

Scopri il Piemonte e
i suoi prodotti su:
www.piemonteagri.it



Tipico in tavola
Ricette della tradizione piemontese



scopri i prodotti tipici su:
www.piemonteagri.it

Alla ricerca del piatto perduto

I piatti tipici del territorio sono eredità di un passato immemorabile, di tradizioni tramandate nel tempo, caratterizzati da forti elementi di identità culturale. Spesso essi rappresentano delle raffinate, talvolta geniali, combinazioni nate dall'ingegno di cuochi e cuoche che, costretti a far lavorare l'immaginazione e la fantasia da realtà di scarsità o vera propria fame, hanno trasformato ingredienti "poveri" in piatti gustosi e affascinanti. Tuttavia, da un punto di vista della ricerca storica, diventa piuttosto complicato arrivare a definire concretamente che cosa significhi tipico. Lo storico si trova infatti "davanti al piatto", è il caso di dire, diverse problematiche.

Innanzitutto la definizione di tipico, quali sono i criteri per definire se un piatto è tipico oppure meno e qual è il campo di analisi, chi sono le autorità preposte a designare un piatto come tipico, con quali criteri si include un piatto o se ne esclude un altro.

Un secondo aspetto, assai importante, è la differenza tra realtà storica e mito: mentre la storia è una disciplina che studia fatti ed eventi in relazione al mutamento dei contesti, la memoria seleziona solo delle parti a sé stanti. Questo significa che una singola ricetta subisce, nel corso del tempo, una serie di cambiamenti che sono legati al progresso tecnologico (per esempio la cucina di una casa di mezzo secolo fa è completamente diversa da una attuale).

Occorre poi considerare il problema delle fonti scritte, ovvero la carenza di esse che determina una difficoltà oggettiva nella documentazione. Non è un segreto che molte ricette sono frutto di trasmissioni orali, caratterizzate da una dimensione intima e privata. In estrema sintesi è bene quindi rinunciare all'idea di tipico come tradizionale, ossia come qualcosa che si tramanda da tempi lontanissimi senza aver subito cambiamenti. Decisamente più produttivo è, allora, studiare in modo seriale le fonti che hanno selezionato ricette e prodotti definendone la tipicità sia all'interno sia all'esterno delle varie aree del Piemonte. Gli storici dell'alimentazione sono concordi nell'affermare che, per quanto riguarda la nostra Regione, molto poco di ciò che oggi viene rappresentato come tipico ha un radicamento che supera i 5 secoli (anche se esistono eccezioni come il Castelmagno le cui origini risalgono al XIII secolo).

In questo opuscolo troverete 76 ricette per ognuno dei 76 itinerari del Piemonte in cui è stata suddivisa la nostra Regione secondo il progetto Piemonte Agriqualità. Si tratta di una ricerca storica affidata dalla Regione Piemonte all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo nell'ambito del progetto di promozione e valorizzazione delle produzioni agroalimentari Piemonte Agriqualità.

Ognuna di queste ricette è il risultato di una doppia analisi che è stata realizzata prima attraverso le fonti scritte (ricettari, almanacchi, guide turistiche ecc.) e in seguito sul campo, mediante una verifica dal basso in comunità locali, osterie, ristoranti ecc. Le ricerche compiute sulle fonti scritte, che riguardano le cucine tipiche del Piemonte, hanno messo in luce una forte crescita dei piatti tipici nel corso del Novecento e, in secondo luogo, un diffuso "gioco" di scomparse e riapparizioni di ricette sotto altre spoglie (nuove denominazioni o luoghi diversi). Tutto ciò rende il panorama gastronomico delle ricette locali del Piemonte estremamente significativo nel suo divenire storico.

Acciughe al verde • Alte Valli Appenniniche

Per 4 persone:

16 acciughe sotto sale, 2 uova, 2 manciate di prezzemolo, 2 spicchi di aglio, 2 cucchiaini di aceto di vino, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, sale, peperoncino in polvere



Tempo di preparazione e cottura:
40 minuti, più il riposo

Fate rassodare le uova. Intanto dissalate e diliscate accuratamente le acciughe e allineatele su un piatto da portata. Procedete quindi alla preparazione della salsa. Tritate finemente con la mezzaluna aglio, prezzemolo e i tuorli delle uova sode. Ponete il trito in una ciotola e versatevi l'olio, l'aceto, un pizzico di sale e uno di peperoncino. Amalgamate con cura servendovi di una forchetta. Con la salsa ricoprite completamente le acciughe. Lasciate riposare

sei o sette ore prima di servire.

Storia. La collocazione strategica lungo le vie del sale che dal Mar Ligure risalivano su per il Piemonte spiega perché le acciughe sono un ingrediente centrale della cucina della zona. Le vie del sale erano molte e diversamente battute perché nuove imposizioni daziarie, fin dal Cinquecento, consigliavano ai mercanti che le percorrevano di cambiare percorso. Oltre al sale e alle acciughe, i mercanti portavano, in una direzione o nell'altra, olio contenuto in orci di pelle di capra, tessuti, cappelli e altre merci di stagione.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Tortona, Novi e Ovada, Firenze, Bonechi, 2007 • Luigino Bruni, *La cucina alessandrina*, Alessandria, Provincia di Alessandria, 2004 • Luigino Bruni, *Appunti di storia della cucina alessandrina*, Alessandria, Maccagno, 2008.

Caponeit • Bassa Val Sesia

Per 6 persone:

8 grosse foglie di *lavassa* (cavolo verza), 100 grammi di *fidighin* (mortadella di fegato), 100 grammi di *salam d'la doja* (o pasta di salame), 50 grammi di lardo venato, 200 grammi di patate, 2 carote, 1 gambo di sedano, 1 grossa cipolla, 2 spicchi di aglio, 100 grammi di pane raffermo, latte, 1 bicchiere di vino rosso, mezzo litro di brodo, burro, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
1 ora e 45 minuti

Lessate, sbucciate e schiacciate le patate. Lavate e sbianchite le foglie di cavolo. Passate le altre verdure e i salumi al tritacarne con il disco medio. Riunite gli ingredienti del ripieno ammorbidendoli con un po' di latte. Disponete le foglie di cavolo ben aperte su un tavolo e collocate al centro un cucchiaio abbondante di

composto macinato. Ripiegate le foglie sino a formare un fagottino. Adagiate il tutto in una teglia con poco burro e un cucchiaino di olio extravergine. Soffriggete leggermente e bagnate con il vino. Lasciate ridurre il fondo, bagnate con poco brodo e cuocete a fiamma bassa per una ventina di minuti. Servite gli involtini tiepidi o freddi. Da non confondere con i *caponeit* langaroli, che sono fiori di zuccina farciti e fritti, i valesiani *caponeit* (si legge "capuneit") hanno una stretta parentela con le *polpett de verz* lombarde. Molto caratteristici, tra gli ingredienti del ripieno, sono il *fidighin* (mortadella di fegato prodotta sulle sponde del lago d'Orta e in altre aree del Piemonte nordorientale) e il *salam d'la doja* (insaccato suino conservato sotto strutto, specialità della bassa Valsesia). I *caponeit* sono diversi anche da altri involtini subalpini, come i *caponeit* di Vercelli, che nel Novarese prendono il nome di *quajette* e prevedono l'aggiunta, nella farcia, di riso.

Storia. I *caponeit* si caratterizzano come piatto tradizionale della cucina popolare della Bassa Val Sesia per il suo utilizzo degli ingredienti tipici della gastronomia contadina. La verza con cui si forma l'involto era l'ortaggio più comune e ad alta resa dell'agricoltura locale. L'impasto si faceva utilizzando il sangue del maiale appena macellato (i *caponeit* sono un piatto invernale, tipico della giornata dicembrina in cui si collocava l'uccisione del maiale) con l'aggiunta

rapida di pan pesto, mescolato velocemente da mani femminili, e il *salam d'la doja* – il salame preparato macinando carne e grasso del maiale, insaccato nelle sue budella e posto a riposare in un orcio di terracotta (la olla, o duja) sotto uno strato di grasso fuso. Altrettanto comune era l'uso della versione di salame sotto grasso contenente fegato di maiale, il *fidighin*.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Biella, Vercelli, Novara e il Verbano, Firenze, Bonechi, 2007.

Filetti di agone marinati • Lago d'Orta

Per 10 persone:

20 agoni, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 cipolla, timo fresco, salvia, maggiorana, farina di frumento tipo 00, 1 litro di vino bianco secco, mezzo litro di aceto di vino rosso olio extravergine di oliva, 30 grammi di zucchero, sale



Tempo di preparazione e cottura:
40 minuti, più il raffreddamento

Pulite e squamate con cura gli agoni, lavateli ripetutamente in acqua corrente, sfilettateli, infarinateli e frigeteli in olio bollente fino a doratura. In una casseruola fate imbiondire in olio il gambo di sedano, la carota e la cipolla affettate. Unite il timo, la salvia, la maggiorana, il vino bianco, l'aceto, lo zucchero, un pizzico di sale e cuocete per un quarto d'ora circa (le verdure devono restare al dente). Disponete i filetti di pesce a strati in un contenitore non metallico, ricoprendoli con la marinata bollente. Fateli raffreddare a temperatura ambiente e poi metteteli in frigorifero, dove si conserveranno anche più di 10 giorni.

Storia. Un tempo la zona del lago d'Orta era pescosissima. Soprattutto per il periodo precedente gli anni Venti del Novecento è attestata una florida economia basata sul pescato.

Come testimonia Riccardo Milan, i classici agoni di lago, che oggi sono inesistenti, erano una caratteristica della gastronomia locale. I pesci, come testimonia anche Marco Braga in una sua ricerca sulla tradizione culinaria tramandata oralmente, venivano consumati freschi, per lo più arrostiti o fritti, oppure si conservavano essiccandoli al sole, affumicandoli o mettendoli sotto sale. Gli agoni erano anche alla base del *missultit*, ricetta diffusa nella zona del lago Maggiore. Si trattava di agoni eviscerati, essiccati e pressati, che venivano infilzati dalle branchie su rametti. Questo particolare piatto compariva sulle tavole delle famiglie solo in occasioni particolari, specie durante i banchetti di nozze.

• Sergio Bartolucci, *Segreti di cucina*, Editoriale Eco Risveglio, 2005 • Riccardo Milan, "L'alimentazione tradizionale del lago e delle montagne", in *Assaggi: viaggi nella storia e nella tradizione della cucina cusiana*, Ecomuseo Cusius, 2002 • Marco Braga, "La tradizione orale: il mangiare della nonna, il bere del nonno", in *Assaggi: viaggi nella storia e nella tradizione della cucina cusiana*, Ecomuseo Cusius, 2002.



Fritto misto alla piemontese • Monferrato Astigiano

Per 4 persone:

4 bistecchine di vitello, 4 bistecchine di pollo
4 polpettine di carne di vitello macinata, mezzo cervello, un lacetto (animella), 200 grammi di filoni (schiemali) di vitello, 4 fettine di fegato, 8 pezzetti di salsiccia, 4 amaretti, 4 uova, farina di frumento 00, pane grattugiato, olio extravergine di oliva, sale

Per il semolino dolce:

125 grammi di semola raffinata di grano duro, la scorza di un limone, mezzo litro di latte, 200 grammi di zucchero

In stagione:

8 costolette di agnello o capretto, 2 funghi porcini, 2 mele renette



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore e un quarto, più il riposo

Preparate prima il semolino. Portate il latte a bollire con lo zucchero e la scorza di limone grattugiata e aggiungete a pioggia la semola amalgamando con una frusta. Cuocete per cinque minuti, rovesciate in uno stampo e lasciate raffreddare per un giorno. Sbollentate la cervella, i filoni e il lacetto per tre minuti e scolateli. Tagliate tutte le carni a fettine e il semolino freddo a losanghe. Infarinare gli amaretti. Battete un uovo, immergete i semolini e gli amaretti infarinati passateli nel pane grattugiato. Passate le carni nelle altre due uova battute e nel pangrattato. Nella stagione propizia preparate, seguendo il medesimo procedimento, le costolette di agnello o capretto, i funghi e la mela, precedentemente puliti e affettati. Amalgamate l'ultimo uovo con la carne tritata, il parmigiano grattugiato, il pepe; formate delle polpettine e impanatele. Fate friggere tutti gli ingredienti impanati in extravergine di oliva bollente: prima il dolce, poi il salato, curandovi di cambiare l'olio ogni volta. A parte, rosolate il fegato infarinato e

la salsiccia. Servite il fritto misto caldissimo, accompagnandolo con fettine di limone. Definito "il più barocco dei piatti piemontesi", straordinariamente ricco di gusti sapidi e robusti, il fritto misto è particolarmente appetibile grazie all'equilibrio e all'armonia fra i diversi sapori. Questa è la tradizionale ricetta del fritto misto piemontese, forse il più antico: comprende quindi anche frattaglie bovine. Diffidate, invece, delle preparazioni troppo fantasiose di alcuni cuochi, che si sbizzarriscono con ingredienti come il semolino al cacao, il pesce, l'ananas, la banana... Infine tre regole auree per la frittura: ogni pezzo deve essere cotto in padella di ferro, con olio extravergine di oliva cambiato di frequente e servito immediatamente, caldissimo.

Storia. Come per altre specialità tipiche piemontesi (ad esempio gli agnolotti) esistono molte diverse ricette di fritto misto alla piemontese, ognuna differente dall'altra per sottili variazioni. Il fritto misto del Monferrato Astigiano si distingue in particolare per l'impanatura degli ingredienti, che si realizza con un triplice passaggio nella farina, nell'uovo sbattuto e nel pan pesto.

Il fritto misto si preparava soprattutto in occasioni come il matrimonio, la prima comunione o il battesimo. La preparazione era impegnativa perché occorreva friggere molte parti allo stesso momento di modo che si potesse consumarle calde, e in più riprese perché i pranzi di festa in cui veniva consumato il fritto misto duravano anche alcune ore.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Casale e il Basso Monferrato, Firenze, Bonechi, 2007
• Francesco Caire, *Cucina monferrina*, Casale Monferrato, Il Portico, 1978.



Pratahapla • Alpe Veglia, Devero, Valle Formazza

Per 4 persone:

300-400 grammi di patate, 2 cipolle, 500 grammi di toma ossolana di media stagionatura, burro, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora, più il riposo

Lessate le patate con la buccia preferibilmente la sera precedente. Scolatele e lasciatele riposare tutta la notte a temperatura ambiente. Questa fase è importante perché le patate si devono rassodare. Mettete un poco di olio e di burro in un tegame e fatevi imbiondire le cipolle affettate finemente. Bagnate con un goccio d'acqua, lasciate appassire a fuoco moderato e unite le patate tagliate a grossi pezzi. Schiacciatele con una forchetta sempre in modo grossolano: non deve assolutamente formarsi un purè. Quando il tutto è ben amalgamato e imbiondito, aggiungete il formaggio a pezzetti. È possibile sostituire la toma stagionata con una fresca, che sarà più o meno grassa; si dovrà però adeguare la quantità di burro del soffritto, per evitare che la preparazione risulti troppo unta o troppo asciutta. Mescolate delicatamente e fate scogliere il formaggio a fuoco lento. Quando nella parte inferiore si forma una crosticina, girate il composto a mo' di frittata. Salate e pepate solo a fine cottura. Trasferite in

una pirofila la pratahapla (il nome è germanico, come l'origine delle genti che dal Medioevo popolano l'Ossola e le valli del Rosa) e infornate a 200 °C per una decina di minuti. Servite con radici di soncino (scorzobianca) condite con olio extravergine di oliva, sale e una riduzione di aceto balsamico – una sorta di caramellatura – che si ottiene mettendone due o tre cucchiaini in un tegamino e facendolo evaporare a fuoco vivo.

Storia. La ricetta, nata nel Settecento e diffusa in tutte le famiglie Walser, è fortemente legata al microclima locale che favoriva la coltivazione della varietà di patate roti-oigìe (patate dagli occhi rossi). I contadini utilizzavano le prime patate raccolte, cotte nella brace, come spuntino da portarsi nei campi per rifocillarsi durante il lavoro. La ricetta è anche conosciuta nella sua variante denominata pràtàhalfe rosti. Poche le differenze: al posto della toma ossolana di media stagionatura viene consigliato l'uso del formaggio grasso d'Alpe (ovvero il bettelmatt) e come condimento viene utilizzato solo il burro e non l'olio extravergine di oliva.

• Adolfo Pascariello, Alessandro Orsi, Giancarlo Cometto, *Passeggiando nella gastronomia dei Walser*, Varallo, Edizioni Iassù gli ultimi, 2007 • *A tavola nel Verbano-Cusio-Ossola e Borgomanerese*, Editoriale Eco Risveglio, 2007.

Tinche in carpione • Chierese e Altopiano di Poirino

Per 4 persone:

8 tinche gobbe dorate del Pianalto di Poirino di circa 80 grammi l'una, olio extravergine di oliva

Per il carpione:

1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 1 carota, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 rametto di rosmarino, qualche foglia di salvia, mezzo litro di aceto di vino bianco, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
40 minuti, più l'asciugatura e la marinatura

Pulite le tinche eliminando completamente le viscere. Lavatele e sgocciolatele bene per poi avvolgerle in un canovaccio pulito. Lasciatele asciugare in frigorifero per almeno 24-36 ore: questa operazione permetterà di friggerle senza infarinarle. La frittura, in abbondante

olio bollente, richiederà una decina di minuti. Prelevate poi le tinche dalla padella con una schiumarola, poggiatele su un foglio di carta assorbente perché perdano l'unto in eccesso e adagiatele affettate in una terrina.

Affettate la cipolla e l'aglio e tagliate a rondelle la carota. Fate soffriggere queste verdure, assieme agli altri aromi, in due cucchiaini di olio. Regolate di sale e pepe, versate l'aceto e mezzo litro d'acqua e portate a bollire.

Lasciate sobbollire il composto sino a che il volume iniziale sarà ridotto a un quarto. Versate il composto caldissimo sulle tinche e fatele insaporire per cinque giorni in frigorifero. Scolatele e servitele come antipasto.

La tinca dalla forma gibbosa e dalla livrea dorata è allevata da secoli negli stagni dell'area tra le province di Torino, Cuneo e Asti, dove già nel Medioevo esisteva una fitta rete di laghetti artificiali.

Morbida e saporita, è protagonista della cucina

locale (fritta, spesso – come in questa ricetta – marinata in carpione) e la sua produzione, in crisi per l'abbandono delle attività agrozootecniche tradizionali, è stata rilanciata da un Presidio Slow Food ed è tutelata dalla Dop.

Storia. Nella gastronomia tradizionale astigiana la tinca è il pesce più apprezzato, nonostante una lunga storia di critica da parte della letteratura medica, che ne sconsigliava il consumo a causa della sua preferenza per gli habitat fangosi.

Nell'economia di cascina del villanovese, viva fino alla metà del Novecento, i pesci venivano spesso allevati in "acquicolture" informali - gli stagni artificiali prospicienti alla cascina che servivano da riserva d'acqua per l'irrigazione e per la macerazione della canapa.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. La langa Astigiana e il Cuore Verde, Firenze, Bonechi, 2007.

Torta di patate • Val Germanasca

Per 4 persone:

4 patate, 2 spicchi di aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 rametto di timo, 200 grammi di farina di frumento, 2 uova, 100 grammi di parmigiano reggiano, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura: un'ora e un quarto, più il riposo

Lessate le patate, sbucciatele, schiacciatele e mescolatele a lungo con le uova battute, il parmigiano grattugiato, prezzemolo, aglio e timo tritati, sale e pepe. Preparate la sfoglia impastando farina e sale con l'acqua necessaria a ottenere una massa di buona consistenza, che dovrà riposare in frigorifero per una ventina di minuti. Ungete con olio una teglia da forno, stendete la sfoglia e ricoprite con il composto di patate. Infornate a 180 °C per 40 minuti e servite come contorno a piatti di carne.

Storia. La patata di montagna (*Solanum tuberosum*) ha trovato da tempo un habitat ideale in Val Germanasca. Per coltivarle si utilizzano pratiche tradizionali che prevedono la concimazione naturale e la raccolta manuale, e che minimizzano il ricorso a diserbanti chimici e fertilizzanti minerali. La torta di patate è una ricetta classica di utilizzo della patata di montagna.

• Gisella Pizzardi e Walter Eynard, *La cucina valdese*, Torino, Claudiana, 2006 • Gisella Eynard, *Supa barbetta e altre storie: la cucina delle valli valdesi*, Torino, Vivalda, 1996.



Trote in carpione • Val Grande

Per 4 persone:

4 trote di circa 300 grammi l'una, una cipolla, 12 foglie di salvia, 2 rametti di rosmarino, 10 bacche di ginepro, 2 manciate di farina di frumento, mezzo litro di aceto di vino bianco, olio extravergine di oliva, sale



Tempo di preparazione e cottura: mezz'ora, più la marinatura

Pulite le trote, eviscerandole e lavandole. Non privatele della testa né delle lisce. All'interno di ciascuna inserite una fogliolina di salvia e un pizzico di sale. Infarinatete e friggetele in olio da entrambe le parti.

Quando saranno cotte, sistematele su un vassoio rivestito di carta assorbente, in modo che asciughino dall'unto in eccesso. Preparate un battuto con la cipolla, il rosmarino e le bacche di ginepro e soffriggetelo in olio

finché cominci ad appassire.

Aggiungete l'aceto, portatelo a ebollizione e cuocete ancora per qualche minuto. Trasferite le trote in una teglia e ricopritele con il liquido. Conservatele per quattro o cinque giorni in luogo fresco prima di scolarle e servirle.

Storia. Di Corato attesta la presenza di questa preparazione sia nell'Ossola inferiore che in Val Vigizzo, evidenziando le differenze tra le diverse marinature. Nel primo caso la carpionatura veniva preparata con cipolle abbondanti, carote, alloro, chiodi di garofano, pepe, sale ed aceto; nel caso vigezzino gli ingredienti erano invece cipolla, sedano, salvia, sale ed aceto.

• Roberto Di Corato, *A tavola nell'Ossola*, Edizioni Comunità Montana Valle Ossola, 1985 • Sergio Bartolucci, *Segreti di cucina*, Editoriale Eco Risveglio, 2005.

Primi piatti

Agnolotti dal plin • Alte Langhe

Per 4 persone:

Per la pasta: 250 grammi di farina di frumento tipo 00, 2 uova intere e 1 tuorlo

Per il ripieno: 100 grammi di sottopaletta di vitello, 100 grammi di coscia di maiale, 100 grammi di polpa di coniglio, 200 grammi di indivia scarola, un pezzo di cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 spicchio di aglio, 1 rametto di rosmarino, alcune foglie di alloro, 1 uovo, brodo (facoltativo), 500 grammi di Parmigiano Reggiano, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura: 3 ore e mezza, più il riposo

Iniziate con la preparazione del ripieno. Lessate la scarola in acqua bollente, scolatela, fatela raffreddare e tritatela finemente. Tritate cipolla, carota, sedano e soffriggeteli in olio extravergine con l'aglio, il rosmarino e l'alloro; unite le carni e rosolatele tutte insieme; salate e pepate. Abbassate la fiamma e cuocete per un paio d'ore, aggiungendo, se serve, un po' d'acqua o di brodo. Lasciate raffreddare e passate nel tritacarne, poi amalgamate il composto con l'uovo e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Dedicatevi a questo punto alla pasta, disponendo la farina a fontana e unendo le uova e il tuorlo battuti e mezzo bicchiere d'acqua. Lavorate l'impasto con cura e tirate la sfoglia il più sottile possibile, passando più volte il matterello sulla pasta. Sistemate, quindi, sulla sfoglia – immediatamente, per evitare che asciughino

Antipasti

– piccole nocciole di ripieno, posizionandole a circa un centimetro sia dal bordo della pasta sia l'una dall'altra. Ripiegate sulla fila di mucchietti il bordo della sfoglia e chiudete, imprime il pizzicotto – *plin* – all'altezza di ogni ripieno; poi separate gli agnolotti uno a uno con l'apposita rotella dentata e fateli riposare al fresco per un paio d'ore. Cuoceteli in abbondante acqua salata per tre o quattro minuti e scolateli con la schiumarola. Serviteli su un tovagliolo di canapa senza condimento – potrete così gustarne a fondo il ripieno – oppure con il sugo dei tre arrostiti passato al setaccio. I piccoli agnolotti dalla sfoglia molto sottile, chiusa con un pizzicotto (*plin* o *pèssià* in dialetto), sono tipici dell'alta Langa albese: negli ultimi anni si sono diffusi in tutto il Piemonte e hanno acquisito estimatori anche fuori dai confini regionali.

Storia. La storia dell'agnolotto (o raviolo) è plurisecolare. Si usa riportare come prima citazione scritta un atto notarile ligure del

1182 in cui si stabiliva che un proprietario terriero di Albenga avrebbe ricevuto dal suo fittavolo ogni anno una quantità di "ravioli". La parola agnolotto deriva dalla forma arcaica del tipo di ravioli preparati in Piemonte, che originariamente era rotonda. Il torinese anulòt si riferiva al ferro che veniva utilizzato per dare all'agnolotto la forma di anello, poi tramutatasi nella versione quadrata e con la gobba tuttora in uso. Nel caso degli agnolotti del *plin* il riferimento è al "pizzicotto" (*plin* o *pèssià*) con cui si chiudono. Nelle case contadine gli agnolotti del *plin* erano un raro piatto dei giorni di festa, in particolare il Natale.

• Giovanni Goria, *La cucina del Piemonte collinare e vignaiolo*, Padova, Franco Muzzio Editore, 2002.
• Francesco Chapusot, *La cucina sana, economica ed elegante*, Torino, Favale, 1846 • *Ricette di osterie di Langa: i sapori di un territorio*, Bra, Slow Food Editore, 1992 • *Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Alba e le Langhe*, Firenze, Bonechi, 2007.

