Grigne e il gruppo delle Alpi Orobie, che, a semicerchio da oriente a settentrione, la separano dalle valli bergamasche e dalla Valtellina. La produzione casearia è il punto forte dell'economia di questa zona: i casari di oggi non hanno dimenticato le antiche regole dell'allevamento del bestiame che prevedono, tra l'altro, il trasferimento estivo delle mandrie sugli alpeggi alle quote più alte. Il latte così prodotto viene lavorato per ricavare formaggi di alta qualità, tra cui il Taleggio, ideale da gustare da solo, accompagnato con le pere, o per insaporire altri piatti. Un altro prodotto tipico della Valsassina è la polenta taragna, ricetta tipica anche della vicina Valtellina. Quanto ai dolci, quelli tipici di questa zona sono i *caviadini*, i sassetti della Valsassina (biscottini con mandorle, ottimi col vino), il Dolce Grigna, fatto di fichi secchi, noci, frutta candita e uva sultanina, la torta di pane fatta utilizzando il pane raffermo e aggiungendo vari ingredienti tra cui amaretti, uvetta, cannella e uova: una torta tipica della cultura contadina che utilizzava i prodotti che si avevano nelle case, quindi si trovano varianti che includono mele, oppure cioccolato o cacao, utilizzate soprattutto nelle ricorrenze delle feste patronali dei vari paesi. Altro dolce è la *Miascia*, fatto con il latte della mucca che ha appena partorito, (quindi più grasso), zucchero e farina di mais. Gli *scapinasc*, infine, sono dei ravioli con ripieno semi-dolce fatto con uvetta, amaretti, formaggio e pangrattato, conditi con abbondante formaggio grattugiato e burro fuso.

ANTIPASTI

LE HPONGÀDE — LE FOCACCE

Ingredienti per 4 persone

- * 400 g di farina
- * 50 g di lievito di birra
- * 6 uova
- * 1 tuorlo
- * 200 g di zucchero
- * 150 g di burro
- * la scorza grattugiata di 1 limone
- * 1 bustina di zucchero vanigliato
- * 1 bicchiere di latte

Preparazione

Impastare la farina con il latte, i tuorli, lo zucchero, la scorza di limone grattugiata, il burro fuso, il lievito sciolto in un po' di acqua tiepida, e mescolare. Montare a neve gli albumi con un pizzico di sale e unirli all'impasto, mescolando poco. Lasciare lievitare l'impasto al caldo, coperto con un tovagliolo umido, per 3 ore circa. Quando sarà ben lievitato, tagliarlo a pezzi, formare delle palle di impasto e lasciarle lievitare ancora un paio d'ore. Trascorso questo tempo, schiacciare leggermente le palle, formare una croce nel mezzo con un coltello, spennellare ogni hpongàda con un tuorlo d'uovo e cospargere



»» con lo zucchero vanigliato. Fare cuocere in forno già caldo a 180° C per 30 minuti finché diventeranno dorate.

FILASCETTA

Ingredienti per 4 persone

- * 250 g di farina
- * 50 g di burro
- * 50 g di formaggio Bitto
- * 4 cipolle
- * 1 cubetto di lievito di birra
- * olio q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Impastare la farina con un cubetto di lievito di birra, precedentemente fatto sciogliere in acqua tiepida, e il sale, fino ad ottenere un composto liscio e consistente. Dopo averlo unto con un po' di olio lasciarlo riposare per circa un'ora in un luogo fresco e asciutto. Una volta trascorso il tempo di lievitazione necessario, aggiungere all' impasto tre cucchiaini di olio e riprendere a lavorarlo finché non avrà completamente assorbito l'olio, quindi lasciarlo riposare ancora un'ora. Nel frattempo, mettere le cipolle in un tegame con una noce di burro e dell'acqua, farle cuocere per circa 20 minuti a fuoco lento finché non avranno completamente assorbito l'acqua di cottura. A questo punto, stendere la pasta, adagiarla sulla placca del forno avendo cura di rialzarla sui bordi, coprirla con le cipolle, il formaggio tagliato a cubetti ed infine spolverla con due cucchiaini di zucchero. Lasciare riposare il tutto per ancora un'ora, quindi infornare per circa 30 minuti a 180° C.

TÛRTA DÉ HANC DÉ PÒRHEL — TORTA DI SANGUE DI MAIALE

Ingredienti per 6 persone

- * ½ litro di sangue di maiale
- * ½ litro di latte intero
- * 150 g di grasei (*è la parte grassa del ventre di maiale tagliata a piccoli dadi*)
- * 2 cucchiaini di farina bianca
- * 1 manciata di gherigli di noce
- * 1 uovo
- * 100 g di formaggio grattugiato
- * 1 cipolla
- * 1 porro
- * 80 g di burro
- * cannella in polvere q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Formare un composto con l'uovo, la farina, il latte, le noci tritate, il sangue, la cannella, il sale e il pepe. A parte, soffriggere con il burro la cipolla e il porro tagliati finemente, aggiungere i grasei e quando saranno ben dorati versare il composto fatto con il sangue. Cuocere lentamente per una ventina di minuti, continuando a rimestare senza mai portare all'ebollizione. Togliere dal fuoco, cospargere con il formaggio grattugiato e pezzetti di burro, poi mettere in forno a 180° C a gratinare per circa 15 minuti. La torta va servita calda con polenta di mais.

I CAPÙ — I CAPPONI

Ingredienti per 6 persone

- * 12 foglie di erbe coste o verza
- * 70 g di burro
- * 2 dl di brodo di carne
- * 100 g di formaggio grattugiato
- * 50 g di salame
- * 3 uova
- * 3 panini bagnati nel latte
- * prezzemolo tritato q.b.
- * noce moscata q.b.

Preparazione

Preparare il ripieno, amalgamando le uova con il pane ben strizzato, il salame tritato finemente, il formaggio, il prezzemolo e la noce moscata grattugiata. Scottare le foglie nell'acqua bollente, toglierle subito e stenderle su un panno bianco. Farcire le foglie con il ripieno, avvolgerle su se stesse e legarle con uno spago da cucina. A questo punto, rosolare i fagottini così ottenuti e poi cuocerli per 30 minuti, bagnandoli di tanto in tanto con il brodo.

BRESAOLA CONDITA

Ingredienti per 4 persone

- * 360 g di bresaola affettata fine
- * 2 tuorli d'uovo
- * 40 g di olio di oliva
- * succo di limone
- * pepe q.b.

Preparazione

Disporre le fette di bresaola su un piatto, condirle con l'olio, i tuorli leggermente sbattuti e il pepe macinato fresco. Lasciare riposare una decina di minuti e ultimare con il succo di limone. Servire accompagnando con pane di segale.

SCIATT

Ingredienti per 4 persone

- * 450 g di farina di grano saraceno
- * 220 g di farina bianca
- * 450 g di formaggio bitto
- * 1 bicchierino di grappa
- * acqua minerale
- * birra q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * olio per friggere

Preparazione

Tagliare il formaggio a cubetti. Lavorare in una terrina le due farine, la grappa e acqua minerale e birra, necessarie ad ottenere una pastella ben liscia. Riscaldare abbondante olio in una padella, quindi, con l'aiuto di un cucchiaino, versare un cubetto di formaggio prima nella pastella e poi nell'olio bollente. Friggere fin ad ottenere delle piccole frittelle di colore dorato. Scolare su carta assorbente e servire con insalatina di stagione.

PRIMI

MINÈHTRA DÈ LAT — MINESTRA DI LATTE

Ingredienti per 4 persone

- * 1 litro di acqua
- * 1 litro di latte
- * 3 patate
- * 100 g di fagioli
- * 1 cipolla
- * 60 g di burro
- * pasta o riso q.b.

Preparazione

Fare rosolare la cipolla, i fagioli e le patate con il burro. Versare l'acqua e il latte e, a cottura quasi ultimata, aggiungere la pasta o il riso. Insaporire con il formaggio grattugiato.

MINÈHTRA DÈ PERUC — MINESTRA DI SPINACI

Ingredienti

- * 2 litri brodo di carne
- * ½ cipolla
- * 50 g burro
- * 500 g spinaci selvatici
- * 300 g di riso

Preparazione

Fare rosolare la cipolla e gli spinaci con il burro. Versare il brodo bollente e aggiungere il riso. Cuocere per una ventina di minuti.

MINÈHTRA HPÒRCA — MINESTRA SPORCA

Ingredienti per 4 persone

- * ½ pollo tagliato a piccoli pezzi
- * 3 fegatini
- * 2 duroni di pollo puliti e tritati
- * budelline di pollo lavate e tritate
- * brodo di carne q.b.
- * burro q.b.
- * pastina da minestra q.b.
- * 1 mazzetto di prezzemolo tritato
- * Grana padano grattugiato q.b.

Preparazione

Far rosolare nel burro i pezzetti di pollo, aggiungervi le rigaglie, bagnare con il brodo bollente e cuocere a fuoco lento. Quando il tutto risulterà cotto, versare la pastina, proseguire nella cottura, quindi servire con un pezzo di burro fresco, prezzemolo tritato e formaggio.

FOIADE

Ingredienti per 4 persone

- * 300 g di farina
- * 2 uova
- * ragù di carne q.b.
- * 100 g di formaggio Branzi stagionato grattugiato
- * sale q.b.



Preparazione

Disporre a fontana la farina su una spianatoia, mettervi al centro le uova e un pizzico di sale. Amalgamare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo e lasciarlo riposare, coperto da un panno, per almeno 15 minuti. A questo punto, tirare una sfoglia sottile, quindi ricavare con l'aiuto di un tagliapasta tanti quadratini di circa 3 centimetri per lato. Premete con l'indice e il pollice di una mano i lati opposti dei quadratini, in modo da dargli la forma di farfalline. Cuocere in abbondante acqua salata bollente e scolare al dente. Condire le foiate con il ragù di carne, precedentemente scaldato, cospargendo con abbondante Branzi grattugiato. Ottima anche la variante che sostituisce il ragù di carne con un sugo preparato con funghi porcini.

CASONSEI ALLA BERGAMASCA

Ingredienti per 4 persone**Per la pasta**

- * 300 g di farina
- * 200 g di semola di grano
- * 3 uova
- * acqua

Per il ripieno

- * 150 g di pasta di salame
- * 100 g di carne arrosto
- * 60 g circa di pangrattato
- * 5 amaretti
- * 10 g di uvetta
- * ½ pera spadona o abate
- * 1 spicchio d'aglio
- * 1 ciuffo di prezzemolo tritato
- * 40 g di Grana Padano grattugiato
- * 1-2 uova
- * sale
- * pepe

Per condire

- * 100 g di pancetta
- * 100 g di Grana Padano grattugiato
- * 80 g di burro
- * salvia

Preparazione

Fare la pasta: impastare gli ingredienti indicati fino ad ottenere composto elastico e privo di grumi, poi lasciarla riposare 30 minuti avvolto nella pellicola. Preparare il ripieno: in una casseruola antiaderente fare rosolare senza alcun condimento la pasta di salame, la pera sbucciata e tritata, la carne arrosto, l'aglio e il prezzemolo sminuzzati, quindi lasciare insaporire alcuni minuti, mescolando di tanto in tanto. Ritirare, trasferire il composto in una terrina, amalgamarlo con Grana Padano, uova, amaretti sbriciolati, uvetta tritata, sale, pepe e poco pangrattato: il composto deve essere morbido e asciutto. A questo punto, preparare i casoncelli: stendere la pasta a disco e con uno stampino (6-7 cm di diametro) ritagliarvi tanti dischetti. Distribuire al centro di ognuno un po' di ripieno, spennellare d'acqua i bordi, ripiegare la pasta sul ripieno e pressare il centro. Preparare il condimento: in una padella lasciare fondere il burro, unire la pancetta a striscio-line e abbondanti foglie di salvia, quindi fare dorare il tutto. Lessare i casoncelli in acqua salata a leggero bollore, scolarli, disporli sul piatto da portata, cospargerli con il Grana Padano e il burro con la pancetta e la salvia.

SÙPA DE ORS, BILÈNE E FASOI

ZUPPA D'ORZO, CASTAGNE SECCHIE E FAGIOLI

- Ingredienti per 6 persone**
- * 3 litri di brodo di carne (*anticamente si usava brodo sgrassato di ossa di maiale*)
 - * 200 g di fagioli secchi
 - * 200 g di castagne secche
 - * 100 g di orzo
 - * 100 g di formaggio grattugiato
 - * olio d'oliva q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione In un paiolo, portare ad ebollizione il brodo, versare le castagne e i fagioli secchi precedentemente ammollati in acqua tiepida. Cuocere lentamente per almeno due ore, quindi aggiungere l'orzo e continuare la cottura a fuoco lento. Quando la zuppa sarà ben cotta e cremosa servire con formaggio grattugiato, pepe e qualche goccia di olio d'oliva.

GNÒCC DE CÒLA — GNOCCHI DI COLLA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 4 panini raffermi
 - * latte q.b.
 - * 1 pugno di farina bianca
 - * 1 uovo
 - * 2 foglie di erba amara
 - * sale q.b.
 - * burro q.b.
 - * qualche foglia di salvia

Preparazione Bagnare il pane nel latte, strizzarlo, sfilacciarlo e quindi mischiarlo con gli altri ingredienti, in modo da ottenere un composto non troppo duro ma nemmeno troppo molle, da prendere con il cucchiaino e da gettare nell'acqua salata bollente. Condire con burro fuso e salvia.

BIGOI E FAHOI — SPAGHETTI E FAGIOLI

- Ingredienti per 4 persone**
- * 250 g di fagioli borlotti
 - * 400 g di spaghetti
 - * 50 g di prezzemolo tritato
 - * spicchio di aglio
 - * 1 cucchiaino di conserva di pomodoro
 - * 1 cucchiaino di farina bianca
 - * 50gr. di formaggio locale stagionato
 - * 80 g di burro
 - * olio d'oliva q.b.
 - * sale q.b.

Preparazione Mettere in acqua per una notte i fagioli, se secchi, quindi lessarli. Soffriggere, con il burro e l'olio, l'aglio e la conserva, quindi unire i fagioli con la farina bianca stemperata in poca acqua fredda e il prezzemolo. Cuocere per alcuni minuti e nel frattempo, a parte, lessare gli spaghetti. Scolarli, servirli con il sugo di fagioli, una manciata di formaggio e un filo di olio extra vergine di oliva.

CASONSEI ALLA BRESCIANA

Ingredienti per 6 persone**Per la sfoglia**

- * 500g di farina bianca
- * 1 pizzico di sale
- * 4 uova intere
- * 1 tuorlo
- * acqua q. b.

Per il ripieno

- * 300 g di carne di manzo, 1 carota
- * 1 gambo piccolo di sedano
- * ½ cipolla
- * 1 chiodo di garofano
- * 1 pizzico di noce moscata
- * 4 foglie di basilico
- * ½ bicchiere di vino rosso corposo
- * 1 tuorlo d'uovo
- * 50 g di pane grattugiato fine
- * 50 g di formaggio grana grattugiato
- * 1 noce abbondante di burro
- * 2 cucchiaini di olio EVO
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Per condire

- * qualche foglia di salvia
- * 100 g di formaggio Grana grattugiato
- * 120 g di burro

Preparazione

Per prima cosa preparare la pasta impastando sulla spianatoia la farina con un pizzico di sale, le 4 uova intere e, se necessario, con un po' di acqua. Impastare bene per circa 10 minuti e, con la pasta ottenuta, tirate 2 sfoglie sottili avendo cura di non farle asciugare. Nel frattempo, in un tegame fare soffriggere il burro e l'olio extravergine di oliva con la cipolla affettata finemente, unire la carne, lasciarla dorare per bene da tutti i lati, spruzzare con il vino e lasciare evaporare. Dopo aver aggiunto le verdure tagliate a pezzettini, i chiodi di garofano, il basilico tritato, il sale, il pepe e un pizzico di noce moscata, lasciare cuocere a tegame coperto per circa due ore e mezzo, bagnando, se necessario, con poca acqua calda per non fare attaccare. A cottura ultimata, tritare fine la carne e passare le verdure al setaccio. Mettere il composto in una terrina, unire il pangrattato, il formaggio Grana grattugiato e il tuorlo d'uovo. Amalgamare bene il tutto e aggiustare di sale. Su una sfoglia di pasta disporre, a intervalli regolari, tante piccole noci di ripieno e coprire con l'altra sfoglia. Pigiare con le dita intorno ad ogni pallina di ripieno per chiudere bene il composto. Con un taglia-pasta a rotella dividere i casonsei in pezzi di circa 4 centimetri e metterli ad asciugare su un panno leggermente infarinato. Farli cuocere per circa 10 minuti in abbondante acqua salata. Scolarli, condirli con il burro fuso insaporito con la salvia e il formaggio grana grattugiato.

GNÒC COL PÀ O GNOCARILÌ — GNOCCHI DI PANE

Ingredienti per 2 persone

- * 100 g di pane
- * 2 uova
- * farina bianca q.b.
- * sale q.b.



Preparazione Bagnare il pane con un goccio di latte, unire le uova e la farina bianca fino a quando il composto non abbia preso una certa consistenza. A questo punto, raccogliere l'impasto a cucchiariate, che andranno gettate nell'acqua bollente. Una volta che gli gnocchi di pane saranno venuti a galla, condirli con il burro fuso, la salvia e il formaggio.

MINISTRA DI RISO E FARRO

Ingredienti per 4 persone

- * 75 g di riso integrale
- * 50 g di riso
- * 75 g di farro
- * 2 carote
- * 2 pomodori
- * 1 porro
- * 50 g di fagioli
- * 40 g di pancetta in una sola fetta
- * 1 gambo di sedano
- * olio q.b.
- * brodo di carne q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione Mondare e lavare tutte le verdure, quindi tagliarle a tocchetti. Ridurre a dadini la pancetta e farla leggermente rosolare in una capace casseruola con tre cucchiari d'olio. A questo punto, unire tutte le verdure e fare insaporire a fuoco moderato per alcuni minuti, quindi aggiungere due litri e mezzo di brodo caldo e portare ad ebollizione. Gettarvi il farro e cuocere per 20 minuti, quindi unire il riso, mescolare, abbassare la fiamma e continuare la cottura per 20 minuti circa. Regolare di sale, pepe e servire irrorando con un filo di olio, accompagnando a piacere con crostini di pane integrale.

PIZZOCCHERI

Ingredienti per 4 persone

- * 400 g di farina di grano saraceno
- * 100 g di farina bianca
- * 200 g di burro
- * 250 g di formaggio Valtellina Casera
- * 150 g di formaggio in Grana grattugiato
- * 200 g di verze
- * 250 g di patate
- * 1 spicchio di aglio
- * pepe q.b.

Preparazione Mescolare le due farine, impastarle con acqua e lavorare per circa 5 minuti. Tirare la sfoglia fino ad uno spessore di 2 o 3 millimetri dalla quale si ricaveranno delle fasce di circa 8 centimetri ognuna. Sovrapporre le fasce e tagliarle nel senso della larghezza, ottenendo delle tagliatelle larghe circa 5 millimetri. Cuocere le verze (o in alternativa le coste e i fagiolini) a piccoli pezzi e le patate tagliate a tocchetti in una capace pentola con acqua salata, quindi unire i pizzoccheri dopo 5 minuti. Proseguire la cottura per una decina di minuti, quindi raccogliere i pizzoccheri con la schiumarola e versarne una parte in una teglia ben calda, cospargere con formag-

»»» gio Grana grattugiato e Valtellina Casera Dop a scaglie, proseguire alternando pizzoccheri e formaggio. Friggere il burro con l'aglio lasciandolo colorire per bene, quindi di versarlo sui pizzoccheri. Senza mescolare, servire i pizzoccheri bollenti con una spolverata di pepe.

RIS E LACC

Ingredienti per 4 persone

- * 1 litro di latte
- * 120 g di riso
- * 150 g di zucca
- * sale q.b.

Preparazione

Portare a ebollizione un litro di acqua con un cucchiaino di sale, quindi unirvi la zucca pulita e tagliata a dadini. Dopo circa 15 minuti, versarvi il latte e poi portare nuovamente a ebollizione. Da ultimo, unire il riso e cuocere per circa 20 minuti, mescolando spesso.

BRÖDA

Ingredienti per 4 persone

- * 100 g di farina di grano saraceno
- * 50 g di strutto
- * 200 g di formaggio fresco d'alpeggio
- * latte q.b.
- * acqua q.b.
- * 1 cipolla
- * sale q.b.

Preparazione

Soffriggere lo strutto con la cipolla tagliata a pezzetti fino a farla imbiondire, aggiungere poi la farina di grano saraceno e farla tostare per qualche minuto, quindi unirvi il latte e l'acqua in parti uguali fino a ottenere un composto cremoso e non troppo liquido. Lasciare cuocere per circa mezzora e, prima di servire, aggiungere il formaggio tagliato a cubetti.

SUPA DE CAN

Ingredienti per 4 persone

- * 350 g di pane raffermo
- * 100 g di burro
- * 4 uova intere
- * 100 g di Parmigiano grattugiato
- * ½ litro di brodo vegetale
- * ½ cipolla
- * sale q.b.

Preparazione

Spezzare il pane raffermo in piccoli pezzi e metterlo in una terrina, aggiungere le uova e il formaggio grattugiato. Irrorare tutto con il brodo e aggiustare di sale, quindi proseguire con la cottura finché le uova non risulteranno cotte. Nel frattempo, preparare un soffritto con il burro e la cipolla, che andrà versato sulla zuppa. Servire ben calda.

STRANGOLAPRETI

Ingredienti per 4 persone

- * 1 kg di pane raffermo
- * 2 tuorli d'uovo
- * 1 litro di latte
- * 500 g di erbette
- * 70 g di farina
- * pangrattato q.b.
- * noce moscata q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Per condire

- * 150 g di burro
- * salvia q.b.
- * 50 g di formaggio Grana grattugiato

Preparazione

Spezzettare il pane e metterlo in ammollo nel latte per almeno un'ora. Nel frattempo, lavare accuratamente le erbette, scottarle in poca acqua salata, poi scolarle, farle raffreddare, strizzarle e tritarle. Unirle al pane ammorbidito nel latte, aggiungere i tuorli d'uovo e passare tutto al tritacarne. Mettere l'impasto sulla spianatoia, regolare di sale, pepe e noce moscata e impastare con la farina aggiungendo, se necessario, il pangrattato. Formare degli gnocchetti e lessarli in acqua salata: appena vengono a galla, toglierli con una paletta forata e adagiarli in una pirofila, quindi cospargerli di Grana e burro fuso aromatizzato con la salvia, servire subito.

SECONDI

LUMAGHE CON LE HIME D'AI — LUMACHE CON LE CIME D'AGLIO

Ingredienti per 6 persone

- * 1,5 kg di lumache
- * 100 g di cime di aglio
- * 200 g di burro
- * 4 fette di lardo o pancetta
- * farina gialla q.b.
- * sale q.b.
- * 100 g di formaggio grattugiato

Preparazione

Spurgare le lumache per circa tre ore in un recipiente, con sale grosso e farina di mais, lavarle sotto acqua corrente e metterle in una casseruola. Cuocere per 15 minuti in acqua bollente.

Toglierle dall'acqua con una schiumarola, quindi estrarle dal guscio con un ago da cucina, pulirle, eliminare la parte nera dell'intestino e passarle nella farina gialla. Fare rosolare con il burro le fette di lardo, versare le lumache e rosolare il tutto lentamente per mezzora.

Aggiungere le cime d'aglio tritate e lasciare cuocere per altri 20 minuti circa, a fine cottura dovranno risultare asciutte ma non secche. Aggiustare di sale e cospargere con abbondante formaggio grattugiato quindi servirle con polenta.

'L CUZ – IL CÙZ

- Ingredienti per 6 persone**
- * 2 kg di carne di pecora tagliata a pezzi
 - * 100 g di grasso della stessa pecora
 - * 100 g di burro
 - * 1 bicchiere di acqua
 - * 4 spicchi di aglio
 - * alcune gocce di grappa
 - * sale q.b.
 - * salvia q.b.
 - * timo q.b.
 - * rosmarino q.b.

Preparazione Mettere in un paiolo di rame il grasso tritato finemente, unire la carne, il burro, l'aglio, il sale, le erbe aromatiche, una spruzzata di grappa e l'acqua. Fare cuocere lentamente per quattro ore senza mai mescolare, scuotendo il recipiente di tanto in tanto. La carne dovrà risultare ben cotta, servita nel suo intingolo accompagnata con polenta di grano saraceno.

NÈDRA COI VÈRS – ANATRA CON LE VERZA

- Ingredienti**
- * 3 kg di anatra pulita e ben sgrassata
 - * 2,5 kg di verza
 - * 500 g di arrosto di maiale
 - * 2 salamelle lessate
 - * 150 g di formaggio grattugiato
 - * 100 g di olio di oliva
 - * 150 g di pane grattugiato
 - * 2 uova
 - * 100 g di prezzemolo tritato
 - * 1 spicchio d'aglio
 - * 1 litro di brodo di carne
 - * noce moscata q.b.
 - * sale e pepe q.b.

Preparazione Per il ripieno, procedere macinando finemente l'arrosto e le salamelle, quindi aggiungere e amalgamare le uova, il formaggio, il prezzemolo, l'aglio pestato, il pane, insaporire con la noce moscata, pepe e un pizzico di sale. Salare l'anatra, farcirla con il ripieno e cucirla con un filo sottile. Riporla in una teglia, farla dorare su tutti i lati ed infornarla a 180° C per due ore circa, bagnando di tanto in tanto con il brodo. A cottura ultimata, aggiungere la verza precedentemente scottata e lasciar cuocere in forno per altri 20 minuti.

ORÈGIA DÈ EDÈL LESA – ORECCHIA DI VITELLO LESSATA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 8 orecchie di vitello
- Per la salsa**
- * 4 cucchiaini di zucchero
 - * 4 cucchiaini di burro
 - * 4 cucchiaini di farina bianca
 - * 4 amaretti
 - * aceto q.b.
 - * brodo di carne q.b.
 - * pinoli q.b.

Preparazione Lessare le orecchie di vitello, quindi tagliarle a fettine. A parte, ►►►

»» mettere in padella lo zucchero, il burro e la farina bianca: quando lo zucchero diventerà bruno, incorporarvi gli amaretti polverizzati ed un goccio di aceto, fare evaporare, quindi diluire la salsa con un goccio di brodo e mettervi i pinoli. Lasciare cuocere per qualche minuto, quindi unirvi le orecchie, saltare e servire.

TÈNCA 'N CARPIÙ

Ingredienti per 4 persone

- * 4 tinche
- * farina bianca q.b.
- Per il carpione**
- * 1 bicchiere di aceto
- * 1 bicchiere di vino bianco secco
- * 2 spicchi d'aglio
- * qualche foglia di salvia
- * 1 rametto rosmarino
- * 1 cucchiaino di olio d'oliva
- * tipo q.b.
- * maggiorana q.b.
- * 1 carota
- * 1 cucchiaino di farina bianca
- * 1 cucchiaino di zucchero
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Preparare il carpione: far bollire in un bicchiere di aceto e in uno di vino bianco secco, delle foglie di salvia, il rosmarino, un cucchiaino di olio, il timo, la maggiorana, una carota, una costa di sedano, due spicchi di aglio, aggiungere un cucchiaino di farina bianca, un cucchiaino di zucchero, regolare di sale e pepe e far ridurre. A parte, friggere le tinche infarinate, poi versarvi sopra il carpione e lasciare in infusione per qualche giorno, in una bacinella coperta riposta in frigo. Servire fredda o calda, con la polenta. La stessa ricetta può essere utilizzata per trota, salmerino e coregone.

POLENTA TARAGNA

Ingredienti per 4 persone

- * 350 g farina di grano saraceno
- * 100 g burro
- * 50 g farina di mais
- * sale q.b.
- * alcune foglie di salvia
- * 200 g Taleggio (*oppure 100 g di Taleggio e 100 g di Fontina*)
- * 1 bicchiere di latte

Preparazione

Mescolare insieme le due farine. Fare bollire un litro d'acqua salata, versare a pioggia la miscela di farine e fare cuocere, mescolando di tanto in tanto, per circa 40 minuti. Aggiungere il latte e la metà del burro, continuando a cuocere ancora 5 minuti. A questo punto, togliere dal fuoco e amalgamare il formaggio tagliato a pezzetti mescolando finché è sciolto, ma non del tutto assorbito. Versare su un piatto di portata o sul tagliere. Servire così oppure accompagnata da burro fuso con un pizzico di peperoncino e le foglie di salvia, versato caldissimo sulla polenta.



VIAROL — LUMACHE CON LE ERBE

- Ingredienti per 2 persone**
- * 20 lumache
 - * 300 g di coste o spinacio selvatico o madunine
 - * 1 mazzetto di prezzemolo
 - * aglio
 - * conserva di pomodoro q.b.

Preparazione Cuocere le lumache in acqua e sale, sgusciarle e pulirle dalle interiora, passarle in padella con un po' di burro e rosolarle con aggiunta di prezzemolo, aglio, conserva. Dopo qualche minuto unire le erbe, regolare di sale e pepe e cuocere per una decina di minuti.

POLENTA E OHÈI — POLENTA E OSEI (SALATA)

- Ingredienti per 4 persone**
- * 20 uccellini
 - * 200 g di burro
 - * salvia q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Spennare e pulire gli uccelli, cuocerli nel burro con la salvia, a fuoco molto lento per alcune ore: dovranno risultare croccanti, fragranti e sciogliersi in bocca, risultando mangiabili anche ossa e testa. Regolare di sale e pepe. Servirli con l'intingolo e la polenta, preparata secondo ricetta tradizionale. Oggi, la cattura e il commercio degli uccelli dal becco fine, cioè quelli di piccole dimensioni, insettivori, idonei a questa ricetta sono proibiti da leggi statali.

LA BÜSECA — BUSECCA

- Ingredienti per 6 persone**
- * 1 kg di trippa
 - * 50 g di pancetta tesa
 - * 30 g di burro
 - * 1 rametto di salvia
 - * 1 gamba di sedano
 - * 1 carota
 - * 1 cipolla
 - * Parmigiano Reggiano grattugiato
 - * pane raffermo q.b.
 - * sale q.b.

Preparazione Lavare la trippa in acqua corrente, asciugarla e tagliarla a strisce abbastanza sottili. Fare fondere il burro e farvi rosolare la pancetta tritata, quindi aggiungere la carota, la cipolla, il sedano e la salvia affettati finemente. Lasciare soffrigge per una decina di minuti, poi unire la trippa, mescolando bene. Dopo qualche istante, aggiungere circa mezzo litro di acqua e portate a cottura, regolando di sale. Saranno necessarie almeno due ore e mezza di cottura. Nel frattempo, preparare il pane, affettandolo e poi facendolo tostare. A cottura ultimata, distribuire la busecca in ciotole di terracotta, cospargere di formaggio grattugiato e accompagnare col pane tostato.

CODEGHÍ E POLENTA — SALSICCE E POLENTA

Ingredienti per 4 persone

- * 12 salsicce piccole
- * 1 scalogna
- * 400 g di funghi puliti
- * 1 bicchiere di vino bianco secco
- * alcune foglie di salvia
- * 1 mazzetto di prezzemolo
- * 500 g di farina gialla
- * sale q.b.

