

www.regione.lombardia.it

Regione
Lombardia



Per un Codice della Cucina Lombarda


Regione Lombardia
Agricoltura

Per un Codice della Cucina Lombarda

La ricchezza di piatti e ricette della nostra regione è diretta espressione delle lunghe e intricate vicissitudini storiche che l'hanno caratterizzata e dell'ampia varietà di ambienti che la contraddistinguono: dalle montagne della Valtellina alle terre che costeggiano il grande fiume.

Un patrimonio gastronomico, e prima ancora culturale, da difendere e tramandare, memoria materiale di tradizioni agricole e alimentari in cui vogliamo continuare a riconoscerci.

Sono passati quindici anni dalla prima edizione del volume Per un Codice della Cucina Lombarda, andata presto esaurita, e dieci dalla seconda, che ha avuto analogo destino.

Questa terza edizione si rinnova sia nella veste grafica che nei contenuti. Il testo si presenta necessariamente aggiornato, l'elenco delle specialità culinarie è stato ampliato, le schede delle singole ricette sono state riviste e ulteriormente perfezionate. In questi anni sono infatti cresciuti nei consumatori la sensibilità verso la qualità dei prodotti agroalimentari, l'attenzione ai marchi di certificazione (biologico, DOP, IGP ecc.), il desiderio, se non addirittura il bisogno, di riscoprire sapori tipici, in grado di raccontare con immediatezza, nella sintesi sempre sorprendente di un piatto preparato con cura e ingredienti genuini, un territorio e la sua storia. La Lombardia è sempre stata terra di passaggio e di conquista: liguri, etruschi, romani, celti, francesi, spagnoli e austriaci. Nell'ultimo decennio, nuove culture, anche assai lontane dalla nostra, si sono ricavate uno spazio via via più rilevante nelle nostre cucine, influenzando gusti e modificando abitudini alimentari. Un motivo di arricchimento, certo, ma anche il rischio di una lenta erosione del nostro codice alimentare.

Per un Codice della Cucina Lombarda documenta quindi i capisaldi della cucina regionale e, svelando i segreti per realizzarli, contribuisce a presidiare le molte anime della Lombardia, l'identità dei nostri territori e delle Comunità che li abitano.

Giulio De Capitani
Assessore all'Agricoltura della Regione Lombardia

PER UN CODICE DELLA CUCINA LOMBARDA

III^a edizione - Milano 2011

Marco Riva, Rossano Nistri e Monica Paolazzi

Introduzione di Alberto Capatti

Regione Lombardia

Direzione Generale Agricoltura

Coordinamento: Stefania Tamborini, Maria Teresa Besana,
Liliana Pasquali

ERSAF

Struttura Promozione e Comunicazione

Coordinamento: Francesca Ossola, Elena Chiurlo

Un particolare ringraziamento a Ernesto Faravelli

Copertina e foto di Carlo Silva

© Regione Lombardia

... Consideriamo ora un altro sistema di significazione: il cibo.

La lingua alimentare è costituita:

1) dalle regole d'esclusione (tabù alimentari);

2) dalle opposizioni significanti di unità ancora da determinare (per esempio del tipo: salato/zuccherato);

3) dalle regole d'associazione, sia simultanea (al livello di una pietanza), sia successiva (al livello di un menù);

4) dai protocolli d'uso, che forse funzionano come una specie di retorica alimentare.

Per quanto concerne la parola alimentare, molto ricca, essa comprende tutte le variazioni personali (o familiari) di preparazione e di associazione (si potrebbe considerare la cucina come una famiglia, soggiacente a un certo numero di abitudini, come un idioletto).

Il menù, per esempio, esemplifica molto bene la funzione della Lingua e della Parola: ogni menu è costituito in riferimento a una struttura (nazionale, o regionale, e sociale), ma questa struttura è riempita diversamente a seconda dei giorni e degli utenti, proprio come una "forma" linguistica è riempita dalle libere variazioni e combinazioni di cui un locutore necessita

per un messaggio particolare. Il rapporto fra la Lingua e la Parola sarebbe qui abbastanza simile a quello riscontrabile nel linguaggio:

è, grosso modo, l'uso, ossia una specie di sedimentazione delle parole, che forma la lingua alimentare; tuttavia, i fatti di innovazione individuale (ricette inventate) possono acquistare un valore istituzionale. Contrariamente al sistema del vestito, manca qui l'azione di un gruppo di decisione: la lingua alimentare si costituisce unicamente a partire da un uso largamente collettivo o da una "parola" puramente individuale.

(Roland Barthes, in "Elementi di Semiologia")

INDICE GENERALE

INTRODUZIONE

LE PREPARAZIONI REGIONALI

Il riso

Il maiale e la trippa

Le paste ripiene

Le uova

La polenta

Il pane

Le patate

PAGINA

5

13

17

23

27

33

39

43

LE PREPARAZIONI TERRITORIALI

Sondrio e Valli

Bergamo e Valli

Como e il Lario

Lecco, Monza e la Brianza

Varese e il Ticino

Milano

Lodi

Pavia, Oltrepò e Lomellina

Cremona e Cremasco

Mantova

Brescia

Garda e Iseo

I PRODOTTI TIPICI E TRADIZIONALI

INDICI E BIBLIOGRAFIA

46

54

62

70

80

88

100

108

120

130

142

150

158

170

INTRODUZIONE

In quattordici anni, tanti ne sono passati dalla prima edizione del *Codice della Cucina Lombarda*, la nostra regione forse non presenta vistosi mutamenti, essendo i suoi assetti politico-amministrativi stabili e le sue attività agricole orientate da programmi a lunga scadenza, ora la nostra percezione di un territorio, dei suoi prodotti, dei modi di cucinare e di andare a tavola, può essere alquanto diversa. Di conseguenza non è solo la descrizione offerta da ingredienti, piatti, ricette a mutare, ma il nostro gusto inteso sia come sensibilità che cultura, con la conseguenza che non riscriviamo più la medesima cucina, e soprattutto formuliamo in termini nuovi il nostro rapporto con il passato e con il presente. Questi quattordici anni, sono stati segnati da una crescente attenzione alla qualità dei prodotti e al loro marchio, sull'impulso del regolamento varato nel 1992 dalla UE nel campo delle DOP e delle IGP, e alla tutela degli alimenti più vulnerabili come il grano saraceno della Valtellina, oppure di eccellenza, in particolare, fra i formaggi, il *granone lodigiano* o il *pannerone* di Lodi inclusi nella lista dei prodotti agroalimentari lombardi. La gastronomia aggrega non solo produttori e consumatori, ma investimenti a lungo termine e operatori di ogni competenza, scenari di ampiezza crescente e spettacoli reali e virtuali. Lo sforzo molteplice che questo comporta da parte dell'amministrazione regionale va contabilizzato fra le azioni di ampio respiro in ambito agricolo, scolastico e ristorativo. Tutti siamo coinvolti, e anche associazioni come Slow Food si sono mosse presidiando la terra, le coltivazioni, le filiere e le comunità al lavoro, recensendo e promuovendo.

In quattordici anni la salvaguardia di specie e di artefatti, quindi di terreni e mercati, ha fatto passi notevoli e l'inventario delle stesse specialità culinarie, da proteggere, si è allungato. La prima conseguenza è stata una valorizzazione della cultura storica. La salvaguardia del prodotto, anche in mancanza di precisi riscontri documentari, ha giovato ad una crescente messa a fuoco della tradizione, ad una esaltazione della memoria. Il gastronomo guarda al passato come se fosse il proprio futuro, con la conseguenza di dimenticare che solo nel presente si gioca la strategia della qualità. Il formaggio e il salume, il Bitto e il violino di capra della Valchiavenna, per restare in provincia di Sondrio, sono la faccia bella della tradizione, in quanto oggi la valorizziamo e la corrediamo di prodotti eletti, rari, unici. Gli ultimi quattordici anni sono stati spesi, oltre che nel salvare gli alimenti, a produrre illusioni, a ricreare la magia degli alpeggi, a riannodare un rapporto con il passato nel nome di quella moneta sonante che è la qualità. Altra cosa è la cucina. Per Milano, ad esempio c'è una lista di dieci preparazioni di cui sette di cucina (risotto, ossobuco, cassoela, minestrone, costoletta, mondeghili e rostin negàa), una di pasticceria (il panettone), una di panetteria (la michetta) e una di caffetteria (la barbajada). Ognuna di queste è replicabile a quaranta chilometri da Milano, a Crema per esempio, o a ottocento, a Parigi, ma la loro identificazione milanese è forza centripeta e dà rilevanza alla città e ai suoi esercizi commerciali. Anche in questo caso siamo di fronte ad un apprezzamento del passato, a scapito di un presente in cui la cucina dei milanesi è sempre più ibrida (self service, fast food,

kebab, focaccerie e piadinerie...). Cultura commerciale, quella dei marchi e delle marche, è solo una faccia del sistema alimentare; sembra ergersi contro le mode, le varietà, le alterazioni, i plagi e le falsificazioni e proporre una visione retrospettiva e prospettica rassicurante. Raggiunge, lo sappiamo bene, solo in parte il proprio obiettivo. L'identità di un piatto non è diversa da quella di un uomo. Per accertarla, bisogna fare un passo indietro, osservarla a distanza storica, ragionando su una modernizzazione del sistema alimentare che ne è l'ossatura e il divenire. Come tutti i codici, anche quello della cucina lombarda è soggetto a revisione, con la differenza che, in questa materia, le leggi sono riscritte e plasmate da chi le applica, casa per casa, trattoria per trattoria. Per quante variazioni si siano potute registrare in questi quattordici anni, per quanto Milano e la Lombardia abbiano mutato l'habitus e il proprio modo di pianificare il futuro, esiste una idea di cucina e delle pratiche connesse che tengono duro e si ripropongono domandando una revisione cauta, delle correzioni prudenti.

A DISTANZA STORICA

La prima scelta, nel configurare la storia della cucina lombarda, è quella degli occhiali che dobbiamo inforcare per leggerla. Dobbiamo individuare un cuoco del XV secolo come Maestro Martino de Rossi (ticinese della valle di Blenio) e, identificando ingredienti e vivande del suo *De re coquinaria*, ricostruire

con coloro che ne hanno raccolto l'eredità, con testi di corte e di grandi case, sino a noi, le vicissitudini delle ricette lombarde? Oppure scegliamo le cucine milanesi del XIX secolo con le loro attestazioni stampate e i titoli di piatti riconoscibili, e quelle più arretrate, più modeste della provincia, spesso identificabili con certezza solo nel XX secolo? O ancora consideriamo il codice della cucina lombarda come qualsiasi corpus di leggi valide oggi e vigenti? Queste tre vie sono tutte utili: la prima, ravvisando l'antico ceppo da cui si diramano le formule, mutevoli e controverse; la seconda, restituendoci quella memoria retrospettiva che ci permette di vedere in un passato prossimo, in una lingua a noi familiare, cibi e bevande d'uso; la terza, nel ricordarci che, di una cucina, importanti sono la sua attuazione, nelle case e nei locali pubblici, e gli esiti sia pratici che didattici. Un solo abbaglio va evitato: quello di ritenere il passato lontano più veritiero, a scapito di un passato prossimo inquinato dalla modernità e dalle profonde trasformazioni nei campi più diversi quali le energie, le macchine o i consumi. Ciò premesso, gli occhiali migliori sono quelli per la media distanza. Le *costoline di vitello fritte alla milanese* sono presenti nella *Gastronomia moderna* del Sorbiatti (1855) con questa ricetta che è già la nostra:

“Allestite sottilmente sei costoline con garbo, immergetele nell'uovo sbattuto, indi imborragiatele di pane, fatele soffriggere a fuoco lento da una parte a color biondo, rivolgetele, salatele, e dopo due minuti servitele sul piatto asperse del loro burro, con del limone a parte.”

Siamo in epoca anteriore all'unità d'Italia, ma molte altre preparazioni, per esempio la *polenta taragna* o i *pizzoccheri* valtellinesi, tarderanno a entrare nei ricettari, molto dopo di essa, e saranno noti solo nella *Guida gastronomica d'Italia* del 1931. A legger le statistiche redatte da Carlo Cattaneo o da Visconti Venosta, la cucina in Valtellina, agli occhi di un ricco milanese, era una cosa miserrima, come l'economia valligiana e montanara sacrificata interamente all'esportazione dei formaggi verso il Milanese. In questa tipologia provinciale e marginale, ricadono molti piatti, e solo le codificazioni fasciste e repubblicane li valorizzeranno, portando a conoscenza, come consuetudinari, modi di cucinare borghesi festivi o contadini occasionali, di recente assunti come cardini della cultura di territorio. Una delle costanti della gastronomia dopo l'unità d'Italia è, paradossalmente, la crescita dei patrimoni provinciali e locali, a scapito dei piatti nazionali; le rivalità fra *casoncelli* o *ravioli di zucca* o *mostarde* sono campanilistiche solo all'origine, quindi animano gli assetti regionali ed oggi vengono proiettate in scenari europei e internazionali. La crescita della ricchezza, il moltiplicarsi delle attività produttive, hanno portato nelle case lombarde e hanno ispirato alla ristorazione piatti come i *pizzoccheri*, già percepiti come indici della modestia e della austerità delle case meno povere, quelle che riuscivano a festeggiare con farine miste, burro e formaggi da cottura. La seconda difficoltà di ordine storico sta nell'approccio al presente. Una volta identificati piatti con nomi dialettali e italiani e le rispettive prime datazioni, quanto di questa cultura gastronomica

sopravvive oggi e come? Citavamo il petto impanato di tacchino, ma potremmo riaprire la controversia del risotto alla milanese o dei casoncelli condivisi e rivali, da Bergamo a Brescia, e ricordare che i piatti di riso o di pasta fresca sono variabili costantemente rimesse in gioco nel tempo. Chi usa oggi il midollo di bue per il risotto alla milanese? E come si comportava alla fine del XX secolo quando le leggi lo avevano vietato? Ma nessuno oggi ricorda più i piatti impoveriti o alterati dall'incubo della mucca pazza. Si dirà che a porsi troppe domande ci si rovina l'appetito, eppure il mestiere di storico è quello di fare emergere le contraddizioni e trovare risposte ragionevoli solo se esse sono consentite da carte e piatti. Gran parte del materiale qui raccolto ed esposto deve ricevere il beneficio di inventario di modalità di consumo che tendono a rarefarlo o di proposte commerciali, turistiche e sciistiche nel caso dei *pizzoccheri*, che, al contrario, lo enfatizzano, con la conseguente delusione di non vederlo presente in ricettari di un secolo fa. La trattazione sarà dunque *a vista lunga* o *corta* secondo i casi, tenendo presente sia l'assenza di documenti che le falsificazioni documentarie. La cucina infatti, non è nata e cresciuta solo nei palazzi dei re e dei principi, come oggi non nasce e non cresce nei soli ristoranti a tre stelle, ed è molto più facile inventare le leggende che non raccontare il silenzio che circonda l'origine di un dolce. Quella di Alboino che, durante l'assedio di Pavia, venne “rabbonito e distolto dai suoi propositi di vendetta dal simbolico dono di un pan dolce” (ancora citata nella edizione del 1990 della *Grande enciclopedia illustrata della gastronomia* di Marco Guarnaschelli

Gotti) è una delle tante, ed abbiamo preferito ignorarla. Le favole, con streghe e bambini golosi, danno colore alle ricette, ma ne travisano il dettato e sempre le alterano. Contro l'abitudine di infarcire di illazioni le notizie che fanno da contorno alle ricette e il vezzo di esibire testimonianze antiche, i documenti storici qui raccolti abbracciano prevalentemente due secoli e un presente osservato e computato con occhio critico.

IN CHE LINGUA MANGIARE

Il secondo problema di metodo concerne la lingua. L'italiano di cucina è nato da un incrocio dei dialetti, della terminologia francese (italianizzata e non), di un toscano che da Pellegrino Artusi è stato predisposto per accogliere l'italianizzazione dei termini utili. A leggere i ricettari, si direbbe che questa gestazione è stata almeno contraddittoria. In Lombardia, nelle cucine dirette da professionisti, giocavano ancora le due lingue, milanese e francese, con interpolazioni e aggiustamenti italiani, durante la prima metà del XX secolo. I cuochi di mestiere, dopo un biennio di istruzione elementare, imparavano italiano e francese (orali) nelle cucine. La terminologia, malgrado Milano fosse capitale dell'editoria di settore, non aveva referenti attendibili in ricettari e manuali alberghieri poco curati, rivolti a un pubblico illetterato o male alfabetizzato. Solo dopo la prima guerra mondiale, l'italiano di cucina avrà dignità professionale.

Facciamo un passo indietro, nella prima metà dell'800. I prodotti erano in vendita nei mercati con un nome dialettale, ed egualmente espressi in dialetto erano molti piatti, alcuni dei quali in un gergo in cui il francese maccheronico si mescolava al milanese e all'italiano. Di molte pietanze provinciali, quando non possediamo i rispettivi vocabolari in dialetto, pre o postunitari (bergamaschi, cremonesi, mantovani... come nella bibliografia), vale sempre la consultazione del *Vocabolario milanese-italiano* di Francesco Cherubini del 1839. Il milanese era una lingua che debordava i confini della provincia, a Nord e a Sud, e si faceva intendere da interlocutori che avevano il proprio dialetto e il proprio vocabolario in altre province, come cremaschi. Altre parlate invece, da Varese a Como alla Valtellina, non hanno glossari, se non tardivi, e spesso ne spulciamo i termini nei ricettari. Ultima considerazione: la cucina non è mai stata considerata, neanche in vernacolo, utile a rappresentare le mentalità, per non dire la cultura dei nativi. Per questo, molti piatti sono assenti sia nei lessici che nei libri di ricette dei *sciori* e delle *sciure*. Gran parte dei nomi di vivande sono poi stati riversati nell'italiano d'uso e come tali principalmente menzionati, con la precisazione che i citati vocabolari dialettali, e primo quello di Francesco Cherubini, confrontavano il milanese con il toscano. Le controversie fra toscano, italiano e dialetto, si sono stemperate nel tempo e il nome di un piatto come le *costolette di vitella di latte alla milanese* non suscita curiosità né desta attenzione. Pellegrino Artusi, che le inserisce nella *Scienza in cucina* nel 1903, badava bene a scrivere *costolette* e non *cotolette* avendo altrove precisato che con la "esse" hanno

“la costola” e quindi l'osso, mentre senza sono “pezzi di carne magra ...battuta e stiacciata”. Non va dimenticato che, al suo orecchio, le *cotolette* tradivano la sciocca imitazione del francese *côtelette*; non così, evidentemente, il Cherubini che scriveva alla milanese, con mentale dettato, *cotelette*.

L'uso e soprattutto l'italiano dell'uso hanno fatto strage di simili problemi, in codesto codice evocati per correttezza documentaria più che scolastica. La loro importanza, tuttavia, sta nel fatto che grazie ad essi si sono stabilizzate le nomenclature. L'italiano-lombardo in cui ci esprimiamo, per quanti margini di dialettalità comporti (e non era possibile in molti casi evitarla, vedasi la *riisimada* che da bambino, a Como, pronunciavo *lunsumad*), cerca una lettura anche da parte, non diciamo dei piemontesi, ma di molti meridionali che da due generazioni si sono stabiliti in Lombardia. Non ci porremo tanto il problema di come parlano i cittadini lombardi a tavola, quanto della comprensione del loro italiano culinario, dei loro dialettismi, da parte di un pubblico che in Lombardia è arrivato da campi e città lontani. La questione della lingua è sempre aperta e sulle scarse rilevazioni ottocentesche, sulla italianizzazione del XX secolo, di cui *La guida gastronomica d'Italia* del 1931 è un buon esempio, e sugli usi neo-dialettali degli ultimi venti anni, con ricettari che consegnano titoli di piatti “originali”, si prepara un futuro di cui questa messa a punto è una premessa ma i cui sviluppi sono assai imprevedibili. Chi passeggiando per le vie del centro di Milano, incontrerà una *steak house* con l'insegna *cotoletteria*, non si domandi quale origine

abbia questo locale e dove sia nata la sua lunga carta di cotolette, ma piuttosto se anch'essa faccia parte del codice della cucina lombarda. È un dubbio sempre aperto che la storia della lingua formula a quella della cucina, se non si debba estendere la ricerca e la codificazione a tutte le forme linguistiche e gastronomiche, e l'epiteto milanese o lombardo non possa essere assegnato a varietà eretiche, meticciate, alterate, spurie di piatti che certi cultori ascrivono solo alla sana “tradizione”.

LA MEMORIA

Oltre che quello storico e linguistico, esiste oggi un approccio al cibo in termini di *memoria*. Si tratta di un rapporto con prodotti e ingredienti e piatti, fondato sulla sensibilità, sui ricordi, sulle testimonianze orali, che concernono un particolare loro aspetto, la qualità intesa come natura, specie o requisito delle cose (commestibili). Il richiamo alla memoria è importante perché essa ci serve a misurare il valore passato e futuro dei cibi, anche se, a distanza di una sola generazione, essi sono immutati oppure sono scomparsi con la perdita di un parente, di un ortolano, di un bottegaio. È il caso più frequente e la memoria può essere seguita dal *vuoto di memoria*. Gli esempi abbondano ed ognuno ha i propri. La generazione nata durante la guerra ha percepito nella propria infanzia discorsi di adulti, generalmente nonni e zii, che, designando dei cibi, dal pane al pesce, al latte acido, scuotevano la testa

rassegnati prima di arrivare alla conclusione: *non ci sono più...*

È interessante approfondire tal punto.

Ancor oggi non accettiamo la scomparsa di un prodotto. Consultiamo l'ultima enciclopedia edita da Garzanti (*Cucina a cura di Allan Bay*, 2010) alla voce *pane, pane di Como* “grossa pagnotta di grano tenero, tonda o a filone, di circa 1 kg...”. Per confortarci, controlliamo il *Dizionario delle cucine regionali italiane* (Slow Food, 2008) e lo ritroviamo intatto, fresco con il suo arredo artigianale, compreso il forno a legna. Come i comaschi sanno bene, andando ogni giorno dal *prestinee*, questo pane non lo si trova più, è scomparso.

Esisteva in passato, era prodotto e consumato a Como, spedito ogni giorno anche a Milano, ma oggi al massimo si può comprare una *larianella*, ciabatta di un etto e mezzo dal nome lacustre e la scipitezza degna di un vezzeggiativo. Alla scomparsa di un pane non siamo avvezzi e continuiamo a negarla con determinazione, contro ogni evidenza. La *memoria* è proprio questo, la volontà di mantenere in vita oggetti nutritivi defunti, la predilezione per un passato che ci è caro proprio in quanto trapassato.

L'approccio alle cucine regionali e a quella lombarda merita di essere valutato alla luce di questo fenomeno, che qualificherebbe devotamente, che rende conto, meglio di ogni altro, del valore soggettivo, affettivo delle ricette e dei piatti qui raccolti, in una tonalità diversa, quella secondo la quale i prodotti sono in eterno divenire, e la loro presenza attesta non la scomparsa di specie e di requisiti ma la loro successiva qualità, con le nuove accezioni, come *biologica, sostenibile*, di un pane o di un ortaggio.

Che rapporto hanno i prodotti con la memoria? Tutta la cucina lombarda, proprio per la storia industriale della regione e in particolare quella agro-alimentare e lattiero-casearia, sopravvive in simbiosi con ricordi veri o falsi, personali o collettivi che nascondono la paura della fine. Essa aggrega reminiscenze, produce rimpianti, procede a commemorazioni. È una cucina perfettamente attrezzata che vorrebbe essere quella di un tempo, con le piastrelle ai muri, i beccucci di gas accesi dagli zolfanelli e un tavolo da lavoro e da mensa coperto di tela.

Da oltre vent'anni viviamo un rapporto singolare con il presente. Abbiamo bisogno di colorarlo con la nostalgia, con una immagine patetica della vecchiaia. Basta leggere i titoli di alcuni ricettari che hanno contribuito alla presente raccolta: *Vecchia Brianza in cucina* di Ottorina Perna Bozzi (1979), *El mangià di nost vecc a Comm e a Lecch* di Felice Bassani (1984). Essi avvertono d'acchito che la buona cucina ha i capelli bianchi ed è veneranda, e implicitamente rischia di morire per sopraggiunta età se non la riprendiamo in mano. Mai, come nell'ultimo decennio, si erano moltiplicati i ricettari “della nonna”, un rosario ripetuto fra pensili e fornelli ad accensione automatica, fra bianche ante di frigoriferi e tavoli di lavoro ergonomici. Quasi tutte queste raccolte sono finte e di perenne banalità è l'uso di carte ruvide, di titolazioni dimesse e di ricette in bella calligrafia. Sono secoli che i piatti della nonna esistono ma oggi, per la prima volta, le nonne non passano il tempo a pulire e spadellare anche se evocano, in sé per sé, i lavori di casa, la pazienza domestica, una perizia spontanea e inconsapevole.

Tutta questa cultura sta appiccicata anche ai piatti che descriveremo e desidereremmo un poco ripulirne le ricette, spolverandole, restituendo loro quella giovinezza che si addice ad una vivanda fresca e pronta. Al *Codice della Cucina Lombarda* spetta di diritto una vita vissuta senza paure e senza timori che defunga.

I vecchi hanno già avuto i loro meriti e la loro parte.

Tutta la cultura alimentare contemporanea, dietetica, tecnologica, consumeristica, aveva collaborato, quindici anni fa, alla nascita di questo ricettario. Essa è più che mai necessaria oggi, ben precisando che le scienze gastronomiche hanno riassorbito saperi umanistici e scientifici e per una esposizione chiara di quello che attualmente si ripete e si corregge, non occorrono dichiarazioni né ideologiche né metodologiche. Anche le *nonne* rientrano in questo approccio come i miti che il presente produce per se stesso, succhiando memorie e ricordi ed assicurandosi un futuro. “In ogni specialità” vogliamo ripeterci “consumiamo l'idea di specialità e la cultura che l'ha confezionata”. La ripetizione è la parte fondamentale di questo processo e comporta infinite variabili con un punto fermo, tuttavia, che le testimonianze scritte e documentate, proposte e riproposte in un arco di tempo ragguardevole, servono da modelli a queste variabili.

Ed ora, con il libro in mano, in cucina.

AVVERTENZA

Nella presente pubblicazione si è scelto di presentare le preparazioni in base a due caratteristiche: quelle diffuse in tutta la regione descritte a partire dalla materia prima principale (riso, sottoprodotti della macellazione, polenta, patate, pane, uova) delle quali viene riportata una sola o poche ricette di base: quelle con caratteristiche più schiettamente territoriali inquadrare nell'ambito di appartenenza.

IL RISO

La storia del riso è lunga quanto è il mondo. Su questo cereale, così interessante non soltanto per l'aspetto alimentare, ma anche per quello religioso, filosofico e culturale, di tradizioni e di notizie ce ne sono tante, alcune contrastanti. Tra tutte, si cercherà di seguire una via alquanto lineare che si basa sulle notizie sicure o, comunque, su quelle più probabili. È sicuro, ad esempio, che il vocabolo riso è un derivato della denominazione di lingue orientali con esiti fonetici differenti. Quel che pare certo è che dalle specie primordiali di questa graminacea se ne siano differenziate una ventina. Solo due di queste hanno oggi una certa rilevanza a scopo alimentare: *Oryza sativa*, di origine asiatica, e *Oryza glaberrima*, di origine africana. Dalla specie asiatica (*Oryza sativa L.*) sono derivati tre tipi: 1) *Japonica*, differenziatosi in Cina, adatto a zone temperate, caratterizzato da un chicco corto, da un contenuto in amiloso tendenzialmente basso e da scarsa sensibilità al fotoperiodo. Si tratta del più diffuso nelle nostre risaie. 2) *Indica*, differenziatosi in India, caratterizzato da chicco lungo, sottile, cristallino, da un contenuto in amiloso tendenzialmente alto e da sensibilità al fotoperiodo. Da questo tipo derivano i *long grain* americani e il Basmati. 3) *Javanica* o *Tropical Japonica*, caratterizzato da varietà con caratteristiche intermedie ai due tipi precedenti, poco conosciuto in Italia. Originario dell'Asia, il riso fu importato in Italia dagli Arabi che lo introdussero in Sicilia nell'VIII secolo. Da qui arrivò in Lombardia nel '400, grazie a Galeazzo Maria Sforza. È uno dei cereali più diffusi del mondo e più importanti per l'alimentazione umana.

La legge classifica in quattro grandi gruppi le varietà di riso e risone in base ad alcune caratteristiche dei chicchi (lunghezza, larghezza, spessore, forma, peso, ecc.):

COMUNE O ORIGINARIO: per minestre e dolci, con chicchi piccoli e cottura di 12-13 min. (varietà: Balilla, Balilla G.G., Ticinese);

SEMIFINO: per timballi, supplì, antipasti, con chicchi tondeggianti e cottura di 13-15 min. (varietà: Rosa Marchetti, Vialone Nano, Italico, Maratelli, Padano, Navile, Vitro, Lido);

FINO: per risotti e contorni, con chicchi lunghi e affusolati e cottura di 14-16 min. (varietà più importanti: Ribe, Rizzotto, Vialone, S. Andrea);

SUPERFINO: per risotti e ripieni, con chicchi grossi e lunghi e cottura di 16-18 min. (varietà più importanti: Arborio, Carnaroli, Roma, Baldo, Razza 77).

RISO
IN
CAGNONE

Il riso è presente in moltissime preparazioni lombarde sia come risotto sia come minestra; per tutte quante sono previsti la cipolla o l'aglio, il brodo (se disponibile) oppure l'acqua, il burro, il Grana grattugiato e l'aggiunta di un altro ingrediente spesso vegetale (coltivato o spontaneo) e a volte animale.

Le preparazioni più diffuse sono:

RISOTTO AI FUNGHI

RISO E ASPARAGI

RISO E ZUCCA

RISOTTO CON SALSICCIA E FAGIOLI

RISOTTO CON COTENNE E FAGIOLI

MINESTRA DI RISO E CORATELLE (POLMONE)

MINESTRA DI RISO E GERMOGLI DI LUPPOLO

MINESTRA DI RISO PISELLI E LATTUGHE

MINESTRA DI RISO E RAPE – RAPATA

MINESTRA DI RISO E VERZE

MINESTRA DI RISO E PREZZEMOLO

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: RISO (500 g), BURRO (100 g), AGLIO (1 spicchio), SALVIA (6 foglie), GRANA PADANO GRATTUGIATO (80 g), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Cuocere il riso molto al dente in abbondante acqua salata.
- Nel frattempo schiacciare l'aglio e friggerlo a color nocciola insieme al burro e alla salvia.
- Scolare il riso e metterlo nei piatti.
- Scartare l'aglio e versare il condimento e il grana sul riso.
- Servire subito.

NOTE: ACCORGIMENTI
PER LA PREPARAZIONE
DEL RISO

La preparazione è semplice ma, proprio per questo, necessita di alcuni accorgimenti, suggeriti dalla consuetudine. Il condimento deve essere pronto nello stesso momento il cui il riso, Vialone o Maratelli, cotto al dente, viene scolato, per evitare che passi di cottura. Il burro deve essere quasi fumante e aver preso un colore nocciola intenso, per ottenere, una volta versato sul riso, l'effetto di crogiolatura e di doratura tipico di questo piatto. Va consumato caldissimo.

VARIANTI

Il cagnone è diffuso in tutta la Lombardia occidentale, con scarsissime varianti, principalmente

sulla quantità di spicchi d'aglio per il soffritto (da uno ad alcuni, fino a parecchi), così che oltre a Lodi, anche Milano, il Varesotto e la Lomellina ne vantano la paternità. In alcune zone confinanti col Novarese, la stessa denominazione identifica un piatto in cui il condimento è ottenuto con cipolla soffritta nel burro e polpa di pomodoro, che può considerarsi una variante ottocentesca rispetto alla semplicità della nostra ricetta. Il Dubini ne dà un'interpretazione personalissima, con cipolla, olio, acciughe e noce moscata.

ABBINAMENTI

Tipico primo invernale, da preporre o accompagnare a scaloppine con verdure o a pollo arrosto. Vi si abbinano un vino fragrante e secco, ma equilibrato, quale il Curtefranca DOC o l'Oltrepò Pavese DOC Riesling.

L'INGREDIENTE: L'AGLIO

Sin dall'antichità, l'aglio (*Allium sativum*) è uno dei vegetali aromatici più usati in Lombardia, come del resto anche in tutti i paesi mediterranei, per il condimento di minestre, di risotti, di polenta, di paste farcite, ma anche per la

cottura delle carni di tutti i tipi. Le evidenti qualità aromatiche dell'aglio, valorizzate il più delle volte dalla fragranza del burro, non di rado in associazione con la salvia, costituiscono quasi una costante della gastronomia padana, per altri versi così attenta alla misura dei valori aromatici delle pietanze. L'aglio evocava sicuramente la memoria di quelle pratiche apotropaiche di cui i poveri avevano bisogno per sostenere un'esistenza priva di certezze, ed era considerato dalla cultura popolare il più potente antidemoniaco, capace di allontanare gli influssi negativi e le disgrazie.

Gli si attribuiva un forte valore di contravveleno e perciò veniva usato in tutte le occasioni alimentari in cui fosse in discussione la tossicità del cibo, soprattutto con i funghi, con i quali entra in associazione pressoché costante, al di là della tecnica di preparazione e della specificità delle singole formulazioni.

LA DENOMINAZIONE VIENE DAL LOMBARDO CAGNUN = LARVA D'INSETTO: RISO COME LARVE BIANCASTRE, PER L'ASPETTO CHE I CHICCHI DI RISO ASSUMONO DOPO LA COTTURA. QUESTO TITOLO, RISO IN CAGNONE ALLA MILANESE, ERA DIFFUSO IN ITALIA E NOTO, TANTO CHE LO TROVIAMO NELLA CUCINA CASERECCIA STAMPATA A NAPOLI NEL 1828.

IL MAIALE E LA TRIPPA

La pratica dell'allevamento del maiale per autoconsumo è sempre stata ampiamente diffusa su tutto il territorio regionale; le carni suine, oltre ad essere apprezzate per la loro sapidità, con l'aggiunta del sale ben si prestavano alla conservazione, costituendo una riserva alimentare che poteva essere consumata nel tempo.

Fino alla prima metà del '900, però, difficilmente i tagli pregiati destinati ad essere insaccati comparivano sulle mense delle classi subalterne, in quanto troppo costosi e quindi ceduti o venduti a chi poteva permetterseli. Accessibile al popolo rimaneva praticamente soltanto la "roba rotta", per i puristi il quinto quarto, che comprendeva la testa dell'animale, le costine, i piedini, la coda, le cotenne e le frattaglie: cuore, polmone, fegato, reni e una parte dello stomaco (trippino). Ciò valeva anche per i sottoprodotti della macellazione del bovino.

L'economia dell'epoca in cui nulla andava buttato, il robusto appetito, la necessità di integrare una dieta costituita prevalentemente da polenta, ortaggi e riso e la fantasia delle massaie hanno portato alla creazione di preparazioni gustose anche se semplici che sono diffuse, sebbene con numerose varianti, in tutta la Lombardia.

CASSOEULA, RAGÒ, POSCIANDRA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: COSTINE DI MAIALE (800 g), PIEDINI (500 g), TESTINA (400 g), COTENNE (150 g), SALAMINI PER VERZATA o SALSICCIA DI MONZA (250 g), BURRO (50 g), VINO BIANCO (1/2 bicchiere), CIPOLLE (100 g), CAROTE (200 g), SEDANO (150 g), VERZA (1,5 kg), BRODO DI CARNE (q.b.), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Tagliare a tocchetti tutte le parti del maiale e sbollentare pochi minuti, scolare bene.
- Sfogliare la verza, lavarla accuratamente, rompere le foglie grossolanamente e sbollentarle per 2-3 minuti.
- In una casseruola bassa fare imbiondire nel burro la cipolla tagliata.
- Unire il sedano e le carote tagliati a bastoncini e fare rosolare per qualche minuto.
- Aggiungere tutte le parti del maiale tranne la salsiccia o i salamini, bagnare con il vino e farlo evaporare.
- Coprire il tegame e cuocere in forno a 130°C per mezz'ora circa, bagnando con del brodo.
- Aggiungere la salsiccia o i salamini e le verze, salare e completare la cottura a bassa temperatura aggiungendo del brodo caldo se la cassoeula asciuga troppo.

NOTE: LE VERSIONI DELLA CASSOEULA

Della cassoeula si trovano versioni, variamente denominate, in alcuni paesi mediterranei e in molte regioni d'Italia, persino in Sicilia e in Sardegna. In

Lombardia ogni zona ha il suo bottaggio tradizionale, ma è abituale una grande elasticità nella scelta degli ingredienti: verze e cotiche per versioni essenziali, carne di maiale con salsicce e verdure varie nelle versioni più ricche, carni di pollo e di volaille in aggiunta agli altri ingredienti per le versioni ancora più raffinate. Rispetto al passato, oggi si tende a sottoporre le costine, il piedino e le salsicce ad una scottatura per sgrassarli. Tradizionalmente si prescriveva l'uso di verze che avessero raccolto la brina invernale, più dolci, più asciutte e più tenere rispetto a quelle raccolte precocemente. Per le verze non gelate occorrerà prolungare la cottura di 30-45 minuti, mettendole sul fuoco prima degli altri ingredienti.

VARIANTI

La preparazione più tradizionale vuole la cottura sulla fiamma anziché al forno. La cassoeula comasca rifiuta i piedini e il battuto di verdure e utilizza la testa del maiale e un bicchiere abbondante di vino bianco (che è accettato anche da alcuni recenti ricettari milanesi). Nella Bassa Pavese si impiegano, per il ragò, solo puntine e aglietti. Nelle zone del Varesotto e del Mortarese

prossime alla provincia di Novara si aggiungono carne e dorelli d'oca. In ricette recenti si segnalano il pomodoro o la conserva. Raro uso delle spezie (chiodi di garofano, ma neppure sul pepe c'è accordo unanime).

ABBINAMENTI

È piatto unico, che può essere seguito da un leggero dessert. Gradisce vini robusti, sapidi, di marcata acidità, ma morbidi e ben strutturati: Oltrepò Pavese DOC Rosso o Buttafuoco, vanno serviti a temperatura di cantina.

L'INGREDIENTE: VOLAILE VS MAIALE

La cassoeula è un tipico piatto invernale che taluni vogliono connettere alla ritualità domestica per la figura di Sant'Antonio Abate. I legami antropologici tra il santo eremita e il porco, tra i suoi festeggiamenti (17 gennaio) e la macellazione del maiale sono fuori discussione. L'inserimento del maiale nella ritualità antoniana si sviluppa nel tardo Medioevo e prende le forme di una giustificazione a posteriori rispetto ad una mitologia (e alla conseguente iconografia) non più decifrabile nelle sue reali connotazioni sacrali. Nella codificazione oggi più

diffusa, la cazzoeula può essere fatta risalire agli inizi del XX secolo. Le origini di un piatto così complesso sono comunque oscure. C'è chi ritiene si sia aggregato, nel corso dei secoli, attorno a un originario nucleo di verza e cotenne di maiale, tipicamente padano. C'è chi, al contrario, ritiene non sia altro se non la progressiva semplificazione di un potaggio meridionale, giunto nella regione attraverso la dominazione spagnola, o il ridimensionamento di un piatto della cucina barocca, contenente carni di diversi animali, elaborato dalla gastronomia aristocratica a partire da quella soglia registrata da Bartolomeo Scappi nella sua *Opera* (1570). Quasi tutti i ricettari fino al XIX secolo sembrerebbero convalidare questa ultima ipotesi, indicando per la cassoeula ingredienti molto vari e prescrivendo quasi sempre la carne e le interiora di pollo. Crediamo sia possibile avanzare l'ulteriore ipotesi che la versione povera (verze e cotiche, avvicabile agli ambiti della ritualità popolare per Sant'Antonio) e quelle più elaborate possano vantare origini separate e che dopo la metà del secolo scorso abbiano messo in comune soltanto il nome, a partire dall'affinità delle tecniche di preparazione e della comunanza di alcuni ingredienti.

CASSOEULA, RAGÒ, POSCIANDRA SONO ALCUNI DEI TERMINI DIALETTALI LOMBARDI PER DESIGNARE QUEL GUAZZABUGLIO DI CARNI CHE I TOSCANI, CON INGREDIENTI PIÙ FINI, NOBILITANO CON IL TERMINE DI *CIBREO*. LA CASSOEULA È ANCHE *CAZZUOLA*, *CASSUOLA* (= CASSERUOLA, DIMINUTIVO DI CAZZA, TEGAME) O *BOTTAGGIO* (DA BOTTE, CON LO STESSO SIGNIFICATO, MA PIÙ PROBABILMENTE DAL FRANCESE *POTAGE* = MINESTRA, DA *POT* = PIGNATTA), ANALOGHI AI TERMINI *OLLA* (SPAGNOLO = PIGNATTA, DA CUI *OLLA* PODRIDA) E *POTÉE* (FRANCESE = PENTOLA, DA CUI *POTÉE BOURGUIGNONNE*, *LORRAINE*, ECC.), INDICANTI PREPARAZIONI SIMILI. LA POSCIANDRA È REGISTRATA NEL DIZIONARIO MILANESE DI CLETTO ARRIGHI (1896) COME SINONIMO DI *CAZZOEULA* E *BOTTAGGIO* MENTRE *RAGÒ* È LA FRICASSEA IN PARTICOLARE DI POLLO, O *RAGÒ DE POLASTER*.

ROSTISCIADA ROSCISCIANNA, FRITURA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: SPALLA DI MAIALE (400 g), SALSICCIA DI MAIALE (luganega, 400 g), CIPOLLE (n. 2), BURRO (40 g), FARINA BIANCA (2 cucchiari), POLPA DI POMODORO (100 g), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Affettare le cipolle e farle imbiondire nella casseruola con il burro, dopo averle salate.
- Una volta brasata la cipolla, unirvi la salsiccia tagliata a pezzi di circa 10 cm, il pomodoro, un mestolino d'acqua calda e il pepe.
- Tagliare la spalla di maiale a fettine sottilissime, infarinarle e stenderle sulle cipolle, disponendo un altro strato, man mano che sarà cotto quello inferiore.
- Mischiare infine tutto, aggiungendo, se necessario, del sale e dando un'ultima cottura di cinque minuti a fuoco vivace.
- Servire ben caldo.

NOTE: SALARE A FINE COTTURA

Nei ricettari troviamo poca uniformità nell'uso del sale: taluni salano le pietanze all'inizio, altri in corso di cottura, altri ancora alla fine. Presumibilmente non c'è una regola univoca, ma sicuramente l'abitudine a salare, laddove le procedure di preparazione lo consentano, al termine della cottura offre alcuni vantaggi. In primo luogo si evita l'indurimento superficiale delle carni e la cessione dei loro succhi (soprattutto nelle formulazioni con

scarso liquido di cottura); si ha, poi, la possibilità di valorizzare maggiormente la complessità gustativa immessa nella pietanza dai vari aromi e dai condimenti; e infine si elude la possibilità di sbagliare il dosaggio in presenza di ingredienti già particolarmente saporiti, come, nel nostro caso, la salsiccia, che rilasciano nell'intingolo il sale di cui spesso abbondano.

VARIANTI

In Brianza questo piatto si prepara con lombo di maiale e senza salsiccia, utilizzando lardo invece di burro, e prende il nome di rustida o rustisciana. Nella stessa zona, alcuni aggiungono fegatini di pollo.

In alcune versioni arcaiche si riscontra la cottura con l'oli de la lümm, l'olio di linosa fatto in casa. Molti ricettari consigliano di versare nella casseruola vino bianco secco o rosso prima dei pomodori. In alcuni casi la salsiccia viene scottata in acqua bollente per sottoporla ad una prima sgrassatura. In altri, sia la salsiccia che le fettine di carne sono rosolate nel condimento prima dell'aggiunta dei pomodori. Nell'Oltrepò, dove prende il nome di *fritura*, la preparazione prevede di cucinare, su un letto sostenuto di cipolla affettata sottile, medaglioni

di lombo, pezzi di salsiccia, fettine di fegato di maiale avvolte nella reticella (omento) e fettine di sangue rappreso, il tutto bagnato con abbondante vino rosso e aromatizzato con alloro e salvia. Per l'aromatizzazione si possono utilizzare, secondo gradimento, salvia, rosmarino, alloro e chiodi di garofano.

ABBINAMENTI

Tradizionale l'abbinamento con la polenta e con un vino rosso, giovane e vigoroso, come il Rosso di Valtellina DOC o l'Oltrepò Pavese DOC Barbera e Bonarda.

L'INGREDIENTE: IL MAIALE

Il sottobosco ceduo è ambiente ottimale per l'allevamento dei suini, sicché il maiale è stato, fin dai tempi più antichi, uno dei cardini dell'economia alimentare lombarda, dal momento che non richiedeva spese e garantiva una riserva proteica e lipidica destinata ad essere consumata nel corso di un intero anno.

Solo in questa prospettiva è possibile comprendere in pieno la dimensione di festa dei poveri assunta, nelle campagne, dall'annuale uccisione del *purscell*, all'inizio dell'inverno: un vero e proprio rituale pagano, cui partecipava tutta la comunità.

Se è vero che all'uccisione del porco faceva seguito la consumazione comunitaria delle sue parti più deperibili (il sangue, le interiora povere, il codino, le costine, i ginocchi e i piedini, la testa, le cotiche), è altrettanto vero che la maggior parte della bestia, tutte le sue parti migliori, si destinavano agli insaccati e alla conservazione: salami (crudi e cotti), salsicce, cotechini, mortadelle di fegato, lardo e pancette.

RUSTISCIANNA ERA IL TERMINE DEL DIALETTO MILANESE USATO PER QUESTO PIATTO DA ACCOMPAGNARE ALLA POLENTA, E COSÌ LO DEFINIVA FRANCESCO CHERUBINI: "CAMANGIARE FATTO CON SANGUE DI PORCO, CIPOLLE E CARNI RIFRITE" (1839); DERIVA DALLA RADICE ROST, ARROSTO, ANCHE SE SI TRATTA PROPRIAMENTE DI UNO STUFATO, PROBABILMENTE PERCHÉ NELLA TRADIZIONE CONTADINA SI PREPARAVA DOPO AVER SOFFRITTO (RUSTÉ) LA CIPOLLA E LA CARNE NEL GRASSO DI MAIALE O NEL LARDO BATTUTO. SI PREPARA IN TUTTA LA REGIONE CON UN'INFINITÀ DI PICCOLE VARIANTI.

BUSECA, TRIPPA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: TRIPPA RICCIA PRECOTTA (1,2 kg), POMODORI (100 g), CAROTE (200 g), SEDANO (100 g), PATATE (250 g), BURRO (50 g), LARDO (50 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (60 g), CIPOLLE (50 g), FAGIOLI BIANCHI DI SPAGNA SECCHI (200 g), BRODO DI CARNE (3 l), SALE (q.b.).

Per la gremolata: PREZZEMOLO (1 mazzetto), AGLIO (1 spicchio), SALVIA (3 foglie), ROSMARINO (1 rametto).

ESECUZIONE

- Lasciare a bagno i fagioli in acqua tiepida con un pizzico di sale, metterli in una pentola con acqua fredda e farli cuocere.
- Tagliare a dadini pomodori, sedano e carote; affettare fine la cipolla; pelare le patate.
- Privare la trippa del cordone di grasso, sbollentarla qualche minuto per poterla sgrassare ulteriormente, scolarla bene e tagliarla a pezzetti della lunghezza di 1 cm circa. In una casseruola, fare rosolare leggermente la cipolla con il lardo battuto e il burro.
- Aggiungere la trippa, il sedano e le carote e fare brasare per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.
- Aggiungere il brodo bollente e fare cuocere su fuoco moderato per circa 30 minuti.
- Aggiungere i pomodori e le patate intere, continuare la cottura a fuoco basso per un'ora.
- Lasciare riposare per alcuni minuti in modo che l'eventuale grasso rimasto della trippa venga in superficie e possa essere schiumato.
- Schiacciare le patate con una forchetta e aggiungere i fagioli già cotti, riportare a ebollizione e cuocere ancora qualche minuto.
- Tritare molto finemente gli ingredienti della gremolata e mescolarli insieme.
- Unire la gremolata alla trippa, servire molto calda con il Grana.

NOTE: LA PULIZIA DELLA TRIPPA

La corretta realizzazione della buseca inizia con la scelta delle qualità di trippa (cuffia e ricciolotta di vitello; il fogliolo - fujoo - si usa per fare la trippa in umido, da consumarsi come secondo) e prosegue con appropriate operazioni di pulitura e di cottura. Oggi la trippa si trova già pulita e cotta, altrimenti si deve pulire lavandola in acqua calda e raschiandola bene con un coltello nella parte superiore, per asportarne i corpi estranei, e inferiore, per ridurne il più possibile lo strato di grasso. La si fa quindi bollire per tre ore in acqua salata, con una costola di sedano e una cipolla picchettata con un chiodo di garofano.

VARIANTI

Per la buseca (la cui origine è contesa) esistono tante versioni. Le varianti più diffuse prevedono l'uso di uno spicchio d'aglio nel soffritto o l'aggiunta di porri, cavolo cappuccio o patate per rendere più spesso il brodo.

ABBINAMENTI

In virtù del colore bianco che la fa percepire come un cibo non carneo, con il quale non si interrompe il digiuno, la trippa è il tradizionale

piatto natalizio, consumato dopo la messa di mezzanotte (il *busechin de la Vigilia*).

Per la sostanziosità degli ingredienti è piatto unico, al quale si può far seguire, per spirito di celebrazione, una fettina di miascia o di altro pane alla frutta, ma cui si addice maggiormente un dessert leggero, del tipo delle pere giulebbate così care alle nostre nonne.

Le si accosti un vino rosso giovane e ricco di acidità (Oltrepò Pavese DOC Bonarda o Buttafuoco).

L'INGREDIENTE: LE INTERIORA Povere

È noto l'ingegno popolare nell'utilizzo dei tagli meno nobili della macelleria bovina ed è altrettanto nota la diffusione della trippa in Italia con distinte denominazioni locali, non sempre condivise, come il *lampredotto* a Firenze. *Buseconi* erano detti i Milanesi in quanto ritenuti "ghiottissimi della trippa ridotta a vivanda" e da essi chiamata familiarmente *busecca* (Cherubini, 1839).

Va tuttavia sottolineato che se la buseca di vitello aveva un ruolo riconoscibile nelle dinamiche rituali del Natale, una non minore importanza hanno avuto, nella economia di sussistenza del passato, gli intestini e le budella di tutti gli animali allevati o cacciati, purché

capaci, una volta nella pentola, di produrre *pucia* per intingere il pane o la polenta. Si pensi al *busechin de corada* (polmone), alle rigaglie di pollo al *vin del tecc* (poi sostituito con il più comune marsala), agli stufati di interiora di maiale, di pecora, di capra e perfino di coniglio e di pollo, da versare sulla polenta, così diffusi in tutta la regione.

Sul lago di Como si preparava la curadura, una sorta di polpetta ottenuta friggendo in una crosta di pangrattato, con cipolla e spezie, la colatura, cioè gli intestini degli agoni preparati per l'essiccazione.

IL TERMINE LOMBARDO *BUSECA* HA ETIMO INCERTO; FORSE DERIVA DA VESSICA CON SOVRAPPOSIZIONE DI *BUUS* = BUCO, MA QUESTA INTERPRETAZIONE REGIONALE CONTRASTA CON L'ESISTENZA DELLA VOCE TOSCANA *BUSECCHIO*, USATA GIÀ DAL XIII SECOLO CON VALORE DI BUDELLO. INDICA L'INTESTINO IN GENERE E, IN SOTTORDINE, IL RUMINE DEI BOVINI. IN CUCINA DESIGNA LA TRIPPA RICAVATA DAL RUMINE STESSO CHE, NELLA PORZIONE INDIVIDUALE DI UN PIATTO, È COMUNEMENTE DETTA *BUSECHIN*.

LE PASTE RIPIENE

Noi italiani, da sempre famosi nel mondo come popolo dotato di una vivacissima fantasia, partendo da semplici elementi base - uova, farina, un pizzico di sale e un ripieno a scelta - siamo riusciti a dar vita a paste imbottite straordinarie, dalle forme e dai contenuti svariati, comunque gustose.

Ogni regione, ogni città, ogni paese, ha i suoi formati che battezza a modo proprio. Anche in Lombardia ogni territorio ha la sua pasta ripiena peculiare per forma, farcia e nome. La ricetta dei tortelli di magro ha al contrario una diffusione regionale.

Cambiano la forma e il nome, ma non le proporzioni nel ripieno. L'ingrediente vegetale che viene aggiunto al ripieno può variare in ragione della stagionalità o della disponibilità, ma il rapporto con gli altri viene mantenuto. Anche il condimento è rigidamente lo stesso: burro fuso, salvia e grana.

TORTELLI DI MAGRO

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: PASTA FRESCA PER RAVIOLI (400 g), RICOTTA (200 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (80 g), SPINACI (500 g) oppure la stessa quantità di PUNTE DI ORTICA o ZUCCA (lessata o stufata), TUORLI D'UOVO (n. 3), NOCE MOSCATA (q.b.), SALE (q.b.), PEPE (q.b.), BURRO (30 g), SALVIA (1 rametto).

ESECUZIONE

- Lavare la verdura in foglie e sbollentarla, scolarla, farla raffreddare, strizzarla e tritarla finemente (nel caso si usi la zucca bisogna cuocerla e fare poi una purea).
- Al trito unire il formaggio e i tuorli d'uovo; regolare di sale, pepe e noce moscata e impastare fino ad ottenere un composto ben omogeneo.
- Tirare con la pasta una sfoglia sottile e tagliarla in grandi quadrati.
- Mettere una pallina d'impasto al centro di ogni quadrato di pasta e chiudere formando dei ravioli (5 per porzione); lasciarli riposare.
- Cuocere i tortelli in abbondante acqua bollente salata per circa 10 minuti.
- Far sciogliere il burro unendo il ciuffo di salvia.
- Scolare e condire col burro fuso e abbondante Grana.
- Servire subito.

NOTE: IMPASTARE LA FARINA

La pasta per preparare i ravioli, fresca o surgelata, si trova oggi nei supermercati. In passato invece tutte le donne la preparavano in casa. Una volta formata sulla spianatoia la fontana con la farina, si rompono in

mezzo le uova e si sbattono con una forchetta cominciando a incorporarvi la farina. Quando diventa più soda e non è più possibile usare la forchetta, si continua ad impastare con le mani, fino a incorporare tutta la farina, che va lavorata per 10 minuti circa sulla spianatoia infarinata, con movimenti energici. Prima di quest'ultima fase è necessario lavare le mani per liberarle dalla pasta secca che vi è rimasta raggrumata, le cui particelle, staccandosi dalle dita non si fonderebbero nella pasta, facendola diventare granulosa, con il rischio di romperla al momento di tirare la sfoglia. Per avere una stesura regolare della pasta si deve partire con il mattarello sempre dal centro del disco, procedendo verso l'esterno, e ruotare il disco di tanto in tanto per stenderlo bene in tutti i lati.

VARIANTI

Le variazioni, come già accennato, riguardano solo il nome e la forma del tortello che a seconda della zona può essere rotondo, quadrato, a mezzaluna o a forma di caramella allungata con due riccioli.

ABBINAMENTI

Aprè un pranzo di grande delicatezza

gustativa, seguito da asparagi con uova o da gamberi di fiume con patate e pancetta, con un dessert di torta di polenta e fichi, tutti piatti tipici della Lombardia. Vino bianco, morbido al palato, ma intenso all'olfatto, Cortese dell'Oltrepò o San Martino della Battaglia DOC.

L'INGREDIENTE: LE ERBE DIMENTICATE

I vegetali spontanei erano conosciutissimi in passato, quando la fame, come sanciva l'adagio, aguzzava potentemente l'ingegno popolare. In alcuni di essi, come l'erba de san Pedar, il sungin, gli asparagi selvatici, ci imatteremo in altre parti del presente ricettario, ma il panorama era molto più ampio di quanto sia possibile riassumere in questa breve nota.

Chi non fosse abituato "a fare di ogni erba un fascio", poteva trovare, guardandosi un po' attorno, di che cavarsi la fame con l'aggiunta di poco altro. Più o meno ovunque si facevano frittate e frittelle con la borragine (*Borragio officinalis*) e con i germogli di vitalba (*Clematis vitalba*), e si raccoglieva, per mangiarla cruda o per cuocerla allo stesso modo delle bietole e degli spinaci, la zicoria mata (*Taraxacum*).

Con il luppolo selvatico (*luvertis*), si preparava il risotto nel Pavese; con gli spinaci selvatici (*cogoi*) una minestra di riso e delle saporite polpettine fritte in Valtellina, nonché un gustoso risotto con le rane nel Bresciano, dove si usavano anche le rosole, cioè le piantine dei papaveri per preparare una zuppa. In Brianza si saltavano nel burro i *verzitt* (valeriana), si aggiungevano foglie di malva al minestrone e si preparava una salsa per pesci e carni con l'erba brusca (*Rumex acetosella*); i tarassaci entravano in diverse zuppe e si preparavano in tutta la zona prealpina ed alpina con cubetti di lardo o pancetta fritti. In Valtellina sono segnalate anche una zuppa di ortiche e delle frittelle di salvia sclarea.

PASTA FARCITA DI MAGRO,
IN CUI LA POVERTÀ DELLA
VERDURA È COMPENSATA
DALL'ABBONDANZA
E DALLA RICCHEZZA
DEGLI ALTRI INGREDIENTI
DEL RIPIENO E DELLA SALSA.
LA RAFFINATEZZA
DELL'INSIEME GIUSTIFICA
DEL TUTTO L'INUSITATO
CONNUBIO, FRUTTO
DI UNA SECOLARE ESPERIENZA.

LE UOVA

L'uovo è un ingrediente che entra in innumerevoli ricette di dolci, gelati, piatti sapidi grazie alle sue proprietà emulsionanti, coagulanti e schiumogene.

Il tuorlo dell'uovo ha un buon potere emulsionante grazie alla presenza di fosfolipidi che formano complessi lipoproteici con il colesterolo. L'aggiunta di sale o zuccheri aumenta la capacità emulsionante per riduzione dell'acqua extracellulare.

Questa proprietà è importante nella preparazione di salse, maionese e gelati. L'albume ha un basso valore calorico ma è ricco di proteine, per cui rientra in alcune preparazioni come le meringhe.

Le uova di gallina sono le più comunemente consumate e sono altamente nutrienti. Forniscono una grande quantità di proteine complete di alta qualità, che contengono tutti gli amminoacidi essenziali per gli esseri umani, e forniscono quantità significative di parecchie vitamine e minerali, compresa la vitamina A, riboflavina, acido folico, vitamina B6, vitamina B12, colina, ferro, calcio, fosforo e potassio. Sono inoltre uno degli alimenti singoli meno costosi contenenti proteine complete.

L'uovo rappresenta, nella tradizione della famiglia contadina, una risorsa con una valenza sia commerciale, in quanto era il principale prodotto con cui la massaia poteva recuperare denaro o esercitare baratto, sia dal punto di vista alimentare come integrazione allo scarso livello proteico della dieta.

L'uovo poteva essere cucinato in vari modi e di seguito vengono riportate alcune preparazioni particolarmente gustose, ma è nelle frittate che raggiunge la massima espressione gastronomica e fa trasparire la fantasia. Ne esistono infinite versioni dove, all'uovo sbattuto, vengono aggiunti ingredienti di varia natura che ne modificano e integrano il sapore.

Frittate con vegetali spontanei (ortiche, germogli di luppolo, germogli di rovo) o coltivati (spinaci, bietole, asparagi, patate, pomodori, zucchine); altre vedono comparire la carne avanzata, la salsiccia o il salame crudo (frittata rognosa). In tutte c'è il formaggio grattugiato.

FRITTATA ALLE ERBE FINI

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: UOVA (n. 10), BURRO (60 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (60 g), ERBE FINI: PREZZEMOLO, CERFOGLIO, MENTUCCIA, ERBA CIPOLLINA (60 g), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Tritare le erbe fini.
- In una terrina sbattere le uova con il grana, le erbe fini tritate, sale e pepe.
- In una padella antiaderente fare fondere il burro e versarvi il composto.
- Mescolare per farlo leggermente rapprendere in modo uniforme e fare dorare la frittata da ambo le parti.
- Servire su un piatto rotondo ben caldo dopo avere tagliato la frittata a spicchi.

NOTE: LA FRITTATA

Così procede Gualtiero Marchesi, milanese del Verziere, per preparare una frittata degna di questo nome: “Rompo le uova, le sbatto, o meglio, le mescolo quel tanto che basta perché tuorlo e albume risultino amalgamati (sbattendole eccessivamente le uova si s fibrano e non gonfiano a dovere durante la cottura). Quindi sale; dose: una presa di sale per un uovo. Infine incorporo qualche fiocchetto di

burro, che renderà la frittata più morbida.

Volendo potrà aggiungere anche erbe aromatiche, le cosiddette erbe fini. Faccio quindi sfrigorare il burro in padella, vi verso le uova e, proseguendo la cottura su un fuoco vivace, le mescolo continuamente con una forchetta, mentre con l'altra mano, impugnando il manico, imprimo alla padella un movimento regolare in avanti e indietro, in modo da ottenere una cottura omogenea” (Gualtiero Marchesi, *Oltre il fornello*, Milano, BUR, 1986, pag. 91).

La frittata era di antica tradizione solo nelle zone meno povere della regione, dedite ad una cucina solida, quando nelle altre si praticava una cucina liquida che permettesse la *pucia* del pane o della polenta.