Agnolotti di asino • Astigiano

Per 6 persone:

500 grammi di farina di frumento, 6 uova
vino bianco secco (facoltativo)

Per il ripieno:

500 grammi di spalla di asino, 250 grammi di capocollo di maiale, mezzo cavolo verza (o un cespo di indivia scarola), mezza cipolla, 1 rametto di rosmarino, 6 uova, 2 bicchieri di Barbera, 200 grammi di grana padano, olio extravergine di oliva, sale, pepe, noce moscata



Tempo di preparazione e cottura:
3 ore

Imbiondate la mezza cipolla in olio extravergine con il rosmarino. Tagliate a pezzi entrambe le carni e rosolatetele fino a che quasi asciughino. Aggiungete il vino e due mestoli d'acqua, coprite e cuocete a fuoco basso per almeno due, meglio ancora tre ore. Intanto mettete a lessare in acqua salata le foglie di cavolo o di scarola

(l'indivia può essere sostituita con altre erbe). Quando saranno tenere scolatetele e lasciatele raffreddare, quindi strizzatele bene. Tritate molto finemente le carni e le verdure, raccogliete il ricavato in una ciotola e impastatelo con il grana grattugiato, le uova, un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Durante la cottura degli ingredienti del ripieno avrete preparato la pasta, tirando una sfoglia sottile dopo avere lavorato a lungo sulla spianatoia la farina con le sei uova intere (a cui, volendo ottenere una consistenza maggiore, potrete aggiungere due tuorli) e un goccio di vino bianco secco (o qualche cucchiaino di acqua). Suddividete la farcia in mucchietti, disponeteli sulla sfoglia a un paio di centimetri di distanza uno dall'altro, ripiegatevi sopra la pasta, saldate i bordi con una leggera pressione delle dita e ritagliate gli agnolotti con la rotella dentata. Per cuocerli è sufficiente gettarli in acqua bollente salata: quando risalgono in superficie

sono pronti per essere scolati. Serviteli con sugo d'arrosto oppure con burro e tartufi. Animale da lavoro come il bue e più del cavallo, dopo anni di "facchinaggio" il somaro finiva spesso la sua grama vita in pentola, trasformato, dopo una congrua frollatura, in stracotti, spezzatini, arrostiti. L'avvento dei trattori, delle betoniere e dei camion ha fatto sparire gli asini da campi, cantieri e strade, ma nell'area a nord di Asti – in particolare a Grana, Calliano e Callianetto, frazione di Castell'Alfero – è rimasta l'usanza di cibarsene.

La carne asinina è molto gustosa e gli agnolotti che la contengono hanno un sapore particolare, "stemperabile" combinandolo con altri: in questa ricetta il capocollo, cioè il dorso del maiale.

Storia. Benché fossero utilissimi animali da lavoro, al termine della loro carriera gli asini venivano inviati alla macellazione e ampiamente consumati, tanto che vari prodotti derivati dalla loro carne sono diventati delle specialità locali: il tradizionale salame d'asino o lo stufato d'asino tipico della zona di Calliano d'Asti e di Grana. La popolarità della carne d'asino in questa parte dell'astigiano è testimoniata dal suo utilizzo nel ripieno degli agnolotti; il piatto tipico dei giorni della festa e l'elemento distintivo della gastronomia contadina locale.

• *Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Asti, Firenze, Bonechi, 2007* • Francesco Caire, *Cucina monferrina*, Casale Monferrato, Il Portico, 1978.

Agnolotti di carni e mustardela • Val Pellice

Per 6 persone:

Per la pasta:

500 grammi di farina di frumento, 2 uova intere e 2 tuorli, olio extravergine di oliva, sale

Per il ripieno e il condimento:

200 grammi di polpa di manzo, 200 grammi di polpa di maiale, 100 grammi di cervello di vitello, 1 *mustardela* (sanguinaccio) di circa 200 grammi, 1 cespo di indivia scarola, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 2-3 uova, 2 bicchieri di vino rosso, brodo di carne, Grana Padano, burro, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
3 ore

Per il ripieno, fate imbiondire in olio extravergine cipolla, carota e sedano tritati. Unite le carni di manzo e di maiale tagliate a pezzi e rosolate bene. Bagnate con il vino, lasciate evaporare, versate un mestolo di brodo, coprite e cuocete a fuoco basso per almeno due ore, aggiungendo eventualmente altro brodo o acqua. Scottate il cervello e lessate la *mustardela* per una ventina di minuti a 90 °C (non oltre perché si

rischierebbe di rompere il budello). Mondate e lessate in poca acqua salata le foglie di scarola, strizzatele bene e lasciate raffreddare. Mentre gli ingredienti del ripieno cuociono, preparate la pasta. Disponete la farina a fontana sulla spianatoia e lavoratela a lungo con le uova intere e i tuorli, un cucchiaino di olio, un pizzico di sale e un po' d'acqua. Raccogliete a palla l'impasto, coprite e fate riposare. A cottura, macinate molto finemente le carni e mescolatevi il cervello, la *mustardela* spellata e la scarola tritata, amalgamando al composto circa un etto di grana grattugiato, le uova battute, un pizzico di sale e pepe. Riprendete in mano l'impasto e, con il matterello o con l'apposita macchina, tirate strisce di sfoglia sottile. Suddividete il ripieno in mucchietti, che disporrete a un paio di centimetri di distanza uno dall'altro; ripiegate la pasta in modo da coprirli, saldate i bordi con una leggera pressione delle dita e ritagliate gli agnolotti con la rotella dentata. Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela, gettatevi gli agnolotti e scolateli quando riemergano. Conditeli con il sugo delle carni utilizzate per il ripieno, diluito con poco brodo. Servite a parte il grana grattugiato. Protetta

da un Presidio Slow Food, la *mustardela* delle valli valdesi (Pellice, Chisone e Germanasca) è una sorta di salsicciotto color melanzana, nato, come tutti i sanguinacci, per recuperare anche gli scarti del maiale: testa, gola, lingua, cotenne. Le varie parti, lessate, sono macinate e disossate; all'impasto si uniscono un trito di ciccioli e cipolle appassite nel grasso, il sangue dell'animale – talvolta anche un po' di vino rosso –, una concia di sale e spezie e si insacca nel budello torto bovino. Pastosa e morbida in bocca, la *mustardela* ha un sapore speziato e vagamente agrodolce. Si mangia lessa, con le patate o la polenta.

Storia. La *mustardela* è un salume tipico dell'economia di sussistenza delle valli pinerolesi e in particolare del Festin del maiale, il giorno dell'uccisione del maiale, a cui seguiva la sera un banchetto che radunava una o più famiglie. Nel giorno dell'uccisione del maiale ognuno aveva un suo specifico ruolo. Il capofamiglia maschio, aiutato da uno specialista norcino (una figura particolare di lavoratore migrante) e da altri maschi adulti del borgo, uccidevano il maiale, lo

appendevano a testa in giù nell'aia, lo pelavano e lo squartavano. Le donne, messe a cerchio attorno a dei catini d'acqua nella stalla, pulivano le budella. I ragazzi tenevano vivo il fuoco sotto i paioli di rame in cui bolliva l'acqua che serviva a ripulire la pelle del maiale dalle setole e bollirne le ossa e le cotiche. Il più anziano della famiglia pesava e misurava le spezie e il vino che dovevano essere aggiunte all'impasto dei vari salumi. La *mustardela*, in particolare, veniva fatta con le parti meno nobili del maiale: le ossa, la testa, i piedini, i ciccioli e le cotiche. Queste venivano messe a bollire in una pentola di sangue. Una volta scolate vi si aggiungevano le parti molli come il polmone, i reni, la lingua e un po' di fegato e si friggeva il tutto con cipolle e porri. Quando il tutto era cotto veniva tritato, vi si aggiungevano spezie e vino, e si insaccava in un budello naturale, la torta.

• Gisella Pizzardi e Walter Eynard, *La cucina valdese*, Torino, Claudiana, 2006 • Gisella Eynard, *Supa barbetta e altre storie: la cucina delle valli valdesi*, Torino, Vivalda, 1996 • Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Pinerolo, le Alpi e il Canavese, Firenze, Bonechi, 2007.

Agnolotti di stufato • Piana Alessandrina

Per 6-8 persone:

Per la pasta:

1 chilo di farina di frumento tipo 00, 6 uova intere e 6 tuorli, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale

Per il ripieno e il condimento:

un chilo di matamà (sottospalla) di manzo, uno spicchio di aglio, una cipolla, una costa di sedano, una carota, alcune foglie di salvia, un rametto di rosmarino, un rametto di timo, 5-6 uova, una manciata di pangrattato, mezza bottiglia di Barbera o Dolcetto, 2 manciate di Parmigiano Reggiano grattugiato, burro, olio extravergine di oliva, sale, pepe, noce moscata, chiodi di garofano, cannella



Tempo di preparazione e cottura:

3 ore e mezza

Incominciate con il preparare lo stufato. Tagliate a pezzi regolari la carne, fatela rosolare nel soffritto di aglio, carota, cipolla, sedano in extravergine e, quindi, aggiungete sale, vino, erbe aromatiche, cannella, pepe e chiodi di garofano. Cuocete per un paio d'ore con il coperchio. Volendo, potrete ottenere un ottimo risultato mettendo in infusione il giorno precedente la carne con le verdure e le spezie; al momento opportuno scolerete la carne, triterete le verdure e procederete come suggerito. Per la sfoglia, disponete a fontana la farina setacciata, rompete al centro le uova intere

e i tuorli, unite il vino, il sale e l'olio, quindi incominciate a mescolare il tutto, partendo dal centro, e incorporate via via tutti gli ingredienti, aggiungendo, se necessario, ancora un po' di farina. Lasciate riposare l'impasto, dopo averlo avvolto in un canovaccio. Quando la carne è stufata al punto giusto, tritatela e filtrate il sugo. Mettete da parte quest'ultimo e una manciata di polpa tritata, e dedicatelo alla preparazione del ripieno. Aggiungete un mestolo di sugo alla carne e mescolatevi le uova battute, il formaggio e la noce moscata grattugiati e il pangrattato, amalgamando bene e aggiustando di sale. Tirate la sfoglia sottile e ricavate strisce larghe cinque o sei centimetri. Al centro di ognuna formate una fila di mucchietti di ripieno, grossi come una nocciola. Chiudete la sfoglia a metà e con le dita fate aderire bene la pasta tra un mucchietto e l'altro. Prendete la rotella dentata e tagliate su tre lati gli agnolotti uno a uno.

Lessate gli agnolotti in abbondante acqua salata e condite con il sugo di stufato, a cui avrete unito, come suggerito prima, una manciata di carne tritata. In alternativa passateli in padella con burro e salvia oppure annegateli nel vino.

Storia. Gli agnolotti allo stufato costituiscono la specialità tipica della zona della Piana Alessandrina tra il capoluogo, Novi, Valenza e Tortona. La caratteristica più distintiva è l'utilizzo di un solo tipo di carne, il collo del manzo adulto che nel dialetto locale viene chiamato matamà; una carne grassa, sanguigna e molto gustosa.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Tortona, Novi e Ovada, Firenze, Bonechi, 2007
• Luigino Bruni, *La cucina alessandrina*, Alessandria, Provincia di Alessandria, 2004 • Luigino Bruni, *Appunti di storia della cucina alessandrina*, Alessandria, Maccagno, 2008.

Brodera • Pianura Vercellese

Per 4 persone:

350 grammi di riso arborio, 1 chilo di costine di maiale, 2 cipolle, 1 carota, 1 gambo di sedano, Grana Padano, 50 grammi di burro, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:

2 ore e 45 minuti

Se necessario sgrassate le costine, lavatele, sgocciolatele e mettetele in una pentola con una delle cipolle, la carota e il gambo di sedano tagliati a pezzettoni. Salate, coprite con acqua e cuocete a fiamma bassa per almeno due ore, schiumando di tanto in tanto. A cottura, dopo avere prelevato le costine, che terrete da parte al caldo, filtrate il brodo e riportate a bollire. Sbucciate l'altra cipolla, affettatela sottile e fatela appassire dolcemente, senza che prenda colore, in una casseruola con una noce di burro. Versate il riso e fatelo insaporire, rigirando con un cucchiaino di legno. Sempre mescolando, aggiungete poco per volta

il brodo. Regolate di sale e, a cottura, unite il burro rimasto, il formaggio grattugiato e una macinata di pepe. Trasferite il risotto nei piatti, disponetevi sopra le costine e servite. Complemento tradizionale della *brodera*, che nelle zone risicole del Vercellese e del Novarese si preparava il giorno dell'uccisione del maiale, era il sangue dell'animale ancora caldo, con cui si irrorava il piatto al momento del servizio. Un'abitudine tramontata nell'era dei macelli moderni, per la difficoltà di procurarsi il sangue e perché sono cambiati i gusti.

Storia. Nella Pianura Vercellese dell'Ottocento e della prima metà del Novecento, il maiale costituiva la principale, quando non quasi esclusiva, fonte di proteine animali per i contadini e i lavoratori a giornata. Mentre la carne veniva utilizzata per farne salami sotto grasso che sarebbero durati per tutto l'anno, le interiora e il sangue, altamente deperibili, venivano usati per i piatti che

accompagnavano l'uccisione del maiale. La brodera era proprio il nutriente piatto della sera dell'uccisione del maiale, fatto con il sangue che le donne raccoglievano dalla giugulare del maiale appeso nell'aia,

mescolandolo velocemente in catini di metallo per evitare che si coagulasse.

• Simone Cinotto, *La civiltà del grasso: culture del maiale e prodotti tipici nel Piemonte Orientale*, Vercelli, Mercurio, 2004.

Gnocchi di patate e seirass • Val Maira

Per 6 persone:

300 grammi di farina di frumento, 1 chilo di patate non novelle, 1 rametto di timo, 200 grammi di ricotta di pecora (*seirass*), Parmigiano Reggiano, burro, sale



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora

Cuocete le patate, con la buccia, in acqua salata. Pelatele e passatele al passaverdure o nello schiacciapatate. Lasciate raffreddare un po' la purea, poi aggiungete la ricotta (che avrete asciugato con carta assorbente e schiacciato), un po' di Parmigiano grattugiato e un pizzico di sale. Impastate con la farina e dividete l'impasto in pezzi da cui ottenere dei salsicciotti. Tagliate questi ultimi a cubetti e passateli sui rebbi di una forchetta per dare loro la caratteristica rigatura.

Buttate gli gnocchi in acqua bollente leggermente salata, aspettate che risalgano in

superficie e scolateli. Conditeli con burro fuso e timo e servite.

Storia. La patata, introdotta in Val Varaita e Val Maira alla fine del Settecento, non entrò a far parte a pieno titolo delle coltivazioni locali che all'inizio dell'Ottocento, e solo tra mille resistenze da parte dei contadini, scettici verso un prodotto che si coltivava sotto terra e che non conoscevano.

Tuttavia, grazie all'habitat che ne favoriva la coltivazione, e soprattutto grazie alle carestie, che ne rivalutarono il grande valore nutritivo e la sua grande produttività, nei secoli seguenti la patata venne a occupare un posto centrale nella dieta locale. Il seirass è la ricotta di latte o di siero di pecora che si produce da secoli in queste valli.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Mondovì, Saluzzo e le Valli Cuneesi, Firenze, Bonechi, 2007 • Ricette di osterie di Cuneo e delle sue Valli, Bra, Slow Food Editore, 1999.

Calhettas alle ortiche • Alte Valli di Susa e Chisone

Per 4-6 persone:

800 grammi di patate, 300 grammi di foglie di ortica, 2 cipolle, farina di segale, pangrattato, 2-3 uova, 200 grammi di toma della Valsusa, 80 grammi di burro, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora, più il riposo dell'impasto

Pelate le patate e grattugiatele. Indossando guanti per proteggervi dalla peluria irritante, mondare e lavate le foglie di ortica; dopo averle sbollentate per pochi minuti, scolatele e tritatele. In una terrina riunite le ortiche e le patate ben strizzate, una noce di burro ammorbidito a temperatura ambiente, le uova, sale e la farina di segale necessaria a ottenere un impasto di media consistenza.

Amalgamate bene, coprite e lasciate riposare per una mezz'ora. Nel frattempo affettate le cipolle e rosolatole dolcemente in circa mezz'etto di burro.

Riprendete l'impasto e suddividetelo in pezzetti che rotolerete sulla spianatoia infarinata. Tagliate i bastoncini in tronchetti di circa un centimetro e premeteli delicatamente con il pollice, a uno a uno, sui rebbi di una forchetta o su una grattugia. Lessate le calhettas in abbondante acqua salata, scolatele con la schiumarola non appena riemergano e disponetele in una pirofila imburata. Cospargete con il soffritto di cipolle, scagliette di toma e pangrattato. Infornate a 180-200 °C per 15-20 minuti.

Le calhettas (o calhettes, calhiettes, cabiettes) sono gnocchi tipici dell'alta Valsusa – c'è chi li vuole originari di Rochemolles, frazione di Bardonecchia –, caratterizzati dall'uso nell'impasto di patate crude. L'ortica, erba primaverile, può essere sostituita

in altre stagioni con spinaci o bietole.

Storia. Le calhettas (o cabiettes) apparentemente originano nel "pranzo delle minestre", una tradizione rituale di Rochemolles, una frazione di Bardonecchia. Questa tradizione, viva fino all'inizio del Novecento, accomunava le cabiettes ad altri due piatti; la soupe grasse (zuppa di pane di segale e formaggio) e la torta di San Pietro (una torta morbida di patate, fave e castagne). Come questi altri due piatti, le cabiettes si basavano su alcuni tra i non numerosissimi prodotti dell'agricoltura di montagna, comprendendo tra questi le ortiche.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Pinerolo, le Alpi e il Canavese, Firenze, Bonechi, 2007 • Maria Luisa Moncassoli Tibone, *Cucina e tradizioni in Valle di Susa*, Torino, Omega, 1997 • Riccardo Di Corato, *Le ricette e i vini della cucina piemontese tradizionale*, Torino, Editrice SEA, 1987 • *Itinerario gastronomico pinerolese*, Edizioni Pro Loco Pinerolo, 1973.

Corsetti con pesto di maggiorana • Ovadese e Novese

Per 6 persone:

Per la pasta:

500 grammi di farina di frumento tipo 00, 3 uova intere e 3 tuorli, mezzo bicchiere di Cortese di Gavi, olio extravergine di oliva, sale

Per il condimento:

150 grammi di pinoli, 1 ciuffetto di maggiorana, olio extravergine di oliva, sale



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e mezza

Impastate la farina con le uova e i tuorli, il vino, il sale e un cucchiaino di extravergine; iniziate a lavorare l'impasto, che deve risultare liscio e non appiccicoso. Tirate una sfoglia più larga possibile, sottile ma non troppo. Prendete, quindi, lo stampino apposito o un bicchierino da liquore e iniziate a ricavare i medaglioni, facendo attenzione a utilizzare al

meglio lo spazio a vostra disposizione, perché più volte ripassate la pasta più grande sarà la differenza nella sua consistenza. Disponete i corsetti a riposare, mantenendoli staccati l'uno dall'altro, in modo che non attacchino. Fate dorare i pinoli in un tegamino antiaderente e poi trasferiteli in un tegame con extravergine, unendo le foglioline di maggiorana. Cuocete i corsetti in acqua bollente salata – il tempo di cottura, che dipende dallo spessore, varia dai sette ai nove minuti –, scolateli e uniteli al condimento, mescolando delicatamente per amalgamare bene il tutto. I corsetti – o corzetti o crosetti –, diffusi nel Levante ligure ma anche nel confinante Novese, sono dischetti di pasta fresca, su cui si imprimeva lo stemma della famiglia o del pastaio. Come variante di questa ricetta, si può aggiungere all'impasto un trito di maggiorana e condire i corsetti con un pesto preparato

frullando nel mixer aglio, maggiorana, pinoli, noci, Parmigiano Reggiano grattugiato, olio extravergine di oliva e un pizzico di sale, fino a ottenere una crema omogenea. In alternativa per i corsetti si può cucinare un sugo di carne o di funghi e salsiccia.

Storia. I corsetti, il primo piatto tipico di Novi, collegano la cucina locale alle tradizioni della vicina Liguria, anche se gli equivalenti liguri (corzetti) se ne distinguono per la particolarità

di essere spesso a forma a farfalla invece che "stampati" con disegni stilizzati. A Novi prevale proprio la versione "stampata", incisa nella pasta con uno stampo a forma di timbro, che taglia la pasta e vi incide il disegno.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Tortona, Novi e Ovada, Firenze, Bonechi, 2007 • Luigino Bruni, La cucina alessandrina, Alessandria, Provincia di Alessandria, 2004 • Luigino Bruni, Appunti di storia della cucina alessandrina, Alessandria, Maccagno, 2008.

Gnocchi con la Toma del Lait Brusc • Bassa Val Susa

Per 4 persone:

Per gli gnocchi:

600 grammi di patate, 150 grammi di farina di frumento, 1 uovo piccolo, sale

Per il condimento:

200 grammi di Toma del Lait Brusc, 1 cucchiaino di farina di frumento, mezzo bicchiere di latte e panna liquida fresca, 1 noce di burro, sale



Tempo di preparazione e cottura: un'ora e un quarto

Lessate, sbucciate e passate al setaccio le patate. Lasciatele intiepidire e disponetele a fontana aggiungendo la farina, l'uovo e un pizzico di sale. Impastate il tutto e ricavate dall'impasto tanti rotolini del diametro di un dito. Tagliateli in tronchetti lunghi circa tre centimetri, che schiacterete con il pollice sui rebbi di una forchetta dando loro la classica forma degli gnocchi. Sciogliete il burro in una padella, aggiungete la farina, mescolate, diluite con la panna e il latte e aggiungete quasi tutta la toma sbriciolata finemente. Una volta sciolta saltatevi gli gnocchi e serviteli con la restante toma sbriciolata sopra.

Storia. Gli gnocchi con la Toma del "lait brusc" derivano dai classici gnocchi "alla bava" diffusi

in quasi tutto il Piemonte e in particolare nelle zone montane dove le patate e la Toma non mancavano mai. In Valle di Susa da quando iniziò la coltivazione della patata nel Settecento, i tuberì ebbero un ruolo importante nell'alimentazione. Regaldi G. ne "La Dora, Memorie, Torino, 1867" nella sua pittoresca descrizione del mercato di Condove parla in primis dei panieri di patate in vendita portate dai montanari dei paesi circostanti.

La Toma del "lait brusc" che si prepara in Valle di Susa, nelle Valli di Lanzo e nell'Alto Canavese, nacque dall'esigenza di non sprecare il latte che con la calura estiva e la mancanza di frigoriferi diventava acido (il termine "brusc" significa acido) nel corso della notte in seguito alla mungitura serale. Il latte per la preparazione di detto formaggio caglia pertanto in assenza totale o parziale di presame a seconda che venga preparato con latte acido di una sola mungitura o mescolato con latte non acido della mungitura successiva. Ne consegue un formaggio che con la stagionatura diventa friabile e gessoso, con caratteristiche che per certi versi ricordano quelle del Castelmagno.

• Sandro Doglio, Il Dizionario di Gastronomia del Piemonte, Daumerie Editrice, 1995 • Consuelo Ferrier "... e così facevamo festa" Alzani Editore - Pinerolo - 2005 • Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Pinerolo, le Alpi e il Canavese, Firenze, Bonechi, 2007

Gnocchi al Castelmagno • Val Grana

Per 4 persone:

Per la pasta:

600 grammi di patate, 150 grammi di farina di frumento tipo 0, 1 tuorlo (facoltativo), un pizzico di sale

Per il condimento:

200 grammi di castelmagno, 1 cucchiaino di farina di frumento, mezzo bicchiere di latte, 50 grammi di burro, 2 pizzichi di sale



Tempo di preparazione e cottura: un'ora e mezza

Pelate e lessate le patate. Schiacciatele o passatele con il passaverdura, creando una fontanella; mettete all'interno uova, sale e farina. Lavorate il tutto fino a ottenere un impasto morbido e ricavate da piccole porzioni di pasta dei salamini, che taglierete in pezzi lunghi circa un centimetro e mezzo. Passateli sopra i rebbi di una forchetta per sagomarli in modo che raccolgano meglio il condimento. Fate bollire il latte e unite il Castelmagno sbriciolato a pezzi, lasciando riposare il composto, mentre sciogliete il burro, aggiungendo poi la farina e il sale. Quando il tutto sarà ben sciolto, unite il latte e il formaggio, mescolando per amalgamare i diversi ingredienti. Tuffate gli gnocchi in abbondante acqua salata - sono pronti quando risalgono a galla -, condite e servite.

Note: il Castelmagno è un formaggio Dop erborinato (ma oggi lo si trova perlopiù a pasta bianca) che si produce fin dal XIII secolo nell'omonimo comune e in quelli di Pradèves e Monterosso Grana, con latte vaccino e minime aggiunte di latte ovino e caprino, e che stagiona in ambiente naturale per almeno quattro mesi. Per il Castelmagno d'alpeggio, tutelato dal Presidio Slow Food e realizzato, da giugno

a settembre, in malghe a oltre 1.600 metri di altezza, non sono usati fermenti e il latte proviene da due mungiture di vacche allevate allo stato brado.

Storia. In Val Grana, come in altre valli del Piemonte sudoccidentale, gli gnocchi di patate sono da tempo un piatto molto amato. Tuttavia la loro storia non è antichissima. Gli storici concordano sul fatto che il tubero di origine americana sia entrato solo nell'Ottocento in ricette che prima di allora esistevano già, ma erano a base di acqua e farina. Nel caso dei gnocchi al Castelmagno, comunque, essi si sposano con un formaggio di origine molto antica. Il Castelmagno viene citato in un documento del 1227 a proposito dell'affitto di un pascolo di proprietà del Marchese di Saluzzo, che sarebbe stato pagato con delle forme di questo formaggio. Più in generale, ci sono prove che il Castelmagno venisse usato come forma di pagamento delle gabelle dagli abitanti della zona.

La sua produzione era certamente già diffusa in Val Grana durante tutto il Medioevo. Oggi il formaggio è apprezzatissimo ben al di là dei confini della valle. In settembre, in occasione della "fiera d'autunno" si svolge a Caraglio una "Sagra dei Gnocchi al Castelmagno", durante la quale è possibile assistere anche a filmati e presentazioni sulle modalità di produzione del nobile formaggio.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Mondovì, Saluzzo e le Valli Cuneesi, Firenze, Bonechi, 2007 • Ricette di osterie di Cuneo e delle sue Valli, Bra, Slow Food Editore, 1999.