Preparazione

In un paiolo, possibilmente di rame, portare ad ebollizione 1,5 litri di acqua con un cucchiaino di sale grosso. Versare lentamente a pioggia la farina e rimescolare con un cucchiaino di legno. Cuocere per 45 minuti, mescolando spesso. Nel frattempo, punzecchiare le salsicce con le punte della forchetta e farle rosolare in un tegame antiaderente fin quando avranno ceduto parte del loro grasso; porle su di un piatto ed eliminare il grasso dal tegame. Versare nello stesso recipiente un filo di olio, unirvi la scalogna tritata, le foglie di salvia, i funghi affettati e regolare di sale e pepe. A questo punto, fare insaporire a fuoco dolce, aggiungendo se necessario un cucchiaino di acqua. Dopo una decina di minuti, unire ai funghi le salsicce, bagnare con il vino bianco, alzare la fiamma e continuare la cottura fino ad ottenere un sugo piuttosto ristretto. Servire le salsicce con la polenta fumante e irrorare con il sugo dei funghi e delle salsicce, cospargendo con il prezzemolo tritato.

POLENTA DE HCHELT — POLENTA DI FARINA DI CASTAGNE

Ingredienti

- * 250 g di farina di castagne
- * 30 g di burro
- * ½ litro di acqua
- * ½ litro di latte
- * sale q.b.

Preparazione

Far bollire l'acqua e il latte unitamente al burro e al sale in un paiolo di rame. Versare a pioggia la farina di castagne e fare una polenta morbida continuando a rimestare con un mestolo di legno, per circa 20 minuti a fuoco moderato. A cottura ultimata versare la crema nelle fondine e servire con latte freddo.

SCHISÒLA

Ingredienti per 4 persone

- * 320 g di Taleggio
- * 350 g di farina gialla
- * 1 litro di acqua
- * burro q.b.
- * sale q.b.

Preparazione

In un paiolo, portare ad ebollizione l'acqua con mezzo cucchiaino di sale grosso, quindi versarvi a pioggia la farina, mescolando contemporaneamente. Cuocere per circa 40 minuti rimestando frequentemente. Eliminare la crosta al taleggio, »»

- »» dividere la polenta in sei parti e porvi al centro di ognuna il Taggello tagliato a tocchetti. Sistemare la polenta in una pirofila imburdata, infornare per 5 minuti a 200° C e poi servire.

MANZO ALLA VALTELLINESE

- Ingredienti per 4 persone**
- * 400 g di cipolle Borretane
 - * 100 g di burro
 - * 1 kg di fettine di manzo
 - * 500 g di pomodori

Preparazione Sistemare su ogni pezzo di manzo il pomodoro a fette e disporre le fette una sull'altra, quindi legarle bene insieme con dello spago da cucina. A questo punto, pezzettare il burro in un tegame e disporvi la carne che andrà cotta a fuoco lentissimo per tre ore. Trascorso questo lasso di tempo, aggiungere le cipolline e proseguire la cottura per un'altra ora. Slegare la carne, disporla sul piatto di portata ben caldo e irrorare con il loro sugo.

UMIDO DI CERVO

- Ingredienti per 4 persone**
- * 1 kg di polpa di cervo
 - * 50 g di farina
 - * 50 g di olio d'oliva
 - * 40 g di burro
 - * 70 g di sedano
 - * 70 g di carote
 - * 60 g di cipolle
 - * 1 mazzettino di erbe odorose con molto timo
 - * 1 litro di brodo
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Tagliare la carne a piccoli pezzi e infarinarla, quindi rosolarla in poco olio ben caldo. Tritare il sedano, la carota, le cipolle e le erbe aromatiche, quindi farle appassire a parte, in olio e burro. Unire la carne e bagnare con il brodo, quindi far cuocere per circa un'ora e aggiungere altro brodo, nel caso l'intingolo si asciugasse troppo e aggiustare di sale prima di togliere dal fuoco. Servire ben caldo accompagnato con polenta.

LEPRE IN CROSTATA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 1 lepre (già frollata e pronta per la cottura)
 - * 300 g di panna acida
 - * 5 cucchiaini di amaretti grattugiati
 - * sale q.b.

Preparazione Infilzare la lepre nello spiedo e farla cuocere nel girarrosto, bagnandola spesso con la panna. A cottura quasi ultimata, dopo circa un'ora, toglierla dal fuoco e cospargerla con gli amaretti grattugiati e amalgamati con il sale. Rimetterla a cottura nel girarrosto e bagnarla ancora con la panna. Farla cuocere per altri 5 minuti o finché sulla superficie non si sarà formata una crosta ben dorata.

VERZE MASARADE — VERDE STUFATE

Ingredienti per 4 persone

- * 1 kg di verze
- * 1 cipolla
- * strutto o burro
- * vino bianco q.b.
- * acqua q.b.
- * sale q.b.

Preparazione

Lessare le verze in abbondante acqua salata per pochi minuti, nel frattempo fare soffriggere la cipolla con lo strutto, aggiungere le verze e spruzzare il tutto con il vino bianco. Coprire e lasciare evaporare lentamente per circa 20 minuti.

DOLCI

PANADÉL

Ingredienti per 4 persone

- * 100 g di farina bianca
- * 3 cucchiaini di zucchero
- * 5 uova
- * 1 bicchiere di latte
- * 1 mela
- * burro q.b.
- * sale q.b.

Preparazione

Sbattere le uova intere con lo zucchero fino ad ottenere un impasto spumoso, aggiungere la farina, il sale, il latte e la mela sbucciata e tagliata a pezzetti. In un tegame, fare sciogliere una noce di burro, quindi mettervi il composto, avendo cura di spargerlo bene con un cucchiaino, e cuocere per circa 10 minuti da ambo i lati.

OFELE

Ingredienti

- * 500 g di farina
- * 500 g di zucchero
- * 800 g di burro
- * 4 uova
- * 1 tuorlo

Per il ripieno

- * 4 mele grosse e farinose
- * 200 g di uva passa
- * anice q.b.

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti e formare dei dischi di pasta piuttosto grandi, almeno del diametro di 10 centimetri e dello spessore di 5/6 millimetri. Preparare il ripieno, stufando le mele, l'uva passa e qualche goccia di anice. Inserire il ripieno nelle ofele, quindi chiuderle come si fa con i ravioli, cioè a forma di mezza luna smerlata, spennellarle con il tuorlo d'uovo sbattuto; quindi, infornarle a 220° C finché non risulteranno dorate.

POLENTA E OSÉI — POLENTA E UCCELLI (DOLCE)

Ingredienti per 4 persone * 1 pan di spagna a forma di mezza sfera

Per farcire * 250 g di burro * 25 g di liquore Rum
* 150 g di cioccolato bianco * 50 g di pasta di nocciole
fuso * Curaçao q.b.

Per decorare * marzapane giallo * passata di albicocche
* marzapane al cioccolato * cubetti di cedro candito
* zucchero cristallo giallo * cacao

Preparazione Montare il burro con il cioccolato fuso e alla fine aggiungere la pasta di nocciole e il Rum. Tagliare a metà la semisfera di pan di spagna, bagnare con il curaçao e farcire con la crema di cioccolato tenendone da parte due cucchiari. Ricomporre la torta e spalmare la superficie con la crema tenuta da parte. Stendere il marzapane giallo in una sfoglia di 4 mm di spessore, farlo aderire alla torta e spolverizzare con lo zucchero giallo. Al centro distribuire un po' di passata di albicocche, quattro o cinque cubetti di cedro e gli uccellini creati con il marzapane al cioccolato.

MUSTASÌ — BISCOTTI O PICCOLI VISI

Ingredienti * 500 g di farina * 8 tuorli d'uovo
* 100 g di miele * 1 pizzico di sale
* 140 g di zucchero * 1 pizzico di cannella
* 160 g di burro * 5 chiodi di garofano pestati
* 200 g di noci in polvere

Preparazione Lavorare l'impasto, farne una palla e lasciarla riposare al fresco per due ore. Stendere la pasta con il mattarello e ricavare le forme desiderate con appositi stampini. Infornare a 180° C per 15 minuti.

FRITOLE

Ingredienti per 4 persone * 100 g di acqua * sale
* 100 g di latte * olio per friggere
* 70 g di burro * 1 limone
* 120 g di farina * 1 bustina di vanillina
* 3 uova * zucchero a velo o zucchero
* 70 g di uvetta semolato q.b.

Preparazione In una casseruola, portare ad ebollizione il latte con il burro, l'acqua, la scorza grattugiata del limone, un pizzico di sale e la ►►►

»» vanillina. A questo punto, unire la farina e, mescolando, lasciare cuocere per circa un minuto. Togliere dal fuoco e lasciare intiepidire, incorporando una alla volta le uova e l'uvetta, precedentemente ammorbidita in acqua tiepida. Friggere a cucchiaiate le fritole in abbondante olio, farle scolare su carta assorbente da cucina, quindi disporle su un piatto da portata. Servire, cospargendole con zucchero a velo o semolato.

LA TURTA DEL DONIZÈT — LA TORTA DI DONIZETTI

Ingredienti per 4 persone	* 160 g di burro	* 50 g di albicocche candite a cubetti
	* 60 g di zucchero	* 50 g di ananas candita a cubetti
	* 4 tuorli	* alcune gocce di concentrato di maraschino
	* 2 albumi	
	* 25 g di farina	
	* 60 g di fecola	
	* 1 bustina di vaniglia	

Preparazione Montare il burro con 50 grammi di zucchero, aggiungere i tuorli e amalgamare bene il tutto. Inoltre, montare a neve i due albumi con lo zucchero rimasto e incorporarli lentamente al composto precedente. Aggiungere gradatamente la farina, la fecola e quindi i canditi di albicocca e ananas, insieme agli aromi di maraschino e vaniglia. Imburrare uno stampo a corona per ciambella del diametro di 24 centimetri, versarvi l'impasto, mettere in forno a 180° C per circa 40 minuti. Sformare e fare raffreddare, quindi spolverizzare con zucchero a velo.

TURTA DÈ NUS — TORTA DI NOCI

Ingredienti Per la pasta	* 250 g di burro	* 1 pizzico di sale
	* 200 g di zucchero	* la scorza di 1 limone grattugiata
	* 500 g di farina bianca	
	* 3 uova	
Per il ripieno	* 100 g di zucchero caramellato	* 1 pizzico di vanillina
	* 200 g di gherigli di noci	* 50 g di fecola di patate
	* 2 dl di panna fresca	* 1 bicchierino di liquore Nocino

Preparazione Preparare l'impasto della torta amalgamando bene tutti gli ingredienti. A parte, fare il ripieno mettendo in una bacinella la panna, lo zucchero, i gherigli di noci pestati, la vanillina, quindi la fecola di patate e il Nocino. Mescolare energicamente. A questo punto, prendere uno stampo precedentemente imburrato e infarinato, versarvi metà dell'impasto, quindi il ripieno alle noci e coprire con la pasta rimanente. Punzecchiare e infornare a 180 °C per 40 minuti circa.

TRENTINO ALTO ADIGE

Un'unica regione, ma due province – Trento e Bolzano – diverse come il giorno e la notte negli usi e costumi e anche, *ça va sans dire*, in campo culinario. Trento ha una tradizione gastronomica fatta da una cucina di sopravvivenza, affiancata dai pranzi fastosi del tempo del Concilio. Bolzano, la porta delle Dolomiti, invece costituisce un punto d'incontro fra usanze culinarie austriache, germaniche e ungheresi.

La cucina trentina e quella altoatesina sono indissolubilmente legate alle vicende storico-culturali che hanno caratterizzato queste terre nei secoli scorsi, nonché alla loro non facile collocazione geografica. L'isolamento delle popolazioni nel corso dei millenni ha visto l'economia di queste zone basarsi quasi esclusivamente sull'allevamento e sull'agricoltura e ogni valle era autosufficiente da un punto di vista alimentare. Si coltivavano il frumento ed il grano saraceno così come il farro, il miglio e il sorgo. Dai campi si ricavavano anche lino e canapa e la diffusione della pastorizia offriva la possibilità di avere merce di scambio durante le fiere (tra le più importanti c'era quella di Bolzano). Successivamente, a tali produzioni alimentari si venne ad aggiungere l'uso della patata, nonché quello dei crauti, che arrivarono a seguito dell'influenza germanica nella zona. Nei dolci era molto diffuso l'utilizzo del papavero, che cresceva spontaneo oppure veniva coltivato, mentre il condimento era rappresentato dal burro, ma ancor più dallo strutto derivato dall'allevamento del maiale, qui molto diffuso.

Per secoli il divario fra la cucina povera di questa terra e quella ricca dei potenti fu grandissimo: nelle campagne la pellagra ha imperato per secoli, conseguenza della mancanza di nutrimento e di vitamine. La polenta nelle sue svariate forme – di mais, di patate, di grano saraceno – è stata l'unico nutrimento dei contadini assieme alle patate: durante l'estate la consumavano con le pere selvatiche, con il lardo, con le rape, e nei mesi invernali con i crauti. Polenta, crauti, lardo, minestrone e un po' di formaggio e burro fatti in casa sono stati i cibi che – quando c'erano – hanno nutrito le popolazioni del Trentino Alto Adige, mentre ben diversa era la realtà delle corti, dei ricchi prelati, dei conti vescovi e dei potenti di questa terra sulle cui tavole erano consumate soprattutto le carni provenienti dalle Alpi.

Il Trentino Alto Adige a tavola è stato segnato anche da alcune importanti vicende storiche. Una di queste è il Concilio di Trento: quando nel 1517 il frate agostiniano Martin Lutero pubblicò a Wittenberg le sue 95 tesi (in cui criticava aspramente il costume religioso dell'indulgenza, dei voti, dei pellegrinaggi, dei digiuni, negando il primato papale, l'infallibilità dei concili, sostenendo la Sacra Scrittura come unica norma di fede) il Concilio di Trento venne chiamato a preparare nuove strategie per arginare la riforma protestante. Il momento di maggior splendore per la cucina trentina fu certamente questo periodo, che si protrasse dal 1545 al 1563: era il momento in cui trionfavano i ricchi piatti rinascimentali, in cui i banchetti si protraevano anche per più

giorni, in cui la sontuosità delle corti – indipendentemente se laiche o religiose – era di prammatica. Un momento in cui ricco fu l'apporto di diverse esperienze gastronomiche perché in quegli anni vescovi, prelati e cardinali si riunirono nella cittadina di Trento seguiti da cuochi e ciambellani addetti alla preparazione dei banchetti nei quali comparivano cibi e preparazioni di molti paesi. Ancora oggi, ad esempio, per le grandi occasioni è in uso il "Pasticcio di maccheroni", probabilmente proveniente dalla corte di Ferrara, ma nei banchetti i trionfi più lussuosi erano certamente quelli legati alla cacciagione che per lunghi secoli nelle alture del Trentino fu abbondante: volatili, daini, camosci e caprioli, erano spesso cucinati sui carboni, ma altrettanto frequentemente consumati pasticciati con burro, formaggio e latte. Attraverso le corti papaline avvenivano anche scambi di prodotti e di preparazioni: il Concilio di Trento influenzò tutta una serie di usi e costumi culinari, importazioni di prodotti (soprattutto di vini) e abitudini legate a particolari cerimoniali.

Poi il cambio di stile: la Chiesa cattolica romana si apprestò, con la chiusura dei lavori del Concilio, a varare una mirata controriforma che non trascurò nemmeno il porre stabili e rigorosi freni a feste e banchetti, di imporre ferrei dettami in materia di digiuni e astinenze, promulgando aspre leggi per quanto riguardava l'osservanza del venerdì, delle vigilie e delle quaresime. L'ombra del sacro penetrò come mai era accaduto prima nella cucina italiana e, in primis, in quella del Trentino-Alto Adige: la cucina del mangiar magro diventò la via per la salute dell'anima.

Quando, poi, in pieno Seicento il predominio dell'arte della cucina passò da quella italiana a quella francese, la zona del Trentino Alto Adige rimase esclusa dalle nuove influenze per le quali si trovò impreparata e restò fedele ai più tradizionali cibi: gli insaccati, la carne di maiale, i formaggi, la polenta, i crauti e i canederli nelle più svariate preparazioni e la carne di manzo "salada". Qualche secolo dopo venne il periodo della dominazione austriaca (tra il 1813 e il 1918) che provocò in regione una sorta di decadentismo gastronomico dovuto ai dazi sul grano, all'avvento della pellagra e alle calamità naturali come alluvioni e colera. Proprio in terra austriaca e tedesca affonda le sue origini la cucina dell'Alto Adige, sia per quanto riguarda le preparazioni, sia nell'accostamento dei sapori (zucchero/sale), nell'uso delle spezie, nella scelta degli alimenti, fra i quali dominano il maiale, le patate, la segale, l'orzo e il cavolo per crauti. Altre influenze (oltre a quelle della cucina veneziana) si possono riscontrare in relazione alla cucina ungherese, sia per ragioni di vicinanza geografica, sia per vicende storiche, come testimonia il dominio del gulasch, uno spezzatino reso dolcistrato dalle cipolle e molto piccante dalla paprica. Tipica è anche la zuppa di crostini alla milza, insaporita con prezzemolo, maggiorana, scorza di limone, sale e pepe e lavorata con burro e uova. I dolci sono molti e le loro preparazioni fanno largo uso di mele, castagne, prugne ma anche di semi di papavero, frutta secca, anice, uva sultanina, albicocche, mirtilli, ricotta, ciliegie,

pinoli, cannella, carote, cioccolata. Un accenno merita il pane altoatesino, confezionato quasi sempre con farina di segale o integrale, arricchito con semi di lino, o di anice e/o finocchio. La tradizione austriaca si ritrova anche nelle torte al cioccolato e alla frutta, nei Krapfen e nello strudel (il famoso dolce a base di mele e profumato di cannella, che però affonda le sue origini in Turchia).

Le tradizioni gastronomiche del Trentino Alto Adige ebbero tra l'Ottocento e i primi anni del Novecento uno dei loro momenti più difficili, che furono superati a poco a poco fino ad arrivare, in questi ultimi anni, alla riscoperta delle più vere tradizioni culinarie del luogo e a fare delle ricette e dei prodotti tipici di questa terra uno dei simboli più forti della montagna italiana.

● ● ● ● ANTIPASTI ● ● ● ●

TORTEL DE PATATE

Ingredienti per 4 persone

- * 4 patate di media grandezza
- * sale q.b.
- * strutto od olio per friggere

Preparazione

Il segreto per un tortel perfetto? Sono due: la patata, che deve essere a pasta bianca e un po' farinosa; la grattugia, che non deva fare una purea, ma affettare la patata in modo da creare sia la purea che dei fogli abbastanza grossi, in modo che restino dei filamenti in grado di fare da scheletro al tortel, che così resterà morbido all'interno e con struttura croccante ai bordi. Una volta grattugiate le patate, quindi, aggiustarle di sale, quindi procedere a versare un cucchiaino di composto nell'olio bollente, schiacciando le patate in modo che raggiungano la forma di una frittella. Voltare dall'altro lato, rosolare, quindi scolare su carta assorbente, regolare di sale e servire con salumi, formaggi, cavolo cappuccio, fagioli o uova all'occhio di bue. La tradizione vuole anche la versione dolce, con i tortelli accompagnati da confettura di ribes e cosparsi di zucchero a velo.

SMACAFAM

Ingredienti 6 persone

- * 250 g di farina bianca
- * 50 g di farina saracena
- * ½ litro di latte
- * 1 cucchiaino d'olio
- * 200 g di luganega fresca
- * 30 g di pancetta affumicata trentina
- * 30 g di lardo trentino
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Mettere in una terrina le farine e aggiungere, mescolando bene, il latte, un cucchiaino d'olio e il sale, nonché mezza luga-



- »» nega sminuzzata, parte della pancetta affumicata e il lardo tagliato a dadini e soffritto, aggiungendo una spruzzata di pepe. Imburrare e infarinare una tortiera di rame, mettervi l'impasto e porvi sopra le fettine di luganega fresca e il rimanente della pancetta affumicata. Mettere quindi al forno a 200° C per circa 40 minuti, finché avrà preso un bel colore dorato. Servire con verdura fresca, preferibilmente denti di cane.

EL SISAM

- Ingredienti**
- * 1 kg di misto di pesce piccolo d'acqua dolce
 - * 1 kg. 1 di cipolle bianche
 - * 1 bicchiere di aceto di vino, meglio se bianco
 - * 1 bicchiere di vino bianco aromatico
 - * farina bianca q.b.
 - * olio extravergine d'oliva q.b.
 - * aglio q.b.
 - * alloro q.b.
 - * rosmarino q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

- Preparazione** Squamare i pesciolini, togliere le teste e le viscere, quindi infarinarli e friggerli con molto olio extravergine d'oliva, regolando con un pizzico di sale. Completata la frittura, togliere il pesce e versare nella stessa padella le cipolle finemente tagliate, assieme all'aglio pestato e gli altri aromi. Fare cuocere per una ventina di minuti, aggiustare di sale, aggiungere il vino bianco e l'aceto, quindi lasciare sobbollire il tutto ancora per pochi minuti, fino a quando non si otterrà una consistenza morbida e brodosa. A questo punto procedere con il sistemare, in un vaso di vetro, alternate e a strati, il pesce fritto e le verdure, ricoprendo il tutto con il liquido di cottura – la salamoia agrodolce – e un filo d'olio d'oliva, lasciando raffreddare. Da consumare dopo almeno due giorni dalla preparazione, ovviamente come piatto freddo.

TORTA DE LEVÀ

- Ingredienti**
- * 500 g di farina
 - * 1 bicchiere di latte
 - * 1 cubetto di lievito di birra
 - * 2 uova
 - * sale q.b.

- Preparazione** Mettere la farina a fontana e, nel mezzo, porvi circa un bicchiere di latte, il lievito di birra sciolto nell'acqua tiepida, le uova e il sale. Impastare, lavorando a lungo, poi lasciare lievitare coprendo la pasta con un panno. Quando la pasta avrà raddoppiato di volume, riparla sulla spianatoia e lavorarla ancora, mettendola poi in una tortiera leggermente unta, dove si farà lievitare per la seconda volta, sempre coperta accuratamente con un panno. A questo punto, infornare a 160° C per 50 minuti circa.

TIRTLEN

Ingredienti per 4 persone	* 250 g di farina di segale	* sale q.b.
	Per l'impasto * 250 g di farina di frumento	* 30 g di burro fuso
	* 2 uova	* olio per friggere
Per il ripieno	* 200 g ricotta	* cipolla q.b.
	* 100 g di patate lesse grattugiate	* erba cipollina q.b.
		* sale q.b.

Preparazione Per ottenere il ripieno mescolare la ricotta con le patate, i cipollotti tritati, l'erba cipollina e il sale. Dopo aver fatto riposare l'impasto, formare un rotolo, del diametro di circa 5 centimetri, da cui tagliare man mano dei dischetti che poi verranno stesi fino a formare un disco di pasta sottile delle dimensioni di un piatto di dessert. Posizionare il ripieno al centro e coprire il tutto con un altro disco di pasta premendo bene lungo i bordi per far aderire l'impasto. Friggere nell'olio caldo fino a cottura.

TESTINA DI VITELLO SU INSALATINA DI STAGIONE

Ingredienti per 4 persone	* ½ testina di vitello	* 1 scalogno
	* 1 carota	* 1 mazzetto di prezzemolo
	* 1 sedano	* insalatina di stagione

Preparazione Bollire la testina di vitello per circa tre ore, o almeno fino a quando si stacchi bene dall'osso. Durante l'ultima ora di cottura, aggiungere le carote e il sedano. Mettere il tutto in una terrina e lasciare raffreddare. Tagliare la carne a bocconcini, dopo averla ben ripulita delle pellicine, e servirla tiepida su un letto di insalatina coperta di prezzemolo, scalogno e olio d'oliva. A piacere, si possono aggiungere anche verdure sott'aceto.

CAPUN O CAPUC ALLA CIMEGHESE

Ingredienti per 6 persone	* 20 foglie grandi di vite	* 1 manciata di Trentingrana grattugiato
	* 500 g di pane vecchio	* 2 cucchiaini di olio di oliva
	* 400 g di erbette	* 2 spicchi d'aglio
	* 400 g di cicoria	* sale q.b.
	* 500 g di formaggio Sprezza stagionato	* pepe q.b.

Preparazione Pulire le erbette e la cicoria, tagliarle finemente, aggiungere il pane precedentemente bagnato nel latte e strizzato, la Sprezza tagliata a dadini, il Trentingrana, l'olio di oliva, sale e pepe quanto basta. Amalgamare il tutto e formare degli gnocchi grossi come un palmo della mano, avvolgerli uno ad uno in una o più foglie di





vite, quindi legare i capun con uno spago sottile. Lessarli in acqua bollente alata per circa 25 minuti. Scolarli, raffreddarli e servirli.



PRIMI



SCHLUTZKRAPFEN

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta

- * 250 g di farina di segale
- * 250 g di farina
- * 2 uova
- * sale q.b.
- * 1 cucchiaio d'olio acqua tiepida

Per il ripieno

- * 800 g di spinaci prezzemolo tritato
- * 1 cipolla
- * 40 g di burro
- * 1 cucchiaio di farina
- * 2 bicchieri di latte
- * Trentingrana grattugiato
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * noce moscata q.b.
- * burro q.b.

Preparazione

Impastare le farine con le uova, il sale l'olio e l'acqua tiepida, mettere quindi l'impasto per circa un'ora a riposare. Intanto mondare gli spinaci e lessarli in poca acqua salata, scolarli e strizzarli molto bene. Unire il prezzemolo, preparare un soffritto con la cipolla, spolverare con la farina, bagnare con il latte caldo e mescolare finché il tutto si addensi. Aggiungere gli spinaci aromatizzati con il sale, il pepe, la noce moscata e il parmigiano. Lasciare raffreddare. Tirare una sfoglia sottile e ritagliare con un bicchiere dei dischi di circa dieci centimetri di diametro. Disporre nel mezzo un po' di ripieno, quindi richiudere a mezzaluna, premendo bene sui bordi in modo che i ravioli risultino ben sigillati. A questo punto procedere con la cottura in acqua salata per circa cinque minuti, scolarli e servirli conditi con burro fuso e formaggio Trentingrana.

MINISTRA DE FREGOLOTI

Ingredienti per 4 persone

- * 300 g di farina bianca
- * 1 litro di latte
- * 1 litro di acqua
- * 2 cucchiaini di burro
- * sale q.b.

Preparazione

Mettere la farina in una scodella e incominciare a versarvi sopra, lentamente, mezzo litro di latte e mezzo litro di acqua fredda, un goccio per volta e sminuzzando con le mani, finché non si sarà ottenuto un impasto grumoso, fatto di tanti piccolissimi gnocchetti, grandi quanto chicchi di mais. Nel frattempo, fare bollire il latte rimasto assieme alla stessa quantità d'acqua: »»»



quando si raggiunge l'ebollizione, versate a pioggia l'impasto della scodella, frustando energicamente il composto. Lasciare bollire a fuoco basso per circa mezzora, mescolando con calma, ma di frequente. In ultimo, prima di servire, aggiungere due noci di burro e un pizzico di sale.

CIARONCIÈ DI MOENA

Ingredienti per 6 persone

- * 500 g di patate
- * 60 g di farina
- * 1 uovo
- * sale q.b.

Per il ripieno

- * 600 g di spinaci
- * 30 g di burro

Per il condimento

- * 40 g di burro
- * 1 cucchiaino di olio d'oliva
- * Trentingrana grattugiato

Preparazione

Dopo aver lessato le patate in abbondante acqua salata, scolarle, pelarle e quindi passarle con lo schiaccia patate. Riportarle in un'ampia ciotola e unirvi l'uovo e la farina, mescolare il tutto, poi regolare di sale. Nel frattempo, in una pentola, fare sbollentare gli spinaci in acqua salata: una volta cotti, tagliuzzarli piuttosto grossolanamente e saltarli in padella con il burro. Tirare la pasta di patate (meglio se a mano) fino a circa tre millimetri di spessore, ritagliare dei quadrati di dieci centimetri per lato e, al centro di ognuno, riporre un cucchiaino di spinaci. A questo punto, richiudere i ravioli piegando il quadretto a triangolo, saldare i bordi e procedere così fino a esaurimento della pasta e del composto. Cuocere in acqua bollente e salata per circa due minuti, quindi scolarli e passarli in padella facendoli soffriggerle con burro e olio. Servire caldi, legati con burro e formaggio.

STRANGOLAPRETI

Ingredienti per 4 persone

- * 300 g di spinaci
- * 2 panini raffermi
- * 2 uova
- * 2 cucchiaini di farina bianca
- * 60 g di burro
- * qualche foglia di salvia
- * 1 cipolla
- * Trentingrana grattugiato q.b.

Preparazione

Lessare in acqua salata gli spinaci, strizzarli e passarli al setaccio. Nel frattempo, bagnare nel latte il pane raffermo, aggiungere le uova e la farina e mescolare il tutto. Bollire l'acqua, quindi mettere a cucchiaiate l'impasto, ricordando che per staccare gli gnocchi dal cucchiaino occorre che questo sia sempre bagnato. Quando gli gnocchi vengono a galla, scolare accuratamente e condire con un soffritto di burro, salvia e cipolla tagliata finemente. In ultimo, spolverizzare con il formaggio.

BRÒ BRUSÀ

Ingredienti per 2 persone

- * 200 g di farina bianca
- * ½ bicchiere d'olio d'oliva
- * 50 g di burro
- * pancetta affumicata q.b.
- * formaggio Trentingrana grattugiato q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Tostare la farina nell'olio e nel burro, mescolando in continuazione affinché non scurisca troppo; quindi, aggiungere tanta acqua calda quanta ne serve per fare un brodo piuttosto denso. A questo punto, unire la pancetta tagliata a striscioline e rosolata, regolando di sale e pepe. La minestra va cotta per almeno quindici minuti a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. Servire caldissima, spolverata di formaggio grattugiato.

MOSA

Ingredienti per 6 persone

- * 1 litro di latte
- * ½ litro d'acqua
- * 2 tazze di farina gialla
- * 1 tazza di farina bianca
- * burro q.b.
- * sale q.b.

Preparazione

Mettere a bollire il latte con l'acqua, quindi incorporarvi lentamente la farina gialla, il sale e la farina bianca sciolta in un po' d'acqua: la mosa così ottenuta – detta anche farinata – va mescolata con una frusta in continuazione finché risulti cremosa e omogenea. Va servita con burro fuso e, ai bambini, si aggiunge un po' di zucchero.