La gastronomia regionale è comunque ricca di frittate, dalle più semplici, come quella raccolta dal Bassani in Brianza, forse l'antenata campagnola di questa ricetta, con salvia, erba de san Pedar (*Eryngium* o calcatreppola) e foglie di camomilla, a quelle in odore di gastronomia francese,

come l'omelette al tartufo riportata dal Dubini col nome di frittata con salsa d'uova.

Era abbastanza comune fare frittate con quasi tutte le verdure dell'orto, precedentemente lessate o saltate nel burro, e aveva diffusione regionale la cosiddetta *frittata rognosa*, con salsiccia o salame o cotechino tritati. Per la loro tipicità si ricordano inoltre la frittata con i cipollotti, accompagnata da insalata o radicchio, della Bassa Lombarda; la frittata con la polenta a tocchetti della Bergamasca; la frittata con verdure selvatiche (*luvertis, curnagett*), o cime di ortica, della Brianza; la frittata di rane delle zone risicole della Lomellina.

VARIANTI

Ad esclusione della frittata base (uova e burro) della tradizione contadina e di quella descritta da Gualtiero Marchesi (uova, burro ed erbe fini) non esiste frittata più semplice di questa. Le varianti potranno riguardare solo la qualità delle erbe.

ABBINAMENTI

Può essere servita con i contorni tradizionali per le uova: asparagi, carote, purè di patate, di spinaci o di piselli. Vino: San Colombano DOC Vivace o Frizzante.

LE “ERBE FINI” RICORDANO LE *FINES HERBES* DI ORIGINE FRANCESE. PER ERBE FINI, ATTUALMENTE, SI INTENDE UN INSIEME EQUILIBRATO E ARMONICO DI ERBE AROMATICHE, COSTITUITO DA PREZZEMOLO, CERFOGLIO, DRAGONCELLO E ERBA CIPOLLINA. ALCUNI AUTORI VI INCLUDONO ANCHE MAGGIORANA E BASILICO. LA PRESENZA DELLA MENTUCCIA AL POSTO DEL DRAGONCELLO DÀ A QUESTA RICETTA UN TOCCO PIÙ MEDITERRANEO.

ÖF IN CEREGHIN

PREPARAZIONE PER 1 PORZIONE

Ingredienti: UOVA FRESCHE (n. 2), BURRO (25 g), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Soffriggere il burro nel tegamino.
- A colore oro scuro ed aspetto spumeggiante, rompervi le uova facendo attenzione a che il tuorlo rimanga integro.
- Lasciare coagulare l'albume (circa 1-2 minuti), salare e servire.

NOTE DI CONSUMO: ROMPERE LE UOVA E PUCIARE (OVVERO INTINGERE)

La riuscita dell'öf in cereghin dipende da molti fattori: qualità delle uova (che devono essere freschissime), scelta del tempo ideale di soffrittura del burro (che deve imbiondire e spumeggiare, ma non bruciare come si usa spesso nella tradizione lombarda), tempo di cottura (il tuorlo non deve coagulare). Persino la salatura è importante: è opportuno dirigere il sale sul solo albume per evitare la formazione di macchie nel tuorlo. Ma il vero segreto è l'unica vera difficoltà è rompere le uova delicatamente e istantaneamente, evitando che

il tuorlo perda di integrità o che residui di guscio restino inglobati nella formulazione.

Il sistema migliore è quello di battere seccamente, con una oscillazione del polso, l'uovo nella sua fascia mediana sull'orlo del tegame, aprirlo facendo leva con i pollici sui lati del taglio formatosi nel guscio. Occorre procedere con delicatezza per evitare che i bordi del guscio “feriscano” il tuorlo mentre cade nel tegame.

A differenza dell'uovo sodo (che nella tradizione popolare ha ottenuto minore fortuna), l'uovo in cereghin ha sempre rappresentato una ottima occasione per *puciare*, ovvero per intingere il pane (o la polenta) nell'albume non rappreso, per costruire una razione più sostanziosa.

Sempre per questa ragione, generalmente si abbondava con il condimento, che in alternativa al burro poteva essere lardo o olio. Il *puciare* aveva un tempo una precisa ritualità: prevedeva che la padella fosse posta al centro della tavola e che tutti i commensali, a turno, intingessero con parsimonia.

VARIANTI

In Brianza si usa rivoltare l'albume sul tuorlo, ottenendo una specie di uovo in camicia. Anche in questo caso il tuorlo deve rimanere integro. L'uso di far soffriggere il burro fino a dorarlo è alquanto discutibile agli occhi delle attuali conoscenze scientifiche poiché si danneggiano le caratteristiche sensoriali del burro e si induce la formazione di composti poco digeribili.

Gualtiero Marchesi, riproponendo questa semplice ricetta, consiglia di far sciogliere, ma non sfrigorare, una piccola quantità di burro in una padella di misura per l'uovo (o le uova), di aggiungere l'uovo e di continuare la soffrittura a fuoco molto moderato, salando il solo albume a cottura ultimata. Dato che l'uovo ha un contenuto elevato di colesterolo, la sua associazione con burro (anch'esso ricco di colesterolo e di grassi saturi) è alquanto discutibile sul piano salutistico; la formulazione è indicata solo nell'infanzia, quando la tolleranza verso il colesterolo è superiore.

ABBINAMENTI

La tradizionale combinazione era un tempo con la polenta, sebbene il pane sia la forma di accompagnamento preferibile per intingere. Una insalata fresca (di soncino o di varietà pasqualina) realizza un perfetto abbinamento. È consigliato un vino rosso leggero e brioso (ad esempio Sangue di Giuda).

È LA PREPARAZIONE DELL'UOVO PIÙ COMUNE E SEMPLICE, L'EQUIVALENTE DELL'UOVO AL TEGAME O UOVO FRITTO, OTTENUTO CON IL BURRO COME CONDIMENTO. IL NOME DERIVA DALL'ASPETTO DEL ROSSO, SIMILE ALLA TONSURA (*CEREGA*) DEGLI ECCLESIASTICI. LA FORMULAZIONE CON QUESTO NOME È DIFFUSA IN TUTTA LA LOMBARDIA, CON PARECCHIE VARIANTI NEL CONDIMENTO (BURRO, LARDO O OLIO) E NELLA CONSISTENZA DOPO COTTURA DI ALBUME E TUORLO.

TRIPPA MATTA, BUSECA MATA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: UOVA (n. 5), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (70 g), BURRO (30 g), PANCETTA (50 g), CIPOLLOTTO (n. 1), OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (3 cucchiai), SALVIA (1 rametto), PASSATA DI POMODORO (200 g), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Rompere le uova in una ciotola, poi sbatterle con un pizzico di sale e un cucchiaio di Grana grattugiato.
- Fare sciogliere il burro in un grosso tegame antiaderente dal diametro di 28 cm per potervi cuocere una frittata grande e ben sottile: versare le uova, lasciare che si rapprendano, staccarle con una spatola dai bordi e voltare la frittata con l'aiuto di un coperchio.
- Lasciare raffreddare.
- Tritare finemente la pancetta e, separatamente, tritare anche il cipollotto.
- In una casseruola scaldare l'olio, aggiungere il battuto di cipolla e pancetta e il rametto di salvia, quindi lasciare sfrigolare 1-2 minuti, mescolando ogni tanto.
- Quando la cipolla tende a dorare, versare la passata di pomodoro, 1 dl di acqua e cuocere per 20 minuti.

- Regolare di sale e di pepe.
- Tagliare a striscioline la frittata, metterla nel condimento al pomodoro, mescolare e cuocere 10 minuti.
- Servire la buseca matta nei piatti da porzione, cospargendo con il restante Grana grattugiato e ciuffetti di salvia.

ABBINAMENTI

Vino consigliato: San Colombano DOC Bianco.

L'INGREDIENTE: IL POMODORO

I pomodori giunsero in Europa all'inizio del XVI secolo e ricevettero i nomi poetici di pomi dell'amore, pomi del paradiso, mele d'oro. Originari del Perù, erano stati però domesticati in Messico dove, con il nome di *tomatl*, avevano un largo utilizzo alimentare. In Europa ebbero una funzione decorativa almeno fino alla metà

del XVIII secolo. Il medico cinquecentesco Costanzo Felici, in un suo scritto *De l'insalata*, li definisce "più belli che buoni" e solo un naturalista dello stesso periodo, Pier Andrea Mattioli, ne segnala l'uso nelle insalate. Oggi sono uno degli ortaggi più coltivati per fini industriali, non solo nel meridione d'Italia, ma anche nella fascia padana della Lombardia, soprattutto nelle province di Cremona e di Mantova. Di modesto apporto calorico, il pomodoro è ricco, soprattutto se ben maturo, di vitamina C e vitamina A. Quest'ultimo costituente (abbastanza stabile ai trattamenti tecnologici ed alla cottura) esplica una interessante attività protettiva antiossidante: per tale ragione il consumo di pomodori o prodotti a base di pomodoro è altamente raccomandato dalle linee guida nutrizionali. Entrato più tardi che altrove nella cucina familiare, il pomodoro ha

però trovato una sua collocazione integrativa nelle linee già strutturate della gastronomia lombarda. Lo ritroviamo, perciò, in piatti classici che prima dell'800 si preparavano in bianco, come l'ossobuco, la buseca, il coniglio alla cacciatora e persino qualche stufato.

IN CUCINA IL TERMINE "MATTA" RINVIA AD UNA PREPARAZIONE OTTENUTA CON UN SUCCEDANEO, OVVERO AD UN PIATTO "FALSO", O MEGLIO SIMULATO CON INGREDIENTI POVERI. PELLEGRINO ARTUSI PARLA DELLA PASTA MATTA IN USO PRESSO I CONTADINI DI ROMAGNA, CIOÈ DI UNA SFOGLIA OTTENUTA CON LA SOLA FARINA E L'ACQUA, SENZA UOVA. NEL NOSTRO CASO, SI TRATTA DI UNA FINTA TRIPPA.

RÜSÜMADA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: UOVA (n. 4), ZUCCHERO (4 cucchiai), VINO ROSSO (4 bicchieri).

ESECUZIONE

- Mettere in una terrina i tuorli con lo zucchero e sbatterli fino a schiaritura.
- Montare gli albumi a neve, incorporando delicatamente i tuorli e cercando di mantenere una struttura soffice.
- Aggiungere il vino, incorporandolo lentamente e sempre continuando a rimestare il composto.
- Servire subito.

NOTE: LA FRESCHEZZA DELLE UOVA

Le uova utilizzate per la rüsümada devono essere freschissime sia per avere una sicurezza igienica sia perché la loro proprietà schiumogena è massima, in quanto le proteine costitutive hanno una più elevata capacità di strutturazione. Un tempo, questa tipica preparazione contadina era consumata proprio con l'uovo appena depresso. Oggi le uova sono commercializzate con buone garanzie di freschezza, venendo messe sul mercato il giorno stesso della deposizione; la data di

confezionamento (e in alcuni casi quella di deposizione) è, per legge, stampigliata sulla confezione.

VARIANTI

Il vino rosso può essere sostituito con acqua o latte, entrambi freddi, ottenendo una bevanda rinfrescante. Sostituendo al vino rosso il marsala e cuocendo a bagnomaria (o comunque a fuoco bassissimo) si ottiene, prima dell'ebollizione, il classico zabaione. Nel piatto possono essere aggiunti pezzetti di pan di mistura o di gallette frantumate, che creano una curiosa opposizione croccante-morbido.

ABBINAMENTI

La rüsümada, come merenda, si accompagna elegantemente con pasticceria secca o di pasta frolla, comunque con biscotti. Il colore rosato è estremamente attraente ed elegante. Un vino aromatico o il S. Martino della Battaglia DOC Liquoroso può completare le caratteristiche di meditazione cui invita una merenda a base di rüsümada.

L'INGREDIENTE: L'UOVO

L'uovo è un alimento proteico ad alta densità nutritiva, soprattutto nella sua frazione proteica. Questa è infatti particolarmente completa, sia per quantità sia per qualità, ovvero per il rapporto fra gli amminoacidi essenziali, tanto che la proteina dell'uovo è utilizzata come riferimento per il valore biologico delle proteine di altri alimenti o miscele. Il tuorlo è particolarmente ricco in grassi, con buona rappresentatività degli acidi grassi insaturi e dei composti essenziali. Sempre nel tuorlo è localizzata la vitamina A, parecchie vitamine del gruppo B, la vitamina D e la niacina (o vitamina PP), molti sali minerali (calcio, ferro e fosforo), ma anche il colesterolo.

LA RÜSÜMADA (O ROSÜMADA) È UNA ANTICA BEVANDA/MERENDA, TONICA ED ENERGETICA. È DIFFUSA IN TUTTA LA LOMBARDIA SETTENTRIONALE, CON PICCOLE VARIANTI DI PREPARAZIONE E DI DIZIONE DIALETTALE. LA RADICE DIALETTALE DEL NOME RIMANDA AL TUORLO (ROSSO) DELL'UOVO: RÜSS D'OOF O RÜSÜMM. LA SUA FORMULAZIONE È MOLTO SIMILE A QUELLA DELLO ZABAIONE DI VINO. LA RÜSÜMADA, CHE SI PREPARA VELOCEMENTE MA NON SI CONSUMA QUASI PIÙ, VENIVA CONSIDERATA UN RICOSTITUENTE E UN PROTETTIVO DAI MALANNI DA RAFFREDDAMENTO, CON L'UOVO, PILLOLA DI CUCINA, E IL VINO, DECOTTO DI CANTINA (UN RICOSTITUENTE: PINUL DE CUSINA-OF-E DECOTT DE CANTINA-VIN).

LA POLENTA

La polenta (conosciuta anche come *polenda* o *pulenda*) è un antichissimo piatto a base di farina di cereali, il quale, pur essendo conosciuto nelle sue diverse varianti pressoché sull'intero suolo italiano, ha costituito a lungo l'alimento base della dieta in molte regioni del Nord, nelle quali è tuttora piuttosto diffuso.

La polenta, con numerose varianti, è diffusa anche in Ungheria (*puliszka*), nel dipartimento francese della Savoia, in Svizzera, Austria, Croazia (*palenta*, *žganci* o *pura*), Slovenia (*polenta* o *žganci*), Serbia (*palenta*), Romania (*mămăligă*), Bulgaria, Albania (*harapash*), Corsica (*pulenta*), Brasile (*polenta*), Argentina, Ucraina e Caucaso (*culesha*), Uruguay, Venezuela e Messico.

La polenta è formata da un impasto di acqua, farina di cereali (oggi la più comune in Europa è quella di granoturco, la *polenta gialla*) e sale, cotti in un paiolo (la tradizione vuole che sia di rame) per almeno un'ora. La farina da polenta è solitamente macinata a pietra ("bramata") più o meno finemente a seconda della tradizione della regione di produzione. In genere la polenta viene presentata in tavola su di un'asse circolare coperta da uno straccio e viene servita, a seconda della sua consistenza, con un cucchiaino o a fette, queste ultime un tempo tagliate con un filo di cotone, dal basso verso l'alto. Il termine deriva dal latino *puls*, specie di polenta di farro (in latino *far*, da cui deriva *farina*) che costituiva la base della dieta delle antiche popolazioni italiche. I greci usavano invece solitamente l'orzo.

Il pane e le focacce, elaborazione degli sfarinati ricavati dai cereali,

arrivarono nella penisola italiana dalla Grecia dell'epoca di Pericle, nel V secolo a.C.. I popoli italici avevano fino ad allora consumato i cereali sotto forma di minestra, bollendo le cariossidi fino a provarne lo sfarinamento, o sotto forma di pappe (dette *pultes*), ottenute reimpastando la farina con acqua e cuocendola fino a farle assumere una certa consistenza. Queste *pultes*, di cui è memoria nel *De agricultura* di Catone e nel *De re coquinaria* di Apicio, sono le antenate delle nostre polente di farina di mais.

Nelle vicende della cucina povera lombarda affiora senza soluzione di continuità il ricordo delle antiche polentine molli, in una varietà infinita di elaborazioni. Termini come *pult*, *polt*, *puta*, *puti*, *putiscia*, *putöö*, comuni in quasi tutte le tradizioni culinarie della campagna padana, identificano appunto delle pappette e farinate, più o meno consistenti, ottenute dalla cottura di farina in acqua o latte, con un'ombra di condimento. Prima delle grandi carestie del XVII secolo e della rapida propagazione della coltura del mais, si preparavano polente con farina di segale, farro, fraina, miglio, sorgo, orzo, riso e, naturalmente, frumento, per quanto questo cereale potesse essere disponibile. Dalla metà del '700, il mais sostituì quasi completamente (soprattutto nei territori di montagna) le altre colture cerealicole e la polenta gialla sostituì sia il pane sia buona parte del companatico. Le gravi manifestazioni di pellagra nelle zone più povere, furono il prezzo dell'assunzione di una dieta incentrata sulla polenta. Se questa infatti si accompagnava sempre con cibi molto saporiti,

mollì o abbondantemente conditi che consentissero la *pucia*, è noto che il poco companatico e la *pucia* richiamavano grandi quantità di polenta. Nutriva poco, si diceva, ma riempiva lo stomaco e impediva di sentire i morsi della fame.

Così ogni giorno, la regiura rovesciava il paiolo fumante sopra l'ass de la pulenta coperto da un tovagliolo umido, i cui bordi venivano ripiegati sulla polenta stessa per tenerla al caldo. Salacche, salsicce, formaggio, olio, lardo, latte, burro, uova, tutto poteva fornire condimento: e spesso era polenta a pranzo, a cena e a colazione. Oggi la fame endemica si è allontanata dal nostro orizzonte e possiamo apprezzare in pieno la fantasia con cui questo semplice alimento è stato elaborato nel corso dei tre secoli passati. Esistono un'infinità di preparazioni in cui la polenta costituisce la base a cui aggiungere diversi tipi di condimento quali olio, burro, formaggi e salumi di vario tipo, ma anche legumi e pesce fresco o conservato.

60' TEMPO DI ESECUZIONE

POLENTA E GRAS PESTÀ

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: FARINA DI MAIS A GRANA GROSSA (500 g), SALE (q.b.), LARDO (200 g), PREZZEMOLO (30 g), AGLIO (1 spicchio).

ESECUZIONE

- Portare a ebollizione l'acqua salata e versarvi a pioggia la farina gialla, meschiando continuamente.
- Cuocere (aggiungendo acqua bollente se necessario), sempre mescolando, per circa un'ora, finché la polenta non si stacca dalla pareti del paiolo.
- A polenta quasi cotta, battere il lardo, il prezzemolo e l'aglio con la lama di un coltello riscaldata sulla fiamma, finché non sono ridotti in poltiglia.
- Rovesciare la polenta sul tagliere e dividerla in fette.
- Spalmare su ogni fetta un po' di battuto e consumare ben calda non appena questo si sarà sciolto.

VARIANTI

Tutte le altre polente (condite con olio, con burro, con formaggio, con mascherpa ecc.) non possono che considerarsi variazioni sul tema del condimento, di cui il lardo è senza dubbio il più essenziale e gastronomicamente primitivo.

ABBINAMENTI

Come altre polente, è un piatto unico. L'abbinamento ideale è con vini rossi un po' aggressivi come la Bonarda dell'Oltrepò Pavese DOC e il Capriano del Colle DOC Rosso, non invecchiato.

IL GRAS PESTÀ, CIOÈ IL BATTUTO DI LARDO DI MAIALE, È INGREDIENTE TIPICO DELLA CUCINA POVERA LOMBARDA. VENIVA UTILIZZATO PER IL CONDIMENTO DI PAPPE E MINESTRE, PER LA COTTURA DI LEGUMI E DI PATATE ARROSTO (*POMM DE TERA IN GRAS PESTÀ*) E SPESSO COSTITUIVA L'UNICO APPORTO NON VEGETALE IN UN REGIME ALIMENTARE POVERO DI GRASSI E DI PROTEINE ANIMALI.

POLENTA E OSEI

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: TORDI o ALLODOLE o BECCAFICHI (n. 12, già spennati e puliti), FARINA GIALLA (350 g), BURRO (150 g), SALVIA (12 foglie), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Con la farina gialla preparare la polenta, facendola cuocere per almeno 50 minuti in 1,2 litri di acqua salata.
- Nel frattempo bruciacchiare gli uccellini per togliere eventuale peluria, disporli in un tegame rivoltando la testina verso il petto, sistemandoli uno di fianco all'altro.
- Su ognuno mettere una nocciola di burro e su questo posare una foglia di salvia, poi cospargerli di sale.
- Mettere il tegame su fuoco vivo rivoltando di frequente gli uccellini affinché cuociano da tutte le parti senza bruciare: se dovessero asciugare troppo unire altro burro ma non acqua né brodo.
- Quando la cottura è a buon punto (dopo circa 15 minuti), aggiungere il restante burro e cuocerli ancora per circa 5 minuti.
- Rovesciare la polenta su un largo piatto.
- Servendosi di un mestolo fare un incavo al centro della polenta e sistemarvi gli uccellini e il loro sugo.
- Servire subito.

NOTE: LA PREPARAZIONE DEGLI UCCELLETTI

La cucina degli stomaci deboli del

dottor Angelo Dubini, ripresa un secolo più tardi da Luigi Carnacina, precisa che gli uccelletti, una volta "spennacchiati, abbruciacchiati e ben forbiti" cioè senza gli occhi e il sottobocca, debbano essere cotti "senza svuotarne il ventre". La tradizione popolare infatti riteneva le interiora di animali piccoli (v. la *curadura* degli agoni del lago di Como) commestibili con tutto il loro ripieno, come dà notizia precisa già Maestro Martino nel XV secolo: "...piglia le beccafiche e nettale molto bene non cacciando né movendo niente delle interiori...". Le interiora non svuotate si usavano assieme alla carne pestata degli uccellini, per produrre un paté rustico da spalmare sui crostini. Le quaglie o la cacciagione di piccolo taglio surgelata proveniente dall'estero, oggi impiegate al posto degli uccelletti, vanno invece eviscerate.

VARIANTI

Gli uccelletti possono essere cotti in tegame o allo spiedo; in quest'ultimo caso le ricette dell'800 consigliano di pillottarli ogni 8-10 min. con burro e lardo fuso. Per la cottura in tegame, oltre alla salvia, si utilizzano bacche di ginepro, come indica l'Odescalchi (1826), o alloro. Nei ricettari più recenti sono talvolta rosolati in

burro con cipolla e bagnati con vino bianco. Non disdicevole l'aggiunta di funghi porcini. La variante più sostanziosa genera un altro piatto, gli uccelli scappati: scappati perché non ci sono, sostituiti da pezzetti di carne di vitello, di maiale o di pollo e salsiccia.

ABBINAMENTI

Piatto unico, da accompagnare con un vino di buona stoffa e dai gradevoli profumi erbacei, Valcalepio DOC Rosso Riserva o Curtefranca DOC Rosso.

L'INGREDIENTE: LA VOLAILE MINUTA

Utilizzati come bordura nella cucina aristocratica (al pari di altri animali minuti: rane e chioccioline), gli uccelli di piccola taglia, cacciati di frodo per mezzo di reti o lacci, hanno spesso rappresentato uno dei pochi apporti proteici sulle tavole popolari. Date le vigenti normative sulla caccia e sull'uccellazione, il seguente regesto di ricette di volatili minuti, non esaustivo, ha carattere strettamente documentario (le seguenti ricette si riferiscono quasi tutte alla tradizione alta o borghese, poiché in campagna gli uccellini si arrostitavano allo spiedo o in padella):

- per cocer li turdi et farli el sapore: con mandorle, spezie, agresto e succo di limoni e aranci selvatici - Maestro Martino;
- beccafichi arrosto: cotti sotto la cenere, avvolti in lardo e foglie di vite, con semi di finocchio - Maestro Martino;
- pasticcio di allodole: ripiene e racchiuse in un timballo di pasta frolla (1830) - Steiner;
- uccelletti nella stufarola, portati a cottura con succo d'uva - Dubini (1857);
- tordi farciti in umido con ripieno di pollo e vitello; l'umido è dato da sugo di arrosto e marsala (1880) - Perna Bozzi;
- uccellini dal bec gentil, fasciati con pancetta e rosolati in burro e salvia - Perna Bozzi.

GLI UCCELLETTI CON LA POLENTA DEI BERGAMASCHI E DEI BRESCIANI, ERANO DI PREFERENZA PER LA TENEREZZA E LA DOLCEZZA DELLA LORO CARNE, I BECCAFICHI, LE ALLODOLE, I PETTIROSSI, I FANELLI E ALTRI VOLATILI DAL *BEC GENTIL*, OGGI PROTETTI CON APPOSITA LEGGE.

IL PANE

Il pane (dal latino *panis*) è un prodotto alimentare ottenuto dalla lievitazione e successiva cottura in forno di un impasto a base di farina di cereali e acqua, confezionato con diverse modalità, arricchito e caratterizzato sovente da ingredienti prettamente regionali. Ha un posto fondamentale nella tradizione occidentale come componente primaria dell'alimentazione, al punto che il termine stesso può diventare sinonimo di cibo o di nutrimento, non necessariamente fisico.

Nella cucina più antica si usava il termine "cumpanaticum" per indicare ogni preparazione che poteva accompagnarsi al pane, sottolineando il suo ruolo fondamentale.

In Italia la legge ne stabilisce chiaramente le caratteristiche e le eventuali denominazioni con il Decreto del Presidente della Repubblica n. 502 del 30 novembre 1998 che modifica la Legge n. 580 del 4 luglio 1967.

Il pane può anche essere non lievitato, detto perciò azzimo, soprattutto nel caso sia da conservare per lunghi periodi.

Tale è ad esempio il biscotto del marinaio, detto anche "galletta", cibo di lunga durata (anche mesi) tipico della mariniera a vela; anche diversi pani regionali italiani sono azzimi.

Il pane non lievitato è diffuso in diversi paesi medio-orientali.

In ricordo dell'Ultima Cena di Gesù Cristo il pane azzimo viene utilizzato nell'Eucarestia da molte confessioni religiose cristiane. Dall'Egitto l'arte della panificazione passò in Grecia.

I greci divennero ottimi panificatori, producevano più di 70 qualità. Inserirono alle ricette base ingredienti come latte, olio, formaggio, erbe aromatiche e miele.

Il pancotto nasce dalla pratica del riutilizzo di alimenti, in questo caso il pane raffermo e il brodo del bollito.

Qui viene presentata la ricetta essenziale, ma esistono versioni che prevedono l'aggiunta di formaggi sia morbidi, come il gorgonzola o il taleggio, sia più consistenti, come quelli di montagna ed in alcuni casi prosciutto cotto sminuzzato o salsiccia sbriciolata.



PANCOTTO

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: PANINI TIPO MICHETTA (n. 3), BURRO (30 g), OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (1 cucchiaio), ESTRATTO DI CARNE (1/2 cucchiaino), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (4 cucchiai), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Mettere a bagno i panini in acqua tanto abbondante da bastare per la minestra, per un paio d'ore, romperli con la forchetta a piccoli pezzi e metterli nella casseruola con il burro, l'olio e sale.
- Mettere sul fuoco e portare a bollore.
- Aggiungere l'estratto di carne, farlo sciogliere e servire con il Grana.

NOTE: PANCOTT, PANTRID E PANADA

Si tratta solo di una questione di parole. I ricettari, anche i più autorevoli, accettando acriticamente denominazioni locali senza indicarne con precisione la provenienza, l'epoca, né tanto meno delimitarne l'area geografica, contribuiscono spesso ad accrescere la confusione. Nella sostanza, i tre termini dialettali sono utilizzati come sinonimi, anche se, probabilmente, solo pancott e panada lo sono davvero, mentre pantrid indica un piatto analogo ottenuto però dal pangrattato anziché dal pane secco ammollato. Come l'aggiunta di un uovo trasforma il pantrid in *pantrid maridàa*, così con l'uovo si sposa bene anche la panada: l'uno e l'altra segnalati in buona parte dell'area padana come tradizionali per solennizzare il pranzo della Pasqua.

VARIANTI

La preparazione cittadina richiede michette o pezzetti di pane bianco; quella contadina il pangiallo o il pane di mistura.

In Brianza si segnala una panada fatta con avanzi di polenta. Versioni recenti utilizzano brodo anziché acqua. In Valle Intelvi è frequente l'uso del latte e l'aromatizzazione con menta. Alcuni ricettari d'autore prescrivono la noce moscata.

Nelle valli prealpine si usa unire al termine della cottura del pane un soffritto di lardo (olio o burro) e aglio (cipolla).

ABBINAMENTI

Ad un piatto dal profilo gustolattivo piuttosto basso si addice un vino bianco non molto impegnativo, di bassa gradazione alcolica, gradevole e fresco, come il Riesling Italo del Pavese.

Se la panada è maritata con l'uovo, può esserle appropriato un Cortese dell'Oltrepò, asciutto al palato e dall'odore più vinoso.

L'INGREDIENTE: IL GRANA PADANO DOP

Nel XV secolo, il medico e filosofo umanista Pantaleone da Confienza (oggi sarebbe cittadino pavese, all'epoca

era vercellese, ma i suoi natali sono controversi e contesi) scriveva nella sua *Summa Lacticinorum* (Trattato dei formaggi): "Non trovo in Italia formaggi degni di nota se non i marzolini, i piacentini e i formaggi della Morra.

I piacentini da alcuni sono chiamati parmigiani, perché anche a Parma se ne producono di simili, di qualità non molto diversa. Così anche nel territorio di Milano, Pavia, Novara e Vercelli; anzi, da pochi anni, anche più a Nord, nelle zone prealpine, hanno incominciato a produrne di simili, abbastanza buoni".

Il Grana Padano è il capostipite di una serie di pregiati formaggi, prevalentemente da grattugia.

Al Grana Padano è attribuita una Denominazione di Origine Protetta e fin dal 1954 opera lo specifico Consorzio con specifiche funzioni di tutela, promozione e valorizzazione del prodotto.

Dal punto di vista tipologico, si tratta di un formaggio semigrasso, cotto, a pasta dura, consumabile dopo media o lunga stagionatura (minimo 9 mesi fino oltre 20 mesi per il Riserva), ottenuto con latte crudo di vacca proveniente da due mungiture, parzialmente decremato per affioramento.

Oggi la produzione è concentrata in

13 province, tra Lombardia (Mantova, Cremona, Brescia, Bergamo, Lodi, Pavia) Emilia (Piacenza), Piemonte (Cuneo), Veneto (Rovigo, Padova, Vicenza, Verona) e Trento.

Le forme del diametro di 35-45 cm, con crosta dura e compatta, hanno un peso di 24-40 kg; il formaggio deve il sapore e l'aroma alla qualità del latte, posto sotto l'attento controllo del Consorzio, alla particolare tecnica di lavorazione e alla peculiarità degli ambienti di stagionatura.

PANCOTTO PANADA,
IN MILANESE *PANCOTT*,
PANCOCC, *PANCOTTON*
(CON PANE DI GRANO TURCO),
PANTRID, *PANTRII*
(CON PANGRATTATO) UNO DEI
PIATTI POVERI COMUNI
A TUTTE LE REGIONI D'ITALIA,
BASATO SUL RIUTILIZZO
DEL PANE RAFFERMO O SECCO.
DOCUMENTATA DA TEMPI
ANTICHISSIMI, LA PROBABILE
RICETTA ARCHETIPA SI TROVA
NELLA *PULS TRACTOGALATA*
DEL *DE RE COQUINARIA*
ATTRIBUITO AD APICIO.

LE PATATE

La patata è originaria delle regioni andine dell'America centro-meridionale. È stata introdotta in Europa dopo la scoperta dell'America, prima come curiosità botanica e poi come pianta alimentare. La coltivazione in Italia è iniziata ai primi dell'Ottocento, anche se la sua vera diffusione è stata successiva (fine del secolo). La coltivazione della patata è diffusa in tutto il mondo con una maggiore concentrazione di superficie in Europa (in particolare Polonia, Germania, Repubblica Ceca, Spagna e Francia), dove si raggiungono in alcuni paesi rese unitarie che sono tra le più elevate e dove rappresenta, per molte popolazioni, l'alimento base che sostituisce il pane.

Interessa l'industria alimentare per la produzione di fecola, amido, destrina, glucosio oltre che la distillazione e trova impiego nella alimentazione zootecnica.

Con la patata si realizzano in Italia tre tipi di coltura: quella precoce o primaticcia (concentrata in particolare al Sud), quella comune (in particolare al Nord) e quella bisestile o di secondo raccolto, che occupa una limitata superficie.

L'Italia è allo stesso tempo esportatrice (prodotto precoce) e importatrice (prodotto comune e tuberi da semina).

Esistono quattro tipi di patata che si trovano normalmente in commercio:

PATATE A PASTA GIALLA, dalla polpa compatta, derivano il loro colore dalla presenza di caroteni. Sono impiegate per le patatine fritte industriali e casalinghe, ma sono adatte anche per le insalate e le cotture in forno;

PATATE A PASTA BIANCA, dalla polpa farinosa che si spappola durante la cottura. Sono adatte ad essere schiacciate, per esempio nel puré, nelle crocchette o negli gnocchi;

PATATE NOVELLE, caratteristiche per la buccia sottile, vengono raccolte quando la maturazione non è completa. Sono a breve conservazione e andrebbero bollite con la buccia;

PATATE A BUCCIA ROSSA E PASTA GIALLA, caratterizzate dalla polpa soda che le rende indicate per le cotture intense quali cartoccio, forno e frittura.

La patata è un alimento molto versatile e la possiamo trovare, nelle preparazioni gastronomiche, spessissimo come contorno, cucinata in vari modi (purea, in umido, frita, bollita e condita) ma anche come ingrediente principale o comprimario (con lo spezzatino, in minestra), ma è con gli gnocchi che raggiunge la sua massima espressione.

GNOCCHI DI PATATE

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: PATATE (700 g), FARINA BIANCA (200 g), SALE (q. b.), BURRO (100 g.), SALVIA (6 foglie), AGLIO (1 spicchio), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (a piacere).

ESECUZIONE

- Lessare le patate con la buccia in abbondante acqua salata, pelarle e passarle nello schiacciapatate ancora bollenti, facendo cadere il passato sulla spianatoia.
- Aggiungere un po' alla volta la farina, impastando con le mani, fino ad ottenere un composto liscio, uniforme e di giusta consistenza, che non si attacchi più alle dita.
- Formare con l'impasto dei cordoni con la circonferenza di un dito, tagliarli in cilindretti della lunghezza di tre centimetri e depositarli sulla spianatoia infarinata.
- Premere con il dito pollice ogni pezzetto di pasta sul rovescio di una grattugia, in modo da scavarlo leggermente, quindi depositarlo nuovamente sulla spianatoia infarinata, avendo cura di non farlo entrare in contatto con gli altri, per evitare che si attacchino tra loro.
- Gettare gli gnocchi in abbondante acqua salata, togliendoli con la schiumarola a mano a mano che vengono a galla.
- Mentre gli gnocchi stanno lessando, far insaporire, in una padellina, il burro con uno spicchio d'aglio e le foglioline di salvia.
- Condire gli gnocchi col burro fuso, cospargere di Grana grattugiato e servire ben caldi.

NOTE: GLI GNOCCHI, UN PIATTO INTERREGIONALE

La paternità degli gnocchi di patate è contesa da molte città e da molte regioni, poiché questo saporito piatto fa parte del patrimonio gastronomico dell'Italia centro-settentrionale e della Campania. I ricettari del secolo scorso, d'altronde, non ci aiutano, presentando preparazioni sostanzialmente simili con le più varie denominazioni di campanile: alla piemontese, alla romana, alla bolognese, alla friulana, alla veneta, alla bolognese.

Rinunciamo a risolvere la disputa, sottolineando come tra la fine del '700 e l'inizio dell'800, la diffusione della coltivazione della patata abbia introdotto nel panorama gastronomico italiano, in modo pressoché generalizzato, lo gnocco di patate a fianco di quello tradizionale di farina di cereali.

VARIANTI

Alcuni ricettari ottocenteschi consigliano di aggiungere all'impasto una o due uova, altri propongono la cottura delle patate nel latte. I ricettari del nostro secolo si attengono generalmente alla formulazione qui fornita, con lievi

oscillazioni nelle dosi delle patate e della farina.

Tipicamente cremasca l'aggiunta di formaggio Gorgonzola dolce all'impasto di patate, farina e uova.

ABBINAMENTI

Può precedere un secondo leggero di carne o di pesce alla griglia con insalatina verde.

Vino: Curtefranca DOC Bianco.

L'INGREDIENTE: LA PATATA

Sull'introduzione in Europa del prezioso tubero, appartenente alla famiglia delle Solanacee, non si hanno informazioni precise.

Le prime testimonianze dell'utilizzo alimentare della patata risalgono alla seconda metà del XVI secolo, ma la sua diffusione su larga scala fu molto lenta.

Fu coltivata, infatti, come curiosità botanica per la bellezza dei fiori, ma fu per lungo tempo ritenuta un alimento malsano a causa della presenza di solanina nelle foglie. Furono i paesi dell'Europa centro-settentrionale, l'Irlanda, la Germania, l'Austria, la Polonia, la cui produzione di frumento era minima per ragioni climatiche, a intuirne le potenzialità alimentari e

a favorirne la coltivazione estensiva, dal XVII secolo.

L'uso alimentare venne invece propagandato dal Parmentier in Francia, da Vincenzo Corrado a Napoli (*Trattato delle patate per uso di cibo*, 1798) e da Alessandro Volta, comasco. Di limitato apporto calorico (80 kcal/100g), la patata è nutrizionalmente povera, ma nelle preparazioni alimentari ha proprietà leganti (per il suo contenuto in amido) ed assorbenti verso i condimenti.

GNOCOCCO SIGNIFICA
PROPRIAMENTE GRUMO O
PROTUBERANZA. IN LOMBARDIA,
COME NELLE ALTRE REGIONI
ITALIANE, GLI GNOCCHI
SI PREPARAVANO, FIN DAI
PRIMI ANNI DEL XIX SECOLO
IMPASTANDO FARINA BIANCA
CON ACQUA E UOVA.
LA PATATA SI RIVELÒ, SINO
DAI PRIMI ANNI SUCCESSIVI ALLA
SUA INTRODUZIONE NEL REGIME
ALIMENTARE EUROPEO, UN
ECONOMICO SUCCEDANEO DELLA
FARINA DI FRUMENTO, E GLI
GNOCCHI DI PATATE ENTRARONO
NEL PANORAMA GASTRONOMICO
LOMBARDO CON IL RICETTARIO
DEL DUBINI, NEL 1857 (GNOCCHI
DI POMI DI TERRA).

SONDRIO E VALLI



La provincia di Sondrio comprende la Valtellina e la Valchiavenna, che non hanno accesso diretto alla pianura lombarda ma sboccano sulla parte settentrionale del lago di Como, transitando e nel contempo barriera verso il resto della Lombardia. Non sono però valli isolate: attraverso i passi per il Tirolo, l'Engadina e il Veneto, un tempo ben più praticati, hanno ricevuto influssi culturali dall'esterno. Il relativo isolamento geografico è stato accompagnato da vicende storiche peculiari: dai primi del '500 fino alla fine del '700, la zona fu dominio dei Grigioni.

L'agricoltura non è mai stata ampiamente praticata nella zona. Infatti il territorio era per lo più lasciato incolto per il pascolo o per ricavarne il foraggio invernale per il bestiame, e solo i piccoli terrazzamenti a mezza montagna erano utilizzati per la coltivazione del mais, delle patate e dei cereali resistenti ai climi rigidi come orzo, grano saraceno, segale, miglio e avena.

Altro alimento importante delle popolazioni locali era la castagna, che veniva consumata come tale o utilizzata per produrre la farina. L'attività principale era l'allevamento del bestiame che forniva latte, formaggi, salumi e condimenti, ovvero gli elementi di base della gastronomia della zona. Basti pensare che fino alla fine dell'800 l'olio di oliva era pressoché sconosciuto e, come in altre valli alpine, perfino l'insalata era condita con il burro, che in alcune preparazioni era sostituito da pancetta fritta. In pratica ogni famiglia provvedeva al proprio sostentamento alimentare in un'economia di sola sussistenza, testimoniata dalla grande frugalità della pietanze.

Con l'introduzione nell'area alpina di mais e grano saraceno, i cibi primitivi come il *macco* o la *puls* di castagne furono sostituiti dalla polenta, che divenne il piatto principale di tutte le mense, consumata da sola (*pulenta santa* o *pulenta e spiüda*) o accompagnata da latticello, formaggio, salame e anche da frutta o insalata.

L'alternativa alla polenta era rappresentata dalle zuppe, preparate con verdure, fagioli, talvolta castagne, miglio e panico pestati o orzo anche non pilato; oppure con polentina morbida di grano saraceno, mais o frumento, che in qualche caso veniva tostata nel burro e diluita con latte o acqua.

L'alimentazione della piccola nobiltà locale si discostava da quella delle classi meno abbienti, sia per l'abbondanza delle portate, sia per la presenza di cacciagione, pesci d'acqua dolce, lumache e gamberi di fosso. Oltre che dalla grande varietà di preparazioni ottenute con pochi ingredienti, la cucina era caratterizzata dalla povertà dei mezzi di cottura.

Infatti i pastori, durante gli alpeggi estivi in alta montagna, disponevano solo di un paiolo e di un bastone per rimestare le pietanze (*taracc* o *taraj*), mentre nelle case a fondo valle e delle famiglie benestanti la "batteria" di pentole comprendeva anche una pentola di bronzo per la trippa e le lunghe cotture delle minestre d'orzo, una padella di ferro per i *kisciö* e i *cicc* (schiacciate di farina nera e formaggio), e una pentola di pietra ollare (*lavécc*) tipica della Valmalenco ma prodotta anche in Valchiavenna fin dall'epoca romana, divenuta il simbolo della cucina locale.

PIZZOCCHERI ALLA VALTELLINESE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: FORMAGGIO SEMIGRASSO VALTELLINA CASERA DOP (180 g), PIZZOCCHERI (420 g), PATATE (180 g), VERZA (180 g), BURRO (30 g), SALVIA (5 foglie), PEPE (q.b.), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Pelare e tagliare a pezzi le patate.
- Mondare, lavare e tagliare a strisce le verze.
- Cuocere in una pentola con acqua salata le patate e le verze.
- Tagliare il formaggio a fettine sottili.
- A cottura ultimata, unire i pizzoccheri.
- Cuocere per 10-15 minuti, scolare ancora al dente. Nel frattempo, rosolare le foglie di salvia nel burro.
- Porre i pizzoccheri in una zuppiera.
- Unire il formaggio, il burro e la salvia ed amalgamare accuratamente.
- Servire, unendo del pepe a parte.

NOTE: LA PREPARAZIONE DEI PIZZOCCHERI

I pizzoccheri sono oggi commercializzati sotto forma di pasta secca, a base di una miscela di farina di frumento e di farina di grano saraceno ("farina di fraina"), ad opera di alcune aziende valtellinesi. Si presentano tradizionalmente come fettuccine, anche se esistono altri formati. Volendo realizzare in casa i pizzoccheri si procede come descritto.

Ingredienti per 6 persone:

- Mescolare 12 manciate di farina di fraina e 4 manciate di farina bianca.
- Unire 1 cucchiaino di sale ed impastare con acqua fino ad ottenere un impasto duro e liscio.
- Lavorare l'impasto non troppo a lungo.
- Stendere con un mattarello una sfoglia non troppo sottile (2-3 mm).
- Tagliare in forma di fettuccine larghe 1 cm e lunghe 5 cm.

VARIANTI

La verza può essere sostituita dalle biette. Oltre alla salvia, si può insaporire nel burro dell'aglio o della cipolla. Il formaggio semigrasso della Valtellina è protetto da un marchio di Denominazione di Origine Protetta (Valtellina Casera DOP). Casera in valtellinese era la cantina o il magazzino in cui venivano conservati i formaggi per la stagionatura. Abituamente a Milano e in Lombardia è preferito il Bitto DOP valtellinese. In sua assenza, può essere sostituito con formaggi tipo Latteria o Fontina.

ABBINAMENTI

I pizzoccheri sono un piatto unico, abbastanza nutriente. In Valtellina si usa accompagnarli con remolacci crudi, intinti nel sale. Possono essere convenientemente abbinati a un'insalata e, per esempio, con dolci a base di frutta, quali una charlotte o una mousse di mele renette. Il vino di accompagnamento deve essere un rosso corposo, particolarmente indicati il Rosso di Valtellina DOC e il Valtellina Superiore DOCG, Inferno o Valgella.

L'INGREDIENTE: GRANO SARACENO

Conosciuto anche con il nome di fagopiro (*fagopyrum*), fraina e formentino è una pianta erbacea annuale della famiglia delle Poligonacee (non fa dunque parte della famiglia dei cereali), che produce frutti in forma di granelli piccoli, triangolari, scuri. Originario dell'Asia centrale, fu importato in Europa con le invasioni mongole e si diffuse nelle regioni nordiche e montane, grazie alla sua resistenza ai climi rigidi e alla povertà del suolo. Oggi è stato completamente

soppiantato dal mais e in Italia è coltivato solo in Valtellina (zona di Teglio), in Carnia ed Abruzzo. Il grano saraceno della Valtellina (provincia di Sondrio) è tutelato da un presidio di Slow Food (*L'Italia dei presidi*, Bra, Slow Food, 2002, pag. 90). La farina, di sapore leggermente acre e bruna per la presenza dei residui fibrosi del rivestimento del frutto, era un tempo considerata poco pregiata e utilizzata prevalentemente per l'alimentazione del bestiame. La rivalutazione del grano saraceno si deve a piatti come pizzoccheri, polenta nera, sciatt e polenta taragna, ove la sua farina (più saporita) aggiunge una nota raffinata. Per la sua componente proteica affatto trascurabile e complementare (in quanto a composizione amminoacidica) a quella del mais, la miscela di farina gialla e farina di fraina impiegata per la preparazione di polenta ha evitato nelle zone montane la diffusione endemica della pellagra, che afflisse nei secoli scorsi la pianura padana a tradizione monomaidica.

RISO E RAPE COL POLMONE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti:

Per il brodo: POLMONE DI VITELLO (250 g), CIPOLLA (n. 1), CAROTA (n. 1), SEDANO (50 g), ACQUA (3 l), SALE (q. b.).
Per il riso: CIPOLLA (40 g), BURRO (40 g), PANCETTA (50 g in una sola fetta), RAPE (250 g), RISO (250 g), FORMAGGIO GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (40 g), PREZZEMOLO TRITATO (un cucchiaino).

ESECUZIONE

- Far lessare il polmone in acqua salata, assieme alla cipolla, al sedano e alla carota.
- Una volta cotto, scolare il polmone e tagliarlo a fette e/o pezzetti.
- Far imbiondire nella casseruola la cipolla con il burro e la pancetta.
- Aggiungere il brodo del polmone e lasciare riprendere il bollore.
- Tagliare le rape in fette sottili e unirle al brodo, assieme al polmone.
- Protrarre la cottura per 10 minuti, quindi aggiungere il riso.
- Quando il riso sarà quasi cotto, unire il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato e la carota del brodo tagliata a cubetti.
- Prima di servire vi si può aggiungere anche la pancetta tagliata a listarelle.

NOTE: PULIRE IL POLMONE

Il polmone (corada) è sicuramente, assieme alla buseca, una delle parti meno nobili del manzo. Se è quasi del tutto escluso dal nostro modello alimentare, che lo devolve al nutrimento degli animali, soprattutto ai gatti, era un tempo

utilizzato al meglio per l'alimentazione umana, come qualsiasi altra parte dell'animale ucciso. Leggermente gommoso alla masticazione, deve essere liberato, prima della cottura, dai condotti respiratori più grossi (trachea e bronchi) e, una volta cotto, al momento dello spezzettamento, dai residui dei canaletti più visibili (bronchioli), che potrebbero dare fastidio durante la masticazione.

VARIANTI

A seconda delle aree di preparazione, il riso con le rape presenta varianti molto differenziate. Ricettari lodigiani consigliano l'utilizzo di brodo di pollo ed escludono il polmone; nel milanese, talvolta, per il soffritto si utilizza il grasso di prosciutto e il porro anziché la cipolla; altrove la minestra viene preparata senza soffritto (e perciò anche senza cipolla) e il formaggio è aggiunto in tavola anziché durante la cottura. Non è raro il caso che il brodo sia fatto restringere alquanto, così da ottenere una maggiore densità, intermedia tra quella del risotto e quella della minestra.

ABBINAMENTI

Nella cucina della tradizione costituisce piatto unico. Oggi può essere utilizzato nella stessa funzione per un pasto leggero, ma equilibrato dal punto di vista nutrizionale; oppure come primo piatto assieme ad un secondo senza carne (frittata, uova e asparagi ecc.). Gli si può affiancare un Rosso di Valtellina DOC, per seguire la cultura locale, oppure un bianco o un rosato giovani, di discreta acidità.

L'INGREDIENTE: LA RAPA

La rapa (*Brassica campestris rapa*) è un ortaggio digeribile e diuretico, dal sapore dolciastro, appartenente alla famiglia dei cavoli. Se ne consumano le radici, a polpa bianca e succosa, con una nota piccante. Le radici migliori sono quelle raccolte quando non sono completamente mature, a polpa compatta. Il valore nutrizionale è scarso. Di origine centro-europea, nella gastronomia. La rapa, emblema dell'alimentazione contadina, dunque.

E la fantasia non manca, quando si tratta di portarla a tavola: dalle ottocentesche rape caramellate in zucchero con o senza aceto, fino ai navoni glacés del Cuoco milanese, dalle alpine rape saltate nel lardo alle rape in salsa bianca sul modello francese, dal puré di rape alla raffinatezza del salame di rape e grasso suino (*lughegna da passola*) del Livignasco.

SI TRATTA DI UN PIATTO IRREGOLARMENTE DIFFUSO IN LOMBARDIA, SOPRATTUTTO NELLE FASCE ALPINA E PREALPINA, MA ANCHE IN PIANURA. PER LA SUA ECONOMICITÀ IN RELAZIONE ALL'APPORTO ENERGETICO. SULL'ASSE CHIAVENNA-LIVIGNO LE RAPE EBBERO IN PASSATO UN RUOLO ALIMENTARE DI PRIMO PIANO ED ATTORNO AD ESSE FURONO ELABORATI DEGLI AUTENTICI CAPOLAVORI GASTRONOMICI.

SONO IL PIATTO-SIMBOLO DELLA TRADIZIONE VALTELLINESE. IL NOME *PIZÒCHER* È FATTO COMUNEMENTE DERIVARE DALLA STESSA RADICE *PIT* O *PIZ* DA CUI SAREBBERO ORIGINATI I TERMINI PIZZA, PITTA, PITTULA, PINSÀ E PINZA, COMUNI UN PO' OVUNQUE IN ITALIA, CON SIGNIFICATO AFFINE A PEZZO, PEZZETTO, CUI PUÒ ESSERSI SOVRAPPONTO IL SENSO DI PINSÀ, DA PINZARE = SCHIACCIARE, IN RIFERIMENTO ALLA FORMA. MENO ATTENDIBILI APPAIONO LE ETIMOLOGIE DAL LONGOBARDO BIZZO = BOCCONE. NELLA GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA DEL 1931 ERANO MENZIONATI QUALI SPECIALITÀ DI TEGLIO (*PIZZOCHER DE TEI*), LOCALITÀ IN CUI SI SVOLGE TUTT'ORA, NELL'ULTIMO FINE SETTIMANA DI LUGLIO, LA SAGRA DEL PIZZOCCHERO.

SCIATT

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: FARINA DI GRANO SARACENO (450 g), FARINA BIANCA 00 (220 g), FORMAGGIO TIPO BITTO DOP o VALTELLINA CASERA DOP (450 g), GRAPPA (30 ml), ACQUA MINERALE (q.b.), BIRRA (q.b.), SALE (q.b.), PEPE (q.b.), OLIO PER FRIGGERE (q.b.).

ESECUZIONE

- Tagliare il formaggio a cubetti.
- Lavorare in una terrina le due farine, la grappa, acqua minerale e birra necessarie ad ottenere una pastella ben liscia.
- Riscaldare abbondante olio in una padella di ferro.
- Con l'aiuto di un cucchiaino versare un cubetto di formaggio prima nella pastella e poi nell'olio bollente.
- Friggere fino ad ottenere delle piccole frittelle di colore bruno.
- Scolare su carta assorbente.
- Servire con una insalatina di stagione o con cicorino tagliato sottilissimo.

NOTE: LA LIEVITAZIONE DELLA PASTELLA

La lievitazione è un processo fisico-chimico per cui una pasta (o, come nel nostro caso, una pastella, cioè un impasto semiliquido) aumenta di volume per effetto dell'aria che vi si incorpora, solitamente a causa di processi fermentativi.

L'immissione di aria, che ha lo scopo di rendere meno compatto, cioè più leggero, il composto può essere ottenuto con lieviti naturali o artificiali come il lievito di

birra o il baking. Per gonfiare la pastella degli sciatt, i ricettari indicano comunemente uno dei seguenti procedimenti: impastare delicatamente la farina con birra e acqua minerale in modo che il gas contenuto nei due liquidi si trasferisca nella pastella; sbattere a lungo ed energicamente la pastella con la frusta in modo da incorporarle una certa quantità di aria; impastare la farina con acqua tiepida in cui sia stata sciolta una quantità minima di bicarbonato di sodio e lasciare riposare il composto per qualche minuto prima di friggerlo.

VARIANTI

Le possibili variazioni riguardano principalmente le proporzioni tra la farina di fraina e quella di frumento, fino a un'immissione di quest'ultima per la quantità del 50%. Alcuni ricettari prescrivono solo farina di fraina. La frittura degli sciatt è da taluni eseguita, anziché con l'olio, con lo strutto o con abbondante burro bollente.

ABBINAMENTI

È un piatto dalle molte risorse. Gli sciatt possono essere utilizzati

per antipasto o come primo piatto, ma tradizionalmente si consumavano anche la mattina a colazione, assieme a un bicchiere di latte fresco, o nel pomeriggio per merenda. Come stuzzichino o nel corpo del pranzo (assieme all'insalata costituiscono un secondo con contorno) si abbinano con uno dei grandi vini rossi della Valtellina non troppo invecchiato.

L'INGREDIENTE: I FORMAGGI VALTELLINESI

Per la preparazione degli sciatt si richiede un formaggio come il Bitto non troppo stagionato o il Valtellina Casera. La provincia di Sondrio vanta tuttavia un vasto repertorio di formaggi di gran classe, frutto della secolare esperienza degli alpigiani unita alla moderna tecnologia casearia. Sinteticamente, il panorama può essere così riassunto.

Formaggi a pasta cruda molle:

- Scimudin, formaggelle prodotte con latte intero, salate moderatamente, dal gusto dolce e corta maturazione (3-4 settimane).

Formaggi a pasta semicotta semigrassi:

- Formaggio d'alpe, abbastanza stagionato, sapore aromatico, vagamente amaro, assume diverse denominazioni fra cui quella di *magnüca* (tipico della Valchiavenna);
- Valtellina Casera DOP, simile al precedente ma prodotto nel fondovalle, stagionato per almeno 70 giorni, ingrediente tipico dei pizzoccheri.

Formaggi a pasta semicotta grassi:

- Bitto DOP, prodotto con latte intero eventualmente miscelato a latte caprino, è dolce se consumato fresco, piccante se stagionato per oltre due anni.

GLI SCIATT SONO FRITTELLE RIPIENE DI FORMAGGIO. IL NOME DERIVA DALLA GOBBA CREATA DAL RIPIENO, CHE LI RENDE SOMIGLIANTI A SCIATT, CIOÈ A ROSPI. ALTRI, PUR RIFERENDO IL TERMINE ALLA FORMA IRREGOLARE DELLE FRITTELLE, LO VOGLIONO SINCOPE DIALETTALE DI SCIADATTO = GIÀ ADATTO, CIOÈ SENZA FORMA, VICINO ALL'ITALIANO SCIATTO.

CASTAGNE E VERZE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: CASTAGNE (400 g), ALLORO (1 foglia), VERZE (1 kg), BURRO (60 g), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Sbucciare le castagne togliendo loro la prima pelle.
- Metterle in una pentola con acqua fredda e la foglia di alloro e portare a ebollizione salando leggermente.
- Cuocere le castagne per circa 45 minuti, poi scolarle e privarle della seconda pellicina.
- Nel frattempo scottare in acqua salata le verze tagliate a pezzi, scolarle.
- Unire tutto in un tegame con il burro e insaporire aggiustando eventualmente di sale.

NOTE: FRESCHE, MA PIÙ SPESSO SECCHHE

In passato, quando le castagne venivano essiccate e utilizzate quale durevole riserva glucidica per buona parte dell'anno, questo piatto, come altri piatti tradizionali nelle zone di cultura della castagna, si cucinava normalmente con i frutti secchi. Per prepararle alla cottura, le castagne secche venivano fatte rinvenire in acqua tiepida per 8-10 ore, come si fa con i fagioli, ed erano cotte a fuoco lentissimo per evitare, per quanto possibile, che si sbriciolassero. Oggi è consigliabile l'uso delle

castagne fresche, quando è stagione, tenendo tuttavia presente che in questa pietanza si incontrano due vegetali (la verza e le castagne) di non facile digeribilità, che ne sconsigliano l'uso da parte degli stomaci delicati.

VARIANTI

Castagne e verze già lessate possono essere saltate in padella alla maniera antica, con cubetti di lardo o di pancetta.

ABBINAMENTI

È un secondo piatto abbastanza anomalo per i gusti attuali. Potrà essere inserito in un pranzo contestualmente ad altri cibi leggeri (minestra + dessert di frutta), affiancandogli un vino robusto e di buon corpo, dall'odore intenso e penetrante, come il Buttafuoco dell'Oltrepò Pavese DOC.

L'INGREDIENTE: LA CASTAGNA

È il frutto di un albero delle Fagacee, originario e caratteristico dei boschi di mezza montagna dell'area mediterranea. Nei dialetti lombardi e in particolare in quello milanese,

riceveva numerose denominazioni secondo usi e specie: "belegott (cotte col guscio), borooul (bruciate), maròn (marroni), peladej (lessate monde), veronèsi (cotte nel forno o nella stufa), cùni (cotte in forno e spruzzate di vino bianco), farù (cotte) ecc." (Cherubini, 1839).

La presenza rilevante dei castagni nell'economia era rafforzata dai legami con l'apicoltura e con la raccolta dei prodotti del bosco ceduo, particolarmente i funghi, considerati fruttificazioni delle radici delle castagne e delle querce. Proprio per la sua evidente utilità, a partire dal X-XI secolo, si praticò estensivamente in tutti i territori prealpini la messa a coltura del castagno, a discapito di altri settori boschivi, come il querceto. Fino all'inizio del XIX secolo, quando la patata e il mais si imposero come i cibi più comuni nell'alimentazione popolare, le castagne furono considerate, specialmente nelle zone montane più isolate, il vero e proprio pane dei poveri.

Castagne e latte, castagne e cagiada, zuppa di castagne: erano condanne quasi quotidiane per i montanari. I frutti si raccoglievano in autunno e si conservavano, sotterrando in strati nella sabbia, riponendoli in

grotte naturali appositamente scelte, oppure seccandoli, per macinarli all'occorrenza e ricavarne una farina da utilizzare per preparare pappe, polente (la *patòna*) e, in miscela con altri sfarinati, pane e focacce. L'abbandono delle campagne nella seconda metà del secolo scorso ha provocato l'inselvaticamento dei castagneti ed ha agevolato il diffondersi del cancro della corteccia, con un ridimensionamento complessivo della qualità del prodotto; sicché la castagna ha oggi scarsissima importanza nell'economia regionale, salvo per i frutti di varietà più grossa (i marroni), ricercati come prodotto di lusso per il consumo familiare (arrostiti, lessati o quale ripieno o contorno per il cappone, il tacchino e cacciagione da pelo e da penna) e per l'industria dolciaria (marrons glacés).

CIBO POVERISSIMO, FORSE NEMMENO UN PIATTO VERO E PROPRIO, NON FOSSE CHE NELLA SUA VERSIONE PIÙ RICCA POTREBBE ESSERE CONSIDERATO UNA CASSOEULA DEI POVERI, IN CUI L'APPORTO ENERGETICO È AFFIDATO ALLE CASTAGNE ANZICHÉ ALLA CARNE.

BISCIOLA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: UOVA (1 intero e 4 tuorli), BURRO (60 g), MIELE (12 g), ZUCCHERO SEMOLATO (75 g), FARINA BIANCA (270 g), FARINA DI SEGALE (50 g), LIEVITO DI BIRRA (20 g), UN PIZZICO DI SALE, LA SCORZA GATTUGIATA DI UN LIMONE, UVETTA SECCA (100 g), FICHI SECCHI (100 g), NOCCIOLE (60 g), NOCI (100 g), PINOLI (20 g), GRAN MARNIER, ESSENZA DI ARANCIA, ACQUA, BURRO E FARINA PER LO STAMPO.

ESECUZIONE

- In una ciotola preparare un impasto morbido con 80 grammi di farina, mescolata con 18 grammi di lievito stemperato in 30 grammi d'acqua e un pizzico di sale.
- Coprire il recipiente con un canovaccio e metterlo in un ambiente tiepido (25°-28° circa) per un'ora e mezza, allo scopo si può portare il forno a 50°, spegnerlo e poi mettervi la ciotola con l'impastino.
- Nel frattempo mettere in ammollo in mezzo bicchiere di Grand Marnier l'uvetta e i fichi secchi.
- Trascorso il tempo di lievitazione, trasferire l'impasto nella ciotola dell'impastatrice e iniziare a lavorarla con la frusta, aggiungendo il burro fuso, la farina rimasta poco per volta, l'uovo, i tuorli e, quando la pasta risulterà lucida, lo zucchero sciolto in un goccio d'acqua calda, il miele e qualche goccia di essenza d'arancia.
- Continuare a lavorare per altri 5 minuti, quindi aggiungere il lievito rimasto sbriciolato e controllare la

consistenza della pasta che deve essere molto elastica e appiccicosa; se, invece, risulta troppo compatta, unire un goccio d'acqua tiepida.