Gnocchi di patate al Raschera • Valli Monregalesi

Per 4 persone:

600 grammi di patate, 150 grammi di farina di frumento, 1 uovo piccolo (facoltativo), 150 grammi di raschera di alpeggio di media stagionatura, 4 cucchiaini di latte e 4 cucchiaini di panna liquida fresca, latte, sale



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora

Lessate le patate in acqua salata, poi schiacciatele con il passaverdura e lasciate raffreddare. Lavorate la purea ottenuta con la farina e l'uovo, amalgamando bene fino a formare un impasto morbido e consistente. Staccatene dei tocchetti e con le mani confezionate gli gnocchi. Cuoceteli in acqua bollente salata e scolateli non appena vengano a galla. Nel frattempo avrete fatto sciogliere il raschera con la crema di latte (o panna) e poco latte, sufficiente per rendere cremosa la salsa. Saltate il tutto in padella e servite subito. Gli gnocchi di questa ricetta, registrata in Val Corsaglia (tra Frabosa Soprana e Montaldo di Mondovì), sono fatti classicamente con patate e farina; l'uovo serve a dare più consistenza all'impasto. A distinguerli da consimili preparazioni è il formaggio, che nelle vallate monregalesi si chiama raschera, prodotto la cui eccellenza è stata riconosciuta anche dall'Unione Europea con la denominazione

di origine protetta. Tipico cacio dei margari, semigrasso, a pasta compatta, è modellato tradizionalmente in conche parallelepipediche: la forma quadrangolare era la più comoda per il trasporto a valle a dorso di mulo. La menzione "di alpeggio" è riservata al Raschera prodotto e stagionato sopra i 900 metri di altitudine.

Storia. La prima documentazione scritta riguardo al Raschera risale alla fine del Quattrocento e consiste in un contratto d'affitto rinvenuto nell'Archivio comunale di Pamparato. Tra i termini del contratto figurava la richiesta del proprietario di un pascolo (il prato Raschera) che i pastori che lo utilizzavano gli corrispondessero il pagamento dell'affitto con forme del "buon formaggio che si fa lassù". Il Raschera trovò la sua naturale collocazione come accompagnamento agli gnocchi, anticamente fatti di sola farina e acqua, e poi, dall'Ottocento, con le patate. Il Raschera - un formaggio a pasta cruda - ha rischiato di estinguersi nel Secondo dopoguerra, a causa dell'assottigliarsi della popolazione dei marghè locali, prima di essere tutelato da un presidio Slow Food e dal riconoscimento di Denominazione d'Origine Protetta (DOP) dell'Unione Europea.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Mondovì, Saluzzo e le Valli Cuneesi, Firenze, Bonechi, 2007.

Gnocchi ossolani • Valle Ossola

Per 8 persone

1 chilo di patate, 600 g di zucca gialla, 1 ciuffetto di salvia, 300 grammi di farina di frumento, 150 grammi di farina di castagne, 150 grammi di pangrattato, 2 tuorli d'uovo, 50 grammi di formaggio di malga, burro, sale, pepe, noce moscata



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora

Lessate in due pentole diverse le patate e la zucca; dopo avere sbucciato le prime passatele al setaccio. Mescolate la farina di frumento e quella di castagne e trasferitele sulla spianatoia, disponendole a fontana; aggiungete la purea di patate e zucca, i tuorli d'uovo battuti, sale, pepe e una spolverata di noce moscata. Impastate il tutto, incorporando, poco alla volta, il pangrattato. Ricavate ora i classici gnocchi e

tuffateli in abbondante acqua salata. Non appena riaffiorino, scolateli e trasferiteli in un tegame, dove avrete fatto soffriggere le foglie di salvia nel burro, aggiungendo per finire pezzetti di formaggio di malga. La preparazione di questi gnocchi, caratterizzati dalla presenza nell'impasto di zucca e farina di castagne, richiede una certa abilità manuale. In alternativa alla farina si possono usare direttamente le castagne (un etto), bollite e passate al setaccio: lo gnocco apparirà così più rustico.

Storia. I gnocchi all'ossolana sono senza dubbio il piatto più conosciuto della zona. Di Corato ne attesta la presenza di due versioni: quella a base di farina bianca e farina di castagne, oltre che patate, e quella più semplice, con sola farina e patate.

Nella prima versione venivano conditi con burro nocciola con o senza salvia, nella seconda il condimento era più ricco: sugo di carne o sugo

di arrosto, abbondante burro cotto ed altrettanto formaggio mezzapasta grattugiato. Nella Guida gastronomica d'Italia del Touring club del 1931 vengono descritti in questo modo: "Preparati con le belle patate bianche e farinose del luogo, bolliti e conditi con soffritto di burro ed aglio, succo di carne e formaggio", tralasciando così del tutto la farina di castagne ed avvalorando la seconda versione della ricetta.

Questa ricetta è stata presentata in prima versione dallo chef Sergio Bartolucci, autore di un'opera sistematica di riscoperta delle tradizioni culinarie ossolane, e presentata nel 1984 alla rassegna gastronomica "Delizie dell'Ossola".

Considerato il successo ottenuto, la ricetta è stata ripresa dal Comitato ristoratori ossolani e portata alla grande distribuzione.

• Roberto Di Corato, *A tavola nell'Ossola*, Edizioni Comunità Montana Valle Ossola, 1985 • Sergio Bartolucci, *Segreti di cucina*, Editoriale Eco Risveglio, 2005.

Machet • Prealpi Biellesi e Alta Valle Sessera

Per 4-6 persone:

200 grammi di riso, 300 grammi di castagne secche, 1 foglia di alloro, 1 litro di latte, 2 noci di burro, sale, un pizzico di bicarbonato di sodio



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore e mezza, più l'ammollo delle castagne

La sera precedente mettete in ammollo le castagne in una casseruola contenente acqua e bicarbonato. Al momento della preparazione sciacquatele a lungo, cercando di eliminare tutte le pellicine, e trasferitele in una pentola, ricoprendole di acqua e unendo la foglia di alloro. Cuocete a fuoco moderato fino al completo assorbimento dell'acqua, aggiungete tre quarti del latte, dopo averlo riscaldato, riportate a ebollizione e unite il riso. Aggiustate di sale e cuocete per una decina di

minuti, sempre mescolando. Versate a questo punto il latte caldo rimanente e ultimate la cottura: le castagne si dovranno spappolare e la minestra assumerà un aspetto denso e cremoso. Togliete dal fuoco, mantecate con il burro e portate in tavola.

Storia. Il machet è la versione autunnale dei piatti a base di castagne frantumate comuni in quest'area del Piemonte, e prevede l'utilizzo delle castagne appena raccolte. Il mach, a base di castagne secche pestate nella pietra ollare chiamata pila, unite al latte e alla farina e fatte bollire, era la versione in uso nel resto dell'anno (specie durante la stagione invernale). Per il mach e il machet si usavano le castagne che si erano rotte durante la raccolta, mentre quelle intere venivano destinate al mercato. Queste ricette rivelano la centralità della castagna nella dieta quotidiana

contadina (specialmente in quanto prodotto di boschi utilizzabili su base comunitaria) e l'importanza della sua durabilità nel tempo, che l'associava ai cereali di base come il mais,

la segale e il frumento.

• Tavo Burat e Giorgio Lozia, *L'an-cà da fe': l'antica cucina biellese*, Biella, De Alessi, 1989.

Minestra di orzo e patate • Anfiteatro Morenico di Avigliana

Per 12 persone:

1 chilo di patate, 250 grammi di orzo perlato, 3 cipolle bianche, 3 carote, 3 gambi di sedano, 4 foglie di alloro, 1 ciuffetto di salvia, 1 rametto di rosmarino, 150 grammi di crosta di Grana Padano, brodo vegetale, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore, più l'ammollo e il riposo

Mettete in ammollo l'orzo in abbondante acqua per tre o quattro ore. L'indomani sistemate sul fuoco una pentola con le patate, il brodo e la crosta di formaggio ben pulita. Portate a ebollizione e cuocete per almeno un'ora. Nel frattempo, a parte, preparate un soffritto con due cipolle, due carote e due gambi di sedano a dadini, la salvia e il rosmarino finemente tritati e due foglie di alloro intere. Quando il soffritto sarà dorato versatelo nella minestra e proseguite la cottura finché le patate non si saranno disfatte. Togliete quindi la crosta di formaggio, sminuzzatela e rimettetela in pentola. Lessate l'orzo per una ventina di minuti con carota, sedano, cipolla, alloro rimasti e

unitelo alla minestra, che servirete tiepida. Un goccio di olio extravergine e una macinata di pepe nero daranno il tocco finale.

Storia. Questa ricetta unisce nella stessa piatto l'orzo e le patate, due dei principali prodotti dell'agricoltura locale nell'Ottocento. L'introduzione del primo cereale nella zona è stato probabilmente dovuto ai monaci di cui forte era la presenza nella bassa Val di Susa. È noto come l'orzo, insieme ai ceci e alla fave, fosse alla base proprio delle minestre (pulmenta) care ai monaci. L'orzo era comunemente coltivato nella zona, al pari della segale. La patata (pianta originaria delle Americhe) venne introdotta molto più tardi, nella seconda metà del Settecento, ma divenne presto una presenza dominante del territorio. Nella sua Guida gastronomica d'Italia (1969) Felice Cunsolo segnala le patate montagnole come prodotto tipico di Rubiana.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Pinerolo, le Alpi e il Canavese, Firenze, Bonechi, 2007 • Felice Cunsolo, *Guida gastronomica d'Italia. 1. Piemonte e Valle d'Aosta*, Novara, Istituto Geografico De Agostini, 1969.

Minestra di trippa • Piana tra Po e Stura di Demonte

Per 4-6 persone:

1 chilo di trippa bovina mista, 200 grammi di cipolla, 200 grammi di sedano, 3 spicchi di aglio, 20 g di rosmarino, olio extravergine di oliva, sale, pepe

Per il brodo:

1 piccola cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 mazzetto di erbe aromatiche, 3-4 chiodi di garofano, sale grosso



Tempo di preparazione e cottura:
3 ore

Lessate per un'ora la trippa in acqua salata bollente con le verdure, il mazzetto di erbe e i chiodi di garofano. Togliete dal fuoco, attendete che si raffreddi e tagliatela a strisce sottili. In una pentola capiente soffriggete in olio il sedano, la cipolla e l'aglio tritati. Aggiungete il rosmarino, anch'esso tritato, e fate insaporire. Unite le striscioline di trippa, mescolate e coprite con il brodo di cottura. Lasciate sobbollire fino a quando la trippa non sarà tenera, regolando di sale e pepe.

Storia. La minestra di trippa veniva un tempo consumata sia in casa che nelle locande, soprattutto alla mattina. Si trattava infatti di un piatto molto consistente (spesso vi si inzuppava dentro pane raffermo), che riscaldava, e con cui ci si preparava alle fatiche della giornata. Nei giorni invernali si potevano osservare ai tavoli delle osterie di paese clienti che si rifocillavano da grosse scodelle di minestra di trippa fumante, specialmente in prossimità del mercato, nei giorni in cui questo si teneva. Nonostante il larghissimo consumo, il mestiere

di venditore di trippa era disprezzato e generalmente demandato alle donne. Esisteva anche una connessione tra questa professione e le pratiche magiche: molte tra le vittime dell'Inquisizione in Piemonte - streghe ed eretiche - venivano registrate come "venditrici di trippa". Il consumo di trippa nell'area attorno a Cherasco va infatti indietro di molti secoli ed è da collegarsi al diffuso allevamento di vitelli, a sua volta conseguenza dell'ottima disponibilità di fieno. I mercati bovini e i macelli di Bra e Fossano ricevevano i capi da tutta quest'area. Spesso la minestra di trippa veniva cucinata con l'aggiunta di ceci, un altro ingrediente fondamentale nella dieta contadina della zona (un ulteriore ingrediente - la cipolla - era diffusa in tutti gli orti dell'area). A Cherasco, già nel Quattrocento, le Confrarie di Santo Spirito festeggiavano la festa di Pentecoste distribuendo piatti di minestra di ceci ai bisognosi.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Cuneo, Bra e il Roero, Firenze, Bonechi, 2007 • Beppe Lodi e Luciano De Giacomi, *Nonna Genia*, Boves, Araba Fenice, 1999.

Minestra di riso, latte e castagne • Val Soana

Per 4 persone:

250 grammi di castagne secche, 100 grammi di riso, 1 litro e mezzo circa di latte, 1 noce di burro (facoltativo), sale



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e un quarto

In una pentola della capacità di 2,5 litri, fate bollire le castagne in tre quarti di litro di acqua per circa un'ora in modo che a fine cottura l'acqua risulti consumata. Schiacciate grossolanamente con una forchetta metà delle castagne poi versate il latte e quando questo inizierà a bollire, aggiungete il riso. Salate e proseguite la cottura per 15 minuti rimstando spesso affinché la minestra non attacchi sul fondo della pentola.

Se la minestra fosse un po' troppo spessa, aggiungete ancora un po' di latte. A fine cottura questa minestra deve essere piuttosto densa e cremosa e si consiglia di attendere almeno un quarto d'ora prima di servirla. Generalmente prima di togliere la minestra dal fuoco si usa condirla con una noce di burro.

Suggerimenti: passando metà delle castagne con il passaverdura o uno schiacciapatate la minestra assume una consistenza più vellutata; la stessa minestra può essere preparata con castagne fresche; in tal caso ne occorrono il doppio e si possono sbucciare a crudo oppure si possono lessare in acqua e sbucciare una volta cotte.

Storia. La minestra di riso latte e castagne si prepara lungo tutto l'arco alpino, ma nell'Alto

Canavese, nelle Valli di Lanzo e nel Biellese aveva un ruolo significativo nell'alimentazione e non c'è vecchia famiglia locale che non la conosca. Latte e castagne erano presenti in tutte le famiglie contadine mentre il riso lo si acquistava o lo si barattava con castagne "bianche" (quelle secche sbucciate) o con formaggio. Non mancavano casi di pagamento "in riso" dei braccianti che si recavano nelle risaie del Basso Canavese o del vicino Vercellese. Le castagne secondo le zone (esposizione al sole) e il quantitativo da essiccare, potevano essere essiccate sulle "lobie" (balconi in legno), sui loggiati oppure sulla "grà". La "grà" prende il nome da grata, una griglia in ferro che costituiva la volta di piccolissime casette in pietra adibite ad essiccatoio. Le castagne venivano allargate sulla "grà" e

sotto si lasciava un braciere acceso per vari giorni fino ad essiccazione completa. Le castagne secche venivano poi battute secondo varie metodologie e passate al vaglio per eliminare la buccia e la pellicina che le ricopre. Sempre con il riso, nelle Valli Orco e Soana come in altre zone del Canavese si preparavano molte altre minestre, con o senza latte. In primavera per esempio si utilizzavano vari tipi di erbe spontanee tra cui prevalevano il silene e lo spinacio selvatico di montagna. Le minestre di riso venivano anche offerte dai famigliari di una persona defunta a coloro che si recavano al funerale.

• AA.VV. "Fantasia di Sapori - Artigianato gastronomico nel Canavese e nelle Valli di Lanzo" - Supplemento al n. 27 di Itinerari in Piemonte - aprile/maggio 1999 • Bertolotti - Passeggiate in Canavese - Pont - Tomo VI pag. 54.

Paniscia • Pianura Novarese

Per 4 persone:

300 grammi di riso, 50 grammi di lardo, 50 grammi di cotenna di maiale, mezzo salam d'la doja, 200 grammi di fagioli borlotti, 300 grammi di cavolo verza, 1 carota, 1 gambo di sedano, 2 piccole cipolle, 1 bicchiere di vino rosso, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
3 ore e mezza

Tagliate la carota, il sedano, la verza e le cotenne a piccoli cubetti. Tritate una cipolla e fatela rosolare con un po' di olio in una pentola dai bordi alti. Unite le cotenne e, dopo cinque minuti, le verdure tagliate e i fagioli. Versate due litri e mezzo d'acqua e cuocete per due ore e mezza. Tritate l'altra cipolla, il lardo e il salame e fateli rosolare per cinque minuti in una pentola capiente. Unite il riso, mescolate e bagnate con il vino. Quando questo sarà evaporato, aggiungete poca alla volta la zuppa precedentemente preparata, comprese le verdure e le cotenne. A cottura del riso, che

dovrà risultare di buona consistenza, date una macinata di pepe, mescolate e servite subito. Il nome paniscia sembra derivare dal fatto che, in origine, al posto del riso si usava il panico, cereale di scarso pregio molto simile al miglio: se così fosse, questo tipicissimo piatto novarese sarebbe etimologicamente imparentato con i panigacci o panigazzi della Lunigiana toscana e ligure, che sono dischi di pasta cotti nei testì. Il salam d'la doja è un insaccato tipicamente piemontese, detto così perché conservato sotto strutto in recipienti di coccio chiamati doje (si legge duje): se non lo trovate, usate un pezzo di salsiccia fresca.

Storia. La paniscia nasce dall'incontro di tre ingredienti che hanno costituito i pilastri della dieta popolare nel Piemonte Orientale per almeno tre secoli: il riso - cereale di base introdotto nel Novarese dagli spagnoli già dalla fine del Quattrocento, e prodotto su scala intensiva a partire dal Settecento fino a diventare il prodotto centrale dell'economia agricola dell'area; i fagioli - fondamentale complemento

proteico a una dieta carnea ridottissima, in particolare nell'Ottocento e primo Novecento; e il salam d'la duja - il salame preparato macinando carne e grasso del maiale, insaccato nelle sue budella e posto a riposare in un orcio di terracotta (la olla, o duja) sotto uno strato di grasso fuso. Nella paniscia si usa talvolta la versione del salame sotto grasso chiamato fidghin per la percentuale di fegato di maiale contenuta

nell'impasto in aggiunta alla lonza e alla coscia. Le altre sottili differenze con la panissa vercellese comprendono l'uso della cotica, del vino e del brodo di verdura che è esclusivo della paniscia e l'abbondante spolverata di grana che caratterizza invece la panissa.

• Simone Cinotto, *La civiltà del grasso: prodotti tipici e cultura del maiale nel Piemonte Orientale*, Vercelli, Mercurio, 2005.

Panissa • Baraggia tra Cossato e Gattinara

Per 4 persone:

320 grammi di riso carnaroli, 100 grammi di fagioli di Saluggia secchi, 1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 foglia di alloro, un pezzetto di lardo, un pezzetto di cotenna di maiale, 100 grammi di salam d'la doja, 30 g di sugo di pomodoro, 1 bicchiere di vino rosso, brodo di carne, 20 g di burro, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e mezza, più l'ammollo dei fagioli

Il giorno precedente mettete i fagioli in ammollo in acqua fredda per circa 12 ore. In una pentola soffriggete in olio e un trito di carota, sedano e cipolla. Aggiungete i fagioli, la foglia di alloro e il pezzetto di cotenna, coprite con acqua e portate a cottura salando quasi alla fine. In un tegame fate rosolare il lardo battuto e il salam d'la doja sbriciolato, quindi tostatevi il riso aggiungendo eventualmente un filo di olio (storicamente non si utilizzava). Bagnate con il vino, lasciate evaporare e aggiungete in successione i fagioli, il sugo di pomodoro; terminate la cottura bagnando, poco alla volta, con brodo di cottura dei fagioli. Mantecate il risotto con il burro, lasciate riposare due minuti e servite. Oltre alla probabile radice etimologica, paniscia novarese e panissa vercellese hanno in comune i principali ingredienti. Questo risotto che i fagioli arricchiscono di contenuto proteico è stato per

secoli il piatto unico delle mondine e dei contadini poveri del Vercellese. Anche per la panissa, il piemontesissimo salam d'la doja (si legge "duja") può essere sostituito con salsiccia fresca.

Storia. Il primo scritto che documenta l'esistenza della panissa è una ricetta contenuta nel menù di un pranzo di nozze che doveva svolgersi a Villata nel 1772 (ma che venne annullato per una lite tra le famiglie degli sposi). La ricetta del menù nuziale di Villata è molto simile all'attuale, che prevede l'utilizzo di alcune tra le più importanti risorse alimentari dell'area risicola attorno a Vercelli. Innanzitutto il riso della varietà Arborio; poi il salam d'la duja, sbriciolato ancora avvolto dal suo grasso di conservazione, che serve da condimento di cottura; ed infine i fagioli di Saluggia. Nell'Ottocento, la panissa era il piatto della domenica delle famiglie contadine e bracciantili; quello per il quale uno dei preziosi salami sotto grasso fatti d'inverno nel giorno dell'uccisione del maiale veniva tratto dalla sua olla (duja) e sbriciolato nella padella del risotto. Oggi alla panissa sono dedicate numerose sagre, che si tengono talvolta, in una caratteristica inversione temporale tipica dell'epoca postmoderna, nel vivo dell'estate, per la partecipazione di turisti ed emigrati che ritornano appositamente dalle città.

• Simone Cinotto, *La civiltà del grasso: prodotti tipici e cultura del maiale nel Piemonte Orientale*, Vercelli, Mercurio, 2005.

Pasta con patate e toma • Valle Anzasca

Per 6-8 persone:

500 grammi di ditali (o altra pasta corta),
3 patate, 1 cipolla, 100 grammi di pancetta
200 grammi di toma ossolana di malga non
molto stagionata, 50 grammi di burro di malga,
sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
40 minuti

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fette sottili o a dadini. Lessatele in acqua per una decina di minuti, salate e aggiungete la pasta. A parte, in una padella capiente fate dorare leggermente nel burro la cipolla affettata fine, unite la pancetta a dadini e rosolatela. Quando la pasta è cotta al dente, scolatela con le patate e trasferitela nella padella del soffritto; amalgamatevi dadini di toma e fate insaporire il tutto a fuoco vivace per qualche minuto, spolverando con un pizzico di pepe. Servite subito. Non dissimile da altre ricette di pasta e ortaggi saltati con il condimento in

padella, ma caratterizzato dall'ottima qualità di patate, burro e formaggi delle montagne ossolane, è un piatto tipico di Macugnaga.

Storia. Questa preparazione è conosciuta anche con il nome di pasta alla tedesca, per via della sua diffusione a Macugnaga, luogo di origini Walser. Come conferma anche lo chef Bartolucci, questa ricetta veniva tramandata oralmente di generazione in generazione.

Una piccola nota sulla toma utilizzata per questa preparazione: questo tipo di formaggio è conosciuto anche con il nome di ossolano o di spress, oltre che di nostrano o nucstran in valle Antigorio. Si tratta di un formaggio di montagna grasso o semigrasso a pasta dura, prodotto in forme di peso tra i 5-7 chili, stagionate in media 60 giorni.

• Roberto Di Corato, *A tavola nell'Ossola*, Edizioni Comunità Montana Valle Ossola, 1985 • Sergio Bartolucci, *Segreti di cucina*, Editoriale Eco Risveglio, 2005 • *A tavola nel Verbano-Cusio-Ossola e Borgomanerese*, Editoriale Eco Risveglio, 2007.

Pilòt • Val Chisone

Per 6 persone:

1 chilo di patate, 1 cipolla, 100 grammi di
pancetta, 300 grammi di farina di frumento,
2-3 uova, latte, olio extravergine di oliva, sale



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora, più il riposo

Sbucciate le patate e grattugiatele crude, lasciandole poi per un paio d'ore in un panno di tela perché perdano l'acqua di vegetazione. Affettate finemente la cipolla e fatela soffriggere con la pancetta tagliata a pezzetti per una decina di minuti. Amalgamate le patate con il soffritto, le uova battute, la farina, il latte e un pizzico di sale, ricavando un composto omogeneo e non troppo duro. Riscaldate in una padella abbondante olio

extravergine e tuffatevi cucchiainate di composto, friggendo i pilòt fino a doratura.

Storia. La patata potrebbe essere stata introdotta nelle valli valdesi già all'inizio del Settecento, cioè con leggero anticipo rispetto ad altre vallate del Piemonte (per esempio quelle di Lanzo e di Susa), dove non si iniziò a coltivare la pianta prima della seconda metà dello stesso secolo. Nel *Livre des délibérations* di Nordhausen (*Germania*) si legge infatti che nel 1701 un tal commerciante Seigneurnt, proveniente da Luserna, consegnò ad un ministro valdese colà esiliato duemila patate, poi distribuite alle comunità valdesi del Baden-Württemberg. Nel pilot alle patate le patate crude venivano mischiate all'uovo, alla farina

e al salame, alla pancetta o al lardo prima di essere fritte.

Il pilot, nutriente e portabile, costituiva una risposta tradizionale alle stagioni alimentari più difficili nel calendario contadino: quella invernale oppure quella dell'alpeggio, quando i

rifornimenti di cibo erano resi difficoltosi dalla distanza.

• *Itinerario gastronomico pinerolese*, Edizioni Pro Loco Pinerolo, 1973 • Gisella e Walter Eynard, *Supa barbeta e altre storie: la cucina delle valli valdesi*, Torino, CDA & Vivalda Editori, 2003.

Polenta concia • Valle Isorno

Per 4 persone:

250 grammi di farina di mais, 300 grammi di
toma ossolana, 150 grammi di Parmigiano
Reggiano, 100 grammi di burro di montagna,
sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore e un quarto

Con acqua, sale e la farina di mais preparate, in una pentola di rame o di alluminio, una polentina molto morbida, che deve essere cotta per un paio d'ore. Versatela in una zuppiera (non ha la consistenza sufficiente per essere rovesciata sul tagliere) e conditela con la toma tagliata a quadretti, il burro scaldato fino a raggiungere un color nocciola intenso, il parmigiano grattugiato. Aggiungete una macinata di pepe e servite. Polente "condite" con formaggi (accomodate, unte, grasse...) si trovano in tutto l'arco alpino. Considerata oggi una specialità valdostana, anche perché si accompagna spesso alla fontina, la polenta concia ha invece probabilmente origine sulle montagne piemontesi, dove il mais si diffuse prima che nella confinante vallata della Dora Baltea. Comunque sia andata, l'abbinamento cereali-formaggio ha avuto un'importanza fondamentale nel proteggere le popolazioni dai rischi (pellagra e altre malattie da carenza di vitamine) connessi a una dieta di sola polenta.

Storia. La ricetta della polenta concia è presente anche nella varietà bognanese,

che prevede l'utilizzo di fontina del Monscera unita a toma magra fresca. La polenta ha rappresentato a lungo per gli ossolani un cibo per i meno abbienti, e, come testimoniano i ricettari tradizionali, è stata spesso unita ad altri ingredienti per aumentare l'apporto calorico e renderla più ricca - tra questi il ragù, i funghi, la panna oppure, durante il periodo carnevalesco, salamini bolliti. Una variante della polenta concia, testimoniata dallo chef Bartolucci, è quella dei putt fragai, ovvero briciole di polenta ottenute con molta farina cotta in poca acqua, legate da panna e/o formaggi. Sempre riguardo questa ricetta Di Corato testimonia che in alcune zone la polenta viene intervallata a strati alterni da formaggio e burro e quindi passata in forno.