CANEDERLI ALLA TRENTINA

Ingredienti per 4/6 persone

- * 4 spaccate di pane vecchio
- * 2 uova intere
- * 200 g di mortadella
- * 1 ciuffo di prezzemolo tritato
- * 250 g di pane grattugiato
- * 100 g di Trentingrana grattugiato
- * brodo di carne q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Prima di tutto preparare un buon brodo. A parte, in una terrina, mettere a bagno il pane vecchio, amalgamarlo bene, aggiungervi le uova, la luganega tritata, la mortadella tagliata a pezzetti, il prezzemolo, il formaggio, il sale e il pepe. In ultimo, aggiungere il pane grattugiato. Dal composto così ottenuto, formare – con le mani bagnate – degli nocchi a forma sferica del diametro di circa 6-10 centimetri. Scolare il brodo, portarlo ad ebollizione e tuffarvi i canederli, uno alla volta. Quando verranno a galla, farli bollire per altri 10 minuti. Spegnerne il fuoco e servire, spolverandoli con Trentingrana a piacere.

JUFA

Ingredienti per 6 persone

- * 1 litro di latte intero
- * 90 g di farina 00
- * 80 g di burro
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * noce moscata q.b.

Per il pane

- * 1 kg di farina
- * 300 g di farina di segale
- * 200 g di farina di orzo
- * 120 g di lievito di birra
- * 0,8 litri di acqua tiepida
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * 30 g di cumino
- * 20 g di finocchietto
- * 10 g di coriandolo macinato

Preparazione

Fare sciogliere il burro in un pentolino, incorporare la farina e mescolare fino a raggiungere un composto senza grumi. Fare raffreddare. A parte, far bollire il latte con sale, pepe e noce moscata, aggiungendo poi il composto di burro e farina (freddo), far bollire il tutto per cinque minuti finché il latte comincia ad addensarsi, privo di grumi. A questo punto, un tempo il composto veniva diviso in tre pentolini di ferro e posto sulla stufa a legna, facendolo sbollire molto piano per una mezzora: con il gas o la piastra elettrica, bisogna comunque cercare di far leggermente rapprendere il fondo dei pentolini, per conferire quel retrogusto leggermente di bruciato tipico della jufa. Prendere il pane secco (che avrete preparato qualche giorno prima secondo ricetta tradizionale e utilizzando gli ingredienti sopra indicati), spaccarlo a piccoli bocconcini, disporli in modo irregolare sopra la jufa nel padellino e nappare il tutto con del burro chiarificato. Il piatto va servito nel padellino, messo al centro del tavolo su un apposito piedistallo, e ognuno, con il proprio cucchiaino, mangia dal padellino inzuppando il pane e tirando su anche la crosta che si è formata sul fondo.

PANADA

Ingredienti per 2 persone

- * 1 panino raffermo
- * ½ litro di acqua
- * Trentingrana grattugiato q.b.
- * olio d'oliva (o burro) q.b.
- * sale q.b.

Preparazione

In una pentola, mettere l'acqua fredda e aggiungere un filo d'olio d'oliva con un pizzico di sale. Tagliare il pane a dadini, o spezzettarlo riducendolo in piccoli pezzi, quindi immergerlo nell'acqua. Il tutto dovrà cuocere a fuoco moderato e costante per circa due ore: in ogni caso, prima di togliere la panada dal fuoco sarà bene verificare che tutti i pezzi di pane siano completamente sciolti, aiutandosi eventualmente con un mestolo, perché la panada deve risultare omogenea. In alcune ricette trentine a fine cottura si suggerisce di cospargere la panada con una manciata di formaggio Trentingrana grattugiato.

KNÖDEL AL GRAUKÄSE — CANEDERLI AL FORMAGGIO GRIGIO

Ingredienti per 4 persone	* 300 g di pane bianco	* prezzemolo tritato
	* 200 g di formaggio Graukäse	* erba cipollina
	* 40 g di farina	* 1 cipolla
	* 100 g di burro	* olio q.b.
	* 3 uova	* sale q.b.
	* 250 ml di latte	* pepe q.b.
		* formaggio Grana q.b.

Preparazione Rosolare la cipolla tagliata a dadini, quindi aggiungerla ai cubetti di pane, alle uova, al latte. Amalgamare e inglobare anche l'erba cipollina, la farina e il formaggio Graukäse, regolando di sale e pepe. Lasciare riposare per 10 minuti, quindi formare i Knödel e cuocerli in acqua salata per una quindicina di minuti. Servire con burro fuso e formaggio Grana.

SPÄTZLN BIANCHI

Ingredienti per 4 persone	* 400 g di farina	* 4 uova intere
	* 100 g di acqua	* sale q.b.

Preparazione Versare la farina a fontana, mettere al centro le uova, il sale, l'acqua ed amalgamare bene fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. La consistenza della pastella deve essere tale da cadere a grosse gocce dal mestolo di legno. Quando l'impasto è pronto, prendere una grattugia per spätzle, riempirla di impasto e metterla sopra una pentola di acqua in ebollizione e premere facendo fuoriuscire la pasta. Quando gli gnocchi riaffioreranno sulla superficie dell'acqua saranno cotti e pronti per essere scolati e serviti con burro fuso e speck saltato.

SPÄTZLN VERDI

Ingredienti per 4 persone	* 200 g di spinaci lessati e strizzati	* 50 ml di acqua
	* 3 uova	* 300 g di farina
		* sale q.b.
Per la salsa	* 100 g di prosciutto cotto	* noce moscata q.b.
	* 1 cucchiaino di burro	* 1 cucchiaino di Parmigiano grattugiato
	* 200 ml di panna	
	* pepe q.b.	

Preparazione Frullare gli spinaci, unire l'acqua (la quantità dipenderà molto da quanto sono bagnati gli spinaci) e il sale. Impastare con la farina aiutandosi con un cucchiaino. Con l'apposito attrezzo ricavare gli spätzle e cuocerli in abbondante acqua salata, >>>

»» quindi scolarli bene e versarli nella padella in cui è stato rosolato il prosciutto con il burro. Aggiungere la panna, il formaggio, il pepe e farli saltare per un minuto. Servire subito.

ZUPPA AL VINO BIANCO DELLA VAL D'ISARCO

Ingredienti per 4 persone

- * ¼ di litro di brodo di carne
- * 150 g di vino bianco
(*Weißburgunder o Chardonnay*)
- * 3 tuorli d'uovo
- * 100 ml di panna
- * 1 presa di noce moscata
- * cannella in polvere q.b.
- * sale q.b.
- * 24 fette di pancarrè senza crosta
- * 40 g di burro

Preparazione

Versare in una pentola il brodo di carne ed il vino bianco. Unire, mescolando, la panna e i tuorli d'uovo e unire il composto alla zuppa. Scaldare la zuppa (senza portarla però ad ebollizione) e sbatterla con una frusta. Togliere la crosta al pane da toast e tagliarlo a dadini. Sciogliere il burro in una padella, unire i dadini di pane e farli dorare saltandoli continuamente. Quando avrà raggiunto una consistenza cremosa, condire la zuppa con la noce moscata ed il sale, versarla nei piatti, aggiungere i crostini di pane ed un pizzico di cannella e servirla immediatamente.

ORZOTTO AI FUNGHI PORCINI

Ingredienti per 8 persone

- * 400 g di orzo perlato
- * 1 cipolla bianca
- * 500 g di funghi porcini (o 25 gr di funghi secchi)
- * 1 bicchiere di vino bianco secco
- * 5 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- * 60 g di burro
- * 1 rametto di rosmarino
- * 4-5 steli di erba cipollina
- * 1,5 litri di brodo
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Pulire i funghi, lavarli sotto l'acqua corrente e tagliarli a pezzi (se funghi secchi, ammollarli in acqua tiepida per 5 minuti, cambiandola finché non risulta pulita e poi strizzarli). Tritare fine la cipolla e farla imbiondire in 50 grammi di burro. Unire i funghi e lasciarli insaporire per alcuni minuti. Mettere l'orzo nella pentola, salare, mescolare, versare il vino e farlo evaporare. Iniziare quindi ad aggiungere a mestoli il brodo bollente finché sarà stato completamente assorbito. Quando l'orzo sarà cotto (circa 40 minuti), spegnere il fuoco e mantecare con una noce di burro e formaggio grana; poi profumare con una bella manciata di pepe ed un trito finissimo di rosmarino ed erba cipollina, regolare il sale. Coprire e fare riposare l'orzotto per un paio di minuti.

MINESTRA DE FREGOLOTI

- Ingredienti per 4 persone**
- * 50 cl di latte
 - * acqua q.b.
 - * 25 g di burro
 - * 125 g di farina bianca
 - * 1 pizzico di sale

Preparazione Versare in una pentola il latte e 50 cl di acqua ed aggiungere il burro e un pizzico di sale. Portare a ebollizione e, intanto, sistemare in un piatto fondo la farina bianca sulla quale si spruzzeranno poco alla volta 50 grammi di acqua, formando mano mano con le dita dei piccoli grumi che si verseranno nell'acqua e latte quando inizierà a bollire. La cottura deve proseguire lentamente per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto con molta delicatezza. Trascorso questo tempo, i fregoloti saranno pronti.

DAR PETERLANG — MINESTRA DI PATATE E FAGIOLI

- Ingredienti per 4 persone**
- * 600 g di patate
 - * 200 g di fagioli
 - * 50 g di lardo
 - * 30 g di farina
 - * 1 litro di latte
 - * sale q.b.

Preparazione Lessare i fagioli finché non saranno morbidi e metterli da parte. Sbucciare le patate, tagliarle a pezzi e lessarle in acqua salata, quindi passarle al setaccio, aggiungere mezzo litro di latte, la farina, il lardo tritato e aggiustare di sale. Cuocere per 20 minuti a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. Al termine della cottura, diluire con il latte restante, aggiungere i fagioli, mescolare bene.

MINESTRE DI TRIPPE

- Ingredienti**
- * 500 g di trippe di vitello
 - * olio
 - * burro
 - * 2 cipolle
 - * 2 spicchi d'aglio
 - * 1 patata
 - * carote gialle
 - * sedano
 - * pangrattato q.b.
 - * formaggio Grana grattugiato q.b.
 - * brodo q.b.
 - * pepe q.b.
 - * sale q.b.

Preparazione Lessare le trippe, facendole cuocere per due ore se di vitello, quindi tagliarle a listarelle. Preparare un soffritto con olio e burro, cipolle tritate, sedano e carote tagliate a pezzettini e l'aglio. Soffriggere le trippe mescolandole accuratamente per circa 10 minuti. Aggiungere del brodo di verdure, sale e pepe, alcuni cucchiaini di pangrattato e la patata tagliata a dadini e far sobbollire a fuoco lento fino a completa cottura di tutti gli ingredienti. A cottura ultimata, aggiungere il Grana grattugiato.

BRENNSUPPE

Ingredienti per 2 persone

- * 70 g di burro
- * 70 g di farina
- * 1 foglia di alloro
- * 1 litro di acqua
- * 1 panino
- * sale q.b.

Preparazione

Sciogliere il burro e unirvi la farina, mescolare bene con la frusta, coprire con l'acqua, aggiungere l'alloro e regolare di sale. Cuocere per 30 minuti. Servire con il pane tagliato a dadini.

SECONDI

POLENTA MACAFANA

Ingredienti per 10 persone

- * 3 litri di acqua
- * 1 kg di farina gialla di Storo
- * 1,5 kg di cicoria di campo
- * 1 cipolla
- * 200 g di burro
- * 200 g di Sprezza fresca
- * 600 g di Sprezza stagionata
- * 300 g di Trentingrana grattugiato
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Mettere a bollire in una grossa pentola l'acqua salata e quando avrà raggiunto l'ebollizione versare la cicoria, preventivamente pulita, lavata e tagliata a listerelle abbastanza grosse. Lasciare cuocere per qualche minuto, nel frattempo setacciare la farina e proseguire la cottura della polenta per almeno una mezz'ora. A questo punto versare nel paiolo tutto il formaggio Sprezza (fresco e stagionato) tagliato a cubettini, mescolando ancora per altri dieci minuti, finché il formaggio non si sarà fuso con la polenta. A parte, preparare un soffritto con burro e cipolla tagliata, facendola dorare: prima che il soffritto sia pronto, scodellare la polenta sul tagliere e, con un cucchiaino, distribuirlo a bocconi in una zuppiera, cospargendo di formaggio grattugiato e pepe. Alla fine, versare il soffritto, caldissimo, sulla polenta e servire in tavola.

POLENTA CARBONERA

**Ingredienti per 4 persone
Per la polenta**

- * 600 g di farina di mais di Storo
- * 2 litri di acqua
- * 15 g di sale grosso

Per condire

- * 1 cipolla
- * 400 g di Trentingrana
- * 6 salamelle
- * 400 g di Sprezza tagliati a piccoli pezzi
- * 1 bicchiere di vino rosso



Preparazione

Mettere a scaldare l'acqua salata e, quando raggiunge il bollore, versare la farina a spaglio, mescolando bene in modo da evitare i grumi. Mescolare intensamente fino a che l'impasto risulti abbastanza denso.

Continuare a cuocere, frequentemente rimestando con la canaròla, il classico bastone di legno. Girare di tanto in tanto, lentamente e in senso orario, portando l'impasto dal basso verso l'alto almeno per una quarantina di minuti. A parte, preparare un soffritto con il burro e la cipolla sfogliata, quindi aggiungere le salamelle sgranate, bagnare con abbondante vino rosso e lasciare evaporare.

A tre quarti della cottura, aggiungere il soffritto così preparato alla polenta, rimestare per qualche minuto e, in ultimo, aggiungere i formaggi. Lasciare mantecare per qualche istante, mescolando di tanto in tanto, quindi rovesciare sul tagliere.

BACCALÀ ALLA TRENTINA

Ingredienti per 8 persone

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| * 1 kg di stoccafisso secco | * 300 g sedano rapa |
| * 2 dl di olio d'oliva extravergine | * 1 ciuffo di prezzemolo tritato |
| * 500 patate rosse | * 1 litro di latte fresco |
| * 4 sarde sotto sale | * sale q.b. |
| * 300 g di cipolle | * pepe q.b. |
| * 50 g di Trentingrana grattugiato | |

Preparazione

Battere bene lo stoccafisso con un mattarello o mazzuolo di legno, metterlo in ammollo con acqua fredda cambiandola ogni quattro ore circa (in alternativa si può tenere a bagno in acqua corrente) per il tempo occorrente a recuperare la morbidezza, che si aggira attorno ai due o tre giorni. Trascorso questo lasso di tempo, procedere con la preparazione della ricetta. Far bollire il baccalà per due minuti in acqua leggermente salata, scolarlo, liberarlo dalle lisce e dalla pelle, e dividerlo in pezzi regolari.

Affettare finemente le cipolle, rosolarle in un tegame con un bicchiere d'olio d'oliva, aggiungere le sarde accuratamente lavate, deliscate e tagliate a pezzetti, quindi lasciare cuocere alcuni minuti. Sistemare in una teglia da forno il baccalà procedendo per strati, cioè alternandolo al soffritto, le patate e il sedano rapa tagliati a rondelle. Salare, pepare e aggiungere il latte, fino a ricoprire tutti i pezzi.

Cuocere a fuoco basso per circa due ore, senza mai mescolare, facendo attenzione che sia sempre coperto di liquido e controllando la cottura, che potrà variare a secondo del tipo di stoccafisso. Poco prima del termine della cottura, aggiungere il Trentingrana e il prezzemolo tritato. Servire con polenta.

POLENTA DI PATATE (VAL DI LEDRO)

- Ingredienti per 6 persone**
- * 5 kg di patate
 - * 300 g di formaggio
 - * 400 g di farina
 - * 2 luganeghe
 - * (metà bianca e metà di grano saraceno)
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.
 - * olio q.b.

Preparazione Pelare le patate e metterle a cuocere nel paiolo di rame coperte d'acqua. Nel frattempo, preparare gli altri ingredienti: in un piatto, mescolare bene i due tipi di farina, il sale e il pepe. Tagliare a cubetti non troppo piccoli il formaggio, affettare a dadini la luganega. Quando le patate sono cotte, scolarle e schiacciarle, fino a rendere l'impasto omogeneo. Aggiungere la farina, continuando a mescolare bene, poi inserire il condimento con l'olio e il salame ed i pezzetti di formaggio. Mescolare fino a che si forma una crosta attorno al paiolo e versare la polenta sul tagliere.

PUNTINE DI MAIALE E CRAUTI

- Ingredienti per 4 persone**
- * 500 g di puntine di maiale
 - * 700 g di crauti
 - * 2 foglie di alloro
 - * aglio q.b.
 - * olio d'oliva q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Scaldare l'olio in un tegame assieme all'aglio tritato ed aggiungere le puntine di maiale. Unire alloro, sale e pepe e cuocere per circa 5 minuti. A questo punto aggiungere i crauti e far cuocere il tutto per un'ora circa.

SGUAZET

- Ingredienti per 4 persone**
- * 500 g di frattaglie di vitello
 - * 1 cipolla grande
 - * 1 cucchiaio di olio d'oliva
 - * 50 g di burro
 - * 1 cucchiaio di farina bianca
 - * brodo vegetale q.b.
 - * prezzemolo q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.
 - * ½ bicchiere di vino bianco secco
 - * Trentingrana grattugiato q.b.

Preparazione Tagliare le frattaglie di vitello (cuore, fegato, polmone) a pezzetti. Tritare finemente la cipolla e soffriggerla nel burro e nell'olio d'oliva. Aggiungere le frattaglie e farle rosolare, quindi un cucchiaio di farina bianca, continuando a cuocere il tutto a fuoco lento. Versare un mestolo di brodo vegetale. Quando questo è consumato, aggiungere il vino bianco e un pugno di prezzemolo tritato. Regolare di sale, condire con pepe macinato al momento e con una manciata di formaggio grattugiato. Servire con polenta.

TONCO DE PONTESEL

Ingredienti per 4 persone

- * 500 g di carni di maiale, vitello e manzo
- * 50 g di lardo
- * 1 luganega trentina fresca
- * 1 cipolla
- * 2 cucchiaini di farina bianca
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * 1 bicchiere di Nosiola

Preparazione

Tagliare finemente il lardo e la cipolla e porre entrambi sul fuoco in una pentola.

Aggiungervi la carne, precedentemente passata nella farina bianca, e iniziare a rosolare, quindi aggiungere una luganega fresca, tagliata a fette grosse, sale e pepe. Quando la carne risulterà dorata spruzzare il tutto con un bicchiere di Nosiola e farlo evaporare a fuoco lento. Contemporaneamente, tostare due bicchieri di farina bianca e stemperarli in brodo abbondante.

Questo composto va aggiunto alla carne che va lasciata bollire fino a completa cottura. Il tonco de pontesel si accompagna alla polenta o alle patate, lesse o fritte, e al purè.

BUGONI ALLA TRENTINA — LUMACHE ALLA TRENTINA

Ingredienti per 6 persone

- * 60 lumache grosse
- * brodo vegetale q.b.
- * farina bianca q.b.
- * olio q.b.
- * burro q.b.
- * cipolla q.b.
- * aglio q.b.
- * prezzemolo q.b.
- * Trentingrana grattugiato q.b.
- * pepe nero q.b.

Preparazione

Dopo aver lasciato spurgare le lumache per qualche giorno, metterle in acqua bollente per 3 minuti, quindi toglierle dal guscio dopo aver gettato l'acqua, pulirle togliendo stomaco e budellino, impastarle ripetutamente con sale grosso e poi con farina gialla per togliere tutta la bava viscosa. Sciacquarle a lungo (il penultimo risciacquo è fatto con l'aggiunta di aceto) e poi lessarle ricoperte di brodo, per tre ore circa, a fuoco lento.

Nel frattempo, soffriggere una cipolla tritata, in olio e burro. Aggiungere il trito d'aglio e prezzemolo e, quando saranno pronte, le lumache tagliate a pezzetti. Lasciare insaporire, cospargere con un cucchiaino colmo di farina e aggiungere a poco a poco il brodo di cottura delle lumache.

Far sobbollire lentamente per una ventina di minuti. Se il sugo risulta troppo liquido, stemperarvi una noce di burro impastata con farina. A cottura ultimata, aggiungere una manciata di Trentingrana. Pepare a piacere. Servire con polenta abbastanza soda.

PATATA PULT MIT KARITZ

POLENTA DI PATATE CON SUGO DI LUGANEGA

Ingredienti	* 800 g di patate	* 1,5 litri di latte
Per la polenta	* 50 g di farina	* 1 dl di acqua
	* 50 g di burro	* sale q.b.
Per il Kavritz	* 1 luganega	* 2 cucchiaini di farina
(sugo di luganega)	* 50 g di burro	

Preparazione Lessare le patate in acqua salata, sbucciarle e ridurle in purè. In un paiolo, sciogliere il burro e unire la farina, mescolando con vigore affinché non si formino grumi. Bagnare con l'acqua e il latte, salare e aggiungere le patate, quindi Cuocere a calore moderato, sempre mescolando per circa 30 minuti. Nel frattempo, preparare il sugo di luganega: sciogliere il burro, unire la farina e farla dorare, quindi bagnare con acqua fino a ottenere un sughetto a cui andrà unita la luganega sbriciolata. Proseguire la cottura per circa mezz'ora. Quando la polenta sarà pronta, versarla nelle fondine con sopra un po' di Kavritz.

CARNE SALADA

Ingredienti	* 5 kg di coscia di vitellone	
Per la miscela aromatica	* Per la miscela aromatica	* (nitrato di potassio)
	* 200 g di sale grosso	* bacche di ginepro q.b.
	* 20 g di pepe nero macinato al momento	* salvia q.b.
	* 20 g di aglio fresco e spezzettato	* rosmarino q.b.
	* 10 g di salnitro	* alloro q.b.
		* bucce di limone q.b.

Preparazione Pulire la carne e tagliarla a pezzi di uno o due chili, quindi disporla a strati in un recipiente di terracotta, cospargendo ogni pezzo con l'apposita miscela aromatica. Mettere un peso adeguato sopra la carne così preparata, che va rigirata accuratamente ogni giorno, portando in alto i pezzi bassi e viceversa, e conservata in un locale piuttosto fresco, dove la temperatura non superi 6-8° C. All'ottavo giorno, per evitare un eccessivo prosciugamento, è consigliabile aggiungere del vino bianco aromatico (Traminer). La carne salada è pronta dopo quindici o venti giorni. Trascorso questo lasso di tempo, si taglia a fette piuttosto sottili e si consuma cruda oppure si cuoce sulla piastra o su di una lastra di porfido, servendola con fagioli conditi con olio, aceto, cipolla e aglio, pane nero o, meglio ancora, con tortei de patate.

PROFEZENI (CERVELLA FRITTE)

- Ingredienti**
- * 700 g di pane
 - * latte q.b.
 - * 500 g di cervella
 - * 1 cipolla
 - * 1 mazzetto di prezzemolo
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.
 - * 150 g di farina
 - * 2 cucchiaini d'olio
 - * 1 uovo
 - * strutto o burro

Preparazione Pulire le cervella, quindi friggerle con cipolla, prezzemolo. Regolare di sale. Tagliare il pane a fette sottili e bagnarlo nel latte. Fra le due fette, mettere uno strato di cervella, quindi fare una pastella liscia con la farina, un po' di latte, due cucchiaini d'olio e l'uovo sbattuto. Immergere le fette di pane nella pastella e friggere nello strutto.

GULASCH ALLA TRENTINA

- Ingredienti**
- * 500 g di bocconcini di maiale
 - * 2 carote
 - * 2 cipolle
 - * 2 coste di sedano
 - * olio extravergine d'oliva q.b.
 - * 50 g di concentrato di pomodoro
 - * 200 cl di vino bianco Nosiola
 - * 1 cucchiaino di farina
 - * ½ litro di brodo vegetale
 - * 200 g di farina di Storo

Preparazione Versare la farina in 600 grammi di acqua bollente salata e cuocere la polenta per almeno 45 minuti. A parte, rosolare le verdure (sedano, carote e cipolle) precedentemente tritate con un filo di olio extravergine d'oliva. Aggiungere i bocconcini di maiale dopo averli infarinati e far rosolare molto bene. Sfumare con il vino bianco e lasciar evaporare. Infine aggiungere il concentrato di pomodoro e coprire con il brodo vegetale. Cuocere per almeno un'ora. Servire il gulasch con la polenta calda.

PEVERADA ALLA TRENTINA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 50 g di pangrattato
 - * 10 g di prezzemolo
 - * ½ litro di brodo di carne
 - * 30 g di burro
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Mondare il prezzemolo, lavarlo e tritarlo. Far fondere il burro, unire il pangrattato, mescolare continuamente e lasciarlo tostare bene. Incorporare il brodo, sempre mescolando, e far cuocere per alcuni minuti, quindi unire il prezzemolo, una presa di sale e un pizzico di pepe e togliere dal fuoco. Servire la salsa per accompagnare i bolliti.

GULASCH TIROLESE

Ingredienti per 4 persone

- * 800 g di manzo tagliato a cubetti
- * 500 g di cipolle
- * 2 cucchiaini di olio e un pezzettino di burro
- * 1 bicchiere di vino rosso
- * 1 cucchiaio di aceto
- * 2 cucchiaini di paprika
- * 2 bicchieri di acqua
- * 1 foglia di alloro
- * 1 pizzico di timo
- * 1 cucchiaino di cumino
- * 2 spicchi di aglio
- * ½ cucchiaino di maggiorana seccata
- * la scorza di 1 limone e poche gocce di succo
- * 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- * 1 cucchiaio di burro morbido
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * 1 cucchiaio di senape

Preparazione

Fare riscaldare l'olio e il burro, aggiungere le cipolle tagliate ad anelli e farle dorare, spolverizzare con un pizzico di timo. A questo punto, aggiungere la carne tagliata a cubetti, mescolare e continuare a rosolare per qualche minuto a fuoco vivo.

Annaffiare con il vino rosso e l'aceto, lasciare evaporare un po' di liquido e salare. Spolverare di paprika, mettere il concentrato di pomodoro, un pizzico di maggiorana, il cumino, la senape e uno spicchio di aglio.

Allungare il tutto con un po' di acqua calda e stufare un'ora e mezza circa, a padella coperta e fiamma bassa. Un quarto d'ora prima di fine cottura, tritare finemente gli aromi: il cumino rimasto, la maggiorana, uno spicchio di aglio, un pezzo di scorza di limone, quindi mescolarli con la noce di burro e qualche goccia di succo limone. Unire al gulasch e lasciare andare a fuoco lento ancora per 15 minuti circa. Servire con polenta o con riso alla tedesca.

HERRENGRÖSTEL

Ingredienti per 4 persone

- * 800 g di patate
- * 1 cipolla
- * 500 g di spalla di manzo
- * 1 foglia di alloro
- * 200 g di brodo di carne
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * maggiorana q.b.

Preparazione

Bollire il manzo e mettere da parte. Lessare le patate, sbucciarle e farle raffreddare, quindi tagliarle a fette. Rosolare la cipolla tritata, unirvi le patate, regolare di sale e pepe e spolverizzare la maggiorana. Saltare per qualche minuto, quindi aggiungere la carne sfilacciata e proseguire nella cottura a fuoco vivo. Bagnare con un po' di brodo, far evaporare e togliere dal fuoco. Servire con insalata di cavolo cappuccio.

DOLCI

KAISERSCHMARREN

Ingredienti per 4 persone

- * 6 uova
- * 150 g di farina
- * 45 g di zucchero
- * 2 cucchiaini di zucchero a velo
- * ½ litro di latte
- * 60 g di uvetta lavata
- * 1 presa di sale
- * 1 noce di burro
- * confettura di mirtilli rossi

Preparazione

Fare una pastella con tuorli, farina e latte. A parte, montare le chiare a neve solide e quindi aggiungervi lo zucchero. Quando lo zucchero sarà ben amalgamato unirvi lentamente la pastella, quindi prendere una padella con bordo alto, ungerla con burro e farla scaldare bene. Versarvi il composto e cospargerlo con l'uvetta. Coprire la padella con un coperchio e cuocere per 6 minuti circa, a fuoco basso e facendo attenzione che la crêpe non annerisca. Quando questa si è solidificata nella parte inferiore, tagliarla in quattro parti e girarla per finire la cottura. Tagliuzzare il Kaiserschmarren e servire immediatamente spolverato di zucchero a velo, accompagnandolo con confettura di mirtilli.

KIECHL

Ingredienti

- * 150 g di farina
- * 50 g di zucchero
- * 40 g di burro
- * 10 g di lievito di birra
- * ½ bicchierino di rhum
- * 2 tuorli d'uovo
- * 1 bicchiere e ½ di latte
- * la buccia grattugiata di 1 limone
- * ½ patata lessata
- * olio d'arachidi q.b.
- * zucchero a velo q.b.

Preparazione

Rendere morbido il burro a temperatura ambiente. Passare al setaccio 100 grammi di farina. Sistemarla a fontana con al centro un buco. Unire il lievito diluito in un bicchiere di latte tiepido. Aggiungere la patata passata ed impastate il tutto. Fare lievitare il composto. Sistemare in una bacinella lo zucchero e il burro ammorbidito. Unire i tuorli e la buccia grattugiata di limone. Versare il latte rimasto, quindi lavorare il tutto e incorporarlo all'impasto precedente fino ad ottenere una pasta elastica. Fare riposare per un'ora. Preparare con la pasta dei filoni, sminuzzarli ad una lunghezza di circa 15 centimetri, unirli alle estremità premendole con le dita per attaccarle. Fare riposare le ciambelline per 10 minuti circa, poi friggerle in olio bollente. Scolarle e passarle su carta da cucina, quindi spolverare con zucchero a velo.

ZELTEN TRENTINO

- Ingredienti**
- * 1,25 kg di farina bianca
 - * 160 g di burro
 - * 160 g di zucchero
 - * 2 bustine di lievito
 - * ½ litro di latte
 - * 160 g di noci del Bleggio
 - * 160 g di fichi secchi
 - * 160 g di mandorle e pinoli
 - * 160 g di cedro candito
 - * 160 g di uva sultanina
 - * 1 bicchierino di grappa trentina
 - * 2 uova
 - * 2 bucce d'arancia non trattata
 - * mandorle intere q.b.
 - * sale q.b.

Preparazione Si inizia sbattendo in una terrina molto a lungo il burro, aggiungendovi, sempre mescolando accuratamente, lo zucchero e le uova intere. Una volta sbattuto e amalgamato il tutto, aggiungere la farina bianca, precedentemente passata al setaccio assieme alle bustine di lievito, un pizzico di sale e il latte. Nella pasta così ottenuta mettere le noci in precedenza tagliate finemente, i fichi secchi tagliati a pezzettini, i pinoli (o le mandorle tritate), il cedro anch'esso minutamente tagliato, la buccia grattugiata delle arance non trattate chimicamente e, alla fine, la grappa trentina. Lavorare accuratamente questo impasto per una ventina di minuti e porlo sulla piastra del forno, unta e infarinata. Tirarlo con le mani fino a formare una forma alta circa un centimetro. Guarnirlo con dei gherigli di noci del Bleggio tagliati a metà e metterlo nel forno ben caldo per circa 40 minuti, cioè fino a quando il dolce assume un colore delicatamente brunito.

FEIES DA MARMULADA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 625 g di farina
 - * 1 uovo
 - * 1 dl di olio
 - * 1 presa di sale
 - * 2 bicchieri di latte tiepido
 - * confettura di albicocche q.b.