- Lavorare ancora per qualche minuto e, infine, unire le noci e l'uvetta e i fichi sgocciolati dal liquore.
- Mettere in forno a 160 gradi per 40 minuti.

ABBINAMENTI

Ideale è un Oltrepò Pavese DOC Moscato o un Valcalepio DOC Moscato Passito.

L'INGREDIENTE: LE NOCI

Sono il frutto dell'albero omonimo (famiglia delle Juglandacee) originario dell'Armenia e della Persia, introdotto in area mediterranea in tempi antichissimi e già descritto da Plinio.

Nella regione padana e prealpina, il noce ha avuto una grande importanza sia per l'estrazione dell'olio sia come alimento.

“Le noci [appaiono] in abbondanza

incredibile, tanto che i cittadini usano mangiarne per l'intero corso dell'anno alla fine di ogni pasto. Inoltre le triturano e le impastano con uova, formaggio e pepe, per fare il ripieno per le carni durante l'inverno”, scriveva, alla metà del XIII secolo, riferendosi al territorio milanese, fra Bonvesin de la Riva da Legnano.

L'importanza di questo frutto ipercalorico (600 kcal/100 g) nell'alimentazione della campagna lombarda è rimasta costante fino all'inizio del XX secolo.

Quasi tutti i pani speciali e i dolci di pane prodotti tradizionalmente ne prevedevano l'impiego: il *panon alla moda vegia* valtellinese, la torta di noci della Valmalenco, il castagnaccio, il *pan striâ* brianzolo, la torta di nocciole e noci con la farina di mais, ecc.

Si produceva inoltre un croccante che talvolta si trova ancora sulle bancarelle delle fiere.

Con i malli verdi, tra giugno e luglio, si preparava il nocino.

LA BISCIOLA, *BISCIÒLA*, *BISOELA* CHIAMATA ANCHE *PAN DI FICH*, È L'EVOLUZIONE PER AGGIUNTA DI MOLTI PIÙ INGREDIENTI DI UN ALTRO DOLCE TIPICO DELLA VALTELLINA, IL *PANUN DE NATAL*, “PANE DI FARINA DI SEGALE FARCITO CON FICHI SECCHI, NOCI E UVA SECCA” (VALSECCHI PONTIGGIA, 1960).

BERGAMO E VALLI



La provincia di Bergamo, limitata a Nord dalle Alpi Orobie, si spinge a Sud fino a Treviglio e Caravaggio, con uno sviluppo Est-Ovest dalla Valle Imagna al lago d'Iseo, comprendendo le valli del Brembo e del Serio che ne scandiscono longitudinalmente i rilievi prealpini. Circa i 3/4 del territorio sono collinari o montuosi, mentre la pianura, massicciamente industrializzata, occupa il rimanente quarto a Sud del capoluogo, tra il corso dell'Adda e quello dell'Oglio. Le caratteristiche morfologiche del territorio hanno condizionato nel passato l'economia bergamasca, legandola alla civiltà dell'alpeggio e alla cultura del mais, come accadeva in tutta la fascia alpina e prealpina.

La cucina tradizionale della montagna bergamasca è quindi di polenta e di latte, in cui si ritrovano i segni degli scambi con la vicina Valtellina e con le vallate svizzere dei Grigioni.

Nel Rinascimento la città di Bergamo rappresentò ad Occidente l'ultimo baluardo difensivo dei Veneziani nei confronti dell'egemonia milanese e sotto il diretto controllo della Serenissima repubblica, la città del Colleoni rimase fino al 1796, ricevendone, come Brescia, precise influenze culturali, artistiche e, naturalmente, gastronomiche. Invece la pianura a Sud della città, in contatto con la civiltà risicola cremasco-milanese e con la cultura lacustre (Como-Iseo), ha maturato ovvie consonanze con le pratiche culinarie e con le scelte generali dei territori transpadani.

Una cucina semplice e varia, che ha i punti di forza nei formaggi dell'Alpe (il Branzi, il Formai de Mut dell'Alta Valle Brembana, il

Taleggio, il Gorgonzola, lo Stracchino e il Quattrolo) e il tratto più caratteristico nei mille modi di preparare la polenta con la farina di mais bramata, detta appunto bergamasca: la polenta taragna e quella abbrustolita, quella con il salame o con le salamelle, con il brasato (meglio se d'asino), con l'umido di coniglio, con gli osei o con gli osei scappati, con il latte, con il baccalà, con le rane.

Minestre, zuppe e risotti sono, più delle carni, l'alternativa alla polenta: i celeberrimi *casonsei*, i raviolotti di magro, la *mariconda* (in comune con il Bresciano), la zuppa d'orzo, i risotti con le verdure, gli gnocchetti di spinaci o di ortica, gli *strangolapreti*. Ai secondi piatti della tradizione padano-alpina si affiancano, nel Bergamasco, le terrine di cacciagione e di capretto, le lumache in umido e le rane fritte, le mortadelle di fegato e i sanguinacci, le salamelle e i salami freschi, accompagnati da rustiche misticanze di erbe di campo e da ricche casseruole di funghi, le frittate profumate di formaggio e di erbe fini. I dolci tipici sono preparati con farina di mais; la *smaiasa* (una torta con pere e mele) è nota anche oltre i confini regionali, mentre la *polenta e osei* (pasta margherita rivestita di pasta di mandorle e farcita di marmellata di albicocche) è divenuta il simbolo della gastronomia turistica della provincia.

I vini contadini e da tavola (il Barzemino e la Schiava, il Colle del Calvario di Grumello del Monte, i rossi da tavola di Pretorino e di Scanzo, i vini delle Tre Valli), come i Valcalepio DOC, si addicono perfettamente al carattere rustico e al sapore forte ma gentile della cucina bergamasca.

STRANGOLAPRETI

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti:

Per gli strangolapreti: PANE RAFFERMO (1 kg), TUORLI D'UOVO (n. 2), LATTE DI VACCA INTERO (1 l), ERBETTE (500 g), FARINA BIANCA 00 (70 g), NOCE MOSCATA (q.b.), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

Per il condimento: BURRO (150 g), FORMAGGIO GRANA PADANO DOP GRATTOGIATO (50 g), SALVIA (3 foglie).

ESECUZIONE

- Spezzettare il pane e farlo spugnare in una bacinella con il latte per almeno un'ora.
- Lavare accuratamente le erbe, scottarle in poca acqua salata in ebollizione.
- Scolarle, farle raffreddare, strizzarle e tritarle.
- Unirle al pane ammorbidito nel latte.
- Aggiungere i tuorli d'uovo e passare tutto al tritacarne.
- Mettere l'impasto sulla spianatoia, regolare di sale, pepe e noce moscata e impastare con la farina aggiungendo se necessario il pangrattato.
- Formare degli gnocchetti e cuocerli in acqua salata in ebollizione.
- Appena vengono a galla, toglierli con una paletta forata e adagiarli in una pirofila.
- Cospargerli di Grana e burro fuso aromatizzato con la salvia.
- Servire subito.

NOTE: LA FORMA DEGLI STRANGOLAPRETI

A proposito della forma degli

strangolapreti, come per altri piatti dello stesso tipo, i ricettari non concordano quasi mai tra loro: alcuni indicano la forma cilindrica, altri quella a pallina, altri ancora quella casuale ottenuta versando a cucchiaiate il composto nell'acqua bollente.

Si intuisce che, laddove non esista un archetipo familiare o locale considerato irrinunciabile per ragioni affettive, nella sostanza non c'è alcuna differenza nello scegliere una delle tre forme (v. minestra mariconda).

VARIANTI

Il latte, non previsto nelle ricette più antiche, ha lo scopo di ammorbidire l'impasto e rendere gli gnocchetti più soffici e meno strozzanti. Per lo stesso motivo, nella versione milanese e lariana degli strozzapreti, i malfatti (anche in Valcamonica prendono questo nome), si richiede ricotta fresca o mascarpone. In luogo delle erbe si possono usare gli spinaci (specialmente per i malfatti, già riportati nel ricettario

del Dubini). Il burro del condimento è insaporito talvolta con cipolla tagliata a pezzi grossi (che si butta prima di servire) anziché con salvia.

ABBINAMENTI

Questo primo piatto dal punto di vista nutrizionale è completo e bilanciato, così che lo si può far seguire solo da un'insalata e frutta fresca di stagione. Il vino consigliato è un Lugana DOC dell'annata.

L'INGREDIENTE:
LE ERBETTE E LE COSTE

Agli spinaci, ortaggio di introduzione relativamente recente (giunsero dalla Persia alla fine del Medioevo, ma si coltivarono estesamente solo dal secolo scorso), la gastronomia della campagna lombarda preferisce le bietole (*Beta cicla*), comunemente chiamate coste, e la loro cultivar di dimensioni più modeste, le erbe. Sia le une sia le altre, per il gusto più delicato, si armonizzano meglio degli spinaci con il tono medio della

cucina padana. Tuttavia nei ricettari più recenti gli spinaci vengono sempre più spesso indicati a sostituire le bietole. Erbe e biete entrano nel ripieno dei tortelli di magro e, come contorno, si servono bollite, con carote e sedani, condite con olio, oppure saltate nel burro, con o senza formaggio. Nel milanese si segnalano le coste al latte; nel comasco e in Brianza le coste fritte assieme ad altre verdure.

UN PO' DI SATIRA ANTICLERICALE NEL NOME DI QUESTO PIATTO (CONOSCIUTO IN TUTTA LA PENISOLA ANCHE COME STROZZAPRETI): IL PRETE È IL GHIOTTONE PER ECCELLENZA, CHE SI STROZZA PER L'ECESSIVA FOGA NELL'INGURGITARE I SAPORITI (UN AUTORE DELL'OTTOCENTO LI DEFINISCE LECCARDISSIMI) MA TROPPO COMPATTI GNOCCHETTI.

POLENTA TARAGNA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: FARINA (500 g) (solo di grano saraceno o solo di mais, oppure una miscela a metà delle due), ACQUA (2 l), SALE (q.b.), FORMAGGIO GRASSO (200 g) ad esempio BRANZI, BURRO (200 g).

ESECUZIONE

- Mettere l'acqua in una capace pentola, o nel paiolo (va bene anche quello elettrico), salarla e portarla ad ebollizione.
- Quando bolle, abbassare il fuoco in modo che il bollire cessi, ed iniziare a versare la polenta a pioggia mescolando con una frusta.
- Quando tutta la farina è stata incorporata, aumentare un pochino la fiamma, ed iniziare la cottura, mescolando con l'apposito bastone.
- La cottura dovrebbe durare circa 45 minuti.
- Se si preferisce una polenta più morbida, aumentare la dose di acqua, oppure unire dell'acqua calda durante la cottura.
- Quando la polenta è cotta, unirvi il formaggio tagliato a dadini e il burro, sempre tagliato a pezzetti. Mescolare, in modo da amalgamare bene gli ingredienti.
- Servire subito.
- A piacere si può condire ulteriormente la polenta taragna quando è nel piatto, con del burro fatto appena rosolare con delle foglie di salvia e/o degli spicchi di aglio.

ABBINAMENTI

Vini appropriati la Bonarda dell'Oltrepò Pavese DOC e il Capriano del Colle DOC Rosso.

L'INGREDIENTE:
IL BRANZI

Formaggio a pasta semicotta, di forma cilindrica. Attestato dal 1907, nella omonima località della Val Fondra, importante centro fieristico per la vendita dei prodotti caseari (*Dizionario enciclopedico dei formaggi*, 2008). Diametro: 40-50 centimetri. Peso: varia dai 10 ai 12 chili. Scalzo: laterale a "V" leggermente concavo, è alto 9 centimetri. Crosta: liscia, sottile ed elastica di colore giallo sfumato. Pasta: morbida di color giallo paglierino. Occhiatura: sottile, regolare e fitta. Sapore: dolce e delicato; con l'invecchiamento risulta più marcato, tendente al piccante. Aroma: caratterizzato dalle essenze vegetali presenti nei foraggi.

LA POLENTA TARAGNA, IN MOLTE ZONE CONOSCIUTA COME TARAGNA, È UNA RICETTA TIPICA DELLA CUCINA VALTELLINESE, CAMUNA E BERGAMASCHE. IL SUO NOME DERIVA DAL TARAI ("TAREL" IN BERGAMASCO), UN LUNGO BASTONE USATO PER MESCOLARLA ALL'INTERNO DEL PAIOLO DI RAME IN CUI VENIVA PREPARATA. COME ALTRE POLENTE DELLA MONTAGNA LOMBARDA (AD ESEMPIO LA PULÉNTA VÛNCIA, POLENTA UNCIA CIOÈ UNTA), È PREPARATA CON UNA MISCELA CONTENENTE FARINA DI GRANO SARACENO, CHE LE CONFERISCE IL TIPICO COLORE SCURO, DIVERSAMENTE DALLE PREPARAZIONI DI ALTRE REGIONI, CHE UTILIZZANO UN SOLO TIPO DI FARINA, OTTENENDO QUINDI UNA POLENTA GIALLA. A DIFFERENZA DELL'ONCIA, NELLA POLENTA TARAGNA IL FORMAGGIO VIENE INCORPORATO DURANTE LA COTTURA.

CASONSEI

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti:

Per il ripieno: PATATE (500 g), ERBETTE o SPINACI (500 g), PREZZEMOLO (150 g), PANE GRATTUGIATO (150 g), SALSIACCIA (100 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (100 g), MORTADELLA (50 g), BURRO (50 g), PORRO (200 g), UOVA (n. 1), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

Per la pasta: FARINA BIANCA 00 (300 g), UOVA (n. 3), SALE (q.b.).

Per il condimento: GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (20 g), BURRO (40 g).

ESECUZIONE

- Pulire e lessare le patate e le erbe.
- Scolare e strizzare bene le erbe, tritarle e farle insaporire nel burro soffritto con il porro e il prezzemolo ben tritati.
- Passare le patate al setaccio.
- Mettere in una ciotola il pane, il Grana, le patate, le erbe, la salsiccia pelata, la mortadella tritata fine, l'uovo, sale e pepe.
- Impastare bene gli ingredienti e tenere il composto a riposare in frigorifero per tutta la notte.
- Impastare la farina con le uova e poco sale fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Dall'impasto ottenuto staccarne delle piccole quantità e, lavorando sempre sulla spianatoia, farne dei bastoncini (come per la preparazione degli gnocchi) tagliandoli poi a piccoli pezzi.
- Usando l'apposito fusto di legno o il matterello, ridurre i pezzetti di pasta in dischi larghi come il fondo di un bicchiere.
- Al centro dei dischi di pasta mettere una noce di ripieno e confezionare i casoncelli: chiudere il ripieno all'interno facendo piccole "pieghe" una sull'altra, partendo con il pollice sinistro nella parte superiore e poi

sovrappo, con il pollice e l'indice della mano destra, tutto l'orlo del disco che durante l'operazione dovrà essere assottigliato.

- Lessare i casonsei in abbondante acqua bollente e salata: quando vengono a galla, lasciarli cuocere per un massimo di 4 minuti.
- Toglierli delicatamente con il mestolo forato e sistemarli a strati su un piatto di portata condendo ogni strato prima con il Grana poi con il burro fuso.
- Servire subito.

NOTE: LA FORMA DEI CASONSEI

Per la forma dei casonsei valgono le riflessioni espresse a proposito dei marubini.

Dalla ricca letteratura in materia non si ricava granché, se non che ogni autore si dichiara certo che la forma giusta è quella proposta nella sua ricetta.

Le fogge indicate più comunemente sono di quattro tipi:

- disco di sfoglia (diametro 6-7 cm) ripiegato a metà, come un panzerotto;
- sfoglia quadrata (lato 4-5 cm) coperta con uguale porzione di pasta, come un raviolo;
- rettangolo di sfoglia (14 x 8

cm) ripiegato sul lato lungo e modellato, con una leggera flessione, a calzoncino;

- rettangolo di sfoglia c.s., ripiegato sul lato lungo e chiuso torcendone le estremità come si fa con la carta delle caramelle.

VARIANTI

Piatto conteso tra Bergamaschi e Bresciani, i casonsei delle ricette fino al XIX secolo sono completamente diversi da quelli descritti nei ricettari moderni. Si tratta, infatti, di una pasta ripiena di gusto agrodolce come quella dei tortelli di zucca mantovani ed è da riferire allo stesso periodo tardo-medioevale o rinascimentale. Il ripieno era composto di pere spadone giulebbate, minuscoli cubetti di candito, mandorle e mostaccioli tritati e legati con uova e burro.

Nel XIV e nel XV secolo si aggiungeva anche un'abbondante dose di formaggio e di spezie.

Amaretti, uva passa, cedro candito e formaggio, tenuti assieme con uova e marsala formavano il ripieno dei casonsei tradizionali nel cremasco per ferragosto.

Nelle versioni moderne, invece, il ripieno si avvicina a quello dei

normali ravioli di carne e/o salsiccia, con il possibile arricchimento dell'impasto per mezzo di patate, porro ed erbe. Tra le spezie più comuni, oltre al pepe, la cannella e la noce moscata.

Una versione dolce, derivata da quella medioevale, i *casonsei dols impienicc*, con ripieno di frutta o marmellata, viene frita nell'olio e servita con spolveratura di zucchero a velo.

ABBINAMENTI

Un primo piatto sostanzioso da accompagnare a un secondo di verdura. Vino adatto per i casonsei è un Capriano del Colle DOC, Bianco per i palati più tradizionali, Frizzante per quelli più moderni.

ETIMOLOGIA DISCUSSA. SONO, I CASONSEI, A CAUSA DELLA LORO FORMA (SULLA QUALE, D'ALTRONDE GLI AUTORI NON CONCORDANO) DEI CALZONCINI OPPURE DEI CASSONCINI RIPIENI? O ANCORA, SONO DEI RAVIOLI PIENI, SECONDO L'USO ANTICO, PRINCIPALMENTE DI CASO, CIOÈ DI FORMAGGIO, SI DA POTER ESSERE DEFINITI FORMAGGETTI?

MARGOTTINI
ALLA BERGAMASCA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: SEMOLINO GIALLO (300 g), BRANZI o FORMAI DE MUT DELL'ALTA VALLE BREMBANA DOP (200 g), BURRO (120 g), BRODO DI CARNE (750 ml), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (4 cucchiaini), TUORLI D'UOVO (n. 8), PANE GRATTUGIATO (4 cucchiaini), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Mettere il brodo in una casseruola e porre su fiamma viva.
- Quando alza il bollore, versarvi poco per volta e sempre mescolando tutto il semolino, badando di non fare grumi.
- Continuare la cottura su fuoco moderato e sempre mescolando, per circa 30 minuti, finché la polentina sarà ben cotta.
- Toglierla dal fuoco e unire 80 g di burro, il Grana e una forte pizzicata di pepe.
- Mescolare energicamente amalgamando bene gli ingredienti.
- Imburrare otto stampini ("margottini") a pareti piuttosto alte e spolverizzarli di pane grattugiato, badando che vi aderisca bene.
- Tagliare a fettine molto sottili il Branzi.
- Mettere in uno stampino un poco di polentina e con un cucchiaino bagnato stenderla foderando il fondo e le pareti del recipiente.
- Porre sulla polenta tante fettine di formaggio quanto basta per ricoprirla tutta; poi versare sul Branzi un tuorlo d'uovo badando di non romperlo, salarlo poco e ricoprirlo con una fettina di Branzi.
- Chiudere l'apertura con un poco di polentina facendola aderire ai bordi.
- Quando tutti gli stampini saranno

pronti, accomodarli su una placca e metterli in forno già caldo (190° C) lasciandoli per 7-8 minuti.

- Levarli quindi dal forno, sformarli e accomodarli sul piatto di portata.
- Servire subito.

Il Formai de Mut qui indicato in alternativa al Branzi (già descritto per la polenta taragna) è prodotto nell'Alta Valle Brembana ed ha ottenuto la DOP nel 1996.

NOTE: STAMPI E UOVA

Gli stampini devono avere le pareti lisce, che permettono di sformare i margottini senza rotture. È opportuno che le uova siano freschissime e che il tuorlo scivoli nel suo nido di polentina senza rompersi, in quanto non deve in alcun modo intridersi con il resto e, a fine cottura, deve risultare ancora liquido e servire per la *pucia*. Uova troppo grandi possono creare qualche difficoltà, poiché gli stampi non sono molto capienti.

VARIANTI

Si conoscono margottini preparati con semolino di grano duro: ma difficilmente potranno fregiarsi della qualifica di bergamaschi. In qualche ricettario si consigliano proporzioni rovesciate tra Grana e Branzi. Molto spesso si trova l'aggiunta di due fettine

di tartufo, una all'interno, sull'ultimo strato di formaggio, prima della chiusura del margottino; l'altra sopra il margottino, una volta sformato, come guarnizione. Influenze venete nella variante che prevede la decorazione con insalata riccia o radicchio.

ABBINAMENTI

Costituiscono un antipasto molto sostanzioso che può fare le veci di un primo piatto. Si consiglia l'abbinamento con un vino bianco ben strutturato e di buona gradazione alcolica, leggermente aromatico, come il San Martino della Battaglia DOC, prodotto con uve Tocai.

L'INGREDIENTE: IL TARTUFO

Si tratta di un fungo ipogeo (sotterraneo), appartenente all'ordine delle Tuberali. Se ne distinguono due specie principali, quelli bianchi (*Tuber magnatum*) e quelli neri (*Tuber melanosporum*). I primi, più pregiati, vivono in simbiosi con querce, pioppi e salici e hanno superficie liscia e colore tendente all'ocra pallido, con fragranza agliacea molto accentuata; i secondi, particolarmente apprezzati se raccolti immaturi, hanno la superficie verrucosa di colore bruno scuro e l'odore pungente. In Lombardia si raccolgono in quantità limitate, dall'estate all'inverno inoltrato, prevalentemente nella zona prealpina

e collinare con terreno calcareo. In passato la cucina delle regioni padane ha valorizzato questo fungo con squisite elaborazioni gastronomiche, testimoniate dai ricettari dello Scappi, del Messisbugo e dello Stefani. Oggi il suo consumo è strettamente vincolato agli elevati prezzi di mercato, che fluttuano a seconda di come è andata la stagione e che possono superare i millecinquecento euro al Kg nelle piccole carature per raggiungere i cinquemila euro in quelle grandi. I gastronomi sanno che la parmigiana di tartufi è una ghiottoneria per pochi privilegiati; ma anche che una decina di grammi del prezioso fungo completa in modo impeccabile (come sottolineava Carlo Emilio Gadda) il risotto alla milanese, e qualsiasi altro risotto, o dà un tocco inconfondibile al tacchino natalizio. È frequente, in piccole dosi, in molti piatti di cacciagione: esemplari per finezza i tordi con ripieno di pinoli di tradizione valtellinese.

DIMINUTIVO DI MARGOTTA O MARGOT, TERMINE ORMAI IN DISUSO, INDICANTE UN TEGAME, O MEGLIO UNO STAMPO, DI FORMA TRONCOCONICA APPENA ACCENNATA, SIMILE A UN SECCHIELLO, DALLE PARETI ALTE E LISCE. IL MARGOTTINO HA UN'ALTEZZA DI CIRCA 15 CENTIMETRI.

CONIGLIO IN SGUAZZETTO ALLA CASSANESE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: CONIGLIO (1 kg circa), OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (30 g), BURRO (50 g), VINO BIANCO SECCO (50 g), AGLIO (2 spicchi), PREZZEMOLO TRITATO (2 cucchiaini), SUCCO DI LIMONE (3 cucchiaini), FARINA (q.b.), DADO PER BRODO (n.1), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Lavare il coniglio, asciugarlo e tagliarlo a pezzetti.
- Con la testa, privata degli occhi, e il dado preparare un brodo ristretto.
- In un tegame con l'olio e il burro far rosolare i pezzetti di coniglio, frattaglie comprese, precedentemente infarinati.
- Bagnare con il vino bianco e farlo evaporare.
- Continuare a cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti aggiungendo di tanto in tanto un cucchiaino di brodo.
- Regolare di sale e pepe; tritare gli spicchi d'aglio, mescolarli con il prezzemolo e aggiungere il pesto al coniglio insieme al succo di limone.
- Mettere il coperchio e lasciare cuocere a fuoco basso ancora per 15 minuti.
- Prima di servire preparare un sugo staccando dal tegame i fondi di cottura con un mestolino di brodo.

NOTE: GUAZZETTI, LIMONIE E FRICASSEE

Il coniglio in sguazzetto cassanese ha, rispetto ad altri guazzetti lombardi, origini molto antiche. È infatti in perfetta sintonia con

le limonie medioevali, cioè con i piatti di carne tipici della cucina gotica insaporiti con limone (da cui il nome) e talvolta ispessiti con rosso d'uovo: modello culinario da cui originano le fricassees settecentesche (il cui nome, riferito allo spezzettamento delle carni nel tegame non ha niente a vedere con la salsa d'uovo ma, curiosamente, è passato a identificare proprio le carni o le verdure fatte con quella salsa). Anche questo coniglio si presta ad essere cucinato con o senza uovo: come limonia, steso su una bella polenta fumante; come fricassea affiancato, in tutta la sua morbidezza, al purè di patate.

VARIANTI

Il coniglio può non essere infarinato (ma l'infarinatura ne salvaguarda la tenerezza) e venire rosolato in lardo fuso. Il battuto, specialmente nel Bresciano, viene arricchito con cipolla, sedano, salvia e rosmarino. Variazioni con il pomodoro appaiono contaminate con la tradizionale preparazione alla cacciatora.

ABBINAMENTI

Gli abbinamenti con i cibi sono già indicati nelle note precedenti.

Vino: con salsa di limone, il rosso Botticino DOC, invecchiato due anni, di profumo etereo e di sapore persistente; con salsa d'uovo, Valcalepio DOC Rosso, dall'odore intenso leggermente erbaceo e dal gusto pieno, armonico e asciutto.

L'INGREDIENTE: IL CONIGLIO

È un roditore domestico della famiglia dei Leporidi che, nella gastronomia lombarda non ha mai trovato grandi estimatori, attratti invece dalla sua cugina selvatica, la lepre. La sua carne è stata promossa nel quadro di una alimentazione programmata (come la sua fecondità), in periodi d'autarchia, d'autoconsumo e di guerra, in una visione domestica più che collettiva della produzione. Ricettari ormai classici, come quello della Gosetti della Salda o della Perna Bozzi, ne ignorano, per la Lombardia, la presenza. Solo in ricettari più recenti, attenti a realtà locali definite, si è riscoperto un interesse sommerso per questo animale, anche in relazione alle indicazioni della moderna dietologia, che ne valorizzano la tenerezza delle carni, la delicatezza del gusto, l'elevato valore nutritivo rispetto

al modesto apporto lipidico (114 kcal/100 g, 22 g di proteine e 4 g circa di grasso), la modesta presenza di colesterolo e l'elevata digeribilità.

Da questa riscoperta emergono alcune preparazioni degne di nota che non limitano il quadro al solo coniglio alla cacciatora, con o senza funghi e tartufo: il coniglio in salmì, sottoposto a marinatura e consumato nelle occasioni solenni con la polenta; quello cosiddetto alla brianzola, con patate e funghi; quello con la salsa di noci e aromi (rosmarino, salvia e ginepro) nella migliore tradizione della cucina alpina.

IN GUAZZETTO, DA GUAZZO = LIQUIDO ABBONDANTE, AD INDICARE UNA PREPARAZIONE IN UMIDO, SOLITAMENTE DI CARNE, AFFOGATA IN SUGO PIUTTOSTO LIQUIDO. CASSANO D'ADDA (AMMINISTRATIVAMENTE ULTIMO COMUNE DELLA PROVINCIA DI MILANO AI CONFINI CON LA BERGAMASCA), SI ASSOCIA PER LO PIÙ ALLA CULTURA GASTRONOMICA DELLA CITTÀ DEL COLLEONI.

POLENTA E OSEI (DOLCE)

PREPARAZIONE PER 4/6 PORZIONI

Ingredienti:

PAN DI SPAGNA A FORMA DI MEZZA SFERA (n. 1).

Per farcire: BURRO (250 g), CIOCCOLATO BIANCO FUSO (150 g), RHUM (1 bicchierino), PASTA DI NOCCIOLE (50 g), CURAÇAO (1 bicchierino).

Per decorare: MARZAPANE GIALLO (30 g), MARZAPANE AL CIOCCOLATO (30 g), ZUCCHERO DI CANNA (30 g), MARMELLATA DI ALBICOCHE (50 g), CUBETTI DI CEDRO CANDITO, CACAO (2 cucchiaini).

ESECUZIONE

- Montare il burro con il cioccolato fuso e alla fine aggiungere la pasta di nocciole e il rum.
- Tagliare a metà la semisfera di Pan di Spagna, bagnare con il curaçao e farcire con la crema di cioccolato, tenendone da parte due cucchiaini.
- Ricomporre la torta e spalmare la superficie con la crema di cioccolato tenuta da parte.
- Stendere il marzapane giallo in una sfoglia di 4 mm di spessore, farlo aderire alla torta e spolverizzarlo con lo zucchero di canna.
- Al centro distribuite un po' di marmellata di albicocche, quattro o cinque cubetti di cedro e gli uccellini ricavati dal marzapane al cioccolato usando un apposito stampino.
- Lucidarli con la marmellata di albicocche, alla quale si dovrà aggiungere un po' di cacao in polvere.
- Lasciare in frigorifero per un'oretta prima di servire.

ABBINAMENTI

Si accompagna bene ad un Valcalepio DOC Moscato Passito.

L'INGREDIENTE: IL PAN DI SPAGNA

È una pasta dolce estremamente soffice e spugnosa di uso molto comune in pasticceria. La sua presenza nella cucina italiana è ampiamente attestata sia nei servizi di credenza che nella pratica domestica.

Le fette di Pan di Spagna, note alla cucina di corte seicentesca e profuse nei banchetti, sono menzionate da Vittorio Lancillotti (*Lo scalco pratico*, 1627, pag. 3). L'impasto del pan di Spagna viene preparato a freddo mischiando in una terrina poca farina o fecola di patate, zucchero, tuorli d'uovo e bianchi d'uovo montati a neve fermissima.

La *pâte génoise* viene preparata a caldo mescolando gli ingredienti in una terrina il cui fondo poggia

nell'acqua in leggera ebollizione di una pentola. Sbattendo ripetutamente gli ingredienti con un frullino o frusta da cucina, questi divengono spumosi per effetto del calore sulle uova. L'impasto viene quindi cotto in forno per assumere la sua forma definitiva.

In entrambi i casi il dolce risulta spugnoso e soffice grazie alla massiccia presenza di uova: la ricetta tradizionale, infatti, non prevede l'uso di lievito.

COMO E IL LARIO



Il territorio comasco (che oggi ingloba le aree della provincia di Como, dalle quali possiamo escludere la fascia meridionale che si tuffa nella Brianza) presenta tradizioni e usi alimentari abbastanza omogenei, incentrati su alcuni fattori ambientali e climatici (il lago, la montagna) che hanno influenzato un peculiare orientamento verso lo sfruttamento di specifiche risorse.

Anche la storia ha giocato un ruolo affatto trascurabile: la frequente opposizione verso i milanesi, il fatto che le grandi vie di commercio verso il Nord Europa passavano un tempo (e ancora oggi) di qui e, in tempi più recenti, l'attrattiva turistica delle aree lacustri, hanno determinato il radicamento di stili gastronomici piuttosto stratificati e differenziati dal resto delle aree lombarde.

Rispetto a molte tradizioni alimentari dell'Italia Settentrionale, la razione tipica lariana, pur conservando una generale impronta pauperistica, è molto più varia: per le basi amilacee, oltre al riso, al mais e alle patate, si fa ampio ricorso ai cereali minori (miglio, orzo, segale, avena), al grano saraceno e alle castagne; fra le carni, la preferenza va a quelle bianche o di selvaggina, con inferiore insistenza verso quelle bovine e, soprattutto, di maiale; il pesce di acqua dolce non è una presenza sporadica; gli ortaggi sono ampiamente rappresentati e, insieme alle erbe selvatiche, vanno ad arricchire le minestre e le zuppe più povere; la stessa frutta (grazie alla benevolenza del clima) è presente in buona varietà.

Ma è soprattutto nei condimenti che la cucina tipica lariana assume connotati originali: all'impero del burro e del lardo (una costante dei moduli padani) si contrappone il ricorso abbondante all'olio di oliva (di produzione locale, e dotato di una caratteristica leggerezza) e agli oli vegetali (di linosa, di noci, di ravizzone).

Nemmeno il ricorso al burro o al consumo di formaggi grassi è così dominante come si potrebbe pensare sulla base della locale specializzazione produttiva: questi prodotti erano per lo più commercializzati nella più ricca Milano, mentre sulla mensa lariana restavano, come ingredienti, gli scarti della lavorazione casearia: siero e latticello.

Non è un caso, fra l'altro, che le persistenti carestie che hanno afflitto l'area padana e financo la Brianza (e le malattie conseguenti, soprattutto la pellagra dovuta all'alimentazione monomaidica), hanno in parte risparmiato le popolazioni lariane, per la saggezza nel comporre formulazioni sì povere, ma nutritivamente equilibrate.

TUCCH E REGELL

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti:

Per il tucch: FARINA GIALLA (700 g), FORMAGGIO MAGRO D'ALPEGGIO (1,2 kg, di mezza stagionatura), BURRO (800 g), ACQUA (3 l abbondanti), OLIO (un cucchiaio), SALE (q. b.).

Per il regell: VINO ROSSO (1,5 l), SCORZA DI UN LIMONE, MELA (n. 1), CHIODI DI GAROFANO (n. 3), CANNELLA (1 stecca).

ESECUZIONE

- Preparare nel paiolo la polenta, versando nell'acqua salata la farina gialla e l'olio e sbattendo tutto con il bastone.
- Dopo circa 45 minuti di cottura incorporare alla polenta, sempre rimestando col bastone, piccole quantità di formaggio, alternandole con piccole quantità di burro, fino a esaurire entrambi gli ingredienti e ad ottenere un composto perfettamente amalgamato.
- Continuare la cottura su fuoco moderato e sempre mescolando, per circa 30 minuti, finché la polentina sarà ben cotta.
- Lasciar cuocere ancora per 30 minuti e portare a tavola, se così si può dire (v. Note).
- Una volta consumato il tucch, rimettere il paiolo sul fuoco, con tutta la sua camicia di polenta, e versarvi le due bottiglie di vino rosso.
- Aggiungere lo zucchero, i chiodi di garofano, la cannella, la scorza del limone e la mela tagliata a pezzi.
- Lasciar sobbollire per un quarto d'ora e servire ben caldo in scodelle di terracotta.

NOTE: UN RITO CONTADINO

Il tucch è uno dei piatti tipici della zona di Bellagio. Più che il cibo e la bevanda in sé (in fondo, una polenta uncia e un vin brûlé), conta quella sorta di liturgia che ne governa la preparazione e la consumazione.

Il tucch si mangia, infatti, non necessariamente a tavola, stando in cerchio attorno al paiolo, che può essere appoggiato anche su una sedia. Ognuno dei presenti raccoglie dal paiolo, con un cucchiaio di legno, un po' di polenta e la porta alla bocca dopo averla rapidamente appallottolata tra le mani. Il regell, cui si attribuivano particolari qualità toniche e digestive, viene distribuito dal regiùu per mezzo del mestolo (*cazzù*).

VARIANTI

In rari casi alla farina gialla vengono aggiunte piccole quantità di farina di grano saraceno, nella tipologia della polenta taragna. In altri casi in luogo del formaggio magro si usa formaggio semigrasso con modeste aggiunte di formaggio grasso.

ABBINAMENTI

È buona norma non mangiare nient'altro assieme al tucch, che è pietanza ricca e che richiama un discreto consumo di vino.

Quest'ultimo potrà essere dello stesso tipo usato per il regell, un Oltrepò Pavese DOC Barbera robusto, con qualche anno di invecchiamento.

L'INGREDIENTE: IL FORMAGGIO IN CUCINA

Abituati come siamo a considerarlo un alimento a sé, con specifiche caratteristiche, quasi nessuno oggi considera il formaggio per ciò che è stato nei cinquemila anni trascorsi dalla sua prima formulazione alla fine del secolo scorso: una modalità di conservazione del latte, una fonte di approvvigionamento energetico capace di vincere la deperibilità del latte. Aggiungere formaggio ad un alimento era pratica normale nella cucina romana come in quella medioevale: l'abbondanza del formaggio nei cibi denotava l'opulenza del padrone di casa. In Lombardia, proprio per l'abbondanza di latte che dal XII secolo, con la diffusione su larga scala dell'allevamento vaccino,

caratterizzò l'area padana, si può vedere nella vastissima tipologia di formaggi, il nucleo del modello gastronomico regionale. Non c'è quasi polenta, riso o minestra che non gradisca una spruzzata di formaggio; e le carni non sono da meno: il formaggio entra in tutti i ripieni, nei *mondèghili* milanesi e nelle polpette, nella trippa, in talune preparazioni di scaloppe o nella frittura di rane e persino in certi piatti di pesce, come lo sformato di baccalà alla certosina.

TIPICO DELLA ZONA DI BELLAGIO, PIÙ CHE UN PIATTO È UN PICCOLO RITO FAMILIARE O DI GRUPPO, IN CUI PROPRIO IL RITO COSTITUISCE LA DIVERSITÀ RISPETTO ALLA NORMALE POLENTA UNCIA (O CUNCIA, A SECONDA DELLE ZONE) CHE ACCUMUNA I RILIEVI DELLA LOMBARDIA. IL TERMINE TUCCH DERIVA DALLA RADICE TUCÀ, POICHÉ LA POLENTA VIENE APPALLOTTOLATA TRA LE DITA. REGELL È INVECE NELL'AMBITO SEMANTICO DI REGIÙU (CAPOFAMIGLIA), FORSE PERCHÉ ERA COMPITO RITUALE DEL PATRIARCA VERSARE IL REGELL AI PRESENTI, QUASI UN BICCHIERE DELLA STAFFA, PRIMA DI CONCLUDERE IL PASTO.

RISOTTO CON FILETTI DI PESCE PERSICO

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: FILETTI DI PESCE PERSICO (800 g), BURRO (100 g), FARINA BIANCA (2 cucchiai), SALVIA (12 foglie), RISO (500 g), BRODO VEGETALE (1,5 l), CIPOLLA (n. 1), VINO BIANCO SECCO (1/2 bicchiere), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Per il risotto, tritare la cipolla finemente e rosolarla in una casseruola con 40 g di burro.
- Aggiungere il riso, mescolare e, quando è ben caldo, versare il vino, lasciandolo evaporare, sempre rimestando con un cucchiaio di legno.
- Nel frattempo preparare un brodo vegetale bollente o un court-bouillon di pesce.
- Aggiungere il brodo con un mestolo, poco alla volta, continuando a rimestare.
- Portare a termine la cottura nel tempo necessario (15-20 minuti).
- Per i filetti di pesce persico, nel frattempo rosolare una parte della salvia in una parte del burro rimanente (40 g).
- Infarinare in un piatto i filetti di pesce persico.
- Friggerli con burro in una padella fino a colore dorato.
- Estrarre i filetti e tenerli in caldo.
- A cottura ultimata del riso, adagiarlo su un piatto da portata e disporvi i filetti a corona.
- Riscaldare un po' di burro (20 g) con il resto della salvia e versare sopra il risotto.
- Servire ben caldo.

NOTE: SFILETTARE IL PESCE

Il pesce persico è generalmente commercializzato in filetti già pronti. Nel caso sia necessario sfilettare un pesce intero, questo deve innanzitutto essere privato della pelle e delle pinne, facendo attenzione alle spine acuminata. Poi, utilizzando un coltello molto affilato, occorre incidere il pesce longitudinalmente sul dorso. Il filetto può allora essere sollevato dalla lisca, man mano che si stacca e cominciando dalla coda. Si continua nello stesso modo per l'altro filetto. I filetti devono essere infine ripuliti sui bordi e dalle piccole lisce presenti.

VARIANTI

Il riso può essere semplicemente bollito e insaporito con burro e salvia. I filetti di persico, invece che infarinati, possono essere passati nell'uovo sbattuto e nel pane grattugiato, ottenendo una specie di cotoletta: la preparazione risulta più ricca ma meno raffinata.

ABBINAMENTI

Dal punto di vista nutrizionale e

gastronomico il risotto con i filetti di pesce persico è un piatto unico: evitare di abbinarlo soprattutto con altre frittiture. Un'insalata e un dessert a base di frutta sono indicati come accompagnamento. Un vino bianco secco, meglio se con una vena acidula (fra i vini lombardi, il Curtefranca DOC Bianco) rappresenta la combinazione ideale.

L'INGREDIENTE: IL PESCE PERSICO

Originario della Mesopotamia e segnalato nell'alimentazione degli antichi egizi (popolava il delta del Nilo), il pesce persico (*Perca fluviatilis*, detto anche persico reale) era già noto nella cucina dei Romani ed è uno dei pesci d'acqua dolce più pregiati per le sue carni tenere e delicate. Raggiunge i 45 cm di lunghezza e ha un corpo tozzo e un capo ottuso. Il dorso è di colore bluastro o verde oliva e i fianchi sono attraversati da fasce trasversali scure. Le pinne dorsali e le branchie sono accompagnate da spine piuttosto appuntite, che ne rendono difficile la manipolazione. Il persico reale non va confuso (soprattutto a livello gastronomico)

con il persico trota o boccalone (*Micropterus salmoides*) o il persico sole (o "gobbo", *Lepomis gibbosus*), introdotti nei laghi lombardi dall'America del Nord per il divertimento dei pescatori sportivi.

QUESTA RICETTA LARIANA RAPPRESENTA UNA TIPICA SINTESI DELL'INTEGRAZIONE DI RISORSE LOCALI (IL PESCE, PÈSS PERZICH) E SAPERE GASTRONOMICO REGIONALE (IL RISOTTO, RISÒTT): IL RISULTATO È UN PIATTO RICCO, ENTRATO NELL'USO DELLA RISTORAZIONE PIÙ "ALTA". IL PESCE PERSICO (UN PO' COME IL LAVARELLO), CON CARNE MORBIDA E DELICATA, È UNA PREDÀ AMBITA DAI PESCATORI, NON SOLO NEL LAGO DI COMO MA ANCHE NEL CERESIO E IN TUTTI I LAGHETTI BRIANZOLI. OGGI VIENE ANCHE ALLEVATO E IL FILETTO SI TROVA COMMERCIALIZZATO SURGELATO.

PATÉ DI CAVEDANO CON GELATINA

PREPARAZIONE PER 8 PORZIONI

Ingredienti: FILETTO DI CAVEDANO (1 kg), BURRO (100 g), LARDO (100 g), CIPOLLE (n. 2), AGLIO (1/2 spicchio), VINO BIANCO SECCO (1/2 bicchiere), COGNAC (1 bicchierino), GELATINA (1/4 di litro), MAGGIORANA (q.b.), PANE INTEGRALE (4 fette), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Tritare le cipolle e rosolarle in poco burro.
- Aggiungere l'aglio, il filetto di cavedano a pezzi, continuare a rosolare, aggiungere sale, pepe e maggiorana, spruzzare con il vino bianco e lasciare evaporare.
- Raffreddare e passare al setaccio per due volte, aggiungendo il lardo, il burro rimanente (tagliati a pezzettini) e il cognac.
- Preparare la gelatina secondo le prescrizioni.
- Versare un po' di gelatina sul fondo della pirofila, lasciare raffreddare e deporvi il paté ancora morbido e ricoprirlo con la gelatina rimanente.
- Raffreddare in frigorifero e servire tagliandolo a fette.
- Accompagnare con pane abbrustolito.

NOTE: IL PATÉ

Il termine paté si riferisce generalmente a una preparazione formata da un involucro di pasta. Oggi il termine viene applicato anche alle terrine. Questo tipo di preparazione era largamente utilizzata dai Romani e

si diffuse oltremodo nel Medioevo e nel Rinascimento, sovente per nobilitare parti poco attraenti (come le frattaglie) o ingredienti insoliti (merlo, allodola, tordo). La preparazione a paté aumenta notevolmente la resa per l'impiego di burro o lardo e dunque con numerose controindicazioni salutistiche. Il paté, d'altro canto, è estremamente palatabile ed è spalmabile, quindi consumabile in piccole quantità insieme a pane o derivati.

VARIANTI

Una variazione interessante sul piano nutrizionale declassa il paté a spumone, eliminando il lardo e riducendo il burro. Lo spumone di cavedano deve essere servito caldo, adagiato su un crostino di pane precedentemente guarnito con una crema di aromi e verdure.

ABBINAMENTI

Il paté di cavedano si presta ad abbinamenti con altri piatti lariani a base di pesce (risotto con il persico, ecc.), ma anche a minestre in brodo.

Il vino di accompagnamento deve

essere preferibilmente un bianco secco, meglio se leggermente fruttato, ad esempio un Curtefranca DOC Bianco o un Lugana DOC.

L'INGREDIENTE: IL CAVEDANO

È fra i pesci d'acqua dolce più comuni in Italia e in tutta Europa ed è particolarmente apprezzato dai pescatori sportivi per la sua combattività durante la cattura. Cattura che sul lago di Como vede l'impiego di una tecnica particolare, quella della tirlindana: una serie di ami a cucchiaino, disposti a pettine fra l'imbarcazione e un galleggiante che "corre" perpendicolarmente alla barca.

Il cavedano appartiene alla famiglia dei ciprinidi e misura fra i 20 e i 60 cm. Il dorso è di colore grigio-bruno con riflessi verdastri, ricoperto da squame grandi e coriacee.

I fianchi sono argentei e il ventre bianco. Vive in piccoli branchi in acque correnti e su fondali rocciosi o sassosi, si muove molto velocemente ed è estremamente agile e sospettoso (il modo di dire, riferito ad una persona, "è un cavedano" indica generalmente un

giudizio di furbizia e di capacità di sfuggire).

Per il suo problematico impiego gastronomico (a causa, come si è già detto, delle lische) non viene praticamente commercializzato, ma non è difficile procurarselo presso qualche pescatore appassionato.

IL CAVEDANO (IN DIZIONE MILANESE *CAVEZZÀL*, IN COMASCO *CAVEDAN*) È UN PESCE DI ACQUA DOLCE CON CARNE MOLTO DELICATA E DIGERIBILE (L'ITTILOGO COMASCO PLINIO VALERIANO LO CONSIDERAVA UNO DEI PESCI PIÙ "SALUTARI"), MA PURTROPPO ANCHE CON UNO SCHELETRO CARTILAGINEO RICCO DI PICCOLE LISCHE, CHE NE RENDONO PROBLEMATICA L'UTILIZZAZIONE GASTRONOMICA. SE CONSUMATO INTERO, VA BEN COTTO, MA CIÒ NE ALTERA IL SAPORE DELICATO. LA PREPARAZIONE A PATÉ PERMETTE DI OVVIARE A QUESTI INCONVENIENTI.

MISSOLTINI

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: MISSOLTINI (n. 12; 800 g circa), PREZZEMOLO TRITATO (2 cucchiaini), OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (6 cucchiaini), ACETO (6 cucchiaini), POLENTA ABBRUSTOLITA (6 fette).

ESECUZIONE

- Preparare una polenta, tagliarla a fette.
- Risciacquare i missoltini in acqua tiepida con aceto per eliminare l'eccesso di sale ed il grasso rassegato.
- Con il batticarne, pressare i missoltini delicatamente sul tagliere.
- Porre i missoltini su una griglia sufficientemente calda o, se si usa la piastra, in leggera inclinazione per evitare che friggano nel loro olio.
- Grigliare per pochi minuti.
- Rimuovere le scaglie con un coltello.
- Deporli su un piatto di portata, cospargere con prezzemolo tritato, aceto e olio.
- Servire in combinazione alle fette di polenta, anch'esse grigliate.

NOTE: COME SI MANGIANO I MISSOLTINI

I missoltini si mangiano tagliandoli longitudinalmente, aprendoli con una leggera azione di leva esercitata dal coltello ed estraendo l'unica lisca centrale.

Oltre che assaggiati nei ristoranti lariani, i missoltini possono essere acquistati in loco (nelle zone del centro Lago) e in alcuni negozi di gastronomia specializzata.

Una lavorazione impropria può

farne decadere la qualità: come quando la salatura è eccessiva o il grasso del pesce non è stato eliminato accuratamente durante la pressatura.

VARIANTI

Gli agoni nel Rinascimento erano cucinati con uova e succo di melograno. Maestro Martino prima li friggeva e poi li immergeva in una carpionatura di succo d'arance e agresto.

Gli agoni sono presenti anche nel lago di Iseo e allo stesso modo vengono conservati; prendono il nome di sardine di Monte Isola e vengono cucinate in vari modi tra cui quello descritto.

Oggi l'agone si può consumare anche in carpione, oppure infarinato e fritto con burro e salvia.

Queste varianti riguardano la cucina dell'agone: per i missoltini basterà ricordare la loro sostituzione in piatti più poveri con i saracchi (polenta e saracch) o con l'aringa affumicata.

ABBINAMENTI

Una polenta calda o una polenta taragna possono sostituire le fette di polenta abbrustolita: in questo caso diventa piatto unico.

Il vino di accompagnamento deve

essere necessariamente rosso, giovane e ben corposo.

L'INGREDIENTE: GLI AGONI

L'agone (*Alosa finta lacustris*) appartiene al genere delle alose e alla famiglia dei clupeidi, di cui è un parente stretto l'aringa. La pesca dell'agone è tradizionalmente regolamentata (fin dal Medioevo) e avviene nei mesi di giugno e luglio, con diverse tecniche (rete, bilancere, esche artificiali). Per diventare missoltino, l'agone subisce una complessa lavorazione: i pesci vengono privati delle interiora (la *curada*), strofinati con sale e, dopo un eventuale taglio dorsale, vengono deposti in una marmitta, ancora con sale, ove vengono rivoltati ogni 12 ore. La quantità di sale è critica per la successiva lavorazione.

Dopo un paio di giorni, vengono risciacquati e infilzati in uno spago, così da poterli essiccare all'aria aperta. L'essiccamento procede per alcuni giorni, poi i pesci sono disposti in una latta (*misolta*, originariamente di legno), insieme a foglie di alloro. Le latte vengono incoperchiate e il coperchio (di legno) esercita una leggera pressione, modulata dalla

sovrapposizione di più latte e da sassi. La pressatura procede per un paio di ore eliminando l'olio fuoriuscito. Questo procedimento è esclusivamente artigianale.

I MISSOLTINI (*MISULTIT*) SONO UNA CONSERVA ITTICA (AGONI SALATI ED ESSICCATI), TIPICA DEL LAGO DI COMO: FORSE PROPRIO ALL'USO DEL SALE DEVONO IL LORO NOME (CONTRAZIONE DI "MIS SOTA IN DEL TIN"). I PIÙ PREGIATI SONO QUELLI OTTENUTI DALLA PESCA NEL MESE DI MAGGIO (SEBBENE OGGI SIA VIETATO) SU FONDALI SASSOSI, OVE GLI AGONI VANNO A DEPORRE LE UOVA. I MISSOLTINI SONO ORMAI UNA SPECIALITÀ/RARITÀ GASTRONOMICA, IMPARENTATA CON ALTRE FORMULAZIONI PIÙ Povere, COME I SARACCH O L'ARINGA. ANCHE L'USO DI ACCOMPAGNARLI CON LA POLENTA RIMANDA ALLE TIPICHE COMBINAZIONI DI TUTTO IL PESCE AZZURRO CON ALIMENTI RICCHI DI CARBOIDRATI COMPLESSI (AMIDO).

CUTIZZA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: FARINA BIANCA (200 g), LATTE INTERO (180 g), OLIO PER FRIGGERE (q.b.), UOVA (n. 3), SCORZA DI LIMONE (q.b.), ZUCCHERO VANIGLIATO (q.b.), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Rompere le uova in una ciotola.
- Sbatterle unendo la farina, un pizzico di sale, la scorza di limone grattugiata e, successivamente, il latte.
- Lavorare l'impasto fino ad ottenere una pastella ben omogenea e fluida.
- Scaldare l'olio in una padella.
- Versare la pastella fluida.
- Cuocere da un lato, quindi rivoltare e completare la frittura.
- Cospargere con lo zucchero e servire ben calda.

NOTE: CUTIZZA, LACIADA, SCHITA E PARADELL

Il consumo di farina bianca era un tempo piuttosto inusuale almeno per le classi meno abbienti: tanto i dolci, quanto il pane erano preparati con miscele di cereali più poveri, soprattutto granoturco.

La poca farina bianca disponibile veniva spesso utilizzata al meglio in preparazioni tipo la *cutizza*.

In verità la cutizza deriva, come già detto, da preparazioni più povere come il *paradell* (in cui l'impasto è solo di farina ed acqua) o la *laciada* (impasto di farina e latte).

Un tempo la frittura era effettuata

con un poco di olio in un'apposita padella di rame stagnata, larga e alta, che veniva sospesa alla catena del camino. La pastella era poi aggiunta a freddo, si attizzava il fuoco e il *paradell* (o la *laciada*, o la *cutizza*) diventava croccante in pochi minuti: lo si poteva allora rivoltare per completarne la cottura. La focaccia risultante (dal diametro di 30-40 cm) era allora disposta in mezzo alla tavola e tutti i commensali se ne servivano direttamente.

VARIANTI

La pastella può essere arricchita con altri ingredienti quali fettine di mela. In alcune zone della Brianza è segnalata una preparazione simile (*panigada*, *laciadett de panigada*) in cui l'ingrediente nobilitante è costituito dai fiori di sambuco secchi sbriciolati.

Nell'Oltrepò pavese si prepara con gli stessi ingredienti (senza la scorza di limone) la *Schita* che viene consumata sia in versione dolce (con zucchero, marmellata ecc.) sia salata abbinata ai salumi.

ABBINAMENTI

La cutizza è una merenda da consumare da sola o tutt'al più come dolce (interessante perché

poco zuccherato) dopo una cena sobria.

Il vino di accompagnamento può essere un bianco dolce, come l'Oltrepò Pavese DOC Moscato a fine pasto; un rosso spumoso dalla verve amabile, come il Sangue di Giuda dell'Oltrepò Pavese DOC, a merenda.

L'INGREDIENTE: LO ZUCCHERO

Considerato oggi un ingrediente base, soprattutto nel settore dolciario e in pasticceria, l'impiego dello zucchero (saccarosio) è piuttosto recente.

Già noto ai Greci e ai Romani (che lo importavano dall'Oriente e che gli assegnavano un uso terapeutico), comparve sulle tavole dei nobili nel Medioevo e nel Rinascimento. Con la scoperta delle Americhe (ove la canna da zucchero fu subito oggetto di coltivazione intensiva), il suo consumo si diffuse presso il ceto borghese ed entrò nella cucina, sostituendo come dolcificante il miele, la sapa e la frutta cotta o secca. In periodo napoleonico, in conseguenza del blocco continentale, la sua carenza spinse allo sviluppo della coltura sostitutiva della barbabietola da

zucchero, che fu poi privilegiata anche con regolamenti protettivi. Nella cucina popolare lo zucchero ha una posizione defilata: il suo impiego è sovente ridotto a quello della ricopertura finale o della spolverizzazione.

I consumi diretti o indiretti di saccarosio (in quanto ingrediente di molte preparazioni industriali) sono oggi ampiamente scoraggiati in tutti i paesi industrializzati, giacché il suo apporto calorico è scevro da qualsiasi altro contributo nutrizionale.

SI TRATTA DI UNA MERENDA (MA PUÒ ESSERE CONSIDERATA ANCHE UN DOLCE) DEL TIPO DELLE FOCACCE, DIFFUSA IN TUTTO IL TERRITORIO COMASCO. LA RICETTA PRESENTATA È NOBILITATA DALLA PRESENZA DI UN PO' DI ZUCCHERO E UOVA, MENTRE ESISTONO ALTRE VARIANTI PIÙ Povere (LA SCHITA, IL PARADELL O LACIADA, LA BRUSADA). SEMPRE IMPARENTATI CON LA CUTIZZA SONO I CUTIZZIT O TURTEJ, PREPARATI FRIGGENDO LA PASTELLA IN PEZZATURE PIÙ MINUTE.

LECCO, MONZA E LA BRIANZA



Distaccato amministrativamente da quello comasco nel 1992, il territorio della provincia di Lecco occupa, oltre al capoluogo, la sponda orientale del Lario con le valli prealpine ad essa limitrofe, circa la metà del triangolo lariano e una parte della Brianza, compresa tra il corso del Lambro e quello dell'Adda.

La provincia di Monza e della Brianza, istituita nel giugno 2004, è nata dallo scorporo di una fetta della provincia di Milano ed è diventata operativa nel giugno 2009, con l'elezione del primo consiglio provinciale.

Un vasto comprensorio, quello delle due province limitrofe, attorno alle vie di comunicazione, sulle direttrici Nord-Sud, dalla Valtellina per Milano, ed Est-Ovest, da Bergamo per Como.

Proprio da questa posizione, il Lecchese e la Brianza hanno ricavato storicamente la loro denotazione di territorio di mezzo, che più di ogni altro riassume, in funzione di baricentro, le tradizioni alimentari regionali. L'orografia del territorio rimandava un tempo (prima della industrializzazione diffusa) alla successione di collina e pianura, di bosco, brughiera e fondi intensamente coltivati, di orti e canali irrigui, a testimonianza di una vocazione agricola "obbligata" dalla vicinanza della grande città, della quale la Brianza è sempre stata nutrice.

Storicamente, questa posizione e questa funzione hanno esaltato anche in termini culturali il ruolo della cucina brianzola: tracce vi hanno lasciato tutti i "passanti" che dal Nord scendevano verso la città o che transitavano lungo la direttrice Est-Ovest, ma anche i milanesi che attraverso questo territorio esercitavano i loro commerci, piuttosto di avervi residenza secondaria o proprietà. Se la risorsa agricola più compatibile con questa geografia e con queste funzioni è stata quella dei cereali secondari (prima segale, miglio ed orzo, poi dal 1600 il granoturco, o meglio, il carlun), la superficie boschiva (oggi ridotta ai minimi termini) ha sempre favorito le attività di caccia (volatili, selvaggina) e di raccolta (castagne, noci, lumache, gamberi di fiume), mentre l'umanizzazione del territorio e la struttura sociale (le case padronali, circondate da quelle dei massari e dei villani, le corti) hanno presto promosso maiali e galline a veri animali di culto, tanto del micropaesaggio come della cucina.

La medesima conformazione rurale ha favorito l'utilizzazione intensiva orticola e qualche specializzazione negli alberi da frutto (con la presenza finanche del gelso, diffuso dal 1500 per sostenere la bachicoltura), mentre l'allevamento (a differenza che altrove) è sempre stato prevalentemente indirizzato alla filiera della carne:

ma di questa specializzazione, poco rimaneva sulla tavola brianzola, giacché uova, frutti, ortaggi e carni prendevano preferibilmente la strada verso Milano.

Cucina di miscelazione, quella brianzola, dunque di utilizzazione omnicomprensiva delle risorse residue: miscele di cereali per ottenere pani appena accettabili, miscele di ortaggi e legumi (o ancora di cereali secondari) per zuppe nobilitate da una pestata di lardo, miscele di frattaglie per confezionare salsicce.

L'alternativa al lardo, come condimento, era un tempo un olio di linosa o di ravizzone, di cui oggi si sono perse le tracce.

Poi, cucina energizzante necessaria a sostenere il lavoro agricolo, ove anche il vino (il "nostranello", oggi pressoché dimenticato) compariva come ingrediente.

E ancora, cucina di scambio: le massaie brianzole, andando a servizio nella ricca Milano, vi portavano sapere e pratica culinaria, mentre le famiglie più abbienti (che in Brianza avevano possedimenti) arrecavano l'influenza di una cucina più ricercata.

RISO E LUGANEGA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: RISO per RISOTTI (400 g), LUGANEGA (100 g), BURRO (50 g), CIPOLLA (n. 1), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (30 g), VINO BIANCO SECCO (1 bicchiere), SALE (q.b.), BRODO (q.b.).

ESECUZIONE

- Togliere la luganega dal budello e farla soffriggere con un battuto di cipolla e burro.
- A dissoluzione delle parti grasse, aggiungere il riso e bagnare con il vino bianco.
- Lasciare evaporare ed aggiungere il brodo gradualmente, rimessando e continuando la cottura per 15 minuti.
- Servire cospargendo con il Grana grattugiato.

NOTE: LA COTTURA DELLE SALSICCE

Se la salsiccia viene cotta nel suo budello (lessata, arrostita, saltata alla griglia o preparata al forno), è necessario bucherellarne la superficie con un ago, uno spillo o uno stecchino acuminato, ma non con la forchetta, che ne faciliterebbe la lacerazione. I buchi vanno fatti a 2-3 cm di distanza per favorire l'uscita del grasso, la trasmissione del calore e impedire che il budello si rompa a causa della formazione di vapore nella carne sottostante. A meno che non debba essere cotta alla griglia, è bene stufare la salsiccia con qualche cucchiaio di brodo, vino o acqua, sempre per favorire l'estrazione del grasso: il fondo di stufatura rappresenta la base ideale di cottura e può essere recuperato per condire pasta o riso.

VARIANTI

Il risotto con la luganega si ottiene anche preparando un classico risotto allo zafferano a cui, a fine cottura, si aggiungono pezzetti di luganega cotta a parte nel burro con brodo e vino bianco.

La luganega si può utilizzare anche in una minestra rara di riso e farina: si aggiunge già arrostita nel burro e si accompagna con formaggio grattugiato.