In altre tradizioni, invece, la polenta, appena scodellata e quindi caldissima, viene immediatamente condita con burro e formaggio, mentre nella variante anzaschina, dove è nota con il nome di put cuncia, la pietanza viene cotta nel paiolo di rame, quindi mescolata con fettine sottili di formaggio nostrano e burro cotto color nocciola quindi chiusa in una teglia e rimessa in forno per la finitura.

• Roberto Di Corato, *A tavola nell'Ossola*, Edizioni Comunità Montana Valle Ossola, 1985 • Sergio Bartolucci, *Segreti di cucina*, Editoriale Eco Risveglio, 2005.



scopri i prodotti tipici su:
www.piemonteagri.it

Primi piatti

Polenta di patate con acciughe • Valle Po e Monte Bracco

Per 6 persone:

Per la polenta:

1 chilo e mezzo di patate, 1 cipolla, 100 grammi di farina di mais a grana grossa, 1 bicchiere di latte, 100 grammi di burro, sale

Per il condimento:

12-18 acciughe sotto sale, grana padano, 1 noce di burro



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e un quarto

Pelate i tuberi, lessateli in acqua salata e passateli nello schiacciapatate. Mettete il burro nel paiolo e, una volta sciolto, versate la farina di mais, mescolando in continuazione. Unite la cipolla tritata e fate rosolare.

Aggiungete acqua, il latte e le patate schiacciate. Regolate di sale e proseguite la cottura a fuoco lento per circa mezz'ora, sempre rimstando. Dissalate le acciughe, sfilettatele e soffriggetele leggermente nel burro.

Versate la polenta in una pirofila imbrattata, livellate la superficie e distribuitevi i filetti di

acciuga sminuzzati. Cospargete con grana padano grattugiato e infornate a 250 °C per sei o sette minuti.

Storia. Questo piatto unisce le due principali fonti caloriche della dieta contadina dell'Ottocento e primo Novecento nella Valle Po – granturco e patate – con l'acciuga, il principale articolo d'importazione, che raggiungeva la valle attraverso la tratta commerciale con la Liguria. Infatti fu nell'Ottocento che mais e patata sostituirono (o meglio integrarono in maniera importante) la castagna nel ristretto novero delle risorse locali.

L'acciuga era il più importante ingrediente esogeno a dare sapore e a variare una cucina povera incentrata soprattutto su tuberi e polenta. A portarla nelle valli del Po erano gli anciuè, gli acciugai, che viaggiavano costantemente tra il mare e la montagna, attraverso le antiche vie del sale che connettevano Piemonte e Liguria.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Mondovì, Saluzzo e le Valli Cuneesi, Firenze, Bonechi, 2007.

Polenta mitonà • Val Vermenagna

Per 4 persone:

Per la polenta:

500 grammi di farina di mais, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, una presa di sale

Per il condimento:

100 grammi di nostrale stagionato, 100 grammi di toma piemontese, 150 grammi di gorgonzola, 1 litro di latte, 50 grammi di burro, sale



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore e un quarto

Portate a ebollizione due litri di acqua, con il sale e l'olio. Aggiungete a pioggia la farina e cuocete, rimstando lentamente, per circa

un'ora. Versate la polenta sull'asse di legno e tagliatela a fette. Imbrattate una teglia di terracotta non troppo larga ma piuttosto alta e sistematevi un primo strato di fette di polenta; cospargete con nostrale grattugiato, qualche pezzetto di toma e di gorgonzola. Ricoprite con altre fette di polenta e altro formaggio, alternando gli ingredienti fino a esaurimento. Sull'ultimo strato di polenta distribuite fettine di gorgonzola e fiocchetti di burro.

Coprite con il latte, aggiustate di sale e passate in forno a 160 °C per un'ora. La necessità di pranzare sui luoghi di lavoro comunitario in alta montagna – tutti gli uomini erano impegnati in estate nel taglio del fieno, in inverno nel suo

trasporto a valle su slitte – implicava piatti che mantenessero a lungo calore e consistenza. Niente di meglio di una polenta *mitonà* (si legge "mitunà" e significa sobbollita dolcemente, a fuoco lento), arricchita di buoni formaggi che dessero vigore in tanta fatica: l'ideale anche di sera perché sempre pronta al momento del ritorno a casa.

Storia. Un centinaio di anni fa, in Val Vermenagna e nelle valli limitrofe la polenta di mais costituiva la base dell'alimentazione quotidiana, molto spesso con poche alternative. La polenta di granturco era importante non

solo per la sua capacità di sfamare, ma anche per la sua relativa conservabilità e portabilità. La polenta mitonà, resa molto nutriente dal suo contenuto di formaggio, poteva essere trasportata nei campi e negli alpeggi e lì consumata. Tuttavia, si trattava di un piatto apprezzato anche al di fuori delle sue origini popolari.

• Elma Schena, Adriano Ravera, *Le Alpi a tavola: un viaggio attraverso il retrogusto dei saperi e dei sapori della montagna*, Scarmagno, Priuli & Verlucca, 2009
• *Ricette di osterie di Cuneo e delle sue Valli*, Bra, Slow Food Editore, 1999.

Ravioles • Val Varaita

Per 6 persone:

1 chilo di patate, 300 grammi di farina di frumento, 1 uovo, 100 grammi di crema di latte (o panna da cucina), 300 grammi di Toumin del Mel, 50 grammi di formaggio da grattugia, 100 grammi di burro, sale



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora

Lessate le patate, sbucciatele e passatele ancora calde al setaccio. Disponetele sulla spianatoia, unite il tomino schiacciato, la farina, l'uovo, una presa di sale e impastate fino a ottenere un composto liscio e non appiccicoso. Staccate dei pezzi di pasta e formate tanti salamini del diametro di un paio di centimetri, che dividerete in tocchetti lunghi altrettanto: passandoli uno a uno tra i palmi delle mani, modellateli nella classica forma delle *ravioles*, panciuta al centro e affusolata alle estremità. Cuocete gli gnocchi in acqua bollente salata per qualche minuto.

Nel frattempo preparate il condimento. In un tegame soffriggete il burro finché diventerà piuttosto scuro; unite la crema di latte e mantenete un momento su fiamma moderata. Quando le *ravioles* saliranno a galla, scolatele e sistematele in un piatto da portata. Condite

con il burro soffritto, cospargete di formaggio grattugiato e servite. Le *ravioles* non sono agnolotti ma gnocchi di patate della Val Varaita impastate con il tomino, dalla caratteristica forma allungata a mo' di fuso.

Storia. La ricetta delle ravioles ha conosciuto un significativo mutamento nel tempo. Infatti questa ricetta, come altre ricette locali, esisteva già nei secoli precedenti alla scoperta dell'America e all'introduzione della patata, ma veniva preparata solo con farina e formaggio. La patata, arrivata in Val Varaita e Val Maira alla fine del Settecento, fu aggiunta come ingrediente più tardi.

Le ravioles venivano preparate in occasione di alcune ricorrenze, come nelle feste di battesimo – ma solo se il neonato era maschio – e in occasione del fidanzamento ufficiale e della promessa di nozze (firmaie e giuraie). Più recentemente, le ravioles vengono preparate e consumate in occasione di rievocazioni storiche della cacciata dei Mori (in particolare durante la Bajo di Sampeyre).

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Mondovì, Saluzzo e le Valli Cuneesi, Firenze, Bonechi, 2007
• *Ricette di osterie di Cuneo e delle sue Valli*, Bra, Slow Food Editore, 1999.

Ris e bruchiei • Valle Antrona

Per 6 persone:

250 grammi di riso, 600 grammi di bruchiei (spinaci selvatici), 2 patate, 1 piccola cipolla, 2 litri di brodo vegetale o leggero di carne, burro, olio extravergine di oliva, sale



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora

Lavate a lungo in acqua corrente i bruchiei (spinaci selvatici) e asciugateli in un telo di lino. Fate imbiondire in olio extravergine di oliva la cipolla affettata finemente e poi unite le erbe spontanee tagliate grossolanamente; lasciate insaporire, salate e coprite con il brodo. Sbucciate le patate e trasferitele a tocchetti nella pentola con gli altri ingredienti. Cuocete a fiamma moderata per una ventina di minuti, aggiungete il riso ed eventualmente ancora un po' di brodo. A cottura ultimata, regolate di sale, insaporite con una noce di burro e servite.

Storia. L'adozione del riso nella dieta tipica ossolana ebbe inizio a seguito delle coltivazioni

di questo cereale nelle zone del Novarese, ma per secoli il suo consumo non fu generalizzato, a causa dei costi dovuti all'importazione dell'alimento. Secondo Di Corato, il riso fu inizialmente apprezzato soprattutto come ingrediente base di minestre.

Lo storico Renzo Mortarotti, nelle sue ricerche sulla cultura Walser, ricorda che il riso era considerato tanto prezioso da assumere significati simbolici: veniva infatti donato ai partecipanti dei funerali, con lo scopo di ricordare quotidianamente ai beneficiati il dovere di suffragare le anime dei defunti. L'uso del risotto, legato a condizioni economiche privilegiate divenne popolare solo con l'arrivo del Ventesimo secolo. La ricetta del ris e bruchiei viene riportata anche da Di Corato, che la definisce comune quanto il riso con ortiche o la cicoria selvatica. Probabilmente con la stessa ricetta si preparava anche la minestra delle foglie di grano saraceno, di consistenza simile agli spinaci selvatici.

• Roberto Di Corato, *A tavola nell'Ossola*, Edizioni Comunità Montana Valle Ossola, 1985.

Riso e latte • Val Cannobina

Per 6 persone:

200 grammi di riso da minestre (comune o originario), 2 patate, 2 cucchiaini di fagioli lessati, 1 litro di latte, 1 noce di burro, sale



Tempo di preparazione e cottura:
40 minuti

Sbucciate e lavate le patate. Versate in una pentola il latte, un litro di acqua e una presa di sale. Aggiungete le patate (una intera, l'altra tagliata a dadini) e portate a ebollizione. Unite il riso e cuocete a fuoco vivace, mescolando spesso perché la preparazione non attacchi sul fondo. A cottura del riso, schiacciate

le patate e aggiungete i fagioli e il burro. Date un'ultima mescolata e servite. Nei paesi della Val Cannobina questa minestra, che costituiva frequentemente il pasto serale soprattutto di donne e bambini, era detta cena bianca in contrapposizione alla cena nera (minestrone di ortaggi e legumi, preferito dagli uomini). La minestra avanzata si riscaldava per la colazione della mattina successiva o si trasformava, unendovi a ebollizione una manciata di farina gialla, in una sorta di polenta. In alternativa ai fagioli, al riso e latte si possono aggiungere, sempre a fine cottura, castagne lessate oppure foglie di ortica o di cicoria tagliuzzate.

Storia. Questo piatto è ricco di varianti.

Ad esempio in Ossola è cucinato in maniera più semplice, utilizzando solamente riso, aglio, latte, burro e sale.

In passato, la preparazione era considerata semplice e rinfrescante, e pertanto gradita soprattutto ai bambini.

La ricetta, conosciuta anche come milleck ris, nell'Ossola Inferiore si preparava utilizzando metà acqua e metà latte, quindi si aggiungevano cicoria e riso e si insaporiva con burro cotto,

aglio, sale e salvia. In Val Formazza, invece, si portava a bollire dolcemente il latte e vi univano riso, chiodi di garofano e sale. Ultima variante, nel Verbano, che va sotto il nome di minestra da ris e rav, e che si preparava unendovi anche le rape, avendo l'accortezza di affettarle il più sottile possibile.

• Roberto Di Corato, *A tavola nell'Ossola*, Edizioni Comunità Montana Valle Ossola, 1985 • Sergio Bartolucci, *Segreti di cucina*, Editoriale Eco Risveglio, 2005.

Risotto con verdure e salsiccia • Colline del Po

Per 6 persone:

500 grammi di riso carnaroli, 3 scalogni, 1 carota, 1 zucchina, mezzo peperone giallo, mezzo peperone rosso, 50 grammi di cavolfiore, 20 grammi di prezzemolo, 150 grammi di salsiccia, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 litro e mezzo di brodo vegetale, 120 grammi di parmigiano reggiano, 100 grammi di burro, olio extravergine di oliva, sale



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e mezza

Dopo avere pulito e lavato tutte le verdure, tagliatele a cubetti di mezzo centimetro di lato e sbollentatele per quattro o cinque minuti.

Tritate uno scalogno, rosolatelo in un cucchiaio di olio e fatevi saltare le verdure per un paio di minuti a fuoco alto.

Private la salsiccia della pelle, saltatela in padella per due minuti e poi sminuzzatela. Terminate queste operazioni preliminari, in un altro tegame tritate gli scalogni rimasti e soffriggeteli in un cucchiaio di olio. Tostate il riso per un minuto, bagnate con il vino, fatelo evaporare e portate a cottura a fuoco lento, aggiungendo via via il brodo e mescolando spesso.

Quando il riso è quasi cotto, unite le verdure e la salsiccia e, dopo alcuni minuti – assaggiate per verificare – togliete dal fuoco. Mantecate

con il burro e il formaggio grattugiato e servite il risotto ben caldo.

Storia. Il riso (*Oryza sativa*), un cereale originariamente addomesticato in Cina circa 12.000 anni fa, giunse in Europa portatovi dagli Arabi attraverso la penisola iberica attorno all'anno Mille.

La coltivazione della pianta nell'Italia Settentrionale, ed in particolare nella pianura irrigua tra Lombardia, Piemonte e Valtellina, si deve al Duca di Milano Ludovico Sforza che la impiantò nel 1475.

La monocultura estensiva del riso nel Vercellese, nel Novarese e in parti della Valle del Po cominciò nel Settecento. Sia il risone sia il riso di varietà superiori come l'Arborio e il Carnaroli diventarono merci tra le più scambiate sul territorio regionale.

Il risotto con verdure e salsiccia combina il riso con le verdure tradizionalmente coltivate sulle Colline del Po e con la salsiccia di maiale, l'animale da allevamento domestico su cui le famiglie contadine fecero affidamento per secoli come loro principale fonte di proteine animali.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Torino e le Colline del Po, Firenze, Bonechi, 2007 • Simone Cinotto (a cura di), *Culture e culture del riso*, Vercelli, Mercurio, 2004.

Brantzuppo (Zuppa nera) • Valle Antigorio

Per 4 persone:

50 grammi di burro, 8 fette di pane nero rafferma, 2 cipolle, 400 grammi di Bettelmatt, 3 patate, mezzo litro di brodo di carne o vegetale, sale



Tempo di preparazione e cottura:
30 minuti

In una casseruola a bordi alti, soffriggere il burro e le cipolle affettate; aggiungere le patate tagliate a dadini e lasciare insaporire per qualche minuto. Unire il brodo e cuocere per circa quindici minuti. Versare il tutto nei piatti fondi dove sono state precedentemente disposte le fette di pane e il formaggio tagliato a dadini. Servire molto caldo.

Attualmente si usa passare questa zuppa in forno per alcuni minuti prima di servirla.

Storia. Di Corato cita il *bättelmatt*, con la *diersi*, dal nome dell'alpeggio in cui si produce

questo grasso d'alpe: il Battelmatthorn, ovvero punta dei camosci, a 2112 metri di altitudine. Nella sua commercializzazione si assiste però a diverse varianti del nome: battelmat, bettelmatt e persino betermat, toma del bettelmatt e fontina del bettelmatt. Giovanni Delforno, citato proprio da Di Corato, gli attribuisce il nome di mottolina, derivante da un'erba non meglio precisata che ha la caratteristica di fornire al formaggio la tipica colorazione gialla. Tra le varianti del suo nome anche quello di fontossola (in dialetto funtina), che introduce la tematica della lotta che gli ossolani fecero, ai tempi del riconoscimento DOC della fontina valdostana, per ampliare la zona di produzione di questo formaggio includendo anche gli alpeggi locali.

• Roberto Di Corato, *A tavola nell'Ossola*, Edizioni Comunità Montana Valle Ossola, 1985 • Sergio Bartolucci, *Segreti di cucina*, Editoriale Eco Risveglio, 2005 • Bartolucci Sergio Pizzicoli Fabio "Ricette ossolane", Gubetta Editore, 1995.

Supa barbëtta • Pinerolese

Per 10 persone:

1 chilo di grissini (o di pane rafferma), 1 gallina, 500 grammi di carne di maiale, qualche osso di maiale sotto sale, 2 foglie di cavolo verza, 4 carote, 2 gambi di sedano, 2 cipolle, 1 porro, alloro, salvia, rosmarino, timo serpillio, 600 grammi di toma fresca, 200 grammi di burro, sale, spezie miste (chiodi di garofano, cannella, noce moscata, pepe, macis)



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore e mezza, più il tempo necessario per il brodo

Se volete seguire la cottura tradizionale, dovete usare delle "basine" di rame, ovvero casseruole svasate adatte a essere poste sulle braci del camino; oggi sono state soppiantate da tegami

di terracotta e il camino da una normale fonte di calore: il massimo sarebbe quello della stufa a legna. Foderate il fondo del recipiente con le foglie di cavolo, quindi formate uno strato di grissini (o di pane rafferma a fette) e ricoprite con una manciata di dadini di toma fresca, qualche fiocco di burro e un pizzico di spezie macinate. Terminate con un altro strato di grissini, toma e condimento, fino ad arrivare al bordo del tegame. A parte (ancor meglio il giorno prima) preparate un brodo, utilizzando la gallina, le ossa di maiale (per tradizione messe in salamoia e conservate per tutto l'inverno), la carne del maiale, le carote, le cipolle, i gambi di sedano, il porro e le erbe aromatiche raccolte a mazzetto. Con questo ricco brodo, che avrete sgrassato con cura, ricoprite tutta la preparazione e mettete a cuocere, tenendo il

fuoco abbastanza dolce, sulle braci del camino oppure sulla stufa o, ancora, sul fornello, senza mai rimestare. A fine cottura, dopo due ore circa, i grissini o il pane devono risultare ancora integri. Portate da ultimo la *supa* in tavola, condendo con burro spumeggiante in cui si sono versati due cucchiari di spezie intere.

Note: con l'appellativo *barbèt* erano e sono tuttora indicati i valdesi riformati delle valli del Piemonte occidentale. Il termine *barba*, che nel linguaggio popolare designava lo zio, figura di grande rispetto nella gerarchia familiare, fu assegnato anche ai predicatori valdesi. La *supa barbëtta* rappresenta il piatto più emblematico di queste comunità: era preparata in occasioni particolari – le festività natalizie, la Pasqua, l'uccisione del maiale – e in origine prevedeva esclusivamente il pane rafferma, sostituito, a partire dalla seconda metà dell'Ottocento, dai grissini che le famiglie benestanti andavano appositamente a comprare a Torino. Le *basine* di rame sono state soppiantate dalle pignatte di terracotta, dette *fojòt* (si legge "fujot") e le ossa di maiale in salamoia possono essere sostituite con ossa fresche.

Storia. La *supa barbëtta* veniva preparata nelle valli valdesi durante le festività natalizie

e pasquali, il 17 febbraio (festa delle lettere patenti, o festa dei valdesi, che celebra il giorno in cui nel 1848 Carlo Alberto promulgò l'editto che riconosceva ai valdesi i diritti politici e civili), e in occasione dell'uccisione del maiale (lou festin). La supa barbëtta era il pranzo che meglio di qualunque altro celebrava il sentimento religioso, prendendo il nome (barbet) proprio dai predicatori valdesi che, dalle valli del Piemonte occidentale, si recavano a predicare la fede nel resto d'Europa. In origine la supa barbëtta era un piatto unico (oggi funziona come primo piatto, a cui segue per esempio un secondo con la gallina lessa utilizzata per il brodo), preparato a base di solo pane di grano saraceno rafferma; un'accortezza gastronomica che in realtà aveva origine nel divieto che le autorità reali facevano ai valdesi di intrattenere rapporti commerciali con la pianura. Caduto il divieto nella seconda metà dell'Ottocento, le famiglie più abbienti si recavano a Torino, ritornandovi con provviste di grissini, che da allora vennero utilizzati nella ricetta.

• Gisella Pizzardi e Walter Eynard, *La cucina valdese*, Torino, Claudiana, 2006 • Gisella Eynard, *Supa barbëtta e altre storie: la cucina delle valli valdesi*, Torino, Vivalda, 1996.

Tagliatelle ai funghi • Val Sangone

Per 6 persone:

Per la pasta:

500 grammi di farina di frumento tipo 00, 5 uova, 2 cucchiari di olio extravergine di oliva (facoltativo), sale

Per il condimento:

300 grammi di funghi porcini, 300 grammi di prataioli, 200 grammi di russule, 200 grammi di finferli, 2-3 spicchi di aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, burro, olio extravergine di oliva, sale



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e un quarto

Disponete la farina a fontana sulla spianatoia e unitevi le uova, sale e, se volete, l'olio. Impastate e tirate con il matterello una sfoglia sottile ma non troppo. Lasciatela riposare per una mezz'ora, quindi infarinatela leggermente, arrotolatela e ricavatene tagliatelle larghe mezzo centimetro. Pulite i funghi raschiando con un coltellino il terriccio dal gambo e passando sulle cappelle uno strofinaccio morbido leggermente inumidito (non lavateli per evitare che assorbano umidità e perdano sapore). Trasferite i funghi, tagliati a tocchi, in una padella antiaderente con due o tre cucchiari

di olio extravergine. Salate e portate a cottura a fuoco lento; poco prima di spegnere il fuoco, unite l'aglio e il prezzemolo tritati. Lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolatele al dente e fatele saltare in padella con i funghi, mantecando con due o tre noci di burro. Il termine porcino è comunemente usato per indicare quattro tipologie di funghi, dalle caratteristiche simili, tutti appartenenti al genere dei *boleti*: *Boletus edulis*, *B. aereus*, *B. reticulatus* o *aestivalis*, *B. pinophilus*. Reperibili sotto piante d'alto fusto (querce, faggi, castagni), presentano un cappello convesso o piano di colore che varia tra il biancastro e il castano, superficie inferiore spugnosa e carni chiare, poco cangianti al taglio. Con il nome di *prataioli* sono conosciuti vari funghi, selvatici e coltivati, appartenenti al genere *Psalliota* (o *Agaricus*), che comprende anche i noti champignon: si presentano generalmente di colore biancastro-nocciola, con lamelle nella pagina inferiore di colore rosa, bruno o violaceo, gambo spesso e provvisto di anello. Le specie del genere *Russula* sono caratterizzate da un cappello dapprima arrotondato poi convesso, dai margini spesso irregolari, di colore molto variabile; hanno carni bianche e compatte ma piuttosto fragili. *Finferlo* è il termine comune che indica il *Cantharellus cibarius*, chiamato anche *galletto*, *gialletto*

e, in Piemonte, *garitola* (si legge "garitula"). La composizione del misto di funghi per il condimento, che può rappresentare anche un ottimo antipasto, varia naturalmente a seconda della disponibilità della materia prima: quello che conta è il peso complessivo.

Storia. *Nella cultura contadina dei due secoli scorsi, i funghi (porcini, ovuli, chiodini e garitule) di cui è ricchissima la zona tra Giaveno, Avigliana, Coazze e Trana, fornivano un importante complemento a una dieta basata soprattutto sul pane di segale e frumento, sulle patate e sulle castagne. Gli stessi contadini si trasformavano in stagione in bolajour (cacciatori di funghi), raggiungendo quelli che conoscevano come "i posti giusti" per la raccolta di funghi. Le tagliatelle costituivano la classica pasta fresca (fatta in casa, al contrario della pasta secca, di produzione industriale o artigianale, e quasi sconosciuta in Piemonte fino a tempi recentissimi) a cui si abbinavano i funghi alla domenica e nei giorni di festa. Il piatto era onnipresente nei menu delle numerosissimi locande che il viaggiatore poteva incontrare nella bassa Val di Susa fin dal Quattrocento. Per esempio, nel 1786 la Guide pour le voyage d'Italie indicava sette stazioni di posta che si trovavano sulla strada tra il Moncenisio e Torino.*

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Pinerolo, le Alpi e il Canavese, Firenze, Bonechi, 2007.

Tajarin al sugo di fegatini • Basse Langhe

Per 8 persone:

Per la pasta:

500 grammi di farina, 2 uova, 10 tuorli

Per il condimento:

10 fegatini di pollo, 2 pomodori freschi (o pelati), mezza cipolla, 1 rametto di rosmarino, mezzo mestolo di brodo, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, una noce di burro, sale



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore

Disponete la farina a fontana su una spianatoia, unite nell'incavo le uova intere, i tuorli e il sale. Impastate con cura e pazienza e tirate una sfoglia molto sottile (se il matterello non vi è congeniale, usate la macchina per le tagliatelle). Fate riposare, quindi cospargete di farina e arrotolate la sfoglia; tagliatela con un coltello affilato in modo da ricavarne tagliolini molto sottili (volendo, potete usare ancora una volta la macchinetta).

Fate riposare la pasta e dedicatevi al sugo. Se i pomodori sono freschi pelateli, togliete i semi e passate la polpa alla mezzaluna in modo grossolano; tritate la cipolla e tagliate a fette sottili i fegatini di pollo. Fate imbiondire il battuto in un tegame con burro, olio e il rametto di rosmarino; quando sarà appassito, aggiungete i fegatini e fateli colorire bagnando ripetutamente con brodo. Aggiungete i pomodori, regolate di sale e portate a cottura. Cuocete i *tajarin* in acqua bollente e salata per pochi minuti. Scolateli con la schiumarola e conditeli con il sugo. In questa ricetta la proporzione tra le uova e la farina è quella classica dei *tajarin* langaroli, ma c'è chi usa solo tuorli e aumenta la dose fino a quattro per etto di farina, ottenendo - a prezzo di una notevole fatica nell'impastare - una sfoglia straordinariamente soda, che va tirata e affettata sottilissima. Il sugo di fegatini di pollo era cucinato un tempo la domenica, perché questo animale da cortile era spesso riservato ai pranzi dei giorni di festa; altri condimenti tradizionali sono burro e salvia, sugo d'arrosto, in estate anche pomodoro e basilico.

Storia. *La storia dei tajarin, come versione langarola di innumerevoli altri formati di pasta*

fresca lunga ricavata dal taglio della sfoglia diffusi nell'Italia settentrionale (tagliatelle, ecc.) è molto antica. I tajarin erano il tipico piatto della domenica.