Preparazione Preparare la pasta con gli ingredienti di qui sopra e lavorarla bene. Dividerla in due parti, coprirla quindi con un canovaccio ed una scodella e lasciarla riposare per 1-2 ore. Con una parte stendere una sfoglia sottile sul piano di lavoro infarinato e tagliarla con l'apposita rotella a strisce di 12 centimetri di larghezza. Spalmare su di una striscia il ripieno di confettura di albicocche, appoggiarvi una seconda striscia, schiacciando leggermente. Ripetere fino ad esaurimento della pasta. Prendere le estremità di ogni striscia e tirare senza sforzare troppo, finché le strisce avranno raggiunto il doppio della lunghezza originaria. Tagliare con la rotellina ogni striscia a pezzi della forma di un rombo e friggere in olio bollente.

ZELTEN ALTOATESINO

Ingredienti	* 750 g di farina segale o bianca	* 400 g di gherigli di noce
	* 2 bustine di lievito in polvere	* 500 g di fichi secchi
	* ½ litro di latte	* 150 g di pinoli
	* 120 g di burro	* 150 g d'uva sultanina
	* 250 g di zucchero	* 100 g di cedro candito
	* 2 uova	* 1 buccia d'arancia
		* 2 bicchierini di brandy

Preparazione Battere, a lungo e in una terrina, il burro aggiungendovi, sempre mescolando, lo zucchero e le uova: quando il tutto risulterà amalgamato, incorporare la farina fatta passare al setaccio, il lievito, un pizzico di sale e il latte. Nell'impasto così ottenuto aggiungere i gherigli di noce (metterne da parte un po'), i fichi tritati finemente, i pinoli, l'uva sultanina, il cedro candito, anch'esso tritato finemente, la buccia d'arancia grattugiata e, alla fine, i due bicchierini di brandy. Lavorare accuratamente l'impasto per circa 20 minuti, quindi porlo sulla piastra del forno precedentemente unta e infarinata. Spianare l'impasto con le mani dandogli la forma della piastra, finché sarà alto circa un centimetro. Guarnirlo con gli altri gherigli di noce tagliati a metà e metterlo nel forno ben caldo e lasciarvelo per circa quaranta minuti, fino a che non sarà brunito.

STRUDEL DI MELE ALL'ALTOATESINA

Ingredienti	* 500 g di farina	* 1 pizzico di sale
	* 1 pizzico di sale	
Per la pasta	* 250 g di burro o margarina	* 1 cl di rum
	* 170 g di zucchero	* 1 bustina di zucchero vanigliato
	* 2 tuorli d'uovo	
	* 1 uovo intero	
	* buccia di limone grattugiato	
Per il ripieno	* 10 mele	* 30 g di pane bianco
	* 1 cucchiaino cannella	* 40 g di pinoli
	* 1 cucchiaino zucchero	* 30 g di uva sultanina
	* 2 cl di rum	

Preparazione Mescolare burro o margarina con lo zucchero, aggiungere i tuorli, l'uovo, il sale, la bustina di zucchero vanigliato e il rum e mescolare insieme. Aggiungere la farina al composto e fare una pasta omogenea, dividerla in due pezzi e lasciarla riposare per mezz'ora. Pelare le mele, tirare via il torsolo e tagliarle in quattro e a fette sottili. Aggiungere tutti gli ingredienti. Stendere la pasta con un mattarello per circa 50 x 35 centimetri. Inserire nel mezzo il ripieno e arrotolare, mettere lo strudel su una placca da forno e spennellarlo con un uovo. Infornare a 180° C per circa 35 minuti.

STRUDEL DI MELE ALLA TRENTINA

- | | | |
|-----------------------|---|------------------------------------|
| Ingredienti | * 320 g farina bianca | * 80 g burro |
| Per la pasta | * 3 uova intere | |
| Per il ripieno | * 1 kg mele Golden
non troppo mature | * 100 g pinoli |
| | * 100 g zucchero | * 100 g uva sultanina
rinvenuta |

Preparazione Formare la pasta, lasciarla riposare per un'ora, quindi tirarla a sfoglia il più sottile possibile. Stenderla sopra un tovagliolo, ricoprire con le mele, tagliate con una mandolina, disporvi sopra lo zucchero, i pinoli e l'uva sultanina. Aiutandosi con il tovagliolo, arrotolare la sfoglia formando lo strudel, disporlo in una placca da forno, rivestita con l'apposita carta, infornare a 180° C per circa 50 minuti e, metà cottura, spennellare con abbondante burro.

PINZA DE LAT

- | | | |
|--------------------|---------------------------------|------------------|
| Ingredienti | * 400 g di pane raffermo | * 2 uova |
| | * latte q.b. | * cannella q.b. |
| | * 5 cucchiaini di farina bianca | * uva passa q.b. |

Preparazione Prendere il pane raffermo, tagliarlo in tanti piccoli pezzi e farlo ammorbidire in un bicchiere di latte. Dopo 30 minuti, unirvi la farina bianca, le uova, la cannella e l'uva passa ammorbidita in acqua e strizzata. Imburrare una teglia e infarinarla, adagiarvi il composto e spolverare di zucchero. Passare in forno caldo per circa quaranta minuti.

KRAPFEN ALTOATESINI

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Ingredienti per 4 persone | * 220 g di farina bianca | * 100 g di latte |
| | * 180 g di farina di segale | * 1 pizzico di sale |
| | * 30 g di burro | * confettura di albicocca |
| | * 1 uovo | * olio per friggere |
| | * 1 tuorlo d'uovo | |
| | * 2 cl di panna | |

Preparazione Impastare tutti gli ingredienti, ad esclusione della marmellata, quindi lasciare riposare per circa un'ora. A questo punto, tirare la pasta e ricavare delle sfoglie ovali di circa 10 centimetri di diametro, cospargerle di marmellata, quindi riporvi sopra un altro disco di pasta e fissare i bordi con i rebbi di una forchetta. Friggere, asciugare su carta cucina e, a piacere, cospargere di zucchero a velo.

BUCHTELN

Ingredienti per 4 persone

- * 500 g farina
- * sale
- * 28 g di lievito naturale
- * 1 bicchiere di latte
- * 70 g di burro
- * 70 g di zucchero
- * scorza grattugiata di ½ limone
- * 1 uova
- * 100 g di burro
- * confettura a piacere per il ripieno

Preparazione

Setacciare la farina in una terrina riscaldata, salare e fare un incavo. Sbriciolare il lievito nell'incavo, aggiungere il latte tiepido e mescolare lievito e latte. Spolverare questo composto con un po' di zucchero e farina, coprire e lasciare riposare. Mescolare il burro fuso con lo zucchero, la scorza di limone e le uova e versare tutto nella terrina con la farina e il lievito. Battere bene la pasta così ottenuta, finché si staccherà dal bordo della terrina. Coprire e lasciare lievitare nuovamente, stendere poi la pasta su un piano di lavoro infarinato allo spessore di un paio di centimetri circa, quindi ritagliare dei quadrati, disporre su ogni quadrato un po' di confettura, unire gli angoli, immergere nel burro fuso e porre i fagottini così ottenuti in una teglia imburdata, mettendoli molto vicini l'uno all'altro. Coprire con un canovaccio e lasciare lievitare, finché il volume della pasta si sarà raddoppiato. A questo punto, spennellare con burro fuso e mettere in forno per 30 minuti circa a 200° C. Il dolce sarà pronto quando la superficie sarà ben dorata.

TORTA DE FREGOLOTI

Ingredienti

- * 1 kg di farina di frumento
- * 250 g di zucchero
- * 200 g di burro
- * 200 g di uvetta sultanina
- * 3 tuorli d'uovo
- * 450 g di latte
- * scorza di limone grattugiata
- * 10 g lievito di birra
- * 10 g di sale

Preparazione

Sciogliere il lievito di birra in poca acqua tiepida e impastare la farina, aggiungendo il sale, il burro ammorbidito a pezzetti, i tuorli d'uovo, lo zucchero, il latte tiepido e l'uvetta sultanina precedentemente ammorbidita in poca acqua tiepida. Lavorare la pasta fino a ottenere una consistenza morbida ma compatta, quindi metterla su un piano, coperta da un panno, lasciandola lievitare per circa un'ora. Trascorso questo lasso di tempo, impastarla ancora per qualche minuto e dividerla a metà, lavorando ognuna delle due parti con le mani in modo da ottenere due rotoli che dovranno poi essere intrecciati fra loro e uniti in modo da formare un cerchio. Lasciare lievitare per altri 45 minuti, quindi spennellare la superficie con un uovo sbattuto e cuocere in forno a 220° C, per 20 minuti circa, fino a che la ciambella non raggiunga un colore ambrato. Il brazedel si può conservare, in luogo asciutto, anche per due o tre giorni.

LINZER TORTE

- Ingredienti**
- * 150 g di burro
 - * 250 g di farina
 - * 150 g di zucchero a velo
 - * 100 g di nocciole arrostate
 - * 1 uovo
 - * spezie (*vaniglia, scorza di limone, cannella, polvere di garofano*) q.b.
 - * 10 g di lievito in polvere
 - * 300 g di confettura di ribes

Preparazione Impastare il burro e lo zucchero, aggiungervi la farina mescolata col lievito, le nocciole grattugiate, l'uovo e le spezie. Fare riposare la pasta al fresco, dopo mezzora ritirarla dal frigorifero e tagliarla in quattro parti. Spianare tre quarti della pasta a circa 1,5 centimetri di spessore per un diametro di 22 centimetri, quindi spalmarvi sopra la confettura. Il resto della pasta si utilizzerà per formare una graticola come per la crostata. Spalmare la superficie dell'orlo e della grata con un po' di uovo e coprire l'orlo di sottili fette di mandorla. Infornare per 45 minuti a circa 190° C.

STRABOI

- Ingredienti**
- * 200 g di farina bianca
 - * 2 uova
 - * 2 bicchieri di latte
 - * 20 g di zucchero
 - * 2 dl di birra
 - * 1 bicchierino di grappa
 - * 1 presa di lievito in polvere
 - * 1 pizzico di sale
 - * olio q.b.

Preparazione Sbattere le uova con lo zucchero ed il sale, aggiungere il latte tiepido, la farina bianca, la birra, la grappa ed il lievito. Lavorare bene in modo da ottenere un impasto liscio, ma non troppo denso. Far colare la pastella attraverso un imbuto a cerchi concentrici nell'olio bollente finché gli Straboi avranno raggiunto il diametro di un piatto, friggere da ambo i lati, in modo che risultino ben dorati. Servire caldi e cosparsi di zucchero a velo.

TORTA DE FREGOLTI

- Ingredienti**
- * 300 g di farina bianca
 - * 100 g di zucchero
 - * 150 g di burro
 - * 70 g di mandorle sbucciate e tritate
 - * 1 tuorlo d'uovo
 - * 1 cucchiaino di bicarbonato
 - * 1 cucchiaio di miele
 - * 1 bicchierino di grappa

Preparazione Montare il burro con lo zucchero e aggiungervi, mescolando, il tuorlo d'uovo, il miele, il sale e la grappa. Unire poi la farina precedentemente setacciata, il bicarbonato e le mandorle >>>

- »» macinate. Disporre l'impasto a fiocchi in una tortiera da crostata imburata e cuocere in forno preriscaldato a 150° C per circa per 45-50 minuti.

TORTA DI GRANO SARACENO

- Ingredienti per 4 persone**
- * 300 g di farina di grano saraceno
 - * 300 g di burro
 - * 300 g di zucchero
 - * 3 cucchiaini di farina bianca
 - * 6 uova
 - * 1 bustina di lievito
 - * 1 bustina di zucchero vanigliato
 - * marmellata di mirtillo rosso q.b.
 - * zucchero a velo q.b.
 - * panna montata q. b.

Preparazione Lavorare bene il burro morbido con lo zucchero normale e con quello vanigliato, aggiungendo poi i rossi d'uovo uno alla volta, fino ad ottenere una crema. Mescolare le farine e il lievito assieme e aggiungerli poco alla volta alla crema. Montare i bianchi d'uovo e incorporarli delicatamente, quindi mettere il tutto in una tortiera imburata e infarinata e cuocere a 180° C per almeno 45 minuti. Lasciar raffreddare, poi tagliare in due in senso orizzontale e farcire con marmellata di mirtilli rossi. Cospargere di zucchero a velo e servire con panna montata.

FEIES DA MARMULADA

- Ingredienti**
- * 100 g di pane raffermo
 - * 25 g di zucchero
 - * 1 uovo grande
 - * 110 g di farina
 - * 250 ml di latte
 - * 250 g di mele
 - * buccia grattugiata di 1 limone biologico
 - * uva passa q.b.
 - * 1 bicchierino di grappa
 - * olio per friggere

Preparazione Unire la scorza grattugiata di un limone con il latte e portare a bollore, togliere dal fuoco e versare sul pane raffermo lasciando che si inzuppi per bene e poi che si raffreddi. Intanto sbucciare le mele e tagliarle a cubetti, unirli poi in una ciotola con lo zucchero, la farina, l'uovo, la grappa e il pane inzuppato e intiepidito e schiacciato con la forchetta: amalgamare il tutto per ottenere un impasto leggermente consistente. Scaldare l'olio le frittele, scolarle su un foglio di carta cucina e passarle nello zucchero.



VENETO

L'importazione di prodotti non autoctoni, da parte di navigatori ed esploratori, e l'incontro di queste materie prime con i prodotti locali e le tradizioni culinarie del Veneto ha generato, nel corso dei secoli, uno dei patrimoni culinari più preziosi d'Italia. Dal mare alla montagna, la cucina veneta è un caleidoscopio di tradizioni molto diverse tra loro, ma dominato da quattro elementi fondamentali: riso, polenta, fagioli e baccalà, ai quali si possono aggiungere le patate, gli ortaggi e, soprattutto, le spezie. Il riso arrivò dal mondo arabo in seguito ai commerci, e dalla prima metà del Cinquecento venne coltivato nelle pianure venete dando vita a circa quaranta piatti diversi, alcuni dei quali famosi, come il *risi* e *bisi* e il *risi e figadini*, due minestre rispettivamente a base di piselli teneri e di carne di pollo. Fagioli e mais, invece, arrivarono dritti dritti dall'America, portati in Europa da Cristoforo Colombo, mentre si deve alla Repubblica marinara di Venezia la diffusione delle spezie, utilizzate sia per cucinare che per conservare gli alimenti: pepe e cannella, ma anche chiodi di garofano e uvetta, sono parte integrante di molti piatti in tutte le sette province della regione. Tutti questi elementi, autoctoni e d'importazione, svelano i motivi della varietà e del gusto di tutta la gastronomia del Veneto: un piatto che ben rappresenta questo equilibrio sono le *sarde in saor*, dove il pesce viene fritto e poi condito con aceto, pinoli, uvetta e cipolle abbrustolite.

Ciò che ha segnato un passo importante nello sviluppo della cucina veneta è stato senza dubbio l'incessante espandersi verso altri luoghi e parti del mondo. Il dominare della Serenissima con il suo commercio marittimo dei galeoni, i quali affrontavano lunghi viaggi sugli oceani di tutto il mondo, ha consentito di far giungere a Venezia e nei territori veneti in generale tutta una serie di prodotti precedentemente sconosciuti, in primis, come già detto, le spezie. L'affascinante storia della cucina veneta non è però legata alla sola importazione delle spezie dalle Americhe e dalla Cina, ma è anche frutto di un matrimonio perfetto tra ingredienti poveri – come i legumi, le verdure, la pasta e soprattutto il riso – e materie prime ricche, come la carne e il pesce.

Ma se tutti conosciamo bene, anche solo per fama, il fegato alla veneziana o il baccalà alla vicentina, i piatti delle Alpi venete sono meno noti, ma certo non meno gustosi. Bellunese, Feltrino, Alpago, Agordino, Livinallongo, Ampezzo, Cadore, Comelico sono le zone montane venete per eccellenza, sfruttate soprattutto dalla silvicoltura e dalla pastorizia. La cucina è ovunque molto legata alla montagna e si basa pertanto, oltre che su polenta, formaggi e tutti i derivati del latte, anche su funghi, cacciagione, maiale con tutti i suoi lavorati e carni bovine. I minestrone, fatti con il fagiolo rosso di Lamon, con l'orzo, il latte o il riso sono uno dei piatti portabandiera del bellunese e offrono un assaggio marcato dei caratteri tradi-

zionali e creativi di questa cucina. Non è da meno la varietà di preparazioni offerte dalla cacciagione, cucinata allo spiedo, nei bronzini, nelle larghe graticole, nelle padelle di terracotta, ma non mancano nemmeno i pesci, naturalmente di acqua dolce, come la trota salmonata di Misurina e i *marsoni* del Piave, serviti fritti con polenta. Uno dei piatti tipici più ricchi e prelibati è la *sopa coada*, sorta di sformato che alterna fette di pane intrise nel brodo e piccione disossato. Una variante più ricca è quella che al piccione aggiunge cappone o tacchino, sempre alternati a strati di pane e messi in forno in una teglia di coccio. Il repertorio di ricette con gli animali da cortile è ampissimo: polli, anatre, piccioni, oche, tacchini, farraone si trovano cucinate con vari intingoli come quello, tipico della stagione fredda, a base di melograni. L'allevamento di bovini è molto diffuso in tutta questa zona e la lavorazione del latte vaccino produce formaggi di grande pregio come l'Asiago e il Monte Veronese, entrambi Dop (denominazione di origine protetta), ma anche lo *schiz*, che significa sbordatura e altro non è che la pasta di formaggio che fuoriusciva nelle fascere dopo la pressatura del caglio. Lo *schinz* veniva tagliato a fette e cotto in padella: un piatto poverissimo, ma molto nutriente, tipico della cena dei malgari. Storico è anche il formaggio Morlacco, un formaggio di malga ormai quasi introvabile.

Altra caratteristica della zona è quella degli insaccati di maiale ma anche di altri animali. In montagna, nel Cadore e nell'area di Asiago, infatti, accanto alla lavorazione delle carni di maiale s'incontrano insaccati di capriolo, camoscio e capra. Sulle pendici del Pasubio si allevano, invece, maiali quasi allo stato brado, la cui alimentazione è prevalentemente a base di castagne e patate: con la loro carne si produce soprattutto la sopressa, frutto della macinatura a grana piuttosto grossa della carne, che poi viene amalgamata con sale, pepe, aglio lasciato in infusione nel vino rosso. Quando è pronta, la sopressa viene appesa in cantina a stagionare per circa un anno. Dopo una corretta maturazione, la sopressa deve presentarsi ricoperta da una sottile muffa bianca: immane in tutti gli antipasti d'affettati, viene anche proposta tagliata a fette un po' più spesse come pietanza accompagnata da crostoni di polenta arrostiti sulla griglia.

Le Dolomiti venete finiscono nel piatto anche con la cucina ampezzana, che rispecchia anche nella gastronomia i forti legami con l'Austria: per questo motivo molti piatti tipici cortinesi portano ancora oggi i nomi tedeschi originali. I primi piatti più famosi sono certamente i *chenedi* (variante ampezzana dei *knödel* tirolesi), i *casunziei* (ravioli a mezzaluna ripieni di rapa rossa o patata) conditi con burro fuso e semi di papavero, e i *pestariei*, pezzetti di pasta di farina bianca e acqua cotti in latte bollente salato, serviti a colazione. Dalla tradizione veneta, Cortina ha ereditato la polenta e il *rise* e *bise* (conosciuto anche come riso e piselli), affiancati da minestra di fave o di orzo, mentre dalla tradizione unghere-

se ed asburgica arriva la *Gulasch Suppe*, gustosa zuppa di carne speziata. Dal bosco arrivano poi i funghi utili per il tipico arrosto, dalla terra le patate cucinate poi all'ampezzana (con porri e speck), dai cortili il maiale per un gran numero di salumi e insaccati, dalle alte quote il capriolo e il camoscio per gli spezzatini serviti con la confettura di mirtilli rossi, dalla stalla e dai pascoli il latte per squisiti formaggi. Tra i dolci, i più peculiari sono le *fartaies*, il tortino di ricotta e i *nighele* (piccoli bomboloni senza ripieno), e i *bigarani*, biscotti a forma di ciambella schiacciata, fatti con pasta da pane già pronta alla quale vengono aggiunti in un secondo impasto burro e zucchero.

● ● ● ● ANTIPASTI ● ● ● ●

SOPRESSA IN FORTAJA

Ingredienti per 4 persone

- * 4 fette di Sopressa non stagionata
- * 8 uova
- * 1 cipolla
- * 1 noce di burro
- * Asiago semi stagionato grattugiato q.b.

Preparazione

Tagliare la cipolla a fettine sottili e metterle in una padella a imbiondire nel burro. Sbriciolare la Sopressa grossolanamente, aggiungerla alla cipolla e farla rosolare a fuoco lento. Unire le uova rompendole direttamente in padella e strapazzarle in continuazione fino a raggiungere una consistenza cremosa. Togliere la padella dal fuoco per non asciugare troppo il composto e spolverare con il formaggio. Servire con polenta abbrustolita.

TESTINA DI VITELLO

Ingredienti per 6 persone

- * 1 kg di testina di vitello disossata e farcita con la lingua
- * 1 cipolla
- * 1 gambo di sedano
- * 1 carota
- * 1 foglia di alloro
- * olio d'oliva q.b.
- * aceto bianco q.b.
- * pepe q.b.
- * sale q.b.

Preparazione

Cucinare la testina in abbondante acqua e con tutte le verdure, come se faceste il bollito. Dopo circa tre ore, estrarre la testina, tagliarla a pezzi irregolari, condirla con sale e pepe, olio d'oliva, una spruzzata di aceto e servirla tiepida. Questo piatto si sublima con l'aggiunta della cipolla di Tropea a crudo, tagliata finemente.

STRUDEL DI BROCCOLETTI

Ingredienti per 4 persone

- * 100 g di Asiago Pressato
- * 250 g di pasta di pane
- * 450 g di cime di broccoletti
- * 2 spicchi di aglio
- * vino rosso q.b.
- * olio extra vergine di oliva q.b.

Preparazione

Lessare i broccoletti al dente, scolarli, tagliarli a pezzetti e insaporirli con l'aglio in 3 cucchiaini di olio. Bagnare con il vino rosso e farlo evaporare completamente. A questo punto, lasciare raffreddare, togliere l'aglio e aggiungere il formaggio grattugiato. Stendere la pasta di pane in un rettangolo sottile, spennellare con un filo d'olio, quindi disporvi il composto di broccoletti e arrotolare in modo da formare uno strudel. Infornare a 200° C per 30 minuti.

PRIMI

CASUNZIÈI

Ingredienti per 8 persone

Per la pasta

- * 500 g di farina di frumento
- * 4 uova
- * 4 cucchiaini d'olio d'oliva
- * ½ bicchiere d'acqua

Per il ripieno

- * 3 barbabietole rosse e 6 patate,
- * 100 g di burro
- * 1 cipolla
- * 1 spicchio d'aglio
- * 1 tazza di Parmigiano
- * 1 pizzico di noce moscata

Per il condimento

- * ½ tazza di semi di papavero
- * 1 tazza di Parmigiano
- * grattugiato
- * 80 g di ricotta affumicata
- * grattugiata
- * 200 g di burro

Preparazione

Preparare la pasta con gli ingredienti sopra indicati e avvolgerla in uno straccio bagnato. Mentre la pasta riposa, passare a preparare il ripieno. Bollire patate e rape in acqua leggermente salata. Scolarle, pelarle e frullarle fino ad ottenere un purè. Soffriggere in un tegame aglio e cipolla, aggiungere le rape e le patate e cuocere fino ad ottenere un impasto asciutto. Lasciarlo raffreddare ed aggiungere il Parmigiano e la noce moscata. Per il condimento, invece, procedere mescolando i semi di papavero pestati, il Parmigiano e la ricotta affumicata grattugiati. A questo punto non ci resta che preparare i casunzièi. Tirare la pasta sottile con il mattarello o a macchina e fare dei cerchi con un bicchiere capovolto. Mettere al centro di ognuno un cucchiaino di ripieno e ripiegare la sfoglia a mezzaluna. Schiacciare bene i bordi con le mani in modo che durante la cottura il ripieno non fuoriesca. Bollirli in acqua salata per circa quattro minuti, scolarli con il ramaiolo forato, amalgamare con il condimento e servire.

PANADA

Ingredienti per 4 persone

- * 400 g di pane raffermo
- * olio d'oliva q.b.
- * cannella in polvere q.b.
- * Parmigiano grattugiato q.b.
- * 1,5 litri di brodo

Preparazione

Affettare il pane e disporlo in una casseruola, coprirlo con il brodo tiepido, spolverizzarvi sopra un po' di cannella e irrorare con un filo d'olio. Lasciare riposare per una ventina minuti, quindi iniziare la cottura a fiamma bassa e lasciare cuocere per circa 45 minuti. Mescolare frequentemente e lasciare la preparazione sul fuoco fino a quando non sarà diventata una specie di crema densa. Quando la panada sarà pronta, unire una manciata di Parmigiano grattugiato e servirla sistemandola nei piatti dei commensali irrorandola con un filo d'olio d'oliva.

MINESTRA DI ORZO

Ingredienti per 4 persone

- * 1 tazza di orzo perlato
- * 1 litri di acqua
- * 1 spicchio d'aglio
- * 2 foglie di alloro
- * 1 tazza di latte
- * 4 grosse patate
- * 1 carota
- * 1 cipolla
- * 1 gamba di sedano
- * 1 pezzo di carne di maiale affumicata

Preparazione

Tritare finemente la carota, il sedano e la cipolla. Mettere sul fuoco tutti gli ingredienti a freddo tranne le patate e il latte che saranno aggiunti più tardi, far cuocere per due ore e mezzo, quindi aggiungere le patate intere. Dopo circa un'ora, schiacciare le patate e aggiungere il latte, far riprendere il bollore e mescolare di frequente, per una decina di minuti circa.

GNOCCHI DI ZUCCA CON RICOTTA AFFUMICATA

Ingredienti per 4 persone

- * 600 g di zucca
- * 200 g di farina
- * 100 g di pane grattugiato
- * Parmigiano Reggiano q.b.
- * burro q.b.
- * ricotta affumicata q.b.
- * sale q.b.
- * amaretti q.b.

Preparazione

Tagliare la zucca a pezzi e metterla in forno a 180° C per un'ora. Togliere la scorza e passarla allo schiacciapatate, aggiungere la farina, il pane grattugiato e gli amaretti. Formare degli gnocchi e bollire per 5 minuti nell'acqua salata. Scolare e servire con Parmigiano, burro fuso e ricotta affumicata grattugiata.

CREMA DI SPINACI E ASIAGO STRAVECCHIO

- Ingredienti per 4 persone**
- * 800 g di spinaci freschi
 - * 200 g di patate
 - * 1 porro
 - * 40 g di burro
 - * 1 litro di brodo vegetale
 - * 50 g di panna fresca
 - * 50 g di Asiago Stravecchio

Preparazione Lavare gli spinaci, scolarli e sminuzzarli. Tagliare il porro a rondelle e farlo rosolare con il burro, quindi aggiungervi gli spinaci, il brodo e le patate tagliate a tocchetti. Cuocere per circa 15 minuti a fuoco lento e a tegame coperto. A cottura ultimata, frullare fino ad ottenere una crema, incorporare la panna, l'Asiago grattugiato e amalgamare bene. Servire con pepe nero, pane tostato e una leggera sfoglia di stravecchio.

MINISTRA DI PASTA E FAVE

- Ingredienti per 6 persone**
- * 1,5 kg di fave fresche
 - * 3 cucchiaini di olio d'oliva
 - * 1 cipolla
 - * 1 picchio d'aglio
 - * 1 litro di brodo vegetale
 - * 180 g di pasta tipo ditalini
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Sgranare le fave e metterle a lessare per 15 minuti nel brodo (tenendone da parte un paio di bicchieri), quindi scolarle e passarle nel passaverdura. Soffriggere la cipolla e l'aglio, aggiungervi la crema di fave e il brodo rimanente, portare a ebollizione e aggiungere la pasta. Cuocere finché la pasta non è al dente, aggiustare di sale e pepe, impiattare e finire con un filo di olio a crudo.

MINISTRA DI ORTICHE

- Ingredienti per 4 persone**
- * 4 belle manciate di foglie di ortiche
 - * 1 cipolla
 - * 1 spicchio d'aglio
 - * 2 patate
 - * sale q.b.
 - * Parmigiano Reggiano q.b.
 - * olio extravergine d'oliva q.b.
 - * 2 mestoli di brodo vegetale
 - * crostini di pane tostato q.b.

Preparazione Lessare al dente le patate sbucciate, poi scolarle tenendo da parte l'acqua di cottura, quindi tagliarle a dadini. Portare a bollore nuova acqua e mettervi a cuocere per pochi minuti le foglie d'ortica, poi scolarle e tagliarle a pezzetti con un paio di forbici. A questo punto, soffriggere nell'olio la cipolla tritata con lo spicchio d'aglio (che poi andrà levato a doratura completa), unire le ortiche, far insaporire e regolare di sale. Frullare con il Minipimer, aggiungere le patate e un po' d'acqua della loro cottura e far bollire per 10 minuti. Prima





che si rapprenda, aggiungere un paio di mestoli di brodo caldo. Al momento di servire, amalgamare alla minestra due belle manciate di Parmigiano grattugiato e un filo d'olio d'oliva crudo, quindi guarnire con a i crostini di pane e servire.

CREMA DI FAGIOLI CON COTECHINO

Ingredienti per 6 persone

- | | |
|---|---|
| * 500 g di fagioli borlotti o di Lamon secchi | * 1 gambo di sedano |
| * 1 kg di cotechino | * 1 mazzetto di rosmarino |
| * 1 cipolla | * 1 mazzetto di salvia |
| * 1 carota | * 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro |
| * 1 pomodoro | * sale q.b. |
| * 1 spicchio di aglio | * pepe q.b. |

Preparazione

Mettere i fagioli a bagno per una notte intera, quindi metterli in padella con tutte le verdure tagliate grossolanamente, coprire con acqua e lasciare cuocere. A parte, preparare un trito di cipolla, farla rosolare, aggiungere salvia e rosmarino nonché i fagioli. Unire un cucchiaino di concentrato di pomodoro, un po' d'acqua e proseguire la cottura per altri 15 minuti. Nel frattempo, cuocere il cotechino in acqua bollente per 45 minuti circa. A questo punto, frullare i fagioli e ridurli in purea, versare la crema in una fondina, adagiarvi sopra le fette di cotechino private della pelle e servire. A piacere, si può accompagnare con un po' di salsa di rafano e pepe nero.