ABBINAMENTI

È un piatto unico: eventualmente accompagnare con carote lessate o arrostiti (magari anch'esse con pezzettini di salsiccia). Abbinare con un Garda Colli Mantovani DOC Chardonnay, dal gusto asciutto.

L'INGREDIENTE: LA SALSICCIA

La salsiccia è il più antico e conosciuto degli insaccati di carne di maiale, preparata in centinaia di varianti per quanto riguarda tagli e carni impiegate, la "grana" della macinazione, l'aggiunta di altri ingredienti e di spezie. Nell'Italia del Nord, la salsiccia si aromatizza con pepe, cannella, aglio e vino bianco e si consuma prevalentemente fresca. Nell'Italia Meridionale, invece, si

aromatizza con semi di finocchio, aglio, peperoncino, nonché con pomodori secchi e caciocavallo; le salsicce sono spesso stagionate e secche.

La luganega si prepara con parti grasse e magre di solo suino preferibilmente ricavate dalla spalla, si presenta in forma di corda lunga e stretta. Va conservata in luogo asciutto e fresco e consumata entro 2-3 giorni: viene aromatizzata con sale, pepe, brodo, vino bianco (in quella di Monza, più magra, è utilizzato anche il Grana grattugiato) e insaccata in un budello ricavato dall'intestino tenue dello stesso maiale o, meglio, di agnello. Dal punto di vista nutrizionale, le salsicce sono piuttosto grasse e appartengono alla categoria delle carni che favoriscono la deposizione del colesterolo nelle arterie.

"LUCANICA, A LUCANIS POPULI A QUIBUS ROMANI MILITES PRIMUM DIDICERUNT": COSÌ VARRONE INDICA L'ORIGINE DEL NOME DI QUESTA SALSICCIA DI SUINO, DIFFUSA (PROBABILMENTE DAI SOLDATI ROMANI) CON DIVERSE ETIMOLOGIE NEL NORD ITALIA (LUGANICA, LUGANEGA, LUGANGA) SEBBENE ORIGINARIA DELLA BASILICATA O LUCANIA. LA SUA ASSOCIAZIONE CON IL RISO REALIZZA UN PIATTO POVERO, COMUNQUE GUSTOSO E COMPLETO. NELL'AREA BRIANZOLA IL CONSUMO DI LUGANEGA ERA UN TEMPO OLTREMODO DIFFUSO, PER LA PRESENZA DEL MAIALE GRASSO IN QUASI OGNI FAMIGLIA: MOLTO FAMOSA ERA QUELLA DI MONZA (GIÀ CITATA NEL 1500), PIÙ MAGRA E RICCA. IL SALUMIERE CHE A MILANO SI CHIAMAVA *CERVELLÉE* (PER IL PREVALENTE SMERCO DI CERVELLA E ALTRE FRATTAGLIE POVERE) ERA IN BRIANZA IL *LUGANEGHÉE*, MENTRE LE SALAMELLE DIVENTAVANO *LUGANEGHITT*, IL COTECHINO *LUGANEGHIN DE CODEGA* ED IL COTECHINO CON AGLIO *LUGANEGHIN D'AJ*. LE ATTESTAZIONI DELLA LUGANEGA QUALE SPECIALITÀ DI MONZA SONO NUMEROSE IN TUTTO IL XX SECOLO, A PARTIRE DALLA *GEOGRAFIA GASTRONOMICA E POTATORIA D'ITALIA* DEL 1904; QUESTO PIATTO È ALTRESÌ MENZIONATO COME *RISOTTO ALLA MONZESE*.

URGIADA O ORIADA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: ORZO PERLATO (200 g), LATTE INTERO (1,5 l), LARDO o PANCETTA (100 g), PORRI (n. 2), CIPOLLA (n. 1), FAGIOLI BORLOTTI SECCHI (200 g), PATATE (250 g), ACQUA (1 l).

ESECUZIONE

- Lavare l'orzo in acqua corrente e metterlo a bagno per 12 ore circa.
- Preparare un battuto con cipolla, lardo, porri.
- Rosolare delicatamente il battuto nella pentola.
- Aggiungere l'orzo, coprire con acqua e allungare pian piano con il latte riscaldato a parte.
- Dopo 15-20 minuti di cottura, aggiungere i fagioli secchi (ammollati in acqua) e le patate tagliate a cubetti.
- Cuocere 1 ora, rimessando.

NOTE: URGIADA, FURMENTADA E MINESTRE POVERE

Alla minestra d'orzo perlato si può accomunare la *furmentada*, ottenuta dal frumento pilato.

Anche in questo caso la cottura doveva essere lenta e un tempo era effettuata sul camino: in questo modo la cariosside si ammorbida, si legava con le altre verdure, ottenendo una specie di puls (polenta) dove si ammorbidiva il pane secco. L'ingrediente prezioso in queste formulazioni era la *pestada del lard*, che insaporiva un piatto altrimenti rozzo. La minestra avanzata veniva

riscaldata al mattino e consumata come colazione.

Orzo o frumento erano comunque ingredienti già preziosi in Brianza: in forma di minestra si utilizzavano le ortiche, le foglie di primula, la malva, i *cornagett* (fagiolini), i *luertis* (luppolo selvatico), la zucca, oltre ovviamente ai fagioli e al riso.

VARIANTI

Invece dei fagioli secchi si possono impiegare fagioli freschi. Oltre alle patate si possono aggiungere carote, sedano, cavolo, verza. Se disponibile, un piedino di maiale rende la preparazione più appetitosa.

ABBINAMENTI

Con le cotenne o il piedino è un piatto unico sostanzioso. L'accompagnamento ideale è con vini bianchi secchi e sapidi, come il Pinot Nero dell'Oltrepò Pavese DOC o il Curtefranca DOC Bianco.

L'INGREDIENTE: L'ORZO

Si tratta, insieme al frumento, di uno dei cereali più antichi: sono state ritrovate focacce miste di orzo e frumento risalenti all'età della pietra e granelli sicuramente precedenti al 6.000 a.C.

La sua resistenza climatica ne ha fatto uno dei cereali anticamente più diffusi (dalle zone artiche alle pianure tropicali), ma essendo poco adatto alla panificazione, fu presto ritenuto rozzo e poco digeribile e scivolò nella considerazione gastronomica, essendone riservato il consumo alle classi meno abbienti. Dal punto di vista nutrizionale è un cereale piuttosto energetico (50 kcal/100 g più del frumento). Nei Paesi europei, l'uso alimentare prevalente è ormai solo quello dei germogli e della loro macerazione, per produrre il malto, ingrediente fondamentale per la produzione di birra e whisky.

Sempre con orzo germogliato, in miscela con mandorle, si preparano sciroppi rinfrescanti, denominati orzate.

Un altro impiego secondario è quello della produzione di surrogati del caffè, attraverso la lavorazione di un tipo chiamato *mondo*.

L'orzo perlato, il solo tipo ancora usato per zuppe e minestre, è costituito da granelli bianchi e tondeggianti: in Italia la sua diffusione gastronomica riguarda prevalentemente la cucina friulana e quella altoatesina.

QUESTO NOME IDENTIFICA UNA CLASSICA MINESTRA D'ORZO, DI CONSUMO PREVALENTEMENTE INVERNALE E DI DIFFUSIONE UBIQUITARIA NELLE ZONE MONTANE DELLA LOMBARDIA, OLTRE CHE NELLA FASCIA COLLINARE E PREALPINA. L'ORZO È INFATTI UN CEREALE MOLTO RESISTENTE AI CLIMI FREDDI. LA SCARSA ADATTABILITÀ DI QUESTO CEREALE ALLA PANIFICAZIONE NE HA RIDOTTO L'USO ALIMENTARE, DIRETTO ALLE SOLE ZUPPE O MINESTRE. NELL'ANTICA ROMA, IL TERMINE HORDEARIUS ERA ATTRIBUITO A PERSONE POMPOSE E GONFIE E AD ORATORI LOGORROICI.

LUMACHE TRIFOLATE

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: LUMACHE INTERE (1 kg), BURRO (80 g), AGLIO (2 spicchi), PREZZEMOLO (3 pugni), VINO BIANCO SECCO (150 ml), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Spurgare le lumache ed eliminare i gusci.
- Tagliare le lumache a pezzettini.
- Riscaldare in una pentola 50 g di burro e farvi soffriggere 2 spicchi di aglio e 2 pugni di prezzemolo tritato.
- Aggiungere le lumache a fuoco più vivo, mescolare ed incorporare il vino.
- Cuocere per circa 40 minuti nella pentola incoperchiata.
- Scoprire la pentola, lasciare addensare il fondo di cottura, aggiungere 30 g di burro ed 1 pugno di prezzemolo tritato.
- Servire con polenta fresca, fritta o arrostita.

NOTE: SPURGARE LE LUMACHE

Esistono diverse tecniche per effettuare questa operazione, in funzione anche del periodo di raccolta. Le lumache in letargo (usate nella cucina francese) possono essere semplicemente lavate e lessate, in quanto sono più pulite. L'impiego delle lumache "corridore", cioè catturate in primavera o autunno, tipico nella nostra cucina, richiede un preventivo spurgo per eliminare

residui di vegetali amari (e anche tossici per l'uomo) di cui i molluschi si nutrono. A tal fine le lumache vanno tenute a digiuno per 2 giorni in un cesto con foglie di lattuga e la mollica di due panini, o con foglie di timo. In Brianza questa operazione era effettuata anche con farina gialla e crusca. Dopo questo spurgo (e comunque se si usano anche i molluschi in letargo), occorre lavare le lumache almeno 3 volte, spazzolandone il guscio, e poi farle marinare per un'ora in una catinella colma d'acqua con un pugno di sale grosso e un bicchiere d'aceto. Successivamente occorre lessare le lumache per 10 minuti, sempre in acqua salata e acidulata con aceto. I molluschi vanno poi asportati dai gusci tagliando longitudinalmente, con le forbici o con uno spillone, la pellicola che ricopre l'intestino. Le sostanze viscidose che ricoprono il mollusco sono a questo punto asportabili strofinandolo con farina gialla grossolana.

VARIANTI

In Brianza le lumache sono servite anche in umido (con aromi quali cipolla e semi di finocchio ed ingredienti come l'acciuga schiacciata), fritte,

"in conscia" (rosolate e poi "tirate" con brodo), o con noci e nocciole: in tutti i casi si cerca di abbondare con i condimenti per poter abbinare con la polenta.

ABBINAMENTI

La polenta è accompagnamento obbligatorio, secondo l'uso lombardo. Un vino rosso giovane e di gusto erbaceo (Merlot o Cabernet) è particolarmente adatto.

L'INGREDIENTE: LA LUMACA

La lumaca di terra o chiocciola di uso alimentare appartiene alla specie *Helix pomatia* ed è un mollusco dotato di carni tenere, ad alto contenuto proteico e vitaminico, povere in grassi. Diverse sono le specie ad utilizzazione alimentare: si va dalla più pregiata "lumaca di vigna" (quelle con guscio nocciola e di grandi dimensioni) alle specie indigene più piccole. Impiegate nell'alimentazione già nell'antica Roma, compaiono frequentemente sulle tavole del Medioevo. Oggi sono allevate e commercializzate anche già pulite, precotte e/o surgelate.

Si consumano tradizionalmente in tutto il territorio della regione, preparandole con il burro, con il pomodoro ed anche con un intingolo in cui il carattere gustativo dominante è fornito dal vino come nel salmì.

PREPARAZIONE DIFFUSA IN TUTTA LA LOMBARDIA, NELL'AREA SUBALPINA È PROPOSTA PIÙ FREQUENTEMENTE PER L'ABBONDANZA NATURALE (SOPRATTUTTO IN PRIMAVERA E IN AUTUNNO) DI QUESTO MOLLUSCO GASTEROPODE DI TERRA. INSIEME ALLE RANE, AI GAMBERI E AD ALTRI ANIMALI MINORI (GATTO SELVATICO, GHIRI, SCOIATTOLI), CHE UN TEMPO ERANO OGGETTO DI CACCIA O DI RACCOLTA OCCASIONALE, LE LUMACHE SONO OGGI SOVENTE OGGETTO DI FORTE PREFERENZA O FORTE AVVERSIONE SUL PIANO GASTRONOMICO. ORMAI DIFFUSAMENTE ALLEVATE, NEL NOSTRO PAESE SONO PROPOSTE OVUNQUE. SEBBENE NESSUNA PREPARAZIONE ABBIA RAGGIUNTO LA NOTORIETÀ DEI MODELLI GASTRONOMICI FRANCESI (LUMACHE ALLA BORGOGNONA).

MANZO ALLA CALIFORNIA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: POLPA DI MANZO (1 kg), PANCETTA (30 g), BURRO (30 g), CIPOLLA (n. 1), FARINA TIPO 00 (1 cucchiaio), ACETO (1/2 bicchiere), LATTE INTERO (1/2 litro).

ESECUZIONE

- La sera precedente tagliare la pancetta a striscioline e lardellare il manzo.
- Rosolare la cipolla affettata nel burro.
- Aggiungere la carne infarinata.
- Aggiungere l'aceto e far bollire fino a che non sia evaporato.
- Aggiungere 400 ml di latte, coprire e cuocere lentamente per 3 ore e mezzo.
- Aggiungere il resto del latte.
- Far bollire per 10 minuti, togliere dal fuoco e separare il sugo.
- Affettare il manzo e cospargerlo col sugo separato.

NOTE: LARDELLARE

Con questa operazione, listelli di lardo, pancetta o prosciutto grasso (lardelli) vengono introdotti in modo tale che durante la cottura il grasso contenutovi, fondendo, irrori il muscolo circostante ammorbidendolo. Nei pezzi di carne i lardelli vanno sempre introdotti lungo il filo della muscolatura. La lardellatura non va confusa con la picchiettatura (operazione analoga, ma che lascia i lardelli

sporgere dal muscolo) o con la steccatura (introduzione di sole erbe aromatiche, quali il rosmarino, aglio). La lardellatura si esegue con un apposito attrezzo (lardatoio) o, in sua mancanza, con una lama appuntita ed affusolata.

VARIANTI

La sostituzione del latte con la panna e il brodo è menzionata in tutti i ricettari milanesi. Il dottor Dubini propone una variante aromatizzata con chiodi di garofano e noce moscata. In alcune versioni, viene consigliato di aggiungere un po' di zafferano prima di addensare definitivamente il sugo. In altre, l'aceto viene aggiunto alla carne precedentemente lardellata, in modo che diffonda omogeneamente nel muscolo.

ABBINAMENTI

Questo piatto si abbina convenientemente con una minestra leggera o con della polenta. Si può combinare anche con patate e prezzemolo o altre verdure lessate. Accompagnare con un vino rosso robusto e asciutto: un Valtellina Superiore DOCG oppure un Botticino DOC bresciano, già sufficientemente affinati.

L'INGREDIENTE: LATTE VS. PANNA

La sostituzione del latte con la panna in molte pratiche culinarie correnti dipende dalla necessità di ridurre i tempi di elaborazione (evaporazione e concentrazione dei sughi) e dalla praticità della panna, dotata di caratteristiche leganti più facili da controllare: nel caso dell'impiego del latte, infatti, occorre prestare molta attenzione affinché questo ingrediente evapori lentamente, pena la formazione di coaguli e incrostazioni. La panna inoltre, avendo un contenuto elevato di grassi, assicura una particolare gustosità a questo come ad altri piatti, tant'è vero che tutta la cucina meno raffinata ne abbonda. È superfluo ricordare che dal punto di vista nutrizionale tutto depone a favore dell'uso di latte.

A DISPETTO DEL NOME, QUESTA RICETTA APPARTIENE ALLA GRANDE TRADIZIONE DEGLI STRACOTTI LOMBARDI: CALIFORNIA È INFATTI UNA LOCALITÀ VICINO A MONZA E LA RICETTA GODE DI UNA CERTA NOTORIETÀ IN TUTTI I TESTI DI CUCINA LOMBARDA. LA RICETTA È PRESENTE NE LA CUCINA DEGLI STOMACHI DEBOLI DEL DOTTOR DUBINI (MILANO, 1857) E VERRÀ RIPRESA DA PELLEGRINO ARTUSI NE LA SCIENZA IN CUCINA (FIRENZE, 1900). LA COMBINAZIONE DEL MANZO CON LATTE O PANNA (NELLE VERSIONI PIÙ MODERNE) AMMORBIDISCE E "LEGA" LA CARNE, TENDENZIALMENTE FIBROSA, FORNENDO UN PIATTO PARTICOLARMENTE APPETIBILE. UN TEMPO LA CARNE DI MANZO ERA UNA PRESENZA SPORADICA, LIMITATA ALLE FESTIVITÀ: LA LUNGA COTTURA ESALTAVA L'ESTRAZIONE DEI SUCCHI E FAVORIVA LA FORMAZIONE DI UNA PUCIA IN CUI INTINGERE PANE O POLENTA.

AGNELLO ALLA VALSASSINESE

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: AGNELLO (1,2 kg), OLIO DI OLIVA (20 g), AGLIO (2 spicchi), ROSMARINO (1 rametto), TIMO (alcuni brindilli), SALE (q.b.), PEPE (q. b.).

ESECUZIONE

- Tagliare la carne a pezzetti e metterla a marinare in una scodella con l'olio, il rosmarino tritato, il sale e il pepe.
- Scaldare la pietra da camino (o barbecue), quando sia ben calda disporvi sopra la carne, rigirandola spesso per circa 40 minuti, bagnandola quando si asciuga troppo con l'atingolo della marinata.
- Servire caldissima.

NOTE: CUOCERE ALLA PIETRA

La pietra per cuocere sulla fiamma viva, è propriamente una lastra di pietra ollare (composta di talco, clorite e mica), chiamata comunemente nel dialetto *piöda* (lastra, appunto, come quelle che si sfaldano sui fianchi delle montagne).

L'uso della pietra era abbastanza comune nelle valli e nelle case di montagna, prima della diffusione dei moderni barbecue e delle bistecchiere.

Rispetto a questi attrezzi, la pietra garantisce, oltre alla facilità di pulitura e di conservazione, alcuni benefici di non poco conto. Evita il contatto diretto dei cibi con il fuoco (e quindi la carbonizzazione di parti più o meno estese degli

stessi), e garantisce la distribuzione diffusa del calore, permettendo una cottura omogenea. Non fa colare grassi sul fuoco, risparmiando così agli alimenti l'esposizione ai residui della combustione delle particelle lipidiche. Il discreto potere assorbente delle pietre, inoltre, fa sì che gli alimenti, soprattutto le carni, siano sempre in contatto con la quantità di grassi necessaria alla cottura.

VARIANTI

Le stesse modalità di preparazione e di cottura si applicano anche alle carni di capretto.

È diffusa la cottura con mix aromatici diversificati, in cui possono rientrare, oltre al rosmarino, la salvia, il timo, la maggiorana e il prezzemolo.

ABBINAMENTI

La carne degli ovini dà a taluni qualche problema di digeribilità; è perciò consigliabile servirla con insalatina di stagione all'interno di un pasto improntato alla leggerezza (un risottino senza eccessi lipidici e un dessert di frutta).

L'abbinamento adatto sarà con vini caldi, asciutti, corposi, come un Valtellina Superiore DOCG Grumello, non troppo invecchiato.

L'INGREDIENTE: AGNELLO E CAPRETTO

A partire dal X-XI secolo, l'allevamento bovino andò soppiantando, nelle zone padane, quello delle pecore e delle capre, tipico della cultura greco-latina sin dal primo millennio a. C. L'allevamento ovino e caprino rimase patrimonio dei territori alpini e prealpini, senza tuttavia assumere la consistenza necessaria a renderlo importante sotto il profilo economico.

Più che per la carne, le pecore e soprattutto le capre erano allevate per il latte, destinato alla produzione di formaggi.

A causa di questa eredità, risulta arduo tracciare una descrizione esauriente dello stato dell'allevamento ovino e caprino oggi in Lombardia, proprio per il fatto che è praticato, spesso a livello familiare, con pochissimi capi, nelle zone più svantaggiate dell'area collinare e montana.

Solo negli ultimi 10-15 anni, piccole aziende operanti nella fascia prealpina e nel Pavese hanno avviato forme di allevamento intensivo di caprini stanziali, con greggi di dimensioni medio-piccole (30-50 capi) impostate sulla gestione razionale di tutti i fattori di produzione.

Nella gastronomia tradizionale, l'uso di carne di agnello o di capra non era comune, ma limitato a eventi rituali, come la Pasqua.

Nei ricettari del passato, comunque, a partire dalla ricetta per il castrato di Maestro Martino, identica a quella qui riproposta (se si eccettua la steccatura con cannella e chiodi di garofano), si dà maggior importanza alla pecora e al montone piuttosto che all'agnello e alla capra, dal momento che, nella cultura tradizionale, era considerato uno sperpero la consumazione di un animale non ancora sufficientemente cresciuto.

SI TRATTA DI UNA DELLE FORMULAZIONI PIÙ ANTICHE E PIÙ SEMPLICI PER LA COTTURA DELLA CARNE DEGLI OVINI, DIFFUSA CON MINIME VARIANTI IN QUASI TUTTA L'ITALIA, MA ANCHE NELLA PENISOLA IBERICA, NEI BALCANI E NEL VICINO ORIENTE. AGNELLO ALL'ARETINA NELLA TRADIZIONE TOSCANA, A SCOTTADITO IN QUELLA ROMANA, ALLA BRACE IN QUELLA DELLE REGIONI DEL MERIDIONE: CAMBIA IL NOME, MA SI TRATTA SEMPRE DELLO STESSO ARCHETIPO ALIMENTARE.

MORE DI GELSO COTTE

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: MORE DI GELSO (500 g), SUCCO DI 4 LIMONI (100 g), ZUCCHERO (3 cucchiaini).

ESECUZIONE

- Mettere le more in un tegame di terracotta.
- Portarle all'ebollizione, rimescolando col cucchiaino di legno.
- Versare lo zucchero ed il succo di limone.
- Versare in una zuppiera e coprire affinché facciano un po' di sugo.
- Mettere al fresco e servire.

NOTE: IL GELSO, IL BACO, LA SETA

La lavorazione della seta, come è noto, si sviluppò in Italia nel Medioevo sotto influsso del contatto con le civiltà orientali, prima a Palermo e successivamente a Lucca e a Venezia.

Probabilmente la lavorazione dei filati si diffuse prima della bachicoltura: anzi, la bachicoltura (e la conseguente coltivazione del gelso) fu imposta per legge, per sostenere le esigenze produttive e ridurre l'importazione.

In Lombardia la lavorazione su larga scala fu importata a Milano da Filippo Maria Visconti che chiamò da Firenze una colonia di maestri tessitori e tintori.

Già nel 1471 Galeazzo Maria Sforza impose nella campagna milanese

la piantagione di 5 gelsi su ogni 10 pertiche di terreno, onde promuovere la bachicoltura.

Il maggiore impulso fu però dato da Ludovico Sforza, che favorì l'espandersi della coltura del gelso in tutto il Ducato, comprendente a quei tempi anche l'alto Lario ed il Canton Ticino. La passione di Ludovico fu tale che la mora di gelso entrò financo nel suo stemma gentilizio, oltre che nel suo soprannome (Ludovico il Moro).

La coltura del gelso e la lavorazione della seta continuarono nei secoli successivi più a Nord, soprattutto in Brianza e a Como, per l'ampia disponibilità di corsi d'acqua necessari a muovere le prime macchine.

VARIANTI

Invece delle more scure, si possono impiegare le more bianche (*Morus alba sativa*), che sono un po' più insipide.

ABBINAMENTI

Le more di gelso cotte si servono con gallette, fette di dolci induriti, biscottini.

Il vino di accompagnamento può essere un San Martino della Battaglia DOC Liquoroso o un Sangue di Giuda dell'Oltrepò Pavese DOC.

L'INGREDIENTE: LE MORE DI GELSO

Delle due varietà note (*Morus alba* e *Morus nigra*), quest'ultima è la più adatta agli usi gastronomici, essendo meno dolciastra, più succosa e acida. Il suo colore rosso scuro è dovuto al peculiare contenuto in sostanze fenoliche della categoria degli antociani. Come tutte le more e i frutti di bosco, è molto ricca in vitamina C e vitamine del gruppo B.

La sua maturazione è rapida, cosicché l'uso migliore è quello di confezionare confetture o sciroppi. Ormai scomparsa (essendo abbandonata la coltura del gelso) dagli usi gastronomici, non viene praticamente più commercializzata: soltanto a Napoli, rimane traccia della tradizionale vendita delle more di gelso adagiate nelle foglie, per mantenerle fragranti e profumate, accompagnata dal grido musicale del gelsaio e a Trapani, dove ancora si preparano delle deliziose granite con questo frutto.

IL GELSO È UN ALBERO TIPICO DEL PAESAGGIO BRIANZOLO, UN TEMPO LARGAMENTE DIFFUSO GIACCHÉ LE SUE FOGLIE ERANO ALIMENTO PRELIBATO DELLE LARVE DEI BACHI DA SETA. COME SUCCEDA SOVENTE NELLE ECONOMIE PIÙ SEMPLICI, LE MORE DI GELSO (ALTRIMENTI DETTE "MORONI") DIVENNERO PRESTO UN FRUTTO IMPIEGATO NELLA PICCOLA GASTRONOMIA CONTADINA, TANTO A CRUDO (CONDITE CON SUCCO DI LIMONE PER MODULARNE IL GUSTO TROPPO DOLCIASTRO E STUCCHEVOLE), QUANTO COTTE.

ZUPPA DI CILIEGIE MARASCHE

PREPARAZIONE PER 8 PORZIONI

Ingredienti: AMARENE SNOCCIOLATE (1 kg), VINO ROSSO (6 bicchieri, 750 g), ZUCCHERO (250 g), CANNELLA (q.b.), CHIODI DI GAROFANO (q.b.), SCORZA GIALLA DI LIMONE (q.b.), FETTINE DI PANE (n. 20).

ESECUZIONE

- Portare ad ebollizione il vino in un recipiente di coccio.
- Unire lo zucchero, la cannella, i chiodi di garofano e la scorza di limone.
- Continuare a bollire fino ad evaporare la metà del volume.
- Versare le amarene e lasciare sobbollire un attimo.
- Dopo aver separato gli aromi, travasare in una zuppiera sul cui fondo sono disposte le fettine di pane.
- Mettere al fresco e servire.

NOTE: LA COTTURA DEL VINO

La preparazione è basata sulla "cottura" del vino e sulla sua aromatizzazione con cannella e chiodi di garofano, come per il vin brûlé. Questa operazione determina una forte ossidazione delle sostanze fenoliche presenti in buona concentrazione nel vino rosso (soprattutto in quello ottenuto dall'uva americana o Clinton, un tempo tipica della Brianza e di tutta la zona prealpina). Il vino così preparato manifesta una certa proprietà antivirale (oggi

dimostrata anche a livello scientifico): non vi è dubbio dunque che la formulazione presentata abbia una certa valenza di prescrizione verso i comuni malanni da raffreddamento.

VARIANTI

Sono conosciute versioni di questa zuppa che risalgono al XVI secolo: secondo l'uso del tempo, le fette di pane erano precedentemente fritte nel burro. Un'altra variante consisteva nel riempire con il liquido e la frutta una "cassetta" di pane (cioè un panino a forma di parallelepipedo, privato della mollica) da passare in forno e servire calda.

ABBINAMENTI

Accompagnamento ideale per questo dolce sarebbero un rosolio o il ratafià; in mancanza di questi liquori fuori moda, il Moscato di Scanzo DOCG.

L'INGREDIENTE: LE AMARENE

Dette anche visciole o marasche (a seconda delle sottospecie di derivazione), sono i frutti del *Prunus cerasus* (parente stretto del *Prunus*

avium che fornisce le ciliegie dolci). Sono un frutto antichissimo, probabilmente originario dell'Estremo Oriente ma già acclimatato nelle nostre zone nel periodo neolitico, come testimoniano i ritrovamenti di suoi noccioli in insediamenti palafitticoli dei laghi svizzeri. La coltivazione delle ciliegie e delle amarene fu poi diffusa in tutto il Nord dell'Europa dai coloni romani. Rispetto alle visciole e alle marasche, che hanno un colore rosso scuro, l'amarena è caratterizzata da una tonalità più pallida e da un sapore fortemente acido ed amarognolo. Coltivata largamente in altre parti della penisola, in Lombardia l'amarena è presente come albero mantenuto presso le case di campagna per un consumo individuale e per decorazione. Ricche in acido citrico e in vitamina A, le amarene vengono utilizzate principalmente per conserve sotto alcool o per farne acquaviti, liquori e sciropi.

SI TRATTA DI UN DESSERT O UNA MERENDA ENERGIZZANTE (PER LA PRESENZA DEL VINO) E INTERESSANTE SUL PIANO SENSORIALE, GIACCHÉ PRESENTA L'OPPOSIZIONE FRA IL DOLCE DELLO ZUCCHERO E L'ASPRO DELLE AMARENE. QUESTA RICETTA TESTIMONIA LA PREDILEZIONE, FRA I DOLCI LOMBARDI, DELLA FRUTTA COME INGREDIENTE NOBILITANTE: UN PO' OBBLIGATORIO, PER RIDURRE L'IMPIEGO DELLO ZUCCHERO (UN TEMPO PIUTTOSTO RARO) E UN PO' NECESSARIO, PER SMALTIRE IN STAGIONE LE ECCELENZE PRODUTTIVE DEGLI ALBERI DA FRUTTO. ERA COMUNEMENTE DETTA MARENADA (CHERUBINI, 1839) ED È PRESENTE NE LA CUCINA DEGLI STOMACHI DEBOLI DI ANGELO DUBINI (MILANO, 1857).

TORTA PAESANA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: PANE RAFFERMO (500 g), LATTE INTERO (1/2 l), UOVA (n. 2), AMARETTI (n. 3), MELA (n. 1), PERA (n. 1), PINOLI (20 g), UVETTE (50 g), LIQUORE AMARETTO (1 bicchiere), BURRO (30 g), FARINA BIANCA (1 cucchiaio), CIOCCOLATO AMARO (50 g, in scaglie), ZUCCHERO.

ESECUZIONE

- Tagliare il pane a fettine e ammollarlo col latte in una zuppiera per circa 2 ore.
- Stemperare il pane ammolato con un cucchiaio.
- Aggiungere le uova, le uvette precedentemente ammolate in acqua tiepida, i pinoli, la mela e la pera tagliate a fettine, lo zucchero, gli amaretti sbriciolati e il liquore.
- Lavorare l'impasto con il cucchiaio e versare in una tortiera imburrata e infarinata.
- Spolverare l'impasto con lo zucchero e il cioccolato in scaglie e guarnire con il burro a fiocchi.
- Cuocere in forno a 200°C per 15 minuti, quindi a 150°C per altri 15 minuti.
- Sfnare e servire tiepida o a temperatura ambiente.

NOTE: I DOLCI POVERI

I dolci poveri, come la miascia, sono sovente preparati con frutta secca o fresca, per ottenere una base zuccherina naturale: un tempo infatti lo zucchero era molto raro e lo si trovava solo sulla mensa

dei ceti più abbienti. Ne risultano razioni estremamente energizzanti, ma anche piuttosto complete sul piano nutrizionale: la frutta apporta sali minerali e vitamine e nobilita le "calorie vuote" dello zucchero. In passato, il dolce non era come oggi consumato a fine pasto, ma in alcuni casi in sostituzione del pasto, piuttosto che come merenda, e comunque in occasioni particolari: feste, ricorrenze, doveri di ospitalità.

VARIANTI

La sostituzione del pane raffermo con un impasto di farina bianca e gialla è ampiamente utilizzata in alcune località del comasco e riportata nei ricettari brianzoli. Ma la composizione dell'impasto può variare notevolmente in base agli ingredienti disponibili.

ABBINAMENTI

La torta paesana può essere consumata fuori pasto o come dessert (in tal caso è consigliabile non abbondare nelle porzioni). Un vino rosso amabile o liquoroso è consigliato come accompagnamento.

L'INGREDIENTE: IL PANE RAFFERMO

"Pan poss, vin brusch e legna verda fan l'ecunomia d'una ca": così recita un detto popolare lecchese a testimoniare il valore di sussistenza legato all'impiego completo delle povere risorse. Che il giudizio sul pane raffermo fosse comunque negativo si desume dall'uso dell'espressione "l'è un pan poss", riferita ad una persona insulsa o di poco valore. Il pane raffermo (*poss*) era un tempo piuttosto utilizzato in cucina, soprattutto nelle zuppe (dal *pumia* o *pan muja* o *pan mujin*, pane ammolato, al pancotto o panada). Non va d'altronde dimenticato che il pane era una volta molto diverso da quello di oggi: era preparato con miscele di farine (farina di mais: pangiallo; farina di miglio: *pan de mej*; farina di segale, ecc.), cotto in grandi pezzature nei forni comunitari e consumato in una-due settimane, conservandolo in un armadio apposito (la *panadura*). Quantunque il pane raffermo fosse più duro e un po' inacidito, non bisogna dimenticare che la sua digeribilità rimaneva piuttosto elevata, sovente superiore a quella del pane fresco.

Il raffermimento, infatti, comporta una serie di trasformazioni fisico-chimiche che inducono una parziale retrogradazione dell'amido, cioè la formazione di un reticolo cristallino organizzato, aggredito più lentamente dai succhi gastrici che così regolano l'assorbimento dell'amido e la sua digestione a glucosio.

QUESTO DOLCE-PASTO POVERO, DETTO ANCHE MIASCIA (DIFFUSA NELL'AREA DI COMO) O TURTA DI PAISAN, DERIVA PROBABILMENTE DA UN ANTICO NUCLEO DI RICETTE, DEL TIPO DEL MIGLIACCIO GIÀ DESCRITTO DA MAESTRO MARTINO, PREPARATO FRA L'ALTRO CON "UNA LIBBRA DI CACIO DEL PIÙ FRESCO CHE POSSI HAVERE" E CON UN'ASPERSIONE FINALE DI "BONO ZUCCHERO ET DI ACQUA ROSATA" E COTTO NELLO STESSO FORNO DOVE SI FACEVA IL PANE. LA RICETTA PROPOSTA UTILIZZA COME INGREDIENTE BASE IL PANE RAFFERMO, MA NE ESISTONO NUMEROSE VARIANTI LOCALI BASATE SU UN IMPASTO DI FARINA BIANCA E FARINA GIALLA.

VARESE E IL TICINO



La realtà antropica e culturale del Varesotto è lo specchio della discontinuità storica e geografica che ha portato solo in epoca recente un agglomerato di “castellanze e di rioni” (come era stata definita Varese) a divenire una città vera e propria, preposta a capoluogo di una provincia il cui territorio era precedentemente amministrato in parte da Milano e in parte da Como.

L'attuale provincia di Varese ha il suo punto più settentrionale nel Luinese e quello più meridionale sull'asse Busto Arsizio-Saronno, in un territorio equamente spartito tra collina e montagna e compreso tra il lago Maggiore e il corso inferiore del Ticino, ad Ovest, e il lago di Lugano e il corso dell'Olona a Est.

Se non è possibile individuare tradizioni gastronomiche forti al di fuori di quelle comuni alla fascia alpina e prealpina (prevalenza della cultura della castagna e del mais) e alle convalli lacustri della Lombardia occidentale, non si può tuttavia disconoscere alla cucina bustocca una considerevole influenza sul territorio circostante, convalidata da ascendenti storici di prestigio.

Parimenti, nella zona Sud-Occidentale, la frequentazione con l'agricoltura foraggero-risicola del Milanese e del Novarese ha portato in cucina il peso di una cultura gastronomica molto omogenea e legata al territorio della risaia e della marcita.

Sui rilievi, alle polente condite con il burro e con i formaggi delle Prealpi (Quartiolo e Taleggio), alla polenta maritata (con cotiche, fagioli e verdure) e alla polenta accomodata in forno sopra un letto di cipolle e burro, si affiancano i tradizionali piatti di castagne: il mach (nel milanese di Cherubini “brodo o sugo denso che rimane sotto le castagne bianche dopo che son cotte” quindi minestra di castagne e riso), la zuppa di castagne e porri, le castagne con il latte.

Ovunque sono diffuse le zuppe d'orzo, di cipolle, di zucca, di pesce di lago: il *süpun din Varée*, il *mazzabur* di Malnate, *ris e verz*; e i risotti: con la luganega, con gli asparagi, coi borlotti, con i gamberi di fiume, con la zucca, con le rane, con noci e prosciutto cotto. Tra i primi vanno annoverati i ravioli di lago con gamberi di fiume, i malfatti, gli gnocchi al cucchiaino.

Il brasato di manzo e lo stracotto d'asino, i *bruscitt*, la *rustisciada*, il cappone con i funghi sono le preparazioni di carne più adatte alla polenta. Nelle valli era tradizionale la cucina del capretto (al forno, in umido, in guazzetto); sui laghi si preparavano i germani e le anatre lacustri; in pianura le rane in guazzetto.

I contorni rustici richiedono le verze e le erbe selvatiche: la lattuga amara saltata nel burro, i denti di cane con la pancetta rosolata (cicoria *mata* con parò), i cuori di verza con ciccioli croccanti (*scirò*

con *sungit cald*). Lo sformato di verdure alla finanziaria, una sorta di budino composto di verdure passate e legate con besciamella, testimonia influssi settecenteschi di derivazione franco-piemontese. Hanno raggiunto notorietà internazionale i friabili amaretti di Saronno; ma si può trovare una versione tenera di questa specialità negli amaretti di Gallarate e una versione rustica nei Brutti e buoni di Gavirate. A Busto si conserva la tradizione della biscotteria d'epoca cortese: i *mustazzitt*, i *cupett*, le giromette; a Germignaga quella del croccante di mandorle.

ASPARAGI E UOVA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: ASPARAGI DI CANTELLO (1 kg), BURRO (120 g), UOVA (n. 6), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (20 g).

ESECUZIONE

- Pulire gli asparagi e raschiare il gambo.
- Riunirli e legarli in 6 mazzetti; tagliare la parte dura inferiore.
- Mettere in una pentola abbondante acqua e portarla a ebollizione.
- Salare e fare cuocere gli asparagi in piedi, con le punte lievemente fuori dall'acqua, per 15-20 minuti.
- Scolare gli asparagi, disporre i mazzetti, sciolti dai legacci, uno per piatto.
- In una padella mettere il burro, farlo sciogliere, aggiungere le uova e cuocerle fino a quando l'albume si è rappreso ma il tuorlo è ancora morbido.
- Cospargere gli asparagi con il Grana e versare su ogni mazzetto un uovo.
- Servire subito.

NOTE: COTTI IN PIEDI, SERVITI A RAGGIERA

Gli asparagi di Cantello, noti per la loro delicatezza, sono bianchi o bianchi con la punta rosa. Quando sono freschi, sono quasi completamente teneri, dolci e perciò commestibili quasi per intero. Si preparano per la cottura raschiandone accuratamente la parte basale, per

toglierne le squamette più dure e la terra, tagliandone l'estremità inferiore per ridurli tutti della stessa misura e legandoli infine in mazzetti non troppo grandi. Si cuociono in piedi, possibilmente nell'apposita pentola con cestello di sostegno, immersi nell'acqua fino all'inizio della parte verde che cuoce a vapore e mantiene così la sua integrità. Il tempo di cottura varia dai 12-14 minuti per gli asparagi piccoli ai 18-22 minuti per quelli più grossi. Si servono sul piatto di portata o individuale disposti a raggiera, con le punte verso il centro coperte con il condimento prescelto. Perché le uova possano scendere sugli asparagi senza rompersi sarebbe necessario friggerle nell'apposito padellino con i bordi molto svasati.

VARIANTI

In Lombardia esistono altre varietà di asparagi tradizionali. Gli asparagi milanesi hanno la punta di color verde tenero, leggermente velato di violaceo, che si fa sempre più intenso verso il basso, dove si congiunge alla parte bianca. Gli asparagi di Cilavegna (provincia di Pavia) e quelli di Mezzago (provincia di Monza) sono entrambi bianchi con la punta rosa.

La preparazione è comunque la stessa. Unica variante ammessa dai ricettari è la discrezionalità del formaggio, che, dovendo sciogliersi, richiede uova fritte in burro abbondante e molto bollente.

ABBINAMENTI

Composti con le uova, gli asparagi formano un secondo completo, che può essere introdotto da un risotto o affiancato da un piatto di riso bianco condito con burro e formaggio. Sono prodotto presente sia nell'alta cucina alberghiera di origine francese, come contorno o guarnizione, sia in quella di territorio. Vino: Capriano del Colle DOC Bianco (o Trebbiano), giovane, dal gusto asciutto e leggermente asprigno, che dia equilibrio alle abbondanti morbidezze del burro.

L'INGREDIENTE: GLI ASPARAGI

L'*Asparagus officinalis*, da non confondersi con l'asparago selvatico (*Asparagus tenuifolius*) abbondantissimo sulle Prealpi e nella Lombardia collinare, più sottile e amarognolo, era già conosciuto al tempo di Giulio Cesare (che, secondo Plutarco, ne avrebbe mangiati di ottimi nella casa milanese di Valerio Leonte, "conditi

con il burro al posto dell'olio"). Scomparve durante il Medioevo e fu di nuovo ibridato nel Quattrocento, entrando, fino dal secolo successivo, nel repertorio dei grandi cuochi di corte. L'asparago è ricco di potassio e povero di calorie (29 kcal/100 g), e contiene quantità apprezzabili di acido urico e purine. Nell'asparago è presente una sostanza (asparagina) che conferisce alle urine un odore caratteristico.

VERDURA TIPICA DELLA TRADIZIONE LOMBARDA, GLI ASPARAGI MERITAVANO IN PASSATO SVARIATE SAGRE (I SPARGIAD) NELLE OSTERIE FUORI PORTA. ERANO SEGNALATI, NEL TERRITORIO DI CANTELLO E DI MONATE, DALLA GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA DEL TOURING CLUB (1931) A QUESTO DELICATISSIMO VEGETALE SI PRESTAVA TANTA ATTENZIONE DA SERVIRLI IN STOVIGLIE PARTICOLARI, COMPOSTE DA DUE DIVERSI PIATTI SOVRAPPosti, SEPARATI DA UN'INTERCAPEDINE NELLA QUALE VENIVA POSTA ACQUA BOLLENTE, PER MANTENERLI CALDI ED IMPEDIRE AL BURRO DI RAPPRENDERSI.

CAPPELLE DI PORCINI IN FRASCA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: CAPPELLE DI FUNGHI PORCINI (n. 6, di media grandezza), FOGLIE DI VITE (n. 6, grandi), OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE (40 g), TIMO (q.b.), SALE (q.b.), PEPE BIANCO (q.b.). Utensili: pietra ollare.

ESECUZIONE

- Pulire bene le cappelle di funghi con uno spelucchino sotto acqua fredda corrente, senza lasciarle a bagno.
- Lavare le foglie di vite.
- Posare una cappella su ognuna delle foglie di vite, cospargere con un po' di timo, salare e pepare.
- Pennellare con l'olio e chiudere ogni foglia molto bene con degli stecchini.
- Far cuocere per circa 10 minuti sulla pietra ollare precedentemente scaldata e servire.

NOTE: PULIRE I PORCINI

Tutti i funghi temono l'acqua; i boleti, forniti di micelio spugnoso, la temono più degli altri: non devono perciò essere bagnati, tanto meno sotto l'acqua corrente. Un'accurata pulizia della parte inferiore del gambo, alla quale sono attaccati i residui terrosi. Successivamente, con un coltello, si raschia la parte superiore del gambo, asportando anche le parti che risultino intaccate dai vermi. La cappella e il gambo (non il micelio!) si strofinano poi con un panno inumidito.

In questa ricetta si utilizzano solo le cappelle: i gambi, tagliati a fette regolari, possono andare a insaporire un risotto o costituire la base per minestre e creme di funghi; tritati grossolanamente entrano nel ripieno del tacchino e della gallina.

VARIANTI

La ricetta è una variante rispetto a quella più diffusa che prevede la cottura sulla piastra, sulla griglia o in cartoccio. Il pampino di vite aromatizza i funghi e conserva loro il giusto grado di umidità. Talvolta al timo è aggiunto mezzo spicchio d'aglio tritato finissimo.

ABBINAMENTI

Una cappella per commensale può essere un antipasto; due o più costituiscono un secondo piatto più che un contorno. In tutti i casi il vino adatto è un rosato: ottimo un Garda Colli Mantovani DOC Chiaretto.

L'INGREDIENTE: I FUNGHI

Le zone alpine e prealpine sono un vero e proprio paradiso terrestre per i raccoglitori di funghi, principalmente in autunno, ma anche in primavera

e in estate. La raccolta è oggi disciplinata da rigidi regolamenti regionali.

Oltre al *Boletus edulis* (il porcino), sono molto ricercate tutte le altre varietà di boleti: il *Boletus aureus* (leccino), il *Boletus castaneus* (porcino dei castagni), il *Boletus elegans* (laricino), il *Boletus granulatus* (pinarello o pinaccio), il *Boletus rufus* (albarello), il *Boletus badius* (porcino baio).

Ottimi freschi, i boleti sono i funghi che meglio si prestano all'essiccazione e alla conservazione, risultando così i più ricercati, anche in ragione della loro quasi assoluta riconoscibilità.

I buoni raccoglitori di funghi fanno tuttavia che la varietà dei miceti eduli presenti sui rilievi lombardi comprende molte altre specie di grande pregio gastronomico: l'*Amanita caesarea* (ovulo, ormai divenuto rarissimo), l'*Armillariella mellea* (chiodino, dal fine aroma di mandorla), l'*Agaricus* (prataiolo, presente anche in pianura), il *Cantharellus* (gallinaccio), la *Clavaria* (conosciuta come ditola o manina), il *Clytocybe nebularis* (agarico nebbioso), la *Lepiota procera* (mazza di tamburo, impareggiabile cotoletta vegetale, una volta impanata

e fritta), il candido *Lycoperdon* (pet de lûf o vescia), la *Russola*, dal gusto leggermente piccante.

Dal punto di vista nutrizionale i funghi sono ricchi di sali minerali e vitamine ed hanno basso apporto calorico: la sostanza fibrosa di cui sono principalmente costituiti li rende difficili da digerire se consumati in quantità eccessiva.

PIÙ PRECISAMENTE:
CAPPELLE DI FUNGHI PORCINI IN FRASCA ALLA PIETRA OLLARE. IN FRASCA, PERCHÉ AVVOLTE IN UNA FOGLIA DI VITE, CON UNA TECNICA USATA ANCHE PER ARROSTIRE UCCELLINI, POLPETTE O ALTRI CIBI DI PEZZATURA PICCOLA, SENZA FARLI ASCIUGARE TROPPO. LA PIETRA OLLARE (DA OLLA, PENTOLA) È UNA PARTICOLARE SEDIMENTAZIONE DI TALCO, CLORITE E MICA, DALLA QUALE SI RICAVAVANO ARTIGIANALMENTE VASETTI E PENTOLE; OGGI VI SI FABBRICANO LASTRE (BEOLE O PIODE) PER LA COTTURA NEL CAMINO O SUL BARBECUE.

STUFATO D'ASINO

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: REALE DI ASINO (1 kg), CIPOLLE (60 g), CAROTE (60 g), SEDANO (60 g), FUNGHI SECCHI (20 g), OLIO DI OLIVA (30 g), BURRO (40 g), FARINA BIANCA 00 (20 g), LARDO (50 g), VINO ROSSO CORPOSO (120 ml), BRODO DI CARNE (1 l), AGLIO (1 spicchio), CHIODI DI GAROFANO (n. 2), NOCE MOSCATA (q.b.), CANNELLA (q.b.), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Steccare con l'aglio e lardellare la carne; legarla e infarinarla leggermente.
- In una casseruola far rosolare l'olio e il burro e aggiungere la carne, farla rosolare bene sui lati e bagnarla con il vino; aggiungere le verdure e le spezie.
- Coprire con il brodo.
- Coprire e cuocere lentamente per circa 4 ore.
- A cottura ultimata togliere la carne, avvolgerla in un foglio di alluminio.
- Passare al setaccio le verdure.
- Fare restringere il sugo rendendolo cremoso.
- Affettare la carne e disporla nella pirofila ben calda, coprirla con il suo intingolo e servirla caldissima con polenta o patate.

NOTE: A FUOCO LENTISSIMO

Nella tradizione ottocentesca, lo stufato costituiva il piatto di carne domenicale, soprattutto nel periodo freddo, ma anche la pietanza che, per le sue specifiche modalità di cottura, era possibile trovare sempre pronta nelle osterie lombarde. Generalmente si preparava con il culaccio di bue, ma quasi ovunque,

in campagna, si usavano anche i tagli più nervosi ricavati dalla macellazione dell'asino o del cavallo. La stufatura (o la brasatura, ottenuta appoggiando le braci accese sopra il coperchio del tegame) durava spesso 8-10 ore e rendeva morbida e sugosa una carne altrimenti difficilmente commestibile. Usando carne d'asino, più asciutta, è d'obbligo la lardellatura, ma la migliore qualità del prodotto oggi in commercio renderà sufficiente una cottura di 2-3 ore.

VARIANTI

Generalmente il battuto si fa solo con cipolla o con cipolla e aglio; le altre verdure sono discrezionali. Non sempre è previsto l'uso delle spezie, né l'infarinatura della carne, né la presenza dei funghi. Se lo stufato non serve ad accompagnare la polenta, si possono aggiungere nel tegame delle patate a pezzi.

ABBINAMENTI

Sia con la polenta sia con le patate è un piatto completo. Ha bisogno di un vino rosso dal profumo largo e composito, ma dal sapore netto e vigoroso, come un Valtellina Superiore DOCG Valgella, con qualche anno di invecchiamento e un minimo di affinamento in bottiglia.

L'INGREDIENTE: L'ASINO E IL CAVALLO

In centinaia di paesi della Padania, tra la primavera e l'autunno si corrono i *palì di àsan*, a rinverdire nella memoria popolare la continuità con le epoche bertoldesche della cultura subalpina. Finito il periodo delle feste della natura, dall'autunno alla primavera, l'eventuale macellazione degli asini e dei cavalli vecchi contribuiva, in passato, a portare, assieme al sacrificio del maiale, un po' di variazione proteica sulle tavole rustiche assoggettate alla tirannia di diete cerealicole-erbacee. Le parti meno nobili dei quadrupedi erano tritate e mischiate con grasso di maiale, per ricavarne salami e cacciatori. Le interiora, le trippe e i ricercatissimi testicoli si cucinavano come quelli di bue. Gli altri tagli erano utilizzati per stufati, brasati e stracotti. L'attuale scarsa reperibilità del prodotto (del resto quasi tutto d'importazione) ha fatto decadere la tradizione di una cucina della carne equina, così che nei ricettari rimangono poche tracce. Oltre agli stracotti, da cui si può ricavare anche il ripieno per i ravioli o il ragù per la pasta, si ricorda uno spezzatino d'asino con verdure, gli involtini con la pancetta

affogati nel sugo di pomodoro e la *pastissada de caval* del territorio bresciano.

Qualche artigiano delle zone alpine produce ancora bresaole con carne d'asino o di cavallo, mentre salami di varia pezzatura si producono anche a livello di piccola industria. Dopo il 1950, i prodotti d'asino lombardi, quali i salamini di Montalto Pavese, scompaiono dalla *Guida gastronomica d'Italia* del TCI del 1931.

DA STUFA. MA GIÀ DAL SECOLO SCORSO, STUFATO È SINONIMO DI BRASATO (DA BRACE), DI STRACOTTO (TERMINE PREDILETTO DA PELLEGRINO ARTUSI) E DI UMIDO, AD INDICARE LA COTTURA LENTA E PROLUNGATA DI ALCUNI TAGLI DI CARNE, GENERALMENTE PRECEDUTA DA ROSOLATURA. LE CARNI EQUINE (*CARNI DE CAVAL*) SONO OGGETTO DI UN CAPITOLO DELLA *CUCINA BUSTOCCA* DI CARLO AZIMONTI PARTICOLARMENTE INDICATE "PER FAR *BRUSCITI*, PER FAR STUFATO, PER FAR ARROSTI E LA POLPA PER CUCINARE ALLA GRIGLIA" (1953).

BRUSCITT

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: POLPA REALE DI MANZO (500 g), CAPPELLO DEL PRETE (600 g), FUSELLO (500 g), BURRO (80 g), PANCETTA TESA (80 g), ERBA BONA (semi di finocchio, 1 cucchiaino e 1/2), AGLIO (1/2 spicchio), VINO ROSSO ROBUSTO (125 g), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Battere leggermente i pezzi di carne e tagliarli e sminuzzarli a filo di coltello a pezzetti grandi come una mandorla.
- Porre i bruscitt in una casseruola con il burro; aggiungere la pancetta tagliata a pezzetti, salare e pepare.
- Mettere l'erba bona e l'aglio in un sacchetto di garza e aggiungere alla carne.
- Porre sul fuoco a fiamma bassissima e incoperchiare, mettendo due pesi sul coperchio.
- Cuocere, sempre a fuoco basso, per 2-3 ore secondo la qualità della carne.
- Se la carne risulta troppo asciutta, durante la cottura aggiungere altro burro, mai brodo né altri liquidi; viceversa, farli andare senza coperchio per poco tempo.
- Quando la carne è quasi pronta, togliere il sacchetto degli odori e aggiungere il vino.
- Cuocere su fiamma vivace per qualche minuto, coprire nuovamente e lasciare su fuoco bassissimo ancora qualche minuto, finché è scomparsa l'asprezza del vino.
- Togliere dal fuoco e portare in tavola.

NOTE: QUANDO LA CUCINA ANDAVA PER LE LUNGHE

La preparazione tradizionale prevedeva l'uso dello *stuin* di terracotta, con il coperchio ermeticamente sigillato da un foglio di carta da macellaio e bloccato da due pesi sovrapposti, per trattenere i liquidi e non fare asciugare la carne più del dovuto. Oggi si può usare, allo stesso scopo, la pentola a pressione. La cottura a calore moderatissimo (ideale quello della brace del camino) si prolunga anche per tre ore e più. Per assicurare tenerezza ai bruscitt è necessario che i pezzettini di carne siano sempre intrisi di condimento ed è perciò consigliabile aggiungere al burro e alle striscioline di pancetta anche dei pezzettini di lardo. I semi di finocchio (l'erba bona) si raccolgono all'interno di un sacchettino di tela, che poi si toglie, affinché non si mischino alla carne: i semi nel piatto fanno, come dicevano i vecchi, "mangià da buricu", cibo da asini.

VARIANTI

Si può considerare il lardo in aggiunta al burro e alla pancetta per una preparazione tradizionale. In alcuni ricettari si consiglia di unire mezzo spicchio d'aglio ai

semi di finocchio. I cuochi moderni prediligono un uso discreto del pepe, mentre in passato si riteneva che il piatto dovesse risultare piuttosto saporito e piccante. La deglassazione del fondo di cottura richiede vino rosso di gran corpo e ben invecchiato (Bonarda o Barbera).

ABBINAMENTI

Accompagnati da una polenta o adagiati con il loro sugo su una fetta di pane di mistura, i bruscitt sono piatto unico. Si gustano con vini rossi, asciutti e ben strutturati, affinati qualche anno in bottiglia: Buttafuoco dell'Oltrepò Pavese DOC (per chi preferisce i vini briosi) o Cellatica DOC del Bresciano.

L'INGREDIENTE: IL VINO NEI CIBI

L'aggiunta di vino durante la cottura sembra una prerogativa delle zone subalpine, da queste poi diffusasi anche nei territori di pianura ad opera delle donne che nel XVIII e nel XIX secolo scendevano verso le città per mettersi a servizio della buona borghesia urbana. È una scelta alimentare (e sensoriale) pienamente strutturale alla tradizione contadina, nella quale il vino non era considerato una bevanda, ma

un alimento e lo si aggiungeva a molti cibi e bevande energetiche. Un mezzo bicchiere di vino rosso (simbolicamente identificato con il sangue) entrava così a portare energia immediata nella rossomada, nel brodo e nelle zuppe, persino nel caffè, particolarmente se destinati ai malati o ai convalescenti. Nei cibi cotti, soprattutto nelle carni (brasato, salmi ecc.), il vino assolveva un ruolo di copertura rispetto ai cattivi odori prodotti dalla scadente conservazione, ma allo stesso tempo assicurava lo sgrassamento dei condimenti troppo untuosi. Dal secolo scorso è entrato anche in alcuni risotti con funzione aromatizzante.

OVVERO BRUSCOLINI, POICHÉ LA CARNE VIENE SMINUZZATA GROSSOLANAMENTE SUL TAGLIERE CON IL TRINCIANTE, IN MODO DA OTTENERE PEZZETTINI DELLA GRANDEZZA DI UN FAGIOLO. OGGI SI USA ANCHE MACINARLA CON IL TRITACARNE, MA IL RISULTATO NON È ALL'ALTEZZA DELLA PREPARAZIONE TRADIZIONALE. È UN PIATTO TIPICO DI BUSTO ARSIZIO, MENZIONATO NELLA *GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA* DEL 1931.

CUPETT DI BUSTO

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: MIELE (300 g), GHERIGLI DI NOCE (200 g), NOCCIOLE SGUSCIATE (50 g), SCORZA DI ARANCIO E DI CEDRO CANDITE (200 g), CIALDE (18 circa).

ESECUZIONE

- Tritare grossolanamente le noci e le nocciole; tagliare a pezzetti le scorze candite.
- Formare un impasto con il trito di noci e nocciole, i canditi e il miele.
- Mettere in una piccola casseruola, meglio se di rame, e far cuocere su fuoco medio fino a che il miele inizia a caramellare.
- Togliere dal fuoco e disporre l'impasto a mucchietti sulle cialde.
- Lasciare raffreddare e servire.

NOTE: RECIPIENTE DI RAME E CANDITI FRESCHI

Per la cottura del miele, come per quella dello zucchero, del cioccolato, delle creme e delle salse dolci è consigliato l'uso di una piccola casseruola di rame non stagnato, il polsonetto, con il fondo leggermente concavo e senza spigoli. Gli utensili usati non devono essere di ferro né di rame stagnato perché fanno scurire il miele, così come accade allo zucchero. Il recipiente deve essere perfettamente pulito perché anche una minima traccia di grasso provoca la granitura degli zuccheri.

Durante la cottura la fiamma non deve mai raggiungere le pareti laterali del polsonetto per evitare lo sgradevole arrostitimento delle particelle di miele che vi restano attaccate. I canditi devono essere particolarmente freschi e morbidi, per impedire che, asciugandosi durante la cottura, diventino duri.

VARIANTI

Nelle ricette più antiche, questi dolcetti hanno due cialde, una sotto e una sopra. Spesso si aggiunge un albume montato a neve non appena il miele comincia a bollire. In alcuni ricettari più recenti, al miele si aggiunge una piccola quantità di zucchero.

ABBINAMENTI

È un dolce un po' anomalo, che si addice maggiormente a una consumazione fuori pasto, al pari del croccante o del torrone, o ad un consumo ritualizzato (Natale o Capodanno), piuttosto che alla funzione di dessert. Pare superfluo accompagnarlo ad un vino (che nel caso deve essere liquoroso).

L'INGREDIENTE: IL MIELE

È stato, in passato, il dolcificante naturale più usato nei Paesi dell'area mediterranea e solo dopo il XVII secolo è stato sostituito nell'uso comune dallo zucchero di canna. La pasticceria e la liquoristica del Medioevo ne facevano larghissimo impiego (basti pensare ai panspeziali e all'idromele), nella convinzione che possedesse le stesse virtù apotropaiche e profilattiche dell'oro e dell'ambra.

Attualmente, dopo un periodo di scarsa attenzione verso questo prodotto, il consumo di miele appare in costante, seppure moderata ripresa, in ragione soprattutto delle proprietà salutistiche e curative che gli vengono attribuite (solo in piccola parte scientificamente provate).

Gli apicoltori lombardi immettono sul mercato circa il 17% dell'intera produzione nazionale e 3/4 della produzione regionale proviene dalle province alpine (Sondrio, Bergamo, Brescia, Varese e Como). Poco meno della metà di questa produzione ha origine multifloreale, un buon 30% è equamente ripartito tra castagno e robinia (acacia); il

rimanente 20% tra rododendro, trifoglio, tarassaco, tiglio e melata di latifoglie.

COPATE, DALL'ARABO *QUBBAIT*, FATTO CON LE MANDORLE. SI TRATTA DI DOLCETTI DI ORIGINE MEDIOEVALE, DIFFUSI CON VARI NOMI IN TUTTE LE REGIONI D'ITALIA. ANCHE L'INGREDIENTE PRINCIPALE, OLTRE ALLE MANDORLE CUI ALLUDE IL NOME, VARIA DA ZONA A ZONA: PINOLI, NOCCIOLE, NOCI. NELLA *GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA* DEL 1931 SONO COSÌ MENZIONATI: "BUSTO ARSIZIO. *COPETT* TORRONCINI SCHIACCIATI DI MANDORLE E ZUCCHERO, INCLUSI IN DUE OSTIE; SI FABBRICANO PER LA FESTA DELL'IMMACOLATA (8 DICEMBRE)".

MILANO



Il territorio della gastronomia milanese non coincide con quello della sola provincia di Milano, nella quale è compresa anche la parte meridionale della Brianza, che ha tradizioni alimentari proprie e distinte, oltre ad alcune zone Sud-Occidentali, al confine con la provincia di Novara e con la Lomellina, dove si accentua l'influenza di una cucina dai caratteri marcatamente agricoli. D'altro canto, l'ascendenza della cultura culinaria milanese supera largamente la cinta dei Navigli e i limiti della provincia per infiltrarsi quasi ovunque nella regione, raggiungendo anche i limitrofi territori del Novarese e del Vercellese.