Ciò che li differenziava e li differenzia più segnatamente dai suoi corrispettivi è l'uso molto ingente di uova nell'impasto. Questa caratteristica trova riscontro nell'opera di cuochi famosi dell'Ottocento. Chapusot, nel suo La cucina sana, economica ed elegante (1846) consigliava 23 tuorli per ogni chilogrammo di farina; Vialardi, in La cucina borghese semplice ed economica, suggeriva 8 tuorli più 5 uova intere. Il condimento, o comodino, a base di fegatini di pollo contraddistingue altresì i tajarin delle Basse Langhe da altre simili ricette che presentano sottili variazioni e che sono diffuse in tutto il Piemonte.

• Giovanni Goria, *La cucina del Piemonte collinare e vignaiolo*, Padova, Franco Muzzio Editore, 2002 • Francesco Chapusot, *La cucina sana, economica ed elegante*, Torino, Favale, 1846 • Giuseppe Vialardi, *La cucina borghese semplice ed economica*, Torino, L. Roux e Favale, 1864 • *Ricette di osterie di Langa: i sapori di un territorio*, Bra, Slow Food Editore, 1992. *Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Alba e le Langhe*, Firenze, Bonechi, 2007.

Tajarin con pomodoro e pancetta • Valle Gesso

Per 4 persone:

Per la pasta:

350 grammi di farina di frumento, 3 uova, 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale

Per il condimento:

1 fetta di pancetta tesa da 100 grammi, 1 cipolla, 1 mestolo di salsa di pomodoro, 2 cucchiaini di vino Barbera, 30 grammi di burro, sale



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora, più il riposo dell'impasto

Disponete la farina sulla spianatoia, unite le uova, un pizzico di sale, l'olio e impastate a lungo fino a ottenere un composto molto sodo.

Ricoprite con un tovagliolo e lasciate riposare per un'ora. Riprendete la pasta, lavoratela un momento, quindi tirate una sfoglia molto sottile e lasciate asciugare per una decina di minuti. Cospargetela di farina, arrotolatela su se stessa e tagliatela a strisciole piuttosto fini. Soffriggete nel burro la cipolla finemente tritata e la pancetta a dadini. Unite la salsa di pomodoro, bagnate con il vino e continuate a cuocere per una decina di minuti, rimestando spesso e regolando di sale. Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolatele e conditele con la salsa al pomodoro. I *tajarin* delle valli sono ben diversi da quelli di Langa sontuosi di rossi d'uovo: in montagna le uova erano preziosa merce di scambio per le donne

che scendevano alla villa – così gli abitanti delle borgate denominavano il centro principale – e le vendevano al di fuori del controllo diretto del capofamiglia. I *tjarin* restavano il piatto della domenica. Particolarmente rinomati questi, caratteristici di Roaschia: alla loro fama contribuisce anche acqua a bassa durezza delle sorgenti del paese – la più conosciuta è la Dragunera, appena fuori dell'abitato –, particolarmente adatta alla cottura.

Storia. *Nell'Italia settentrionale esistono diversi tipi di pasta fresca derivate dal taglio longitudinale di una sfoglia di pasta (la lagana degli antichi romani), la più famosa delle quali è la tagliatella. I tjarin delle valli cuneesi e delle*

Langhe, tuttavia, hanno delle caratteristiche che li rendono particolarissimi. La prima di queste è la dimensione: vengono tagliati molto più fini delle tagliatelle e richiedono perciò un'attenzione certosina al tempo di cottura. Inoltre, l'impasto contiene molte uova e il prodotto finale ha grande resa. Questa particolarità li rendeva in passato un piatto ricco, un classico cibo del giorno della festa, presente in tutte le occasioni speciali dell'anno e del ciclo di vita.

• Schena, Elma - *La cucina di "Madonna Lesina": ricette tradizionali delle valli cuneesi - L'Arciere - 1994* • *Ricette di osterie di Cuneo e delle sue Valli, Bra, Slow Food Editore, 1999.*

Tofeja • Basso Canavese

Per 8 persone:

600 grammi di fagioli di Saluggia secchi, 2 "preivi" di circa 400 grammi ciascuno, 1 cipolla, una costa di sedano (facoltativa), 1 carota (facoltativa), 1 rametto di rosmarino, 2 foglie di salvia, 1 foglia di alloro, 1 spicchio d'aglio, sale. In aggiunta, compatibilmente con le dimensioni della "tofeja" si possono aggiungere, alcune costine di maiale tagliate a pezzi piccoli o 1 orecchio di maiale o 1 piedino di maiale segato in metà in senso longitudinale e insaporito con spezie miste ("la saporita")



Tempo di preparazione e cottura:
4 - 5 ore, più l'ammollo dei fagioli

Tritate grossolanamente la cipolla, il sedano e la carota e metteteli nella "tofeja", aggiungete i fagioli messi a bagno per una notte, l'aglio intero, rosmarino, salvia e alloro legati, i "preivi" ed eventualmente una delle altre parti povere del maiale tra quelle indicate.

Salate con mezzo pugno di sale grosso, versate circa 2,5 litri di acqua (dovrà essere circa tre dita sotto l'imboccatura), mettetevi il coperchio e cuocete in forno già caldo a 160-170 °C per non meno di 5 ore, verificando il livello dell'acqua

dopo un paio d'ore. A fine cottura, secondo le abitudini, per legare meglio la "tofeja" si possono passare alcuni cucchiari di fagioli al passaverdura.

Note: La "tofeja" è una delle preparazioni più diffuse della cucina canavesana. Essa prende il nome dal contenitore in cui è cotta, un'apposita marmitta in terracotta che veniva e viene ancora oggi fabbricata a Castellamonte. Nella zona di Rivarolo Canavese il piatto prende il nome di "faseuj e quajette". Le "quajette" sono dei piccoli involtini di cotenna di maiale mentre i "preivi" sono almeno il triplo. Entrambi si acquistano nelle salumerie e macellerie locali. Le cotenne del maiale dopo essere state ben pulite, vengono condite con sale, pepe, trito di erbe aromatiche e spezie miste denominate "la saporita" (garofano, cannella, noce moscata, macis e cumino). I fagioli, secondo le zone e le abitudini possono essere quelli di Saluggia oppure misti a fagioli bianchi piatti piccoli (simili ai cannellini) che un tempo si coltivavano nei campi di mais poiché si arrampicavano alle piante del mais. La "tofeja" che viene preparata in occasione dello storico Carnevale di Ivrea, prende il nome

di "fagioli grassi" in quanto oltre ai "preivi" contiene tutte le parti povere del maiale sopradescritte (talvolta addirittura anche dei salamini) e viene cotta in enormi caldaie anziché nella marmitta di terracotta. La preparazione dei "fagioli grassi" è sicuramente antica nell'Eporediese - il circondario di Ivrea - se ne hanno notizie sin dal Seicento, quando era offerta ai poveri dalle confraternite del Corpus Domini durante il pranzo della vigilia di Pentecoste.

Storia. *Nel Canavese, la tofeja era tradizionalmente il piatto tipico del Carnevale, quando la fine della Quaresima corrispondeva al termine dell'astensione dal consumo di carne. Nel Settecento e Ottocento, quando nei borghi*

e nei paesi la cottura del pane veniva fatta perlopiù in forni collettivi, le donne vi portavano la tofeja (marmitta di terracotta) piena delle parti più povere e meno conservabili del maiale (muso, cotiche, zampini, orecchie, costine), fagioli precedentemente ammollati. La tofeja veniva quindi messa nel forno quasi spento, ma ancora caldo, dopo che il pane e i dolci avevano terminato la cottura, e lasciato cuocere per tutta la notte. Il retaggio di questo tipo di cottura rimane nell'uso tradizionale della tofeja per il consumo conviviale.

Angela Valle, *C'era una volta: memorie, gastronomia e medicina popolare nel Canavese passato prossimo*, Ivrea, Priuli & Verlucca, 1996 • *Giovanna Ruo Berchera, Una tavolozza di sapori regionali*, Editore Tempi Stretti - Fuorithema Bologna, 1996

Tultei con bruzzu • Alta Valle Tanaro e Cebano

Per 4 persone:

Per la pasta:

1 chilo di farina di frumento tipo 00, mezzo bicchiere di crema di latte (o panna da cucina) 3 cucchiari di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale

Per il ripieno:

1 chilo di patate, 200 grammi di erbe (cime di ortiche, spinaci selvatici...), 1 porro, 1 litro di latte, 1 bicchiere di crema di latte (o panna da cucina), olio extravergine di oliva, 1 noce di burro, sale, pepe

Per il condimento:

4 cucchiari di bruzzu (ricotta ovina fermentata)



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore

Versate la farina a fontana sulla spianatoia, mettetevi al centro gli altri ingredienti e impastate fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico. Formate una palla, coprite con un canovaccio e lasciate riposare. Tritate finemente il porro e rosolatelo in una casseruola con poco

olio. Aggiungete il latte e cuocete lentamente il sugo per un'ora circa.

A fine cottura unite la crema di latte (o panna), salate e pepate a piacere. Nel frattempo preparate il ripieno (cin). Sbucciate le patate, fatele cuocere in acqua leggermente salata per circa un'ora, poi passatele al passaverdura. Lessate anche le erbe, scolatele e tritatele finemente. Unite alle patate e alle erbe cotte il sugo di porri, amalgamando il tutto. Passate la pasta nella sfogliatrice fino a ottenere fogli sottili. Sistemate il cin sui fogli e confezionate dei ravioloni. Cuoceteli sulla piastra e serviteli caldi con il bruzzu, tipico latticino fermentato.

È la ricetta di uno dei piatti poveri della cucina di Ormea, condito con il bruzzu, ricotta di latte ovino fermentata in tini di legno, di aspetto cremoso e sapore piccante, che nell'entroterra del Ponente ligure e nelle aree confinanti si consuma (come il bross piemontese, frutto della fermentazione di formaggi diversi con l'aggiunta, talvolta, di grappa) con la polenta o con pane tostato. Anticamente in alta Valle Tanaro i tultei (tultea al singolare) erano cotti sulle piastre

delle stufe a legna e consumati anche freddi, sul luogo di lavoro, oppure, fritti e zuccherati, si davano a merenda ai bambini.

Storia. Ricette diverse di tortelli e ravioli sono documentate su entrambi i versanti degli Appennini e nella Pianura Padana fino dal Medioevo. Queste diverse preparazioni consistevano e consistono nell'inserire un ripieno di carne o verdure o entrambe tra due fogli di pasta poi richiusi con varie tecniche. Nell'Alta Val Tanaro si è diffusa la ricetta dei tultei con bruazu, un tipico piatto dei giorni della festa della cucina povera di Ormea e Garessio. In passato, era usanza di cuocere i tultei sulle piastre delle stufe a legna. Li si friggeva anche nell'olio cospargendoli poi di zucchero, e li si consumava anche freddi.

Zuppa di ajucche • Val Chiusella

Per 6 persone:

1 chilo di ajucche (raponzoli, varie specie di *Phyteuma*), 1 miccone (grossa pagnotta) di pane raffermo di circa 600 grammi, 200 grammi di costine di maiale, 1 piedino di maiale, 120 grammi di salsiccia, 200 grammi di toma a fette, 200 grammi di formaggio da grattugia, 100 grammi di burro



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore e mezza

Portate a bollore un litro e mezzo d'acqua. Unite le costine di maiale e il piedino precedentemente puliti e cuocete per circa 45 minuti. Ottenuto il brodo, togliete le parti di carne e metteteci a cuocere, per circa 5 minuti, le ajucche precedentemente pulite e lavate. Spadellate la salsiccia e lasciatela raffreddare. Tagliate delle fette di pane dello spessore di un centimetro circa e tostatele in padella con abbondante burro. Imburrate una teglia possibilmente di terracotta alta circa 10 centimetri. Sul fondo adagiate

Nel primo caso si davano di merenda ai bambini, nel secondo venivano portati sul luogo di lavoro come spuntino.

Anche le verdure del ripieno cambiavano secondo le disponibilità stagionali: punte di ortica e spinaci selvatici in primavera; borragini, coste e bietole in estate e autunno; cavolo verza in inverno. Il bruazu con cui sono conditi i tultei è la versione dell'Alta Val Tanaro del bross diffuso nel resto del Piemonte: una crema piccante prodotta lasciando fermentare avanzi di formaggio – in questo caso di pecora – in recipienti di terracotta o di legno (le topine) con l'aggiunta di grappa.

• Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Mondovì, Saluzzo e le Valli Cuneesi, Firenze, Bonechi, 2007 • Beppe Lodi e Luciano De Giacomi, *Nonna Genia*, Boves, Arabe Fenice, 1999.

un primo strato di ajucche coprendone poi la superficie con uno strato di fette di pane. Disponete un secondo strato di ajucche, spolverate con formaggio grattugiato e sminuzzate qualche pezzo di salsiccia, aggiungendo anche fettine di toma e fiocchetti di burro. Bagnate ora con qualche mestolo del brodo di cottura delle ajucche. Disponete un altro strato di pane e continuate alternando gli ingredienti. L'ultimo strato deve essere di pane. Completate con fiocchetti di burro e spolverate abbondantemente con formaggio, accertandovi di aver aggiunto brodo sufficiente a rendere la zuppa morbida ma non brodosa. Cuocete in forno a 150°C per 50-55 minuti, controllando la doratura del primo strato.

Storia. Nel Canavese si chiama *ajucca* il raponzolo o *raperonzolo*, un'erba perenne, quasi una sorta di spinacio selvatico, con un bellissimo fiore azzurro.

Già in autori classici si rileva l'abitudine dei Salassi (il popolo gallico che abitava la valle

della Dora Baltea) di sfruttare le proprietà corroboranti delle ajucche, chiamate *salinpuja*. E Giacomo Castelvetro, nel suo "Brieve racconto di tutte le radice, di tutte l'erbe e di tutti i fiori che crudi o cotti in Italia si mangiano", Londra 1614, scrive: «Sono eziandio allora buoni i raponzoli, che sono certe radicine candide, lunghette e sghiaccide molto; e non pur le radici sole, ma le foglie sono ancor buone, e queste ancor si deono radere, e crude in insalata si mangiano e con molto gusto delle persone che tal insalata san conoscere. Alcuni ancora nella patria mia ne fann'ottima minestra, cocendole

in molto buon brodo di carne con pepe e cacio grattugiato sovra». Il brodo per la zuppa negli ultimi decenni viene preparato con una carcassa di pollo o un pezzo di scaramella di manzo affinché sia più leggero. Tradizionalmente la salsiccia non veniva utilizzata. La preparazione della zuppa di ajucche è analoga alla zuppa "mitonà" di pane e cavoli che si preparava in tutto il Canavese per la Festa dei Morti.

Angela Valle, *C'era una volta: memorie, gastronomia e medicina popolare nel Canavese passato prossimo*, Irea, Priuli & Verlucca, 1996.

Secondi piatti

Agnello al forno • Valle Stura

Per 4 persone:

1 chilo di polpa di agnello sambucano, 2 spicchi di aglio, 1 cipolla, 1 gambo di sedano, qualche foglia di alloro, 1 rametto di rosmarino, 1 rametto di timo, 1 bicchierino di grappa, brodo di carne, 30 grammi di burro, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e 45 minuti

Tritate finemente la cipolla e il sedano e fateli appassire in un tegame con tre cucchiaini di olio extravergine, il burro e gli spicchi di aglio. Unite l'agnello a pezzi e rosolatelo bene da tutte le parti; salate, pepate e trasferite il tutto in una teglia possibilmente di terracotta. Cospargete con foglie di rosmarino, di alloro e di timo, versate il bicchierino di grappa e un mestolo di brodo. Incoperchiate e cuocete in forno a 200 °C per 40 minuti. Trascorso questo tempo, rigirate i pezzi e bagnate, se necessario, con altro brodo. Cuocete, a tegame scoperto, finché la carne risulterà morbida e avrà assunto un colore dorato e il brodo sarà stato tutto completamente

assorbito. Tra l'ottima carne offerta dal Cuneese non va dimenticato l'agnello originario di Sambuco, paese della Valle Stura che dà nome alla razza. Una carne particolarmente magra, di colore rosso vivo e con specifiche caratteristiche organolettiche. L'ossatura è molto piccola, con massa muscolare sviluppata e compatta, senza striature di grasso filamentoso. Apprezzata in tutte le Alpi del Mare, e protetta da un Presidio Slow Food, si presta a tante ricette e soprattutto è una carne naturale perché allevata sul ritmo antico delle stagioni: in inverno nelle stalle con alimentazione di fieno locale, d'estate sugli alpeggi ricchi di erbe aromatiche e acque di sorgente.

Storia. L'agnello sambucano (dal paese di Sambuco) si alleva in tutta la Val Stura ed è molto apprezzato per la sua carne magra e di color rosso vivo. La pecora sambucana è apparsa nella Val Stura di Demonte all'inizio del Settecento.

Da allora viene allevata dal fondovalle fino ai paesi ad altitudini elevate e prodotto in due modalità: come agnello da latte, macellato in primavera, o come agnellone (il cosiddetto

tardoun). Quest'ultimo, essendo troppo piccolo per essere macellato in primavera, segue la madre ai pascoli, si nutre di erba e viene destinato all'allevamento o macellato in autunno. Dal 1986 a Vinadio si svolge la "Mostra della pecora sambucana" in occasione della "Fiera dei Santi". Esiste un consorzio di tutela dell'agnello

sambucano con sede a Demonte, e l'agnello è un presidio Slow Food.

Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Mondovì, Saluzzo e le Valli Cuneesi, Firenze, Bonechi, 2007 • Ricette di osterie di Cuneo e delle sue Valli, Bra, Slow Food Editore, 1999.

Bollito misto con salse • Pianalto della Stura di Demonte

Per 8 persone:

500 grammi di scaramella (bianco costato), 500 grammi di muscolo (fesone di spalla, reale, tenerone), 500 grammi di testina, 500 grammi di coda, 500 grammi di lingua di manzo, mezza gallina pulita e fiammeggiata, 1 cotichino di circa 300 grammi

Per il brodo di cottura:

1 grossa cipolla, 2 coste di sedano, 3 spicchi di aglio, 1 rametto di rosmarino, 5 gambi di prezzemolo, 10 grani di pepe nero, sale

Per il bagnèt verd:

2 pugni di prezzemolo, 2 spicchi di aglio, 10 capperi sotto sale, 2 tuorli di uova sode, 2 acciughe sotto sale, 100 grammi di mollica di pane raffermo, mezzo bicchiere di aceto di vino, 2 bicchieri di olio extravergine di oliva, sale

Per il bagnèt ross:

1 chilo di pomodori maturi, mezzo peperone rosso, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 2 spicchi di aglio, 1 rametto di rosmarino, 30 foglie di basilico, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di zucchero, sale, pepe, peperoncino in polvere

Per la cognà:

2 chili di uva dolcetto, 1 chilo di pere della varietà martin sec (martine), 400 grammi di nocchie da sgusciare, 2 bastoncini di cannella, 10 chiodi di garofano



Tempo di preparazione e cottura:

per il bollito 3 ore e mezza;
per il *bagnèt verd* mezz'ora,
per il *bagnèt ross* 2 ore e mezza,

per la cognà 4 ore e mezza

Le salse vanno fatte riposare alcune ore prima di servirle con il bollito: preparatele quindi il giorno prima. Per il *bagnèt verd*, dopo avere dissalato i capperi e diliscato le acciughe, tritate finemente tutti gli ingredienti e amalgamateli in una terrina, aggiungendo l'olio e l'aceto e regolando di sale. Se desiderate una salsa più densa, diminuite le quantità di olio e aceto. Per il *bagnèt ross*, sbollentate i pomodori in acqua caldissima, spellateli e tritateli grossolanamente avendo cura di eliminare i semi; tritate pure le verdure e gli aromi. Cuocete il tutto a fuoco dolce per un paio di ore, aggiungendo, dopo mezz'ora, pepe, sale e zucchero.

A cottura ultimata, passate al passaverdure, aggiungete l'olio e il peperoncino, amalgamate bene, fate riprendere il bollire e subito dopo togliete dal fuoco. Per la *cognà*, pigiate l'uva e setacciatela ricavandone un mosto privo di impurità, dei vinaccioli e delle bucce. Unite al succo d'uva le pere sbucciate e affettate, i bastoncini di cannella, i chiodi di garofano e fate cuocere a fuoco lento per almeno quattro ore: il composto dovrà avere la consistenza di uno sciroppo denso. Nel frattempo avrete sgusciato le nocchie (l'gp Piemonte, varietà tonda gentile delle Langhe) e le avrete tostate su piastra o nel forno. Pestatele in un mortaio grossolanamente e aggiungetele alla *cognà*. Potete ora dedicarvi alla preparazione del bollito. Procuratevi tre pentole, di cui una più grande che riempiate con 10 litri d'acqua. Portatela a ebollizione con tutti gli ingredienti per il brodo di cottura.

Travasate quindi tre litri di questo brodo nella seconda pentola e mettetela sul fuoco. Nel primo pentolone in ebollizione ponete, a fuoco molto alto, scaramella, coda, lingua, muscolo e gallina; dopo una decina di minuti abbassate il fuoco e continuate la cottura per due ore e mezza a coperchio abbassato. Ma la gallina è già cotta in un'ora e 15 minuti: ricordatevi di toglierla dalla pentola e di tenerla in caldo. Ponete, sempre a fuoco molto alto, la testina nella seconda pentola già contenente i tre litri di brodo bollente; dopo 10 minuti abbassate il fuoco e continuate la cottura per tre ore circa. Con una forchetta bucherellate il cotichino e mettetelo nella terza pentola, in acqua fredda non salata; portate a ebollizione e cuocete per un'ora. Riassumendo: nella pentola grande sono state lessate cinque carni diverse, compresa la gallina, in sette litri di brodo; nella seconda pentola, in tre litri di brodo, abbiamo portato a cottura la testina; nella terza pentola abbiamo cotto il cotichino. È importante seguire questa procedura che a prima vista appare complessa, perché è indispensabile conservare, di ognuno degli ingredienti, la singolarità del gusto: il grasso della testina o le spezie del cotichino non devono intaccare il sapore delle altre carni. A cottura terminata togliete dalle pentole i pezzi di bollito, sgocciolateli e serviteli caldissimi, affettandoli alla presenza dei commensali e accompagnandoli con le salse (anche se l'intenditore preferirà intingere la carne semplicemente nel sale).

Alla Sagra del bue grasso che si celebra a Carrù il secondo giovedì antecedente il Natale, il gran bollito alla piemontese trova il suo momento di gloria con i sette pezzi canonici:

Bottatrice al timo • Fascia Costiera Sud del Lago Maggiore

Per 4 persone:

2 bottatrici di circa 500 grammi l'una, 2 acciughe sotto sale, 500 grammi di pomodori maturi, 2 spicchi di aglio, qualche rametto di timo, 1 limone, farina di frumento tipo 00, 500 grammi di burro, sale, pepe

scaramella, testina, muscolo, lingua, coda, cappone e cotichino. Poiché il cappone si consuma esclusivamente a Natale, nella ricetta che presentiamo è sostituito con la gallina che ovviamente è disponibile tutto l'anno.

Storia. A Carrù – patria del bue grasso, da cui si produce la miglior carne per il bollito misto – il mercato del bestiame si svolgeva, due volte alla settimana, fin dal 1473. Nel 1635, il Duca Vittorio Amedeo I concesse l'istituzione di una fiera annuale, della durata di tre giorni, da tenersi dopo San Carlo (4 novembre).

Questi mercati costituiscono i precedenti storici dell'attuale "Fiera del bue grasso", che si svolge per la prima volta il 15 dicembre 1910 per iniziativa del Comune di Carrù e del Consorzio Agrario di Mondovì. La fiera nacque da una situazione di crisi: la si organizzò per affrontare il problema della carenza di animali da macello e il conseguente impennarsi dei prezzi. Da allora, la fiera è diventato un appuntamento fisso del mese di dicembre, e vede la premiazione dei migliori capi, valutati in base alla rispondenza alle caratteristiche della razza piemontese (una definizione attribuita alla fine dell'Ottocento ad animali che rispondevano a particolari caratteristiche morfologiche). Il piatto forte della giornata di fiera è proprio il bollito misto, servito dalle numerose osterie all'ora di pranzo, accompagnato dalle varie salse tipiche (bagnèt).

Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Cuneo, Bra e il Roero, Firenze, Bonechi, 2007 • Ricette di osterie di Langa: i sapori di un territorio, Bra, Slow Food Editore, 1992.



Tempo di preparazione e cottura:
45 minuti

Pulite e lavate i pesci, decapitateli e spellateli

come se fossero anguille, conservando i fegati. Pelate i pomodori, privandoli dei semi, e tagliateli a pezzi. Dissalate e diliscate le acciughe. In una pirofila fate fondere il burro, aspettate che inizi a spumeggiare e aggiungete i pomodori, l'aglio, il timo tritato grosso e i filetti di acciuga. Tagliate a pezzi, salate, pepate e infarinate i pesci. Aggiungeteli nella pirofila, cospargete con succo di limone e cuocete in forno per 10-15 minuti a 220 °C.

La *bottatrice* (*Lota lota* o *Lota vulgaris*) è l'unica rappresentante di acqua dolce della famiglia dei Gädidi, cui appartengono i merluzzi. Ha corpo anguilliforme a sezione cilindrica, con pelle ricoperta da un sottile strato di muco. Pesce solitario, è comune soltanto nel nord Italia, dove abita nei laghi e nei fiumi a corrente debole. Si cucina come l'anguilla, cioè soprattutto alla griglia o in umido, offre bocconi prelibati.

Storia. Un tempo le zone del lago Maggiore e del lago d'Orta erano pescosissime, soprattutto anteriormente agli anni Venti del Novecento,

fin quando è attestata una florida economia di settore. Come testimonia Riccardo Milan, i classici agoni di lago, che oggi sono inesistenti, erano una caratteristica della gastronomia locale, così come i cavedani.

Ad esempio Lazzaro Agostino Cotta, nella sua Corografia del lago d'Orta del 1680, descrive lo specchio d'acqua come una zona che "abonda di qualunque specie di pesci, ma di gran lunga più saporiti". Risalendo a tempi più recenti, nel volume Il lago d'Orta di Carlo Clausen del 1897 si ricordano i vari pesci che vivevano nella zona, ovvero trota (truta), alborella (varon), cavedano (cavezzal), luccio (lusc), agone (agun), anguilla (anguila), tinca (tenca), scardola (piotta), pesce persico (pess-pèrsigh), bottatrice (bottris), barbo comune (barbu), lampreda (imprèi), vairone (turlon) e scazzone (scazzòn).