RISO CON I FAGIOLI DI LAMON

Ingredienti

- | | |
|------------------------------|--|
| * 350 g di fagioli Lamon | * 3 foglie di alloro |
| * 1 ghiozzo di circa 500 g | * 1,5 dl di olio extravergine di oliva |
| * 350 g di riso Vialone nano | * sale q.b. |
| * 1 piccola cipolla | * pepe q.b. |
| * 2 spicchi di aglio | |

Preparazione

Lasciare a bagno i fagioli per 12 ore, poi lessarli in acqua leggermente salata. Pulire ed eviscerare il ghiozzo e farlo cuocere in una casseruola con l'aglio schiacciato e l'alloro. Coprirlo a filo di acqua, salare, pepare e contare 20 minuti dal momento che inizia a bollire. Scolare il ghiozzo, sfilettarlo e tenere i filetti da parte. Filtrare il brodo e verificare di averne un litro abbondante. Tritare la cipolla e rosolarla con l'olio in una casseruola, unire il riso, mescolare per qualche minuto. Aggiungere i filetti di pesce e un mestolo di brodo. Fare cuocere 10 minuti. Passare i fagioli al passaverdura e versare la purea direttamente nel riso. Proseguire la cottura aggiungendo il resto del brodo bollente poco alla volta, man mano che viene assorbito. Il risotto sarà pronto in una decina di minuti e dovrà risultare cremoso.

RISI E BISI — RISO E PISELLI

Ingredienti per 6 persone

- * 420 g circa di riso
- * 100 g di guanciale
- * 500 g di piselli freschi
- * 1 cipolla bianca
- * qualche foglia di basilico
- * brodo vegetale fatto anche con i baccelli dei piselli
- * pepe q.b.
- * olio d'oliva q.b.
- * cacio fresco q.b.

Preparazione

Far rosolare la cipolla tagliata a fettine sottile, unirvi il basilico, poi 300 grammi di piselli e una quantità di brodo sufficiente a coprire il tutto. Lasciare sobbollire fintanto che non saranno cotti, poi frullare, aggiustare di sale e mettere da parte. Rosolare il guanciale con un filo d'olio e aggiungere il riso, quindi farlo tostare e iniziare la cottura bagnando di tanto in tanto con il brodo: a metà cottura aggiungere la crema di piselli e i 200 grammi di piselli freschi rimasti. Cuocere finché il riso sarà pronto, ma il risultato dovrà essere abbastanza brodoso. A questo punto, mantecare con pepe nero, olio e cacio fresco grattugiato.

RISOTTO GRATINATO

Ingredienti per 4 persone

- * 80 g di Asiago Pressato
- * 80 g di Asiago d'Allevio o "pegorin"
- * 300 g di riso
- * 20 g di burro
- * 1 cipollina
- * vino bianco q.b.
- * prezzemolo tritato q.b.
- * brodo vegetale q.b.

Preparazione

Rosolare la cipolla tritata nel burro, unire il riso e farlo insaporire, quindi irrorare con un po' di vino bianco, lasciare evaporare, bagnare con il brodo bollente e proseguire nella cottura finché il riso non sarà al dente. Nel frattempo, scaldare il grill del forno e grattugiare grossolanamente i formaggi. Amalgamare al risotto il prezzemolo 2/3 del formaggio grattugiato, trasferire il tutto in una pirofila larga, formando uno strato di circa due centimetri e cospargere con l'Asiago rimasto. Mettere a gratinare per 10 minuti.

SOPA DE SPIENZA — ZUPPA DI MILZA

Ingredienti per 4 persone

- * 1 milza di vitello
- * 2 uova
- * 3 cucchiaini di prezzemolo tritato
- * maggiorana q.b.
- * la scorza di 1 limone
- * 50 g di burro
- * 1,5 litri di brodo di carne
- * alcune fette di pane raffermo
- * erba cipollina q.b.
- * olio d'oliva q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.



Preparazione

Lavare la milza, batterla e sfilacciarla con un coltello, quindi metterla da parte. Lavorare il burro con i rossi d'uovo e aggiungere la milza, il prezzemolo tritato, la maggiorana, la scorza di limone, sale e pepe quanto basta. Montare gli albumi a neve, incorporarli al composto e mescolare bene. A questo punto, spalmare la crema ottenuta sulle fette di pane, ricoprendo ognuna con un'altra fetta e premendo bene in modo che si incollino tra loro. Procedere friggendo questa sorta di panini, quindi asciugarli e lasciarli raffreddare, tagliati a bastoncini. Nel frattempo, preparare il brodo di carne, metterlo nei piatti, inserirvi un po' di bastoncini e spolverizzare di erba cipollina tritata.






SECONDI






PASTIN O TASTESAL

Ingredienti

- * 1 kg di maiale macinato
- * 500 g di manzo macinato
- * 200 g di lardo
- * 30 g di sale
- * 5 g di pepe nero macinato
- * 1 presa di cannella in polvere
- * 1 spicchio d'aglio

Preparazione

Macinare tutti gli ingredienti, grossolanamente, quindi mescolare e formare delle polpette, che potranno essere consumate crude, spalmandole sul pane, oppure scottate alla brace e servite con polenta.

CONIGLIO AGLI AROMI

Ingredienti

- * 1 coniglio intero già pulito
- * (circa 1 kg)
- * 800 g di patate
- * 1 scalogno
- * prezzemolo q.b.
- * timo q.b.
- * cerfoglio q.b.
- * 1 bicchiere di Vino bianco
- * olio extravergine d'oliva q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * estragone q.b.

Preparazione

Tagliare il coniglio in piccoli pezzi e farli poi dorare su tutti i lati in una padella antiaderente contenente un po' d'olio. Appena saranno rosolati, aggiungere lo scalogno a fettine e regolare di sale e pepe. Quando gli scalogni saranno dorati, aggiungere il vino, lasciare sfumare e proseguire la cottura per 40 minuti, rabboccando ancora con un po' di vino o un po' di brodo se il liquido si restringe troppo. Nel frattempo, pelare le patate e lessarle per una decina di minuti, quindi scolarle, tagliarle a cubetti e aggiungerle al coniglio, insieme a prezzemolo, timo, cerfoglio e all'extragone. Proseguire la cottura per altri 20 minuti.

CAPRIOLO IN SALMÌ ALLA VENETA

Ingredienti	* 1 kg capriolo	* 1 foglia di salvia
	* 2 litri di vino rosso	* 1 rametto piccolo di rosmarino
	* 300 g aceto rosso	* 1 spicchio d'aglio
	* 1 cipolla	* 1 pizzico di cannella
	* 1 carota	* 200 g burro
	* 1 gambo di sedano	* 200 g olio di semi
	* 1 ciuffo di prezzemolo	* sale q.b.
	* 1 foglia di alloro	* pepe q.b.
	* 3 chiodi di garofano	

Preparazione Lavare e tagliare a pezzetti la carne di capriolo e metterla in un recipiente capiente. Pulire, tagliare a grossi pezzi le verdure, tritare gli aromi e aggiungere il tutto alla carne. A questo punto, coprire il tutto con il vino e l'aceto, salare pepare e mescolare bene. Lasciare marinare la carne, in frigorifero e a recipiente coperto, per tre giorni. Trascorso questo lasso di tempo, scolare la carne e separarla degli odori e dalle verdure, che dovranno essere messi in un tegame a parte. Affettare la cipolla sottile, rosolarla in burro e olio assieme al capriolo. Dopo qualche minuti, abbassare la fiamma e proseguire nella cottura a tegame coperto, bagnando con del brodo se necessario. A parte, cuocere le verdure e gli odori con il vino della marinata, fino a quando si sarà addensato. Frullare e aggiungere alla carne, quindi cuocere ancora finché la carne non risulterà tenera. Accompagnare con polenta.

GERMANO REALE ALLA VALLIGIANA

Ingredienti per 6 persone	* 2 germani reali non troppo grandi	* 4 gambi di sedano
	* 1 litro di vino bianco	* 6 sardine dissalate
	* aceto q.b.	* brodo di carne q.b.
	* timo q.b.	* olio d'oliva q.b.
	* maggiorana q.b.	* aglio q.b.
	* rosmarino q.b.	* sale q.b.
	* 1 cipolla grossa	* pepe q.b.

Preparazione Spennare, svuotare e tagliare a pezzi i volatili e lasciarli frollare per tre giorni, quindi metterli a bagno per una notte nel vino con il timo, la maggiorana, il rosmarino e qualche goccia di aceto. Il giorno dopo, porre il tutto in una teglia assieme all'olio d'oliva e all'aglio in spicchi e infornare a 180 ° C finché non inizierà ad arrostitire. Nel frattempo, preparare un soffritto di cipolla e sedano, precedentemente tritati, quindi aggiungere le sardine dissalate. Togliere i germani dal forno, unirli al soffritto, regolare di sale e bagnate con il brodo di carne. Completare la cottura a fuoco lento a pentola coperta, per circa due ore, bagnando con il brodo di tanto in tanto.

PATATE ALL'AMPEZZANA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 6 patate
 - * 500 g di porri
 - * 60 g di speck
 - * olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione Sbollentare le patate per circa un'ora, sbucciarle e tagliarle a rondelle. Saltarle con olio fino a dorarle e aggiungervi quindi il porro tagliato a julienne e lo speck tagliato a striscioline. Continuare la cottura finché il porro sarà appassito.

ARROSTO DI AGNELLO DELL'ALTOPIANO DEI 7 COMUNI

- Ingredienti per 4 persone**
- * 150 g di Asiago Saporito
 - * 800 g di spalla di agnello disossata
 - * 50 g di prosciutto cotto
 - * 20 g di burro
 - * 2 carciofi
 - * salvia q.b.
 - * rosmarino q.b.
 - * aglio q.b.
 - * vino bianco q.b.
 - * olio extravergine di oliva q.b.

Preparazione Tagliare la carne ricavandone un rettangolo largo e poco spesso, quindi regolare di sale e pepe. Pulire i carciofi e affettarli molto sottili, tritare il prosciutto e tagliare a fettine sottili l'Asiago. Ricoprire la carne con il formaggio, distribuirvi sopra prosciutto e carciofi e arrotolare la carne legandola con lo spago da cucina. Scaldare olio e di burro e rosolarvi il rotolo aggiungendo gli aromi. Quando la carne risulterà ben dorata, spruzzarla con un po' di vino, lasciare evaporare e proseguire la cottura per un'ora e mezza, saltando e pepando a metà cottura. Servire la carne affettata e con patate arrosto.

POLENTA CONSIDÈRA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 1 kg di patate
 - * 50 g di farina bianca
 - * 40 g di burro
 - * 1 cipolla
 - * sale q.b.
 - * formaggio Asiago stagionato grattugiato q.b.
 - * 1 pizzico di cannella in polvere

Preparazione Lessare le patate. Soffriggere una cipolla con burro, poi togliere la cipolla e aggiungere la farina bianca e la cannella, mescolare fino a far assumere al composto la colorazione nocciola. Scolare le patate, sbucciarle, schiacciarle, quindi unirle al composto amalgamando il tutto con l'aggiunta del formaggio grattugiato e dell'acqua di cottura. Versare sul tagliere e servire a fette. A piacere, accompagnare con formaggio e salumi.

SOPA COADA

- Ingredienti a persona**
- * 1 piccione
 - * 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato
 - * 1 tazza di brodo di carne
 - * burro q.b.
 - * sale q.b.
 - * olio q.b.
 - * 1 cuore di sedano
 - * 1 Montasù
(tipico pane casereccio)

Preparazione Mondare i piccioni e tagliarli in quarti, farli rosolare in olio e burro con un trito di sedano e un pizzico di sale. Cuocere lentamente e coperti, finché non saranno teneri, poi toglierli dal fuoco. Quando saranno tiepidi, disossarli accuratamente e far bollire per cinque minuti le ossa rimanenti con il brodo. Tagliare il pane a fettine alte un centimetro e disporne uno strato in una tortiera imburrata, quindi irrorare con un po' di brodo, spolverare con il parmigiano, quindi riporre sopra le fette un po' di piccione. Procedere a strati finendo con il pane. Mettere in forno a 160° C per un paio di ore, irrorando con il brodo ogni 20 minuti.

CAPRETTO DELL'AGORDINO

- Ingredienti per 4 persone**
- * 1 kg di capretto arrotolato
 - * burro q.b.
 - * aglio q.b.
 - * rosmarino q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Tritare uno spicchio d'aglio e amalgamarlo con le foglie un rametto di rosmarino sminuzzate. Impastare il composto con un po' di burro ammorbidito, salarlo, peparlo, amalgamare ancora e spalmare con questo composto il capretto, che sarà poi posto in una pirofila e infornato a 200° C per un'ora circa, spennellando di tanto in tanto con il suo fondo di cottura. Il capretto sarà pronto quando risulterà croccante e dorato.

COSTOLETTE DI AGNELLO AL MODO DI ALPAGO

- Ingredienti per 4 persone**
- * 12 costolette d'agnello
 - * 70 g di animelle di vitello
(peso da cotte)
 - * 70 g di fegato grasso d'oca
 - * burro chiarificato q.b.
 - * salvia q.b.
 - * timo q.b.
 - * rosmarino q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.
 - * brodo vegetale (per cuocere le animelle) q.b.
- Per impanare**
- * Farina q.b.
 - * Pangrattato q.b.
 - * uova intere q.b.

Preparazione Portare ad ebollizione il brodo vegetale, quindi inserire le animelle e lasciare raffreddare. Pulire le animelle dalle parti ricche »»

»» di sangue e collagene, infarinarle leggermente e dorarle in una padella con burro e aromi. Asciugare con della carta assorbente e raffreddare. Frullare le animelle insieme al fegato grasso fino ad ottenere una crema molto densa e vellutata, aggiustare di sale e pepe. Incidere ogni costoletta che sarà utile a farcire, con l'aiuto di un sac a poche, con l'impasto precedentemente ottenuto. Impanare con farina, uovo sbattuto e pangrattato, quindi cuocere le costolette piano piano da entrambe le parti utilizzando del burro chiarificato. Asciugare le costolette con un po' di carta assorbente e servire immediatamente.

DOLCI

SBATUDIN

Ingredienti per 1 persona

- * 1 uovo
- * 2 cucchiaini di zucchero
- * 1 cucchiaino di cannella in polvere

Preparazione

Sbattere il tuorlo con lo zucchero fino a raddoppiarne il volume, aggiungere la cannella. A parte montare l'albume a neve, quindi unire i due composti e servire in una coppetta.

TORTA DI PAVÉ — TORTA DI PAPAVERO

Ingredienti

- * 240 g di semi di papavero
- * 180 g di burro
- * 180 g di zucchero
- * 5 uova
- * 1 mela
- * zucchero a velo q.b.
- * panna montata q.b.

Preparazione

Lavorare a crema il burro con lo zucchero, unire i tuorli, la mela tagliata a fettine e i semi di papavero. Montare a neve gli albumi e incorporarli al composto, quindi versare in una teglia imburrata e cosparsa di pangrattato. Infornare a 180° C per 40 minuti. Lasciare raffreddare e cospargere di zucchero a velo, quindi servire con panna montata.

KODINZON

Ingredienti

- * 8 kg di mele per ottenere 1 kg di Kodinzon

Preparazione

Il kodinzon – predecessore delle barrette energetiche dei giorni nostri – non è altro che una pasta ricavata dalle mele essiccate di antiche varietà locali dalla polpa asciutta, come le Ro- »»



sette, le Renette, il Ferro Cesio. Una volta sbucciati, i frutti vanno tagliati a pezzi e cotti fino a ottenere una purea, che poi va distesa su un'ampia teglia, tirata fine. Una volta essiccate, si ricavano sfoglie spesse pochi millimetri, che andranno tagliate a piccole listarelle o in barrette.

BIGARANI

Ingredienti

- * 900 g di farina fiore
- * 100 g di zucchero
- * 200 g di burro
- * latte q.b.
- * 100 g di lievito,
- * 3 uova
- * sale q.b.

Preparazione

Sciogliere il lievito in poco latte tiepido con qualche cucchiaino di farina, lavorare bene e aggiungere lo zucchero, il burro fuso, le uova sbattute, impastando con la restante farina ed il sale. A questo punto, prendere dei pezzi di pasta e formare delle piccole ciambelle da cuocere. Cuocere a 180° C per 8 minuti circa: i bigarani vanno sfornati quando ancora sono morbidi, per pennellarli con poca acqua e zucchero, quindi infornare nuovamente e finire la cottura.



FRIULI VENEZIA GIULIA

Un miscuglio alchemico tra tradizioni contadine e aristocratiche, assimilate durante il dominio della Serenissima e degli Asburgo. Un cocktail di diversità geografiche che partono dal mare e arrivano fino alle alpi. Una commistione di popoli e culture, che si portano dietro tutte le loro tradizioni e la loro storia. La cucina del Friuli Venezia Giulia nasce da tutto questo e, naturalmente, alla diversità culturale si associa anche una diversità culinaria: da una parte la cucina friulana, con pietanze contadine, dall'altra la cucina giuliana, differente tra Gorizia e Trieste, più ricca di influssi veneti, austriaci e sloveni.

L'alimento fondamentale di questa terra è la polenta, realizzata con il mais di cui la regione è una delle principali produttrici: la polenta friulana è piuttosto consistente e molto cotta, e si accompagna bene ai formaggi, ai funghi della Carnia, ai tartufi bianchi delle colline del Goriziano. L'ampia tradizione casearia di questa terra si sublima anche col *frico*, sorta di focaccia di formaggio arricchita con patate o preparata dalle donne prima di portare gli animali al pascolo, lasciando sulle braci del focolare un padellino con le croste avanzate del formaggio.

Il *frico*, oggi diffuso in tutta la regione, affonda le sue origini nelle tradizioni della zona montana della Carnia. Piatto tipico per eccellenza della cucina carnica sono anche

i cosiddetti *cjarsons*, sorta di agnolotti di magro ripieni di erbe e spezie conditi con burro fuso e ricotta affumicata, dal sapore agrodolce per via della presenza nel ripieno di uvetta, a volte cacao, amaretti sbriciolati, cannella. Grande spazio ha la polenta, in ogni sua consistenza, fatta di grano saraceno o di granoturco, che accompagna cervo, cinghiale, capriolo.

In Carnia hanno ancora una grande diffusione le minestre di fagioli con l'orzo o con le erbe, i minestrone, gli gnocchi in vario modo, spesso conditi con la ricotta affumicata, i funghi. Un piatto tipicamente carnico è anche il toc (intingolo) in braide, una densa minestra di farina e latte accompagnata da una crema di formaggi. Di altrettanta origine carnica è il meno comune toc di vora, ovvero il piatto che veniva dato ai braccianti durante i lavori agricoli più impegnativi, consistente in un intingolo di farina e latte accompagnato da costa e salsiccia.

Altro fiore all'occhiello della gastronomia regionale sono le famose zuppe friulane: la più nota è sicuramente la triestina iota, minestra di crauti e patate, buon preludio a un altro piatto tipico, il bollito, specie di musetto, un insaccato confezionato con molte parti del muso del maiale. Il salume a cui il Friuli Venezia Giulia deve la sua notorietà anche oltre i confini nazionali, però, è il prosciutto di San Daniele, a cui si affianca la produzione, più di nicchia ma sempre di alta qualità, del prosciutto crudo di Cormons e di Sauris, dove si produce anche lo speck.

Poi c'è la Slavia friulana, che si estende tra Cividale del Friuli e i monti che sovrastano Caporetto. Qui la tavola ha inevitabilmente influenze slovene e mitteleuropee, che si traducono in capolavori del gusto come la *bizna* (minestra di *brovada*, patate e fagioli), gli gnocchi di susine, i *cevapcici*, la *štakanje* (purè di patate e foglie di rapa rossa condito con lardo soffritto ed aceto), il tocio furbo con polenta, e le varie zuppe con la zucca e con le castagne. Di origine ungherese è, invece, il gulash, molto diffuso in tutta la regione, così come il *muset con la brovada*, cioè il cotechino cotto nelle rape acide.

Il capitolo dolci, infine, vede nella *Gubana*, sempre originaria della zona del Cividale, il simbolo della pasticceria regionale, nata povera con quel che la campagna offriva e arricchitasi con frutta secca e spezie. Nelle valli montane, invece, si fa festa con la polenta fritta, i dolci di patate e frutti di bosco, le torte di mele e ricotte. Altre tipicità della regione la *Presnitz*, gli *Strucchi* o *Struki* (stesso impasto della *Gubana*, ma fritto in forma), e la Putizza, dolce matrimoniale di pasta lievitata ripiena.

● ● ● ● ANTIPASTI ● ● ● ●

PORCINI AL FORNO

- Ingredienti per 4 persone**
- * 600 g di funghi porcini
 - * 4 cucchiaini di pangrattato
 - * 2 cucchiaini di formaggio Montasio grattugiato
 - * 1 mazzetto di prezzemolo
 - * 2 spicchi d'aglio
 - * 2 cucchiaini di olio d'oliva
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Lavare e pulire i funghi porcini, quindi staccare le cappelle dai gambi. Mettere le cappelle in una teglia precedentemente unta, con il lato concavo rivolto verso l'alto. Preparare un composto di pangrattato, prezzemolo, aglio e formaggio e inserirlo nelle cappelle di porcini. Regolate di sale e pepe, irrorare ancora con un po' di olio e infornare a 180° C per una trentina di minuti.

FRICO — FORMAGGIO FRITTO ALLA FRIULANA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 300 g di formaggio Montasio semi stagionato
 - * 300 g di patate lesse
 - * 1 noce di burro
 - * pepe q.b.

Preparazione Grattugiare le patate a scaglie, quindi gettarle nel burro bollente e rosolarle rivoltandole di tanto in tanto. A metà cottura cospargere le patate di formaggio grattugiato e continuare a friggere per altri 5 minuti circa, rivoltando da un lato e dall'altro. Questa specie di frittata è pronta quando sarà dorata alla perfezione. Frequenti varianti prevedono l'aggiunta anche di erbe selvatiche, cipolla o mele renette.

TROTA AL BURRO E SALVIA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 4 trote
 - * 150 g di burro
 - * salvia q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.
 - * farina per infarinare le trote

Preparazione Pulire le trote, risciacquarle bene in acqua fredda corrente ed asciugarla. Sciogliere il burro e unire alcune foglie di salvia, infarinare la trota e cuocere da ambo le parti per una ventina di minuti, quindi aggiustare di sale e pepe. Servire la trota ben calda accompagnata con delle patate lesse prezzemolate.

POLENTE DI CJÂR — BUDINO DI MANZO

- Ingredienti per 6 persone**
- * 500 g di polpa di manzo
 - * 125 g di Montasio stagionato
 - * 100 g di burro
 - * 2 uova
 - * 1 bicchiere di acqua calda
 - * 1 bicchiere di farina di mais fine
 - * 1 panino
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Tritare la carne, metterla in una fondina ed amalgamarla con le uova sbattute assieme al sale e al pepe. Poi, aggiungere il pane ammollato nel latte, aggiungere un po' di Montasio grattugiato e mescolare finché il composto non risulterà omogeneo. Trasferire il tutto dentro uno stampo da budino e cuocere a bagnomaria per una quarantina di minuti. A questo punto, togliere dallo stampo e servire con burro fuso e formaggio.

SZEGEDINER GULASCH

- Ingredienti per 4 persone**
- * 100 g di lardo o di strutto
 - * 500 g di spalla di maiale
 - * 200 g di cipolla bianca tritata
 - * brodo di carne q.b.
 - * 2 foglie di alloro
 - * panna da cucina q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.
 - * 1 cucchiaino di cumino in polvere
 - * 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
 - * 1 cucchiaino di paprika dolce

Preparazione Fare fondere il lardo in tegame e rosolarvi la carne, assieme alla cipolla tritata, alla paprika e al cumino. Mescolare bene e lasciare cuocere per qualche minuto, quindi aggiungere l'alloro e il concentrato di pomodoro e coprire con il brodo, aggiustando di sale e pepe. Proseguire la cottura a fuoco moderato finché la carne non risulti tenera. Se il sugo dovesse risultare troppo liquido, togliere la carne e farlo ridurre a fuoco alto. A questo punto, togliere dal fuoco, aggiungere la panna e servire. Aggiungere al tutto la panna fuori dal fuoco e servire immediatamente, accompagnando con polenta e crauti.

TROTA DEL SANGRO IN UMIDO

- Ingredienti**
- * 800 g di trote
 - * 1 spicchio d'aglio
 - * 1 ciuffo di prezzemolo
 - * 150 g di pomodori
 - * 1 dl di olio extravergine d'oliva
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Eviscerare le trote, squamarle, lavarle e poi tamponarle con carta assorbente da cucina, quindi salarle e peparle. Sbucciare l'a-



»»» glio e tritarlo insieme al prezzemolo, poi sbollentare i pomodori, spellarli, privarli dei semi e dell'acqua di vegetazione e tagliarli a pezzetti. Scaldare l'olio con il trito d'aglio e prezzemolo, aggiungere i pomodori, salare, pepare, coprire e cuocere a fuoco moderato per circa mezz'ora, fino a che il sugo si sarà ristretto. A questo punto, aggiungere le trote e cuocere, sempre coperto e a fiamma bassa, per una decina di minuti, senza rigirare il pesce. A fine cottura, con l'aiuto di due spatole, adagiare le trote sul piatto da portata e irrorarle con il sughetto prima di portare in tavola.

PRIMI

SÙF DAL VAL DI GUART

ZUPPA DI ZUCCA DELLA VAL DI GORTO (Ó DEGANO)

- Ingredienti**
- * 500 g di zucca gialla
 - * 5 dl di acqua
 - * 5 dl di latte
 - * 200 g di farina di mais
 - * 100 g di burro
 - * sale q.b.

Preparazione Mondare la zucca dalla scorza e dai semi, tagliarla a pezzi e lessarla in acqua salata, quindi passarla nel passaverdure insieme alla sua acqua di cottura, aggiungere il latte e, sempre mescolando, la farina di mais, cercando di non formare grumi. Fare bollire per 20 minuti continuando a mescolare fino ad ottenere un crema. Servire ben calda accompagnata da latte freddo man mano che si mangia.

CJALZÒNS CIARGNEI — RAVIOLI CARNICI

- Ingredienti per 4 persone**
- * 350 g di farina
 - * 1 cucchiaino di olio
 - * sale q.b.
- Per la pasta**
- * 2 uova
- Per il ripieno**
- * 300 g di spinaci
 - * 60 g di ricotta affumicata
 - * 1 cucchiaino di zucchero
 - * 1 cucchiaino di cacao amaro
 - * 2 cucchiaini di uva sultanina
 - * pangrattato q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.
 - * cannella in polvere q.b.
 - * 1 cucchiaino di cedro candito tritato
- Per il ripieno**
- * 100 g di burro
 - * 4 foglie di salvia

Preparazione Pulire gli spinaci e scottarli in padella, quindi tritarli e unirli alla ricotta grattugiata, allo zucchero, a cacao, uvetta, cedro, pangrattato, un uovo e a un pizzico di cannella. Regolare di sale »»»

»» e pepe, mescolare bene e mettere da parte. A questo punto, preparare la pasta disponendo a fontana la farina, mettendovi quindi al centro le uova, un po' di olio e un goccio di acqua salata. Manipolare finché non risulti un composto liscio e sodo, quindi spianarla molto sottilmente e ricavarvi dei dischi di circa 6 cm di diametro: al centro di ognuno inserire il ripieno, poi procedere a ripiegare ogni disco in modo da formare delle mezzelune, avendo cura di premere bene sul bordo in modo che il contenuto non fuoriesca al momento della cottura. Lessare i cjalsòns, quindi scolarli e condirli con burro e salvia.

CJALSÓNS DI TIMAU — RAVIOLI DI TIMAU

Ingredienti	250 g di farina	sale q.b.
Per la pasta	acqua tiepida q.b.	1 uovo per spennellare
Per il ripieno	300 g di patate 1 cipolla 50 g burro 20 g cannella in polvere 100 g uva sultanina	100 g di zucchero sale q.b. pepe q.b. 1 pizzico menta secca 1 limone
Per il ripieno	80 g di burro fuso	100 g di ricotta affumicata
Preparazione	Amalgamare la farina con acqua e sale, quindi lasciarla riposare per circa 20 minuti. Per il ripieno, lessare le patate, passarle al setaccio e impastarle con la cipolla, precedentemente appassita nel burro, con la cannella in polvere, l'uvetta, lo zucchero, la menta e la buccia di limone grattugiata. Salare e pepare. Tirare la pasta con il matterello, ritagliare dei dischi di circa 6 centimetri di diametro e porre al centro di ognuno un po' ripieno. Spennellare i dischi con l'uovo sbattuto, piegarli in due e chiuderli bene premendo sui bordi. Buttare i cjalsòns in acqua bollente salata, scolarli, metterli in una pirofila calda e condirli con burro fuso, ricotta affumicata grattugiata, cannella e una spolverata di zucchero.	

GNOC O MACARÓNS DI CÓCE — GNOCCHI DI ZUCCA

Ingredienti	* 500 g di zucca gialla senza scorza * 200 g di farina * 1 uovo	* 100 g di burro * 100 g di ricotta affumicata * 6 foglie di salvia
Preparazione	Cuocere a vapore la zucca con poca acqua, passarla al setaccio e lasciarla raffreddare. Unire l'uovo e la farina, mescolando con energia con il frustino finché si formeranno delle bollicine »»	

»» nell'impasto. A questo punto, con l'aiuto di un cucchiaino formare dei piccoli gnocchi: vanno immersi a uno a uno dell'acqua bollente e, una volta cotti, vanno subito tuffati nell'acqua fredda. Saltarli quindi in padella con burro fuso e salvia, quindi servire cosparsi di ricotta affumicata grattugiata.

CJALZÒNS DI PESARIS — RAVIOLI DI PESARIS

Ingredienti per 4 persone	* 350 g di farina	* 2 uova
	Per la pasta	* 2 patate lesse
Per il ripieno	* 1 porro	* 1 cucchiaio di zucchero
	* 1 mazzetto di prezzemolo	* 2 cucchiaini di rum
	* 2 rametti di basilico	* 2 cucchiaini di formaggio grattugiato
	* 2 cucchiaini di pangrattato bianco	* 4 cucchiaini di uva sultanina
	* 2 cucchiaini di pangrattato di segale	* olio d'oliva q.b.
		* sale q.b.
Per il ripieno	* 100 g di burro	* 2 cucchiaini di ricotta affumicata
	* 4 foglie di salvia	

Preparazione Amalgamare la farina, le patate, due cucchiaini di olio e le uova sbattute con un pizzico di sale, quindi impastare bene il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Far riposare mentre si prepara il ripieno. Tritare il porro, il basilico e le foglie di prezzemolo, poi rosolare il tutto in un po' di olio. Togliere dal fuoco e aggiungere pangrattato, zucchero, uvetta ammollata nel rum, il formaggio grattugiato e la buccia di limone. Amalgamare bene e mettere da parte. A questo punto, tirare la pasta e formare dei dischi di 8 centimetri di diametro, al centro dei quali andrà riposto un po' di ripieno e poi andranno ripiegati a forma di mezzaluna, avendo cura di premere bene i bordi. Lessare i ravioli, scolarli e condirli con burro, salvia e ricotta grattugiata

GNOCCHI RIPIENI DI RICOTTA AFFUMICATA

Ingredienti per 4 persone	* 800 g di patate	* 400 g di pomodori maturi
	* 200 g di farina	* 3 rametti di maggiorana
	* 2 uova	* 1 foglia di salvia
	* 1 cipolla	* 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
	* 150 g di ricotta affumicata	* sale q.b.
	* 1 foglia di alloro	* pepe q.b.
	* 3 rametti di basilico	

Preparazione Tritare finemente metà del basilico e le foglie di due rametti di maggiorana, mentre la cipolla va sminuzzata a parte. Sbollentare i pomodori e tagliarli a dadini. Setacciare la ricotta, »»

»» unirti il basilico e la maggiorana tritati, il tuorlo di un uovo, sale e pepe. Preparare l'impasto degli gnocchi con le patate lessate, la farina, un uovo intero e il sale, lavorandolo bene in modo da ottenere un composto liscio ed omogeneo. Stenderlo allo spessore di mezzo centimetro circa e, con uno stampino del diametro di 5 centimetri, ritagliare tanti dischetti, al cui centro sarà posto un po' di composto alla ricotta. Richiudere a mezzaluna, premendo sui bordi con i rebbi della forchetta. A questo punto, far appassire la cipolla con tre cucchiaini di olio, unire metà del basilico, la maggiorana, la salvia e l'alloro. Aggiungere il pomodoro tenuto da parte, salare, pepare e far cuocere per qualche altro minuto. Lessare gli gnocchi, scolarli e condirli.