In una regione vasta e popolata come la Lombardia, il territorio milanese, se raffrontato a quello delle altre province, costituisce una sorta di anomalia per la sproporzione tra le non eccezionali risorse agricolo-zootecniche e l'altissima densità di popolazione. Ad un'agricoltura estensiva localizzata prevalentemente a Sud-Ovest della città, attorno alle assi Ticino-Po, con indirizzo risicolo, orticolo e foraggero (da cui la rilevanza del patrimonio zootecnico e del settore lattiero-caseario), corrisponde infatti la concentrazione industriale dell'hinterland metropolitano, con i relativi problemi di organizzazione del tempo-lavoro che rendono fluidi e variegati gli attuali indirizzi alimentari della città, soddisfatti in prevalenza dalle strutture ristorative comunitarie o di massa. I processi di intensa urbanizzazione che sottraggono progressivamente territori alla campagna, inquadrano problematiche

rilevanti, quali quelle connesse alla rinnovata posizione della donna (non più solo regina dei fornelli) nella società e nella famiglia, e quelle conseguenti all'apporto di modelli culturali e gastronomici eterogenei, in conseguenza dei massicci movimenti immigratori degli ultimi cinquanta anni. Il modello gastronomico che la città era andato componendo con una discreta organicità negli ultimi due secoli è dunque sottoposto ad una doppia azione, che la mina dall'interno (nuovo assetto sociale e produttivo) e la bombarda dall'esterno (cultura interetnica), con meccaniche ben diverse da quelle che avevano caratterizzato gli apporti internazionali e i mutamenti sociali del passato.

Aveva, quel modello alimentare, dei contorni abbastanza imprecisi, frutto di una stratificazione protrattasi nel corso dei secoli e favorita dalla posizione geografica della città, da sempre punto d'incontro di popolazioni e di civiltà diverse, ma si dimostrava congrua alla conformazione del territorio milanese e alla ricchezza di acquitrini, di marcite e di risorgive che storicamente sono alla base della vocazione foraggera (e dunque zootecnico-casearia) della zona. Il nucleo più antico di questo modello prende forma in epoca celtico-romana, quando si definiscono alcuni piatti (per esempio, le *pultes*, da cui deriveranno le moderne polente), i fondamentali indirizzi culinari (come la scelta della linea burro-lardo per il condimento, confermata dalle successive ingerenze longobarde e franche) e alcune scelte tecniche caratterizzanti (la supremazia della stufatura).

Ad epoca medioevale può essere invece riferito l'addensarsi di due tendenze contrapposte: da una parte la cucina di corte, esemplificata dallo sfarzo dei banchetti dei Visconti e degli Sforza; dall'altra una cucina civile, di tipo ancora campagnolo o meglio orticolo, poggiata sulla proliferazione dei *verzée* urbani e suburbani; tendenze che, divaricandosi sempre più tra loro, andranno a configurare l'attuale bipolarismo tra ristorazione alta con vocazione internazionale e cosmopolita e ristorazione popolare (fast-food, snack bar, pizzerie e tavole calde, quali eredi delle osterie sette-ottocentesche). La gastronomia di corte del Medioevo e del Rinascimento, filtrata attraverso gli autorevoli apporti di derivazione francese, spagnola e mitteleuropea, fu recepita, dopo il XVII secolo e con le opportune correzioni di gusto, nella cucina di casa della buona borghesia cittadina, un ceto produttivo poco incline agli eccessi della ricercatezza e deciso a far quadrare i conti e i tempi della tavola con quelli dell'impresa. Nascono in questo periodo i quadernetti di cucina che le milanesi di buona famiglia si tramandavano di madre in figlia e sui quali si è basata, già dall'inizio del secolo scorso, la formalizzazione del profilo complessivo, degli indirizzi e dei contenuti (tecniche e di gusto) della gastronomia cittadina. Escono da questi ambienti alcuni dei più noti piatti alla milanese: il risotto, i ravioli, la cotoletta impanata e il composito ventaglio delle scaloppine, il vitel tonnè e la gremolata per gli ossibuchi, i paté, i fricandò e gli arrostiti generosamente ammorbiditi nel marsala, i bonnet e le charlottes e l'emblematico panettone.

Alla cucina dei poveri, essenzialmente vegetariana, si devono invece i minestrone, i pancotti, le minestre di riso, gli stufati di verdure, ma anche la buseca e la cassoeula, i nervetti e quel monumento alla milanesità che era l'ormai scomparso cervellato.

Se volessimo tentare una definizione del modello alimentare milanese, potremmo indicarne le seguenti caratteristiche generali:

SOBRIETÀ complessiva, anche nelle elaborazioni più complesse, in adesione ad un gusto medio, estraneo agli eccessi;

PREFERENZA per la cottura lenta e prolungata, con spiccate simpatie per la tecnica della stufatura e della brasatura;

RILEVANZA dei prodotti lattiero-caseari, dai quali deriva quel tono complessivo della cucina milanese, che spinse Ugo Foscolo a satireggiare di una Milano trasformata in Paneropoli;

SUPREMAZIA del riso sulla pasta (prevalentemente farcita) e in genere dei primi piatti liquidi/fluidi rispetto a quelli asciutti;

MEMORIA viva di una cucina d'orto, risalente all'epoca della prima industrializzazione, cui si devono alcuni piccoli capolavori, come i fagioli con la panna (*cornitt cont la panera*) e gli asparagi con le uova.

140' TEMPO DI ESECUZIONE

LE PREPARAZIONI TERRITORIALI: MILANO - 90

MINISTRONE ALLA MILANESE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: RISO (300 g), SEDANO (120 g), PREZZEMOLO (20 g), FAGIOLI SECCHI (60 g), CIPOLLA (60 g), BURRO (30 g), PATATE (600 g), ERBETTE (130 g), OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (30 g), FAGIOLINI VERDI (120 g), VERZA (120 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (60 g), CAROTE (120 g), PORRI (120 g), ZUCCHINE (120 g), POMODORI PELATI (250 g), ALLORO (2 foglie), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Ammollare i fagioli in acqua tiepida la notte precedente.
- Scolarli e farli cuocere in acqua fredda non salata per circa 45 minuti.
- Nel frattempo tagliare a dadini il sedano, le carote e le zucchine.
- Tritare grossolanamente i pomodori, sbucciare la patate lasciandole intere (andranno schiacciate con la forchetta a fine cottura).
- Mondare e lavare il prezzemolo, poi tritarlo finissimo; tritare anche la cipolla.
- Mettere nella pentola il battuto di cipolla, il prezzemolo, le foglie di alloro, il burro e l'olio; porre su fiamma vivace.
- Dopo pochi minuti, appena la cipolla imbiondisce, unire le patate, le carote, le zucchine, i fagiolini mondati e i porri puliti; fare rosolare per qualche minuto.
- Aggiungere quindi i fagioli cotti e i pomodori.
- Coprire le verdure con abbondante acqua bollente e salare.
- Fare arrivare al punto di ebollizione tenendo il fuoco vivace, poi abbassare la fiamma, incoperchiare

e continuare la cottura a fuoco lento per almeno 2 ore.

- Dopo circa un'ora e mezza di cottura aggiungere la verza e le erbe tagliate a listarelle.
- Dieci minuti prima di servire unire il riso e continuare la cottura mantenendo il riso al dente, spolverizzare di grana e servire.

NOTE: COTTURA E PRESENTAZIONE

I ricettari più antichi indicano, per il minestrone, un tempo di 6-7 ore di cottura lentissima sul camino, riducibili a 5 ore con l'utilizzo del gas: tempi che appaiono esagerati per i ritmi di vita moderni. In effetti, i ricettari più aggiornati riducono i tempi di cottura delle verdure a 90-120 minuti. Usando la pentola a pressione si può ottenere lo stesso risultato in circa 20-30 minuti. In estate il minestrone può consumarsi freddo: al termine della cottura si estraggono le eventuali cotenne e le fette di pancetta, si tagliano a listarelle e si depongono sul fondo delle scodelle, nelle quali si verserà il minestrone caldo. Le scodelle vanno lasciate raffreddare in luogo fresco (non in frigorifero) coperte

con tovaglioli e quindi capovolte su altrettanti piatti: il minestrone manterrà una forma a budino, completato dalla guarnizione di cotenne e pancetta. Pittoresca e scherzosa denominazione del minestrone estivo era "sorbett de cusina" (Sorbiatti, *Il memoriale della cuoca*, 1879).

VARIANTI

Nel minestrone possono entrare tutte le verdure che l'orto produce a seconda della stagione. Costituiscono minimo comune denominatore i fagioli, il sedano, la carota, il pomodoro e, naturalmente, il riso. Ricorrono con buona frequenza patate, cipolla, porro, zucchine, prezzemolo, verza: non c'è accordo completo nemmeno sull'uso del formaggio finale o del grasso iniziale, indicato di volta in volta come lardo o lardone, cotenne o pancetta, semmai uniti assieme. Gli aromi più comuni sono basilico, rosmarino, salvia, alloro e aglio.

ABBINAMENTI

Al minestrone si addicono poco gli antipasti. Se la guarnizione di cotenne è abbondante, gli si faccia seguire un secondo leggero e

sfizioso, come l'animella (*lacett*) in fricassea o la scaloppina al limone. Col minestrone caldo si abbinano un Garda Colli Mantovani DOC Bianco, dal profumo delicato, ma dal gusto sapido e armonico; con quello freddo un Pinot Grigio dell'Oltrepò Pavese DOC appena vivace e dal bouquet fruttato.

L'INGREDIENTE: I FAGIOLI

Sono i frutti di piante erbacee della famiglia delle Leguminose. Ad eccezione dei fagioli con l'occhio (*Dolichos*), di origine mediterranea, già coltivati in epoca romana, tutte le altre specie (*Phaseolus*) sono di origine sudamericana e furono introdotte in Europa dopo il XVI secolo. In associazione con i cereali nobilitano la qualità del loro apporto proteico, andando a costituire una delle più comuni associazioni alimentari dell'umanità. Nonostante questi presupposti, non sono un ortaggio amato dai lombardi che, salvo nella preparazione con le cotiche, non hanno saputo valorizzarli come pietanza autonoma. Sono utilizzati più comunemente nei piatti di campagna che non in quelli di città.

35' TEMPO DI ESECUZIONE

LE PREPARAZIONI TERRITORIALI: MILANO - 91

RISOTTO ALLA MILANESE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: RISO VIALONE (600 g), BURRO (100 g), FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO (80 g), MIDOLLO DI BUE (100 g), BRODO DI CARNE (2.5 litri), CIPOLLE (30 g), ZAFFERANO (2 bustine), VINO BIANCO (1/2 bicchiere), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Fare fondere il midollo e privarlo delle impurità.
- In una casseruola fare rosolare la cipolla tritata fine con una noce di burro e il midollo.
- Aggiungere il riso e farlo tostare rimestando per alcuni minuti.
- Bagnare con il vino e farlo evaporare.
- Cuocere il riso bagnando di tanto in tanto con il brodo bollente e continuando a rimestare con un cucchiaino di legno.
- A metà cottura incorporare lo zafferano sciolto in una tazzina di brodo.
- A cottura ultimata unire il restante burro e il formaggio e mantecare bene.
- Lasciare riposare qualche minuto e servire.

NOTE: ALL'ONDA E AL SALTO

Nella tradizione milanese, il risotto, detto *risott* o *oris giald*, abbondantemente mantecato durante la cottura, si serve all'onda, cioè piuttosto cremoso, ma con i chicchi ben staccati tra loro e al dente, e si mangia col cucchiaino, in uno stato di grazia che dura pochissimi minuti, poiché il riso passa rapidamente di cottura. Il risotto avanzato può essere riscaldato al salto, rendendolo, secondo molti estimatori, più gustoso di quello appena

fatto. Il risotto al salto si prepara una porzione alla volta, schiacciando il riso con le mani su un foglio di carta oleata, fino a dargli la forma di un tortino. Con delicatezza, per non romperlo, si fa scivolare il tortino in una padella contenente burro caldo e si fa cuocere come una frittata, agitando dolcemente la padella per il manico, finché il riso non abbia fatto la crosta. Si rovescia quindi su un piatto per farlo scivolare di nuovo nella padella e dorarlo anche dall'altra parte.

VARIANTI

Sono molteplici, a cominciare dal riso, la cui scelta si orienta sulle qualità arborio, vialone e maratelli, per la loro resistenza alla cottura e il giusto rilascio di amido che forma la crema. Secondo una tradizione che si fa risalire al tempo della dominazione napoleonica, si può aggiungere vino rosso o, come si preferisce oggi, bianco secco al termine della rosolatura del riso. Per tutto l'800 si è usato, al posto del midollo, il cervellato, cioè il sanguinaccio di maiale con cervella oppure lardo o pancetta. Già dal ricettario dell'Odescalchi (1826) sono accolti i funghi secchi o in polvere in alternativa a fettine di tartufo. Gualtiero Marchesi decora il risotto con un foglio d'oro zecchino per

valorizzarne l'aspetto cromatico. Una versione più brodosa e senza midollo costituisce una vera e propria minestra, popolarmente conosciuta col nome di *risotta*.

ABBINAMENTI

Il risotto è usato spesso come "letto" per costolette alla milanese, per l'ossobuco, per il fricandò e per gli arrosti sugosi. Nella Brianza vi si appoggiano pezzi di salsiccia arrosto. In passato si accompagnava con vino rosso vivace e non invecchiato, come il Clinton o il Nustranel brianzolo; oggi si preferiscono vini bianchi di buon corpo e di marcata acidità, quali il Franciacorta bianco o il Pinot dell'Oltrepò Pavese DOC.

L'INGREDIENTE: LO ZAFFERANO

È una sostanza aromatizzante e colorante, ricavata dagli stigmi dei fiori dell'omonima pianta erbacea della famiglia delle Iridacee, originaria dell'Asia Minore. Usato in Oriente fin dall'antichità, fu introdotto nei Paesi mediterranei dagli Arabi e diffuso in Europa dopo le Crociate, a partire dal XIII secolo. Ebbe subito un largo impiego nella farmacopea e in cucina, sulla base di argomentazioni magico-simboliche che ne assimilavano le virtù a quelle dell'oro, ritenuto sostanza purificante per eccellenza, particolarmente

efficace nella prevenzione delle malattie cardiache; entrava perciò nelle diete degli ammalati e dei convalescenti. Attualmente se ne ricava una qualità più pregiata dai soli stigmi del fiore e una qualità inferiore (denominata femmina) dalla polverizzazione dell'intero stame essiccato. Il prezzo commerciale è molto elevato (dai 7.000 euro ai 20.000 per la prima qualità), poiché per ottenere 80 g di polvere di zafferano sono necessari circa 80 kg di fiori freschi.

IL PIATTO ACQUISISCE QUESTA DENOMINAZIONE IN ALCUNI RICETTARI LOMBARDI DELL'INIZIO DEL XIX SECOLO. HA PERÒ ORIGINI ANTERIORI, RIFERIBILI AL BIANCOMANGIARE DELLA CUCINA INTERNAZIONALE DELL'EPOCA GOTICA, NELLA VERSIONE CON LO ZAFFERANO, DI CUI SI TROVA IL MODELLO NEL LIBRO DE ARTE COQUINARIA DI MAESTRO MARTINO. FRA LE PRIME RICETTE, È QUELLA DI FELICE LURASCHI (RISOTTO ALLA MILANESE GIALLO, IL NUOVO CUOCO MILANESE, 1829) CHE PRESCRIVE IL CERVELLATO; PELLEGRINO ARTUSI NEL 1895 (LA SCIENZA IN CUCINA) NE PREVEDE TRE RICETTE: SENZA VINO, CON VINO BIANCO E MIDOLLO, CON MARSALA.

COME ACCRESCITIVO DI MINESTRA, DA *MINISTRARE*, CONTINUAZIONE DEL LATINO *MINISTRARE* = SERVIRE A TAVOLA (DA *MINISTER* = SERVITORE), IL MINISTRONE RICONDUCE DIRETTAMENTE ALLE RADICI STESSE DELL'ALIMENTAZIONE CONTADINA, IN QUANTO CIBO VEGETARIANO PER ANTONOMASIA (NE È STATO ANCHE IPOTIZZATO UN ANTICO USO RITUALE PER OTTENERE LA PIOGGIA NEI PERIODI DI SICCIÀ). COSÌ È DEFINITO DAL CHERUBINI (1839): "*MENESTRÒN* O *MINESTRÒN*. MINISTRONE. FRA NOI È PROPRIAMENTE QUELLA MINESTRA IN CUI ENTRANO A COMPAGNIA RISO, FAGIOLI, CAVOLI, E SPESSO ANCHE SEDANI, CAROTE ED ALTRO".

OSSOBUCO ALLA MILANESE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: OSSOBUCCHI DI VITELLO (n. 6, da 250 g ciascuno), BURRO (60 g), VINO BIANCO (1 bicchiere), BUCCIA DI LIMONE (di 1/2 frutto), AGLIO (1/2 spicchio), SALVIA (2 foglie), ROSMARINO (1 rametto), PREZZEMOLO (30 g), BRODO (q.b.), FARINA 00 (q.b.), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Infarinare gli ossobuchi.
- In un largo tegame farli rosolare in metà del burro.
- Bagnare con il vino e lasciare evaporare.
- Regolare di sale e pepe.
- Coprire il tegame e fare cuocere su fuoco basso rigirandoli di tanto in tanto e bagnandoli con il brodo secondo necessità.
- Nel frattempo preparare la gremolada tritando finemente l'aglio, il prezzemolo, la buccia di limone, la salvia e il rosmarino.
- Poco prima di servire, unire la gremolada all'intingolo insieme al rimanente burro.

NOTE: L'OSSO COL BUCO

Nella sua definizione settecentesca, l'ossobuco si cucinava senza il pomodoro, che viene aggiunto quasi regolarmente dalla fine del XVIII secolo.

La gremolada è una salsa composta da buccia di limone, rosmarino, aglio e prezzemolo tritati, cui la presenza del limone conferisce un tocco decisamente inconsueto. La denominazione stessa del piatto, ricavato da fette di geretto (o stinco), meglio se posteriore, di vitello, sottolinea l'importanza dell'osso

e più ancora del buco per la buona riuscita della preparazione. Il buco è infatti ricolmo di midollo osseo il quale, sciogliendosi superficialmente durante la cottura, dà la giusta consistenza alla salsa e ne ammorbidisce il gusto. Secondo la tradizione milanese il midollo residuo si estrae dalla sua cavità con un'apposita palettina, chiamata ironicamente agente delle tasse o esattore.

VARIANTI

L'infarinatura degli ossobuchi, generalmente praticata in passato per garantire loro morbidezza, non ha oggi, in presenza di carni più tenere, carattere di prescrittività (ma già l'Artusi vi aveva rinunciato, per aggiungere successivamente un po' di farina quale legante della salsa). Non infrequente l'aggiunta di prosciutto o pancetta nel soffritto, che in altre varianti è invece ridotto alla sola cipolla. Nelle versioni più recenti la gremolada rinuncia talvolta al rosmarino e all'aglio ma accetta salvia, maggiorana e persino un filetto di acciuga.

ABBINAMENTI

Come piatto unico si sposa al risotto giallo e alla polenta. Come secondo, segue un primo leggero

e può avere come contorno piselli freschi, fagiolini o purè di patate. L'intenso Valtellina Superiore DOCG Sassella, dal profumo fruttato, o il Cellatica DOC bresciano, sapido e amarognolo, costituiscono l'abbinamento classico.

L'INGREDIENTE: IL LIMONE IN CUCINA

Pur non essendo un frutto lombardo (cresce solo sulle rive dei laghi più grandi) è un ingrediente molto ricercato dalla gastronomia regionale. Il sodalizio nasce nel Medioevo, quando i limoni, assieme alle arance selvatiche (i *naranzi* dei ricettari trecenteschi), che ancora non si era riusciti ad innestare convenientemente per ricavarne una varietà dolce, erano usati in funzione di spezie.

Con la rivoluzione illuministica delle tecniche culinarie e del gusto, l'impiego delle spezie fu drasticamente ridimensionato, mentre quello del limone, considerato un alimento naturale e meno artificioso rispetto alle droghe, rimase costante, per ottenere dai cibi un impatto gustativo simile a quello che precedentemente era raggiunto con l'aceto o con l'agresto. Possiamo far risalire alla seconda metà del Settecento quasi tutte quelle preparazioni

tradizionali, come la gremolada, aromatizzate con scorza di limone in assenza di altre spezie (quando invece l'accostamento a spezie potenti, come i chiodi di garofano, la cannella o la noce moscata, rimanda ad origini più antiche).

Nel secolo successivo, alla scorza, che resta nell'impasto di molti dolci, si preferirà il succo dell'agrume, dal quale deriverà il registro acidulo non solo della cucina ittica, ma anche di moltissimi piatti di carne, dalla fricasea alla costoletta e al fegato alla milanese, dal fritto misto alle scaloppine, al vitello in gelatina, ai salmì per la cacciagione da penna.

DAL MILANESE *OSS BUS* = OSSO BUCATO. LA PREPARAZIONE È DEFINITA IN GREMOLADA = CREMOLATA, CIOÈ SALSA, CONDIMENTO. "QUESTO PIATTO" DICE GIUSEPPE SORBIATTI NE IL MEMORIALE DELLA CUOCA (1879) "È MOLTO IN USO NEL MILANESE PER COLAZIONE" E PROSEGUE "PRENDETE LA SOTTO NOCE COLL'OSSO ATTACCATO DELLA COSCIA, TAGLIATELO IN 5 O 6 PEZZI, LASCIANDO UNITO A CIASCUN PEZZO UN OSSO, LEGATELI COLLO SPAGO, ACCIÒ CONSERVINO UNA BELLA FORMA..."

COTOLETTA ALLA MILANESE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: COSTOLETTE DI VITELLO CON L'OSSO (n. 6, alte 1 cm), PANE GRATTUGIATO GROSSO (q.b.), UOVA (n. 2), BURRO (150 g), SALE

ESECUZIONE

- Tagliuzzare il bordo delle costolette in modo che non si arriccino durante la cottura.
- Batterle leggermente e passarle prima nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato battendo delicatamente con le mani in modo da fare aderire bene l'impanatura.
- Sciogliere il burro in una padella larga e pesante e farvi dorare le costolette da entrambi i lati, su fuoco dolce.
- Tagliando la cotoletta, all'interno deve risultare leggermente umida: deve essere croccante all'esterno e morbida dentro.

NOTE: LA COSTOLETTA DI VITELLO

La cotoletta deve necessariamente essere ricavata dalla lombata (o quadrello) di vitello di latte; alcuni ritengono che solo le prime sei costolette abbiano le caratteristiche necessarie per aspirare all'impanatura: solo queste, infatti, risultano non troppo magre né troppo grasse e sufficientemente tenere da essere fritte senza doverle battere o sfibrare con una prolungata manipolazione come si usava in passato. Il manico, cioè l'osso della costola, sporgente dalla carne, viene solitamente ricoperto di stagnola o

di carta arricciata, per permettere ai commensali di spolparlo prendendolo tra le dita. Il succo della fettina di limone di guarnizione, consigliato dai ricettari di inizio secolo, aveva lo scopo principale di coprire gli eventuali sapori sgradevoli derivati da una cattiva conservazione della carne o dal parziale irrancidimento del burro.

Le carni ben conservate e l'ottima qualità del burro rendono oggi quest'uso del tutto superfluo.

VARIANTI

Alcune ricette storiche consigliano una grattatina di noce moscata nell'impanatura; altre, tra cui quella dell'Artusi, prescrivono di mischiare al pangrattato del formaggio parmigiano (Artusi aggiunge anche prezzemolo e odore di tartufo).

La tradizione apprezza l'uso di sottoporre la cotoletta ad una doppia impanatura, così da renderla ben croccante esternamente, conservandone la morbidezza e la leggera umidità interna.

ABBINAMENTI

Come piatto unico si accompagna al risotto giallo. Come secondo piatto gradisce il contorno di cicoriotta fresca, di patate fritte a bastoncini, di punte di asparago,

spinaci o fagiolini al burro. Richiede un vino di buon corpo e di grande morbidezza, come il Curtefranca DOC Rosso dal leggero gustofatto erbaceo.

L'INGREDIENTE: IL VITELLO

I ricettari dei primi anni del XX secolo indicavano i rinomati vitelli della Brianza come fornitori ottimali della carne di primissima qualità necessaria per le costolette.

Al giorno d'oggi, gran parte del patrimonio zootecnico lombardo, al pari di quello di altre regioni italiane, si ricostituisce annualmente tramite le importazioni dai paesi CEE maggiormente attrezzati per l'allevamento (Francia e Germania), cosicché non solo il territorio agricolo a Nord di Milano non ha, rispetto ad altre zone della regione, quali il Bresciano, il Mantovano e il Cremonese, una produzione bovina veramente apprezzabile, ma non può garantire neppure l'origine locale degli animali. Si classifica come vitello il bovino di età inferiore a un anno e di peso non superiore ai 230 kg (180 kg per quelli di latte). La carne di vitello si distingue da quella del bovino adulto per una maggiore tenerezza, per il colore più rosato, per l'accentuata succulenza; ha

odore latteo e minime quantità di grasso. Risulta di facile digestione ed è meno energetica di quella di vitellone o di manzo (92 kcal per 100 g contro le 129 del bovino adulto).

COTOLETTA, DA COSTOLA (DIALETTALE *CUTELETA*, DAL FRANCESE *COTELETTE*). LA RICETTA DELLE *COSTOLINE FRITTE ALLA MILANESE*, *CÔTELETTES DE VEAU FRITES À LA MILANAISE*, È ATTESTATA DALLA METÀ DEL XIX SECOLO (GIUSEPPE SORBIATTI, *LA GASTRONOMIA MODERNA*, 1855). LA DERIVAZIONE DALLA WIENERSCHNITZEL, OVVERO LA PRIORITÀ DELLA COTOLETTA ALLA MILANESE, NASCE DALL'ANALOGIA FRA I DUE PIATTI, ESSENDO FETTE DI VITELLO PANATE FRITTE, E RIENTRA NELLE DISPUTE SULL'ORIGINE DELLE VIVANDE. MERITA TUTTAVIA PARTICOLARE ATTENZIONE IL FATTO CHE ANGELO DUBINI MENCIONI IL TRAVERSINO DI VITELLO IMPANATO E FRITTO: "ARROSTO DI VITELLO ALLA SCHNITZEL" (1857).

MONDEGHILI

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: CARNE DI MANZO O AVANZI DI LESSO O BRASATO (400 g), SALSICCIA SBRICIOLATA (100 g), MORTADELLA DI FEGATO (100 g), UOVA INTERE (n. 2), LA MOLLICA DI UN PANINO RAFFERMO BAGNATA NEL LATTE, PARMIGIANO O GRANA GRATTUGIATO (1 cucchiaio), PREZZEMOLO TRITATO, AGLIO (1 spicchio), SALE, PEPE, NOCE MOSCATA (q.b.), PANE GRATTUGIATO, BURRO.

ESECUZIONE

- In una terrina, mettere la carne passata nel tritacarne, la salsiccia e la mortadella tritate e la mollica di pane ben strizzata e sbriciolata.
- Mescolare e aggiungere le uova intere, il prezzemolo, lo spicchio d'aglio tritato, il parmigiano grattugiato, un po' di sale e pepe e la noce moscata.
- Amalgamare bene l'impasto con un cucchiaio di legno e formare delle polpette, leggermente schiacciate, passarle nel pane grattugiato, friggerle nel burro dorandole da ambo le parti.
- Servire i mondegghili caldissimi.

VARIANTI

In alcuni ricettari vengono aggiunti la mortadella (non di fegato) o il salame; in altri il salume non viene indicato e neanche la salsiccia.

ABBINAMENTI

Ideali vini rossi di corpo come il Valtellina Superiore DOCG Inferno o l'Oltrepò Pavese DOC Barbera.

L'INGREDIENTE: IL LESSO E I SUOI DERIVATI

Le quantità di carne indicate per un bollito tradizionale rispecchiano l'essenza dell'economia familiare della famiglia patriarcale borghese, che una volta al giorno si riuniva attorno alla tavola imbandita per ritrovare, nella consumazione comune di grandi quantità di cibo, il seme della propria coesione culturale.

Tuttavia, il giorno dopo, questo bollito, croce e delizia dell'economia domestica, poneva il problema di un riuso gradevole, per il quale il ricettario più importante è *L'Arte di utilizzare gli avanzi della mensa* di Olindo Guerrini (Roma, Formiggini, 1918).

Al termine *mondegghili* dialettale, viene preferito quello italiano di "polpetta" in una ampia tipologia che comprendeva: bocconcini, crocchette, polpette e polpettine. Proprio l'abbondanza dei tagli e della varietà di carni necessarie per questa preparazione ne hanno oggi ridotto il consumo a livello

familiare limitandolo ai ristoranti e alle osterie. Il bollito può riacquistare fascino nei due sottoprodotti che inevitabilmente ne derivano: il brodo e le polpette.

Il brodo, più propriamente un consommé (o consumato, come scriveva il Dubini), spesso e scuro, base indispensabile per ogni risotto: deve essere allungato con acqua per poterne fare minestre. Le polpette (mondegghili in questo caso), risorsa inesauribile dell'antica cucina, in cui tutte le carni e le verdure mischiano i propri sapori dietro gli stimoli olfattivi dell'aglio e del prezzemolo.

ANCHE PER QUESTA PREPARAZIONE SI È SUPPOSTO UN'ORIGINE STRANIERA E RISALIREBBE ALLA DOMINANZA SPAGNOLA. LA PAROLA *MONDEGHILO* DERIVEREBBE DALL'ARABO "AL-BUNDUC".

È INFATTI QUESTO POPOLO CHE INSEGNÒ A QUELLO SPAGNOLO L'USO DI CONFEZIONARE UNA SFERA DI CARNE TRITA, PER POI FRIGGERLA.

I CASTIGLIANI CHIAMARONO QUESTA PREPARAZIONE "ALBONDIGA". DA QUEST'ULTIMO TERMINE, NOI MILANESI AVREMMO RICAVALO LA PAROLA *ALBONDEGUITO* CHE, SUCCESSIVAMENTE, DIVENTÒ *ALBONDEGHITO*, PER ARRIVARE NEL TEMPO A "MONDEGHILO" DA CUI POI MONDEGHILI PERCHÉ SI PRESUME DI MANGIARNE PIÙ DI UNO. I *MONDEGHILI* SONO PRESENTI NEL *VOCABOLARIO MILANESE ITALIANO* DI FRANCESCO CHERUBINI CON QUESTA DEFINIZIONE: "SPECIE DI POLPETTE FATTE CON CARNE FRUSTA, LEGATA CON PANGRATTATO, UOVA E DROGHE" (1839).

RUSTIN NEGAA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: NODINI DI VITELLO (n. 4 di 2-3 cm di spessore), FARINA (20 g), BURRO (30 g), PANCETTA (20 g), SALE (q.b.), SALVIA (1 rametto), ROSMARINO (1 rametto), VINO BIANCO SECCO (1/2 l), BRODO DI CARNE (1/4 di l).

ESECUZIONE

- Infarinare leggermente i nodini.
- In una padella mettere a soffriggere il burro e la pancetta affettata sottilmente.
- Rosolare i nodini per 5 minuti, salarli e unire gli aromi.
- Bagnare col vino e farlo sfumare a fuoco medio.
- Abbassare la fiamma e proseguire la cottura per circa 40 minuti, comunque finché non siano morbidi, aggiungendo poco alla volta qualche mestolo di brodo per dare la giusta consistenza al sugo.

ABBINAMENTI

Ideale l'abbinamento con vini rossi strutturati come il Valtellina Superiore DOCG Inferno.

L'INGREDIENTE: IL BRODO

Di minestre in brodo, più o meno lunghe, era veramente ricca la cucina tradizionale.

La facezia: "Padre priore, aumenta un frate..." "Brodo lungo e seguitate!" puntualizza proprio la centralità della minestra in brodo nell'alimentazione povera, il suo essere cibo per antonomasia, in ragione della capacità di trasformarsi in sostanziosissima zuppa con l'aggiunta di (quasi) illimitate quantità di pane.

Il brodo classico si ottiene facendo bollire, in abbondante acqua salata, carne mista di manzo (biancostato, reale, muscolo), una mezza gallina e un pezzo d'osso spugnoso assieme ad un mazzetto aromatico composto da una cipolla, una carota, un

gambo di sedano, due pomodori, un ciuffo di prezzemolo e due foglie di basilico.

Come ricorda Pellegrino Artusi, per avere un buon brodo, bisogna mettere gli ingredienti nell'acqua fredda. La mezza gallina dovrà essere tolta dalla pentola non appena sia cotta, per evitare che si disperda nel brodo a causa della cottura prolungata della carne di manzo.

Man mano che il calore porta alla formazione di schiuma nerastra, dovuta alla solubilizzazione e coagulazione dell'albumina presente nelle fibre della carne, la si asporta con la schiumarola.

I *RUSTIN NEGAA* SONO NODINI DI VITELLO RICAVALI DALLA LOMBATA NELLA PARTE CORRISPONDENTE ALLE VERTEBRE LOMBARI, ALTI ALMENO DUE CENTIMETRI, INFARINATI E ROSOLATI IN UN FONDO DI PANCETTA E BURRO, POI BAGNATI CON VINO BIANCO SECCO E COTTI FINCHÉ SIANO GLASSATI. IL TERMINE ITALIANO "ARROSTO MORTO", MENZIONATO DA PELLEGRINO ARTUSI, È SINONIMO DI QUESTA TITOLAZIONE MILANESE, E SI APPLICA ALLE CARNI DI VITELLO ROSOLATE E COTTE CON BRODO O VINO. È ATTESTATO DAL CHERUBINI ALLA VOCE "ROST NEGAA" (1839).

NERVETTI IN INSALATA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: ZAMPETTI DI VITELLO (n. 2), GIRELLI DI VITELLO (n. 2), CIPOLLOTTI (n. 3), SEDANO (1 costa), CAROTA (n. 1), OLIO DI OLIVA (4 cucchiaini), ACETO (1 cucchiaino), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Pulire gli zampetti e i girelli e lavarli bene.
- Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua, salare e unire la carota e il sedano.
- Appena l'acqua bolle, mettervi gli zampetti e i girelli.
- Fare cuocere per almeno due ore.
- Quando sono ben teneri levarli dal brodo e lasciarli intiepidire.
- Staccare tutta la parte nervosa dalle ossa e tagliarla a listerelle.
- Collocare i nervetti in un'insalatiera, unire i cipollotti affettati fini, un pizzico di sale e pepe.
- Condire con l'olio e l'aceto.
- Mescolare e servire.

NOTE: PREPARAZIONE CASALINGA E COMMERCIALE

I nervetti alla casalinga, ottenuti facendo bollire a lungo le parti legamentose dei piedini e dei ginocchi di vitello assieme al lesso misto per fargli prendere più sapore, oggi possono essere sostituiti, per la preparazione in insalata, con

prodotti industriali, reperibili in salumeria o al supermercato. Si tratta di cartilagini provenienti da tagli anche diversi dalla gamba, già cotte, pressate sottovuoto e solitamente addizionate di acido ascorbico come conservante. Una volta tagliate a listarelle e condite opportunamente, si prestano a risultati abbastanza simili a quelli tradizionali.

VARIANTI

Alla versione base (nervetti con anelli di cipolla cruda e prezzemolo tritato, conditi con olio, sale e pepe) si sono affiancate da tempo versioni più ricche e condite, ottenute con l'aggiunta di fagioli borlotti o bianchi di Spagna lessati, oppure di aceto o limone, o con la sostituzione della cipolla fresca con cipolline sottaceto.

ABBINAMENTI

Non è un antipasto leggero e può aprire un pasto composto da una minestra, come il *Ris e erborin*, da una frittata e da un dessert

leggero di frutta, per esempio una persicata. Vi si accompagna un vino bianco, secondo l'uso, o rosato, come il Garda Classico DOC Chiaretto.

L'INGREDIENTE: IL PIEDINO

Nella cucina povera urbana del passato, come nella cucina contadina, dominata dalla presenza del maiale, la carne bovina era considerata un lusso quasi inavvicinabile. Il piedino e il ginocchio (gerett), assieme alla testina, alle ossa da spolpare e alle interiora meno nobili (*buseca*) erano tra i pochi tagli bovini concessi alla tavola povera e hanno costituito per secoli uno dei banchi di prova dell'ingegno gastronomico del popolo. Dal piedino non si ricavava, infatti, solo l'insalata di nervetti. Le cartilagini, una volta bollite, accompagnavano ancora calde la polenta, oppure, lasciate raffreddare, venivano, al pari della testina, cucinate in guazzetto, in stufato con salvia e fagioli, oppure impanate e fritte.

COSÌ SI CHIAMANO (IMPROPRIAMENTE, PERCHÉ I NERVI NON C'ENTRANO NIENTE) LE CARTILAGINI DEL GINOCCHIO E DELLO STINCO DEL VITELLO. NERVETTO È ITALIANIZZAZIONE DEL DIMINUTIVO DIALETTALE *GNERVITT*, *GNERVETT* = TENDINI. IN PASSATO I NERVETTI ERANO UNO DEI PIATTINI SERVITI NELLE OSTERIE PER ACCOMPAGNARE LA MESCITA AL BIANCO, QUALE ANTIPASTO TIPICO DELLA TRADIZIONE POPOLARE MILANESE. OGGI I "NERVETTI" SONO ANCHE PREPARATI, GIÀ COTTI E PRESSATI, A LIVELLO INDUSTRIALE E DISTRIBUITI NELLE SALUMERIE: IN QUESTO CASO PERÒ SI USA OGNI GENERE DI CARTILAGINE E NON SOLO QUELLA DEL PIEDINO.

POLPETTE DI VERZA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: CAVOLO VERZA (n. 1 grosso), CARNE DI MANZO O MAIALE GIÀ COTTA (300 g), SALSICCIA (50 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (30 g), PANE (60 g), LATTE DI VACCA INTERO (200 g), UOVA (n. 1), PREZZEMOLO TRITATO (1 cucchiaino), CIPOLLE (30 g), BURRO (30 g), VINO BIANCO (40 cl), PANCETTA (30 g), FARINA 00 (1 cucchiaino), BRODO DI CARNE (1 mestolo), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Sfogliare la verza e scartare le foglie esterne.
- Lavare bene le foglie rimaste e batterne il costone.
- Scottare le foglie in acqua bollente e stenderle sul tavolo di cucina.
- Ammollare il pane nel latte per almeno mezz'ora, poi strizzarlo.
- Tritare la carne, aggiungere salsiccia, Grana, pane ammollato, uovo e prezzemolo.
- Regolare di sale e pepe e amalgamare bene.
- Mettere su ogni foglia di verza una noce del ripieno e avvolgere fermando con uno stecchino.
- In un tegame fare imbiondire la cipolla tritata con burro e pancetta tagliata a dadini.
- Infarinare gli involtini, metterli nel tegame e farli rosolare a fuoco vivace.
- Bagnare con il vino bianco e il brodo.
- Fare cuocere su fuoco moderato per 15-20 minuti circa girando gli involtini.
- Servire con contorno di riso cotto al vapore.

NOTE: QUALCHE ACCORGIMENTO

Presente sul mercato tutto l'anno, scarto minimo, prezzo basso, la verza è una verdura popolare che però è bene saper scegliere e cucinare. Al momento dell'acquisto deve avere le foglie esterne color verde scuro, prive di macchie giallastre. Le verze migliori sono quelle sode, cioè con le foglie interne, di colore più chiaro, ben compatte e chiuse a palla. Non devono essere troppo grosse, perché risulterebbero dure e indigeste. Prima della cottura, è necessario privarle delle foglie esterne, dure; le altre foglie, staccate una ad una, vanno lavate accuratamente sotto l'acqua corrente.

VARIANTI

Il ripieno può accogliere carne trita cruda in luogo di carne già cotta; salame, mortadella, prosciutto o pancetta in luogo della salsiccia; noce moscata per l'aromatizzazione. Non tutti i ricettari prevedono il soffritto di cipolla, né l'infarinatura

delle polpette e il deglassamento dell'atingolo con il vino bianco; altri, invece, vi aggiungono qualche foglia di salvia. Il Bassani segnala in Brianza delle polpette di magro, ripiene soltanto di verdure (sedano, carote e patate), cotte in sugo di pomodoro.

ABBINAMENTI

Si servono con riso bianco asciutto, meglio se cotto a vapore: nel qual caso costituiscono piatto unico. Si abbinano con un vino leggero, ma dal profumo vinoso e dal gusto pulito e armonico, come il Capriano del Colle DOC Rosso.

L'INGREDIENTE: LA VERZA

Tipica verdura orticola assai adattabile, resistente al freddo e diffusa in tutte le latitudini europee, la verza (detta anche cavolo verzotto o cavolo di Milano) appartiene, come il cavolo cappuccio, il cavolfiore, il cavolo rapa, i cavolini di Bruxelles ecc. al genere Brassica delle Crucifere. Il suo valore nutritivo è modesto e può risultare indigesta.

Le sue diverse parti - il *sciroeu* o grumolo, il *fuston* o torsolo, le *cost* o costole, le *foeuj* o foglie - erano oggetto di operazioni culinarie selettive e distinte. Nella gastronomia lombarda ha occupato ed occupa un posto di grande rilievo, sia come contorno sia come ingrediente comprimario in minestre, piatti unici e secondi piatti molto diffusi nella regione. Il riso con le verze, le verze con le castagne e i pizzoccheri della Valtellina, la polenta con le verdure del Varesotto, il ripieno della gallina lessa. Ma il meglio di sé la verza lo dimostra nell'unione con la carne di maiale: la cassoeula, la verzada con i salamini (che nel Mantovano prende il nome di verze imbracate) o quella con le costine e i funghi chiodini del Cremonese, dove si prepara anche un ragù di verza (la *podla*) da usare con il cotichino (un sugo simile, a Sondrio, comprende anche le patate). Nel Bergamasco si segnala la verza con la pancetta (*verzi farsiti*) e nel Varesotto quella con la mortadella di fegato (*pulpeti da verzi*).

I *POLPETT DI VERZ*, ITALIANIZZATE IN VERZINI, CONSISTONO IN UN IMPASTO DI CARNE FASCIATO IN FOGLIE DI VERZA; IN LINGUA ITALIANA SI CHIAMEREBBERO INVOLTINI, ROTOLINI O, AL PIÙ, POLPETTINE NEL CAVOLO; MA NELLA TRADIZIONE MILANESE IL TERMINE POLPETTA INDICA SPESSO UNA FETTINA DI FESA FARCITA CON UN RIPIENO, RIPIEGATA O ARROTOLATA, DI CUI LA FOGLIA DI VERZA È UN SUCCEDANEO ECONOMICO. RICETTARI CLASSICI, COME QUELLO DEL CUNSOLO, SEGNALANO ADDIRITTURA LA POLPETTA DISTESA, CIOÈ UNA FETTINA DI FESA CON SOPRA LA FARCIA, COTTA AL FORNO. LA PRESENZA DEGLI ANALOGHI *VERZOLINI* IN PROVINCIA DI PIACENZA E DI PARMA NE FA UN PIATTO, AL DI LÀ DELLA PROVINCIA DI MILANO, LARGAMENTE DIFFUSO NEL BACINO DEL PO.

180'
TEMPO DI ESECUZIONE

12^H
TEMPO DI LIEVITAZIONE

LE PREPARAZIONI TERRITORIALI: MILANO - 98

PANETTONE

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: PASTA DI PANE LIEVITATA (250 g), FARINA BIANCA (1.350 g), BURRO (400 g), ZUCCHERO (300 g), UOVA (n. 15), UVETTA SULTANINA (200 g), CEDRO CANDITO (50 g), ARANCIA CANDITA (50 g), SALE (q. b.).

ESECUZIONE

- Fare sulla spianatoia una fontana con 150 g di farina, sbriciolarvi la pasta lievitata, scioglierla con acqua tiepida e incorporarvi la farina, fino a ottenere un composto liscio e morbido.
- Lavorarlo bene con le mani, così che il lievito si impasti omogeneamente con la farina, farne una palla e metterlo in una zuppiera infarinata.
- Coprire la zuppiera con un tovagliolo e lasciarla in un luogo caldo per almeno 3 ore.
- Passato questo tempo, formare sulla spianatoia la fontana con 130 g di farina, mettervi la pasta lievitata e impastare con acqua tiepida, fino a incorporare tutta la farina.
- Formare una palla, depositarla nella zuppiera infarinata, copirla con un tovagliolo e lasciarla in luogo caldo per circa 2 ore.
- Tagliare a cubetti il cedro e l'arancia canditi.
- Ammollare in acqua tiepida l'uvetta per una ventina di minuti, scolarla e asciugarla.
- Disciogliere in una casseruolina, a fuoco bassissimo perché non friga, 300 g di burro.
- In un'altra casseruola versare lo zucchero con due dita di acqua calda, mescolare, sulla fiamma bassissima fino a che lo zucchero non sarà disciolto e lasciare intiepidire.

- Unirvi 12 tuorli e 3 uova intere, mescolando con la frusta, dopo aver messo la casseruola a bagnomaria, affinché lo sciroppo si intiepidisca.
- Formare sulla spianatoia la fontana con 1 kg di farina cui siano stati mischiati 2 cucchiaini di sale; collocarvi il panetto lievitato, che dovrebbe aver raddoppiato il volume, e iniziare a incorporare la farina versando il burro fuso.
- Unire un poco alla volta lo sciroppo fino a incorporare tutta la farina.
- Lavorare con le mani per 20 minuti, finché la pasta non avrà la consistenza di quella del pane (lucida, asciutta, con bollicine).
- Impastarvi allora l'uvetta e i canditi, distribuendoli bene nel composto.
- Dividere la pasta in tre panetti e dare loro una forma leggermente allungata, rotolandoli con le mani sulla spianatoia.
- Disporre ogni panetto su un foglio di carta imburrata e infarinata sulla placca del forno, circondato con una fascia di cartone di circa 10x25 cm e lasciare lievitare al caldo per 6 ore.
- Al momento di mettere nel forno già caldo (200°C), praticare con un coltello affilato una croce sulla cupola dei panettoni.
- Dopo 5 minuti, distribuire sulle cupole alcuni riccioli di burro e proseguire la cottura per 60-80 minuti, a seconda del forno.

NOTE: TRE LIEVITAZIONI

Il segreto del panettone sta nella sua triplice lievitazione. Si dà per scontato che il dolce cotto nel forno domestico non sia mai all'altezza di quelli usciti dai forni professionali, ma risparmiare tempo, come fanno alcuni ricettari, proponendo solo una o due lievitazioni, o accelerandole col lievito in polvere non dà alcuna speranza di conferire al panettone consistenza e leggerezza adeguate.

ABBINAMENTI

Servire con vino dolce, moscato spumante o passito. Da escludere spumanti secchi e brut.

L'INGREDIENTE: LA FRUTTA CANDITA

L'utilizzo della frutta candita riconduce a una gastronomia tre-quattrocentesca, in cui questa risorsa glucidico-vitaminica era considerata una sorta di spezia, una sostanza implicata nella farmacopea, cui si ricorreva in casi eccezionali o rituali, quando nell'ordinario si arricchivano i pandolci con fichi o altra frutta secca. La tradizione lombarda accoglie la frutta candita nel torrone cremonese, nella colomba pasquale, nelle offelle ripiene del bresciano ed in molte varianti del cavulatt e del lattemiele, nei cupett di Busto e in qualche versione della charlotte.

EREDE DEI PANDOLCI DELL'ANTICHITÀ E DEI PANSPEZIALI DEL MEDIOEVO, IL PANETTONE (GIÀ CONOSCIUTO A METÀ SETTECENTO CON IL NOME DI PAN GRANDE) È OGGI IL SIMBOLO DELLA PASTICCERIA MILANESE NEL MONDO. IL LEGAME CON LE FESTE DEL PERIODO NATALIZIO SI È FATTO COL TEMPO COSÌ EMBLEMATICO, DA PERMETTERE A QUESTO DOLCE DI SUPERARE I CONFINI LOMBARDI E DI AFFIANCARSI, IN TUTTA LA PENISOLA, AI DOLCI NATALIZI DELLE VARIE REGIONI. COSÌ, NEL 1839, LO DESCRIVEVA FRANCESCO CHERUBINI: "PANATTÒN O PANATTON DE NATAL. SPECIE DI PANE DI FRUMENTO ADDOBBATO CON BURRO, UOVA, ZUCCHERO E UVA PASSERINA (UGHETT) O SULTANA, CHE INTERSECATO A MANDORLA QUANDO È PASTA, COTTO CHE SIA RISULTA A MOLTI CORNETTI. GRANDE E DI UNA O PIÙ LIBBRE SOGLIAMO FARLO SOLO PER NATALE; DI PARI O SIMIL PASTA MA IN PANELLINI SI FA TUTTO L'ANNO DAGLI OFFELLAI E LO CHIAMIAMO PANATTONIN".

60'
TEMPO DI ESECUZIONE

LE PREPARAZIONI TERRITORIALI: MILANO - 99

CHARLOTTE ALLA MILANESE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: MELE RENETTE (1 kg), PANE FRANCESE RAFFERMO (12 fette), ZUCCHERO SEMOLATO (180 g), BURRO (60 g), VINO BIANCO (1/2 bicchiere), SCORZA DI UN LIMONE, UVETTA (40 g), CANDITI (60 g), RUM (25 ml).

ESECUZIONE

- Sbucciare le mele e tagliarle a spicchi.
- Farle cuocere con metà zucchero, la scorza di limone e il vino bianco.
- Unire l'uvetta e i canditi.
- Impastare il rimanente zucchero con il burro e ungere uno stampo da dolce.
- Foderare lo stampo con le fette di pane, riempirlo con le mele e ricoprire con le rimanenti fette.
- Spalmare con il restante composto di zucchero e burro.
- Mettere in forno caldo (170°C) e cuocere per circa 40 minuti.
- Sformare, irrorare con il rum e servire caldo.

NOTE: STORIA DELLA CHARLOTTE

Il termine *Ciarlotta*, usato da Pellegrino Artusi nella seconda edizione del suo ricettario (1895) è attestato in lingua italiana nella variante *sciarlotta di mela* da Francesco Leonardi ne *L'Apicio moderno* (1790). In Francia la *charlotte* è menzionata per la prima volta, dopo tale data, ne *L'Almanach des gourmands* di Grimod de La Reynière (1803). Nel corso dell'800, è corrente la

variante *Carlotta*. Questo tipo di dolce, che rispecchia il gusto e le tecniche della pasticceria tardo-settecentesca, ebbe una grande diffusione per tutto il XIX secolo, finché ai dolci da consumare caldi non subentrarono quelli da consumare a temperatura ambiente se non freddi o ghiacciati, più apprezzati dal gusto moderno, cui è rimasta tuttavia, a causa della forma, l'antica denominazione.

VARIANTI

Il pane francese, più frequentemente consigliato, è da alcuni sostituito con fette di pan carré o di mollica di pane casareccio un po' raffermo. Altri foderano lo stampo con biscotti secchi o con Pan di Spagna. Non è raro l'impiego delle pere in luogo delle mele, o l'unione dei due tipi di frutta. Scorza di limone (o cedro candito) e uvetta rientrano spesso nel ripieno. Talvolta il dolce appena sformato è spruzzato con rum, cui si può dare fuoco al momento di servirlo.

ABBINAMENTI

La charlotte calda può concludere un pasto invernale importante, ma non pesante, essendo fornita di una sua rustica grazia. Come

tutta la pasticceria di questo tipo meriterebbe di essere accompagnata da piccoli sorsi del quasi introvabile rosolio della nonna, in mancanza del quale può essere gradito un Oltrepò Pavese DOC Moscato.

L'INGREDIENTE: LE MELE E LE PERE

Una buona parte dei dolci della Lombardia alpina e prealpina utilizzano mele e pere, cioè la frutta più diffusa e, in passato, più facilmente conservabile. Le crespelle di mele della Valtellina, la cutizza e la miascia comasche, la focaccia natalizia del pavese, la smaia bergamasca, il pan striâ brianzolo e la classica torta di pane diffusa in tutta la regione non sono che alcuni notissimi esempi di specialità dolciarie a base di pere e di mele. Fatta eccezione per l'uva (destinata prevalentemente alla produzione di vino) e per l'anguria (tipica dell'agricoltura estensiva della Bassa Padana), le colture di meli e di peri continuano ad occupare nella regione una superficie di gran lunga superiore a quella di qualsiasi altro albero da frutta. Sia la mela sia la pera sono frutti di alberi della famiglia delle Rosacee, la cui coltivazione, probabilmente originaria dell'Oriente,

era già conosciuta nel bacino del Mediterraneo attorno al II millennio a.C. Come tutta la frutta, la mela e la pera sono buone fonti di vitamine e di fibra.

NELLE RICETTE PIÙ ANTICHE ANCHE SCIARLOTTE, CIARLOTTA O CARLOTTA: SI PRESUME DERIVI DAL NOME PROPRIO FRANCESE, SENZA POSSIBILITÀ DI RISALIRE A UN REFERENTE STORICO CREDIBILE. IL FRANCESE CHARLOTTE IDENTIFICA ANCHE UNA SORTA DI CUFFIA FEMMINILE INCRESPATA; NON È IMPROBABILE CHE IL RIFERIMENTO SIA TRA LA SOMIGLIANZA DI QUESTO COPRICAPO E LO STAMPO PER DOLCI, ANALOGAMENTE A QUANTO È AVVENUTO PER IL BONNET = BERRETTO, INDICANTE TANTO UN PARTICOLARE STAMPO DI RAME QUANTO IL DOLCE CHE VI SI PREPARA.

LODI



L'area del Lodigiano, zona agricola a sud di Milano da molti secoli dedicata all'allevamento bovino, copre l'area della Bassa Padana compresa tra la confluenza dei fiumi Lambro e Adda nel Po e delimitata a nord dalla linea Muzza-Addetta.

Terra paludosa in epoca preistorica, frequentemente inondata dagli straripamenti del Po e dei suoi affluenti, il Lodigiano venne bonificato nel corso dei secoli. Contemporaneamente vennero studiati e perfezionati i sistemi di irrigazione, che subirono un enorme sviluppo durante il dominio sforzesco, e che consentirono l'ottimizzazione dello sfruttamento agricolo del territorio.

L'intensificazione produttiva, con il conseguente incremento della foraggicoltura e del patrimonio zootecnico, era infatti imperniata sull'utilizzo dell'acqua.

Il paesaggio della Bassa Padana è caratterizzato dalla presenza non solo di una maglia di rogge e canali irrigui, ma anche delle tipiche cascine ovvero degli insediamenti a corte, completamente autosufficienti, la cui disposizione a quadrilatero attorno a uno spazio chiuso risale al XVI secolo. All'inizio le cascine erano occupate da massari, che si trasformarono in salariati alle dipendenze di un conduttore con il moltiplicarsi degli impianti irrigui, l'estensione delle colture foraggere, l'intensificarsi degli allevamenti e lo sviluppo dell'industria casearia.

La struttura sociale era di tipo gerarchico: la cascina era una grande impresa dove ogni settore era diretto da un capo, responsabile davanti

al padron del proprio e dell'altrui operato. Nella cascina si trovavano la stalla, la scuderia, il caseificio, la porcilaia, il granaio, l'orto, le case dei salariati e del padrone, la falegnameria, il negozio del fabbrlo-maniscalco e quello del sellaio.

Il lavoro dei campi e l'allevamento bovino hanno generato una cucina di riso, mais, frumento, latte e derivati, carne, prodotti della cascina. Una gastronomia all'insegna della semplicità, fatta di zuppe e minestre (verze e rape, riso e latte), di frittate (fritada cun le sigule - cipolle, cun spinassi - spinaci, cun pana - panna, cun luvertis - luppolo), di polenta, di pollame (pollina alla lodigiana, faraona al mascarpone), di salumi, di tanto latte, burro e formaggio, di qualche dolce (crema al mascarpone, pucia dulsà, bertuldina, turtionada). Ma la gastronomia della zona si caratterizza soprattutto per la produzione casearia.

Il più rinomato e popolare dei formaggi locali è il Grana Padano DOP, che sembra fosse nato proprio qui.

Caratteristico di questa provincia è poi il Granone Lodigiano, compreso nell'elenco dei 234 prodotti agroalimentari tradizionali lombardi. Un tempo di colore giallo per l'aggiunta di zafferano alla pasta, non viene pressato e quindi "trasuda" siero formando, dopo anni di stagionatura, occhiature di grasso, la cosiddetta *lacrima*.

Le forme giovani vengono tagliate a metà e il formaggio viene raschiato con un apposito utensile ottenendo la *raspadura* ovvero fogli sottilissimi di lodigiano, specialità ormai rara.

Lodi rivendica la paternità di un altro celebre formaggio, il mascarpone, preparato con la panna di latte, ed è centro di produzione del Pannerone (o Panerone) da *panera* - panna, formaggio a latte crudo e intero, caratterizzato da un sapore iniziale dolce che tende gradualmente all'amaro.

Entrambi sono inseriti nell'elenco regionale dei prodotti tradizionali.

RISO E LATTE

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: RISO COMUNE o ORIGINARIO (200 g), LATTE FRESCO (1,2 l), ACQUA (0,4 l), ZUCCHERO (1 cucchiaio e 1/2), BURRO (30 g), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Mettere il latte e l'acqua in una casseruola; aggiungere il burro e lo zucchero e poco sale.
- Portare a ebollizione e aggiungere il riso.
- Cuocere su fuoco vivace mescolando spesso affinché la minestra risulti legata e consistente; aggiungere altro liquido bollente (3/4 di latte e 1/4 di acqua) se la minestra dovesse asciugarsi troppo.
- Quando il riso è cotto, togliere dal fuoco, lasciare riposare, servire tiepido.

VARIANTI

La versione salata, più moderna, non contempla lo zucchero. Una grattata di noce moscata è facoltativa sia per la minestra salata sia per quella dolce, che può accogliere della scorza di limone grattugiata. C'è chi aggiunge cacao amaro e cannella alla versione salata. Il burro può essere aggiunto a fine cottura, nelle scodelle individuali dove si sarà versata la minestra. Alcune popolari varianti sono realizzate aggiungendo ingredienti

secondari: riso, latte e zucca: verso la fine della cottura, si aggiunge al riso e latte una purea di zucca, ottenuta lessando in poca acqua salata la zucca mondata e tagliata a dadini e poi schiacciandola con una forchetta.

La minestra deve essere tenuta brodosa per accorparsi bene la zucca; riso, latte e castagne secche: un tempo piatto unico serale molto comune nelle zone dell'Appennino, spesso si aromatizzava con una foglia di alloro.

Per prepararlo si ammolano le castagne in acqua con bicarbonato e si liberano della pellicina residua; dopodiché si può procedere in due modi: facendo bollire le castagne in acqua salata e cannella, aggiungendo metà del latte e il riso e poi (a metà cottura), il resto del riso; oppure procedendo alla cottura del riso e latte e a metà cottura aggiungendo le castagne già lessate.

ABBINAMENTI

Nutritivamente equilibrato e completo, si accompagna a un secondo a base di verdure e a frutta fresca di stagione. Il vino

deve essere nuovo, dal sapore leggermente acidulo come il Lambrusco Mantovano DOC.

L'INGREDIENTE:
IL LATTE

Il latte vaccino è ottenuto dalla mungitura regolare, completa e ininterrotta delle mucche.

È ricco di proteine ad elevato valore biologico, vitamine (gruppo B, la D, la A), sali minerali (calcio, potassio, fosforo). Contiene lattosio (5% circa) e grassi in quantità variabile a seconda del tipo (intero: almeno il 3,2%, parzialmente scremato: tra 1,5 e 1,8%, scremato: massimo lo 0,3%). Anche il suo valore energetico è pertanto variabile dalle 61 kcal/100 g di quello intero alle 36 kcal/100 g. Molta importanza per l'alimentazione umana, soprattutto della prima e seconda infanzia, riveste il suo contenuto di calcio e di vitamina D, fondamentali per il normale accrescimento e sviluppo dello scheletro osseo.

Data la sua ricchezza in principi nutritivi, il latte è un ottimo terreno di coltura per i batteri

patogeni e non. Il latte può essere omogeneizzato, dizione non obbligatoria che compare su alcune confezioni, aver cioè subito un trattamento fisico che riduce le dimensioni dei globuli di grasso per evitarne la separazione e l'affioramento, rendendolo più digeribile. Ma prima di essere commercializzato, il latte deve aver subito un trattamento termico (pastorizzazione o sterilizzazione) per renderlo igienicamente sicuro e conservabile.

Con la pastorizzazione viene riscaldato per circa 15 secondi a una temperatura intorno a 72°C, sufficiente a distruggere i batteri patogeni eventualmente presenti lasciando inalterate le caratteristiche organolettiche e nutritive del prodotto. Si ottengono così il fresco pastorizzato: arriva crudo allo stabilimento di confezionamento e subisce un solo trattamento termico di pastorizzazione entro 48 ore dalla mungitura; il fresco pastorizzato di alta qualità: rispetto al precedente è prodotto in aziende specificamente autorizzate per le loro elevate caratteristiche igienico-sanitarie

e ha valori nutrizionali superiori; il pastorizzato: subisce uno o più trattamenti termici di pastorizzazione anche più energici rispetto al fresco pastorizzato, anche dopo 48 ore dalla mungitura.

La sterilizzazione è un trattamento termico molto più energico raggiungendo i 130-150°C e distrugge tutti i microrganismi, non solo quelli patogeni, presenti nel latte crudo modificandone però le caratteristiche organolettiche (sapore di cotto) e nutrizionali e rendendolo conservabile per mesi. Il latte sterilizzato può essere: UHT (Ultra High Temperature) a lunga conservazione e sterilizzato a lunga conservazione.