Riccardo Milan, "L'alimentazione tradizionale del lago e delle montagne", in Assaggi: viaggi nella storia e nella tradizione della cucina cusiana, Ecomuseo Cusius, 2002.

Brasato al Gattinara • Colline di Curino e Coste della Sesia

Per 10 persone:

1 chilo e 500 grammi di tenerone di manzo, 3 spicchi di aglio, 4 cipolle, 4 carote, 1 gambo di sedano, 1 ramo di rosmarino, 2 foglie di alloro, 5 chiodi di garofano, 1 litro e mezzo di Gattinara, 100 grammi di olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore e 45 minuti

Legate la carne e fatela rosolare nell'olio. Aggiungete il rosmarino, l'alloro e l'aglio con le carote, le cipolle e il gambo di sedano tagliate a pezzetti, e per finire i chiodi di garofano. Salate e pepate. Quando le verdure appariranno appassite coprite con il vino, incoperchiate e cuocete lentamente, voltando la carne di tanto in tanto. A fine cottura togliete la carne dalla casseruola e passate al setaccio il sugo.

Disponete sul piatto da portata la carne tagliata a fettine e coprite con il sugo. Per questo classico abbinamento in cottura tra carne bovina e vino va bene un taglio di scamone o di fesa ma anche di spalla.

Storia. Le origini del Gattinara, così come il riconoscimento del suo status di vino importante, sono molto antiche e derivano dalle condizioni microclimatiche delle colline della Sesia. La natura del terreno delle colline tra Vercelli e Novara, infatti, si presta alla coltivazione delle ottime varietà di Nebbiolo da cui nasce il Gattinara.

Il nome del luogo di produzione e quindi del vino sembra originare in "Catuli Ara", l'Ara di Catullo, ovvero il luogo dove il proconsole romano Lutazio Catullo compì sacrifici agli dei come forma di ringraziamento per la sua vittoria contro i Galli Cimbri nel 101 a.C. Che la zona

di Gattinara ospitasse una fiorente viticoltura fin dall'epoca di Carlo Magno è attestato in documenti conservati presso l'Archivio Vescovile di Vercelli. Altrettanto documentata è l'importante azione del cardinale Mercurino

Arborio, che, portandolo in dono al Re di Spagna, favorì la divulgazione della sua fama.

Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Biella, Vercelli, Novara e il Verbano, Firenze, Bonechi, 2007, p. 74-76.

Camoscio al civet • Valle Orco

Per 4 persone:

350 grammi di polpa di camoscio adeguatamente frollata, 1 carota, mezzo gambo di sedano bianco, 1 cipolla media, 4 bacche di ginepro, 3 chiodi di garofano, 1 cucchiaino di pomodoro passato, 1 cucchiaino di farina di frumento, mezzo litro di vino rosso corposo, mezzo litro di brodo, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore, più la marinatura

Tagliate a cubetti la carne di camoscio. Pulite le verdure e riducetele a dadini piccolissimi, (due millimetri di lato). Immergete la carne e le verdure nel vino, lasciandole per circa 12 ore. Scolate il tutto, conservando il liquido della marinata. Rosolate la carne e le verdure con un filo di extravergine. Salate, pepate, aggiungete le bacche di ginepro e i chiodi di garofano. Bagnate con il vino precedentemente messo da parte e continuate la cottura a fuoco lento, aggiungendo il pomodoro passato e, quando necessario, un mestolo di brodo. Poco prima di togliere dal fuoco, stemperate nel sugo mezzo cucchiaino di farina, per renderlo più cremoso. Si consiglia di servire con polenta (di farina macinata a pietra). La ricetta rientra in un filone tradizionale -

molto meno frequentato di un tempo, per ragioni "filosofiche" e di evoluzione del gusto - della cucina alpina. Lo stufato detto *civet* (termine francese, trascritto *sivé* in Piemonte) è, come l'analogo salmì, una cottura particolarmente adatta alla selvaggina da pelo. Ricordate che prima dell'impiego la carne va sottoposta a una prolungata frollatura, operazione cui, in caso di acquisto in negozio, dovrebbe avere provveduto il fornitore: è bene, però, informarsi su tempi e modalità di trattamento.

Storia. Il civet è una forma di marinatura in vino della selvaggina - in particolare la lepre e il coniglio - tradizionalmente molto diffusa nel Canavese e specialmente nella Valle Orco. Questa ricetta è però stata lungamente apprezzata anche in ambiti borghesi, come dimostra la sua presenza - nella stessa identica forma e con l'uso di corposi vini rossi come il Dolcetto o il Barbera - nei menu di ristoranti cittadini dell'inizio del Novecento, come quelli raccolti da Anna Bona e Maria Luisa Moncassoli Tibone nel volume Storia e arte in cucina.

Anna Bona, M. Luisa Moncassoli Tibone, Storia e arte in cucina: cento menu dalla collezione Simeoni e cento ricette della Belle époque rivisitati per la tavola del duemila, Piccin-Nuova Libreria, 1992.

Cappone ripieno • Pianura e Colli Cuneesi

Per 8 persone:

1 cappone di Morozzo di circa 2 chili, 200 grammi di polpa di vitello macinata,

200 grammi di salsiccia, 1 piccola cipolla, 1 spicchio di aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 rametto di salvia, 1 rametto di rosmarino, 2

uova, una manciata di mollica di pane, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 mestolo di brodo di carne, 4 cucchiari di Parmigiano Reggiano grattugiato, 30 grammi di burro, olio extravergine di oliva, sale, pepe, noce moscata



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore e mezza

Macinate la carne e spellate la salsiccia. Unite la mollica di pane bagnata nel brodo e strizzata, il parmigiano, le uova e un trito di cipolla, aglio, prezzemolo, salvia e rosmarino. Salate, pepate, profumate con noce moscata e mescolate bene. Ripulite, fiammeggiate e lavate accuratamente il cappono, cospargetelo internamente di sale e farcitelo con l'impasto che avete preparato. Cucite l'apertura con filo da cucina e ponete il volatile in una teglia non troppo grande; salate e irrorate con qualche cucchiario di olio e con burro fuso. Infornate a 180 °C e cuocete per due ore, rigirando il cappono di tanto in tanto (attenzione però a non bucare la pelle con i rebbi della forchetta) e bagnandolo con un po' di vino bianco. Quando sarà cotto e ben dorato, toglietelo dal forno, tagliatelo a pezzi e servitelo affettato come se fosse un salame e irrorato con il fondo di

cottura. Sulla tavola di Natale trionfava un tempo il cappono, sinonimo di cibo raffinato per golosi buongustai, dalla carne di qualità superiore, resa gustosa e morbida dall'ingrasso forzato. Il centro principale di allevamento è Morozzo, dove si è mantenuta – dando impulso all'istituzione di un Presidio Slow Food – la consuetudine di castrare i galletti, senza ricorrere a prodotti chimici, e dove a dicembre si tiene un'apposita fiera.

Storia. *Fino a prima della Seconda guerra mondiale, nella pianura e nei colli cuneesi si potevano trovare diverse specie ricercate di cappono, come la nostrana, la livornese, la bionda, il cappono di Monasterolo Savigliano e il più celebre cappono di Morozzo, dal piumaggio lucente e variopinto e privo di cresta e bargigli. L'allevamento di tutte queste specie si è tramandato per molto tempo nell'area, anche se la maggior parte delle testimonianze al riguardo si perdono nella tradizione orale ed è perciò difficile tracciarne un'origine datata precisa. Una importante "Fiera del Cappono" si svolge a Morozzo il lunedì prima di Natale.*

Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Mondovì, Saluzzo e le Valli Cuneesi, Firenze, Bonechi, 2007.

Casoeûla • Colline Novaresi

Per 6 persone:

1 chilo di costine, un pezzo di tempia, 2 piedini, 200 grammi di cotenne di maiale, 6 verzini (salamini delle verze) o 6 pezzi di salsiccia, 1 grosso cavolo verza, 3 coste di sedano, 3 carote, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, 4 rametti di rosmarino, 4 pomodori pelati (facoltativo) 3 bicchieri di vino bianco secco, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
4 ore

Raschiate bene le cotenne e fiammeggiatele. Fiammeggiate anche i piedini e tagliateli in quattro. Lessate cotenne e piedini in acqua

salata per un'ora e mezza. Dopo averle mondate e lavate, scottate per qualche minuto in acqua bollente le foglie di verza (l'ortaggio darà il meglio di sé se raccolto dopo una brinata) e tenetele da parte. Tagliate a dadini i sedani e le carote, tritate la cipolla, l'aglio, il rosmarino e trasferite il tutto, con le costine, in una capace teglia da forno. Mettete in forno caldissimo sino a quando le costine sfrigoleranno.

A questo punto scolate il grasso in eccesso, bagnate con il vino e quando questo sarà evaporato aggiungete tutti gli altri ingredienti meno i verzini. Aggiustate di sale e pepe e lasciate sul fuoco per un'ora, poi unite i verzini e portate a cottura rimestando sovente. Se troppo

asciutto, allungate con un po' d'acqua.

Detta in italiano bottaggio di maiale – ma si può fare anche con l'anatra o con l'oca –, la *casoeûla* o *cazzoeula* (casseruola in dialetto) nasce, in Lombardia e nelle confinanti aree novaresi, come piatto povero, oggi un po' osteggiato perché ritenuto troppo pesante: nel tentativo di contenerne l'apporto calorico, ai nostri giorni si usano carni di maiali "magrelli", piccoli e meno grassi. Questa versione comprende tutti gli ingredienti – compresi i *salamitt di verz* – e gli accorgimenti della tradizione, discostandosene solo per la cottura parzialmente in forno e per l'assenza di soffritto. È un piatto completo, da gustare in pieno inverno con una fumante polenta gialla.

Storia. *La casoeûla, stretto parente della cazzoeula lombarda, nasce come piatto eminentemente povero, fatto con le parti più povere del maiale (piedini, puntine) e una verdura locale ad ampia produttività come la verza. A differenza del corrispondente lombardo, la ricetta tradizionale della casoeûla novarese prevedeva l'uso della carne d'oca e in particolare del suo stomaco. Ancora più anticamente, i contadini univano alla pietanza un'intera testa d'aglio, un ingrediente considerato altamente ricostituente e spesso utilizzato per pagare il lavoro a giornata dei lavoratori.*

Felice Cunsolo, Guida Gastronomica d'Italia. 1. Piemonte e Valle d'Aosta, Novara, Istituto Geografico D'Agostini, 1975.

Cavedani al vino • Valle Strona

Per 4 persone:

2 cavedani di circa 700 grammi l'uno, 2 manciate di farina di frumento, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 noce di burro, 2 cucchiari di olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
20 minuti

Pulite i cavedani e ricavatene dei filetti. Passateli nella farina e fateli dorare da entrambi i lati in una padella con burro e olio. Regolate di sale e pepe, sfumate con il vino e cuocete per una decina di minuti in forno preriscaldato a 180 °C.

Servite con un contorno di patate cotte al vapore e saltate con burro e timo selvatico. Accompagnate con lo stesso vino usato per la preparazione.

Storia. *I cavedani, un tempo particolarmente diffusi, sono dei pesci tipici del basso corso del fiume Toce. Di Corato presenta una seconda preparazione tradizionale di questo alimento, più semplice: il pesce veniva infarinato e quindi passato nel burro cotto. Principalmente il piatto veniva accompagnato da polenta.*

Roberto Di Corato, A tavola nell'Ossola, Edizioni Comunità Montana Valle Ossola, 1985.

Coniglio all'Arneis • Roero

Per 6 persone:

1 coniglio pronto per la cottura, 1 cipolla, 1 carota, 2 spicchi di aglio, 1 rametto di rosmarino, 3 foglie di salvia, 1 foglia di alloro 3 bicchieri di Roero Arneis, mezzo litro di brodo di carne, mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva, sale



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e mezza

Tagliate a pezzi il coniglio e mettetelo in un tegame sul fuoco affinché "faccia l'acqua", ovvero ceda gli umori sgradevoli. Intanto tritate

cipolla, carota, rosmarino e salvia. Gettate l'acqua del coniglio, disponete il trito, l'aglio e l'alloro insieme ai pezzi di carne e fate rosolare il tutto nell'olio.

Salate, bagnate con il vino e lasciate evaporare; continuate la cottura a fuoco medio per 45 minuti, aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo. Servite caldo. In questa ricetta il coniglio è bagnato in cottura con l'Arneis, uno dei pochi bianchi secchi della valle del Tanaro. Il vitigno omonimo è coltivato, come la favorita, sulla riva sinistra del Tanaro, opposta a quella della Langa albese, ed è – come il Roero, rosso da uve nebbiolo – un vino a denominazione di origine controllata.

Storia. Il coniglio ha rappresentato per secoli

una importante fonte di proteine animali in tutto il Piemonte sudoccidentale. In questa ricetta è combinato con l'Arneis, vino tipico del Roero, e in particolare delle colline assolate che guardano il Tanaro. L'Arneis del Roero, a distanza di vent'anni dal conseguimento della certificazione DOC, ha recentemente ricevuto anche quella DOCG (Denominazione d'Origine Garantita e Controllata).

Giovanni Gorla, *La cucina del Piemonte collinare e vignaiolo*, Padova, Franco Muzzio Editore, 2002 • *Ricette di osterie di Langa: i sapori di un territorio*, Bra, Slow Food Editore, 1992 • *Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Cuneo, Bra e il Roero*, Firenze, Bonechi, 2007 • *Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Alba e le Langhe*, Firenze, Bonechi, 2007.

Coniglio grigio con peperoni • Po e Carmagnolese

Per 6 persone:

1 coniglio grigio di Carmagnola di circa 1 chilo e 800 grammi, pronto per la cottura, 4 peperoni 2 pomodori ben maturi, 2 cipolle, 2 carote, 2 coste di sedano, 2 rametti di rosmarino, 2 spicchi di aglio, 4 fette di salame crudo, 4 fette di pancetta, 4 chiodi di garofano, un pezzetto di cannella, 1 litro di Barbera, 2 cucchiari di aceto di vino, 4 cucchiari di olio extravergine di oliva, sale, pepe, un pizzico di noce moscata



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore

Tagliate a pezzi il coniglio e lasciatelo riposare mentre preparate e cuocete il trito di verdure, aromi e condimenti. Tritate quindi finemente cipolle, carote, sedano, rosmarino, aglio, salame crudo e pancetta e fateli rosolare a fuoco dolce nell'olio in un capace tegame. Unite poi il coniglio a pezzi, i chiodi di garofano, la cannella; salate e pepate.

Quando il coniglio sarà ben rosolato, aggiungete peperoni e pomodori tagliati grossolanamente. Continuate la cottura a fuoco medio per 40 minuti circa bagnando di tanto in tanto con il

vino. A cottura quasi ultimata, versate l'aceto e aromatizzate con noce moscata. Servite caldo. Unica razza di coniglio piemontese di cui si sia conservata traccia, molto diffusa fino agli anni Cinquanta del Novecento e poi quasi scomparsa, il grigio di Carmagnola è stato salvato da un progetto di recupero genetico e valorizzato da un Presidio Slow Food. Allevati in recinti dove sono liberi di muoversi tra il prato e un piccolo ricovero, i conigli si cibano solo di erba e mangimi naturali. Le loro carni sono fini, tenere, saporite e per niente stoppose.

Storia. Il coniglio grigio di Carmagnola rappresenta l'unica varietà autoctona piemontese di coniglio cui sia rimasta traccia. Probabilmente la specie originò da una popolazione locale di conigli comuni aventi tutti il mantello grigio. Fino alla metà degli anni Cinquanta del Novecento il coniglio grigio si caratterizzava per una popolazione numerosissima, poi ridottasi precipitosamente con l'avvento della produzione di coniglio di allevamento. A causa della sua salute delicata e del pelo sottile, non veniva allevato in gabbia, ma all'aperto, in pezzi di giardino recintati. Il

coniglio grigio viene solitamente abbinato con l'altro prodotto tipico di Carmagnola: i peperoni. La coltivazione delle quattro specie di peperone di Carmagnola (quadrato, lungo o a corno di bue, trottola e tumaticot) è stata introdotta nell'area solo all'inizio del Novecento, ma il fatto che vi

abbia trovato le condizioni microclimatiche ideali ha fatto sì che ne diventasse il prodotto agricolo più rappresentativo e diffuso.

Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Torino e le Colline del Po, Firenze, Bonechi, 2007.

Cuchela • Valle Divedro

Per 6 persone:

1 chilo di patate di montagna, 12 costine di maiale, 6 salsicciotti, 300 grammi, di pancetta tesa, 200 grammi di burro di malga, sale



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore e mezza

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele in grossi pezzi. Scaldiate in una grossa pentola metà del burro e disponete a strati, salando leggermente, le patate, le costine, i salsicciotti e le fette (piuttosto spesse) di pancetta. Versate due mestoli di acqua, ricoprite con fiocchetti di burro, incoperchiate e cuocete per almeno due ore a fuoco lento, senza rimestare ma muovendo di tanto in tanto il recipiente. Un tempo questa preparazione era cotta, in un tegame di pietra ollare o di ferro che serviva anche da piatto di portata, nelle braci del camino. Le patate possono essere sostituite in parte con cavolo verza, carote, fagiolini o altre verdure.

Storia. La cuchela è una preparazione tipica della Val Divedro. La sua ricetta tipica consiglia l'uso di una pentola in pietra ollare, la cui fabbricazione e commercio è ancora diffusa sul territorio.

In alternativa si può utilizzare una pentola di ferro ricoperta di braci, come testimoniato dallo chef Bartolucci. Tra i vari trucchi per renderla più appetitosa vi è quello, a fine cottura, di versare un bicchiere di acqua per staccare le patate dalla pentola e conferire al piatto una crosticina dorata. Tradizionalmente si serviva portando in tavola direttamente la pentola da cui attingeva ogni commensale. Ancora oggi viene preparata in occasione della festa degli Alpini di Preglia di Crevoladossola, riscuotendo un grande successo.

Roberto Di Corato, *A tavola nell'Ossola*, Edizioni Comunità Montana Valle Ossola, 1985 • Sergio Bartolucci, *Segreti di cucina*, Editoriale Eco Risveglio, 2005.

Fagiolane alla Barbera • Val Borbera

Per 4 persone:

250 grammi di fagiolane della Val Borbera secche, 1 cipolla, 1 rametto di rosmarino, 2 foglie di alloro, 1 fettina di lardo, 1 bicchiere di Barbera, 1 noce di burro, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora, più l'ammollo dei legumi

Dopo l'ammollo, che può protrarsi dalle 18 alle 24 ore, lessate le fagiolane e lasciatele raffreddare nell'acqua di cottura. Preparate nel frattempo un battuto con olio, burro, lardo, cipolla, rosmarino, alloro, sale e pepe.

Fatelo rosolare e unite la Barbera, lasciandola evaporare completamente. Cuocete, aggiungendo via via acqua, per una mezz'ora. Una volta

raffreddate, scolate le fagiolane e unitele alla salsa. Amalgamate bene e servite.
La fagiolana è un ecotipo di fagiolo a semi bianchi (varietà di Spagna) tradizionalmente coltivato in Val Borbera.

Un altro umido con le fagiolane molto gustoso prevede come ingrediente la trippa. Per prepararlo, dopo avere soffritto in olio un trito di cipolla, carota e sedano, unite la trippa tagliata finemente, alcuni pomodori – freschi o pelati in scatola – e un trito di aglio e prezzemolo. Cuocete adagio, bagnando, se serve, con un po' di brodo vegetale. Salate, pepate e, a cottura quasi ultimata, aggiungete le fagiolane lessate, facendole insaporire per qualche minuto.

Con i piatti, portate in tavola la formaggiera colma di parmigiano grattugiato. Altrettanto riuscito è l'abbinamento con la carne di capra, che dovrete disossare e tagliare a dadini, aggiungendola poi a un trito di rosmarino, alloro, aglio e cipolla che avrete rosolato in olio e

burro. Dopo avere versato la salsa di pomodoro e regolato di sale e pepe, unite il prezzemolo, le fagiolane e, bagnando con brodo vegetale, cuocete per circa un'ora.

Storia. La coltivazione della varietà di fagioli bianchi di Spagna è documentata in Val Borbera da secoli. Prodotta per il consumo locale, la fagiolana della Val Borbera incontrò presto un crescente successo sui mercati liguri. Delle fagiolane, oggi coltivate molto più raramente che in passato, esistono due tipologie: le quarantine, precoci e di piccole dimensioni, e le tardive, che hanno un ciclo più lungo e sono più delicate, ma danno un prodotto di maggiore qualità e grandezza.

Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Tortona, Novi e Ovada, Firenze, Bonechi, 2007 • Luigino Bruni, La cucina alessandrina, Alessandria, Provincia di Alessandria, 2004 • Luigino Bruni, Appunti di storia della cucina alessandrina, Alessandria, Maccagno, 2008.

Finanziera • Torino

Per 4-6 persone:

250 grammi tra creste, bargigli, testicoli e duroni di pollo, 4-6 fegatini di pollo, 1 bella fetta di coscia di vitello (150 grammi), 80 grammi di filoni di vitello (schienali), 150 grammi di animelle di vitello, 80 grammi di granella (testicoli) affettata di vitello, 80 grammi di funghi porcini sott'aceto, 1 noce di burro, 3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 bel cucchiaino di farina bianca per infarinare, un pezzetto di cipolla, 1 bicchierino di Marsala secco, 1,5 dl. di brodo di manzo, 1 cucchiaino di ottimo aceto di vino, sale e pepe



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore e mezza

Fate passare le animelle sotto l'acqua corrente per un quarto d'ora poi sbollentatele, scolatele, passatele sotto l'acqua fredda, privatele della pellicina che le ricopre e tagliatele a fettine. Mettete le creste e i bargigli in una casseruolina,

coprite di acqua, salate e ponete sul fuoco. Appena l'acqua risulterà quasi bollente, levate il recipiente dalla fiamma, scolate il tutto, versate su un canovaccio pulito, spolverate di sale fino e strofinate con le dita in modo da eliminare completamente la pelle che ricopre le creste ed i bargigli. Sciacquate e mettete il tutto a cuocere in acqua leggermente salata insieme ai duroni ben puliti, finché inizieranno ad essere teneri. Sbollentate per un minuto i testicoli di pollo; fate la stessa cosa con i fegatini ed i filoni dopo averli puliti e tagliati a pezzetti regolari. Dalla fetta di carne ricavate otto pezzetti regolari.

Ponete sul fuoco un largo tegame con il burro, l'olio e la cipolla, lasciate appassire, aggiungete i pezzetti di carne infarinati, salateli e fateli rosolare leggermente. Unite poi le creste, i bargigli, i filoni, i testicoli di pollo, i duroni, i fegatini, le animelle e la granella.

Dopo alcuni minuti di cottura (prestando attenzione affinché gli ingredienti non attacchino sul fondo) aggiungete i funghi tagliati a pezzetti,

irrorate con l'aceto ed il Marsala, lasciate evaporare, aggiungete il brodo, regolate di sale e pepe, cuocete per circa 5 minuti a fuoco moderato in modo che i sapori si amalgamino ed il fondo di cottura risulti ben legato quindi servite ben calda.

Note: nella finanziaria talvolta vengono aggiunti pisellini e sottaceti ma con questi non bisogna mai esagerare altrimenti il piatto viene snaturato; non è tradizionale. Un tempo le famiglie nobili-borghesi mettevano il tartufo nero e non i funghi (vedasi per esempio tutte le ricette "à la financière" pubblicate dal Vialardi). I piccoli pezzetti di carne possono essere sostituiti da polpettine di carne "mignon". Nel fondo di cottura inoltre è facoltativo unire un cucchiaino di concentrato di pomodoro, ma questo non si deve assolutamente notare. Se la quantità di finanziaria da preparare è notevole, è consigliabile far rosolare animelle, granella e fegatini in padelle separate e poi unire il tutto alla base.

Molti usano anche aggiungere alla finanziaria la cervella di vitello la quale va pulita sotto un filo di acqua fredda (non sbollentata), tagliata a pezzetti, infarinata, rosolata in una padella antiaderente da sola e aggiunta alla finanziaria alla fine, quando si sfuma con il Marsala, successivamente non bisogna mescolare altrimenti si disfa.

Frittura di lamprede • Piana tra Carignano e Vigone

Per 4 persone:

800 grammi di piccole lamprede di fiume, 2 manciate di farina di frumento, 2 litri di latte, olio extravergine di oliva, sale



Tempo di preparazione e cottura:
mezz'ora, più lo spurgo dei pesci

Procuratevi lamprede appena pescate e ponetele in un contenitore con latte sufficiente a coprirle, per spurgarle dal fango che hanno inghiottito. Scolatele dal latte e asciugatele bene. Infarinatete e gettatele in olio bollente, freggendole finché non saranno dorate e

Storia. Per quanto riguarda l'origine del termine esistono diverse teorie.

Secondo Sandro Doglio (*Gran Dizionario della Gastronomia del Piemonte*), la prima ricetta dal nome "Finanziera" di cui vi è traccia risalirebbe addirittura alla fine del Cinquecento, quando fu introdotta alla corte di Carlo Emanuele I. Da allora piatti con questo nome sono apparsi e riapparsi in versioni più o meno popolari o "ricche". Altri autori fanno risalire il termine alla giacca che sia i nobili dignitari sia gli uomini d'affari indossavano nell'Ottocento, la "finanziera" appunto. Altrettanto accreditata è l'ipotesi che i contadini che si recavano a Torino per vendere i loro polli lasciassero le rigaglie dei polli come tributo ai "finanzieri" delle porte della città. Ma la tesi più attendibile è quella che Domenico Musci riprende da Brillat-Savarin che nella sua "Physiologie du Goût" asserisce che le preparazioni "à la financière" sono i piatti prediletti dagli uomini di finanza (banchieri) per dimostrare il loro buon gusto e benessere.

Sandro Doglio, *Gran dizionario della gastronomia del Piemonte*, San Giorgio di Montiglio (AT), Daumerie, 1990 • Vialardi, Giovanni - Trattato di cucina, pasticceria moderna - Tip. Favale - 1854 • Gorio, Giovanni [gastronomo] - Cucina del Piemonte collinare e vignaiolo - F. Muzzio - 2002

croccanti.