BLÈCS AL RAGÙ DI CERVO

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta

- * 150 g di farina di grano saraceno
- * 150 g di farina bianca
- * 3 uova
- * 50 g di burro
- * sale q.b.

Per il ragù

- * 300 g di carne di cervo
- * 1 cipolla
- * 1 costa di sedano
- * 1 carota
- * 2 chiodi di garofano
- * 4 bacche di ginepro
- * 2 foglie di alloro
- * 5 dl di vino rosso
- * 30 g di lardo
- * 30 g di pancetta arrotolata
- * 50 g di burro
- * 300 g di polpa di pomodoro a cubetti
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Mondare cipolla, sedano e carota e tritarli grossolanamente. Metterli in una ciotola con la polpa di cervo tagliata a pezzetti, i chiodi di garofano, le bacche di ginepro, l'alloro e il vino e lasciare marinare per 24 ore in luogo fresco. Trascorso questo tempo, sgocciolare i pezzi di carne, asciugarli tamponandoli con carta assorbente da cucina e ridurli a tocchetti piccoli. Filtrare il liquido della marinata e conservare le verdure. Tritare il lardo con la pancetta, metterli in una casseruola con le verdure e il burro e lasciare rosolare, mescolando di tanto in tanto. Dopo qualche minuto, aggiungere la carne e proseguire la cottura, sempre rimestando di tanto in tanto, quindi unire la polpa di pomodoro, salare e pepare e bagnare con 2 dl del vino della marinata. Cuocere per un paio d'ore a fuoco basso e tegame coperto. Nel frattempo, preparare i blècs: mescolare le due farine e formare la fontana, sgusciarvi al centro le uova, unire il burro morbido a pezzetti e un pizzico di sale. Impastare fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Stenderla con il matterello in una sfoglia sottile e tagliarla prima a strisce e poi a triangoli irregolari di circa 5 centimetri di lato. Portate a ebollizione l'acqua, immergervi i blècs, mescolare e lasciarli cuocere per circa 10 minuti, quindi scolarli, condirli con il ragù e servirli ben caldi.

GNOCCHI AI FUNGHI PORCINI

Ingredienti per 10 persone Per gli gnocchi

2 kg di patate farinose
400 g di farina
1 uovo

Per la salsa ai funghi porcini

1000 g di funghi porcini
olio d'oliva q.b.
aglio q.b.
sale q.b.
prezzemolo q.b.
25 cl di panna fresca
80 g di Parmigiano Reggiano
grattugiato
burro q.b.

Preparazione

Dopo aver pulito e tagliato i funghi porcini, metterli in una padella con aglio, burro e un filo di acqua e lasciare cuocere per una quindicina di minuti. aggiungere un po' di prezzemolo tritato, un filo d'olio d'oliva e la panna. Lessare le patate e passarle nello schiacciapatate, aggiungere la farina e l'uovo e impastare energicamente. A questo punto, formare gli gnocchi e lessarli. Scolarli e buttarli nella padella con la salsa, continuare la cottura a fuoco basso per un paio di minuti, spolverizzare un po' di Parmigiano grattugiato, lasciare riposare per qualche minuto e servire. Spolverare un po' di parmigiano grattugiato e servire.

MINESTRONE DI ORZO E FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone

* 250 g di fagioli della Carnia	* 1 piccola cipolla
* 150 g di orzo perlato	* 1 foglia di alloro
* 150 g di cotenna di maiale	* qualche foglia di salvia
* 1 costola di sedano	* 1 ciuffo di prezzemolo
* 1 carota	* 1 spicchio di aglio
* 1 patata	* olio extravergine di oliva q.b.
* 50 g di lardo	* sale q.b.

Preparazione

Mettere i fagioli ad ammollare nell'acqua per una notte intera, poi scolarli e versarli in una pentola con due litri di acqua, portare a ebollizione e lasciare cuocere per una mezz'ora. Lessare le cotenne di maiale per circa 30 minuti in acqua bollente, poi scolarle, tagliarle a pezzetti e unirle ai fagioli. Coprire e fare cuocere per circa un'ora. Trascorso questo tempo, aggiungere l'orzo, regolare di sale e proseguire la cottura per altri 30 minuti, sempre a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto.

Nel frattempo, mondare e lavare la costa di sedano, la carota e la patata, poi tagliare tutto grossolanamente a pezzi e unirli ai fagioli.

Preparare un "pestat", tritando il lardo insieme a cipolla, alloro, salvia, prezzemolo e aglio, quindi fare soffriggere questo trito in una padella con poco olio. Aggiungere il pestat al minestrone, fare cuocere ancora per circa 30 minuti, lasciarlo riposare per qualche minuto e servire.

JOTE DI BLEDE — IOTA CARNICA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 600 g di bietole
 - * ½ litro di latte
 - * 200 g di fagioli lessati
 - * sale q.b.
 - * 1 tazza di farina di mais
 - * 1 tazza di farina di grano saraceno

Preparazione Lavare le bietole e lessarle nel latte e in un po' di acqua, quindi scolarle tenendo da parte l'acqua di cottura: a questo punto le bietole vanno tritate e aggiunte nuovamente al liquido assieme alla farina di mais e quella di grano saraceno, poi cuocere a fuoco medio per mezz'ora. Aggiungere i fagioli, cuocere ancora per qualche minuto. Altre versioni di jote sostituiscono le bietole con la zucca o la brovada (rape acide).

MINISTRA DI SEGALE

- Ingredienti per 4 persone**
- * 160 g di pane di segale raffermo
 - * 50 g di burro
 - * ½ litro di latte
 - * ¾ di litro di brodo di carne
 - * 2 cucchiaini di Parmigiano
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Grattugiare il pane e poi tostarlo nel burro, coprire con il latte e il brodo e fare cuocere lentamente per una ventina di minuti. Se necessario, aggiustare di sale. Versare nelle fondine cospargendo di pepe e Parmigiano.

SOPE CU' LIS TRIPIS — ZUPPA DI TRIPPE

- Ingredienti per 4 persone**
- * 600 g di trippe già cotte
 - * 80 g di pancetta
 - * 1 litro di acqua
 - * 2 coste di sedano
 - * 2 cucchiaini di burro
 - * 1 cipolla
 - * 1 carota
 - * 1 spicchio d'aglio
 - * 1 mazzetto di aromi
 - * 4 fette di pane casereccio
 - * formaggio grattugiato q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Lavare e sbollentare le trippe, scolarle bene e asciugarle. Tagliarle a listarelle sottili e rosolarle in padella assieme a un trito di pancetta, cipolla, aglio, sedano e il mazzetto di aromi. Lasciare cuocere per qualche minuto e poi coprire con un litro di acqua circa, proseguendo la cottura lentamente, finché le trippe non saranno morbide e il sugo ritirato di 2/3. Togliere il mazzo di aromi, tostare il pane nel burro o alla griglia, porne un pezzo in ogni fondina, coprire con la zuppa e servire, cosperso di formaggio e pepe.

SECONDI

CAPRIOLO AI FUNGHI PORCINI

- Ingredienti per 4 persone**
- * 800 g di spalla di capriolo
 - * 400 g di pomodori
 - * 300 g di funghi porcini
 - * 60 g di strutto o burro
 - * 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
 - * peperoncino in polvere q.b.
 - * sale q.b.
- Per la marinata**
- * ½ litro di vino rosso secco
 - * 2 rametti di timo
 - * 2 foglie d'alloro
 - * ½ arancia
 - * 1 pezzetto di peperoncino piccante

Preparazione Tagliare la spalla di capriolo a pezzi e metterli in una terrina, unirvi il vino, il timo, l'alloro, la scorza grattugiata dell'arancia e il peperoncino, coprire e fare marinare per sei ore. Lavare i pomodori e passarli. Pulire i funghi, tagliarli a fettine e saltarli in padella con un cucchiaino di strutto, per alcuni minuti, poi aggiustare di sale. In un'altra padella, rosolare i pezzi di capriolo con lo strutto rimasto e, quando saranno dorati, metterli in una casseruola con il vino della marinata filtrato. Fare evaporare il vino e unire i funghi, la polpa di pomodoro, un pizzico di sale e uno di peperoncino, mezzo litro d'acqua, coprire e cuocere a fuoco basso per circa due ore, unendo se occorre, ancora un po' di acqua calda. Servire la carne con la salsa e il prezzemolo tritato.

MUSÈT E BROVADA — MUSETTO E RAPE ACIDE

- Ingredienti per 4 persone**
- * 600 g di musetto
 - * 1 kg di rape acide dette brovada
 - * 40 g di lardo
 - * 1 cipolla
 - * 1 spicchio di aglio
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Affettare la cipolla e rosolarla con aglio e lardo tritati. Appena sarà appassita, aggiungere le rape acide, aggiustare di sale e pepe, coprire con un coperchio e lasciare cuocere a fuoco lento per circa un'ora. Nel frattempo, lessare per 45 minuti circa il musetto bucherellato con lo stecchino, quindi aggiungerlo alle rape e proseguire la cottura per un'altra mezzora. Lasciare riposare, riscaldare e servire. Il musetto non è altro che un cotechino farcito con tagli scadenti di maiale, come il muso, le cotenne, i muscoletti, ben amalgamati tra loro e insaporiti con cannella, chiodi di garofano, noce moscata, vino, sape e pepe.

POLENTE DI MONT — POLENTA DI MONTAGNA

- Ingredienti per 8 persone**
- * 500 g di farina di mais grossa
 - * 200 g di ricota affumicata
 - * 1 bicchiere di latte
 - * 150 g di burro
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Preparare la polenta secondo la ricetta classica, quindi bollendo circa 1,5 litri di acqua in un paiolo, aggiungervi la farina a pioggia, sale e pepe e mescolare sempre nello stesso senso regolarmente fino a cottura ultimata, dopo 45 minuti. Appena pronta, rovesciare sul tagliere e lasciare raffreddare. A questo punto, sbriciolarla e adagiarla a strati in una pirofila, alternando con la ricotta affumicata, quindi irrorare con il latte e con il burro fuso, poi mettere in forno, finché la superficie non risulterà dorata e croccante.

CHUCRUT — CRAUTI

- Ingredienti**
- * 1 kg di crauti già fermentati
 - * 2 cucchiaini d'olio d'oliva
 - * 2 cucchiaini di farina bianca
 - * 3 spicchi d'aglio
 - * sale q.b.

Preparazione Lavare i crauti e farli cuocere in una pentola con un po' di acqua per circa mezz'ora. Nel frattempo, scaldare in un pentolino l'olio e la farina, finché non sarà dorata, quindi togliere dal fuoco, aggiungere l'aglio affettato sottilmente. Il composto così ottenuto andrà versato sui crauti cotti, lasciando cuocere ancora per qualche minuto. A piacere, si possono aggiungere salsicce bollite, sbriciolandole nei crauti e facendole saltare per qualche istante.

UCIEI SCIAMPÀZ — UCCELLI SCAPPATI

- Ingredienti per 4 persone**
- * 700 g di polpa di vitello
 - * 160 g di lardo
 - * 150 g di farina gialla
 - * ½ litro di acqua
 - * qualche foglia di alloro
 - * 1 bicchiere di vino bianco secco
 - * olio q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione tagliare la carne a cubetti, poi infilarla negli spiedini e avvolgerla con foglie di alloro e lardo. Rosolare gli spiedini in padella, quindi irrorare con il vino. Nel frattempo, preparare la polenta calando la farina gialla in mezzo litro di acqua salata per circa 40 minuti. A questo punto, mettere nelle fondine uno strato di polenta e, sopra, uno spiedino, bagnando con il sugo di cottura della carne.

COSCIA D'ANATRA RIPIENA ALLE ERBETTE AROMATICHE

Ingredienti

- * 1 coscia d'anatra a testa
- * olio d'oliva extravergine q.b.
- * burro q.b.
- * vino rosso tipo Cabernet q.b.

Per il ripieno

- * 1 salsiccia
- * 100 g di pancetta arrotolata
- * mentuccia q.b.
- * melissa q.b.
- * timo q.b.
- * finocchietto selvatico q.b.
- * rosmarino q.b.
- * salvia q.b.
- * poco aglio q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione Disossare la coscia d'anatra facendo attenzione a non rompere la pelle. In una terrina unire le erbe tritate e la pancetta a dadini alla carne, amalgamare il tutto e riempire la coscia d'anatra chiudendo le estremità con degli stecchini. Rosolare la coscia in olio extra vergine per alcuni minuti affinché diventi ben dorata, bagnare con il Cabernet e continuare la cottura in forno per 50 minuti a 160 gradi, se necessario bagnare con del brodo vegetale. Scaloppare la coscia per sprigionare i profumi delle erbe, servire subito con il fondo di cottura.

RANE FRITTE

Ingredienti per 4 persone

- * 20 code di rana
- * ½ litro di latte
- * 2 spicchi d'aglio
- * 1 mazzetto di prezzemolo
- * 1 limone
- * farina q.b.
- * olio per friggere q.b.
- * sale q.b.

Preparazione Liberare le code di rana dell'ultima parte delle zampette, quindi metterle in una ciotola e coprirle con acqua salata e latte, lasciando marinare per un paio di ore. Trascorso questo periodo, levarle dal liquido e asciugarle, quindi infarinare e procedere a friggerle in olio bollente, finché non risulteranno dorate. Servire caldissime spolverate di aglio e prezzemolo tritati. A piacere, si possono anche irrorare con un po' di succo di limone.

FEGATO DI MAIALE ALLA MONTANARA

Ingredienti per 4 persone

- * 400 g di fegato di maiale
- * 200 g di pancetta
- * 2 cipolle grosse
- * 180 g di fagioli bianchi
- * 250 g di farina di mais
- * 200 g di salsiccia
- * 80 g di passata di pomodori
- * 3 spicchi d'aglio
- * 1 mazzetto di odori
- * 1 cucchiaino di burro
- * 2 cucchiaini di olio d'oliva
- * 2 cucchiaini di pangrattato
- * 4 chiodi di garofano
- * farina q.b.



Preparazione

Ammollare i fagioli per una notte, quindi lessarli per circa un'ora e mezza assieme a una cipolla steccata con chiodi di garofano, pancetta a cubetti e il mazzetto di odori. Nel frattempo, portare a bollore $\frac{3}{4}$ di litro di acqua salata, quindi calarvi la farina di mais e procedere con la cottura per circa 45 minuti. Quando la polenta sarà cotta, amalgamarvi il burro, mescolare e poi versare il tutto in una pirofila. Tagliare il fegato a cubetti, infarinarlo e rosolarlo, aggiungendo in padella anche la seconda cipolla tritata, la salsiccia e l'aglio. Dopo qualche minuto, aggiungere la salsa di pomodoro, un po' di acqua, pepe quanto basta, quindi coprire il tegame e proseguire la cottura per una quindicina di minuti. Aggiungere i fagioli scolati e liberati della cipolla e del rametto di odori, mescolare, quindi versare tutto sulla polenta nella pirofila e cospargere di pangrattato. Infornare a 220° C per 10 minuti.



DOLCI

GUBANA — FOCACCIA CIVIDALESE DI PASQUA

Ingredienti

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| * 250 g di farina | * 1 limone |
| * 250 g di burro | * 1 arancia |
| * 150 g di gherigli di noce | * 1 uovo |
| * 150 g di uva passa | * 2 cucchiaini di zucchero |
| * 200 g di frutta secca mista | * 1 bicchierino di grappa |
| * 200 g di biscotti secchi | * sale q.b. |
| * 50 g di pinoli | |

Preparazione

Lasciare a bagno per qualche ora l'uva passa, poi amalgamarla alle noci, alla frutta secca, alla buccia di limone e di arancia, ai pinoli, ai biscotti, aggiungere il rum e il tuorlo, quindi mettere nel frullatore e dare una tritata grossolana. Lasciare riposare. Nel frattempo, preparare la pasta con farina, burro fuso, la grappa e un pizzico di sale: lavorare finché non si ottenga un composto liscio ed omogeneo, piuttosto sodo. Far riposare per un'ora circa, poi tirare la pasta molto sottilmente e adagiarla su un panno umido. Stendere sulla sfoglia il ripieno e richiudente: il risultato sarà una sorta di strudel, che andrà sistemato in una teglia dandogli la forma di spirale. Spennellare il dolce con l'albume, cospargerlo di zucchero e metterlo in forno a 220° C per un'ora circa.

CJALZÒNS DOLCI DELLA CARNIA

Ingredienti per 10 persone
Per la pasta

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| * 1 kg di patate | * sale q.b. |
| * 750 g di farina di frumento | * 1 cucchiaino di olio d'oliva |
| * 3 tuorli d'uovo | |



- Per il ripieno** »»
- * 250 g di ricotta fresca
 - * 250 g di confettura di pesche
 - * 200 g di biscotti secchi
 - * 1 limone
 - * 1 bicchierino di grappa
 - * 1 bicchierino di rhum
 - * 1 cucchiaino di cacao amaro
 - * 1 cucchiaino di cannella
 - * sale q.b.
 - * 100 g di uva sultanina
 - * 100 g di burro
 - * 3 cucchiaini di zucchero

- Per il condimento**
- * 500 g di ricotta affumicata
 - * 4 cucchiaini di cacao amaro
 - * 1 cucchiaino di cannella
 - * 250 g di burro
 - * 250 g di zucchero

Preparazione Procedere preparando l'impasto. Lessare le patate, schiacciarle e lasciarle raffreddare. Aggiungere farina, uova, sale, olio, quindi amalgamare bene in modo da ottenere un composto omogeneo. A questo punto, stendere la pasta formando una sfoglia di 3 millimetri, poi, utilizzando un coppapasta, ottenere dei cerchi di circa 6 centimetri di diametro. Preparare il ripieno, macinando, in un recipiente, i biscotti secchi, quindi aggiungervi la scorza di limone grattugiata e il suo succo spremuto (avendo cura di eliminare i semi), l'uva sultanina precedentemente ammollata in acqua tiepida e sminuzzata, il rhum, il burro, la cannella, la grappa, il cacao, la confettura e lo zucchero. Lasciare riposare, quindi adagiare un cucchiaino del composto su uno dei dischi precedentemente formati con la pasta e richiudere a mezzaluna. Procedere così per tutta la pasta, poi lessare i cjarsons in abbondante acqua salata. Scolarli e condirli con ricotta affumicata, zucchero, cacao amaro, cannella e burro fuso.

TORTE DI MONT

TORTA DI MONTAGNA O TORTA ALPINA DI MIRTILLI

- Ingredienti**
- * 250 g di farina
 - * 250 g di zucchero
 - * 250 g di farina di mandorle
 - * 100 g di burro
 - * 400 g di mirtilli neri
 - * 200 g di panna
 - * 5 uova
 - * 1 limone
 - * chiodi di garofano in polvere q.b.
 - * cannella in polvere q.b.
 - * sale q.b.

Preparazione Formare l'impasto lavorando farina di grano e farina di mandorle con metà dello zucchero precedentemente unito al burro in modo da formare una crema. Aggiungere poi l'uovo, il sale, un pizzico di cannella e di polvere di chiodi di garofano. Mettere in una teglia imburrata, avendo cura di creare dei bordi rialzati, entro i quali saranno versati i mirtilli, che poi andranno ricoperti con una crema ottenuta con panna, 4 uova sbattute, 150 grammi di zucchero e la buccia del limone grattugiata. A questo punto, infornare a 180° C per circa 50 minuti. »»

PUTIZZA — DOLCE MATRIMONIALE

Ingredienti	* 500 g di farina	* 120 g di zucchero
Per la pasta	* 40 g di lievito di birra	* 1 bicchiere scarso di latte
	* 3 uova	* scorza grattugiata di 1 limone
	* 1 tuorlo (<i>tenere l'albume per spennellare</i>)	* 1 pizzico di sale
	* 50 g di burro	
Per il ripieno	* 50 g di burro	* 50 g di zucchero
	* 60 g di noci	* buccia di 1 arancia (<i>facoltativo</i>)
	* 60 g di nocciole	* 2 cucchiai di miele fluido
	* 60 g di uvetta	* 1 bicchierino scarso di rhum
	* 50 g di pangrattato	* 3 cucchiai di latte
	* 60 g di cioccolato al latte	

Preparazione Sciogliere il lievito nel latte tiepido, unirvi metà farina e metà zucchero poi far lievitare un'ora. Fondere il burro, aggiungerlo all'impasto assieme agli altri ingredienti e lavorare il tutto, quindi aggiungere della farina per riuscire a lavorarlo e formare una palla (l'impasto resterà molto morbido). Lasciare riposare per mezzora. Nel frattempo, preparare il ripieno: far sciogliere il cioccolato a bagnomaria, mettere l'uvetta in ammollo nel rhum, tritare grossolanamente la frutta secca, sciogliere il burro in una padella e farvi tostare il pangrattato per qualche minuto. Scolare l'uvetta e unire il tutto in una basterella assieme al miele, al latte e alla buccia d'arancia. Stendere l'impasto a rettangolo su un piano ben infarinato con uno spessore di almeno mezzo centimetro. Cospargere con il ripieno, arrotolare e avvolgere a spirale. Far riposare ancora mezzora mentre si riscalda il forno a 160° C. Spennellare con l'albume e cuocere per circa un'ora, coprendo con alluminio se dovesse scurirsi troppo.

04

ALTRE REGIONI

Quelle dell'arco alpino sono le regioni con il maggior patrimonio gastronomico in alta quota e quelle dove le ricette di montagna si legano indissolubilmente alle genti e alla storia di quei luoghi. Ma l'Italia, si sa, è un magnifico caleidoscopio fatto di litorali, pianure, colline, altipiani e rilievi minori e, di tanto in tanto, seppur le montagne del Bel Paese siano per tutti soprattutto le Alpi, si incontrano piatti nati in montagna, ma diffusi per lo più senza distinzione in tutta la regione, un po' per la reperibilità degli ingredienti, un po' per un sapere popolare che è passato di mano in mano senza trovare confini e ostacoli anche per le minori ostilità delle conformazioni geografiche.

Da qui nasce la scelta di raggruppare in un unico capitolo una selezione delle più veraci ricette delle montagne italiane che si snoda-

no per la penisola attraversando quasi tutte le regioni: dall'Emilia Romagna alla Sardegna troverete veri e propri tesori, custoditi gelosamente tra i fornelli di casa, e alcune ricette segrete – come le laziali fettuccine alla Trebulana, la cui tradizione è stata tramandata fino ad ora solo oralmente dalle donne del Paese di Monteleone Sabino, oppure gli Amor pontremolesi della Lunigiana, la cui vera composizione pare conosciuta solo al bar degli Svizzeri di Pontremoli – od oramai cadute in disuso, come le Lagana Chiapputa della Basilicata, un dolce di antichissima tradizione, oggi praticamente scomparso a causa della lunga preparazione che richiede. Una cosa è certa: il viaggio tra i sapori delle montagne italiane è un concentrato di tradizioni che ognuno di noi ha il compito di conservare e salvare dal tempo e dalle mode.

EMILIA ROMAGNA

CRESCENTINE

**Ingredienti per
30 crescentine**

- * 1 kg di farina di frumento "0"
- * 1 cucchiaino di sale
- * 500 g di acqua tiepida
- * 25 g di lievito di birra
- (o metà latte e metà acqua)
- * olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione

Impastare a lungo e con cura gli ingredienti, lasciare lievitare circa tre ore, quindi ricavare dall'impasto così ottenuto una trentina di palline, stenderle con il mattarello allo spessore di circa 2 centimetri e lasciarle riposare coperte per un quarto d'ora. A questo punto, cuocere le crescentine con i "ferri", la



»» caratteristica coppia di dischi di ferro con lungo manico, o tra le piastre refrattarie. Le crescentine sono ottime servite caldissime e accompagnate da carni in umido (pollo o coniglio alla cacciatora), salumi e formaggi oppure dal tradizionale pesto di pancetta.

CIACCI MONTESINI

Ingredienti per 8 ciacci

- * 300 g di farina di frumento "0"
- * 300 cc di acqua
- * 1 pizzico di sale
- * cotica di maiale q.b.

Preparazione Mescolare la farina con il sale e l'acqua, che va aggiunta poco alla volta stemperando bene i grumi: si otterrà in questo modo un impasto simile ad una purea non troppo densa. Scaldare bene sulla fiamma i ferri, girandoli spesso, ungerli internamente sfregandoli bene con una cotica fresca di maiale piuttosto grassa, versare tre cucchiainate del composto e chiudere subito con l'altro ferro unto, esercitando una forte pressione in modo che il ciaccio risulti spesso pochi millimetri. Dopo un paio di minuti girare i ferri: in cinque minuti complessivi il ciaccio sarà pronto e leggermente dorato. Proseguire allo stesso modo fino ad esaurire l'impasto. Si gusta piegato a metà con il tradizionale pesto di pancetta, aglio, rosmarino e una spolverata di Parmigiano Reggiano, oppure con salumi o formaggi.

TORTELLONI DI PATATE

Ingredienti per 4 persone

- * 300 g di farina "00"
- * sale q.b.

Per la sfoglia

- * 3 uova

Per il ripieno

- * 300 g di patate a pasta bianca
- * 1 grattugiata di noce moscata
- * 40 g di formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato

Preparazione Preparare la sfoglia: amalgamare farina, uova e sale, fino ad ottenere un impasto omogeneo e poi lasciare riposare. Mettere da parte e procedere a preparare il ripieno. Cuocere le patate, passarle come si fa per il purè e poi, aggiungere una presa di sale, noce moscata e Parmigiano Reggiano. A questo punto, stendere la sfoglia e ricavarne dei quadrati di alcuni centimetri, farcire con l'impasto e chiudere, dando la forma del tortellone. Riempire un tegame con abbondante acqua, portarla al punto di ebollizione, salarla e immergere i tortelloni che dovranno cuocere per 5 minuti, poi scolarli e, infine, condirli con ragù di carne o burro e salvia.

PISAREI E FASÒ

Ingredienti per 4 persone	* 300 g di farina	* acqua q.b.
	Per la pasta * 100 g pangrattato	
Per il sugo	* 250 g di fagioli borlotti	* 300 g di pomodori pelati
	* 30 g di burro	* formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
	* 2 cucchiaini d'olio d'oliva	* basilico q.b.
	* 50 g di pancetta tritata	* sale q.b.
	* prezzemolo tritato q.b.	* pepe q.b.
	* 50 g di trito di sedano, carota e cipolla	

Preparazione Soffriggere il battuto di lardo in olio e burro, unire il trito di verdure e cuocere per una decina di minuti, quindi aggiungere i fagioli precedentemente lessati e i pomodori pelati. Regolare di sale e pepe, coprire e cuocere per almeno mezzora. Nel frattempo, setacciare la farina sulla spianatoia formando una fontana, fare nel centro un incavo dove mettere il pangrattato e bagnare il tutto con acqua calda. Impastare e aggiungere altra acqua, se necessario, per ottenere un impasto ben amalgamato e morbido. Dividere la pasta a pezzi e arrotolarla a forma di cilindretti della grandezza di una matita, quindi tagliarli a dadini e formare dei piccoli gnocchetti prendendoli con le dita a uno a uno e schiacciandoli col pollice sulla spianatoia infarinata, facendoli arrotolare su se stessi. Lessare i pisarei in abbondante acqua bollente salata: appena vengono a galla, scolarli con un mestolo forato, metterli in un piatto fondo da portata e condirli col sugo di fagioli e abbondante formaggio grattugiato.

TORTELLONI DI PATATE

Ingredienti	* 1 kg di patate a pasta bianca	* 100 g di uvetta
	* 80 g di burro	* 100 g di cioccolato fondente in gocce
	* 100 g di zucchero	* 100 g di canditi
	* 200 cc di panna	* 50 g di pinoli
	* 4 cucchiaini di farina "00"	* burro q.b.
	* 2 uova	* farina bianca q.b.

Preparazione Lessare le patate, passarle nello schiacciapatate, unire il burro e la panna e lasciare intiepidire. Aggiungere gli altri ingredienti, mescolando con energia, finché il composto non risulterà morbido (se necessario, aggiungere latte per ammorbidirlo o farina per addensarlo). Trasferire il tutto in uno stampo per ciambelle, imburrato e infarinato, e cuocere in forno a calore moderato per circa un'ora.

TOSCANA



FRITTINI DELLA LUNIGIANA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 200 g di farina di mais
 - * 200 g di fagioli borlotti freschi
 - * 300 g di cavolo nero
 - * olio per friggere q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.
 - * ½ bicchiere di olio extravergine di oliva

Preparazione Sgranare i fagioli, metterli in una pentola con un litro d'acqua e un pizzico di sale e farli bollire per una decina di minuti. A questo punto, aggiungere il cavolo nero pulito e tagliato a strisce, incorporare l'olio e procedere nella cottura per un'altra quarantina di minuti. Trascorso questo lasso di tempo, aggiungere poco alla volta la farina gialla, continuando a rimestare per evitare che si formino grumi. Cuocere ancora per un'oretta a fuoco lentissimo, quindi regolare di sale e pepe, togliere dal fuoco, stendere l'impasto in una teglia e lasciarlo raffreddare. Una volta freddo, tagliarlo a dadi e friggerlo in olio bollente.

TORTELLI ALLA LASTRA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 400 g di farina bianca tipo 0
 - * 500 g di patate bianche
 - * 50 g di burro
 - * 3 uova
 - * 1 cipolla
 - * 1 costa di sedano
 - * 1 carota
 - * qualche foglia di salvia
 - * 2 spicchi di aglio
 - * 1 pomodoro
 - * formaggio Pecorino q.b.
 - * noce moscata q.b.
 - * olio d'oliva q.b.
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.

Preparazione Sulla spianatoia, impastare la farina con acqua e sale finché non risulterà elastica, quindi stendere con il mattarello a sfoglia sottile. A questo punto, procedere preparando il ripieno: lessare le patate, sbucciarle, passarle al passaverdure e condirle con un sugo preparato a parte con cipolla, sedano, carota, salvia, aglio, pomodoro, olio e sale. Al composto così ottenuto, aggiungere Pecorino, uova, burro, noce moscata e sale. Prendere la sfoglia, distribuirvi l'impasto di patate su una metà per poi ricoprirlo con l'altra. Sigillare con la rotella il preparato, per l'intero bordo esterno e suddividerlo successivamente in tanti quadrati della grandezza di quattro o cinque dita. La cottura dei tortelli si effettua sulla lastra per alcuni minuti, avendo cura di girarli più volte.