Per legge la conservabilità del latte pastorizzato è di 4 giorni, di 90 per il latte UHT, di 180 per quello sterilizzato. La recente introduzione di distributori di latte crudo, e il suo impiego nell'industria casearia, sono stati incoraggiati da una nuova cultura che privilegia il prodotto di qualità, le sue proprietà organolettiche e nutrizionali, e subordina la conservazione ai profili edonistici. Al contrario del latte fresco pastorizzato, quello crudo, munto in giornata e soggetto ad una normativa specifica, risponde ad una domanda crescente di cibo naturale

garantito da una filiera corta. La cultura del latte e della panna e le sue applicazioni culinarie, sono uno degli aspetti dominanti della gastronomia milanese e lombarda. Essa ha dato origine a minestre di riso o di semolino e a processioni mattutine e serali di scodelle di polenta bagnata nel candido liquido. Dopo besciamelle e salse bianche, vengono le salse alla panna, alla panneria (con panna e prosciutto) o di pinoli, di pignoeu (panna, pinoli, zucchero e aceto), per lessi delicati. Fra le carni figurano l'arrosto di vitello al latte, le scaloppine e i pollastri alla panna, questi ultimi consigliati da Angelo Dubini e serviti sopra una purea di patate (*La cucina degli stomachi deboli*, 1857). Nemmeno il pesce, con la necessità di dissalare aringhe o confezionare morbide polpettine di luccio, persico o tinca, sfugge alla stalla.

La dolceria è particolarmente ricca di questi due ingredienti con esiti nei budini, nelle creme e nei sorbetti. Per finire e per la sua titolazione suggestiva, va menzionato, il cavollatt che "altri dicono latt a la cremm" (Cherubini, 1839), crema d'uova sbattuta o montata, metà latte e metà panna, eventualmente profumata al caffè o al cioccolato.

MINESTRA UN TEMPO MOLTO DIFFUSA SIA NEL LODIGIANO SIA NEL MILANESE, IL RISO E LATTE (*RIS E LACC*) VENIVA CONSUMATO NEL PASTO SERALE SERVITO IN PROFONDE SCODELLE DI TERRACOTTA. QUESTO PIATTO RIUNISCE I DUE INGREDIENTI TIPICI DELLA PIANURA LOMBARDA IN DUPLICE VERSIONE, SALATA O DOLCE, ALL'INIZIO O ALLA FINE DEL PASTO.

FEGATO ALLA LODIGIANA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: FEGATO DI VITELLO (12 fettine da 60 g ciascuna), PROSCIUTTO CRUDO (12 fettine), RETICELLA DI VITELLO (300 g), SEMI DI FINOCCHIO (1 cucchiaio), BURRO (70 g), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Salare e pepare le fettine di fegato, steccharle con i semi di finocchio.
- Porre su ogni fetta di fegato una fetta di prosciutto e arrotolare con la reticella.
- Fermare gli involtini con gli stecchini.
- Passarli nel burro su fuoco moderato.
- Servire subito.

NOTE: FEGATO E FEGATELLI

Il fegato alla lodigiana è il punto di arrivo di una specialità diffusa in tutta l'Europa medioevale: il fegatello. Se ne trovano ricette, per pietanze cotte allo spiedo o in padella, in tutti i trattati storici di gastronomia, a cominciare da quello di Maestro Martino.

I fegatelli venivano preparati con il fegato di tutti gli animali: rimaneva costante l'impiego dei semi di finocchio e della reticella (di vitello, ma anche di maiale o di capretto). L'aggiunta della fettina di prosciutto nella versione lodigiana dà un tocco di cultura padana a un piatto che in altre parti d'Italia vede spesso, a fianco del fegato, un pezzetto di carne di maiale bordato di grasso.

VARIANTI

Secondo la tradizione rustica, il fegato si prepara in tocchi non troppo grossi, più facilmente avvolgibili nella rete, anziché a fettine, le quali hanno bisogno di essere arrotolate.

ABBINAMENTI

Vino: Garda Classico DOC Rosso, dal gusto sapido e amarognolo o un corposo Buttafuoco dell'Oltrepò Pavese DOC.

L'INGREDIENTE: IL FEGATO

Nella cultura antica si pensava che il fegato fosse una delle sedi dell'anima e attraverso l'esame del fegato degli animali uccisi si traevano auspici e si realizzavano riti apotropaci.

Dalla distillazione del fegato (anche umano) si ricavava, fino al XVII secolo, un elisir ritenuto efficace per combattere gli effetti dell'invecchiamento.

Nell'Ottocento, sulla base della teoria positivista dell'assimilazione diretta, si riteneva che il fegato animale fosse particolarmente indicato, alla stregua del sangue

di cui è il maggiore contenitore corporeo, per fare sangue, cioè per combattere l'anemia. Tale credenza è stata poi confermata dalla moderna scienza della nutrizione: il fegato, per la sua ricchezza di ferro, è indicato nelle anemie dovute a carenza di questo minerale (anemie sideropeniche). Dal punto di vista nutrizionale il fegato è inoltre caratterizzato da un'elevatissima quantità di vitamina A, e da uno scarso contenuto di grassi e fibre connettivali risultando molto digeribile.

Il suo valore calorico è pertanto modesto (dalle 135 alle 146 kcal/100 g a seconda della specie animale) mentre il suo contenuto di colesterolo è abbondante (da 300 a 600 mg/100 g).

Nei ricettari lombardi ottocenteschi, la sua presenza è costantemente attestata, in specie quello di vitello. Preparazioni accessorie sono i *figatej* o polpette di fegato (Dubini, *La cucina degli stomachi deboli*, 1857) e il *flan di fegato* (*Il cuoco senza pretese*, 1826). Le ricette di origine francese, e la sua devoluzione a *pani e patè* ne fanno un ingrediente d'alta cucina.

ALLA LODIGIANA, PER DISTINGUERLO DA QUELLO ALLA MILANESE, IMPANATO E FRITTO COME UNA COSTOLETTA, MA ANCHE PER SOTTOLINEARE LA SPECIFICITÀ DI UNA CUCINA CON CARATTERISTICHE BEN DISTINTE DA QUELLA DELLE ALTRE ZONE DELLA REGIONE.

ZUCCHINE RIPIENE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: ZUCCHINE (n. 12, di media grandezza), MASCARPONE (70 g), FORMAGGIO GRANONE LODIGIANO (70 g), BURRO (60 g), FARINA BIANCA (30 g), LATTE (300 ml), PANNA LIQUIDA (100 ml), CIPOLLA (35 g), AMARETTI (35 g), UVA SULTANINA (30 g), UOVA (n. 2), TUORLI D'UOVO (n. 2), NOCE MOSCATA (q.b.), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Lavare le zucchine, raschiarle leggermente, tagliarle in due nel senso della lunghezza e dopo aver inciso con il coltello la parte interna, farle cuocere in acqua salata, scolarle e privarle della polpa, scavandole
- Nel frattempo con metà del burro far tostare leggermente la farina in casseruola piccola, versarvi il latte bollente e preparare una salsa besciamella abbastanza densa; aggiungere la panna e cuocere qualche minuto.
- Con il rimanente burro, in una casseruola far imbiondire leggermente la cipolla tritata.
- Aggiungere la polpa delle zucchine alla cipolla e farla insaporire regolando di sale, pepe e noce moscata.
- Incorporare il composto di zucchine alla besciamella, unendo anche l'uva sultanina precedentemente ammorbidita in acqua tiepida, gli amaretti

frantumati, il formaggio lodigiano grattugiato, il mascarpone e una alla volta le due uova intere e i due tuorli.

- Disporre le mezze zucchine in una pirofila imburrata, riempirle con il composto ottenuto e farle gratinare in forno.

VARIANTI

Alcune ricette prevedono pinoli, altre escludono la besciamella, talvolta sostituita da panna.

Il ripieno delle "zucchette ripiene alla milanese" del *Nuovo cuoco milanese economico* (1829) di G. F. Luraschi, è preparato tostando una cipolla affettata nel burro, aggiungendovi la polpa delle zucchine tritata, pane grattugiato, formaggio, noce moscata, e legando il composto con panna, rossi d'uovo e albumi montati a neve. Un'altra ricetta lombarda di zucchine ripiene agrodolci include la carne di arrosto avanzata e tritata, mentre le zucchine ripiene di magro dell'Artusi contengono tonno sott'olio tritato fine.

ABBINAMENTI

È un secondo piatto dal gusto particolare da servire dopo una zuppa di legumi o dei gnocchi di patate. Il vino di accompagnamento è la Lugana DOC, di solida struttura nel primo anno della vendemmia.

L'INGREDIENTE: LA ZUCCHINA

La zuccina (dal tardo latino *cutia*, ma in milanese, secondo il Cherubini, *zucchin* o *zucceù* o ancora, in questo caso, *zucchett ripienn*) è il frutto della pianta *Cucurbita pepo* della famiglia delle Cucurbitacee. Viene consumata allo stato immaturo e tanto più è giovane tanto più è pregiata e saporita. Le varietà più diffuse sono la striata, la tonda verde, l'ambassador, la bolognese. Ha scarso valore nutritivo (11 kcal/100 g), ma grazie all'elevato contenuto di acqua possiede un'azione diuretica.

LA SALSA BESCIAMELLA ATTESTATA IN ITALIA DOPO IL 1773 (NE *L'ECONOMIA DELLA CITTÀ E DELLA CAMPAGNA*) PERMETTE DI COLLOCARE QUESTA RICETTA IN UNA CULTURA GASTRONOMICA CONDIZIONATA DAL MODELLO FRANCESE. LA RICETTA DEI *ZUCCHETT CONT EL PIEN* È STATA POSTA IN VERSI DA GIUSEPPE FONTANA NE *LA CUSINNA DE MILAN* CHE LA QUALIFICA IN QUESTI TERMINI: "L'È ON PIATT SUBIT FAA, LIGER, DE AMIS". LA ZUCCHINA, AL CONTRARIO DELLE RAPE BIANCHE E DELLE CIPOLLE RAMATE, NON AVENDO UN RUOLO EMINENTE NEL PATRIMONIO ORTICOLO LODIGIANO, FIGURA COME INGREDIENTE DELLA CUCINA BORGHESE CHE LA FARCIA NOBILITÀ.

CREMA LODIGIANA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: MASCARPONE (200 g), ZUCCHERO (200 g), TUORLI D'UOVA (n. 3), ALBUMI D'UOVA (n. 2), RUM (30 cc).

ESECUZIONE

- Montare i tuorli con lo zucchero sino a renderli bianchi.
- Unire il mascarpone e sbattere ancora bene.
- Aggiungere il rum e alla fine, delicatamente perché non si smontino, incorporarvi gli albumi montati a neve.
- Versare la crema in tazzine da caffè e lasciarla gelare alcune ore prima di servire.
- Accompagnare con biscotti secchi.

NOTE: FORMAGGIO E ZUCCHERO

Annota il medico umanista Pantaleone da Confienza nella sua *Summa lacticinarum* (Trattato dei latticini, 1477) che se al mascarpone italiano “si mischiano dell'acqua di rose e un bel po' di zucchero si prepara un cibo gustoso e delicatissimo”. Crediamo si tratti della prima ricetta della crema lodigiana (Pantaleone era nativo della zona tra Vercelli e la Lomellina, territorio di cascina e di latteria). Creme consimili, dalle più svariate denominazioni, realizzate con mascarpone o panna, stemperate e profumate con acqua di fiori di arancio o

con rosolio, sono state piuttosto comuni fino all'800, quando, all'apporto prevalentemente olfattivo della vecchia liquoristica casalinga, si è andato pian piano aggiungendo il sostegno di distillati fortemente aromatici come il rum, il cognac e il brandy. L'accostamento tra formaggio e alimenti dolcificanti - il miele, lo zucchero o, più semplicemente, le succose e dolcissime pere mature - ha origini molto antiche ed era motivato (Apicius, Avicenna, il Regimen sanitatis Salerni e lo stesso Pantaleone da Confienza) dalla convinzione che le sostanze dolci (appartenenti alla simbologia solare) correggessero, asciugandola, l'umidità indigesta che rendeva il formaggio difficile da assimilare, mettendo così a disposizione dell'organismo tutto il potenziale energetico dei prodotti caseari.

VARIANTI

Non sempre c'è accordo sul numero dei tuorli d'uovo da sbattere con lo zucchero, né sulla quantità di mascarpone da usare: raramente, anzi, le ricette ne indicano le dosi. Le quantità empiriche rimandano sempre al gusto personale e indicano la sostanziale riconoscibilità del preparato a prescindere dalle

proporzioni. In alcuni casi si incorporano al mascarpone delle chiare d'uovo a neve o, meglio, della panna montata (che gli tolgono ogni residuo gusto di formaggio). Rum e brandy sono intercambiabili (ma può essere usato qualsiasi altro liquore aromatico). Sono segnalati arricchimenti creativi con cannella, caffè o cacao.

ABBINAMENTI

Indicata per la stagione invernale, nella tradizione rituale ottocentesca si accompagnava alla mostarda di Cremona o al panettone natalizio. Oggi si serve, prevalentemente in tazzine a parte, con biscotti secchi e con qualsiasi tipo di torta o dolce non farcito.

L'INGREDIENTE: IL MASCARPONE

Dal lombardo *mascherpa* = ricotta, a indicare le operazioni di scrematura del latte. È un formaggio grasso e cremoso, tendenzialmente bianco, dal profumo delicato, prodotto in buona parte della Pianura Padana per coagulazione della panna fresca a 85°C e aggiungendovi

acido citrico. In passato veniva lasciato riposare a lungo su stuoie, per permettere il lento scolamento del siero, e poi si confezionava con garze in porzioni sferoidali. Nel prodotto industriale il siero è allontanato per centrifugazione, cui segue il confezionamento in vaschette o secchielli di plastica. Va conservato in frigorifero e consumato freschissimo.

La perdita di freschezza comporta l'intensificarsi del colore (da bianco/bianco paglierino verso giallastro) e l'accentuazione dell'odore di formaggio.

Si usa, oltre che per i dolci, per la preparazione di soufflé e di salse per pasta o carne e per legare gli ingredienti di pietanze crude o cotte di vario genere.

ANCHE DETTA CREMA AL MASCARPONE O MASCARPONE AL LIQUORE. LA DENOMINAZIONE IDENTIFICA NON TANTO UN'ORIGINE GEOGRAFICA SPECIFICA, QUANTO UN'AREA AGRICOLA A SUD DI MILANO, DA MOLTI SECOLI DEDITA ALL'ALLEVAMENTO BOVINO, DI CUI LODI È ASSUNTA A SIMBOLO, QUALE PATRIA RICONOSCIUTA PER TRADIZIONE, DEL MASCARPONE.

TORTIONATA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: FARINA BIANCA 00 (300 g), BURRO (150 g), ZUCCHERO (150 g), MANDORLE SGUSCIATE e PELATE (150 g), TUORLO D'UOVO (n. 1), SCORZA DI LIMONE GRATTOGIATA (q.b.).

ESECUZIONE

- Tritare le mandorle e farle tostare leggermente in forno mettendole sulla placca.
- Impastare tutti gli ingredienti.
- Mettere il composto in un una teglia imburata badando che risulti alto due centimetri o due centimetri e mezzo.
- Cuocere in forno moderatissimo (120° C) per circa un'ora.

VARIANTI

La scorza di limone grattugiata non è prevista nella ricetta originale codificata dal pasticcere Luraghi. Sostituendo metà farina bianca con farina gialla si ottiene un'altra torta tipica lombarda, la barlocca la cui modalità di preparazione è descritta ne *La cucina degli stomachi deboli* (1857) del Dubini.

ABBINAMENTI

È una torta a lunga conservazione (se tenuta in un contenitore a chiusura ermetica o in una scatola di latta), ideale per merende e prima colazione, o consumata dopo cena con un vino dolce come il Moscato di Scanzo DOCG.

L'INGREDIENTE: IL BURRO

Nell'800, si distingueva il *butter de cason*, di cascina, più grasso e di color paglia, da quello di montagna “magro, bianchiccio, acquoso, scoppiettante quando si frigge” (Cherubini, 1839).

Quello della piana lombarda, prodotto con 20 litri di latte per ottenerne un chilo, era rinomato, anche se verso la fine del XIX, ritenevasi oggetto di frodi “su vasta scala” (Mantegazza, *Dizionario d'igiene per le famiglie*, 1881). La sua storia, nel secolo scorso, è quella dell'industria lattiero casearia milanese e lodigiana, e non è inutile ricordarne alcune fasi della produzione e gli indicatori della sua freschezza. Il burro è un grasso di origine animale, solido a temperatura ambiente, che fornisce 758 kcal/100 g. Il suo contenuto nutritivo è caratterizzato da un'elevata presenza di grassi (83.4%), per la gran parte costituiti da acidi grassi saturi (50% circa), di colesterolo (250 mg/100 g) e di vitamina A. Il burro si ottiene dalla lavorazione della crema del latte vaccino, cioè la panna, oppure del siero o di una miscela di siero e crema. La burrificazione si ottiene agitando energicamente la crema in appositi contenitori (le zangole, da cui il procedimento è anche detto zangolatura) per far sì che i globuli di grasso si aggregino tra loro separandosi dal liquido residuo, il latticello. Seguono il lavaggio (con acqua fredda, per allontanare lattosio e proteine), l'impastamento (per avere un massa compatta ed eliminare acqua residua) e la modellatura in varie forme. Il burro può venire addizionato di sale, conservanti (antimicrobici e antiossidanti), e alcuni coloranti naturali (carotenoidi, zafferano, annatto). Il contenuto minimo

di grasso non deve essere inferiore all'80%, mentre per il burro leggero a ridotto tenore di grasso deve essere compreso tra il 60 e il 62% e, per il burro leggero a basso tenore di grasso, tra il 39 e il 41%. A seconda della materia prima impiegata si hanno prodotti di qualità differente: il migliore è quello ricavato solo dalla crema con determinate caratteristiche igieniche e organolettiche, tanto che la legge prevede per questo burro la denominazione burro di qualità. Importante ai fini delle caratteristiche del prodotto, è pure il modo con cui è stata separata la panna dal latte: per centrifugazione, un trattamento rapido che permette di ottenere una crema dolce che viene fatta poi maturare addizionandola di fermenti lattici (conferiscono al burro l'aroma finale); per affioramento ovvero lasciando riposare il latte per dodici ore: la panna ricavata è più aromatica e acida e non viene addizionata di fermenti poiché questi si sviluppano naturalmente durante il periodo di riposo del latte. Un burro di buona qualità appare lucido, omogeneo e compatto, quando si taglia non devono comparire goccioline d'acqua, il colore è bianco-giallognolo e può variare a seconda del periodo di produzione in base al foraggio delle vacche (bianco d'inverno e più giallo in estate), l'odore e il sapore sono lievi e delicati. Per evitarne l'irrancidimento, il burro va conservato in frigorifero a +5-6°C, perfettamente chiuso, per non più

di 3-4 settimane, mentre nel freezer (-18°C) si mantiene anche un anno.

LA *TORTIONATA* O *TORTIONATA* (VOCE DIALETTALE) SEMBRA DERIVARE IL PROPRIO NOME DA *TORTIJON*, CHE SIGNIFICA FIL DI FERRO ATTORCIAGLIATO, AL QUALE PUÒ ESSERE PARAGONATA PER LA DIFFICOLTÀ AD ESSERE TAGLIATA. INFATTI QUESTO DOLCE TIPICO LODIGIANO, COME LA SBRISOLONA, VA SPEZZATO E NON AFFETTATO, PERCHÉ SI RIDURREBBE A UN AMMASSO DI BRICIOLE. QUANTUNQUE SIA STATA CODIFICATA NEL 1855 DAL TITOLARE DELLA PIÙ ANTICA PASTICCERIA DI LODI, QUESTA RICETTA RISALE PRESUMIBILMENTE AD EPOCA ANTERIORE. A CONFERMA DELLA SUA ININTERROTTA PRODUZIONE, SINO AI GIORNI NOSTRI, È CITATA COME SPECIALITÀ DI LODI NELLA *GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA* DEL T.C.I. DEL 1931, E NELLE SUCCESSIVE RISTAMPE. LA FORMA BASSA E ROTONDA, LA CONSISTENZA MORBIDA NONOSTANTE SIA UNA TORTA SECCA, LA PRESENZA DI MANDORLE E LA MANCANZA DI LIEVITAZIONE, RENDONO LA *TORTIONATA* SIMILE AI MOSTACCINI E COME QUESTI FORSE VENIVA PREPARATA CON IL MIELE PER LEGARE L'IMPASTO DATA LA SCARSITÀ DI UOVA.

PAVIA, OLTREPÒ E LOMELLINA



Il territorio pavese, che comprende Pavia, l'Oltrepò e la Lomellina, è posto tra Lombardia, Piemonte, Emilia e Liguria, costituendo un incontro di culture e tradizioni. Con una suggestiva immagine, Gianni Brera, scrittore e giornalista, nativo di Broni, definiva nel 1979 queste terre, “una provincia a forma di grappolo d'uva”, per sottolineare la sua vocazione principale e la sua articolata coesione. Ma prima del vino che piaceva al Gioiann sportivo e scrivano, partiamo dall'acqua, anzi dalla risaia.

Con quasi 70 mila ettari di risaie, è una terra dedicata alla coltivazione del riso, tanto che uno dei piatti simbolo della gastronomia locale è il risotto alla certosina.

Il cereale fu introdotto nel nord della Penisola da Galeazzo Maria Sforza nel '400, il quale lo impiantò proprio in questa pianura paludosa del ducato.

Da qui il riso si diffuse in tutta Italia: un documento del 1475, firmato dallo stesso Duca, colloca la prima esportazione di riso dalle tenute pavesi, dove ne era stata sperimentata la coltura, ai territori ferraresi. Il riso diventò la base dell'alimentazione dei contadini, che lo trasformavano in risotto con tutto quello che di commestibile disponevano (prezzemolo, biette, fagioli, papavero, cipolle, verza, rape, ecc.) e lo consumavano anche come dolce, accompagnato da un bicchiere di vino.

Veniva utilizzato perfino per confezionare il pane (*pan risin* o *pan risei*) quando scarseggiava la farina di grano.

Le risaie abbondavano di un altro cibo tipico del pavese, le rane, oggi quasi scomparse per il massiccio impiego di diserbanti e che, apportatrici di proteine animali, venivano catturate dai contadini e cucinate in svariati modi dando origine a molti piatti tradizionali della zona e della Lombardia (riso e rane, rane fritte, rane in guazzetto). La gastronomia pavese annovera inoltre specialità di antica tradizione. A Varzi, situato ai piedi dell'Appennino ligure, si produce il celebre Salame, uno degli insaccati lombardi riconosciuti e tutelati dalla denominazione di origine (DOP), prodotto con un impasto aromatizzato con sale, pepe nero e un infuso di aglio e vino rosso che gli conferisce il caratteristico colore rosso vivo.

Mortara, centro agricolo della Lomellina, è da svariati secoli la capitale dell'oca e della lavorazione di questo volatile, allevato per ottenere grasso, piume e carne.

La carne d'oca viene utilizzata per numerose preparazioni (le più popolari: oca con le verze o ragò d'oca, oca arrosto) e, in sostituzione di quella di maiale, per la produzione di salumi, che sembra fosse stata favorita dalla presenza di una comunità ebraica, insediata in questo angolo lombardo nel XVII secolo per concessione di Ludovico il Moro. Tutt'oggi si confezionano il prosciutto, i ciccioli o graton e il celebre salame, insaccato nella pelle dello stesso palmipede. Non vanno infine dimenticati il formaggio di Menconico (di latte di vacca e pecora), gli amaretti di Vigevano, la marmellata e la mostarda di Voghera.

Mentre tra gli ingredienti tipici vanno annoverati anche l'anguilla, i rinomati asparagi di Cilavegna, i tartufi, le lumache, il maiale, e, tra i dolci, la torta paradiso e i più rustici panera e mein. Il pavese è inoltre zona di produzione riconosciuta del Gorgonzola e del Grana Padano. Dunque una cucina varia, basata come sempre sulle risorse locali, che si sposa perfettamente con i numerosi vini dell'Oltrepò (Barbcarlo, Pinot bianco, nero e grigio, Bonarda, Buttafuoco, Cortese, Riesling, ecc.).

RISOTTO ALLA CERTOSINA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: RISO VIALONE (450 g), PISELLI SGUSCIATI (100 g), BURRO (100 g), GAMBERETTI DI ACQUA DOLCE (200 g), RANE (200 g), CIPOLLE (80 g), CAROTE (30 g), SEDANO (30 g), ALLORO (1 foglia), VINO BIANCO (50 cl), OLIO DI OLIVA (15 g), POLPA DI POMODORI (40 g), FORMAGGIO GRANA GRATTOGIATO (100 g), SEMI DI FINOCCHIO (n. 5-6), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Mettere il sedano, la carota, metà cipolla, l'alloro e i semi di finocchio in abbondante acqua bollente.
- Unire i gamberetti e le rane e farli bollire 5 minuti.
- Nel frattempo cuocere i piselli in poca acqua per 10 minuti, poi scolarli.
- Spolpare le rane e sgusciare i gamberi, rimettendo i gusci e lo sterno frantumanti nel brodo che si continuerà a fare bollire adagio per almeno 15 minuti fino ad ottenere un brodo magro sufficiente per la cottura del risotto.
- In un tegame fare imbiondire nell'olio un cucchiaino di cipolla tritata, aggiungere i gamberetti e la polpa di rane e rosolare su fuoco vivace.
- Bagnare col vino bianco e farlo evaporare.
- Aggiungere il pomodoro e i piselli, sale e fare insaporire per almeno 6-7 minuti su fuoco moderato aggiungendo un mestolo di brodo se necessario.
- Filtrare il brodo.
- In una casseruola fare rosolare la restante cipolla in 50 grammi di burro.
- Aggiungere il riso e farlo tostare mescolando spesso.

- Cuocere il riso aggiungendo il brodo poco per volta.
- A cottura ultimata, unire il restante burro e il Grana e mantecare.
- Servire mettendo il risotto nei piatti di servizio e versandovi sopra qualche cucchiaino del ragù di rane e gamberetti.

NOTE: TECNICHE DI COTTURA DEL RISOTTO ALLA CERTOSINA

Ne esistono due:

- il riso (Maratelli o Vialone) è lessato nell'acqua (o nel brodo di rane e gamberi) "alla maniera pavese" e, una volta cotto, viene condito con il ragù ottenuto con tutti gli altri ingredienti;
- il riso (Carnaroli o Arborio) è cotto nel brodo, in presenza degli altri ingredienti, ad esclusione delle carni, che vengono aggiunte all'ultimo momento (come si fa per i risotti veri e propri). La prima tecnica è più antica rispetto alla seconda, che può essere stata elaborata solo dopo il XVII secolo, cioè dopo la scoperta delle procedure di brillatura del riso. L'aggiunta di pomodoro denota un ulteriore intervento nello scorcio del XVIII o all'inizio del XIX secolo.

VARIANTI

In alcune ricette si indica di cuocere le rane e i gamberi separatamente. Tra gli aromi per il court-bouillon (o per il fumetto, a seconda della tipologia), possono figurare porri, prezzemolo, timo, vino bianco. Il soffritto è di preferenza eseguito con olio, ma per la tipologia b) è spesso prescritto il burro. Aglio (da togliere) e cipolla risultano intercambiabili, mentre funghi (champignons e chiodini) e piselli figurano a discrezione nelle molte ricette esaminate. Talvolta il riso è mantecato con burro o con burro e formaggio prima dell'aggiunta delle carni. Non è rara l'aggiunta finale di filetti di pesce persico dorati nel burro e cotti con vino e brodo di gamberi.

ABBINAMENTI

Questo risotto ha una ricchezza di apporti che gli consente di non sfigurare come piatto unico. L'ampio ventaglio di stimoli gusto-olfattivi reclama un vino sapido e asciutto, fresco, ma non invadente: Riesling e Pinot dell'Oltrepò Pavese DOC o Valcalepio DOC Bianco.

LA CERTOSA È NATURALMENTE QUELLA DI PAVIA, AI CUI MONACI, OBBLIGATI DALLA REGOLA A MANGIARE SEMPRE DI MAGRO, LA TRADIZIONE ATTRIBUISCE L'ELABORAZIONE DI QUESTO PIATTO. È UNO DI QUEI MANICARETTI CHE NEL XII SECOLO SUSCITAVANO LO SDEGNO DI BERNARDO DI CHIARAVALLE. QUANDO COSTATAVA CHE I MONACI RISPETTANDO I DIGIUNI ALLA LETTERA ED ESCLUDENDO DALLA LORO TAVOLA LE VIVANDE CARNEE, IN REALTÀ NE ELUDEVANO LO SPIRITO, POICHÉ "TUTTI I PIATTI DI PESCE VENIVANO PREPARATI CON TANTA CURA E ARTE CHE, ANCHE DOPO QUATTRO O CINQUE PORTATE, LE PRIME NON IMPEDIVANO DI MANGIARE LE ULTIME, E LA SAZIETÀ NON DIMINUIVA L'APPETITO". QUESTO PIATTO, REGISTRATO DALLA GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA DEL 1931, SENZA LE RANE, È STATO CONTINUATIVAMENTE DOPO TALE DATA SEGNALATO AL TURISTA GHIOTTO E RAPPRESENTA, GRAZIE ALLE SUE VARIANTI, UN PUNTO DI RIFERIMENTO DEL PASTO PAVESE.

RISOTTO CON LE RANE

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: SEDANO (1 costa), RISO CARNAROLI (500 g), VINO BIANCO (1/2 bicchiere), BURRO (50 g), SCALOGNO (1/4), PREZZEMOLO (1 ciuffo tritato), GRANA PADANO DOP GRATTOGIATO.

ESECUZIONE

- Mettere a freddo una pentola d'acqua sul fuoco e aggiungere carota, cipolla, sedano interi. Quando bolle, aggiungere le rane e farle bollire per ½ ora.
- Con un mestolo estrarre le rane cotte e tenere il brodo per il risotto.
- Spolpare le rane con cura.
- Mettere in una casseruola il burro e l'olio con lo scalogno tritato fine, farlo rosolare e aggiungere le rane spolpate, rosolare per qualche minuto, poi toglierne metà e metterle da parte per poi aggiungerle all'ultimo momento per guarnire.
- Aggiungere il riso, farlo tostare, bagnare con vino bianco, lasciarlo evaporare, poi aggiungere a poco a poco un mestolo di brodo di rane fino alla cottura (circa 18 minuti).
- A cottura quasi ultimata aggiungere le altre rane messe da parte e una manciata di prezzemolo con formaggio grattugiato (a chi piace).

ABBINAMENTI

Il piatto è caratterizzato da un gusto delicato e può essere abbinato con un Franciacorta DOCG Rosè, che ben si adatta alle preparazioni a base di rane.

L'INGREDIENTE: IL PREZZEMOLO

Il prezzemolo o *Petroselinum sativum*, detto alla latina, *erborinn* e *pedersemm* alla milanese, è una pianta aromatica erbacea appartenente alla famiglia delle Umbrellifere e originaria della Sardegna.

L'altezza del fusto della pianta può variare dai 15 agli 80 cm e le sue foglie, di un bel colore verde brillante, possono essere piatte o arricciate a seconda della varietà di prezzemolo, anche se le foglie di entrambe le varietà mantengono una forma vagamente triangolare. La caratteristica principale del

prezzemolo è di essere usato in cucina praticamente ovunque: sia per insaporire i cibi, sia per le decorazioni. Il prezzemolo ha inoltre la capacità di ravvivare l'aroma di altre erbe e spezie e proprio per questo, tritato finemente, è utilizzato nella preparazione di salse, antipasti, primi piatti, secondi piatti di carne ma, in special modo nei secondi di pesce. Unica avvertenza: va consumato e utilizzato crudo per mantenerne il sapore; nei piatti caldi va sempre aggiunto a fine cottura.

PINOLI ALLA RICOTTA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: FARINA (350 g), PATATE (800 g), RICOTTA (300 g), TUORLO D'UOVO (n. 3), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (100 g), BIETOLE (500 g), SALE (q.b.), SALSA DI POMODORO AL BASILICO o SUGO DI CARNE (q.b.).

ESECUZIONE

- Lessare le patate e a parte le bietole; quando sono pronte, scolarle, pelare le patate e passare entrambe le verdure al setaccio.
- Unire la farina, la ricotta, il formaggio, i tuorli d'uovo e il sale. Impastare bene e, come per gli gnocchi, formare con l'impasto dei tondini e tagliarli a pezzetti di circa 5 cm di lunghezza.
- Cuocere i pinoli in acqua salata, levandoli con la schiumarola quando affiorano.
- Condire con la salsa di pomodoro o il sugo di carne e servire.

NOTE: PATATE FARINOSE E POCA FARINA

La farina negli gnocchi serve solo a legare gli ingredienti, ne basta quindi una piccola quantità.

Troppa farina non solo compromette la caratteristica morbidezza degli gnocchi ma li rende anche di difficile digestione in quanto la breve permanenza nell'acqua bollente non è sufficiente a cuocere la farina. La quantità giusta è quella che basta per ottenere un impasto morbido che non si attacchi alle mani. È anche importante non lavorare a lungo l'impasto ma solo il tempo necessario

ad amalgamare gli ingredienti.

Le patate ideali per la preparazione degli gnocchi sono quelle bianche farinose che si amalgamano meglio alla farina. Inoltre le patate non devono aver subito gelate, aver preso luce né devono essere germogliate. Meglio poi che siano tutte della stessa dimensione affinché cuociano in modo omogeneo senza che nessuna assorba troppa acqua. Infatti un eccessivo contenuto di acqua delle patate necessita di una maggiore quantità di farina per l'impasto. In tal caso è consigliabile far asciugare sul fuoco le patate dopo averle messe in una casseruola. Infine, le patate vanno ridotte in purea con lo schiacciapatate, evitando di usare il passaverdure perché con questo strumento fanno la "corda", come si dice in gergo culinario, ovvero diventano collose.

VARIANTI

La ricotta può essere sostituita da mascarpone o da mollica di pane ammolata nel latte e strizzata. Alle bietole si possono preferire gli spinaci che però rinforzano e caratterizzano il sapore della preparazione, altrimenti delicato. Il condimento contemplato in molti ricettari è quello cosiddetto *nature*

ovvero abbondante burro fuso, eventualmente aromatizzato con salvia, e grana grattugiato.

ABBINAMENTI

È un primo piatto sostanzioso e completo dal punto di vista nutrizionale, da accompagnare a un secondo a base di verdura e a un dessert al cucchiaio. Il vino adatto è un Pinot Nero dell'Oltrepò Pavese DOC.

L'INGREDIENTE: LA RICOTTA

Mascherpa, mascarpa era detta in Milano e in molte province lombarde, da Como a Bergamo a Cremona, differendo appena da una latteria all'altra. Caratterizzata da una struttura finissima e morbida e da un sapore dolce e delicato, la ricotta è un latticino fresco e non un formaggio: rispetto a quest'ultimo differisce per metodo di produzione e composizione. Infatti viene ricavata non dal latte ma da un sottoprodotto della lavorazione del formaggio, ovvero il siero residuo della cagliata, che viene scaldato a 70-80°C e pertanto "ricotto" e acidificato con agro o acido citrico o tartarico. Anche la sua composizione proteica

è diversa da quella tipica del formaggio: non contiene caseina ma lattoalbumine che quando vengono scaldate precipitano formando la caratteristica massa molle.

La ricotta può essere preparata con siero di latte di vacca o di pecora. La ricotta di latte vaccino, più frequente in Lombardia, viene prodotta da siero scremato risultando quindi povera di grassi e di calorie, e molto digeribile. Quella di pecora, più diffusa nelle regioni meridionali, si ottiene invece dal siero intero e ha un maggior contenuto lipidico e un sapore più marcato.

La ricotta va consumata freschissima: è molto sensibile alla temperatura di conservazione e inizia a irrancidire dopo pochi giorni dalla produzione.

SI TRATTA DI UNA DELLE TANTE VERSIONI DI GNOCCHI E Malfatti: DEI PRIMI CONTIENE LE PATATE, DEI SECONDI LE BIETE E LA RICOTTA. IL NOME DELLA PREPARAZIONE FA SUPPORRE LA PRESENZA DI PINOLI CHE INVECE NON COMPAGNONO NELLA COMPOSIZIONE DELLA RICETTA: È SOLO LA FORMA DEGLI GNOCCHETTI CHE RICORDA QUESTI SEMI.

ZUPPA ALLA PAVESE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: UOVA (n. 6), FORMAGGIO GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (60 g), PANE (8 fette), CRESCIONE (1 pizzico), BRODO DI CARNE (6 mestoli).

ESECUZIONE

- Utilizzare una scodella di terracotta o una fondina calda per ogni persona.
- Rompere in ogni scodella un uovo, aggiungere foglie di crescione e versare un buon mestolo di brodo bollente: l'albumine dell'uovo deve diventare bianco e indurirsi leggermente.
- Spolverare con il Grana e servire subito con le fette di pane tostato.

NOTE: UOVA E ZUPPE

Sulla tavola dei poveri le zuppe non sono mai mancate: un po' di pane secco ammollato in brodo di varia natura costituisce alimento bastante alla sussistenza, come si ricava dal *De agricultura* di Catone il vecchio. Sono tuttavia i cuochi medioevali a creare gli archetipi di zuppe e minestre che ancora si cucinano in tutta la nostra penisola.

Il fortunato incontro tra il brodo, le uova e il formaggio è, infatti, di gusto tipicamente gotico. Dai ricettari anonimi del XIV secolo a quello di Maestro Martino e a quelli già rinascimentali di Cristoforo Messisbugo e di Bartolomeo Scappi, si avverte tutto uno sbattere di uova e di formaggio grattugiato, da versare in minestre di grasso o di magro. Oltre all'apporto nutritivo, all'uovo si richiedeva un duplice effetto: quello di dare agli alimenti un bel colore dorato, al pari dello zafferano, e quello di addensare brodaglie troppo liquide. La zuppa pavese, dunque, a prescindere dalla veridicità della leggenda che ne lega l'origine alla fine del sogno italiano di Francesco I, rientrerebbe nel gusto cinquecentesco. L'uovo intero, con il suo bel tuorlo cremoso affogato nella camicia di

albume, racconta la fine dell'epoca dei sapori indistinti e annuncia che l'avvenire della cucina sarà nella ricerca e nella precisazione di sensazioni riconoscibili. La tecnica più antica per la preparazione della zuppa pavese prevede che il brodo bollente sia rovesciato sugli altri ingredienti già disposti nella scodella individuale. Una tecnica più recente prescrive invece di preparare le singole porzioni in pirofile da forno o in piccole terrine da fuoco, per ottenere la sicura coagulazione dell'albumine con un breve passaggio in forno o sulla fiamma. È necessario che le uova, il cui tuorlo non deve rassodare, siano freschissime.

VARIANTI

Il pane su cui si rovescia la zuppa può essere semplicemente raffermo, tostato e/o spalmato di burro oppure fritto nel burro.

Talvolta il formaggio è spolverato sul pane ancora asciutto, altre volte è cosparso in ultimo sulla zuppa già pronta o addirittura servito a parte. Rara l'aggiunta di crescione nella scodella a fianco delle uova. Ricettari dell'inizio del nostro secolo propongono di versare sul pane, prima del brodo, un po' di sugo di stufato. Pepe a discrezione.

ABBINAMENTI

Saporita minestra invernale, può aprire un pasto che potrebbe continuare con carne (stracotto di bue alla mantovana, coniglio in guazzetto) o con pesce (anguille alla gardesana).

Vino: Oltrepò Pavese DOC Riesling o Pinot.

VUOLE LA LEGGENDA CHE IL GIORNO DELLA SUA SCONFITTA AD OPERA DELL'IMPERATORE CARLO V NELLA BATTAGLIA DI PAVIA, FRANCESCO I DI VALOIS, RE DI FRANCIA, VAGASSE PER LE CAMPAGNE ATTORNO ALLA CITTÀ, STANCO E AFFAMATO ("TUTTO È PERDUTO, FUORCHÉ L'ONORE E LA VITA, CHE È SALVA"). LA VITA GLIEL'AVREBBE SALVATA UNA CONTADINA, CUI IL SOVRANO SI ERA RIVOLTO PER AVERE DEL CIBO. LA BRAVA DONNA, NON AVENDO CHE UN PO' DI BRODO PER FARNE UNA ZUPPA, VOLLE ARRICCHIRLO ROMPENDOCI DENTRO UN PAIO DI UOVA. COME MOLTE LEGGENDE GASTRONOMICHE, ANCHE QUESTA CONFERISCE UN'ORIGINE LONTANA AD UNA MINISTRA SENZA INGREDIENTI DI TERRITORIO E SENZA TECNICHE DI CUCINA AUTOCTONE. NESSUNA SOUPE SI È RITROVATA, NELLA CUCINA FRANCESE CON DEDICA A FRANCESCO I O A PAVIA, DOPO IL 1525, SMENTENDO LA VERIDICITÀ DI UN ANEDDOTO CHE AVEVA IL FINE DI CONFERIRE ASCENDENZA REGALE, POTERE RICOSTITUENTE E, SOPRATTUTTO ORIGINE CONTADINA A UNA MINISTRA SEMPLICE E DELICATA.

AGNOLOTTI

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti:

Per la pasta: FARINA (500 g), UOVA (3), SALE (q.b.), ACQUA (q.b.).

Per il ripieno: RISTRETTO (manzo brasato 500 g), SALSICCIA (50 g), PARMIGIANO REGGIANO DOP O GRANA PADANO DOP GRATTUGIATI (100 g), UOVA (n. 2), MOLLICA DI PANE BAGNATA CON LATTE O BRODO (100 g), SALE, PEPE, NOCE MOSCATA (q.b.), BRODO (1,5 l).

ESECUZIONE

- Preparare la pasta fino ad ottenere un impasto uniforme e consistente.
- Tritare abbastanza finemente il “ristretto” con la mezzaluna e conservarne un pugno abbondante per il condimento.
- Aggiungere al trito tutti gli ingredienti e mescolare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Tirare la pasta fino ad ottenere una sfoglia il più sottile possibile (ultima tacca della macchina da sfoglie).
- Disporre lungo la sfoglia a 3 cm circa una dall'altra delle porzioncine di ripieno della dimensione di una piccola noce.
- Ripiegare la sfoglia su se stessa coprendo le palline di ripieno.
- Fare aderire la pasta al ripieno e saldare la pasta premendo con le dita.
- Tagliare gli agnolotti a forma di mezzaluna con un coppapasta tondo.
- Portare il brodo ad ebollizione (la tradizione vuole che il brodo sia per la metà di manzo e per la metà di cappone) e cuocervi gli agnolotti per alcuni minuti.

- Servire gli agnolotti con il brodo aggiungendo come condimento un po' del trito di ristretto che si era conservato, burro e abbondante formaggio grattugiato.

VARIANTI

A seconda delle abitudini familiari, se pur cotti nel brodo, gli agnolotti vengono consumati asciutti conditi comunque nello stesso modo. Si usa, invece di ripiegare la sfoglia su se stessa, sovrapporne alla prima un'altra e in questo caso la forma dell'agnolotto risulta rotonda. Nella versione in brodo è frequente l'aggiunta di un po' di vino rosso nella fondina prima del consumo.

ABBINAMENTI

Gli agnolotti sono una preparazione decisamente robusta e necessitano di un vino strutturato e di corpo (Bonarda, Barbera).

L'INGREDIENTE: IL RISTRETTO

Il nome deriva dal recipiente dove viene cucinato un pezzo di carne

(adatta alla brasatura), recipiente (meglio se di coccio o di metallo spesso) la cui misura deve contenere la carne a stento.

Il taglio di manzo deve essere steccato abbondantemente con aglio, deve rosolare in un battuto di cipolla, sedano e carota finché non si colorisca (come per un arrosto). Si procede poi con una generosa dose di pepe e si aggiunge vino rosso corposo fino a coprire tre quarti del pezzo di carne.

L'aromatizzazione viene fatta con un rametto di rosmarino tritato, un ciuffo di salvia, 3 foglie di alloro e un altro spicchio d'aglio messo intero nel liquido di cottura. Il ristretto ha un tempo di cottura di circa tre ore ma è meglio verificarla piantando uno stecchino nella carne e vedere se entra e esce facilmente.

Nel caso il liquido calasse troppo durante la cottura bisogna aggiungere, a piacere, vino (il sapore risulterà più marcato), brodo o acqua.

A cottura quasi ultimata, si spegne il fuoco, si taglia il pezzo di carne in quattro, lo si lascia riposare nel sugo di cottura per una notte e si completa la cottura il giorno dopo.

L'AGNOLOTTO O AGNELOTTO, È TERMINE DERIVATO DAL LATINO ANULUS, E DAL PLURALE ANEGLI, PER ANALOGIA CON LA FORMA ANULARE DATA ALLA PASTA, E IN PAVESE SI DICE AGNULÒT. ATTESTATO NE LA CUCINIERA PIEMONTESE STAMPATA A VERCELLI NEL 1771, SI È CARICATO DI LEGGENDE PER LA SUA AFFINITÀ CON L'AGNELLO E CON L'ANGELO (E UN CUOCO MONFERRINO DI NOME ANGELOT L'AVREBBE CREATO A PAVIA).

FUOR DI FANTASIA, LA GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA DEL 1931, MENZIONAVA LA SAGRA DEGLI AGNOLOTTI CELEBRATA IL 21 SETTEMBRE NEL RIONE DI PAVIA BORGO TICINO. LA FORMA TRADIZIONALE È QUADRATA, CON IL RIPIENO RACCHIUSO DA DUE SFOGLIE DI PASTA ALL'UOVO. LA CARATTERISTICA PRINCIPALE DELL'AGNOLOTTO PIEMONTESE, RISPETTO ALLE ALTRE SPECIALITÀ DI PASTA RIPIENA DEL RESTO D'ITALIA, È L'UTILIZZO DI CARNE ARROSTO PER IL RIPIENO.

RANE FRITTE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: RANE PULITE (1,2 kg), UOVA (n. 2), FARINA BIANCA 00 (50 g), SALE (q.b.), OLIO PER FRIGGERE (q.b.).

ESECUZIONE

- Lavare e asciugare bene le rane.
- Incrociare le gambe delle rane sulla schiena.
- Infarinarle bene e passarle nelle uova sbattute con poco sale.
- Scaldare bene l'olio in una padella di ferro e mettervi le rane a una a una, tenendole staccate una dall'altra.
- Rivoltarle di tanto in tanto fino alla doratura.
- Servirle appena scolate.

NOTE: INTERA O SOLO LA COSCIA

La discriminante, nel cucinare le rane, è tra chi ne utilizza soltanto le coscette posteriori e chi le cuoce tutte intere. La gastronomia popolare predilige la rana completa, semmai con le zampe ripiegate su se stesse, per evitare che la contrazione dei muscoli durante la cottura dia loro quell'aspetto vagamente umanoide che disturba la sensibilità di molti commensali.

Una volta fritta, la rana, se è di piccole dimensioni, si sgranocchia completamente, ossa comprese, come d'uso anche con gli uccellini. La gastronomia colta invece seleziona solo le parti carnose, cioè le cosce posteriori, ma non modifica la modalità di cottura.

È probabile che, nella sua semplicità, una tra le più antiche ricette per friggere le rane sia quella riportata da Bartolomeo Platina nel *De honesta voluptate* (1474): “Si friggano nell'olio dopo averle avvolte nella farina”.

VARIANTI

L'infarinatura può essere preceduta dall'ammollo della carne per un'ora nel latte e seguita dal passaggio nell'uovo, che tuttavia la rende meno croccante.

Alcune ricette prescrivono di passare le rane in una pastella di farina e acqua, altre di farle riposare un paio d'ore, prima della cottura, in una marinata di vino, cui possono aggiungersi cipolla, prezzemolo e basilico o altri aromi e spezie (in questo modo la carne perde una parte della sua delicatezza).

ABBINAMENTI

Le rane fritte si possono gustare pienamente con un risotto bianco, condito con burro, formaggio e odore di prezzemolo. Vino fruttato ma delicato, come un Franciacorta DOCG Rosè.

L'INGREDIENTE: LA RANA

È un anfibio della specie degli Anuri, presente in Italia in molte

varietà, tra cui la più comune è la rana verde. Ha carni candide, tenere, quasi del tutto prive di grasso e dunque ottime dal punto di vista dietetico, anche in relazione alla ricchezza di ferro e di proteine.

Un tempo le rane, pescate di giorno con una bacchetta di bambù cui è fissato un filo con l'esca (un ranino maschio) e di notte con la lampada, rappresentavano una risorsa gratuita offerta dal territorio alla tavola della povera gente, che vi trovava un apporto proteico difficilmente sostituibile.

Oggi le rane sono molto meno numerose che in passato a causa dei diserbanti impiegati nelle risaie e, sembra, dell'attuale configurazione dei terreni coltivati (perfettamente livellati) e della sistemazione razionale delle rive.

Infatti la terra mossa creava pozze d'acqua più persistenti e gli zoccoli dei cavalli utilizzati nel lavoro dei campi formavano nicchie nel suolo. Cosicché attualmente le difficoltà sia di approvvigionamento sia di preparazione (spellatura e pulitura) ne fanno un cibo piuttosto costoso e non comune, da gustarsi quasi esclusivamente al ristorante.

Nella gastronomia lombarda le rane si preparano in minestra, in risotto, in frittura ed anche in frittata; in guazzetto, con burro,

brodo, (aglio) e prezzemolo; in umido, con sugo di pomodoro.

Si utilizzano per arricchire risotti e per cucinare un brodo energetico, che in passato veniva ammannito agli ammalati, e dal quale, con l'aggiunta di riso e prezzemolo, si ricava il noto ris e rann e, con un soffritto di verdure da rovesciare su fette di pane abbrustolito, l'altrettanto celebrata zuppa di rane.

La rana è antica e le ricette di Scappi sono ricordate e citate (*Opera*, 1570). Ampie le attestazioni del loro uso nella cucina ottocentesca, facilitate dalla particolare predilezione per esse da parte dei francesi, e le ritroviamo con numerose formule d'alto profilo in: Luraschi (*Nuovo cuoco milanese*, 1829), in Sorbiatti (*La gastronomia moderna*, 1855) e in Cougnet (*L'Arte culinaria in Italia*, 1911).

È UN PIATTO INTERREGIONALE, DIFFUSO IN TUTTE LE ZONE NELLE QUALI LA RICCHEZZA D'ACQUA GARANTISCE UN CONSISTENTE APPROVVIGIONAMENTO DI BATRACI. LA PRESENZA DELLE RISAIE HA DATO SICURAMENTE ALLA LOMELLINA IL PRIMATO REGIONALE NELLA CUCINA DELLE RANE.

OCA CON LE VERZE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: OCA (1 intera), VERZE SCURE (2 kg), BURRO (50 g), OLIO DI OLIVA (50 g), ALLORO (2 foglie), SEDANO (80 g), POMODORI MATURI (100 g), CIPOLLE (50 g), VINO BIANCO SECCO (200 cc), BRODO (q.b.), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Tagliare l'oca a pezzi e rosolarla in una casseruola con olio e burro.
- Aggiungere alloro, cipolla tritata e sedano a pezzi.
- Lasciare imbiondire la verdura, aggiungere il vino bianco e pomodori tagliati a filetti.
- Bagnare con il brodo poco salato e portare a 3/4 di cottura.
- Aggiungere le verze e finire di cuocere.
- Servire quando le verze sono ben cotte.

NOTE: UN'ORIGINE CONTESA

È un piatto noto in tutte le zone prossime al Ticino, sia della riva lombarda sia di quella piemontese ma diffuso anche nelle aree collinari dove l'oca, buon pascolatore, era presente tra gli animali da cortile. Non è del tutto convincente la tradizione che ne lega l'origine alla cucina kasher dei ghetti di Alessandria e di Novara (che sicuramente ne incrementarono la diffusione), perché fino alla metà del secolo scorso le ricette della *cassoeula* prescrivevano l'impiego di carne e interiora di pollo e di altri volatili, mentre il maiale vi ha assunto un ruolo esclusivo solo a partire dal nostro secolo.

VARIANTI

Nelle preparazioni casalinghe l'oca non viene spellata. La carota arricchisce spesso il battuto, che alcuni ricettari consigliano di rendere più grasso con pancetta pestata. Come altri piatti tradizionali, anche l'oca con le verze può essere preparata nella versione più antica, senza pomodoro. Non è rara l'aggiunta di costine o cotenne di maiale alla carne d'oca.

ABBINAMENTI

Piatto unico se completato con polenta, da abbinare a San Colombano DOC Rosso, asciutto e con leggero retrogusto di mandorla.

L'INGREDIENTE: L'OCA

In passato l'oca era uno degli animali da cortile allevati dai contadini per la produzione di grasso da impiegare come condimento, da solo o mischiato con grasso di maiale. La gastronomia d'élite invece ne ricercava il fegato per la preparazione del paté, celebrato sino dal periodo imperiale romano (i Romani nutrivano le oche con fichi per fare loro ingrossare il fegato, *iecur*, che diveniva così *iecur ficatum*, da cui il nostro

fegato). Nel mondo contadino l'oca rivestiva un'importanza rituale (segnatamente negli ambiti della propiziazione), che ne faceva uno degli alimenti ricorrenti in particolari festività: nel Nord della Francia era ricercato per i matrimoni; in Germania e in Boemia si mangiava per San Martino (11 novembre), in Inghilterra per San Michele (29 settembre), in Lombardia per San Siro (9 dicembre) e per San Silvestro, nelle Marche e in Umbria per Ognissanti.

A Mortara la sagra dell'oca, secondo *La guida gastronomica d'Italia* del 1969, si teneva (e si tiene) l'ultima domenica di settembre.

In tutta Europa costituiva una delle attrazioni delle fiere di paese, nel cruento gioco rituale del tiro dell'oca: i giovani dovevano riuscire a staccare la testa del pennuto vivo, appeso per i piedi ai rami di un albero, saltando o passandogli sotto a cavallo.

Oggi le oche sono allevate in numero limitatissimo, in Lombardia soprattutto nella zona di Mortara, e il mercato italiano si avvale per lo più di capi allevati all'estero, proponendoli come specialità, a prezzi solitamente elevati.

La tradizione lombarda rischia così di perdere alcuni dei suoi monumenti gastronomici: l'oca

arrosto e quella ripiena di marroni e salsiccia, con (o senza) contorno di prugne; l'oca con i fagioli borlotti della Lomellina e quella in salmì del comasco (per non parlare delle fricassee di lingue d'ocche descritte dallo Scappi nella sua Opera). Cougnet, all'inizio del XX secolo, menzionava ancora sia l'oca alla comense con marroni e cipolline di Como, che quella *farcita alla milanese* con salsiccia, mele, marroni, prugne e noci (*L'Arte culinaria in Italia*, 1911).

CHIAMATA ANCHE CASSOEULA (O BOTTAGGIO) O RAGÒ D'OCA, PER LA SOSTANZIALE CORRISPONDENZA CON LA CASSOEULA DI MAIALE.

VERDURE RIPIENE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti per un paio di teglie: CIPOLLE (5), ZUCCHINE (8 piccole), VERZA (10 foglie), LATTUGA (10 foglie).

Per il ripieno: PANGRATTATO (1 tazza), TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO (200 g), PARMIGIANO REGGIANO DOP O GRANA PADANO DOP GRATTUGIATI (80 g), ACCIUGA DISSALATA (4 filetti), CAPPERI DISSALATI (1 manciatina), UOVA (n. 1), BRODO, OLIO, SALE, PEPE, ALLORO E SALVIA (q.b.).

ESECUZIONE

Verdure:

- Pelare le cipolle e lessarle per una decina di minuti, quindi tagliare la punta per poco meno di un terzo (la punta, una volta tritata con la mezzaluna, dovrà essere aggiunta al ripieno).
- Sfogliare le cipolle cercando di ricavare uno scodellino intero da ogni foglia.
- Lessare le zucchine scolandole al dente dividerle a metà nel senso della lunghezza e togliere il midollo, una parte del quale verrà aggiunto al ripieno (un quarto circa).
- Sbollentare le foglie di verza e di lattuga fino a renderle morbide.

Ripieno:

- Inumidire il pangrattato con brodo tiepido; tritare con la mezzaluna acciughe, capperi, tonno e le punte tagliate dalle cipolle.
- Mescolate il trito con il pangrattato e con gli altri ingredienti.
- Riempire le cipolle e le zucchine per due terzi della capienza con l'impasto (durante la cottura il ripieno si gonfia); avvolgere le foglie di verza e lattuga intorno a un cilindretto di ripieno.

- Mettere le verdure in teglia una a fianco all'altra, aggiungere il brodo in modo che non riesca a bagnare il ripieno delle verdure aperte, aggiungete salvia e alloro e fate cuocere in forno a 180 gradi fino a che le cipolle siano morbide, controllare sempre che il brodo non asciughi completamente (quando si consumano devono avere un po' di sughetto).

VARIANTI

Alcune ricette sostituiscono il tonno con un misto di carne bovina macinata e salsiccia; in questo caso acciughe e capperi vengono eliminati.

ABBINAMENTI

Questa preparazione è caratterizzata da un gusto delicato, l'abbinamento ideale è Riesling e Pinot dell'Oltrepò Pavese DOC o Valcalepio DOC Bianco. Per la versione a base di carne può essere indicato un rosso strutturato (S. Colombano DOC Rosso).

L'INGREDIENTE: LA CIPOLLA

La cipolla (dal tardo latino *cepulla*), è il bulbo di una pianta erbacea della famiglia delle Gigliacee, specie *Allium cepa*. Originaria dell'Asia del nord e della Palestina, è coltivata da oltre 5.000 anni. Sembra che la cipolla sia stata introdotta in Egitto dai Caldei e da qui si diffuse a tutto il bacino del Mediterraneo. Secondo i Greci possedeva importanti effetti terapeutici e in Europa, dalla fine del Medioevo, fu uno dei pilastri dell'alimentazione e della cucina, soprattutto nei paesi del Nord e dell'Est. Le varietà coltivate sono numerose, e differiscono per forma, stagionalità e colore.

Le cipolle bianche sono precoci maturando da aprile a settembre, mentre quelle rosse e dorate sono tardive e si conservano meglio. Le varietà bianche più comuni sono la grossa piatta d'Italia, la bianca gigante di giugno, la bianca della regina, la bianca di Napoli. Mentre le varietà colorate più diffuse sono la gialla pomasca, la dorata di Parma, la rossa di Tropea, la gigante di Spagna. In cucina la cipolla è largamente

utilizzata come condimento e guarnizione di molti piatti. L'odore pungente caratteristico della cipolla cruda e che scompare con la cottura, è dovuto a un olio essenziale volatile (solfuro di allile). Dal punto di vista nutritivo, la cipolla ha un basso contenuto calorico (26 kcal/100 g) e nutritivo in genere; consumata cruda, stimola la secrezione gastrica. In Lombardia particolarmente rinomate erano le "cipolline bianche quarantine" della provincia di Como (*Guida gastronomica d'Italia*, 1931). Quelle di Civiglio, piccole, piatte, biancastre, e quelle di Rovello, grosse e rossastre, sono un ricordo ancora menzionate da Collina in *Comaschi a tavola* (1972).

TORTA DEL PARADISO

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: FARINA (150 g), FECOLA DI PATATE (150 g), BURRO (250 g), ZUCCHERO (250 g), UOVA (n. 5), SCORZA GRATTOGIATA DI UN LIMONE, ZUCCHERO A VELO.

ESECUZIONE

- Preparare una teglia di circa 24 cm di diametro imburrandola e infarinandola.
- Sbattere a lungo il burro con un cucchiaino di legno per renderlo soffice.
- Versare lo zucchero a poco a poco continuando a mescolare.
- Aggiungere i tuorli delle uova uno alla volta, amalgamare bene e incorporare con delicatezza gli albumi precedentemente montati a neve.
- Unire la farina e la fecola di patate setacciandole con un colino, infine aggiungete la scorza del limone.
- Continuare a mescolare delicatamente: il composto deve risultare ben amalgamato.
- Versare il composto nella teglia, imburrata e infarinata, prestando attenzione a non superare i due terzi: la torta infatti crescerà durante la cottura.
- Cuocere in forno già caldo a 180° per 45 minuti.
- Controllare la cottura con uno stuzzicadenti.
- Quando si sarà raffreddata cospargerla di zucchero a velo, sempre con l'aiuto di un colino.

VARIANTI

Si può decorare la torta ponendo delle formine di cartone a forma di stella sulla sua superficie prima di cospargerla di zucchero; una volta tolte le sagome il risultato sarà delizioso. La torta paradiso va consumata dopo averla fatta riposare. Il giorno dopo è ancora più buona.

ABBINAMENTI

La torta paradiso è ottima accompagnata con Moscato dolce.

L'INGREDIENTE: LA FARINA BIANCA

L'ingrediente: la farina bianca. Nella cultura tradizionale lombarda, massimamente in quella alpina, la farina di frumento era molto rara presso la gente comune. Nella panificazione era usata in prevalenza per conferire coesione ed elasticità al pane di mistura confezionato con sfarinati di scarso pregio. Il pane bianco, prodotto interamente con farina di frumento, era riservato agli ammalati e ai convalescenti. In cucina la farina bianca rientrava nella preparazione delle frittiture e

in alcuni piatti non propriamente ordinari di paste farcite (marubini, tortelli, casonsei) o di gnocchi e minestre (malfatti, maltagliati, sbrofadej). Nella gastronomia borghese è rimasta una traccia di frequentazioni franco-piemontesi in certe ricoperture di besciamella e nell'infarinatura delle carni per l'arrosto o per il salmì.

Un po' più frequente l'uso in pasticceria, dalle cutizze brianzole alla maggior parte dei biscotti e delle torte tradizionali, in cui una percentuale di farina bianca mitiga sempre l'asciuttezza della farina di mais o amalgama opportunamente il pane ammollato nel latte e impastato con la frutta.