Regolate di sale e portate subito in tavola. Vertebrati acquatici dell'antica famiglia dei Petromizonidi, quindi non pesci in senso stretto, le lamprede hanno corpo cartilagineo anguilliforme e vivono stabilmente in fiumi o ruscelli oppure vi risalgono dal mare per riprodursi.

Un tempo molto diffuse nella rete di *bialere* (piccoli corsi d'acqua) dell'alta pianura del Po, oggi sono di difficile reperibilità.

Storia. L'ambiente naturale delle lamprede (Lenthenteron zanandrai) sono le cosiddette

bealere, piccoli corsi d'acqua sorgiva che si estendono a rete attorno ai maggiori corsi d'acqua nella zona a sud di Torino tra Vigone e Carignano, e in particolare nel territorio di Cercenasco. Per pescarle è necessaria una particolare tecnica, overossia estrarle dal fondo melmoso dove vivono.

Questi pesci erano consumati già nel Medioevo. In seguito divennero un ingrediente del fritto

misto alla piemontese – un utilizzo di cui la frittura di lamprede è un'evoluzione. Celebri anche per essere stato uno dei piatti preferiti di Napoleone, che amava farsele cucinare "alla torinese", erano tuttavia assai comuni e per questo motivo economiche.

Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Pinerolo, le Alpi e il Canavese, Firenze, Bonechi, 2007.

Gallina bianca in brodo • Saluzzese

Per 6-8 persone:

1 gallina bianca di Saluzzo di circa 2 chili, eviscerata e fiammeggiata, 1 cipolla e mezza, 1 spicchio di aglio, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 mazzetto di salvia, alloro, rosmarino, qualche gambo di prezzemolo, un pezzetto di peperoncino, 3 chiodi di garofano, 1 scheggia di cannella, grani di pepe nero, sale grosso



Tempo di preparazione e cottura:
3 ore-3 ore e mezza,
più il raffreddamento (per il brodo)

Steccate la cipolla intera con i chiodi di garofano, tostate invece la mezza sulla piastra fino a farle prendere un bel colore caramellato: servirà a dare una tonalità più ambrata al brodo. Pulite le altre verdure, lavate e legate con filo gastronomico le erbe aromatiche e ponete il tutto in quattro litri di acqua fredda; unite le rimanenti spezie, un cucchiaino di sale grosso e, infine, la gallina intera.

Portate a bollore, schiumate ripetutamente e cuocete per due ore e mezza, anche tre se il volatile non è troppo giovane. Poco prima di spegnere il fuoco, assaggiate e regolate di sale. Lasciate quindi raffreddare a temperatura ambiente e poi filtrate il brodo, operazione che servirà anche a sgrassarlo un po'. Un Presidio Slow Food protegge due tradizionali razze avicole che hanno rischiato l'estinzione, la gallina bionda piemontese e la bianca di

Saluzzo. Quest'ultima, caratterizzata dal piumaggio interamente bianco, coda compresa, è allevata – esclusivamente all'aperto – nel Saluzzese e in alcuni comuni della provincia di Torino (Cavour, Villafranca Piemonte, Garzigliana). È ottima cucinata alla cacciatora ma soprattutto lessa, servita con il suo brodo, in gelatina o in insalata.

Storia. La gallina bianca di Saluzzo è un volatile molto apprezzato per le sue carni, in particolare nel suo uso tipico, bollita in brodo. In passato quest'animale era allevato praticamente in ogni cascina, lasciato razzolare liberamente all'interno dell'aia.

La gallina bianca in brodo costituiva uno dei piatti caratteristici delle molte locande di Saluzzo, quando la città comandava sull'omonimo Marchesato. Il declino della gallina bianca di Saluzzo dopo la Seconda guerra mondiale ha coinciso con la difficoltà di allevare l'animale come desidera, solo all'aperto. A proteggerla hanno provveduto diversi interventi, tra cui quello di Slow Food, che la tutela come suo "presidio".

Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Mondovì, Saluzzo e le Valli Cuneesi, Firenze, Bonechi, 2007.



Pess-cò (involtni di verza) • Eporediese

Per 4 persone:

8 foglie di cavolo verza di Montalto Dora, 50 grammi di riso, 200 grammi di polpa di vitello, 100 grammi di salsiccia, 2 cucchiaini di grana grattugiato (un tempo toma stagionata), 1 uovo, 1 spicchio di aglio, 1 rametto di rosmarino, qualche foglia di salvia, mezzo cucchiaino di farina, 50 grammi di burro, sale, pepe, noce moscata



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora

Lessate il riso in acqua salata per 15 minuti. Sbollentate le foglie di cavolo per pochi minuti, quindi scolatele e disponetele allargate su un canovaccio ad asciugare.

Nel frattempo preparate il ripieno. Scolate il riso e mettetelo in una terrina. Macinate la carne e la salsiccia, fatele rosolare, unite il riso, il formaggio, l'uovo, sale, pepe, noce moscata e un trito di aglio, salvia e rosmarino.

Amalgamate bene il composto, quindi ponetene un cucchiaino abbondante su ogni foglia di cavolo dopo averla spolverizzata di farina. Avvolgete le foglie su se stesse formando piccoli involtini. In un tegame sciogliete il burro, rosolatevi leggermente i pess-cò, da entrambi i lati, mettete il coperchio e cuoceteli a fuoco dolce per circa un quarto d'ora. Attualmente per renderli più leggeri vengono cotti in forno.

Storia. Sono la versione invernale dei caponet, fiori di zucca ripieni, sostituiti con foglie di cavolo (cò) che avvolte assumono l'aspetto di pesci (pess). Si preparano anche con carni arrosto avanzate aggiungendovi solamente un poco di salsiccia.

• AA.VV. "Fantasia di Saperi - Artigianato gastronomico nel Canavese e nelle Valli di Lanzo" - Supplemento al n. 27 di Itinerari in Piemonte - aprile/maggio 1999 • Sandro Doglio, Il Dizionario di Gastronomia del Piemonte, Daumerie Editrice, 1995.

Polenta e bagnet 'd salam 'd turgia • Val di Viù

Per 4 persone:

Per la polenta:
500 grammi di farina di mais a grana grossa
1 cucchiaino di sale

Per il condimento:
2 salam 'd turgia (salame di carne di vacca, lardo e spezie), 200 grammi di panna liquida fresca, mezzo bicchiere di latte, 1 manciata di farina di frumento, 1 cipolla, olio extravergine di oliva



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e mezza

Versate nel paiolo di rame due litri di acqua e mettetelo sul fuoco. Quando l'acqua comincia a fremere, salate e, mescolando velocemente con una frusta per impedire che si formino grumi,

fate cadere a pioggia la farina. Abbassate il fuoco e continuate a rimestare lentamente, con un lungo cucchiaino di legno, fin quando la polenta comincerà a staccarsi dalle pareti del recipiente formando una crosticina croccante. A poco più di metà cottura della polenta, tagliate i salami a fette e infarinateli leggermente. Tritate la cipolla e rosolatela in una padella con poco olio. Unite le fette di salame, fate insaporire e versate la panna e il latte. Cuocete a fuoco moderato per circa cinque o dieci minuti. Versate la polenta sul tagliere, conditela e servite subito.

Storia. La "turgia" in piemontese è la vacca sterile, destinata alla macellazione: con le sue carni nelle valli di Lanzo si prepara

tradizionalmente un salume che oggi - inserito tra i Pat e nel Paniere dei prodotti tipici della provincia di Torino - è fatto con le parti più pregiate dell'animale, unite a lardo o pancetta di suino, vino insaporito con aglio, sale, pepe e altre spezie. Tradizionalmente la polenta preparata in Val di Viù e nelle altre due Valli di

Lanzo è quasi sempre con le patate. Queste ultime vengono lessate, sminuzzate e la farina di mais viene aggiunta ad esse ed alla loro acqua di cottura.

• AA.VV. "Fantasia di Sapori - Artigianato gastronomico nel Canavese e nelle Valli di Lanzo" - Supplemento al n. 27 di Itinerari in Piemonte - aprile/maggio 1999.

Rustada • Alta Valle del Ticino

Per 6 persone:

1 pollo pulito, pronto per la cottura, 500 grammi di lonza di maiale a fette, 500 grammi di salciccia, 500 grammi di culatta (culatello), 3 mele, 3 pere, 6 amaretti, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 cipolla, 2 spicchi di aglio, 1 rametto di rosmarino, 1 cucchiaino di salsa di pomodoro, mezzo litro di brodo (oppure di vino bianco secco), olio extravergine di oliva, sale

Per il fritto dolce:

1 litro di latte, 200 grammi di semolino, 3 tuorli d'uovo, 200 grammi di zucchero, 1 noce di burro



Tempo di preparazione e cottura:
2 ore e mezza

Sgrassate la salciccia in un tegame antiaderente con coperchio. In una casseruola mettete un po' d'olio e un trito di cipolla, carota, aglio, rosmarino. Aggiungete il pollo tagliato a pezzi piccoli, la culatta, la lonza, la salsa di pomodoro e lasciate insaporire.

Cuocete il tutto a fuoco lento, versando brodo oppure vino bianco, e terminate la cottura, regolando di sale. Per il fritto dolce, fate bollire il latte con lo zucchero; quando bolle, unite il burro e i tuorli d'uovo.

Stendete il semolino in una teglia con lo spessore di circa due centimetri. Lasciate raffreddare, tagliatelo a dadi e impanatelo. Sbucciate le mele e le pere, affettatele e, come per gli amaretti, passatele nell'uovo battuto e poi nel pangrattato.

Il tutto va fritto al momento del servizio. In un piatto da portata mettete la carne in umido e sistemate il fritto intorno. In origine c'era la *rustida*, un umido di salsicce, frattaglie e carni suine di seconda scelta, che si preparava il giorno della macellazione del maiale per mangiarlo con la polenta. A Oleggio, a metà strada tra Novara e il lago Maggiore, la pietanza si serve invece con alcuni ingredienti del fritto misto alla piemontese, come il semolino dolce.

Storia. Similmente ad altri piatti tipici, come la brodera della bassa vercellese, la rustida era tradizionalmente un piatto che si accompagnava all'uccisione invernale del maiale. Le interiora dell'animale che erano impossibili da conservare - in particolare il cuore e il polmone - venivano tagliate a pezzi, soffritte nel burro, integrate con salsa di pomodoro e stufate con altre parti più nobili - come il lombo - e consumate alla sera, di solito con la polenta. La rustada è un'evoluzione di questo piatto della tradizione contadina, arricchita da un fritto dolce come nel fritto alla piemontese.

• Felice Cunsolo, *Guida Gastronomica d'Italia. 1. Piemonte e Valle d'Aosta*, Novara, Istituto Geografico D'Agostini, 1975.



Stoccafisso all'acquese • Acquese e Valle Bormida di Spigno

Per 4 persone:

500 grammi di merluzzo essiccato già ammollato, 4 filetti di acciughe sotto sale, 500 grammi di patate della varietà quarantina 2 spicchi di aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 20 grammi di pinoli, 1 manciata di olive taggiasche, mezzo bicchiere di Gavi, mezzo bicchiere di olio extravergine ligure, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora

Lessate al dente le patate. Tagliate lo stoccafisso a pezzi piuttosto grossi e lessatelo per circa cinque minuti in acqua bollente non salata. Fatelo intiepidire nel suo brodo e mondatelo della pelle e delle lisce. Versate l'olio extravergine in un tegame capiente e unite l'aglio tritato, soffriggendolo per qualche minuto prima di aggiungere i filetti di acciuga dissalati. Mescolate finché questi non saranno sciolti, quindi unite lo stoccafisso, i pinoli schiacciati e le olive snocciolate. Irrorate con il vino, fate sfumare e regolate di sale e pepe. Quasi a fine cottura aggiungete le patate lesse

tagliate a rondelle. Servite la pietanza cosparsa di prezzemolo tritato. Olive taggiasche, pinoli, patate quarantine (antica varietà a pasta bianca non farinosa): siamo in un Piemonte che annusa già aria di mare e ha memoria dei commerci che si svolgevano con la Liguria lungo le antiche vie del sale.

Storia. In passato lo stoccafisso era un piatto ricercato soprattutto perché economico. Il pesce seccato a lunga conservabilità arrivava ad Acqui attraverso tratte commerciali che giungevano fino ai luoghi di produzione nel Mare del Nord. Proprio per la sua posizione privilegiata di crocevia tra importanti vie di comunicazione tra il Mediterraneo e gli altri mari d'Europa Acqui finì per divenire un luogo centrale nello smercio di questo pesce, fino a trasformarlo nel piatto tipico locale.

Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. *Alessandria, Acqui e l'Alto Monferrato*, Firenze, Bonechi, 2007 • Luigino Bruni, *La cucina alessandrina*, Alessandria, Provincia di Alessandria, 2004 • Luigino Bruni, *Appunti di storia della cucina alessandrina*, Alessandria, Maccagno, 2008.

Stufato alla casalese • Monferrato e Piana Casalese

Per 4 persone:

1 chilo di cappello da prete (arrosto della vena, copertina di sopra) di manzo, 3 acciughe sotto sale, 1 grossa cipolla, 1 spicchio di aglio, 2 foglie di alloro, 1 cucchiaino di senape, 2 bicchieri di vino bianco secco, aceto di vino bianco, olio extravergine di oliva, sale, pepe



Tempo di preparazione e cottura:
3 ore

Dissalate e diliscate le acciughe. Sbucciate la cipolla. Ponete in una casseruola il pezzo di carne, i filetti di acciuga, la cipolla tagliata in quarti, l'aglio, l'alloro, la senape, il vino, quattro

cucchiai di aceto e altrettanti di olio. Mettete sul fuoco e cuocete, coperto, per circa due ore e mezza, aggiungendo eventualmente acqua calda. A fine cottura aggiustate di sale e pepe, frullate il sugo e distribuitelo sulla carne tagliata a fette.

Storia. Benché Casale si trovi in Provincia di Alessandria, questo piatto è conosciuto anche nel basso vercellese. Gli stracotti o stufati sono un piatto che deriva dalla cucina borghese, un tempo molto diffuso. La presenza dell'acciuga per insaporire le pietanze si riscontra in numerosissime ricette dei secoli scorsi. Questo uso nacque dalla necessità di sopperire alla

carezza di sale. Nel libro "La cuoca di buon gusto" stampato a Torino nel 1801, al capitolo quindicesimo dedicato alle "pietanze di grasso" troviamo diversi piatti di carne ove sono presenti l'acciuga e l'aceto, ed altri stufati simili si

trovano pure su tutti i ricettari ottocenteschi.

• Giovanna Ruo Berchera "Una tavolozza di sapori regionali" Editore Tempi Stretti - Fuorithema Bologna 1996.

Tapulone • Alta Pianura Novarese

Per 4 persone:

500 grammi di carne di spalla di asino, 500 grammi di verza, 40 grammi di lardo, 6 dl circa di brodo, 2 bicchieri di vino rosso corposo (possibilmente di vitigno Nebbiolo), 1 rametto di rosmarino, 1 foglia di alloro, 2 spicchi d'aglio, 6 cucchiari di olio extravergine di oliva, sale e pepe



Tempo di preparazione e cottura: mezz'ora

Tagliate la carne a fettine, mettetela una sull'altra e ricavate tante listarelle dopodiché tagliate le medesime trasversalmente in modo da ottenere dei pezzettini piccolissimi. La carne, infatti, dovrà risultare quasi tritata. In una pentola bassa fate scaldare l'olio e l'aglio, poi unite la verza tagliata a striscioline corte; quando sarà appassita e diminuita di volume, aggiungete la carne, fate cuocere per una decina di minuti con pentola scoperchiata dopodiché irrorate con il vino e fatelo evaporare completamente mescolando di tanto in tanto. A questo punto bagnate con circa metà del brodo, aggiungete l'alloro e il rosmarino legati a

mazzetto e proseguite la cottura fino a quando la carne sarà tenera e il fondo di cottura ben legato. Se necessario, durante la cottura, versate altro brodo.

Storia. Originariamente il tapulone era cucinato con carne d'asino, ora spesso sostituita con quella di cavallo o manzo. L'uso della carne di un animale da lavoro, ad un punto della sua vita in cui la bestia non era più profitabile per quello scopo e la sua carne era quindi dura, rivela tanto l'origine povera del piatto, quanto il motivo per cui è stato intitolato al coltello (tapulè o tapul) che serviva a sminuzzare la carne e a renderla abbastanza tenera da essere mangiata. La storia del tapulone sfuma nella leggenda. La sua invenzione è, infatti, attribuita a tredici pellegrini della Val d'Ossola che, mentre erano in viaggio verso l'isola di San Giulio nel Lago d'Orta, affamati, decisero di uccidere e mangiare il mulo che costituiva il loro unico avere.

• Laura Gras Portinari, *Cucina e vini del Piemonte e della Valle d'Aosta, Mursia, 1974* • Sandro Doglio, *Il Dizionario di Gastronomia del Piemonte, Daumerie Editrice, 1995.*

Trifulada • Val d'Ala e Val Grande di Lanzo

Per 4 persone:

800 grammi di patate Bintje, 200-300 grammi di Toma piemontese fresca, piuttosto grassa, 2 porri, 80 grammi di burro, 30 grammi di lardo, sale e pepe.



Tempo di preparazione e cottura: quaranta minuti

Battete il lardo a coltello e fatelo sciogliere in un tegame con il burro. Aggiungete i porri tagliati a rondelle molto sottili e fateli stufare adagio

con tegame coperto senza farli colorire. A parte, lessate le patate con la buccia quindi sbucciatele ancora calde e passatele allo schiacciapate. Unitele ai porri stufati, aggiungete la Toma tagliata a piccoli cubetti o a lamelle sottili e mescolate regolando di sale e pepe. Togliete dalla fiamma e lasciate riposare alcuni minuti in modo che il formaggio fonda.

Storia. La produzione della toma nella Valli di Lanzo ha origini molto antiche, essendo stata storicamente una delle principali fonti di commercio dell'area. Numerosi documenti, tra cui gli statuti comunali di Lanzo e gli archiatri di Casa Savoia (Quindicesimo secolo), attestano come le tome di Lanzo fossero vendute anche su mercati relativamente lontani quale quello di Torino. La storia della coltivazione della patata invece data circa due secoli e mezzo. Nella sua minuziosa descrizione delle produzioni agricole delle Valli di Lanzo (1749), il parroco di Fiano Giovanni Tommaso Perriolatto

non citava la patata. Il tubero di origine americana compare per la prima volta nel volume del dottor Antonio Campini, *Trattato sulla coltivazione della patata (1774), con riferimento alla sua diffusione nell'area. Non c'è dubbio, tuttavia, che dal momento della sua introduzione tra anni Sessanta e Settanta del Settecento la patata costituì una fonte vitale di approvvigionamento calorico per le popolazioni locali, entrando in preparazioni tipiche come gli gnocchi con la toma, la polenta di patate, la frittata di patate e, appunto la trifulada. La trifulada prende il nome da trifola poiché nelle tre Valli di Lanzo le patate sono denominate "trifole". Questa ricetta era molto diffusa negli ultimi comuni della Valle Grande. A Coassolo, invece i porri sono sostituiti dalle verze stufate e il piatto prende il nome di patate al "barban".*

• AA.VV. "Fantasia di Sapori - Artigianato gastronomico nel Canavese e nelle Valli di Lanzo" - Supplemento al n. 27 di Itinerari in Piemonte - aprile/maggio 1999.

Dessert

Baci dama • Tortonese

Ingredienti:

500 grammi di farina di frumento tipo 0, 500 grammi di zucchero, 250 grammi di cioccolato fondente, 300 grammi di mandorle, 400 grammi di nocchie sgusciate, 500 grammi di burro, qualche baccello di vaniglia



Tempo di preparazione e cottura: 45 minuti

Tostate in forno le mandorle e le nocchie. Pelatele, riducetele a granella fine e mescolatele con lo zucchero e la vaniglia fino a ottenere un composto granuloso. Unite la farina di frumento. Incorporate delicatamente il burro ammorbidito a temperatura ambiente, maneggiando l'impasto il meno possibile, solo il necessario per

amalgamare gli ingredienti.

Con le mani formate tante palline della dimensione di una ciliegia e allineatele su una placca da forno, distanziandole leggermente. Riscaldate il forno a 170 °C e cuocete per 15-18 minuti, cercando durante la cottura di fare fuoriuscire il vapore che si crea all'interno del forno, in modo che l'impasto risulti croccante e friabile. Una volta sfornati, lasciate raffreddare i baci e staccateli dalla placca. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente e, quando sarà diventato una crema liquida, spalmatene uno strato sul lato piatto del dolcetto unendolo a un altro. La crema di cioccolato, raffreddandosi, li terrà insieme, creando la caratteristica forma a semisfere sovrapposte. Questi dolcetti di pasta frolla arricchita con

mandorle e nocciole tritate, a forma di semisfere appaiate unite da un sottile strato di cioccolato fondente (ma nelle versioni più antiche la crema era di latte, burro e uova), sono una specialità di Tortona, dove furono creati forse a metà Ottocento. Attualmente si producono in tutto il Piemonte meridionale e anche in altre zone.

Storia. *I baci di dama sono senza dubbio una specialità di origine tortonese, anche se alcune antiche pasticcerie del centro della città se ne contendono la primogenitura, avvenuta dopo la metà dell'Ottocento. Nella confezione in stile liberty dei baci di dama della Pasticceria Vercesi si legge appunto "I baci*


dorati son tortonesi, li hanno creati i Fratelli Vercesi".

All'inizio del Novecento, poiché la pasticceria Zanotti gareggiava con i Vercesi per la palma della miglior pasticceria per i baci di dama, fu lanciata un'informale sfida tra gli stessi cittadini tortonesi, che non pervenne però a una decisione conclusiva.

Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Tortona, Novi e Ovada, Firenze, Bonechi, 2007 • Luigino Bruni, La cucina alessandrina, Alessandria, Provincia di Alessandria, 2004 • Luigino Bruni, Appunti di storia della cucina alessandrina, Alessandria, Maccagno, 2008.

Batiaje • Piana tra Barge, Bagnolo e Cavour

Per 8 persone:
1 chilo di farina di frumento tipo 00, 500 grammi di farina fioretto di mais, 1 bustina di lievito per dolci, 4 uova intere e 2 albumi, la scorza di 1 limone, 1 chilo di burro, 700 grammi di zucchero, 10 grammi di sale

 **Tempo di preparazione e cottura:**
un'ora e un quarto

Ammorbidite il burro a temperatura ambiente e montatelo a crema con lo zucchero, le uova intere e gli albumi, il sale e la scorza di limone grattugiata. Setacciate e mescolate le due farine, aggiungete il lievito e impastate con il composto precedentemente preparato. Lasciate riposare per un quarto d'ora, poi suddividete la massa in piccole porzioni e – se l'avete, con una siringa da pasticceria – modellatele a forma di anello con diametro esterno di cinque o sei centimetri. Disponete i biscotti su una placca da forno imburata e cuocete a 160 °C per mezz'ora o poco più.

Nella zona di Barge queste paste di meliga (nome dialettale del mais) si chiamano batiaje perché un tempo erano preparate in occasione dei battesimi.

Storia. *Il termine batiaje deriva dal verbo "battezzare". Fè batiaje significa "fare battesimo", e la festa di battesimo era proprio l'occasione in cui a Barge venivano fatti questi biscotti. Per fare le batiaje occorre un tempo degli attrezzi speciali.*

Una volta formato l'impasto, lo si poneva in un cilindro di legno con un foro d'uscita, azionato da un pistone. Le piccole strisce di pasta che fuoriuscivano venivano manualmente chiuse ad anello per ottenere la forma del biscotto. Degli esemplari di questi attrezzi a cilindro e pistone sono conservati nel Museo Etnografico "La Brunetta" di Barge.


Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Mondovì, Saluzzo e le Valli Cuneesi, Firenze, Bonechi, 2007.



Canestrelli • Baraggia tra Biella e Cossato

Per 8 persone:
250 grammi di farina di frumento, 250 grammi di farina di mais, 15 grammi di lievito per dolci, 2-3 tuorli d'uovo, 200 grammi di zucchero semolato, 1 bicchierino di rum (facoltativo), 200 grammi di burro, 0,5 grammi di vanillina (facoltativo)

Per la farcia:
250 grammi di cioccolato fondente, 80 grammi di nocciole Piemonte sgusciate (o di mandorle), latte

 **Tempo di preparazione e cottura:**
2 ore

Ammollate il burro a temperatura ambiente e mescolatelo con le farine, il lievito, lo zucchero i tuorli d'uovo battuti e, a piacere, la vanillina e il rum. Lavorate l'impasto, che dovrà risultare compatto ma morbido, e dividetelo in palline grandi come noci. Pressate ognuna di esse tra due piastre di ferro, che avrete scaldato e unto leggermente. Pochi


minuti e le cialde saranno pronte. Tostate e tritate le nocciole (o, se preferite, la stessa quantità di mandorle). Fate fondere con un po' di latte il cioccolato fondente e amalgamatevi le nocciole (o le mandorle), ottenendo una morbida crema. Cospargete metà cialde con la crema, sovrapponetevi le rimanenti e servite i canestrelli tiepidi oppure freddi.

Storia. *I canestrelli sono un dolce molto antico, originario di Crevacuore, dove erano un'immancabile accompagnamento ai pranzi di matrimonio e di battesimo, e di cui sono ancor'oggi il dolce tipico. Alcune famiglie possiedono degli esemplari delle piastre di ghisa necessari a cuocere i canestrelli sul camino vecchi di secoli. I canestrelli sono citati in un manoscritto francese del 1805 conservato nella Biblioteca Reale di Torino.*

Tavo Burat e Giorgio Lozia, L'an-cà da fe': l'antica cucina biellese, Biella, De Alessi, 1989.