TORTA D'ERBI

Ingredienti	* 500 g di spinaci	* 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
	* 500 g di bietole	* 100 g di formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato
	* 1 porro	* pepe q.b.
	* 3 zucchine	* sale q.b.
	* 1 cipolla	* 50 ml di acqua
	* 2 uova	
	* 350 g di farina	
	* 50 g pangrattato	

Preparazione Lavare gli spinaci e le bietole. Mondare il porro e le zucchine senza affettarli. Scottare tutte le verdure separatamente, in acqua salata, poi affettare il porro e le zucchine a rondelle, tritare gli spinaci e le bietole e amalgamarli con il formaggio, il pangrattato, la cipolla tritata, le uova, un filo d'olio. Aggiustare di sale e pepe. A parte, lavorare la farina con un pizzico di sale, 2 o 3 cucchiaini di olio e l'acqua fino a quando la pasta non risulterà omogenea e lasciarla riposare per 30 minuti. Stendere la pasta con un matterello in modo da ricavare due sfoglie, di cui una più grande dell'altra: con quest'ultima, foderare una teglia rotonda unta di olio, quindi inserire gli spinaci conditi, successivamente le zucchine e i porri. Chiudere la torta con la sfoglia più piccola, sigillando bene i bordi. Spennellare la superficie con olio extravergine di oliva e infornare a 180° C per circa 45 minuti o comunque finché la torta d'erbi non risulterà dorata.

FOCACCETTE DI AULLA

Ingredienti per 8 focaccette	* 1 kg di farina di frumento	* sale q.b.
	* 25 g di lievito di birra	* acqua tiepida q.b.

Preparazione Impastare la farina con acqua e sale, fino ad ottenere un impasto solido della stessa consistenza di quello del pane. Lasciare riposare e, nel frattempo, far scaldare i testi di terracotta, quindi prendere un po' di pasta e schiacciarla fino ad ottenere un disco dello spessore di circa un centimetro. Procedere così fino all'esaurimento della pasta e quindi riempire i testi e impilarli. Metterli sul fuoco e cuocere finché non risulteranno dorati. Servire le focaccette calde accompagnate da formaggi o salumi.

GNOCHI MES'CI D'CASTAGNE

Ingredienti per 4 persone	* 600 g di farina bianca	* formaggio Pecorino grattugiato q.b.
	* 400 g di farina di castagne	
	* acqua tiepida q.b.	
	* olio extravergine d'oliva q.b.	

Preparazione

Mescolare le farine asciutte e poi impastarle con acqua tiepida fino ad ottenere un impasto compatto. Lasciare riposare per mezz'ora, quindi procedere a tirare una sfoglia, non particolarmente sottile, che andrà poi tagliata a forma rettangolare della misura di circa cinque centimetri per tre. Infarinare gli gnocchi così ottenuti e farli cuocere in acqua bollente, immergendoli uno alla volta, per una quindicina di minuti. Scolarli e condirli, a piacimento con olio extravergine d'oliva e formaggio Pecorino grattugiato.

ACQUACOTTA STIANA

Ingredienti per 6 persone

- * 400 g di pane casalingo raffermo
- * 500 g di pomodori maturi
- * 3 salsicce
- * 4 cipolle
- * Pecorino grattugiato q.b.
- * peperoncino q.b.
- * olio extravergine d'oliva q.b.
- * sale q.b.

Preparazione

Tagliare a fettine le cipolle e farle appassire in un tegame con 8 cucchiari di olio e un pizzico di peperoncino. Quando le cipolle saranno morbide, unire i pomodori privati della loro pelle e tagliati a cubetti, aggiustare di sale e cuocere per circa mezz'ora a fuoco medio. A questo punto, aggiungere le salsicce precedentemente rosolate e tagliate a fettine, bagnare con 5 ramazolate di acqua, quindi proseguire la cottura dell'acquacotta per altri 20 minuti. In una teglia da forno o in una pirofila, procedere facendo uno strato di pane tagliato a fette sottili spolverato di Pecorino e uno strato di acquacotta: continuare ad alternare gli strati, finendo con Pecorino, irrorato con un po' di olio d'oliva. Passare in forno caldo finché non risulterà gratinato.

ZUPPA RIPIENA DEL CASENTINO

Ingredienti per 6 persone

- * 300 g di pane raffermo
- * 400 g di pomodori pelati
- * 300 g di fegatini di pollo
- * 3 uova
- * odori q.b.
- * salvia q.b.
- * timo q.b.
- * 2 spicchi d'aglio
- * 60 g di olio extravergine di oliva
- * sale q.b.
- * pepe in grani q.b.
- * formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.

Preparazione

In una pentola, far rosolare l'olio con il battuto degli odori e il timo, quindi aggiungere i pomodori, regolare di sale e pepe e far cuocere per una decina di minuti. A questo punto, aggiungere il pane e un litro e mezzo di acqua bollente, poi proseguire con la cottura per circa un quarto d'ora. Nel frattempo, rosolare i fegatini con olio, aglio e salvia e tagliarli a pezzetti. Mettere la zuppa in una pirofila, poi formare un incavo al centro che andrà riempito con i fegatini: coprire il tutto con



» le uova sbattute e il Parmigiano, passare in forno caldo per qualche minuto, quindi servire spolverando di pepe nero macinato al momento.

TESTAROLI AL PESTO

Ingredienti per 4 persone

Per i testaroli

- * 600 g di farina di frumento
- * sale q.b.
- * ½ lt di acqua

Per il pesto leggero di Lunigiana

- * 2 mazzetti di basilico fresco
- * 2 cucchiaini di pinoli
- * 30 g di formaggio Parmigiano Reggiano
- * 30 g di formaggio Pecorino
- * 1 tazzina di olio extravergine di oliva
- * aglio q.b.
- * sale q.b.

Preparazione

Impastare gli ingredienti in modo da ottenere un composto fluido, quindi riscaldare il tèsso, versare un po' di pastella fino a formare una sorta di omelette alta mezzo centimetro, coprire e completare la cottura per otto minuti circa. Una volta cotto, tagliare il disco di pasta così ottenuto a rombi e quadrati, in modo grossolano: ecco i testaroli. A questo punto, preparare il pesto frullando tutti gli ingredienti, in ultimo aggiungere l'olio, mescolare bene e regolare di sale. Bollire i testaroli, scolarli bene e condirli con il pesto.

POLENTA DI CASTAGNE DEL CASENTINO

Ingredienti per 4 persone

- * 2 lt di acqua
- * 1 kg di farina di castagna
- * 1 pizzico di sale
- * 500 g di ricotta
- * panna da cucina q.b.

Preparazione

Far bollire l'acqua e poi versarvi la farina setacciata molto lentamente per evitare la formazione di grumi: continuando a mescolare, cuocere per mezz'ora circa a fuoco moderato. A parte, lavorare la ricotta con un cucchiaino di panna, in modo che diventi morbida e cremosa. Servire la polenta adagiandovi sopra una porzione di ricotta.

ARBADELA

Ingredienti per 4 persone

- * 500 g di farina di mais
- * 1 kg di cipolline
- * 1 mazzo di bietole
- * 5 cucchiaini d'olio di oliva
- * 200 g di ricotta
- * 50 g di burro
- * finocchio selvatico q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * 100 g di formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato



Preparazione

Far bollire le bietole, scolarle, strizzarle e quindi tritarle finemente. Scottare le cipolle in una padella con burro e un filo d'olio. A questo punto, amalgamare in una terrina le bietole, le cipolline, la ricotta, il Parmigiano, il finocchio, il sale, il pepe e ancora un po' di olio. Ungere una teglia, versarvi il composto e spianarlo, poi spruzzare con l'olio e infornare per circa quaranta minuti a 180° C.

AMOR PONTREMOLESI

Ingredienti per 2 persone

- * 100 g di zucchero
- * 100 g di burro
- * 2 uova intere
- * 2 bicchieri piccoli di latte
- * 1 scorza di limone
- * cognac q.b.
- * biscotti sfoglia q.b.

Preparazione

Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere il latte, mescolare bene, aggiungere la scorza di limone e poi cuocere a fuoco lento, finché la crema non si addensa leggermente. Lasciare riposare per un paio di ore, quindi aggiungere alla crema il burro e un po' di cognac, frullare fino ad avere una pasta densa, infine guarnire due sfoglie con la crema formando un biscotto farcito e procedere così fino a esaurimento.

UMBRIA



BISCIO

Ingredienti**Per la pasta****Per il ripieno****Preparazione**

- * ½ kg di farina
- * ¾ di acqua
- * 300 g di biette
- * 300 g di spinaci
- * 2 uova
- * 1 spicchio di aglio
- * 1 cucchiaino olio semi
- * 1 pizzico di sale
- * olio extravergine d'oliva q.b.
- * sale q.b.

Procedere a formare la pasta amalgamando tutti gli ingredienti energicamente, finché non risulterà un composto liscio e sodo, quindi lasciare riposare per mezz'ora. Nel frattempo, lessare e strizzare le verdure, passarle in padella con aglio, olio e sale. Stendere la pasta, porvi il ripieno e spaccarvi anche le uova, quindi richiudere, arrotolando come uno strudel. Infornare per una quarantina di minuti a 180° C o comunque finché il biscio non risulterà dorato.

CECI E FARRO

Ingredienti per 4 persone

- * 350 g di ceci
- * 150 g di farro
- * 1 cipolla
- * 1 carota
- * 1 costola di sedano
- * olio extra vergine d'oliva q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Mettere in ammollo il farro per un paio di ore e i ceci per tutta la notte. Lessare i ceci in abbondante acqua salata e, nel frattempo, tritare e rosolare cipolla, carota e sedano. A questo punto, aggiungere i ceci e proseguire la cottura con due litri del loro brodo di cottura. Tuffare anche il farro e lasciare andare a fuoco moderato per altri 40 minuti, mescolando di tanto in tanto. Ultimata la cottura, aggiustare di sale e servire, a piacere, con olio a crudo e una spolverata di pepe macinato al momento.

FILETTO AL TARTUFO NERO

Ingredienti per 4 persone

- * 800 g di filetto di carne
- * 50 g di burro
- * olio extravergine d'oliva q.b.
- * aceto balsamico q.b.
- * tartufo nero q.b.
- * sale.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Scottare il filetto sulla brace o in padella per qualche minuto, quindi pennellarlo con il burro e ultimare la cottura che dovrà essere al sangue. Versare in un piatto un po' di olio d'oliva, sale e pepe e delle gocce di aceto balsamico, emulsionare il tutto con una forchetta, unire il tartufo a scagliette, affettare il filetto e passare le fettine nella salsa così creata e quindi servire immediatamente.

FRICCÒ DI AGNELLO

Ingredienti per 4 persone

- * 1 kg di spezzatino d'agnello
- * 2 spicchi di aglio
- * 1 rametto di rosmarino
- * 2 foglie di salvia
- * 1 bicchiere di vino bianco secco
- * 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- * 4 cucchiaini di aceto
- * 1 mestolo di brodo caldo
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione

Fare rosolare lo spezzatino di agnello con l'olio, finché non sarà ben colorato da entrambi i lati, poi aggiungere gli odori, l'aglio e il mestolo di brodo. Regolare di sale e pepe, coprire e proseguire la cottura a fiamma molto bassa per una cinquantina di minuti, aggiungendo un po' di brodo di tanto in tanto se necessario.



ROCCIATA

- | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| Ingredienti | * 500 g di farina | * ½ bicchiere di anice |
| Per la pasta | * 4 uova | * 2 cucchiaini di zucchero |
| | * 1 bicchiere di olio | |
| Per il ripieno | * 500 g di mele a fette | * 150 g di cacao |
| | * 300 g di noci | * 200 g di fichi secchi |
| | * 200 g di pangrattato | rinvenuti nell'acqua |
| | * la buccia grattugiata di 1 limone | * 400 g di zucchero |
| | | * 1 bicchierino di alchermes |

Preparazione Formare la pasta miscelando tutti gli ingredienti e lavorando finché non si sarà ottenuto un composto liscio e compatto. A parte, amalgamare tutti gli ingredienti del ripieno in una bacinella, quindi stendere la pasta e inserirvi la guarnizione. Arrotolare come lo strudel, bagnare la superficie di alchermes e zucchero e infornare per una trentina di minuti a 150° C

ABRUZZO



BRODO CON IL CARDONE

- | | | |
|----------------------------------|---|---|
| Ingredienti per 4 persone | * ½ gallina | * 1 costa di sedano |
| Per il brodo | * 1 coscio di tacchino | * 2 carote |
| | * 500 g di carne di vitellone
(pezzo intero) | * 2 cipolle |
| | * 1 osso di ginocchio di vitellone | * 6 pomodorini |
| | | * sale q.b. |
| Per le polpette | * 300 g di vitello macinato | Reggiano q.b. |
| | * 2 uova | * 1,2 kg di cardo pulito |
| | * 1 cucchiaio di prezzemolo e aglio tritati | * 3 uova |
| | * la mollica di un panino all'olio | * 2 manciate di formaggio Parmigiano Reggiano |
| | * formaggio Parmigiano | |

Preparazione Preparare il brodo mettendo a cuocere tutti gli ingredienti in una pentola alta, coperti di acqua fredda. Lasciare bollire fino alla cottura della carne, aggiustando di sale. Nel frattempo, tagliare il cardo a pezzi di circa un centimetro, che andranno cotti in acqua bollente, quindi scolati e poi fatti bollire nuovamente in acqua nuova per una decina di minuti. Spegner la fiamma e lasciare in immersione per una notte, poi scolare bene, strizzare e mettere





da parte. A questo punto, preparare le polpette, unendo la carne a tutti gli altri ingredienti. Amalgamare bene e formare delle palline della dimensione di una biglia di vetro, quindi friggerle in olio extravergine di oliva, scolarle e metterle da parte. Battere 3 uova con due pugni di Parmigiano, scolare il brodo, metterlo nuovamente sul fuoco e, quando sarà ben caldo, unire il cardone, le polpettine e, a seguire, il battuto di uova, che deve essere versato poco alla volta girando rapidamente per non farlo rapprendere. Servire.

PALLOTTE CAC'E OVE

Ingredienti per 4 persone Per le pallotte

- * 300 g di pane raffermo
- * 300 g di formaggio Pecorino
- * 1 bicchiere di latte
- * 4 uova
- * 1 spicchio di aglio
- * 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- * olio extravergine di oliva q.b.
- * pepe q.b.

Per il sugo

- * 400 g di pomodori
- * 1 falda di peperone verde
- * 1 spicchio di aglio
- * basilico q.b.
- * 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Preparazione

Bagnare il pane nel latte e lavorarlo fino ad ottenere un composto omogeneo, quindi strizzarlo per eliminare il latte in eccesso, metterlo in una bacinella e mescolarlo con le uova, il Pecorino grattugiato, il prezzemolo, l'aglio tritato e un pizzico di. Lasciare riposare per un paio di ore, poi procedere a formare delle polpette (pallotte) che andranno fritte nell'olio bollente. Scolarle e metterle da parte. A questo punto, preparare il sugo versando in una padella capiente l'olio, l'aglio e il peperone tagliato a dadini. Lasciare soffriggere per qualche istante, quindi unire il pomodoro e un bicchiere d'acqua e portate a bollore. Fare asciugare l'acqua, aggiungere il basilico e terminare la cottura. Unire le pallotte fritte al sugo e lasciare insaporire per qualche altro minuto a fuoco lento, mescolando più volte.

POLENTA ABRUZZESE

Ingredienti per 6 persone

- * 1 kg di farina di mais
- * 300 g di
- * 6 salsicce
- * ½ bicchiere di olio extravergine di oliva
- * 1 kg di pomodoro
- * 1 cipolla
- * peperoncino q.b.
- * sale q.b.
- * formaggio Pecorino grattugiato q.b.

Preparazione

Fare soffriggere la pancetta con le salsicce e la cipolla, aggiungere un po' di sale e procedere a rosolare bene il tutto. Unire il pomodoro e procedere con la cottura per circa un'ora. In un'altra pentola, versare 6 tazze di acqua, aggiungere un filo d'olio





e portare a ebollizione: a questo punto, far cadere a pioggia la farina di mais, avendo cura di mescolare continuamente per evitare la formazione di grumi. Raggiunta una certa consistenza, continuare a cuocere la polenta, mescolando frequentemente sempre nello stesso senso. Dopo circa 30 minuti, rovesciarla sulla spianatoia e livellarla con un mestolo di legno, quindi condirla con il sugo e abbondante Pecorino grattugiato.

ARROSTICINI

Ingredienti per 4 persone

- * 800 g di carne di agnello, pecora e castrato
- * olio extravergine di oliva q.b.
- * ½ limone
- * peperoncino q.b.
- * pepe nero q.b.
- * qualche rametto di rosmarino

Preparazione

Tagliare la carne a dadi di media grandezza, quindi infilarli, alternando le diverse varietà in stecchini da spiedini. Preparare una marinata con l'olio, un rametto di rosmarino, pepe, peperoncino e il succo di limone, poi immergervi gli spiedini e lasciarveli per una decina di minuti, girandoli di tanto in tanto. Cuocere gli arrosticini sulla brace o in padella, irrorandoli con la marinatura.

CAGGIONETTI O CALCIONETTI

Ingredienti

Per la pasta

- * 500 g farina
- * 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- * vino bianco secco q.b.
- * ½ bustina di lievito per dolci

Per il ripieno

- * 300 g di farina di ceci
- * 100 g di cioccolato al latte
- * 1 bicchierino di mosto cotto
- * 150 g di zucchero
- * 50 g di mandorle e noci
- tostate e tritate
- * 1 bicchierino di anisetta o Aurum (*liquore all'arancio*)
- * 1 pizzico di cannella in polvere

Preparazione

Scaldare il mosto, unire il trito di mandorle e noci, il cioccolato, la cannella, il liquore e la farina di ceci, quindi mescolare bene, togliere dal fuoco e lasciare riposare in un luogo fresco per almeno due ore. Nel frattempo, preparare la pasta disponendo la farina a fontana sul tavolo, quindi unirvi il lievito, l'olio e poco alla volta il vino, fino ad ottenere un impasto liscio e sodo. A questo punto, tirare l'impasto fino ad ottenere alcune sfoglie sottili, poi, con l'aiuto di un coppapasta o di un bicchiere, ritagliarvi dei dischetti di circa cinque centimetri di diametro. Al centro di ognuno andrà posto una noce di ripieno, quindi ripiegare in modo da ottenere delle mezzelune. Saldare bene i bordi, poi mettere a friggere i caggionetti così ottenuti in abbondante olio. Prima di servirli, asciugarli con carta assorbente e spolverizzarli di zucchero a velo e cannella.

LAZIO

PIZZA CO I SFRIZZULLI

- Ingredienti per 4 persone**
- * 500 g di farina
 - * 1 uovo
 - * 25 g di lievito di birra
 - * 1 pizzico di sale
 - * 1 cucchiaio di olio d'oliva
 - * buccia di 1 limone e di 1 arancia
 - * 100 g di sfrizzoli
 - * sugna di maiale q.b.

Preparazione Tagliare la sugna in piccoli pezzi e farla sciogliere in mezzo bicchiere d'acqua. A questo punto, preparare la pizza unendo tutti gli ingredienti, compresa la sugna, lavorare bene e lasciare lievitare per circa due ore. Stendere su una teglia e cuocere in forno per circa un'ora a 150° C.

FETTUCCINE ALLA TREBULANA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 1 rametto di rosmarino
 - * 1 foglia di salvia
 - * ½ cipolla piccola
 - * 50 g di pancetta
 - * 100 g di piselli
 - * 4 funghi champignon
 - * ½ bicchiere di vino bianco
 - * 300 g di pomodori pelati
 - * 50 g di formaggio Pecorino di media stagionatura
 - * 300 g di fettuccine
 - * olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione Soffriggere a fuoco lento salvia, rosmarino e cipolla precedentemente tritati, poi aggiungere la pancetta tagliata a cubetti – alcune varianti preferiscono salsiccia oppure guanciale – quindi i funghi champignon e i piselli. A cottura quasi ultimata, aggiungere il pomodoro e procedere a fuoco medio ancora per alcuni minuti. Cuocere le fettuccine, versarle in una pentola capace, condirle con il sugo, il formaggio grattugiato e saltare per qualche istante.

TERZETTI O TOZZETTI O TERZITTI

- Ingredienti**
- * 750 g di farina
 - * 500 g di noci tritate
 - * 750 g di miele
 - * 2 uova
 - * 1 pizzico di sale

Preparazione Amalgamare bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza dell'impasto che risulti maneggevole ma soda. A questo punto, dare ai terzetti la caratteristica forma a losanga o a rombo, poi infornarli a 180° C, adagiati su una teglia foderata di carta da forno, finché non risulteranno dorati.

NOCIATA

- Ingredienti**
- * 300 g di noci
 - * 300 g di miele
 - * 1 cucchiaino di zucchero
 - * 20 foglie di alloro
 - * olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione Scaldare il miele in un tegamino, unire le noci tritate e lo zucchero e lasciare andare sul fuoco per qualche minuto, avendo cura di mescolare continuamente. Stendere l'impasto su un ripiano di marmo, unto con un po' di olio, livellarlo ad un'altezza di mezzo centimetro circa, farlo raffreddare, poi tagliarlo a losanga o a rombo; quindi, inserire ogni pezzo tra due foglie d'alloro lavate e asciugate e conservarle in frigorifero. Servire freddo.

MOLISE

MELANZANE A FUNGHETIELLE

- Ingredienti per 4 persone**
- * 1 kg di melanzane
 - * 1 bicchiere di olio di oliva
 - * 500 g di pomodori maturi
 - * 1 spicchio di aglio
 - * sale q.b.

Preparazione Lavare le melanzane, sbucciarle e tagliarle a dadini, quindi friggerli in olio abbondante. Nello stesso olio di frittura, rosolare l'aglio, poi unire i pomodori pelati e, dopo qualche minuto, le melanzane fritte. Regolare di sale e concludere la cottura lasciando ancora sul fuoco per una decina di minuti.

MICCULE A LA MUNTANARA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 500 g di lenticchie secche
 - * 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
 - * 200 g di lardo di prosciutto
 - * 1 manciata di castagne
 - * 1 foglia di lauro
 - * sale q.b.
 - * pepe q.b.
 - * fette di pane casareccio q.b.

Preparazione Pulire le lenticchie, lavarle e tenerle in ammollo in acqua per dodici ore, quindi sciacquarle e metterle a cuocere, a fuoco moderato, in una pentola di terracotta, coperte di acqua. A metà cottura salarle, insaporirle con una foglia di lauro, unirvi le castagne e lasciare andare ancora sul fuoco, facendo attenzione che l'acqua non si asciughi troppo. Nel frattempo, fare soffriggere dolcemente l'olio con il lardo tagliato a dadi-



»» ni, quindi aggiungere i pomodori, regolare di sale e pepe e poi unire il tutto alle lenticchie. Lasciare insaporire per qualche minuto, poi servire la zuppa accompagnata con pezzi di pane casareccio precedentemente abbrustolito.

AGRODOLCE ANTICO

Ingredienti per 4 persone

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| * 2 cucchiaini di noci | * 4 cucchiaini di zucchero |
| * 2 cucchiaini di mandorle | * 1 bicchiere di caffè |
| * 2 cucchiaini di nocciole | * 2 bicchieri di mosto cotto |
| * 2 cucchiaini di uvetta e pinoli | * aceto di vino bianco q.b. |
| * 1 arancia | * cannella q.b. |

Preparazione

Versare il mosto cotto in un tegame, aggiungere le nocciole, le noci e le mandorle sgusciate e portare a ebollizione, quindi unirvi l'uvetta, i pinoli, la scorzetta dell'arancia tritata finemente, una spolverata di cannella, lo zucchero, l'aceto e il caffè. Amalgamare bene e fare cuocere l'agrodolce così ottenuto a fuoco lento per un'ora, mescolando sempre dallo stesso verso di frequente per evitare che il composto si attacchi al fondo del tegame.

CALCIUNI

Ingredienti per 4 persone

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| * 200 g di farina | * 2 uova |
| * 200 g di castagne lessate | * vino bianco q.b. |
| * 100 g di cioccolato fondente | * rhum q.b. |
| * 2 cucchiaini di miele | * olio per friggere |
| * 1 cucchiaino di mandorle tostate | * zucchero a velo q.b. |
| * 30 g di cedro candito | * cannella q.b. |
| | * vaniglia q.b. |

Preparazione

Disporre la farina a forma di fontana e nel mezzo mettere due tuorli d'uovo, una cucchiainata di acqua, un cucchiaino di olio e uno di vino bianco. Impastare bene il tutto e lavorare la pasta affinché risulti liscia ed elastica. Stenderla in una sfoglia sottile e ricavarne, con l'aiuto di un coppapasta oppure con la bocca di un bicchiere, tanti dischi del diametro di circa 7 centimetri. A questo punto, mettere in una terrina le castagne precedentemente lessate e passate al setaccio, un cucchiaino di miele, il cioccolato fondente grattugiato, un bicchierino di Rhum, un pizzico di cannella e uno di vaniglia, le mandorle e il cedro tritati. Mescolare bene il tutto e procedere a inserire un po' di questo composto su ogni dischetto di pasta. Richiudere i dischi su se stessi, come se si dovesse confezionare dei ravioli, pigiando con le dita sui bordi affinché il ripieno non esca. Tuffare i calciuni così ottenuti in abbondante olio bollente e friggerli. Servire caldi spolverati con zucchero a velo mischiato a un po' di cannella.

CICERCHIATA

- Ingredienti**
- * 200 g di miele
 - * 150 g di zucchero
 - * la scorza grattugiata di 1 limone
 - * ½ bicchiere di liquore
 - * 500 g di farina bianca
 - * 3 uova
 - * olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione Sbattere in una tazza le uova intere, unire due cucchiaini di olio di oliva, due cucchiaini di liquore e un po' di scorza di limone grattugiato. A questo punto, incorporare la farina, tanta quanta ne occorre per ottenere una pasta piuttosto morbida, lavorare bene e poi procedere a formare con l'impasto ottenuto dei bastoncini della grandezza di una matita. Tagliarli a pezzetti piccolissimi, arrotolarli fra le mani e formare così delle palline, che andranno fritte in olio o strutto bollente. In un recipiente piuttosto largo versare il miele, metterlo sul fuoco e lasciarlo sciogliere insieme allo zucchero fino a quando il tutto non risulterà colorito: a questo condimento andranno aggiunte le palline fritte e ben scolate. Ungere bene di olio una pietra di marmo o comunque una superficie molto liscia, versarvi sopra il dolce e modellarlo a forma di grossa ciambella o a cupola.

BASILICATA

MINISTRA MARITATA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 1 kg di scarole
 - * verze q.b.
 - * finocchi q.b.
 - * cardi selvatici q.b.
 - * sedano q.b.
 - * 100 g di cotenne
 - * 1 piedino
 - * 200 g di costato
 - * 1 osso della spalla o di prosciutto
 - * 1 pezzo di salsiccia
 - * sale q.b.

Preparazione Mettere le cotenne e il piedino ben puliti in una pentola, insieme col costato e all'osso, quindi coprire d'acqua, regolare di sale, portare a ebollizione e fare cuocere per un'ora e mezzo circa. Mondare e lavare accuratamente le verdure, versarle nella pentola, aggiungere la salsiccia e ultimare la cottura. Servire caldissimo.

STRASCINATI CON LA MENTA

- Ingredienti per 4 persone**
- * 400 g di pasta fresca a strascinati (*orecchiette grandi*)
 - * 1 pezzo di lardo
 - * 1 peperone secco





- * menta tritata q.b.
- * 1 cucchiaino di radice di rafano
- * sale q.b.

Preparazione Preparare un battuto di lardo, farlo sciogliere in una padella e aggiungere il peperone secco tritato. A parte, bollire gli strascinati e, una volta cotti, versarli nel battuto di lardo e peperoni, quindi cospargere abbondantemente di menta tritata e servire con del rafano grattugiato sopra.

CUTTURIDDI

- Ingredienti per 4 persone**
- * 1 kg di agnello
 - * 1 costa di sedano
 - * 20 cipolline
 - * 3 pomodori maturi
 - * 1 rametto di rosmarino
 - * 2 foglie di alloro
 - * sale q.b.
 - * peperoncino q.b.

Preparazione Lavare accuratamente l'agnello, asciugarlo e tagliarlo a pezzi regolari, quindi sistemarli in una casseruola unendo il sedano tagliato finemente, le cipolline, i pomodori pelati e privati dei semi, il rosmarino e l'alloro legati insieme con un filo da cucina. Coprire con l'acqua, regolare di sale e peperoncino, coperchiare, quindi cuocere per circa un'ora e mezza.

BOLLITO DEI PASTORI

- Ingredienti per 4 persone**
- * 1 kg di agnello
 - * 2 patate
 - * 2 pomodori
 - * 2 foglie d'alloro
 - * 1 cipolla
 - * 1 peperoncino
 - * sale q.b.

Preparazione Tagliare l'agnello a pezzetti, grossolanamente, quindi farlo bollire: una volta che la carne sarà sgrassata completamente, aggiungere la cipolla affettata sottilmente, i pomodori tagliati a pezzi, le foglie di alloro, il peperoncino (in alcune zone della Basilicata si aggiungono anche verdure campestri). Proseguire con la cottura per circa un'ora, quindi unire le patate sbucciate, lavate e tagliate a pezzi e lasciare andare sul fuoco fino a quando anche le patate non risulteranno morbide.

U CALLARIDD

- Ingredienti per 4 persone**
- * 1 kg di agnellone
 - * 1 mazzo di cicoria campestre
 - * 2 coste di sedano
 - * 1 cipollotto
 - * 1 mazzetto di finocchio selvatico
 - * 10 pomodorini
 - * 43 foglie di vite





- * 1 foglia d'alloro
- * 150 g di salsiccia stagionata
- * 1 peperoncino
- * sale q.b.
- * 150 g di Provolone piccante

Preparazione

Lavare con cura la cicoria e mondare delle foglie rovinare. Sciacquare il sedano, il cipollotto, le foglie di vite, il mazzetto di finocchio. Tagliare a pezzi la carne e lavarla, quindi versarla in una pentola capiente, aggiungere le verdure tagliuzzate, i pomodorini a pezzetti, il peperoncino, un cucchiaino di olio. Coprire con l'acqua e cuocere a fuoco lento per circa due ore. A cottura ultimata aggiungere il Provolone e la salsiccia tagliati a tocchetti.

LAGANA CHIAPPUTA

Ingredienti per 4 persone

- * 500 g di farina di grano duro
- * 4 lt di mosto
- * 100 g di noci tritate
- * mollica di pane q.b.
- * 100 g di mandorle tritate
- * olio d'oliva q.b.
- * sale q.b.