ESISTONO DIVERSE LEGGENDE LEGATE ALLE ORIGINI DI QUESTA TORTA. LA PIÙ PITTORESCA RACCONTA CHE UN FRATE DELLA CERTOSA DI PAVIA ABBIA IMPARATO LA RICETTA DELLA TORTA PARADISO DA UNA GIOVANE SPOSA CONOSCIUTA MENTRE, USCITO IN SEGRETO DAL MONASTERO, GIRAVA PER LE CAMPAGNE CIRCOSTANTI ALLA RICERCA DI ERBE CURATIVE. I CONFRATELLI ESTASIATI

DALLA BONTÀ DELLA TORTA LA CHIAMARONO TORTA PARADISO.

UN'ALTRA VERSIONE È CONSEGNATA DALLA GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA DEL 1931, E RECITA: "QUESTO DOLCE EBBE ORIGINE DAL "GATEAU FONDANT" DI GINEVRA E FU IDEATO NEL 1878 DA ENRICO VIGONI SU CONSIGLIO DEL MARCHESE CUSANI-VISCONTI CHE L'AVEVA GUSTATO IN SVIZZERA. SI CHIAMAVA DAPPRIMA TORTA INGLESE; MUTÒ POI IL NOME NELL'ATTUALE, QUANDO UNA SIGNORINA PAVESE USCÌ IN UNA ESCLAMAZIONE AMMIRATIVA, PARAGONANDONE LE DOLCEZZE A QUELLE DEL PARADISO". LA VERA TORTA PARADISO È TUTT'ORA PREPARATA DALLA PASTICCERIA VIGONI DI FRONTE ALL'UNIVERSITÀ CHE AVEVA INSERITO NELLA GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA LA RÉCLAME DELLA PROPRIA SPECIALITÀ.

CREMONA E CREMASCO



La provincia di Cremona, confinante a sud con l'Emilia, è delimitata a est dall'Adda e a ovest dall'Oglio.

Una terra di pianura, ricca d'acqua, ampiamente sfruttata dalle coltivazioni agricole e dagli allevamenti di bovini e suini.

La gastronomia del territorio è dunque legata ai prodotti dell'agricoltura, del bestiame e della lavorazione del latte.

Secondo alcuni la cucina locale va distinta in cremasca, cremonese propriamente detta, e casalasca, ma le differenze tra una e l'altra non sembrano molto significative.

Fra i primi piatti, i marubini (ravioli con il ripieno di carne e pane secco biscottato) sono la preparazione più tipica, e vanno serviti in brodo, meglio se composto da tre brodi riuniti (gallina, manzo, salame da pentola).

A Crema la pasta ripiena diventa agrodolce (tortelli cremaschi) per la farcitura di amaretti, uva sultanina, buccia di limone, grana.

La zucca (rinomata quella di Casalmaggiore) caratterizza altri primi piatti tradizionali come il riso e zucca e i tortelli di zucca, condivisi con i mantovani al di là dell'Oglio.

Ampia e saporita è la salumeria cremonese, con specialità uniche come il salame da pentola, prodotto con carne magrissima, tanto che se ne consuma il delicato brodo di cottura.

C'è poi il testoss, cotechino dalla forma irregolare, che si mangia stufato con le verze a Cremona e con la polenta a Crema.

Altrettanto particolare, ma oggi assai raro, è il salame all'aglio.

Nella cucina locale è rimasta memoria degli allevamenti d'oca, un tempo molto diffusi in tutto il cremonese, con le briseule ovvero le bracirole d'oca, con la trippa in brodo d'oca e con il fegato grasso. Discreta la varietà dei dolci, dei quali si ricordano il bussolano di Soresina (simile a quello bresciano) e la spongarda di Crema (analoga alla spongata emiliana).

Sono però il torrone e la mostarda i prodotti simbolo della gastronomia cremonese, entrambi tipici delle feste natalizie.

Il primo, bianco, durissimo, con le mandaorle, sembra avere origini antiche (torrone deriverebbe dal latino torrere, tostare).

La mostarda, nelle varietà dolce e piccante, è d'obbligo la sera della vigilia accompagnata da stracchino, quartirolo o crescenza.

Si confeziona con frutta intera o a pezzi, lessata e lasciata riposare in uno sciroppo di zucchero, miele, vino bianco e senape.

Altra gloria della terra cremonese è l'aver dato i natali a Bartolomeo Sacchi, detto il Platina, nato il 1421 a Piadena, autore del volume *De honesta voluptate et valetudine* (1474). Il trattato, che rappresenta il primo libro di nutrizione divulgato con la stampa, è una sintesi del sapere alimentare e gastronomico dell'epoca, e riporta numerose ricette, per la gran parte dichiaratamente desunte dal *De arte coquinaria* di Maestro Martino.

PAAN TRIIT

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: BRODO DI CARNE (1,5-1,8 l), PAN GRATTATO (6 cucchiaini), BURRO (40 g), UOVA (n. 3), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (30 g).

ESECUZIONE

- Bagnare il pan grattato con il brodo e lasciare riposare per circa 10 minuti.
- Aggiungere il burro e portare il brodo a ebollizione.
- Fare bollire per 15-20 minuti.
- In una zuppiera sbattere le uova, aggiungere il grana e, continuando a sbattere, versare il brodo bollente: la minestra deve risultare piuttosto liquida, come una stracciatella.
- Servire subito.

NOTE: LA CONSISTENZA DEL PANTRID

Come per molte altre preparazioni, anche per il *pantrid* vi sono due scuole: quella di chi pensa che questa minestra debba rimanere piuttosto liquida, quasi come una stracciatella, con la parte solida minutamente frammentata e dispersa in maniera omogenea nel brodo; e quella di chi ritiene che il brodo debba rimanere chiaro e la panata, con appositi accorgimenti, debba raggrumarsi in grappoli di una certa consistenza. L'effetto del primo tipo si ottiene lasciando riposare il pangrattato nel brodo freddo per 10-15 minuti, e aggiungendovi le uova sbattute

con il formaggio una volta che la pentola abbia ripreso il bollire. La formazione dei grappoli invece si ottiene sbattendo preventivamente il pangrattato con le uova e il formaggio e rovesciando il composto nel brodo bollente per radunarlo col mestolo nel mezzo alla pentola così che non si scomponga.

VARIANTI

Unica variante di rilievo, l'aggiunta di burro nel brodo al momento di rimetterlo sul fuoco per portarlo a ebollizione.

ABBINAMENTI

È un primo piatto poco impegnativo, cui possiamo far seguire un secondo sostanzioso (piccioni farciti alla bresciana, pollo con i funghi o coniglio arrosto con patate).

L'INGREDIENTE: IL PANGRATTATO

Fino all'inizio del secolo scorso (e nelle campagne per qualche decennio ancora) il pangrattato si è prodotto esclusivamente tra le pareti domestiche, riutilizzando una parte di quel pane raffermo, eventualmente biscottato in forno, che una tradizione strutturata sull'autoconsumo, destinava a

nuova dignità trasformandolo in zuppe, in torte, in farcie. Quasi nessuno oggi trova convenienza nella preparazione del pangrattato casalingo, rispetto al quale quello industriale appare più durevole e pratico e qualitativamente selezionato.

I prodotti presenti sul mercato si distinguono in due varietà, l'una, più pregiata, di sola mollica; l'altra, di recupero, ottenuta da crosta e mollica. La qualità e le componenti del pane grattugiato sono ovviamente quelle degli ingredienti del pane fresco di origine.

Così se ne trovano varietà derivate da pane speciale, contenenti piccole quantità di grassi animali o di oli vegetali, tracce di latte in polvere, di zucchero.

Ricco di carboidrati e povero d'acqua, ha valori calorici superiori di un terzo rispetto a quelli del pane bianco fresco.

Storicamente, grattato o sbriciolato, è stato all'origine di minestrine dai diversi nomi italiani: *pappa*, *panata*, *panatella*, *pangrattato*, *panbollito*, con varianti dialettali milanesi, registrate da Cherubini, quali *pan trii*, *panigada*, *pancott*, *pancottòn* o *pancoccìon* e *panava*, quest'ultima il pane bollito nel latte.

PIÙ CORRETTAMENTE PÀAN TRIIT MARIDÀAT OVVERO PANTRITO SPOSATO [CON L'UOVO] O PANADA = MINESTRA DI PANE. NOTISSIMA MINESTRA INTERREGIONALE, APPARTENENTE ALLA NUMEROSA FAMIGLIA DEI PANCOTTI, SUL MODELLO DELLA STRACCIATELLA (IN CUI SI IMPIEGA PERÒ SEMOLA O SEMOLINO IN LUOGO DEL PANGRATTATO). UNA MINESTRA DI PANGRATTATO (PAGNOTTA GRATTUGIATA, BRODO, BURRO, UOVA E FORMAGGIO) DI CUI È IMPOSSIBILE DIMOSTRARE L'ORIGINE CREMONESE. È DESCRITTA NELL'OPERA DI BARTOLOMEO SCAPPI (1570) E PRIMA ANCORA NEL *DE HONESTA VOLUPTATE ET VALETUDINE* (1474) DEL PLATINA, LE CUI RICETTE SONO PERÒ DESUNTE DAL *LIBRO DE ARTE COQUINARIA* DI MAESTRO MARTINO (1450).

MARUBINI IN BRODO

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: BRODO DI CARNE (2 l), CARNE DI MANZO (250 g), CARNE DI VITELLO (250 g), CARNE DI MAIALE (250 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (100 g), UOVA (n. 7), NOCE MOSCATA (5 g), PANGRATTATO (10 g), FARINA BIANCA (400 g), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Stufare la carne di manzo e arrostito il vitello e il maiale.
- Tritare le carni insieme passandole al tritacarne due volte.
- Mettere in una ciotola, aggiungere il Grana, la noce moscata grattugiata, tre uova, il pangrattato, sale e pepe.
- Mescolare bene fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Preparare la sfoglia impastando la farina con le quattro uova rimaste e poca acqua tiepida fino alla giusta consistenza.
- Stendere la sfoglia e ricavarne delle sfoglie di circa 5 cm di diametro.
- Disporre su metà delle sfoglie il ripieno a pallottoline, sovrapporre le altre sfoglie di pasta e premere con le dita sul bordo di ogni agnolino.
- Portare il brodo a ebollizione, aggiustare di sale e versare gli agnolini.
- Togliere dal fuoco appena cotti e servire.

NOTE: TIPI DI BRODO

È la pasta cremonese per le solennità, destinata ad essere cotta nel brodo. Il brodo, per essere degno dei marubini, deve essere preparato con tre tipi diversi di carne: vitello, manzo e pollo (oppure manzo, pollo e salame fresco da pentola, vanto della salumeria cremonese).

Per essere più precisi, è necessario che i tre tipi di carne siano cotti separatamente e che solo in ultimo i tre tipi di brodo ottenuti siano miscelati tra loro. Niente vieta, naturalmente, di consumarli asciutti, i marubini, e allora si condiscano con burro fuso, salvia e formaggio grana grattugiato.

VARIANTI

Nel Cremonese il ripieno dei marubini varia da paese a paese, se non da famiglia a famiglia; si usano carni diverse e cervello, ma anche solo cervello o solo midollo di garetto di manzo. Variabile tra 2 e 4 il numero delle uova per il ripieno. Al condimento con sale e alla noce moscata è aggiunto talvolta pepe e prezzemolo tritato. Se l'impasto è troppo compatto si diluisce con qualche cucchiaino d'olio. Nel ripieno possono entrare anche carne di stufato alla cremonese e salamella (o salame fresco all'aglio). Nel Mantovano il ripieno conserva ancora un'idea di Rinascimento e si fa con stracotto di bue, salamelle di maiale, fegatini di pollo, rossi d'uovo, sale, pepe, zenzero, cannella e chiodi di garofano.

ABBINAMENTI

Essendo un piatto importante, si preveda in apertura di un pranzo importante, composto, per esempio,

da lepre in crosta con salsa di melagrana e da un dessert tradizionale. Vino rosato o rosso vivace, Garda Classico DOC Chiaretto o Lambrusco Mantovano DOC.

L'INGREDIENTE: FILOLOGIA E PASTE FARCITE

Una prima classificazione delle paste farcite la dobbiamo a Pellegrino Artusi. Dal 1891 al 1911, sul filo di quindici edizioni aggiornate e riviste, offrì le ricette e le denominazioni per alcuni tipi, con un primo tentativo di localizzazione.

Vengono così definiti i *cappelletti all'uso di Romagna*, i *tortellini alla bolognese*, gli *anolini alla parmigiana*, i *ravioli all'uso di Romagna*, e alcune paste a strisce quali le *pappardelle all'aretina*.

Altre paste ripiene, ben note in più regioni italiane, per non dire di rinomanza nazionale, ricevono una formula e un titolo d'ampio respiro, quali i *tortelli* e i *tortellini all'italiana* (*agnellotti*).

Questa classificazione in base a tre fattori (nome, ricetta, località) verrà approfondita ed estesa dai seguaci di Artusi, ricevendo un numero crescente di tipologie, tanto che, nel 1931, la *Guida gastronomica d'Italia* ne recensirà molte altre e, per la Lombardia, i *casonse* di Bergamo e

di Brescia (distintamente), i *marubini* di Cremona, i *tortelli* cremaschi, i *tortei* e gli *agnolini* mantovani e gli *agnolotti* pavesi. Tutte queste ultime preparazioni erano ignote ad Artusi (o non c'è traccia che le conoscesse). Altri lavori di pasta, recensiti ne *La scienza in cucina*, cambieranno formula senza mutar nome: è il caso dei *ravioli*, principalmente gnocchi di ricotta, serviti in brodo, e in subordine, come oggi s'intende, sagome di sfoglia che lasciano un pieno di carne (*Ravioli alla genovese*). Sarà quest'ultima tipologia a prevalere negli anni dopo la morte di Artusi, cancellando la memoria di un raviolo nudo, senza veste pastaria, al punto da conferire al raviolo aperto di Gualtiero Marchesi, il valore di vera e propria rivoluzione.

MARUBÉEN, PROBABILMENTE DA MAROON = CASTAGNA, A CAUSA DELLA FORMA E DELLE DIMENSIONI, SIMILI A QUELLE DEI MARRONI. PER LA MEDESIMA ANALOGIA, IN ROMAGNA, SI CHIAMANO CASTAGNOLE DELLE FRITTELLINE DI FORMA ROTONDEGGIANTE, CITATE DA ARTUSI. I MARUBINI FIGURANO NELLA GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA DEL 1931.

120' TEMPO DI ESECUZIONE

1 GIORNO DI RIPOSO PER IL RIPIENO

LE PREPARAZIONI TERRITORIALI: CREMONA E CREMASCO - 124

TORTELLI CREMASCHI

PREPARAZIONE PER 8/10 PORZIONI

Ingredienti:

Per la sfoglia: FARINA DI GRANO TENERO (1 kg), UOVA (n. 2), SALE (q.b.), LATTE (q.b).

Per il ripieno: AMARETTI SCURI AL CACAO (350 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (150 g), UVETTA PASSA (100 g), CEDRO CANDITO (50 g), CAMELLE DI MENTA (n. 2), BISCOTTO SPEZIATO MOSTACCINO (n. 1), TUORLO D'UOVO (n. 1), LA BUCCIA GRATTUGIATA DI UN LIMONE, MARSALA SECCO (1/2 bicchiere), BRODO (qualche cucchiaino), PANE GRATTUGIATO (1 cucchiaino), BURRO PER CONDIRE, SALVIA (qualche foglia).

ESECUZIONE

- Versare in una terrina gli amaretti pestati, l'uvetta ammollata e asciugata, il mostaccino ben pestato; aggiungere le caramelle mentine grattugiate e tutti gli altri ingredienti, amalgamando bene.
- Se il composto dovesse sembrare troppo asciutto, aggiungere qualche cucchiaino di brodo.
- Fate riposare il ripieno, un giorno in frigorifero.
- Il giorno seguente, preparare la pasta come di consueto, e farla riposare in un telo per circa un'ora.
- Tirare la sfoglia sottile e ricavarne dei dischetti, distribuire il ripieno e chiudere pizzicando il bordo tra il pollice e l'indice per tre volte.
- Cuocere in acqua bollente salata, avendo cura di mescolare.
- Per gustarli al meglio: scolare i tortelli in una terrina (in dialetto locale detta "basgia") alternando strati di tortelli con il Grana e del burro crudo tagliato a pezzetti.
- Coprire per qualche minuto per lasciare amalgamare il tutto e servire nei piatti con qualche foglia di salvia fresca.

VARIANTI

Alcune versioni prevedono l'aggiunta al ripieno di cioccolato grattugiato e utilizzano la sambuca al posto del Marsala.

ABBINAMENTI

L'abbinamento ideale è con vini secchi e al contempo morbidi e delicati: Riesling e Pinot dell'Oltrepò Pavese DOC o Valcalepio DOC Bianco.

L'INGREDIENTE:
GLI AMARETTI

Quelli che hanno creato, assieme ad un noto liquore, la notorietà di Saronno sono gli amaretti più conosciuti della nostra penisola e risalgono, nella loro formulazione industriale, alla fine del XIX secolo. Ma esistevano nel '700, e Vincenzo Corrado cita i *biscottini amaricanti* nel *Credenzieri di buon gusto* (1778). In tutte le regioni se ne producevano di simili, a livello domestico e artigianale, prevalentemente con pasta tenera, ottenuta miscelando in varia proporzione farina, zucchero

e mandorle pestate. Gli amaretti industriali asciutti e friabili e dunque capaci di conservarsi a lungo, subentrarono per comodità in molti degli usi di cucina borghese, particolarmente nei dolci, nei quali in precedenza venivano impiegate le mandorle pestate nel mortaio con lo zucchero o tritate più o meno finemente. Ancora oggi sono essenziali in molti dolci (le ossa dei morti, le pallottole di mascarpone, la torta di tagliatelle della Bassa Mantovana, la crema frittata), ma anche in primi piatti (tortelli di zucca mantovani) e nei ripieni per alcuni piatti di carne.

QUALE CHE SIA L'ANTICHITÀ DEI TORTELLI CREMASCHI, ESSI RAPPRESENTANO NELLA CUCINA DI CASA E NELLE SAGRE DI PAESE DEL PRIMO '900, UNA SPECIALITÀ CHE EMERGE DA UNA PRODUZIONE COSPICUA DI FORMAGGI, DAGLI ALLEVAMENTI DI OCHE E DA QUELLE ALBICOCHE PRECOCI, LE MUGNAGHE, DESTINATE ALLA CONSERVAZIONE SOTTO SPIRITO. LA GUIDA GASTRONOMICA

D'ITALIA DEL 1931 NE FA, CON LA SPONGARDA, LA SPECIALITÀ PRINCIPALE, INSISTENDO SUL RIPIENO DI AMARETTI, DI DROGHE E DI LIQUORI (CHE COME VEDREMO SI PRESTA ALLA RETTIFICA). IN UN PANORAMA REGIONALE A TUTTO CAMPO CHE FELICE CUNSOLO AFFRONTERÀ NELLA RIEDIZIONE DEL 1969 DELLA GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA DEL TCI, INSERIRÀ LE SUE RICERCHE ACQUISITE NE LA CUCINA LOMBARDA DEL 1963, E QUINDI I TORTELLI ALLA CREMASCA DI CUI DIAMO QUI UNA RICETTA NON DISSIMILE. VA NOTATA LA SUA CHIOSA FINALE: "I TORTELLI ALLA CREMASCA RAPPRESENTANO ANCOR OGGI UN CLASSICO PIATTO DEL PRANZO DI FERRAGOSTO".

60' TEMPO DI ESECUZIONE

LE PREPARAZIONI TERRITORIALI: CREMONA E CREMASCO - 125

PARMIGIANA DI BIETOLE

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: BIETOLE (500 g), BURRO (150 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (300 g), SUGO DI ARROSTO (100 ml), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Pulire le bietole, togliendo i fili dai gambi e separando i gambi dalla foglia.
- Lavare con cura i gambi (le coste), quindi farli lessare in acqua salata.
- Scolarli, ponendoli in un setaccio e, una volta freddi, spremerli, senza spappolarli, per farne uscire i liquidi residui.
- Sistemarli a strati in una teglia da forno, condendo ogni strato con burro, formaggio Grana grattugiato e una spruzzata di pepe bianco.
- Infornare per 20-25 minuti, avendo cura di bagnare con un po' di sugo di arrosto ogni qualvolta dovessero asciugarsi troppo.

NOTE: LA FOGLIA DELLA BIETOLA

L'utilizzo dei gambi delle bietole presuppone lo scarto delle foglie verdi, che tuttavia è impensabile finissero nell'immondizia, in una società come quella tradizionale abituata a consumare tutto ciò che potesse essere consumato. Così le foglie scartate da preparazioni gastronomiche di maggior momento, finivano nelle farciture per le torte salate, nei minestrini o in gustose

minestre di riso (in Lombardia si è sempre preferito la bietola, più delicata, agli spinaci, meno adatti, per il loro sapore intenso alla cucina padana). Non era escluso l'uso nella farmacopea popolare, che utilizzava le foglie verdi, cotte e macerate, sotto forma di cataplasma per la cura di scottature e ascessi.

VARIANTI

Alcuni ricettari ottocenteschi riportano la ricetta delle bietole in salsa bianca, in cui al burro fuso e al formaggio si aggiunge un po' di farina (e talvolta una raschiatura di noce moscata), formando una vera e propria salsa, prima di passare la teglia in forno o di terminare la cottura sulla fiamma. Altri mischiano al formaggio del pane grattugiato. Formulazioni più recenti prevedono che le bietole siano soffritte con cipolla e aglio, prima di essere sistemate nella teglia. In alcuni casi si consiglia la gratinatura anziché la cottura in forno.

ABBINAMENTI

Si tratta di un secondo piatto che, può essere correttamente assunto, con risparmio di grassi, in un regime dietetico moderno. Può seguire un risotto, o costituire

piatto unico assieme a un paio di uova in *cereghin* o a pesce di lago alla griglia. Gli si addice un vino bianco, secco e piuttosto morbido, come il San Colombano DOC Bianco o il Lugana DOC della zona del Garda.

L'INGREDIENTE:
LE BIETOLE

La bietola, o bieta da costa, o semplicemente costa, è un ortaggio della famiglia delle Chenopodiacee, cioè delle barbabetole. Al contrario delle altre varietà della famiglia, di cui si utilizza la radice, della bietola si utilizzano le grandi foglie e i gambi bianchi e carnosi. Denominate anche *erbette* (in Emilia), le bietole hanno sapore delicato e solitamente si consumano dopo una breve lessatura, nelle stesse preparazioni usate per i cardi (la bietola è chiamata anche cardonetto). Le bietole hanno modesto apporto calorico, ma sono ricche in ferro (quasi quanto gli spinaci), in potassio ed in vitamina A, oltre che di fibre facilmente digeribili. La preparazione più tradizionale è quella in *gras pestàa*: le coste lessate sono fatte saltare in un battuto di lardo.

Molto comune la consumazione in insalata, col solo condimento di olio e succo di limone. Dalla cucina ottocentesca sono giunte sulle nostre tavole le frittate e le frittelle (queste ultime anche in versione dolcificata) di gambi di bietola sminuzzati. Una in particolare, *la frittata con le biide* appartiene alla cultura gastronomica cremonese.

SI DEFINISCE PARMIGIANA O ALLA PARMIGIANA UN QUALSIASI PREPARATO DI VERDURE GIÀ COTTE, PASSATE POI IN FORNO CON UN QUALSIASI CONDIMENTO E FORMAGGIO PARMIGIANO. AL CONTRARIO DI QUANTO SI POTREBBE CREDERE È UN PIATTO DI ORIGINE NAPOLETANA E NON EMILIANA; MA SICCOME ENTRA NELLA GASTRONOMIA LOMBARDA GIÀ DAL NUOVO CUOCO MILANESE DEL LURASCHI (1829, COSTE ALLA PARMIGIANA), PUÒ VANTARE UN LARGO RADICAMENTO NELLA REGIONE. NELLA CORRETTA DIZIONE CREMONESE, LE BIIDE, COSTOLE DELLE BIETOLE O BIETE, SI MANGIAVANO "COTTE E CONDITE CON BURRO E CACIO" (PERI, VOCABOLARIO CREMONESE-ITALIANO, 1847).

SALSA AGRODOLCE PER LESSO

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: PREZZEMOLO (60 g), ACETO (70 ml), ZUCCHERO (15 g), PASSATO DI POMODORO (100 g), OLIO DI OLIVA (20 g), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Tritare il prezzemolo e mescolarlo a freddo a tutti gli altri ingredienti.
- Far bollire il tutto per 5 minuti, servire.

NOTE: L'AGRODOLCE

La pratica di combinare nello stesso piatto due sapori contrastanti, l'acido e il dolce (dati dall'aceto e dallo zucchero o dal miele), risale alla cucina romana antica. Preparazioni agrodolci sono infatti riportate nel *De re coquinaria* di Apicio. Il gusto agrodolce era molto apprezzato anche nel Medioevo e nel Rinascimento, quando, si creavano associazioni di ingredienti che oggi possono apparire insensate ma che allora trovavano largo consenso sia per le preferenze gustative del tempo sia per lo sfarzo che ostentavano. Alla carne venivano abbinati frutta secca, zucchero, spezie, formaggio, come nella tanto celebrata torta parmigiana, in voga dal '300 al '600 come simbolo di alta cucina e momento clou di un banchetto. Fu la cucina francese, alla fine del '600, a mettere ordine e razionalizzare gli abbinamenti dei cibi distinguendo tra dolce e salato e influenzando in tal senso le abitudini culinarie dei paesi culturalmente dominati dalla Francia, come l'Italia. In alcuni piatti della cucina regionale italiana sono

rimaste associazioni agrodolci come nei tortelli con la zucca, nelle sarde in saor, nelle cipolline in agrodolce, ecc. In Toscana tale abbinamento è detto *dolce-forte* e si addice sia alla lepre che al cinghiale. Tipiche preparazioni agrodolci sono le conserve di frutta all'aceto, come pure alcuni condimenti di origine esotica e introdotti in Europa dagli inglesi (mostarda dolce, chutney). In alcuni Paesi l'agrodolce è frequente in molti piatti di carne (Russia, Scandinavia, Germania e Cina).

VARIANTI

Il passato di pomodoro non è contemplato in molti ricettari, dove è sostituito da brodo di carne ed è prevista l'aggiunta di uvetta, pinoli e, talvolta, di amaretti sbriciolati e di farina per legare la salsa. Nelle indicazioni de *Il nuovo cuoco milanese* di Felice Luraschi (1829) non si trova il prezzemolo né l'olio, sostituito dal burro, e compare poca scorza di limone. Anche il procedimento può variare: si fa caramellare lo zucchero per poi scioglierlo nell'aceto e aggiungergli infine gli altri ingredienti.

ABBINAMENTI

La salsa agrodolce si accompagna ai lessi e alla cotolette fredde. I vini indicati sono il Barbera e la Bonarda

dell'Oltrepò Pavese DOC, giovani e fragranti.

L'INGREDIENTE: L'ACETO

Utilizzato fin dall'antichità come conservante e per condimenti, salse e marinate, l'aceto, definito da Aristotele "vino putrefatto", è il prodotto della fermentazione del vino o di altri liquidi alcolici ottenuti da frutta, cereali, malto, miele. La fermentazione avviene ad opera di particolari batteri chiamati acetici che trasformano l'alcol contenuto nel prodotto di partenza (vino, sidro, sakè, ecc.) in acido acetico, sostanza che conferisce il caratteristico sapore a questo condimento e che, per legge, deve essere presente in quantità non inferiore al 6% per l'aceto di vino e al 5% per gli altri aceti. Dal punto di vista commerciale si distinguono aceti comuni e aceti di qualità, che hanno un'acidità uguale o maggiore al 7% e la differenza tra queste due categorie risiede nella materia prima e nella tecnica di produzione. Per gli aceti comuni vengono generalmente impiegati vini molto diluiti e già leggermente alterati, il processo di fermentazione è rapido e la maturazione nelle botti è limitata a pochi mesi cosicché gli aromi presenti e le caratteristiche sensoriali sono meno spiccati. Gli aceti di qualità provengono invece da vini sani appositamente preparati, con

una diluizione minore e quindi con una maggior quantità di profumi e aromi, e la cui acidificazione avviene lentamente; l'aceto rosso ottenuto viene poi lasciato invecchiare in fusti di legno per sei mesi circa e poi travasato in contenitori di acciaio inossidabile per un altro periodo di invecchiamento, mentre quello bianco viene fatto maturare per un anno sempre in recipienti di acciaio. Durante il periodo di invecchiamento il prodotto diviene limpido e affina le proprie caratteristiche risultando più profumato e aromatico. Alcuni aceti vengono aromatizzati addizionandoli di estratti aromatici naturali di erbe (basilico, rosmarino, salvia ecc.) o di frutta (lampone, limone) e lasciandoli riposare il tempo necessario perché acquistino le caratteristiche sensoriali degli aromi aggiunti.

QUESTA PREPARAZIONE, PRESUMIBILMENTE DI ORIGINE MEDIEVALE E GIÀ CODIFICATA NE *IL NUOVO CUOCO MILANESE* (1829) DI GIAN FELICE LURASCHI, SOSTITUISCE LA TRADIZIONALE SALSA VERDE COME ACCOMPAGNAMENTO ALLA CARNE BOLLITA. È DENOMINATA IN DIALETTO: *SÀALSA IN ÀAGHER PER ÈL LESS*. CARATTERIZZATA DALL'ASSOCIAZIONE DI ZUCCHERO E ACETO, LA SALSA AGRODOLCE È UTILIZZATA NELLA CUCINA DI MOLTI PAESI.

DOLCE DI GRANOTURCO

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: LATTE (500 cc), FARINA DI GRANOTURCO (200 g), TUORLI D'UOVO (n. 3), ZUCCHERO (60 g), BURRO (120 g), AMARETTI (100 g), ZUCCHERO A VELO (50 g), CANNELLA (1 pizzico).

ESECUZIONE

- In una casseruola portare a ebollizione il latte.
- Versarvi la farina gialla e far cuocere per 20 minuti.
- Ritirare la casseruola dal fuoco e quando la polentina diventa tiepida, unire i rossi d'uovo uno per volta, la cannella, lo zucchero, il burro e gli amaretti ridotti in polvere.
- Fare un impasto omogeneo e versarlo in una tortiera imburata.
- Cuocere in forno a 180° C per circa 30 minuti.
- Lasciare intiepidire il dolce, sformarlo, spolverizzarlo di zucchero a velo e servire.

NOTE: L'EBOLLIZIONE DEL LATTE

Alcune preparazioni culinarie prevedono la bollitura del latte: questa, a differenza di quanto si crede comunemente, non avviene quando si innalza la pellicola superficiale che si forma durante il riscaldamento. Infatti tale fenomeno è dovuto alla coagulazione delle lattoalbumine e della lattoglobuline, che avviene a 70-80°C. L'ebollizione si verifica invece a 101° C, vale a dire circa 5 minuti dopo la formazione della pellicola. Perché il latte bolla è dunque necessario rompere la pellicola mano a mano che si forma e proseguire nella cottura. Così facendo tuttavia

vengono distrutte vitamine e proteine, che comunque andrebbero perse nella successiva cottura della preparazione, mentre è buona norma non bollire il latte pastorizzato destinato al consumo diretto.

VARIANTI

La variante più diffusa prevede la preparazione della torta senza uova e impastando farina, zucchero, mandorle tritate e burro, precedentemente sciolto. L'impasto viene steso in una tortiera imburata e spolverizzata di pane grattugiato, e cotto in forno a 200°C per circa 40 minuti. Il dolce così preparato, rustico e tipico della Bassa Padana, risulta piuttosto secco e pertanto adatto a colazioni e merende più che a fine pasto.

ABBINAMENTI

È un fine pasto delicato e morbido, che può seguire quasi tutti i piatti, ad eccezione della polenta e degli umidi. Il vino indicato è il San Martino della Battaglia DOC Liquoroso per un abbinamento importante, oppure un San Colombano DOC per un abbinamento raffinato ma meno impegnativo.

L'INGREDIENTE: IL GRANOTURCO

Anche chiamato mais (da *mahiz*, nome indigeno di questo cereale, da cui deriva anche il nome botanico della

pianta, *Zea mais*), il granoturco era conosciuto 5.000 anni fa e ampiamente coltivato e diffuso presso le popolazioni precolombiane dell'America Centrale. Sembra che sia stato portato in Europa da Cristoforo Colombo, ma secondo alcuni autori l'esistenza di antichi termini italiani (*méliga*, granone, frumentone) fa supporre che alcune specie di mais di origine orientale fossero state introdotte in Europa prima del 1500, seppur con scarsa fortuna. Inoltre le prime coltivazioni di granoturco furono praticate in Andalusia dagli Arabi, che lo impiegavano come foraggio e che pertanto lo conoscevano già. Il granoturco (termine che ne indica l'origine esotica) è oggi uno dei cereali di base della popolazione mondiale. In Italia è impiegato per la produzione di farina, olio, fiocchi, pop corn, mentre viene raramente consumato tal quale. Il mais fornisce 355 kcal/100 g e ha un contenuto di proteine (10% circa) di valore biologico inferiore a quello del frumento, in quanto sono carenti due aminoacidi essenziali (lisina e triptofano). Inoltre scarsa è la presenza delle proteine che formano il glutine, cosicché le farine di granoturco non sono adatte alla panificazione. I lipidi (circa il 4%, di cui l'80% è localizzato nel germe) sono caratterizzati da un'elevata percentuale di acido linoleico, un acido grasso essenziale. Per quanto riguarda il contenuto vitaminico, è da rilevare che la niacina,

scarsamente presente, si trova in forma non assimilabile dall'organismo umano. Questo fatto, unitamente alla carenza di triptofano, ha in passato determinato l'insorgenza in forma endemica della pellagra presso le popolazioni economicamente depresse delle zone montane europee che si nutrivano quasi esclusivamente di mais. Tale patologia comparve per la prima volta in una monografia italiana del 1771 che ne descriveva la diffusione fra i mezzadri che vivevano di polenta. Per contro, gli indigeni d'America non conoscevano la pellagra quantunque la loro alimentazione fosse a base di mais, in quanto usavano trattare il cereale con sostanze alcaline che rendono la niacina assimilabile e migliorano la disponibilità relativa del triptofano.

QUESTA TORTA, IN CREMONESE *DÚULS DE MELEGÒT*, VIENE ANCHE CHIAMATA POLENTA DOLCE, NON SOLO PER LA PRESENZA DELLA FARINA DI MAIS, MA ANCHE PER LA MODALITÀ DI PREPARAZIONE, SIMILE APPUNTO A QUELLA DELLA POLENTA. ALTRO PIATTO DOLCE, CON LA FARINA GIALLA, ERANO LE FRITTELLE DEI POVERI *LE FRITULE DEI PUARET*. LA *PULÈNTA*, NELLA SUA VERSIONE SALATA, ERA INVECE SERVITA CON IL *FURMÁC* (FORMAGGIO), LO *STRACHIIN* (GORGONZOLA), I *GRATÒN* (CICCIOI).

60' TEMPO DI ESECUZIONE
1 GIORNO DI RIPOSO
PER L'IMPASTO

LE PREPARAZIONI TERRITORIALI: CREMONA E CREMASCO - 128

SPONGARDA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti:

Farcia: MIELE (100 g), VINO BIANCO (1/2 bicchiere), PANE BISCOTTATO POLVERIZZATO (100 g), FARINA DI MANDORLE (30 g), NOCCIOLE SMINUZZATE (30 g), NOCI TRITATE (30 g), CANDITI (50 g), PINOLI (1 cucchiaio), UVETTA (1 cucchiaio), BRANDY PER AMMOLLARE L'UVETTA, PEPE (1 pizzico), CANNELLA (1 pizzico), MACIS (1 pizzico), CORIANDOLO (1 pizzico), NOCE MOSCATA (1 pizzico).

Pasta: FARINA (200 g), ZUCCHERO (60 g), BURRO MORBIDO (50 g), SALE (1 pizzico), POCO VINO BIANCO, OLIO (2 cucchiai).

ESECUZIONE

- Mettere in una pentola il miele con il vino bianco e portare a bollore, cuocere per 2-3 minuti a fiamma bassa, togliere dal fuoco e incorporare il pane biscottato, la farina di mandorle e le nocciole tritate abbastanza fine e le noci invece un po' più grossolane e le varie spezie, rimettere sul fuoco e mescolando unirvi anche i canditi a cubetti piccoli, i pinoli e l'uvetta ammollata nel brandy e scolata. Mescolare tutto per bene e togliere dal fuoco, coprire e lasciare riposare coperto minimo per un giorno, meglio se 4-5.
- Per la composizione del dolce impastare la farina con il burro, lo zucchero, il sale e l'olio con tanto vino bianco quanto basta ad ottenere un impasto sodo e profumato, lavorare a lungo la pasta, dividerla in 2 parti e stenderla con un mattarello su un foglio di carta forno allo spessore di circa 3 mm e con un diametro di 20/22 cm.
- Distribuire il composto preparato precedentemente su un disco

di pasta con attenzione perché risulterà sodo aiutandovi con una forchetta e coprire con l'altro disco, bucherellare la superficie con i rebbi della forchetta e controllare che i bordi siano ben saldati fra loro, ungere con un po' di olio usando un pennello da cucina e infornare a metà altezza con temperatura a 160/170°C per circa 25/30 minuti.

- Sfnare e mettere a freddare su una gratella, lasciar riposare il dolce anche 4 giorni prima di servirlo.

NOTE

Il termine spongata designa almeno sei opere di pasticceria: paste lievitate e spugnose distribuite a Pavia al termine delle processioni, dolci finissimi a base di marmellata e canditi di Sarzana (Liguria), la torta rotonda, schiacciata e farcita di Busseto (Parma), la specilità natalizia di Brescello e, rivestita di cioccolata, di Reggio, la sfoglia ripiena di marmellata, mandorle, miele e uva passa di Massa-Carrara (fonte: *Guida gastronomica d'Italia*, 1931).

ABBINAMENTI

Il vino ideale può essere sia un bianco dolce (moscato) sia uno secco (malvasia).

L'INGREDIENTE: L'UVA SULTANINA

È una varietà d'uva di origine greca, turca o iraniana e particolarmente nota per il fatto che viene utilizzata, attraverso un processo di essiccazione, per ottenere l'uva passa. È un'uva bianca caratterizzata dal possedere acini piccoli, senza semi ed alto contenuto di zucchero.

Gli acini si presentano di colore verde chiaro sebbene, giunti ad un elevato grado di maturazione, possano assumere una colorazione ambrata ed un elevato grado di contenuti zuccherini. L'uva era tradizionalmente importata nei paesi anglosassoni dai territori dell'impero ottomano, da cui il collegamento del nome dell'uva con la figura del sultano. Attualmente la Turchia e l'Australia sono i maggiori produttori di questa uva.

LA STORIA DELLA SPONGARDA DI CREMA POTREBBE RISALIRE AD ALCUNE CENTINAIA DI ANNI FA. LO STORICO PIETRO TERNI DESCRIVE CON GRANDE DOVIZIA DI PARTICOLARI LA CENA OFFERTA A CREMA NEL 1526 DA MALATESTA BAGLIONI E ACCENNA ANCHE AI DOLCI: *MARZAPANE CUM MALVASIA, TORTA BIANCA, TORTA DE PERI, TORTA DE HERBE, SFOGLIATA DE ZUCHARO, BUTIRRO E CINAMONO, OFFELLE, PIGOCHATE, MANDORLATE, TORTA DE PISTACCHI E DI ZUCHARO*. NELLA TORTA BIANCA FATTA CON FARINA, ZUCCHERO, SPEZIE E BURRO SI IDENTIFICHEREBBE L'ORIGINE DELLA SPONGARDA. SOLO NEL XX SECOLO È SPECIALITÀ BEN NOTA CON IL NOME DI *TORTA SPONGARDA* E PRESENTE NELLA *GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA* DEL 1931.

MANTOVA



La collocazione geografica e la conformazione del territorio mantovano, stretto tra Emilia e Veneto e ricco di corsi e specchi d'acqua, ne hanno caratterizzato la cucina, dissimile da quella del resto della Lombardia proprio per l'influenza delle regioni confinanti, oltre che per l'abbondanza di prodotti della pesca e dell'agricoltura. Ma è stata soprattutto la raffinata e illuminata signoria dei Gonzaga, durata quasi quattro secoli, dal 1328 al 1708, a connotare, insieme agli influssi della corte estense, la cucina mantovana, definita di principi e di popolo: da una parte i fastosi banchetti rinascimentali e le elaborate preparazioni dei cuochi di corte, dall'altra una tavola semplice (talvolta di sopravvivenza) dettata dalle disponibilità della terra e della cascina. Le due cucine erano però in continuo contatto cosicché la prima prendeva spunto dalla seconda, restituendole le preparazioni ingentilite nella fattura e talvolta arricchite di ingredienti rari e costosi. Non c'è infatti stata, come in molte altre corti, una alterazione della cucina del territorio con l'uso esagerato di spezie e droghe per ostentare la ricchezza dei signori.

La differenza nelle cucine risiedeva più che altro nella disponibilità delle risorse: come descrive Bartolomeo Stefani, celebre cuoco bolognese al servizio dei Gonzaga nella seconda metà del '600, nel suo trattato *L'arte di ben cucinare*, gli ingredienti per i banchetti erano pressoché illimitati in ogni periodo dell'anno grazie all'usanza di farli arrivare a corte da tutta Italia (agrumi e verdure fuori stagione

dalla Sicilia, primizie dal lago di Garda, ortaggi saporiti dalle isole dell'estuario veneziano, ecc.).

In un altro capitolo, Stefani riporta invece il *vitto ordinario* ovvero la tavola del popolo: a mezzogiorno una minestra di brodo con verdure e due piatti di carne (un arrosto o uno stufato e un bollito), la sera avanzi di carne, freddi o trasformati in polpette con l'aggiunta di fegato o ricotta.

La gastronomia mantovana, varia e completa, abbonda di riso (di cui è capitale Villimpenta), in passato impiegato come legante per i diversi tipi di biancomangiare oltre che per i risotti, numerosi e apprezzati anche oggi (il risotto alla pilota è uno dei piatti più tipici di questa cucina). Pure le paste ripiene sono ampiamente rappresentate tanto che agnolini e tortelli di zucca sono diventati uno dei simboli della cucina locale. Svariati i pesci di acqua dolce (luccio, pesce gatto, trota), mentre le carni e i relativi metodi di cottura sono più o meno quelli di tutta la Valle Padana: stufati, bolliti e arrostiti di manzo, pollame, cacciagione.

Particolari invece le frittate, che qui accolgono ingredienti inconsueti come il pesce fritto o i piccoli gamberetti di acqua dolce chiamati *saltarei* per la loro vivacità. Non mancano polente, insaccati, salumi. Tra i dolci, la torta sbrisolona, a base di mandorle e zucchero, è ormai popolare in tutto il territorio nazionale e deve la sua fortuna alla sua conservabilità.

RISOTTO ALLA PILOTA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: RISO VIALONE NANO (400 g), SALAMELLE MANTOVANE (140 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (70 g), BURRO (70 g), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- In una casseruola di materiale pesante versare 850 ml di acqua non troppo salata; mettere il recipiente sul fuoco.
- Portare a bollire e versarvi il riso facendolo scendere da un foglio di carta arrotolata ad imbuto in modo che il riso cada tutto al centro del recipiente formando una montagnetta conica, la cui punta deve uscire dall'acqua di circa 1 cm (se la punta non uscisse dall'acqua, togliere dell'acqua con un mestolo).
- Quando alza il bollire, scuotere leggermente il recipiente in modo che il riso scenda un poco e continuare la cottura su fuoco vivace per circa 12 minuti.
- Levare quindi la casseruola dal fuoco, coprirlo e avvolgerlo in un panno spesso per conservarne il calore e lasciare riposare per circa 15 minuti senza più toccarlo.
- Nel frattempo soffriggere in una padella il burro e le salamelle precedentemente pelate; lasciar rosolare schiacciando le salamelle con una forchetta per farle sciogliere il più possibile.
- Aggiungerle poi al risotto, unire due cucchiaini di Grana, mescolare bene e servire con il restante formaggio a parte.

VARIANTI

Sono numerose. In alcuni ricettari la quantità di condimento viene definita come percentuale della quantità di riso: salamelle 40% del riso, burro 20% del riso, grana 20% del riso. Come già menzionato, la versione originale prevede una dose doppia di condimento di quella qui riportata. La variante più conosciuta è il risotto col *puntel*, vale a dire il risotto alla pilota servito con braciola o costine di maiale cotte sulla griglia oppure rosolate nel burro e piantate nel risotto sui piatti dei commensali lasciando il manico (*puntel* in mantovano) all'insù: il commensale afferra con la destra la forchetta e con la sinistra il *puntel* della braciola, alternando a forchettate di riso bocconi di braciola. A sua volta questo risotto, che veniva preparato quando si uccideva il maiale, prevede una versione meno ricca: si prepara il riso cuocendolo alla pilota ma senza il condimento, si cuociono le braciola a parte nel burro e con il loro sugo si condisce il riso dopo averlo fatto riposare.

ABBINAMENTI

È un primo piatto corposo e saporito, che può da solo costituire il pasto oppure da accompagnare a un

secondo vegetariano.

Si accompagna bene a una Bonarda o a un Barbera dell'Oltrepò Pavese DOC.

L'INGREDIENTE: LA SALAMELLA

È un insaccato da cuocere, tipico del mantovano ma diffuso in tutta la Lombardia.

La salamella è confezionata con un impasto di carni provenienti dalla spalla, molto più magre di quelle normalmente utilizzate per la preparazione dei cotechini e dei salami da cuocere.

Il condimento prevede solo sale e pepe. Data la semplicità degli ingredienti e la ridotta quantità di grasso di questo insaccato, se ne può consumare il brodo di cottura, analogamente a quanto accade nel cremonese con il salame da pentola, il cui brodo viene utilizzato come componente dei "tre brodi" dei marubini.

PIATTO POPOLARE MANTOVANO, SERVITO ANCHE ALLA CORTE DEI GONZAGA E CONDIVISO CON IL VERONESE, DEVE IL NOME AGLI OPERAI ADDETTI ALLA PILATURA DEL RISO, CHIAMATI APPUNTO "PILOTTI" (DA PILA, GRANDE MORTAIO DOVE IL RISO VENIVA SEPARATO DALLE GLUME PER MEZZO DI UNA SORTA DI PESTELLO MECCANICO MANOVRATO A MANO), SPECIALISTI NELLA PREPARAZIONE DEL PIATTO. DATO IL ROBUSTO APPETITO PROCURATO DAL LAVORO MANUALE, ESSI AVEVANO L'ABITUDINE DI CONDIRE MOLTO QUESTO RISO, RADDOPPIANDO LE DOSI DI BURRO, SALAMELLE E GRANA INDICATE NELLA VERSIONE ATTUALE. IL RIS A LA PILADORA O RIS A LA PILOTTA È UNO DEI CAPISALDI DELLA CUCINA LOCALE, DEFINITO IMPROPRIAMENTE RISOTTO PERCHÉ LA TECNICA DI PREPARAZIONE È DIVERSA, E VENIVA PREPARATO NELLE CASCINE PER FESTEGGIARE IL RACCOLTO DEL RISO.

TORTELLI DI ZUCCA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti:

Per il ripieno: ZUCCA MANTOVANA (1 kg), AMARETTI (160 g), MOSTARDA MANTOVANA DI MELE (160 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (180 g), BURRO (80 g), NOCE MOSCATA (q.b.), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

Per la pasta: FARINA BIANCA 00 (600 g), UOVA (n. 6), SALE (q.b.).

Per il condimento: GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (20 g), BURRO (80 g).

ESECUZIONE

- Aprire la zucca, pulirla dai semi, tagliarla a pezzi e cuocerla in forno moderato.
- Togliere dal forno e passarla al setaccio.
- Disporre la purea ottenuta in una terrina.
- Unire gli amaretti tritati finissimi, la mostarda sminuzzata, 160 grammi di grana, sale e pepe.
- Lavorare il composto fino a ottenere un ripieno ben asciutto.
- Con la farina, poco sale e le uova preparare la sfoglia, stenderla e tagliarla in rettangoli di circa 8 cm x 4 cm.
- Distribuire un cucchiaino di composto sui rettangoli di pasta e chiudere in rettangoli facendo aderire bene i bordi.
- Cuocere in abbondante acqua salata o, meglio, in brodo di carne (anche di dado) e condire in una pirofila a strati con il burro fuso e il restante Grana.

NOTE: UN PIATTO DA RICORRENZA

Nel mantovano, i tortelli di zucca costituiscono il piatto tradizionale della vigilia di Natale, un piatto classico,

ereditato dalla cucina principesca rinascimentale e semplificato nelle case. Non stupisce, perciò, se i cuochi più ortodossi consigliano di preparare l'impasto per il ripieno il giorno precedente e di lasciarlo riposare almeno 24 ore in luogo fresco, ma non in frigorifero, per consentire alle dissonanze originarie tra sapori dolci e salati e acidi di armonizzarsi pienamente.

VARIANTI

La proporzione comunemente accettata per la preparazione della pasta è di un uovo per 100 g di farina. Minore accordo sulla quantità di zucca, che varia, per 4-5 persone, dai 3 kg lordi dei ricettari tradizionali ai 250 g netti di quelli più recenti, con una prevalenza per i 2 kg lordi. Agli ingredienti fondamentali del ripieno (zucca, amaretti, mostarda mantovana, formaggio, sale, pepe e noce moscata) alcuni ricettari aggiungono uno o due pugni di pangrattato per asciugare l'eventuale acquosità residua della zucca; altri, nel caso la zucca fosse poco dolce, ne rinforzano il gusto con grappa, cognac o rum, oppure con zucchero, marmellata di prugne, cedro candito o mostarda di Cremona. Non è rara l'aggiunta di scorza

e/o succo di limone. L'impasto è spesso amalgamato con un uovo. Il condimento tradizionale (burro fuso e formaggio) è talvolta insaporito con qualche foglia di Salvia. In alcune località della Bassa Mantovana si segnala un condimento più recente, a base di burro, cubetti di lardo soffritto e conserva di pomodoro con parmigiano.

ABBINAMENTI

Piatto importante per occasioni importanti. Può precedere, come nella tradizione mantovana, il cappone farcito e la torta sbrisolona. Si abbina con la Lugana DOC dei colli bresciani, sapida e insieme morbida e delicata.

L'INGREDIENTE: LA ZUCCA

Originaria dell'America meridionale e gloria della terra mantovana, la zucca è il frutto di una pianta erbacea della famiglia delle Cucurbitacee, genere *Cucurbita maxima*. Delle numerose varietà coltivate, la più diffusa e saporita è la Marina di Chioggia, la cui superiorità qualitativa rispetto alle altre zucche è massima a piena maturità. La zucca è uno degli ortaggi costantemente presenti nell'orizzonte

della gastronomia lombarda. Gli stessi mantovani, oltre che per i tortelli, la usano per gli gnocchi, per un tortino e per i *turtei sguazzarott*. È un ortaggio da tutto pasto. Difatti nella regione si preparano un minestrone di zucca, attribuito comunemente al territorio milanese, ma diffuso un po' ovunque, la minestra di latte e zucca con fagioli e i *turtej dolci de züca marina* in Brianza e il *ris e züca baruca* nel cremasco. Da non dimenticare, inoltre la frittura di zucche che il Dubini, per i suoi stomaci deboli, prepara con una solida impanatura e spolverizza di zucchero, come un dolce rustico. Dal punto di vista nutrizionale la zucca è caratterizzata da un elevato contenuto di vitamina A, mentre l'apporto calorico è modesto (18 kcal/100 g).

SI ACCETTA COMUNEMENTE LA DERIVAZIONE DI TORTELLO DA TORTA, DI ORIGINE INCERTA, CON SIGNIFICATO SIMILE A TORTINO. I TORTEI, TORTELLI DI ZUCCA, CON VARIANTI NEL RIPIENO, SI RITROVANO NEI TERRITORI LIMITROFI DI CREMONA, DI BRESCIA E DI REGGIO EMILIA. A VIADANA SI CHIAMANO *BLISGON*, SCIVOLONI (LA PASTA, 2004).

MACCHERONI ALLA GONZAGA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: MACCHERONI (350 g), UVA SECCA SULTANINA (30 g), SCORZA DI LIMONE (10 g, solo la parte gialla), MANDORLE (60 g), NOCCIOLE (60 g), BASILICO (20 foglie), NOCE MOSCATA (1 pizzico), CANNELLA (1 pizzico), BRODO (1/2 tazza), OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (10 g), BURRO (30 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (2 cucchiaini), SALE (q.b.), PEPE ROSSO e NERO (q.b.).

ESECUZIONE

- Pestare nel mortaio l'uva sultanina, la scorza di limone, le mandorle, le nocciole e il basilico.
- Aggiungere la noce moscata, il pepe e la cannella; ridurre tutto in pasta e sciogliere con l'olio, il burro e il brodo.
- Mettere la salsa in un pentolino e porre su fuoco leggero.
- Salare e far prendere consistenza alla salsa senza farla bollire.
- Cuocere i maccheroni al dente e condirli con la salsa.
- Cospargere con il Grana e servire.

NOTE: MORTAIO E PESTELLO

Il mortaio, che può essere di bronzo, pietra o legno, è lo strumento più indicato per pestare erbe aromatiche e frutta oleosa. Con questo metodo infatti si estraggono dagli ingredienti tutte le sostanze aromatiche senza alterarne il sapore. Spesso invece nella preparazione odierna di alcuni tipi di salse e battuti, mortaio e pestello vengono sostituiti dal tritatutto o dal frullatore per velocizzare l'operazione. La qualità sensoriale del prodotto ottenuto con l'elettrodomestico risulta però compromessa: il rapido movimento rotatorio delle lame provoca una

volatilizzazione di molti aromi e scalda il composto alterandone il sapore. Un vantaggio invece del frullatore e del tritatutto, oltre il risparmio di tempo, è la miglior consistenza della preparazione che risulta ben amalgamata, quasi cremosa, poiché gli ingredienti vengono frantumati molto più finemente che con il mortaio.

VARIANTI

Oltre ai maccheroni, anche tutti gli altri formati di pasta corta sono adatti a questo condimento. Il composto può essere amalgamato e ammorbidito con ricotta fresca di vacca, precedentemente stemperata con acqua di cottura della pasta. In questo modo inoltre la salsa diventa cremosa legandosi meglio alla pasta.

ABBINAMENTI

È un primo piatto dal gusto particolare, leggermente dolce, che si accompagna bene alla carne arrostita, meglio se di selvaggina, e a verdure cotte nel forno. Il vino di accompagnamento è un Garda Colli Mantovani DOC Chiantetto.

L'INGREDIENTE: L'UVA PASSA

Prodotta nei paesi del bacino del Mediterraneo, in Medio Oriente,

in Australia e in California, l'uva passa si ottiene dalle varietà di uva più zuccherine e con pochi semi. L'uva viene essiccata al sole o investendola di aria calda, dopo averla eventualmente ammollata in una soluzione alcalina bollente. Per prolungarne la conservazione, l'uva passa viene trattata con anidride solforosa (E220), un additivo che inibisce l'attività batterica e i processi di imbrunimento.

Le principali varietà di uva passa comprendono: uva sultanina, molto piccola, priva di semi; uva di Corinto, piccola, di colore scuro e senza semi, viene anche impiegata per la produzione di vino; uva di Smirne (Turchia) o di Malaga (Spagna), più grandi ma meno dolci delle precedenti; uva Zibibbo, molto zuccherina e senza semi, è la più pregiata.

È molto utilizzata in pasticceria per torte, guarnizioni, biscotti, pani dolci, budini, l'uva passa è impiegata anche in cucina per farcire volatili, per la preparazione di paté, per alcuni piatti agrodolci della tradizione regionale italiana e in molte ricette orientali. Rispetto al prodotto fresco, l'uva secca, avendo perso il 90% dell'acqua, ha un maggior contenuto di energia (283 kcal per 100 g) e di zuccheri.

SI SOGLIONO ATTRIBUIRE AI GONZAGA LE PREPARAZIONI CHE PER COMPLESSITÀ D'ESECUZIONE E RICERCATEZZA DEGLI INGREDIENTI, VENGONO CONSIDERATE FRUTTO DI UN'ARTE AL SERVIZIO DELLE RICCHE MENSE. NEL TERRITORIO MANTOVANO, CUOCHI E RISTORATORI COME ANGELO BERTI, OSTE DI REVERE (MORTO NEL 1964) HANNO LASCIATO UN'IMPRONTA DI QUESTA CUCINA DI CORTE FILTRATA ATTRAVERSO L'OPERA DEI GRANDI CUOCHI DELL'ULTIMO '700, CORRADO E LEONARDI, SEMPLIFICATA DALLO STILE BORGHESE OTTOCENTESCO, RIVISITATA NEL SECONDO DOPOGUERRA ALLA LUCE DI MOSTRE E ITINERARI ARTISTICI, CON MACCHERONI ALLA DUCHESSA, ALLA PRINCIPESSA O ALLA CARDINALE. TRASPOSTA, PIÙ CHE DOCUMENTATA, NEL SETTORE PASTARIO ESSA RICORREVA A SPEZIERO, MANDORLE, MIELE, ZUCCHERO E, ALL'OCCORRENZA, A CARNI PREGIATE COME LE PERNICI (MACCHERONI ALLA PRINCIPESSA). UN SAGGIO DI QUEST'ARTE SUGGERITIVA E FANTASIOSA È NE LA CUCINA DEI GONZAGA ANGELO BERTI (FRANCO ANGELI, 1971).

BIGOLI CON LE SARDELLE

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: BIGOLI (400 g), SARDELLE FRESCHE (200 g), OLIO DI OLIVA (50 g), AGLIO (1 spicchio), SALE (q. b.).

ESECUZIONE

- Pulire i pesci dalle squame, dalle interiora e dalle lisce; lavarli accuratamente e asciugarli.
- Mettere sul fuoco la pentola con abbondante acqua salata e non appena bolle buttarvi la pasta.
- Mentre la pasta cuoce, mettere sul fuoco un tegame con l'olio e lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato e far rosolare a fiamma dolcissima.
- Togliere l'aglio, porre nel tegame le sardelle, spapolandole con la forchetta e portarle a cottura senza mai far friggere l'olio.
- Scolare i bigoli al dente e condirli con il sugo.

NOTE: BIGOLI FATTI IN CASA

Oggi i bigoli si possono acquistare già pronti nelle zone che ne vantano la tradizione.

Chi avesse a disposizione un torchio a piastra con fori larghi e volesse cimentarsi a farli in casa, può utilizzare le seguenti dosi, avendo l'avvertenza di prepararli il giorno precedente alla consumazione.

Impastare 600 g di farina di grano saraceno (o di farina integrale) con due uova intere, 50 g di burro ammorbidito, 200 ml di latte e un pizzico di sale. Lavorare l'impasto

finché non sia ben liscio e omogeneo e farlo riposare per almeno mezzora. Passare l'impasto al torchio e disporre i bigoli, ben allargati, su un vassoio ricoperto con una salvietta infarinata, sulla quale dovranno asciugarsi per 24 ore.

VARIANTI

La pasta può anche essere di farina bianca.

Alcune formulazioni utilizzano quattro uova ed escludono altri liquidi leganti. Alle sardelle si possono sostituire acciughe, sia fresche sia dissalate. In quest'ultimo caso, invece dell'aglio, si usa un soffritto di cipolla.

ABBINAMENTI

Come primo piatto può aprire un menù interamente di pesce. Aumentando la quantità di sardelle può diventare piatto unico. È da escludere, in qualsiasi caso, l'uso di formaggio grattugiato. Vino bianco, San Martino della Battaglia DOC o Valcalepio DOC Bianco.

L'INGREDIENTE: IL PESCE DI MARE FRESCO E SALATO

La cucina tradizionale lombarda accoglie pochissime formulazioni

con pesce di mare fresco, per la difficoltà di approvvigionamento della materia prima, in passato molto avvertita nelle zone più interne o lontane dai fiumi navigabili.

Salvo le anguille che, pur essendo pesci d'acqua salata risalgono la corrente dei fiumi, i piatti con pesce di mare si contano sulle dita delle mani e provengono quasi tutti dalla tradizione borghese ottocentesca: il merluzzo o le aringhe con la salsa bianca, la frittura di sardelle, la sogliola in insalata o il risotto alla certosina, in cui taluni fanno entrare la sogliola al posto del persico.

Era più frequente il consumo del pesce di mare conservato sotto sale. I venditori ambulanti, di pesce salato, provenienti soprattutto dalle valli Sud-Occidentali del Piemonte, raggiungevano anche i paesi più isolati dei rilievi prealpini.

Il merluzzo salato (o baccalà), il merluzzo essiccato senza sale (stoccafisso), le sardelle, le alici e le aringhe erano, tra i pesci in barile, i più diffusi, tanto da generare il modello locale degli agoni di lago seccati e salati (missoltini).

Proverbiale, nella descrizione di un panorama di miseria e di fame, era la polenta e tuca-là, la fetta di polenta strofinata sull'aringa posta al centro della tavola.

Col baccalà si preparava lo sformato

alla certosina, il baccalà in umido o quello con le verze.

Le aringhe si arrostitavano sulla brace, una volta rinvenute in acqua tiepida; le sarde e le alici entravano a insaporire molti piatti, alla stregua degli attuali dadi di glutammato.