Cresenzin • Val Vigizzo

Per 6-8 persone:
375 grammi di farina di segale integrale, 125 grammi di farina di frumento, 10 grammi di lievito naturale secco, lievito di birra (facoltativo), 100 grammi di zucchero semolato, 200 grammi di uvetta, 100 grammi di gherigli di noce, fichi secchi, mandorle, nocciole (facoltativi)

 **Tempo di preparazione e cottura:**
un'ora e mezza, più le lievitazioni

Versate il lievito in un bicchiere d'acqua tiepida leggermente zuccherata e lasciatelo sciogliere per una ventina di minuti. Mescolate le due farine e lavoratele con il lievito preparato,

eventualmente una quantità minima di lievito di birra e l'acqua necessaria per ottenere l'impasto. Fate lievitare il panetto di pasta per tutta la notte. Al mattino aggiungete lo zucchero, l'uvetta ammollata in acqua tiepida e strizzata, i gherigli di noce spezzettati e, se sono di vostro gusto, fichi secchi tagliati a piccoli pezzi, mandorle e nocciole tritate. Lavorate il composto a lungo e conferitegli una forma arrotondata di circa 20 centimetri di diametro con uno spessore di due o tre. Lasciate riposare ancora un paio d'ore e poi cuocete in forno alla temperatura di 160-180 °C per 20-30 minuti. A fine cottura la crosta si presenterà dura,

irregolare, di colore marrone con sfumature dorate, mentre la pasta dovrà essere morbida e ben cotta. Tipico pane dolce vigezzino, preparato in occasione delle feste natalizie e spesso modellato a forma di bambino, per simboleggiare la nascita di Gesù, può essere considerato un antenato del panettone.

Storia. Questa ricetta presenta un vasto apparato bibliografico che testimonia le variazioni che ha conosciuto nel tempo nei diversi paesi dell'area. Il credenzin, secondo Di Corato, è una specialità tipica di Trontano, ancora oggi preparata in occasione sia della festa patronale che di altri eventi festivi recenti, quali la Festa degli alpini o la Sagra del fungo. Si tratta di una variante del pane rituale dolce, unto di burro cotto e rivestito di noci, mele ed uva passa mericanin, ovvero uva fragola locale.

A Trontano, in occasione delle feste natalizie

veniva foggato a forma di Gesù bambino. Su tutto il territorio ossolano, sono diffuse diverse varianti di questo dolce.

Ad esempio, in valle Antrona ed Antigorio si trova la crescenza: l'ultimo pane cotto nel giorno di panificazione veniva dolcificato con frutti secchi, pere cotte ed anche pezzetti di rafano. Una volta cotta, la forma di spolverava di zucchero, in modestissima quantità.

In valle Vigezzo è invece attestata la presenza del pane crescenz: come testimonia Di Corato gli avanzi della pasta della panificazione ricavati dalla pulitura della madia si modellavano a forma di torte o pupazzetti, pupin, e venivano dati ai bambini. Ultima variante quella del crescianzin, tipica della valle Antrona.

Roberto Di Corato, *A tavola nell'Ossola*, Edizioni Comunità Montana Valle Ossola, 1985.

Margheritine di Stresa • Fascia Costiera Nord del Lago Maggiore

Ingredienti:

350 grammi di farina di frumento, 350 grammi di fecola di patate, 7 tuorli d'uovo, 250 grammi di zucchero a velo, 500 grammi di burro, 5 grammi di vaniglia



Tempo di preparazione e cottura: un'ora e mezza, più il riposo dell'impasto

Mescolate in una terrina capiente il burro con lo zucchero a velo e la vaniglia. Quando il composto sarà omogeneo, incorporate i tuorli d'uovo sodi setacciati e, successivamente, la farina e la fecola di patate. Amalgamate bene e fate riposare l'impasto in frigorifero per una notte, in modo che si rassodi.

Al mattino stendete la pasta e, con un piccolo stampo di forma circolare, ricavatene delle palline, che disporrete su una placca da forno, ricoperta di carta oleata, creando con un dito una conca al centro. Infornate a 180-190 °C per una ventina di minuti.

Lasciate raffreddare le margheritine (con queste

dosi ne otterrete un centinaio) e ricopritele di zucchero a velo.

Nati nel 1868 in occasione del matrimonio di Margherita di Sassonia con Umberto I di Savoia, questi piccoli pasticcini, estremamente friabili, sono ottimi qualche giorno dopo essere stati preparati e si conservano per circa due mesi, mantenendo inalterate le loro caratteristiche.

Storia. Questo dolce tipico è conosciuto anche come ovis molli di Arona.

La differenza tra i due prodotti dolciari è semplicemente nella forma: mentre le margheritine sono delle palline con un buco al centro, gli ovis mollis hanno sì la forma di pallina, ma l'incavo centrale è ripieno di marmellata. La ricetta riportata da Bartolucci e tramandatagli dal pasticcere Vallana di Gozzano prevede tempi di cottura dimezzati: dieci a 160° C per le margheritine e dodici a 190°-200° C per gli ovis mollis.

Sergio Bartolucci, *Segreti di cucina*, Editoriale Eco Risveglio, 2005.

Miaccia • Alta Val Sesia

Ingredienti:

800 grammi di farina di frumento, 1 albume, 3 pizzichi di zucchero semolato, 1 litro di latte, mezzo litro di panna



Tempo di preparazione e cottura: un'ora, più il riposo della pastella

Mettete in una terrina il latte e la panna; aggiungete la farina passata al setaccio, lo zucchero e l'albume al naturale. Amalgamate bene il tutto, evitando di lasciare grumi. Quando la pastella risulterà omogenea, lasciatela riposare una ventina di minuti, in modo da consentire ai diversi ingredienti di legare bene tra di loro e alla pastella di raggiungere la densità giusta. Se non disponete dell'apposito ferro di ghisa, su cui la miaccia dovrebbe essere cotta, ripiegate su una casalinga padella antiaderente: mettetela su un fuoco moderato e, quando si sia riscaldata, versate uno strato sottilissimo di pastella, in modo che cuocendo rimanga croccante. Scuotete ogni tanto la padella perché non

attacchi e fate dorare il fritto da entrambe le parti. Una volta cotta, condite la miaccia con burro e zucchero oppure farcitemela con confettura o crema al cioccolato.

Storia. Questa preparazione è una delle tipiche specialità valesiane, anche se da molti non viene considerato un vero e proprio piatto, quanto una sorta di "merenda" o piuttosto un pretesto per bere e tirar tardi in compagnia. A testimonianza di quanto affermato, il dialetto valesiano, "fare miacci" significa proprio "tirar tardi". La preparazione, che utilizza un apposito ferro rovente, denominato appunto ferro delle miacce, molto simile alla padella utilizzata a Vigezzo per fare gli amisc e gli stinchett (preparazioni salate a base di farina), o quella per cuocere le piadine romagnole, è di per sé di gusto neutro: non viene aggiunto sale all'impasto e può essere dolce o salata a seconda del ripieno utilizzato.

Adolfo Pascariello, Alessandro Orsi, Giancarlo Cometto, *Passeggiando nella gastronomia dei Walser*, Varallo, Edizioni Iassù gli ultimi, 2007.

Nocciolini • Chivassese

Ingredienti:

600 grammi di nocciole Piemonte Igp, 6 albumi d'uovo, 300 grammi di zucchero a velo, 1 manciata di zucchero semolato



Tempo di preparazione e cottura: 45 minuti

Sgusciate le nocciole – dovrete ricavarne circa tre etti – e tostatele. Macinatele molto finemente e amalgamatevi lo zucchero a velo e quattro albumi d'uovo. Incorporate delicatamente gli altri albumi montati a neve e, con un cucchiaino o un sac-à-poche, distribuite il composto in mucchietti molto piccoli su una placca da

forno imburata. Cospargeteli con lo zucchero semolato e cuocete a 160 °C per una decina di minuti. Staccate con delicatezza i dolcetti dalla placca e lasciate raffreddare. I nocciolini si conservano a lungo, preferibilmente in scatole di metallo.

Storia. I nocciolini furono creati all'inizio dell'Ottocento nel laboratorio del mastro pasticcere Giovanni Podio in Chivasso. Il genere di Podio, Ernesto Nazzaro, fu a sua volta abile a propagandare i piccoli dolcetti nel resto d'Italia e in Europa, ricevendo molte benemerenze come fornitore di case reali e premi a varie fiere internazionali (tra cui

l'Esposizione Universale di Parigi e l'Esposizione di Torino del 1911). Il nome originario dei dolcetti a base di nocciole piemontesi era noisettes, in francese; venne rimpiazzato da nocciolini in epoca fascista. Nella sua Guida Gastronomica d'Italia del 1969, Felice Cunsolo identifica i nocciolini come il dolce tipico di Chivasso:

"Famosi gli amaretti, chiamati nocciolini (piccoli come una nocciola), a base di nocciole infornate e peste, bianco d'uovo, zucchero".

Felice Cunsolo, *Guida Gastronomica d'Italia. 1. Piemonte e Valle d'Aosta*, Novara, Istituto Geografico D'Agostini, 1975.

Palpito • Valli Cervo, Oropa ed Elvo

Per 6 persone:

1 chilo di mele dolce piatto (o di pere), 2 panini
3 uova, 300 grammi di amaretti, 5-6 cucchiaini di
zucchero, 50 grammi di cacao amaro in polvere
la scorza di un limone, 3 cucchiaini di mostarda
d'uva, 200 grammi di uvetta, 1 tazza di latte,
un bicchiere di Marsala, 2 cucchiaini di Fernet,
100 grammi di burro



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e mezza

Sbucciate e affettate le mele o le pere (potete anche usare entrambi i tipi di frutta). Mettetele a cuocere in una pentola dai bordi alti, aggiungendo il burro necessario ad amalgamare bene e rimastando spesso affinché la frutta in cottura non attacchi sul fondo. A parte, ammorbidite l'uvetta sultanina nel Marsala e ammoliate i panini sbriciolati nel latte: ricordate di strizzare bene sia l'uvetta sia il pane prima di incorporarli al dolce. Prendete una ciotola capiente e lavorate a lungo i tuorli d'uovo con lo zucchero. Aggiungete la frutta cotta tiepida, la scorza di

limone grattugiata, gli amaretti sbriciolati e, uno alla volta, tutti gli altri ingredienti, lasciando da parte soltanto il cacao. Gli albumi vanno montati a neve ferma e incorporati al resto con grande delicatezza. Preparate una teglia larga e dai bordi bassi, imburrandola o rivestendola con carta da forno. Versatevi l'impasto, spolverate con il cacao e cuocete in forno già caldo a 170 °C per circa 40 minuti.

Storia. Il palpito è una torta di lunga tradizione, probabilmente originata nel paese di Mongrando, dove ancora oggi è il dolce tipico delle feste patronali. Anticamente, ne esisteva un'altra versione che prevedeva la sostituzione delle pere o delle mele, in loro mancanza, con la zucca. La guida turistica di Giuseppe Fontanella, Biella e il Biellese (1969), attribuendo la primogenitura del palpito a Miagliano, ha fatto sì che il palpito sia diventato il dolce tipico del paese, spesso riproposto come tale dagli organizzatori delle sagre locali.

Tavo Burat e Giorgio Lozia, *L'an-ca' da fe': l'antica cucina biellese*, Biella, De Alessi, 1989.

Paste di meliga • Monregalese

Ingredienti:

600 grammi di farina di frumento tipo 00,
300 grammi di farina di mais ottofile macinate a pietra, mezza bustina di lievito, 3 uova,
200 grammi di zucchero, 200 grammi di burro,
5 grammi di vaniglia in bacche (facoltativo)



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora

Fate fondere il burro a temperatura ambiente, aggiungete lo zucchero e iniziate a impastare.

Ottenuto un primo amalgama, aggiungete le uova (volendo si possono utilizzare quattro tuorli e due albumi) e impastate nuovamente. Unite poi le farine, il lievito e, se volete, la vaniglia polverizzata. Modellate le paste (la dose è per 50-55 biscotti) in forma rotonda o bislunga, ad anello o a mezzaluna, usando una siringa da pasticciere con l'imboccatura grande. Sistematele in una teglia e cuocetele per 30-35 minuti in forno preriscaldato a 180 °C. Un Presidio Slow Food è stato istituito per tutelare le paste di meliga del Monregalese: il disciplinare prevede che siano preparate, secondo tradizione, con farina di frumento e di mais integrale macinate a pietra, zucchero, burro e uova fresche, escludendo margarina, aromi artificiali e conservanti. È stata inoltre ricostruita una filiera all'insegna dell'alta qualità: alcuni contadini hanno reintrodotta l'antico mais ottofile ed è stato riattivato un mulino a pietra per la sua lavorazione.

Le paste di meliga del Presidio sono gialle, croccanti, solubili in bocca, non untuose né dolciastre: la grana della farina di mais deve essere avvertibile durante la masticazione.

Salame di castagne • Val Pesio

Per 6 persone:

500 grammi di castagne, 150 grammi di farina di frumento, 5 grammi di lievito, mezzo baccello di vaniglia, 20 grammi di burro, 3 cucchiaini di zucchero



Tempo di preparazione e cottura:
un'ora e mezza, più la lievitazione

Disponete la farina a fontana sulla spianatoia, unite il lievito sciolto in mezzo bicchiere d'acqua, un cucchiaino di zucchero e altra acqua per prendere tutta la farina. Lavorate fino a ottenere un impasto morbido e liscio, che avvolgerete a palla e lascerete riposare due ore, coperto da un tovagliolo. Nel frattempo togliete la prima buccia alle castagne e gettatele per qualche minuto in acqua bollente per facilitare

Storia. L'uso della farina di mais nei prodotti di pasticceria denota l'origine povera delle paste di meliga. Dalla fine del Settecento-inizio dell'Ottocento, grazie alla sua alta produttività, il granturco e la sua farina diventarono l'elemento di base delle classi popolari del Piemonte rurale. Il nome meliga, attribuito dai contadini piemontesi appunto al granturco, si trasmise anche alle paste fatte con la farina di mais. Nella sua *Cucina borghese semplice ed economica* (pubblicata a Torino nel 1864), Giuseppe Vialardi formalizzò la ricetta con i suoi ingredienti: farina di mais, zucchero, uova, burro, scorza di limone e sale. Il periodo tradizionale di preparazione delle paste di meliga era ottobre, quando era disponibile la farina di mais appena macinata. Le paste di meliga del Monregalese oggi sono prodotte in gran parte del Piemonte, in particolare nella zona di Barge.

Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Mondovi, Saluzzo e le Valli Cuneesi, Firenze, Bonechi, 2007 • Giuseppe Vialardi, *La cucina borghese semplice ed economica*, Torino, L. Roux e Favale, 1864.

l'eliminazione della seconda buccia. Cuocetele con il baccello di vaniglia finché saranno morbide, ma ancora intere. Riprendete la pasta, tirate una sfoglia sottile, disponetevi sopra le castagne, cospargetele con un cucchiaino di zucchero e avvolgete bene il tutto dandogli la forma di un salame.

Sigillate le estremità, spennellate la superficie con un poco di burro fuso e spolverizzate con zucchero.

Cuocete in forno a 180 °C per un'ora circa. Servite con panna montata.

Storia. La coltura delle castagne in Val Pesio e nel resto del Cuneese risalirebbe addirittura al Duecento. In ogni caso, essa ha origini antichissime, e la centralità della castagna nella dieta popolare locale è attestata dalle definizioni

del castagno come "albero del pane" e della castagna come "pane dei poveri".

Le castagne raccolte in zona, piuttosto ricercate, venivano vendute al mercato di Cuneo in varie forme: sia fresche durante la stagione della raccolta (ottobre-novembre), che secche (in inverno). Le castagne venivano commercializzate e consumate in realtà in gran parte sotto forma di castagne secche o di farina e utilizzate in varie preparazioni, non solo dolci come il salame.

La loro coltura ha conosciuto fortune alterne, andando in crisi solo nel periodo successivo alla Seconda guerra mondiale. Oggi la castagna conosce una significativa ripresa, con un rinnovato interesse per le varie qualità che venivano coltivate nella zona (ciapastra, tempuriva, contessa, bracalla e molte altre).

Piemonte: il territorio, la cucina, le tradizioni. Mondovì, Saluzzo e le Valli Cuneesi, Firenze, Bonechi, 2007.

Torta di pane e latte • Valle Bognanco

Per 4 persone

300 grammi di pane raffermo, 2 uova, 150 grammi di zucchero, 1 cucchiaio di cacao, 100 grammi di uvetta, 1 manciata di gherigli di noce, 1 bicchierino di grappa, 1 litro di latte, 1 cucchiaio di pangrattato, 1 noce di burro



Tempo di preparazione e cottura:

un'ora, più l'ammollo degli ingredienti

Mettete in un capace contenitore il pane raffermo e ricopritelo con il latte, aggiungendo lo zucchero, l'uvetta, le noci spezzate e il cacao. Lasciate ammorbidire per almeno 12 ore. Sbriciolate ora il pane e amalgamate al composto le uova e la grappa. Disponete il tutto in una tortiera imburrata e cosparsa di pangrattato. Infornate a 180°C per circa 45 minuti. Per quanto povera, questa torta nata sulle montagne dell'Ossola per recuperare gli avanzi di pane era riservata ai giorni di festa. Se in casa c'erano bambini, si sostituiva la grappa con un liquore dolce.

Storia. La ricetta di questo dolce festivo, che utilizza ingredienti di recupero quali il pane raffermo, è diffusa in diverse varianti: lo chef Bartolucci vi aggiunge anche cioccolato ed amaretti.

Come testimonia Di Corato, però, la caratteristica tipica era quella di prendere il pane avanzato ed ammollarlo nel latte per tutta la notte. Il giorno dopo si mescolava in un impasto con "gli avanzi di credenza", ovvero noci, uvetta, pinoli, zucchero, frutti secchi ed altro, prima di metterlo in forno.

La ricetta, in Ossola, è conosciuta con il nome di torta vigezzina, anche se la preparazione era diffusa in tutto il VCO.

Lo chef Bartolucci nel suo libro di cucina tradizionale riporta una ricetta tramandata oralmente, e quindi senza dosi, da una donna della val Strona.

Un'analoga versione di questo dolce, che va sotto il nome di torta del pane di Pedemonte è stata proposta anche dall'Associazione archeologica culturale "F. Pattaroni" di Gravellona Toce, che ha ritrovato un'antica ricetta risalente al 1800.

Roberto Di Corato, *A tavola nell'Ossola*, Edizioni Comunità Montana Valle Ossola, 1985 • Sergio Bartolucci, *Segreti di cucina*, Editoriale Eco Risveglio, 2005 • Monica Della Vedova e Monica Spadaccini, *Assaggi: viaggi nella storia e nella tradizione della cucina cusiana*, Ecomuseo Cusius, 2002 (ricettario allegato al volume).



Indice

Indice alfabetico

ANTIPASTI

Acciughe al verde Alte Valli Appenniniche.....	4
Caponeit Bassa Val Sesia	4
Filetti di agone marinati Lago d'Orta	5
Fritto misto alla piemontese Monferrato Astigiano.....	6
Pratahapla Alpe Veglia, Devero, Valle Formazza.....	7
Tinche in carpione Chierese e Altopiano di Poirino	7
Torta di patate Val Germanasca.....	8
Trote in carpione Val Grande.....	9
PRIMI	
Agnolotti dal plin Alte Langhe.....	9
Agnolotti di asino Astigiano	10
Agnolotti di carni e mustardela Val Pellice	11
Agnolotti di stufato Piana Alessandrina	12
Brodera Pianura Vercellese.....	13
Gnocchi di patate e seirass Val Maira	14
Calhettas alle ortiche Alte Valli di Susa e Chisone.....	14
Corsetti con pesto di maggiorana Ovadese e Novese.....	15
Gnocchi con la Toma del Lait Brusç Bassa Val Susa	16
Gnocchi al Castelmagno Val Grana.....	17
Gnocchi di patate al Raschera Valli Monregalesi	18
Gnocchi ossolani Valle Ossola	18
Machet Prealpi Biellesi e Alta Valle Sessera.....	19
Minestra di orzo e patate Anfiteatro Morenico di Avigliana	20
Minestra di trippa Piana tra Po e Stura di Demonte	20
Minestra di riso, latte e castagne Val Soana	21
Paniscia Pianura Novarese	22
Panissa Baraggia tra Cossato e Gattinara	23
Pasta con patate e toma Valle Anzasca.....	24
Pilòt Val Chisone	24
Polenta concia Valle Isorno	25
Polenta di patate con acciughe Valle Po e Monte Bracco	26

Polenta mitonà Val Vermenagna.....	26
Ravioles Val Varaita	27
Ris e bruchiei Valle Antrona.....	28
Riso e latte Val Cannobina	28
Risotto con verdure e salsiccia Colline del Po.....	29
Brantzuppo (Zuppa nera) Valle Antigorio.....	30
Supa barbètta Pinerolese	30
Tagliatelle ai funghi Val Sangone	31
Tajarin al sugo di fegatini Basse Langhe	32
Tajarin con pomodoro e pancetta Valle Gesso.....	33
Tofeja Basso Canavese	34
Tultei con bruzzu Alta Valle Tanaro e Cebano	35
Zuppa di ajucche Val Chiusella	36
SECONDI	
Agnello al forno Valle Stura.....	37
Bollito misto con salse Pianalto della Stura di Demonte.....	38
Bottatrice al timo Fascia Costiera Sud del Lago Maggiore.....	39
Brasato al Gattinara Colline di Curino e Coste della Sesia	40
Camoscio al civet Valle Orco	41
Cappone ripieno Pianura e Colli Cuneesi.....	41
Casoeûla Colline Novaresi	42
Cavedani al vino Valle Strona.....	43
Coniglio all'Arneis Roero.....	43
Coniglio grigio con peperoni Po e Carmagnolese	44
Cuchela Valle Divedro	45
Fagiolane alla Barbera Val Borbera	45
Finanziera Torino	46
Frittura di lamprede Piana tra Carignano e Vigone	47
Gallina bianca in brodo Saluzzese.....	48
Pess-còj Eporediese	49
Polenta e bagnet 'd salam 'd turgia Val di Viù	49
Rustada Alta Valle del Ticino	50

Stoccafisso all'acque
Acquese e Valle Bormida di Spigno51

Stufato alla casalese
Monferrato e Piana Casalese.....51

Tapulone
Alta Pianura Novarese52

Trifulada
Val d'Ala e Val Grande di Lanzo.....52

DESSERT

Baci di dama
Tortonese53

Batiage
Piana tra Barge, Bagnolo e Cavour54

Canestrelli
Baraggia tra Biella e Cossato55

Cresenzin
Val Vigezzo55

Margheritine di Stresa
Fascia Costiera Nord del Lago Maggiore56

Miaccia
Alta Val Sesia57

Nocciolini
Chivassese57

Palpito
Valli Cervo, Oropa ed Elvo58

Paste di meliga
Monregalese58

Salame di castagne
Val Pesio.....59

Torta di pane e latte
Valle Bognanco60

Indice per località

Acquese e Valle Bormida di Spigno51
Stoccafisso all'acque

Alpe Veglia, Devero, Valle Formazza7
Pratahapla

Alta Pianura Novarese.....52
Tapulone

Alta Valle del Ticino50
Rustada

Alta Valle Tanaro e Cebano35
Tultei con bruzzu

Alta Val Sesia.....57
Miaccia

Alte Langhe9
Agnolotti dal plin

Alte Valli Appenniniche4
Acciughe al verde

Alte Valli di Susa e Chisone.....14
Calhettas alle ortiche

Anfiteatro Morenico di Avigliana.....20
Minestra di orzo e patate

Astigiano.....10
Agnolotti di asino

Baraggia tra Biella e Cossato55
Canestrelli

Baraggia tra Cossato e Gattinara23
Panissa

Bassa Val Sesia.....4
Caponeit

Bassa Val Susa.....16
Gnocchi con la Toma del Lait Brusç

Basse Langhe32
Tajarin al sugo di fegatini

Basso Canavese34
Tofeja

Chierese e Altopiano di Poirino7
Tinche in carpione

Chivassese57
Nocciolini

Colline del Po29
Risotto con verdure e salsiccia

Colline di Curino e Coste della Sesia40
Brasato al Gattinara

Colline Novaresi42
Casoeùla

Eporediese49
Pess-còj

Fascia Costiera Nord del Lago Maggiore56
Margheritine di Stresa

Fascia Costiera Sud del Lago Maggiore39
Bottatrice al timo

Lago d'Orta5
Filetti di agone marinati

Monferrato Astigiano6
Fritto misto alla piemontese

Monferrato e Piana Casalese51
Stufato alla Casalese

Monregalese58
Paste di meliga

Ovadese e Novese15
Corsetti con pesto di maggiorana

Piana Alessandrina12
Agnolotti di stufato

Pianalto della Stura di Demonte38
Bollito misto con salse

Piana tra Barge, Bagnolo e Cavour54
Batiage

Piana tra Carignano e Vigone47
Frittura di lamprede

Piana tra Po e Stura di Demonte20
Minestra di trippa

Pianura e Colli Cuneesi41
Cappone ripieno

Pianura Novarese22
Paniscia

Pianura Vercellese13
Brodera

Pinerolese30
Supa barbèta

Po e Carmagnolese44
Coniglio grigio con peperoni

Prealpi Biellesi e Alta Valle Sessera19
Machet

Roero43
Coniglio all'Arneis

Saluzzese48
Gallina bianca in brodo

Torino46
Finanziera

Tortonese53
Baci di dama

Val Borbera45
Fagiolane alla Barbera

Val Cannobina28
Riso e latte

Val Chisone24	Valle Po e Monte Bracco26
Pilòt	Polenta di patate con acciughe
Val Chiusella36	Valle Strona43
Zuppa di ajucche	Cavedani al vino
Val d'Ala e Val Grande di Lanzo52	Valle Stura37
Trifulada	Agnello al forno
Val di Viù49	Valli Cervo, Oropa ed Elvo58
Polenta e bagnet 'd Salam 'd Turgia	Palpiron
Val Germanasca8	Valli Monregalesi18
Torta di patate	Gnocchi di patate al Raschera
Val Grana17	Val Maira14
Gnocchi al Castelmagno	Gnocchi di patate e seirass
Val Grande9	Val Pellice11
Trote in carpione	Agnolotti di carni e mustardela
Valle Antigorio30	Val Pesio59
Brantzuppo (Zuppa nera)	Salame di castagne
Valle Antrona28	Val Sangone31
Ris e bruchiei	Tagliatelle ai funghi
Valle Anzasca24	Val Soana21
Pasta con patate e toma	Minestra di riso, latte e castagne
Valle Bognanco60	Val Varaita27
Torta di pane e latte	Ravioles
Valle Divedro45	Val Vermenagna26
Cuchela	Polenta mitonà
Valle Gesso33	Val Vigizzo55
Tajarin con pomodoro e pancetta	Cresenzin
Valle Isorno25	
Polenta concia	
Valle Orco41	
Camoscio al civet	
Valle Ossola18	
Gnocchi ossolani	