Preparazione

Innanzitutto, preparare il mosto cotto: far bollire lentamente il mosto fino a ridurlo di 1/8, in modo da ottenere un composto denso e sciropposo. Impastare la farina con acqua tiepida e sale, tirare la sfoglia e tagliare delle lagane di circa 3 centimetri di larghezza, quindi cuocerle in acqua leggermente salata. A parte, fare rosolare la mollica di pane con pochissimo olio, togliere la padella dal fuoco e aggiungere le mandorle e le noci. Scolare le lagane e condirle alternandole a strati con l'impasto di mandorle e noci. In ultimo, bagnare il tutto col mosto cotto. Le lagane si possono gustare sia calde che fredde.

CAMPANIA



CARDI E FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone

- * 1 kg di cardi
- * 500 g di fagioli lessati
- * 300 g di cotica di maiale
- * peperoncino q.b.
- * qualche spicchio d'aglio
- * brodo di carne q.b.
- * olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione

Lessare i cardi e i fagioli separatamente. Nel frattempo, soffriggere l'aglio, aggiungervi la cotica, un po' di brodo e proseguire la cottura per un'oretta. A questo punto, unire i cardi e i fagioli, poi fare insaporire. Prima di servire, lasciare riposare per qualche ora.

FRUNELLA

Ingredienti per 4 persone

- * sciurilli (*fiori di zucca*)
- * cimulilli (*parte alta di qualsiasi pianta di verdura*)
- * patate
- * pomodori
- * zucchine
- * pancetta
- * formaggio Pecorino
- * pane Casereccio
- * olio extravergine d'oliva
- * sale
- * pepe

Preparazione

Questa ricetta si realizza basandosi su un'unità di misura particolare: la pignatta che si decide di utilizzare, che determinerà le quantità degli ingredienti elencati. Lavare bene le verdure. Nella pignatta di terracotta mettere olio, sale, pomodori schiacciati, adagiarvi sopra le verdure crude, alcune fette di patate, la pancetta e le scaglie di formaggio. Ricoprire con la verdura rimanente, poi fare un nuovo strato di pomodori, patate, pancetta, formaggio, sale e olio. A questo punto, coprire e far cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti. La versione festiva della frunella prevede l'aggiunta di pollo e semi di finocchietto, da sostituire ai pomodori.

ZUPPA DI FAGIOLI E MELE

Ingredienti per 4 persone

- * 400 g di mela Annurca
- * 300 g di fagioli
- * 100 g di pancetta affumicata a dadini
- * 2 cucchiaini di farina
- * 1 cipolla
- * 1 cucchiaino di zucchero
- * sale q.b.
- * aceto q.b.
- * crostini di pane raffermo q.b.

Preparazione

Far bollire i fagioli in acqua non salata per una quindicina di minuti, scolarli e rimetterli a bollire in acqua salata per un'ora circa, a fuoco lento. Soffriggere pancetta e cipolla, poi unire la farina e formare una crema, aggiungendo un po' di acqua di cottura dei fagioli. Dopo qualche minuto, aggiungere l'aceto, lo zucchero e, infine, i fagioli e le mele tagliate a fettine, aggiungendo ancora un po' di acqua di cottura dei fagioli. Servire la zuppa così ottenuta calda, versandola sui crostini.

PASTA CON LE CASTAGNE

Ingredienti per 4 persone

- * 500 g di pasta corta
- * 200 g di castagne lessate e pulite
- * 200 g di sponzilli (*pomodorini seccati al sole*)
- * 200 g di salsiccia di maiale fresca
- * olio extravergine d'oliva
- * 1 cipolla
- * prezzemolo q.b.
- * 2 foglie di alloro
- * 1 cucchiaino di semi di finocchietto



Preparazione Lessare le castagne aromatizzando l'acqua con i semi di finocchietto e le foglie di alloro. Poi soffriggere la cipolla, unire la salsiccia sgranata e, in ultimo, le castagne e i pomodorini. Lessare la pasta, mantecarla con il sugo e guarnire con prezzemolo fresco tritato.

LUMACHE AL SUGO PICCANTE

Ingredienti per 6 persone

- * 1 kg di lumache
- * 1 kg di pomodoro fresco passato
- * 1 cipolla
- * 1 spicchio di aglio
- * peperoncino q.b.
- * olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione Soffriggere la cipolla togliendola appena appassita, aggiungere le lumache e il pomodoro tagliato a dadini e far cuocere a fuoco lento. Trascorsa mezzora, aggiungere l'aglio tritato e il peperoncino e fare andare ancora sul fuoco per 20 minuti.

MILZA RIPIENA

Ingredienti per 4 persone

- * 1 milza di vitello
- * 2 spicchi di aglio
- * 1 bicchiere di aceto di vino bianco
- * peperoncino q.b.
- * olio extravergine d'oliva q.b.
- * prezzemolo q.b.
- * mentuccia q.b.

Preparazione Lavare la milza e scottarla leggermente, poi inciderla lateralmente e imbottirla con un battuto di prezzemolo, mentuccia, aglio, sale e peperoncino. Ricucirla con lo spago da cucina e metterla a soffriggere in una padella con abbondante olio d'oliva. Quando risulterà ben rosolata, aggiungere il bicchiere di aceto, coprire e lasciare evaporare a fuoco lentissimo.

CINGHIALE, CHIUCHIAROLE E PATATE

Ingredienti per 4 persone

- * 500 g di carne di cinghiale
- * 300 g di patate
- * 1 spicchio di aglio
- * 200 g di chiuchiarole (peperoni rossi tondi, sott'aceto)
- * olio extravergine d'oliva q.b.
- * sale q.b.

Preparazione Soffriggere l'aglio in abbondante olio, aggiungere la carne tagliata grossolanamente a pezzettoni, coprire e cuocere per circa un'ora a fuoco molto lento, quindi unire le chiuchiarole affettate, regolare di sale e lasciare andare ancora sul fuoco per una ventina di minuti circa. Nel frattempo, tagliare le patate a cubetti e friggerle, aggiungerle alla preparazione, lasciare insaporire e servire ben caldo.

GALLINA IMBOTTITA

Ingredienti per 4 persone

- * 1 gallina ruspante di tre anni
- * 200 g di formaggio Pecorino grattugiato
- * 5 uova intere
- * olio extravergine d'oliva
- * 2 spicchi di aglio
- * 2 carote
- * 1 gambo di sedano
- * 1 cipolla
- * prezzemolo q.b.

Preparazione

Eviscerare la gallina avendo cura di effettuare questa operazione praticando un'incisione limitata. Soffriggere le interiora con l'aglio tritato finemente, quindi sminuzzarle, metterle in una bacinella e amalgamarle con uova, formaggio e prezzemolo. Con l'impasto così ottenuto, imbottire la gallina e cucire il taglio. Far bollire per circa tre ore a fuoco molto lento, aggiungendo carote, sedano e cipolla: in questo modo dal brodo si otterrà un sughetto che si utilizzerà per guarnire la gallina affettata.

MIGLIACCIO GIFFONESE

Ingredienti per 4 persone

- * 500 g di farina di granturco
- * 200 g di uva passita
- * olio extravergine d'oliva q.b.
- * 1 bicchiere di vino cotto
- * zucchero q.b.

Preparazione

Macerare l'uva passita nel vino per circa 12 ore. Preparare la polenta secondo ricetta tradizionale e, quasi a fine cottura, aggiungere l'uvetta. Far scaldare un filo d'olio in una padella molto grande, versarvi la polenta ancora tiepida formando uno spessore di circa 2 centimetri e farla dorare da entrambi i lati. Spolverare con lo zucchero e servire ancora caldo.

CALZONCELLO

Ingredienti Per la sfoglia

- * 1 kg di farina
- * 5 cucchiai di zucchero
- * la scorza grattugiata di 1 limone
- * 4 uova intere
- * vaniglia in polvere
- * 1 bicchiere di olio d'oliva
- * 1 bicchiere di vino bianco
- * 1 pizzico di sale

Per il ripieno

- * 500 g di castagne
- * 100 g di nocciole
- * 200 g di zucchero
- * 300 g di cioccolato fondente
- * 40 g di cacao amaro
- * 6 cucchiai di Rhum
- * 6 cucchiai di caffè forte
- * 4 cucchiainate di pere essiccate

Per guarnire

- * miele o zucchero a velo q.b.



Preparazione ▶▶▶ Fondere il cioccolato e unire zucchero, caffè, Rhum, cacao e infine le castagne precedentemente lessate e setacciate, le nocciole tostate e tritate e le pere messe in ammollo per qualche ora e poi sminuzzate. Lavorare la farina e tutti gli altri ingredienti della sfoglia fino ad ottenere un impasto molto omogeneo. Stendere una sfoglia molto sottile e, con un coppapasta, creare dei dischi, entro i quali si inserirà un cucchiaino di ripieno. Coprire ogni disco con un altro disco, sigillando i bordi con i denti di una forchetta. A questo punto, friggere i calzoni così ottenuti in olio bollente, scolarli e guarnirli con miele o zucchero a velo.

CALABRIA

TORTIERA DI “VAVUSI” CON PATATE

Ingredienti per 4 persone

- * 600 g di funghi “vavusi”
(nome scientifico *Suillus luteus*)
- * 400 g di patate
- * ½ dl di olio EVO
- * 4 cucchiaini di mollica di pane
- * 50 g di Pecorino grattugiato
- * 2 spicchi di aglio
- * 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- * origano q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione Pulire i funghi lasciandoli interi e tagliando solo il gambo. Sbucciare le patate e tagliarle a fette. In una teglia ben unta con olio, fare un leggero strato di mollica di pane, poi uno strato di fette di patate, un altro strato di mollica, formaggio Pecorino, aglio e prezzemolo tritati, origano, sale, pepe, uno strato di funghi e così via fino ad esaurimento degli ingredienti. Concludere sempre con uno strato di patate. Irrorare con l'olio e aggiungere tanta acqua da arrivare all'ultimo strato. Mettere sul fuoco e cuocere a temperatura moderata per una quindicina di minuti. A questo punto, passare la “tortiera” al forno per qualche istante finché non si formerà una crosticina dorata.

TORTIERA DI ROSITI E RICOTTA

Ingredienti per 4 persone

- * 800 g di rositi
- * 200 g di ricotta di pecora
- * ½ bicchiere di latte
- * 2 spicchi di aglio
- * 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- * 25 g di olio EVO
- * 1 uovo
- * 2 cucchiaini di mollica di pane
- * origano q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione Pulire i funghi, lavarli e asciugarli delicatamente, quindi disporli ▶▶▶

»» con le lamelle in alto in una teglia piuttosto larga. Stemperare la ricotta nel latte e versare sui funghi la ricotta, l'aglio e il prezzemolo tritati. Condire con olio d'oliva, ricoprendo con l'uovo sbattuto e la mollica di pane. Salare, pepare e spolverare con l'origano. A questo punto, infornare a 180° C, fino a quando non si sarà formata una crosticina croccante e dorata.

STUZZICHINI DI PATATE, VERZA E ANACARDI

Ingredienti per 4 persone

- * 2 patate
- * ¼ di verza
- * 3 cucchiaini di olio EVO
- * 3 cucchiaini di anacardi
- * semi di papavero q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * olio di semi q.b.

Preparazione

Lessare le patate con la buccia per circa 20 minuti, quindi lasciarle raffreddare, pelarle e passarle allo schiacciapatate. Tagliare il cavolo verza a julienne e rosolarlo in una casseruola con l'olio e lo spicchio d'aglio in camicia, aggiungendo, se necessario, un po' di acqua, in modo da renderlo tenero ma al dente. Regolare di sale e pepe, aggiungere la verza alle patate e agli anacardi tritati e preparare delle crocchette, che andranno poi infilate con gli stecchini da spiedino. Passare le crocchette nei semi di papavero e friggerle in olio di semi bollente, finché non saranno dorate. Asciugarle con la carta assorbente e servirle immediatamente, ben calde.

STOCCAFISSO CON PATATE E PORRI

Ingredienti per 4 persone

- * 400 g di stoccafisso ammollato
- * 6 patate
- * 1 cipollotto
- * 2 spicchi d'aglio
- * 1 peperoncino senza semi
- * 6 cucchiaini di olio EVO
- * 1 bicchiere di vino bianco
- * prezzemolo q.b.
- * sale q.b.
- * pepe nero q.b.

Preparazione

Eliminare la base e la parte esterna del cipollotto, lavarlo e affettarlo a rondelle sottili, quindi mettere in una casseruola con l'olio, il peperoncino tagliato a striscioline e gli spicchi d'aglio interi. Lasciare appassire dolcemente per circa 5 minuti. Pelare le patate e tagliarle a tocchetti, versarle nella casseruola e aumentare la fiamma in modo da fare rosolare il tutto per due o tre minuti. Regolare di sale e pepe. A questo punto, aggiungere il pesce tagliato a cubetti, bagnare con il vino, lasciarlo evaporare e spolverare con il prezzemolo. Bagnare con due o tre mestoli di acqua bollente, copercchiare e terminare la cottura a fuoco basso senza mescolare. Se il composto dovesse asciugarsi troppo o tendere ad attaccarsi al



fondo, aggiungere acqua inclinando più volte la casseruola in modo da farla filtrare sul fondo. A cottura ultimata, lasciare mantecare lontano dal fuoco per 5 minuti.

BRACIOLONE CON ROSITI

Ingredienti per 4 persone

- | | |
|--|-------------------------------------|
| * 600 g di vitellone in unica fetta | * finocchietto |
| * 50 g di formaggio Pecorino grattugiato | * 500 g di pomodori pelati |
| * 1 cucchiaino di prezzemolo tritato | * 75 g di olio extravergine d'oliva |
| * 500 g di funghi rositi | * 2 uova |
| * 150 g di Caciocavallo silano | * ½ cipolla |
| * 100 g di salsiccia secca con | * basilico q.b. |
| | * sale q.b. |
| | * aglio q.b. |

Preparazione

Battere la carne senza romperne le fibre. Preparare una frittata con le uova, il Pecorino, il prezzemolo, quattro o cinque rositi passati crudi al tritaverdure e un pizzico di sale. Mettere la frittata sulla fetta di carne, aggiungere i rositi restanti, precedentemente soffritti in padella con l'aglio, le fettine sottili di Caciocavallo, i pezzetti di salsiccia: a questo punto, avvolgere strettamente il braciolone così ottenuto, legandolo con lo spago da cucina. Rosolarlo in padella. Preparare una salsa di pomodoro con il soffritto di cipolla e qualche foglia di basilico, quindi aggiungervi il braciolone e cuocere per una decina di minuti.

SICILIA



PASTA AL PESTO DELLE MADONIE

Ingredienti per 4 persone

- | | |
|--|-----------------------------------|
| * 100 g di pomodori secchi sott'olio | * 50 g di formaggio Caciocavallo |
| * 2 spicchi d'aglio | * 1 pizzico d'origano |
| * peperoncino q.b. | * olio extra vergine d'oliva q.b. |
| * 60 di capperi di Pantelleria dissalati | * sale q.b. |
| * 3 filetti d'alicci | * basilico q.b. |
| | * 400 g di paccheri |

Preparazione

Mentre la pasta bolle, frullare tutti gli ingredienti e mettere da parte. Condire la pasta ben scolata con il composto, guarnire con foglie di basilico e, a piacere, con mandorle sfilettate. Questo pesto, se fatto abbondante, si mantiene a lungo in frigorifero.

CAPRETTO CON FUNGHI SECCHI DELLE MADONIE

Ingredienti per 10 persone	* 2 kg di capretto	* 200 g di funghi secchi
	* 2 cucchiai di strutto	* 1 cucchiaino colmo di prezzemolo
	* 2 cipolle	
	* 1 bicchiere di vino rosso secco	* pepe q.b.
		* sale q.b.
	* brodo leggero di carne q.b.	

Preparazione Tagliare a pezzi il capretto, lavare con cura ogni pezzo e asciugare bene. In un tegame, sciogliere lo strutto e soffriggere le cipolle affettate sottili. Rosolare il capretto e, non appena le sue carni avranno preso un bel colore d'oro brunito, versare il bicchiere di vino e lasciare evaporare a tegame scoperto. Regolare di sale e pepe, coprire il capretto con il brodo leggero di carne e procedere con la cottura per almeno 45 minuti. Infine, unire i funghi secchi già rinvenuti nell'acqua tiepida e il prezzemolo, quindi proseguire con la cottura finché il capretto non risulterà morbido.

LUNE DELL'ETNA

Ingredienti per 4 persone	* 1 kg di farina	* ½ bicchiere di Marsala
	* 200 g di zucchero	stravecchio o di altro vino
	* 2 bustine di lievito per dolci	liquoroso
	* 3 bicchieri di latte ed acqua	* ½ bicchiere d'olio
Per la pasta		
Per il ripieno	* 1 kg di castagne secche	* 3 fichi secchi
	* la buccia grattugiata di 1 limone	* 1 manciata di mandorle tritate o di pistacchi tritati
	* 2 cucchiai di confettura di arance	* 4 cucchiai di miele di acacia o di fiori d'arancio
	* 2 cucchiai di confettura di fichi	* cannella in polvere q.b.

Preparazione Cominciare col preparare il ripieno, facendo rinvenire le castagne secche in acqua bollente, quindi passarle con il passaverdure cercando di ottenere una purea non troppo morbida. Unire le confetture, la scorza di limone grattugiata, i fichi secchi macinati e le mandorle o i pistacchi. Lasciare riposare il ripieno, in modo che tutti gli ingredienti si amalgamino bene tra loro. A questo punto preparare la pasta, lavorando tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico, poi farlo riposare per almeno mezz'ora, quindi tirarlo in una sfoglia sottile. Procedere a ritagliare, usando un coppapasta di 8 centimetri di diametro circa, una trentina di cerchi: sistemare al centro di ognuno un cucchiaino di ripieno, quindi coprirlo con un altro cerchio di pasta e sigillare bene con i rebbi della forchetta. Infornare le lune per una ventina di minuti, fino a quando la pasta non risulterà dorata. Sforarli e farli raffreddare completamente prima di servirli, guarniti con miele e cannella a piacere.

SFOGLIO DELLE MADONIE

Ingredienti	* 400 g di farina	* 3 cucchiaini di marsala
Per la pasta frolla	* 200 g di burro	* la scorza di 1 limone
	* 200 g di zucchero	grattugiata
	* 4 tuorli d'uovo	* 1 pizzico di sale
Per il ripieno	* 400 g di "tuma" grattugiata	te
	* 200 g di zucchero	* 100 g di zuccata
	* 25 g di cannella in polvere	* 2 albumi montati a neve
	* 200 g di cioccolato fonde-	* zucchero a velo q.b.

Preparazione Preparare la pasta frolla amalgamando bene gli ingredienti, quindi formare una palla, avvolgerla in un panno o nella pellicola e riporla per 20 minuti in frigo. Nel frattempo, grattugiare la tuna e unirvi gli albumi con lo zucchero montati a neve, la cannella, il cioccolato fondente a pezzetti e la zuccata ridotta a cubetti. Amalgamare bene gli ingredienti e mettere da parte. Spianare la pasta frolla, in modo da ottenere due dischi: il primo, più grande, va adagiato sul fondo per foderare la teglia e i bordi, aggiungere quindi il ripieno e poi ricoprire con il secondo disco, avendo cura di saldare bene i bordi. Mettere in forno preriscaldato a 180° C per una quarantina di minuti circa. Spolverare con lo zucchero a velo e quindi servire freddo.

SARDEGNA

CULURGIONIS DELL'OLGIASTRA

Ingredienti per 8 persone	* 1 kg di patate di montagna	in salamoia (in alternativa,
	* 20 cl olio extravergine d'oliva (o 200 g di grasso di maiale)	300 g di formaggio Pecorino fresco)
	* 2 spicchi di aglio	* 600 g di farina
	* 5 foglie di menta	* 1 pizzico sale
	* 200 g formaggio "viscidu"	* acqua q.b.

Preparazione Lavare e lessare le patate, quindi pelarle e schiacciarle subito con una forchetta, raccogliendo la purea in una terrina che andrà quindi condita con mezzo bicchiere di olio tiepido, gli spicchi d'aglio tritati finemente, le foglie di menta fresca sminuzzate, un pizzico di sale e il formaggio "viscidu" grattugiato. Impastare il tutto velocemente e mettere da parte. A questo punto, amalgamare la farina con 3 cucchiaini d'olio e un pizzico di sale sciolto in mezzo bicchiere d'acqua. Lavorare l'impasto



»»» sto energicamente e, appena avrà raggiunto una certa elasticità, tirare in sfoglie sottili da cui si ricaveranno dei dischetti di 6 centimetri di diametro. Sulla metà di ogni disco riporre una quantità di purea grande quanto una piccola noce, quindi ricoprire con l'altra metà del disco e saldare premendo con la punta delle dita e rifinendo formando un piccolo picciolo. La forma deve risultare simile a piccoli fichi pressati. Cuocere i curgionis in abbondante acqua bollente salata per sei o sette minuti, quindi raccogliarli con il ramaiolo e disporli su un piatto da portata, condire con abbondante Pecorino e servire.

PANE FRATTAU DELLA BARBAGIA

Ingredienti per 4 persone

- * 360 g di pane carasau
- * brodo di carne q.b.
- * 600 g di sugo di pomodoro
- * formaggio Pecorino
- grattugiato q.b.
- * 4 uova
- * 1 cucchiaino di aceto di vino

Preparazione Immergere un foglio di pane carasau nel brodo, lasciarlo sgocciolare per qualche secondo e disporlo su un piatto, quindi condirlo con qualche cucchiaino di sugo di pomodoro e un'abbondante manciata di Pecorino. Ripetere questa operazione procedendo a strati, formandone almeno cinque e concludendo con il sugo e il Pecorino. A questo punto, preparare le uova in camicia: riempire un pentolino d'acqua e metterlo sul fuoco, quindi appena inizia l'ebollizione abbassare la fiamma, aggiungere due cucchiaini d'aceto, aprire le uova su un piattino e versarle nell'acqua bollente. Fare in modo che le chiare avvolgano per bene il tuorlo, aiutandosi con una forchetta. Lasciare cuocere per tre minuti e poi scolare bene le uova, con una schiumarola. Mettere le uova sulla cima di ciascuna pila di pane frattau e concludere con altro sugo e Pecorino grattugiato.

AGNELLO ALL'USO DI BARBAGIA AL FINOCCHIETTO SELVATICO

Ingredienti per 6 persone

- * 1 kg di spalle di agnellino da latte
- * 200 g di finocchietto selvatico già spuntato
- * 75 g di cipolla
- * 5 cl di vino bianco secco
- * 3 cucchiaini olio d'oliva
- * sale q.b.
- * pepe q.b.

Preparazione Scottare i finocchietti in poca acqua bollente salata, scolarli, tagliarli a pezzi e metterli da parte, conservando, separatamente, anche il loro liquido di cottura. Pulire bene le spalle di agnellino di eventuali scarti e pelli e tagliarle a pezzi regolari. Tritare la cipolla, metterla in una casseruola, soffriggerla con l'olio, quindi unirvi i pezzi d'agnello e lasciarli rosolare, ri- »»»



voltandoli spesso: non appena la carne sarà colorita, salarla, peparla, bagnarla con il vino che andrà fatto parzialmente evaporare, quindi unire i finocchietti e un mestolo della loro acqua di cottura. Coperchiare e lasciare stufare a fuoco lento per un'ora circa, aggiungendo ancora acqua dei finocchietti se il sugo dovesse restringersi troppo. Circa 10 minuti prima di terminare la cottura, scoperchiare, aggiustare di sale e lasciare addensare il sugo, in modo che la carne risulti leggermente glassata. Servirla con tutto il suo intingolo.

CORDULA CON PISELLI

Ingredienti per 4 persone

- * 11 cordula (ovvero *treccia*) di
- interiora di agnello di circa
- 1,5 kg
- * 400 g di piselli
- * ½ cipolla
- * 1 pomodoro secco
- * vino bianco q.b.
- * sale q.b.
- * pepe q.b.
- * olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione

Lessare la treccia in abbondante acqua salata per un'oretta circa, quindi scolarla per bene e tagliarla a fette non troppo sottili. In una casseruola, possibilmente di coccio, fare un soffritto con cipolla e pomodoro secco tritati, quindi unire la treccia, rosolandola bene. A questo punto, bagnare con mezzo bicchiere di vino bianco, lasciandolo evaporare, poi unire i piselli, bagnare con un po' d'acqua, portare a ebollizione e cuocere a fuoco basso e tegame coperto per circa mezzora, mescolando di tanto in tanto. Aggiustare di sale e pepe, togliere dal fuoco e spolverare di prezzemolo tritato.

SEBADAS

Ingredienti per 4 persone

- * 600 g di farina
- * 80 g di strutto
- * 400 g di formaggio Pecorino sardo fresco
- * 6 uova
- * miele amaro q.b.
- * olio per friggere q.b.

Preparazione

Su una spianatoia, formare una fontana con la farina: al centro riporre le uova e lo strutto e amalgamare bene fino ad ottenere una pasta liscia e omogenea. Stendere la pasta in sfoglie molto sottili dalle quali si ritaglieranno dei quadrati al cui centro andranno riposti dei pezzi di Pecorino. Ripiegare su sé stessi i quadrati, premendo bene i bordi. A questo punto, procedere a friggere le sabadas in abbondante olio bollente e, una volta cotte, passarle immediatamente su carta assorbente da cucina per asciugarle e servirle calde, guarnendole con un po' di miele amaro liquido.

BIBLIOGRAFIA



- Umberto Patuzzi, *An Minzig Tzimbris – Un po' di cimbro*, 2006, Editrice artistica Bassano
- Mario Rigoni Stern, *Segni lontani*, in Mario Rigoni Stern, *Sentieri sotto la neve*, 2006, Einaudi
- Antonio Domenico Sartori, *L'antichità delle origini religiose sull'Altopiano dei Sette Comuni* in, Antonio Domenico Sartori, *Storia della Federazione dei Sette Comuni vicentini*, ed. L. Zola, Vicenza (ristampa in anastatico dall'edizione originale postuma)
- Alberto Castaldini, "Gli Ultimi Cimbri", in: *Limes 6/2003 "Il Nostro Oriente"*, Roma: L'Espresso, pp.169-179
- Settore ricerche e tradizioni etniche, storiche e agroalimentari dell'Associazione Thule Italia, *Manuale di cucina Piemontese*, 2011
- Rognoni-Arcioni, *Altre Italie – Tradizioni e costumi delle minoranze etniche italiane*, 1991, Xenia Editore
- AA. VV., a cura di Edoardo Ballone, *L'altro Piemonte – Le minoranze etnico-linguistiche nella regione*, 1980, EDA Torino
- G.Ciòla, *Noi, Celti e Longobardi*, 1987, Edizioni Helvetia
- G.Oneto, *Bandiere di Libertà, simboli e vessilli dei popoli dell'Italia Settentrionale*, introduzione di G.Miglio, 1992, Edieffe
- Schiena Elena, Ravera Adriano, *Le Alpi a tavola*, 2009, Priuli&Verluccha
- Luigi Zanzi – Enrico Rizzi, *I walser nella storia delle alpi*, 2002, Editrice Jaca Book
- Emilia Valli, *La cucina del Friuli*, 2007, Newton Compton Editori
- Marcello Brusegan, *La cucina veneziana*, 2006, Newton Compton Editori
- Alessandro Molinari Pradelli, *La cucina lombarda*, 1997, Newton Compton Editori
- Elida Noro Desaymonet, Luciana Faletto Landi, Maria Luisa Di Loreto, Bianca Maroz Calchera, Gemma Ouvrier, *Cucina di tradizione della Valle d'Aosta*, 1997, Pheljna
- Ada Boni, *La cucina regionale italiana*, 1985, Newton Compton Editori
- Karin Longariva, *Cucina contadina dell'Alto Adige*, 2005, Loewenzahn
- Francesca Negri, *La Storia nel Piatto – Trentino Alto Adige*, 2007 Curcu&Genovese
- Francesca Negri, *Oro Giallo*, 2008, Curcu&Genovese
- Salvatore Marchese, *Cucine dell'Umbria*, 2005, Franco Muzio Editore
- Salvatore Marchese, *Cucina di Lunigiana*, 1989, Franco Muzio Editore
- Debora Bionda, Angela e Peppino Tinari *i sapori della Maiella*, 2008, Gribaudo

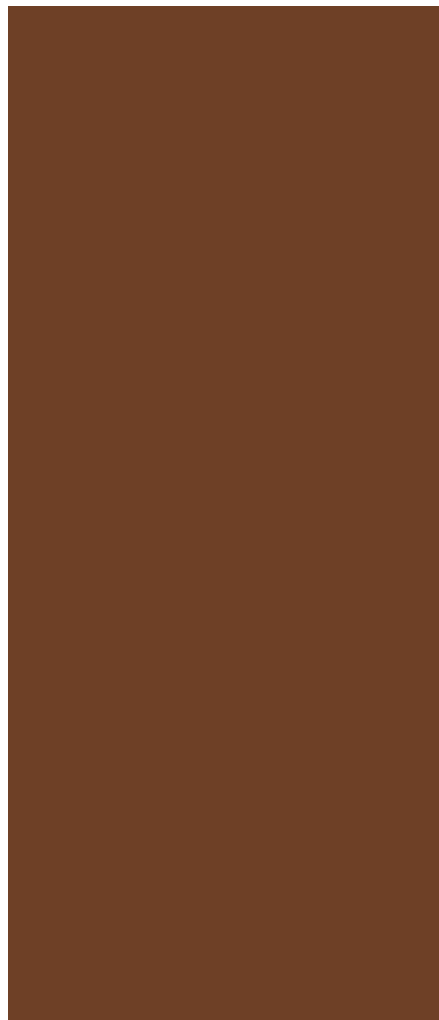
WEBLIOGRAFIA



- <http://www.jus.unitn.it/icmc/concdirammm.html>
- <http://www.treccani.it/>
- <http://www.cibochepassione.com/storia.it.html>
- http://www.enopiemonte.it/gastronomia/ali_menu.htm
- http://www.atlvalesesiavercelli.it/content.php?sz=GAS_GAS&_l=ita
- <http://www.lavalsusa.it/>
- <http://www.istitutoladino.org/>
- <http://www.walseritaliani.it/>
- <http://www.camunity.it/>
- <http://www.accademiadelpizzocchero.it>
- <http://www.taccuinistorici.it/>
- <http://www.cjargne.it/>
- <http://www.alberghiera.it/>
- <http://www.parcosila.it/>
- <http://www.ilgiornaledelcibo.it/>
- <http://www.ricettesiciliane.com/>
- <http://www.ricettepercucinare.com/>
- <http://www.incantatisapori.it/>
- <http://www.appenninomodenesese.net/>
- <http://www.cmmontisabini.it/>
- <http://www.montidelmatese.it/>
- <http://www.essereinappennino.org/>
- <http://www.terredilunigiana.com/>

Francesca Negri

LA CUCINA DI MONTAGNA



All rights reserved
Francesca Negri

fancy MAGAZINE
Il piacere, senza sensi di colpa

www.fancymagazine.it

 **fancy magazine**

 **fancymagazine.it**