NEL DIALETTO MANTOVANO IL TERMINE *BIGOL* STAVA PER BELLICO E OMBELICO; I *BIGOJ* ERANO I CORDONCINI CON I QUALI SI LEGAVANO LE CANNE E I *BIGOLIN DI GENOVA* ERANO I VERMICELLI (CHERUBINI, 1827). IN CUCINA, I BIGOLI SONO UNA SORTA DI GROSSI SPAGHETTI FATTI IN CASA CON PASTA ALL'UOVO LAVORATA AL TORCHIO, TIPICI DELLA CUCINA MANTOVANA, BRESCIANA E VENETA. ERANO IN PASSATO UN PIATTO TRA I PIÙ APPREZZATI, TANTO CHE *ANDARE A BIGOLI* È LOCUZIONE ENTRATA NELL'USO PER ANDARE A PRANZO.

LUCCIO IN SALSA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: UN LUCCIO (1,5 kg circa), CIPOLLA (n. 1), CIPOLLOTTO (n. 1), SEDANO (1 costa), PEPERONI SOTT'ACETO (100 g.), CAPPERI SOTTO SALE(50 g.), ACCIUGHE SALATE (4 o 8 filetti di acciuga sott'olio), AGLIO (1 spicchio), ALLORO (2 foglie), ACETO (1 cucchiaio), PREZZEMOLO TRITATO (2 cucchiaini), PEPE IN GRANI, OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Mettere a dissalare i capperi in acqua. Dissalare le acciughe, deliscarle e sfilettarle. Se si usano filetti di acciughe sott'olio, sgocciolarli.
- In una pesciera grande abbastanza da contenere il luccio riunire 2 litri di acqua, il decilitro di aceto, le due foglie di alloro, la costa di sedano, sale, pepe in grani e il cipollotto.
- Deporre il pesce già pulito nella pesciera, in acqua fredda. Portare a ebollizione e fare cuocere 10 minuti dal momento del bollore. Spegnerlo il fuoco e lasciare raffreddare il pesce nel suo court bouillon.
- Scaldare 5 cucchiaini di olio in un tegamino e sciogliervi le acciughe, unire i capperi dissalati e tritati, il cucchiaino di aceto, i peperoni sottaceto tritati, la cipolla tritata, l'aglio tritato e un cucchiaino di prezzemolo tritato.
- Tenere sul fuoco bassissimo per 10 minuti, poiché la salsa non deve cuocere ma solo legarsi a caldo.
- A fine cottura unire l'altro cucchiaino di prezzemolo tritato e, se necessario, altro olio di oliva per amalgamare meglio gli ingredienti.
- Sfilettare il luccio, coprirlo con la salsa e lasciarlo insaporire per

almeno 4 ore in luogo fresco o in frigo.

- Se lo si mette in frigo, è necessario estrarlo un'ora prima di servirlo.

NOTE

Nel corso dei secoli, in Europa, il luccio è diventato un simbolo araldico, usato nelle categorie di arme parlanti di alcune famiglie nobili, città o associazioni: indicava diritti di pesca. A Passignano sul Trasimeno, in provincia di Perugia, ogni anno si svolge un Palio che vede contendersi quattro Rioni tra cui il Rione Centro Due simboleggiato proprio dal pesce Luccio.

VARIANTI

Nel tratto lombardo del Po si possono trovare ottime ricette a base di luccio che viene preparato in umido, da segnalare nel cremonese il *Luccio alla Farnese*.

ABBINAMENTI

Si abbina con il Lugana DOC dei colli bresciani, sapida e insieme morbida e delicata.

L'INGREDIENTE: IL LUCCIO

Il luccio (*Esox lucius*, Linnaeus

1758) è un pesce di acqua dolce appartenente alla famiglia Esocidae dell'ordine degli Esociformes. È caratterizzato dalla bocca a "becco d'anatra", dominata da robusti e acuminati denti.

Questo pesce diffuso in Eurasia, è presente dalla Francia alla Siberia, compresa l'Italia settentrionale.

In Irlanda ed Inghilterra si ritrova in gran numero.

Il luccio è un utile e prezioso equilibratore naturale. Nella sua dieta preferisce selezionare prede morte o malate, inibendo anche l'eccessiva prolificità di altri pesci, ciprinidi soprattutto che, sviluppandosi in numero eccessivo, potrebbero modificare l'equilibrio di alcuni ambienti.

È un predatore di altri pesci, caccia restando immobile fra le piante acquatiche in attesa che la preda prestabilita si avvicini, in sua assenza non disdegna rane, piccoli mammiferi, giovani uccelli acquatici e il cannibalismo.

Il luccio rappresenta da sempre un bottino molto ambito dai pescatori d'acqua dolce. Purtroppo è sempre meno diffuso poiché mangia e dimora in genere in acque correnti, e non si può allevare in quanto non sopporta la cattività.

LE ORIGINI DEL LUCCIO IN SALSA SONO SICURAMENTE MOLTO ANTICHE, E SE NE HA NOTIZIA NELL'ARTE DI BEN CUCINARE DI BARTOLOMEO STEFANI: "DEVE IL LUCCIO ESSERE DI FIUME OVVERO DI LAGO BUONO E NON PALUDOSO; FRA TUTTI I PESCI, QUESTO DÀ BUON NUTRIMENTO... SERVITI CON OLIO, SUCCO DI LIMONI E VERDURE; NELLO SPIEDO, LARDATI CON ANGIOVE, SERVITI CON SALSA DI CAPPERINI, CODE DI GAMBARI, ZUCCARO E ACETO ROSATO ..." (MANTOVA, 1662). NELLA QUI PRESCRITTA SALSA GL'INGREDIENTI SUPERSTITI E TUTT'ORA RIPROPOSTI (PER TUTTA LA CUCINA DEL LUCCIO) SONO: LE ACCIUGHE, I CAPPERI, L'ACETO, L'OLIO E PEPE. NON COMPAIONO PIÙ INVECE: LA POLPA D'ANGUILLA, I GAMBERI, IL BURRO, LA NOCE MOSCATA, IL SUCCO DI ARANCI, LO ZUCCHERO E L'OLIO DI MANDORLE DOLCI. AL TEMPO DEI GONZAGA, MA FINO A GIORNI RELATIVAMENTE RECENTI, NON ESISTENDO METODI DI SURGELAZIONE, CARNI E PESCI DI MARE ESIGEVANO MOLTE CURE, PROFONDE METAMORFOSI: IL SALE, L'ACETO, LE SALSE, LE SPEZIE, IL GUSTO DECISO DI ALCUNI FRUTTI, SOVRASTAVANO (E ANNULLAVANO) IL SAPORE DELL'ELEMENTO PRIMO, PROBABILMENTE NON SEMPRE FRESCHISSIMO.

STRACOTTO DI BUE ALLA MANTOVANA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: CARNE PER STRACOTTO (1 kg), AGLIO (2 spicchi), LARDO (30 g), FARINA BIANCA (q.b.), BURRO (30 g), SEDANO (1 costa), CAROTE (120 g), CIPOLLA (120 g), BRODO DI CARNE (1 tazza), VINO BIANCO o ROSSO SECCO (2 bicchieri), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Affettare grosso l'aglio e 20 g di lardo.
- Steccare la carne con i pezzi d'aglio e di lardo; salarla e infarinarla.
- Sciogliere il burro con il lardo in una casseruola di ghisa; aggiungere la carne e rosolare.
- Unire il sedano, la carota e la cipolla affettati; bagnare con il brodo, coprire e far cuocere per circa 30 minuti.
- Aggiungere il vino, abbassare le fiamme e coprire la casseruola prima con un foglio di carta pergamenata e poi con un piatto fondo pieno d'acqua (l'acqua fa condensare più celermente il vapore acqueo prodotto dallo stufato e a farlo ricadere sulla carne mantenendola sempre umida).
- Far cuocere per 5-6 ore.

NOTE: IL RECIPIENTE DI GHISA

La brasiera di ghisa è il recipiente ideale per stufati, brasati e stracotti, ovvero per le preparazioni che richiedono una cottura prolungata e a fuoco lento. La ghisa infatti è caratterizzata da una bassa conducibilità termica fungendo da termoregolatore: pentole e casseruole di questo materiale riescono ad immagazzinare il calore distribuendolo in modo uniforme

e lentamente su tutte le pareti del recipiente, moderando gli effetti del contatto diretto con la fiamma.

In passato la ghisa era molto diffusa, fino all'avvento di materiali di più facile lavorazione e manutenzione e maggior maneggevolezza, come l'alluminio e l'acciaio inossidabile. Oggi tuttavia la ghisa è tornata ad essere popolare sia per la maggiore attenzione che viene riservata ai materiali in relazione alla modalità di cottura, sia perché è diventata meno aggredibile dalla ruggine grazie a speciali trattamenti. Spesso inoltre la ghisa è smaltata: quantunque ciò renda il recipiente semplice da lavare e da conservare, presenta alcuni inconvenienti poiché può far aderire sul fondo del recipiente gli alimenti durante la cottura e far crepare la ghisa qualora il pentolame cada su una superficie dura o venga scaldato senza contenuto. In mancanza della brasiera di ghisa, lo stracotto può essere cucinato in una casseruola a fondo spesso.

VARIANTI

Secondo alcuni, allo stracotto si può evitare la rosolatura iniziale facendo semplicemente "sudare" il pezzo di carne senza farlo colorire: in questo modo vino e brodo vengono meglio assorbiti dalla carne. Oltre ad aglio e lardo, nelle incisioni praticate sulla carne per steccarla si possono inserire

un chiodo di garofano e una foglia di salvia. Le verdure possono essere lasciate intere per passarle al setaccio a fine cottura insieme all'ingotolo.

ABBINAMENTI

Lo stracotto si sposa bene alla polenta o al purè di patate diventando un piatto unico da accompagnare a verdura bollita o a un'insalata verde. Un dessert al cucchiaino completa il pasto. Si serve con un San Colombano DOC Rosso Riserva o un Valtellina Superiore DOCG Inferno.

L'INGREDIENTE: LA CARNE DA STRACOTTO

Questa modalità di cottura, intermedia tra l'arrosto e il bollito, lenta e dolce, è molto indicata per le carni meno tenere e consente di ottenere un equilibrio di sapori tra il pezzo di carne e il fondo di cottura, sempre molto ricco e aromatico. Si possono pertanto utilizzare i tagli ricchi di connettivo e cartilagini, poco pregiati per le cotture veloci. Perfetti sono quelli più magri di seconda categoria (cappello da prete, fusello, fesone di spalla, collo, geretto anteriore, geretto posteriore, aletta) che, opportunamente disossati e lardellati, diverranno morbidi. Infatti la cottura lenta a bassa temperatura e a calore umido intenerisce la carne e nel contempo scioglie il lardo, il tessuto connettivo e le cartilagini

ammorbidendo ulteriormente lo stracotto. I tagli adatti allo stracotto sono indicati anche per stufati, brasati e umidi, essendo tutte preparazioni accomunate dal medesimo metodo di cottura, tanto che tali termini sono spesso sinonimi dello stesso piatto. Questa modalità di cottura è presente nelle città e nelle zone d'allevamento bovino, dal Piemonte alla Lombardia, dalla provincia di Cuneo a quella di Mantova, con vini e denominazioni diverse, e connota una cucina borghese personalizzata con piccole varianti.

IN ORIGINE ERA BUE, OGGI INVECE LA RICETTA PREVEDE CARNE DI MANZO. INFATTI IL BUE, OVVERO IL BOVINO CASTRATO CHE HA SUPERATO I 4 ANNI E MEZZO, È PRESSOCHÉ SCOMPARSO, ESSENDO STATO SOSTITUITO DALLE MACCHINE NELLA SUA FUNZIONE DI FORZA MOTRICE PER LA LAVORAZIONE DEL TERRENO. L'ANIMALE VIENE QUINDI MACELLATO PRIMA, QUANDO È DEFINITO MANZO. PER TALE MOTIVO LA CARNE DI BUE, QUANTUNQUE MOLTO AROMATICA E GUSTOSA PER LE INFILTRAZIONI INTRAMUSCOLARI DI GRASSO (MAREZZATURA), È DIVENTATA MOLTO RARA. MA SE SI RIESCE A REPERIRLA, SENZA DUBBIO VA PREFERITA AL MANZO IN QUESTA PREPARAZIONE.

30'
48^H

TEMPO DI ESECUZIONE

PER L'INFUSIONE

LE PREPARAZIONI TERRITORIALI: MANTOVA - 138

MOSTARDA MANTOVANA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: MELE (1 kg), ZUCCHERO (400 g), SENAPE (6 gocce), OLIO PER FRIGGERE (q.b.).

ESECUZIONE

- Sbucciare e affettare le mele.
- Lasciarle in infusione per 48 ore con lo zucchero.
- Fare bollire per 5 minuti il composto ottenuto.
- Friggere il tutto ancora caldo in una padella di ferro.
- Lasciare raffreddare e poi aggiungere la senape.
- Sistemare la mostarda in vasetti di vetro sigillati.

NOTE: LA STORIA DELLA MOSTARDA

La mostarda mantovana, l'unica filologicamente corretta per i tortelli di zucca, non si trova facilmente in commercio fuori della zona di origine.

Come tutti gli altri tipi di mostarda, deriva da una preparazione tardomedioevale che, come salsa densa a base di senape e di uva passa pestata è descritta da Maestro Martino (1450) ma già presente (*De musto et mustarda*) nel ricettario trecentesco dell'Anonimo della Corte Angioina.

Altri trattati storici riportano, con nomi diversi, le ricette di *savori* realizzati nello stesso gusto agrodolce, con zucchero o miele (e semmai aceto o agresto) per la

conservazione della frutta (valga per tutti il sapore francese di Cristoforo Messisbugo, 1549). Se la storia delle mostarde, sia in Italia che in Francia, risale al medioevo, la sua presenza oggi largamente dominata dall'industria conserviera ha visto diminuire ingredienti, ricette, tipologie e abbinamenti gustativi, con la conseguenza di fare delle poche salse superstiti delle rarità, degne di studio e di ripetizione. La sua collocazione ne *Il codice della cucina lombarda*, ha la funzione di riaprire un intero comparto della storia della cucina, relegato nei libri, e dimenticato intorno alla tavola.

VARIANTI

Quella mantovana si distingue dalle altre mostarde, sia toscana, descritta da Artusi, sia siciliane, previste dalla *Guida gastronomica d'Italia* del 1931, non solo per essere composta di sole mele, ma anche perché prima di essere messe nei barattoli queste vengono fritte anziché asciugate al sole. Nelle ricette derivate da quella classica riportata dal Dubini (1857) lo sciroppo alla senape è preparato con miele e vino bianco.

ABBINAMENTI

Nel ripieno dei tortelli, come contorno per i lessi e per gli arrostiti. Ma c'è anche chi la consuma come ghiottoneria a fine pasto.

L'INGREDIENTE: LA SENAPE

È una pianta erbacea della famiglia delle Crucifere, che cresce spontanea nelle zone temperate. Le piantine giovani vengono consumate crude in insalata, da sole o insieme ad altre erbe spontanee.

Oggi si coltiva in due varietà, quella bianca (originaria del Mediterraneo) e quella nera (proveniente dall'Asia Occidentale e dall'Africa Settentrionale), per la produzione di olio utilizzato in medicina e in profumeria.

Dai semi si estrae una farina, usata in cucina come condimento aromatico, che entra con altre spezie nella ricetta della salsa di senape, della *moutarde* francese e di altre salse dolci o piccanti per carni arrostiti o bollite, per wurstel, hamburger, pesci o verdure, quali la salsa remoulade, la Robert, la Roquefort, la Tartara e la Veronese, tipiche della gastronomia europea non mediterranea.

DAL LATINO MOSTUM ATTRAVERSO IL FRANCESE MOUT E *MOUTARDE*, POICHÉ IN ANTICO SI PREPARAVA CON MOSTO COTTO ANZICHÉ CON SCIROPPO DI ZUCCHERO. IN FRANCESE, CONTRARIAMENTE ALL'ITALIANO, MOUTARDE DESIGNA LA SENAPE. MANTOVANA, PER SOTTOLINEARE, ALL'INTERNO DELLE VARIETÀ PADANE, LA PROVENIENZA DI QUESTA CONSERVA, FATTA DI SOLE MELE, SPECIALMENTE NEL CONFRONTO CON LA PIÙ NOTA MOSTARDA CREMONESE, DI CUI COSTITUISCE LA VARIANTE TERRITORIALE E POPOLARE. LA MOSTARDA, UNA VOLTA SPECIALITÀ DI GAZZUOLO, VA ACCOSTATA, PER RAGIONI STORICHE E PARZIALE AFFINITÀ AL *SUGOL* "SUGO D'UVA O MOSTO COTTO MISTO CON FARINA E TIRATO A GUIA DI CREMA" MENZIONATO DA CHERUBINI (1827) E BEN PRESENTE NELLA *GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA* DEL 1931.

60'

TEMPO DI ESECUZIONE

LE PREPARAZIONI TERRITORIALI: MANTOVA - 139

TORTA SBRISOLONA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: FARINA BIANCA 00 (250 g), FARINA GIALLA (250 g), ZUCCHERO SEMOLATO (250 g), BURRO (150 g), MANDORLE TRITATE (250 g), TUORLI D'UOVO (n. 3), VANIGLIA (1 bustina).

ESECUZIONE

- In una terrina unire la farina bianca con quella gialla; proseguire con le mandorle tritate, lo zucchero e la vaniglia.
- Aggiungere il burro, mescolando a pioggia per evitare la nervatura: si ottiene un composto molto granuloso.
- Ungere una tortiera e versarvi l'impasto.
- Cuocere in forno caldo (180° C) per 45 minuti circa.

NOTE: AMALGAMARE CON PAZIENZA

Gli ingredienti devono essere amalgamati con pazienza, ma rimarranno sempre parzialmente separati. L'impasto, una volta versato nella tortiera, va sistemato con le mani per dargli uno spessore uniforme. Nelle varie zone della regione questo tipo di torta è tra i più diffusi, anche sotto altre denominazioni locali, quali barlocca o tortionata. Una pasta di identica composizione è usata per i tradizionali biscotti di Sant'Angelo Lodigiano, i colissoni.

Sostanzialmente è riconducibile allo stesso modello anche il pan dei mei, preparato con infinite

varianti in tutta la regione, il quale però non si sbriciola perché gli ingredienti vengono impastati con uova e latte.

VARIANTI

La ricetta base si realizza nelle campagne senza mandorle. Nelle versioni più antiche non si prevede l'uso di uova, né di burro, né di strutto, ingredienti che invece sono accettati dalla maggior parte dei ricettari più recenti allo scopo di favorire la manipolazione dell'impasto e di diminuire lo sbriciolamento della torta. In alcuni casi l'impasto è insaporito con scorza di limone grattugiata.

Lo zucchero (semolato o al velo) è talvolta spolverizzato sulla torta a cottura ultimata.

ABBINAMENTI

Si serve da sola o con crema di mascarpone a parte, oppure con cavolate, accompagnandola con Sangue di Giuda dell'Oltrepò Pavese DOC, morbido, corposo, dalla persistente vena dolce.

L'INGREDIENTE: LE MANDORLE

Sono il frutto di un albero (*Prunus*

communis o *Prunus amygdalus*) originario dell'Asia Minore, e se ne distinguono due varietà: una dolce, destinata all'alimentazione, e una amara, per lo più ad uso farmaceutico.

Le mandorle sono un ingrediente tipico della gastronomia e della pasticceria meridionali. Tradizionalmente, in area lombarda, per i piatti rustici di più antica tradizione si utilizzavano le noci, di cui il legnanese Bonvesin de la Riva scriveva, nel XIII secolo, che abbondavano in tutto il territorio milanese ed erano cibo ordinario anche nelle case dei poveri. Gli apporti cinquecenteschi innestati sulla solida popolarità originaria hanno invece conservato nella cucina mantovana, assieme ad un certo gusto sfarzoso per i piatti elaborati, anche la presenza di alcuni ingredienti tipici della gastronomia principesca (le mandorle, appunto, le spezie, lo zucchero e il miele), che appaiono qui più ricorrenti che in altre zone.

Le mandorle, onnipresenti sulle tavole dell'aristocrazia medioevale e rinascimentale, con la loro potente carica apotropaica associata al simbolismo della luce e al mistero esoterico della ri/nascita, erano

le noci dei ricchi (per i latini il termine *nux* indicava sia le noci sia le mandorle), depurate dalla carica negativa che era riconosciuta invece alle noci per il loro presunto rapporto con l'attività stregonica. Questo almeno fino al secolo scorso quando la creazione degli amaretti di Saronno portò il vago profumo della mandorla anche su mense non propriamente principesche. Le mandorle rientrano nella categoria della frutta oleosa, nutrizionalmente contraddistinta da un elevato contenuto di grassi e di calorie e una discreta quantità di proteine: 100 g di mandorle apportano 542 kcal, 51 g di lipidi e 16 g di proteine.

SBRISOLINA, SBRISULUSA O SBRISULADA PER LA TENDENZA A SBRICCIOLARSI, GIÀ PRIMA DELLA COTTURA, A CAUSA DELLA PRESENZA DELLA FARINA DI MAIS E DELLA NON PERFETTA AMALGAMAZIONE DEGLI INGREDIENTI. NELLA VERSIONE BASE RICHIEDE UGUALI QUANTITÀ DI FARINA BIANCA, DI FARINA GIALLA E DI ZUCCHERO, EMPIRICAMENTE MISURATE A TAZZE, ED È PERCIÒ DETTA ANCHE TORTA DELLE TRE TAZZE.

ANELLO DEL MONACO

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: FARINA BIANCA (500 g), LIEVITO DI BIRRA (70 g), UOVA (n. 4), BURRO O STRUTTO (140 g), ZUCCHERO (1 cucchiaio e mezzo), SALE (1 presa), LATTE TIEPIDO (1 bicchiere).

ESECUZIONE

- Sciogliere in una tazza il lievito di birra con un cucchiaino di zucchero, un cucchiaino colmo di farina e pochissimo latte tiepido.
- Coprire il panetto di farina facendo sopra la croce.
- Ben coperto metterlo in un posto tiepido.
- Intanto che lievita preparare il ripieno con 250 grammi di noci sgusciate e 150 di zucchero.
- Far bollire lo zucchero con dieci cucchiaini d'acqua stando bene attenti di non far caramellare lo zucchero.
- Mescolare con le noci tritate finemente.
- Quando l'impasto è freddo si aggiungono due chiare d'uovo montate a neve.
- Si riprende il panetto lievitato, ed in una zuppiera si mescola con la farina, il sale, la buccia di limone, due tuorli, due uova intere ed il burro.
- Impastare subito tirando le mani verso l'alto, finché l'impasto non si stacca.
- Si copre ancora e si lascia lievitare una seconda volta, e dopo circa mezz'ora si versa la pasta su di un'asse infarinata.
- Le si dà una forma rettangolare o circolare, alta circa due dita,

- si spalma il ripieno, si arrotola e si mette in uno stampo bene imburrato in forno.
- Lo stampo deve essere molto pesante (rame) e circolare.
- Si mette in forno freddo e si tiene per circa 40 minuti a calore piuttosto elevato.
- A cottura ultimata (il dolce deve essere rosso sopra) spegnere il forno e lasciarlo aperto per 5 minuti.
- Quando si toglie, ancora nel recipiente, si spalma sopra una glassa fatta con due etti di zucchero a velo in pochissima acqua, addensata leggermente sul fuoco.

NOTE

Considerate che state lavorando con un parente molto stretto della pasta brioche: se avete dei dubbi sul procedimento, qualunque buon ricettario può aiutarvi.

VARIANTI

Al ripieno possono essere aggiunti 100 grammi di noci, 100 grammi di zucchero, 4 cucchiaini di panna liquida oppure 100 grammi di noci, 50 grammi di uvetta tritata.

ABBINAMENTI

Moscato dolce o Malvasia secca a piacere.

L'INGREDIENTE: LO STRUTTO

Lo strutto è un prodotto alimentare animale ottenuto per fusione dei grassi presenti nel tessuto adiposo del maiale.

Si presenta come pasta compatta di colore bianco, che a freddo è praticamente inodore, a caldo emana l'odore, tenue, ma caratteristico, dello strutto. Il sapore a caldo è tipico e non molto invasivo.

A temperature fino a circa 40-42 °C lo strutto si presenta pastoso e di colore bianco, a temperature superiori avviene la fusione. La consistenza dello strutto fuso è oleosa ed appare trasparente alla vista. Eventuali tonalità tendenti al giallo/beige nel colore dello strutto possono derivare dalla doratura caratteristica che assume il grasso nella fase finale della cottura. L'estrazione e l'utilizzo dello strutto in campo alimentare furono ideati dagli spagnoli durante la loro dominazione in Sicilia.

Gli spagnoli lo chiamavano *saim*; il nome divenne col tempo *saimi*, e rimane tuttora in dialetto palermitano.

A quell'epoca, lo strutto veniva prodotto in grandi quantità nel mattatoio di Palermo ed era destinato non soltanto al mercato locale, ma

veniva esportato in tutti i paesi sotto la dominazione spagnola.

In pasticceria viene usato per dolci locali e regionali per dare una buona friabilità al prodotto finito.

L'elevato punto di fumo (circa 250 °C) lo rende ideale per la frittura delle frittate di molti cibi.

Il suo impiego, diffuso a chiazze in Italia, egemone in Emilia e incoraggiato da Pellegrino Artusi che ne faceva, col lardo, uso esclusivo, si è andato affievolendo di fronte ad altri grassi, come il burro e l'olio, il primo reso più disponibile dalla sua conservazione, il secondo per ragioni salutistiche raccomandato dai medici.

L'ANELLO DI MONACO (NUSSKRANTZ) È UN DOLCE A BASE DI PASTA LIEVITATA, ARRIVATO A MANTOVA DALLA GERMANIA (MONACO, APPUNTO). È UNO DEI DISCENDENTI DEL KUGELHUPF, DI CUI CONSERVA LA FORMA A CIAMBELLA, FARCITO CON UN IMPASTO A BASE DI NOCI. NORMALMENTE SI TROVA NELLE PASTICCERIE E NEI FORNI; E LA VERSIONE CHE SI TROVA DI SOLITO IN COMMERCIO HA L'ASPETTO DI UN PANETTONE, CON UN BUCO IN MEZZO, RICOPERTO DI GLASSA REALE.

BRESCIA



Del territorio amministrativo della provincia di Brescia è qui considerato solo quello che si estende attorno e a Sud del capoluogo, corrispondente a circa un quarto della superficie complessiva, identificandosi con il settore di Pianura Padana limitato dal corso inferiore dell'Oglio fino a Pralboino e che da qui si spinge verso Nord-Est fino a San Martino della Battaglia e alla riva meridionale del Garda.

Al contrario del settore alpino e prealpino della provincia, in gran parte tagliato fuori nel corso dei secoli dai grandi tracciati viari europei, il territorio pianeggiante, collocato sulla direttrice Milano-Venezia, ha consentito di sviluppare, almeno nei centri urbani più importanti (oltre al capoluogo, Chiari, Lonato, Montichiari e Orzinuovi), analogamente a quanto è accaduto a Bergamo e nel Bergamasco, una rete costante di relazioni con Milano e più ancora con la Repubblica Veneziana, della quale sono evidenti gli apporti culturali, artistici e gastronomici.

Oltre che verso modelli veneti, la cucina bresciana è debitrice per gli aspetti alti di talune tendenze principesche, di derivazione mantovano-ferrarese, e per gli aspetti più propriamente popolari della solida semplicità culinaria della bassa Cremonese e, attraverso questa, della sponda emiliana del Po.

I celebratissimi casonsei bresciani, nella versione salata con ripieno di salsiccia e formaggio, o nella versione dolce con mandorle,

uvetta e pere, la minestra mariconda, il risotto alla pitocca, le belle schidionate di quaglie e piccioni per la polenta, i volatili domestici (pollo, gallina, cappone) con saporiti ripieni, la persicata, sono specialità della gastronomia del Medioevo e del Rinascimento tramandatisi con varianti, aggiornamenti e una nuova gestione degli alimenti, fatti propri, negli ultimi decenni, dalla ristorazione, a rappresentare gli aspetti più raffinati del gusto tradizionale, in abbinamento con i grandi vini DOC della Franciacorta, con la Lugana, il Cellatica, il Botticino e il Capriano del Colle. L'anima popolare della cucina bresciana offre però le sue prove migliori nei piatti di polenta e di riso e nei semplici cibi in cui si avverte ancora, mischiato a quello dei formaggi e dei salumi tipici, il profumo dell'aia e del camino.

Dalla ormai dimenticata polenta e saracca a quella con le cotiche, da quella con il baccalà a quella con il sugo di maiale; e ancora polenta con gli uccellini, con i funghi, con le verdure, con il coniglio in guazzetto.

E poi il riso alla campagnola con le verdure, il risotto con gli spinaci selvatici, gli strozzapreti, i bigoli con le sardele e la pastissada de caval di chiara origine veneta, le frittate rustiche di verdure o salumi; e i dolci semplicissimi, il bossolà innanzitutto, già chiamato agli onori dei ricettari ottocenteschi, l'ingenuo straca ganase e la torta di farina gialla e bianca.

POLENTA CON LA SALVIA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: FARINA DI MAIS (350 g), CIPOLLA (n. 1), ERBA SALVIA (q.b.), PREZZEMOLO (q.b.), ACCIUGHE SALATE (n. 3), FUNGHI SECCHI (50 g), OLIO (100 g), FARINA BIANCA (50 g).

ESECUZIONE

- Portare al bollore 1,5 litri di acqua e salare.
- Versare a pioggia la farina, aiutandosi con un frustino per evitare la formazione di grumi.
- Cuocere per 50 minuti.
- Nel frattempo, mettere a fuoco vivo la casseruola con 70 g di olio.
- Aggiungere la cipolla tagliata a pezzettini, l'erba salvia ed il prezzemolo tritati, le acciughe sminuzzate.
- Aggiungere i funghi secchi, precedentemente ammollati in acqua tiepida e sminuzzati.
- Quando il composto sarà rosolato, versarlo sulla polenta e rimestare fino a completa cottura.
- Versare la polenta sull'apposita asse.
- Tagliare la polenta a fette.
- Infarinare e cuocere brevemente nel restante olio già riscaldato, sempre con un po' di salvia.

NOTE: L'OLIO IN LOMBARDIA

Dal punto di vista alimentare, tanto sul Lario come in tutta la Lombardia, l'olio è stato utilizzato come condimento sempre e solo per le verdure o per friggere il pesce. Laddove l'olio di oliva non era disponibile, si utilizzavano un tempo oli di semi di basso valore

gastronomico, come l'olio di ravizzone, l'olio di noci o l'olio di semi di lino. Del resto l'olio era più importante come combustibile per le lampade. Soltanto a partire dalla prima metà del XIX secolo, come testimonia tutta una sezione del ricettario del Dubini dedicata appunto alla cucina d'olio, con formule che andavano dal brodo di rane al riso *in cagnone* alle lumache, si assiste alla sua timida comparsa nella gastronomia locale e nelle abitudini familiari. In alcune zone lacustri, sui laghi di Como e di Garda, esso aveva invece una storia, ancorché circoscritta. Il fenomeno si è accentuato negli ultimi anni quando il burro è stato messo all'indice perché favorisce l'innalzamento del tasso di colesterolo nel sangue.

VARIANTI

La ricetta proposta dal Dubini ha come paternità le polente pasticciate, diffuse in tutta la Lombardia e a Brescia con il nome di *polenta consa*, in cui gli stessi ingredienti (con in più la salsa di pomodoro, ma non l'acciuga) sono fritti nel burro e aggiunti alla polenta tagliata a strati e condita con formaggio grattugiato. Anche l'uso del pesce salato (aringa, acciuga, ma anche i missultit sul Lario) è abbastanza tradizionale in tutta la fascia del nord Italia: la

polenta ne attenua la sapidità e ne affina il gusto. In questo caso, è generalmente servita abbrustolita.

ABBINAMENTI

La *pulenta la cuntenta* recita un vecchio proverbio lombardo, a significare il risultato di sazietà determinato dal suo consumo. I piatti a base di polenta, conseguentemente, vanno consumati come occasione unica. È adatto un vino rosso di pronta beva, di giusta acidità, dall'odore vinoso (Bonarda, Barbera).

L'INGREDIENTE: LA SALVIA

La *Salvia officinalis* è una delle erbe aromatiche più presenti nella cucina lombarda, se non altro perché ricorrente in una associazione tradizionale con il burro e con l'aglio. Erba delle donne per eccellenza, poiché ricca di follicolina, era usata per favorire l'avvio del flusso mestruale ritardatario, ma soprattutto era ritenuta una sorta di panacea efficace a riportare la salute agli ammalati, maschi o femmine che fossero: "Potrà mai cader morto/ l'uomo cui cresce la salvia nell'orto?" recitavano i cerusici medioevali. Il burro nel quale era stata soffritta la salvia, oltre che per il condimento della polenta, è usato per il riso in cagnone, per il risotto col persico,

per molte frittiture di pesce d'acqua dolce, per gli gnocchi, per i ravioli e i tortelli.

LA POLENTA, NELLA PROVINCIA DI BRESCIA, PRENDEVA FORME E SAPORI DELLE ECONOMIE LOCALI: COI FORMAGGI O IL BAGOS A BAGOLINO, CON SEI CUCCHIAI D'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA DEL GARDA A TREMOSINE, TIRAGNA ALTROVE CON IL GRANO SARACENO E QUALCHE FOGLIOLINA DI SALVIA. QUESTA PREPARAZIONE È DESUNTA DA LA CUCINA DEGLI STOMACHI DEBOLI, TESTO ATTRIBUITO AD ANGELO DUBINI STAMPATO NEL 1857 A MILANO. LA SINGOLARITÀ È L'IMPIEGO DELL'OLIO AL POSTO DEL BURRO: IL PIATTO RISULTA PIÙ LEGGERO E DIGERIBILE, IN LINEA CON I DETTAMI DELLA NUOVA IGIENE ALIMENTARE CHE SI VA AFFERMANDO DALLA FINE DELL'800 E CHE TROVERÀ NELLA CUCINA DELL'ITALIA CENTRALE E MERIDIONALE UN NUOVO EPICENTRO DEI GRASSI. LA RICETTA TESTIMONIA ANCHE UN ALTRO FENOMENO: QUELLO DEL PASSAGGIO DI MOLTI PIATTI POVERI DALLA CUCINA CONTADINA ALLA CUCINA DEL NUOVO CETO EMERGENTE, LA BORGHESIA.

RISOTTO ALLA PITOCCA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: POLLO (1 intero), RISO (500 g), BURRO (100 g), CIPOLLE (n. 2 piccole), CAROTE (n. 1), SEDANO (1 costa), OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (3 cucchiai), VINO BIANCO SECCO (1 bicchiere), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Pulire il pollo e lavarlo, quindi tagliarlo a pezzi.
- Mettere in una pentola la testa, il collo, le ali e lo stomaco.
- Unire la cipolla, la carota e il sedano, ricoprire di acqua e salare.
- Mettere il recipiente sul fuoco e lasciare cuocere fino ad ottenere un brodo saporito.
- In una capace casseruola soffriggere nell'olio e in 50 grammi di burro, l'altra cipolla tritata fine.
- Sistemare nel recipiente i restanti pezzi di pollo e il suo fegato, farli rosolare bene e poi versarvi sopra il vino. Salare e pepare.
- Quando il pollo sarà a metà cottura, aggiungervi il riso mescolando bene.
- Dopo 5 minuti diluirlo con un po' di brodo.
- Portare il riso a cottura aggiungendo il brodo poco per volta.
- Prima di togliere il risotto dal fuoco, incorporarvi il rimanente burro.

NOTE: IL BRODO DI POLLO

La correttezza filologica vorrebbe che il brodo per la cottura del riso fosse ricavato dalle parti residuali

del pollo (le ali, il collo e la testa, lo stomaco e la parte recuperabile della carcassa) con aggiunta di cipolla, sedano e carota. Nel caso ciò non fosse possibile, un brodo di carne di manzo è, ovviamente, preferibile al brodo di dado.

VARIANTI

Il piatto bresciano è analogo al veronese risotto alla sbirraglia e non presenta varianti di rilievo: in alcuni casi, assieme alla carne di pollo si richiede espressamente l'impiego delle interiora nobili (fegato e cuore) e delle creste. In luogo della cipolla, per la rosolatura della carne, può essere usato un porro. A fine cottura il riso è talvolta insaporito con crescione. L'aggiunta del formaggio grattugiato è discrezionale. Una versione leggermente più brodosa prende il nome di zuppa di riso alla pitocca.

ABBINAMENTI

Costituisce portata unica, che potrà essere completata con formaggio e dessert. Abbinamento tutto bresciano con Franciacorta DOCG Rosè (fragante

di lieviti, bouquet fruttato) o, per chi preferisse un vino tranquillo, con Garda Classico DOC Chiaretto.

L'INGREDIENTE: IL POLLO

Basta un rapido sguardo ad un qualsiasi ricettario lombardo per realizzare che il pollo non è stato un animale dei più amati dalla tradizione gastronomica di questa regione. Galli e galline sono stati sempre allevati, in passato, nelle campagne lombarde, ma, poiché venivano cresciuti fino a un anno e oltre e avevano carni non proprio tenere, finivano quasi sempre lessi, senza suscitare particolari fantasie gastronomiche. Le ricette tipiche sono davvero poche: il *pol in sguassett* alla bresciana; l'antica *cassoela de pulaster* della Brianza; il pollo e la gallina ripiena alla comasca; il pollo alla pavese, passato in forno con un umido appena accennato; il fricandò di pollo, con panna e noce moscata, di gusto settecentesco, a testimonianza dei rapporti della cucina lombarda con quella francese di quel periodo. Oggi, anche in Lombardia come nel resto d'Italia, il pollo risulta sempre più gradito per la leggerezza e la

digeribilità delle sue carni e per i prezzi relativamente contenuti rispetto a quelli di altri tipi di carne.

I PITOCCHI (DAL GRECO *PTOCHÒS* = POVERO) ERANO I MENDICANTI CHE NEL XVII E NEL XVIII SECOLO BATTEVANO LA PIANURA PADANA ALLA RICERCA DI UN MINIMO DI SOSTENTAMENTO: RISOTTO ALLA POVERA, DUNQUE. MA NON SOLO, PERCHÉ *MANGIÀ DE PITOCCH*, IN DIALETTO BRESCIANO, SIGNIFICAVA "MANGIAR GHIOTTO, APPETITOSO" (MELCHIORI, *VOCABOLARIO BRESCIANO-ITALIANO*, 1817). È DUNQUE UN ENNESIMO TITOLO ENCOMIastico CHE PER ANTIFRASI, ESALTA INGREDIENTI E ABBONDANZA DEL PIATTO.

MINESTRA MARICONDA

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: MOLLICA DI PANE o PANE RAFFERMO (250 g), LATTE DI VACCA INTERO (0.5 l), BRODO DI CARNE (1.5 l), BURRO (100 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (80 g), UOVA (n. 4), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Ammorbidire il pane nel latte lasciandolo macerare per almeno mezz'ora.
- Strizzare il pane ammolato e incorporarvi il burro appena sciolto in un tegame tiepido.
- Lasciare assorbire bene, poi aggiungere le uova e il Grana.
- Regolare di sale e pepe, impastare bene il tutto e lasciare riposare per almeno un'ora.
- Con l'impasto ottenuto formare delle polpettine.
- Farle cuocere per 5 minuti nel brodo bollente.
- Servire caldo.

NOTE: L'IMPASTO DI PANE

È bene che la mollica di pane non sia molto rafferma (due giorni al massimo), perché in tal caso il suo peso specifico sarebbe inferiore e dunque maggiore il suo volume, con un'alterazione complessiva delle quantità. Il composto, preparato con qualche ora di anticipo guadagna in compattezza e matura un gusto più pieno. Le palline possono essere ottenute facilmente arrotolando l'impasto con le mani in un lungo

cilindro e tagliandolo in piccole porzioni di circa 1 cm che, passate sotto la mano aperta, prenderanno la forma giusta.

VARIANTI

È un piatto conteso tra le provincie di Brescia, Bergamo e Mantova, nella quali è diffuso con modestissime varianti. Una minestra simile, nel mantovano, prende il nome di *canedoli*.

In effetti, la mariconda ricorda gli *knödel* (o *canederli*) della cucina trentina e altoatesina, nella loro formulazione di base.

In alcune ricette recenti si aggiunge poca farina bianca e un goccio di latte per legare. Tra le spezie ricorre la noce moscata.

Versioni più ricche, di gusto tirolese, si ottengono mischiando, all'impasto minuscoli dadi di prosciutto affumicato.

ABBINAMENTI

Delicata e digeribile, la mariconda è perfetta per precedere il piccione farcito alla bresciana, con dessert leggerissimo.

Si abbina a un vino bianco di buona struttura, Oltrepò Pavese

DOC Riesling o a un rosato come il Garda Classico DOC Chiaretto.

L'INGREDIENTE: GNOCCHI, PALLINE E CUCCHIAIATE

Ciò che distingue la mariconda da altre minestre consimili è la precisa forma a pallina degli gnocchetti, tuttavia non indicata esplicitamente da tutti i ricettari. Nella sostanza, però, poco differenzia questo piatto da altri (in cui il composto prende forma cilindrica oppure è versato nel brodo a cucchiariate) di cui è ricca la tradizione lombarda, come gli gnocchetti in brodo alla milanese, altrimenti detti *sbroffadej* o *sbraffadij* (farina bianca anziché pane rafferma) o gli *gnoccarej* di farina di fraina della Valsassina, i malfatti e gli strangolapreti. Il Dubini crea un po' di confusione riportando nel suo ricettario una zuppa di gnocchi alla tedesca e una zuppa di gnocchi soffici alla polacca a fianco di una minestra quasi identica, ma con aggiunta di prosciutto tritato, che egli definisce zuppa di gnocchetti alla romana. Però tali attribuzioni geografiche, al di là di quel tanto di esotico

che manifestano, appaiono poco credibili pensando ai padanissimi zanzarelli (o zazzarelli) descritti da Maestro Martino e da Bartolomeo Platina alcuni secoli prima.

Gli gnocchi di patate (che oggi non si consumano in brodo) appartengono alla stessa linea evolutiva, ma sono stati ovviamente elaborati tra il XVIII e il XIX secolo. Una leggenda moderna vuole che vi si applicasse Alessandro Volta, quando nel suo orticello di Camnago, nei pressi di Como, sperimentava in proprio e su indicazione dell'amico Parmentier, la coltivazione dell'utile tubero.

DETTA ANCHE MELICONDA O DI MELICONDE, FORSE DA MÈLICA, MELGA, IN PASSATO DENOMINAZIONE ATTRIBUITA ALLA SAGGINA E AL MAIS. MELICONDE SAREBBERO LE PALLINE GIALLE DI CUI È COMPOSTA LA MINESTRA, CHE RICORDANO LE CARIOSSIDI DEL GRANTURCO (ANALOGAMENTE ALLA MERIDIONALE CICERCHIATA = PIATTO DI CECI, COMPOSTO DI PALLINE DI PASTA FRITTE).

PICCIONI FARCITI ALLA BRESCIANA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: PICCIONI GROSSI (n. 3), UOVA (n. 1), MANDORLE AMARE (n. 2), BURRO (100 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (35 g), PAN GRATTATO (40 g), OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (45 g), CIPOLLA (35 g), ROSMARINO (1 rametto), VINO BIANCO (100 ml), BRODO (1 mestolo), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Fiammeggiare e pulire i piccioni conservando i fegatini.
- Far saltare in un tegamino i fegatini tritati con la cipolla, anch'essa tritata, e 30 g di burro.
- Impastare il composto in una terrina con il pan grattato, l'uovo, le mandorle tritate, il formaggio e il brodo.
- Regolare sale e pepe e lasciare riposare per 20 minuti.
- Riempire i piccioni con il composto, cucirli e legarli.
- Disporli in una tortiera con l'olio, il restante burro e il rosmarino.
- Cuocere in forno moderato bagnando di tanto in tanto con il vino bianco.

NOTE: FIAMMEGGIARE E PULIRE

La preparazione per la cottura dei volatili di piccola taglia richiede pazienza e attenzione. I piccioni debbono essere fiammeggiati accuratamente, in modo da eliminare la peluria rimasta dallo spennamento; la permanenza sulla fiamma non deve però essere prolungata, per impedire che la pelle asciugandosi troppo si rompa. Successivamente è necessario sventrarli, estraendo

le interiora, e ripulire il fegatino che (anche qualora il piccione non sia farcito) è di norma ricollocato all'interno del volatile. Si lavano all'esterno e all'interno, asciugandoli con un canovaccio, per eliminare ogni residua traccia di strinatura; si taglia la coda, per asportare le due ghiandole amare che si trovano nella parte superiore, si taglia la parte inferiore delle zampe, che si ripiegano all'indietro, fermandole alla pelle del ventre: in questo modo sono pronti per essere riempiti e cotti.

VARIANTI

Il piccione farcito alla bresciana è una variazione sul tema del piccione arrosto in tegame o al forno, preparato in tutta l'area padana. La farcia tradizionale in altre parti della regione non prevede le mandorle amare, ma si orienta sulle noci o sulle nocciole, oppure esclude del tutto la frutta secca, utilizzando piccole quantità di salsiccia. In luogo del vino bianco, elaborazioni di chiara origine sette-ottocentesca prescrivono succo di limone.

ABBINAMENTI

Un piatto gustativamente complesso richiede un vino perfettamente

strutturato, corposo e di buona alcolicità. Ideale un Botticino DOC Riserva, rosso rubino carico con riflessi granati.

L'INGREDIENTE: IL PICCIONE

Nella cultura tradizionale le galline erano allevate principalmente per la produzione delle uova, mentre l'onore e l'onore della mensa (apporto proteico e dignità gastronomica) toccava ai piccioni.

Già dal XV secolo si era andata diffondendo la creazione delle piccionarie nei locali alti delle case di campagna, ma la tendenza non era sconosciuta nemmeno nelle città, per le scarse cure richieste dall'allevamento dei piccoli volatili domestici. La carne dei piccioni (organoletticamente a metà strada tra quella del pollame domestico e quella della cacciagione) era considerata ricostituente e veniva ammannita agli ammalati e ai convalescenti. La gastronomia lombarda è perciò ricca di piatti di piccione, nei quali si evidenzia la perfetta omogeneità di questo pennuto rispetto alle scelte gustative della regione.

Notissimi, per esempio, i piccioni con il riso (adagiati sul risotto o

preparati in timballo e passati nel forno), i piccioni in salsa di limone, con o senza uova (in tal caso si tratta di fricassea); i piccioncini in umido con i piselli, serviti su crostone o su polenta, lo stufato di piccioni, spesso consumato con abbondante contorno di patate in umido; il monumentale timballo di piccioni derivato dalla tradizione settecentesca.

IL PICCIONE RIPIENO È STATO NEL SECOLO XIX UNO DEI SECONDI PIATTI PREFERITI DALLA BORGHESIA LOMBARDA. QUESTO, ALLA BRESCIANA, SI DISTINGUE PER LA FARCIA DALLA NOTA GUSTATIVA LEGGERMENTE AMAROGNOLA APPORTATA DALLE MANDORLE, CHE SAREBBE TUTTAVIA UN ERRORE CONSIDERARE D'EREDITÀ RINASCIMENTALE. LA MANDORLA CONSERVA TUTTA LA SUA UTILITÀ E IL SUO PRESTIGIO NEL SETTORE DOLCIARIO, BEN DISTINTO DAL SERVIZIO DELLE CARNI, CON I BISCOTTINI DETTI BASI DELLE MONEGHE O LO STRACA GANASE, IL CROCCANTE.

MANZO DI ROVATO ALL'OLIO

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: CARNE DI MANZO (1 kg, taglio cappello del prete), OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (2 dl), VINO BIANCO (3 dl), ACCIUGHE DISSALATE (n. 2), AGLIO (3 spicchi), PANE GRATTUGIATO (30 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (30 g), CAROTA (n. 1), SEDANO (1 gambo), CIPOLLA (n. 1), PREZZEMOLO, SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Deporre in una casseruola l'olio extravergine, il pezzo di carne precedentemente steccato con le acciughe, la carota, il sedano, la cipolla, il pane grattugiato, il pepe e far rosolare a fuoco lento.
- Dopo una buona rosolatura aggiungere il vino e portare a ebollizione sempre a fuoco lento.
- Quindi coprire la carne con brodo, salare e proseguire la cottura per circa 3 ore a fuoco dolce, a casseruola coperta.
- A cottura ultimata affettare la carne, disporla sul vassoio di portata, coprirla con il sughetto precedentemente passato al passaverdure, aggiungere il formaggio grattugiato, spruzzare il prezzemolo finemente tritato e aggiungere un ultimo goccio di olio extravergine a crudo.
- Accompagnare con polenta e una patata lessata.

NOTE

Una preparazione simile ma senza l'aggiunta del Grana è comune nella bassa pavese con il nome di Manzo alla certosina.

VARIANTI

In alcune ricette non è prevista l'aggiunta del formaggio grattugiato.

ABBINAMENTI

È una preparazione di sapore marcato e necessita di un vino di corpo come il Capriano del Colle DOC Riserva.

L'INGREDIENTE: IL MANZO

È il bovino, castrato dopo lo sviluppo, di età tra 3 e 4 anni. La carne di manzo, con una minor percentuale di acqua per la maggior percentuale di grasso (10-15%) è qualitativamente tra le più apprezzate.

La castrazione, pur riducendo l'accrescimento giornaliero, permette di mantenere giovanili le carni degli animali così trattati, che altrimenti raggiungerebbero il peso di macellazione ad una età troppo avanzata (3-4 anni) con riflessi negativi sulle qualità organolettiche. Una frequente improprietà di termini è quella per cui si chiama comunemente carne di manzo quella che in realtà è carne di vitellone. In Italia l'allevamento di questo tipo di bovino è molto limitato, in quanto l'uso di concentrati permette accrescimenti giornalieri che portano al peso di macellazione entro i due anni, con qualità delle carni ancora ottimali.

QUESTO PIATTO È UNA DELLE TRADIZIONI CULINARIE DELLA STORIA DI ROVATO E DELLA GASTRONOMIA NON SOLO DELLA FRANCIACORTA, MA DI TUTTA LA PROVINCIA DI BRESCIA. È UNA PREPARAZIONE MOLTO ANTICA E VIENE GIÀ CITATA NELLA RACCOLTA DI DONNA VERONICA PORCELLAGA (ROVATO 1554-1593) IN UNA VERSIONE MENO COMPLESSA E CON UN MINOR NUMERO DI INGREDIENTI. LA SUA RINOMANZA ACCOMPAGNA QUESTO PIATTO SINO AL XX SECOLO E LO TROVIAMO NELLA GUIDA GASTRONOMICA D'ITALIA DEL 1931 COME "LESSO DI MANZO".

PERSICATA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: PESCHE A PASTA BIANCA (1 kg), ZUCCHERO (450 g).

ESECUZIONE

- Scottare le pesche in acqua bollente; sbucciarle e togliere i noccioli.
- Metterle in un sacchetto di lino e lasciarle scolare per circa 12 ore.
- Mettere le pesche e lo zucchero in una pentola e far bollire per circa 10 minuti sempre mescolando.
- Versare il composto in uno stampo tenendo lo spessore non più alto di 12 cm.
- Lasciare asciugare il prodotto per 6/7 giorni in ambiente caldo, poi tagliarla in cubetti o a fettine e cospargere di zucchero semolato.

NOTE: FRUTTA E ZUCCHERO

Facendo cuocere la frutta con quantità variabili di zucchero si ottengono alcuni preparati molto simili tra loro, la cui specificità è raggiunta di volta in volta per mezzo di semplici variazioni tecniche o quantitative. La gelatina si ottiene facendo cuocere con uno sciroppo di acqua e zucchero il succo ottenuto dalla spremitura di frutta, meglio se ricca di pectina (es.: mele), cui all'occorrenza può essere aggiunto del gelatinizzante o della colla di pesce. La composta si prepara facendo bollire in uno sciroppo, formato

con acqua e una modesta quantità di zucchero, la frutta intera o a pezzi, finché la concentrazione non sia tale da permetterne la conservazione per un breve periodo. La confettura è fatta di frutta intera o a pezzi bollita in acqua e zucchero e concentrata in modo tale da impedirne la fermentazione. Versata calda in vasi sterili chiusi poi ermeticamente, si conserva anche per lunghi periodi. La marmellata è ottenuta facendo bollire la frutta, a pezzi o setacciata, con zucchero in quantità pari al peso della frutta (se questa è acida) o non meno del 75% se è dolce. Si presta a una lunghissima conservazione.

VARIANTI

Le varianti rendono la persicata ora una confettura (50% di zucchero) ora una marmellata vera e propria (75% di zucchero). Nel primo caso bastano 10-15 minuti di cottura; nel secondo 30-40 minuti. Se ne ricava anche una versione più raffinata, utilizzando polpa di pesche passata al setaccio. La marmellata così ottenuta, versata in uno stampo foderato di ostie e cosparsa di zucchero, è fatta asciugare alla bocca del forno e quindi lasciata riposare

per almeno tre giorni al fresco.

ABBINAMENTI

Come merenda per i bambini, può essere presentata con nettare di mela verde, non eccessivamente dolce. Come dessert, si lega con i sapori antichi del rosolio, ma anche con l'aroma penetrante del Moscato dolce filtrato.

L'INGREDIENTE: LE PESCHE

La produzione di pesche, la cui coltivazione si addice alle zone pianeggianti con clima relativamente mite, assume rilevanza commerciale principalmente nelle provincie di Mantova e di Brescia. Di singolare pregio erano considerate quelle di Collebeato, menzionate nella *Guida gastronomica* del 1931 e costantemente consigliate in seguito. Nelle tradizioni gastronomiche della regione, alle pesche, in particolare a quelle nostrane di pasta bianca, è riservata una collocazione non secondaria tra i dessert: le pesche giulebbate, in sciroppo di zucchero aromatizzato o meno con liquore; le pesche con gli amaretti e la panna, della zona del lago Maggiore (specialissime le pesche

di Travedona, sode e compatte anche nel momento della perfetta maturazione); le varianti sul tema della charlotte; le pesche ripiene con liquore e mustazitt, quelle al sugo di limone, sono tutte preparazioni di sapore ottocentesco accettabili ancora oggi per la conclusione di un menù creativo.

CIOÈ CONFETTURA O MARMELLATA DI PESCHE, LATINO PERSICA, FRUTTO ORIGINARIO DELLA PERSIA, IN BRESCIANO PERSECH. DOLCE TRADIZIONALE DI BRESCIA, NELLA STESSA TIPOLOGIA DELLA COTOGNATA, RIFERIBILE A ELABORAZIONI GASTRONOMICHE COLTE DI ORIGINE MEDIOEVALE.

GARDA E ISEO



L'alto corso dell'Oglio e il lago d'Iseo a Ovest e la sponda occidentale del lago di Garda delimitano un ampio territorio montuoso e la propaggine alpina tagliati longitudinalmente dalla Valcamonica e dalla Valtrompia, comprendenti circa i tre quarti del territorio bresciano, nei quali, in continuazione con una vicenda storica di isolamento dalle principali vie di comunicazione con l'Europa centrale, si sono conservate tradizioni etnografiche, culturali e gastronomiche dai tratti originali e autonomi rispetto a quelle della pianura.

Sopravvive infatti, a Nord, seppure mitigata dalla omologazione a modelli standardizzati, propri della nostra epoca, una cucina di montagna (le castagne, la polenta, i formaggi tipici, soprattutto il Bagoss, il Silter, le Formaggelle di Monte, lo Stracchino dei Campelli), dagli evidenti legami con quella delle valli trentine e ladine. A Sud, invece, c'è un'ovvia preminenza della cucina di lago, vincolata alla pesca e alla conservazione del pesce, essiccato alla breva lacustre o preparato in carpione.

Ricche e austere tradizioni quelle della Valcamonica: il riso di patate e verze, gli gnocchetti di farina bianca, le lumache alla camuna. Accanto ai piatti a base di castagne, il trionfo della selvaggina da pelo, il capriolo con i frutti di bosco e la coscia di camoscio ai funghi. Molte affinità con la gastronomia degli altri laghi prealpini nelle cucine delle rive del Garda, dell'Iseo e dell'Idro.

Il pesce persico e la tinca impanati e fritti, con accompagnamento di risotto, le frittiture di alborelle, di aiole e di sardelle del Garda, le tinche ripiene, le anguille con il vino bianco.

Ma anche piatti più tipici: le tinche ripiene, il luccio stufato, la trota con guazzetto di acciughe, pancetta e aromi, le anguille con i piselli e quelle allo spiedo o alla graticola.

I vini DOC della Riviera del Garda e di San Martino della Battaglia offrono l'ideale complemento di questi piatti.

BARDELE COI MARAI

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti:

per la pasta: FOGLIE DI BORRAGINE (200 g), FARINA BIANCA (500 g), UOVA (n. 2), SALE (1 pizzico).

per il condimento: BURRO (150 g), GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (50 g).

ESECUZIONE

- Nettare le foglie di borragine, lessarle in pochissima acqua o a vapore, risciacquarle e sgocciolarle.
- Tritarle finemente, passarle al setaccio e farle raffreddare.
- Impastarle con la farina, le uova e il sale.
- Lavorare bene l'impasto e farlo riposare per un'ora in un panno.
- Stendere l'impasto con il mattarello tirando delle sfoglie.
- Ripiegare le sfoglie più volte su sé stesse e tagliarle a fettucine larghe 1 cm.
- Disporre le fettucine bene aperte su un vassoio ricoperto da un panno pulito e spolverizzato di farina; farle asciugare un po'.
- Far cuocere le *bardele* in abbondante acqua bollente salata e scolarle poco per volta sollevandole dall'acqua con due forchette.
- Metterle nelle fondine calde, condirle con il burro fuso e il formaggio e servire.

NOTE: LA PREPARAZIONE DELLE BARDELE

Tagliatelle particolari, le *bardele*, richiedono una quantità limitata di farina rispetto alla passata di borragine (da 1/4 al doppio, quando per le tagliatelle di spinaci la quantità di

farina è anche cinque volte maggiore), perché la borragine è un'erba asciutta che porta nell'impasto molta meno acqua degli spinaci. Le foglie della borragine sono leggermente pelose, devono perciò essere lavate con molta cura e messe a cuocere in pochissima acqua già bollente (è sufficiente che il liquido le copra appena, come si fa con quasi tutti i vegetali). Dopo una decina di minuti di bollitura a fuoco moderatissimo, si scolano con la schiumarola (non si rovesciano nello scolapasta: se fossero rimasti nell'acqua residui di terra, finirebbero nell'impasto), e si lasciano raffreddare. Infine si strizzano per estrarne il liquido (che farebbe aumentare la quantità di farina) e, dopo averle tritate grossolanamente, si passano al setaccio o nel frullatore. La sfoglia, che non deve risultare sottilissima, si ripiega alcune volte su sé stessa, prima di tagliarla a fettucine larghe un dito da far asciugare una mezzora o più, bene aperte su un panno spolverizzato di farina.

VARIANTI

Qualche diversità si riscontra nelle proporzioni tra farina e foglie di borragine (massimo 10-15%), nel numero delle uova, che varia a seconda della quantità di farina, e nel grado di cottura del burro per il condimento

(da crudo a fuso, a schiumante a color nocciola). Ogni altro condimento coprirebbe la gradevolezza del gusto leggermente acidulo della borragine, simile a quello del cetriolo.

ABBINAMENTI

Le tagliatelle vegetali si accompagnano a un antipasto tradizionale - salame e fettine di lardo, giustamente aromatizzati con aglio - e scaloppine con funghi o asparagi. Vino bianco uno Chardonnay Curtefranca DOC Bianco, sapido e armonico.

L'INGREDIENTE: LA BORRAGINE

Pianta annuale (*Borago officinalis*) i cui grappoli di fiori azzurri spiccano per gran parte dell'anno nei terreni incolti di tutto il nostro continente, indipendentemente dalle condizioni climatiche. La farmacopea antica le riconosceva la proprietà di influenzare la sudorazione.

In cucina è stata sempre apprezzata per preparati di ogni tipo, in ragione del gusto gradevole e della consistenza, ma anche per la sua assoluta economicità. Maestro Martino ne fa zuppe (Menestra d'herbette) e, dopo di lui, tutti i grandi cuochi padani l'hanno elaborata in saporite frittelle e frittate. La tradizione alimentare delle campagne non ha mai perso il gusto di un'insalatina di

germogli e foglie tenere di borragine, semmai in unione con germogli di papavero e cicoria selvatica, così come, sui rilievi, si è continuato a mischiarne le foglioline ben tritate al formaggio fresco e alla ricotta. È utilizzata, assieme alle bietole e agli spinaci, per dare corpo ai minestrone, o per le farcie dei ravioli di magro e di torte salate e pizze, quasi sempre in amalgama con ricotta, burro e formaggio. Il suo uso alimentare, dalla Liguria al Cilento, si traduce in frittelle e frittate, in minestrone e insalate sia cotte che crude. Per un esame esteso della borragine in cucina e a tavola, si consulti *l'Atlante dei prodotti tipici: Le erbe* (2005).

TAGLIATELLE (O FETTUCCINE) CON LA BORRAGINE, PASTA ASCIUTTA DEI TERRITORI ORIENTALI DELLA REGIONE. IN COMUNE CON IL VICINO VENETO, ELABORATA CON UNA TECNICA SIMILE A QUELLA DELLA PASTA VERDE CON SPINACI E DELLA PASTA CON VEGETALI IN GENERE CHE OGGI TROVA UNA CERTA DIFFUSIONE POICHÉ, AVENDO GIÀ DI PER SÉ UN SAPORE PARTICOLARE, SI PRESTA AD ESSERE CONSUMATA SOLO CON UN PO' DI BURRO FUSO O DI OLIO, SENZA CONDIMENTI PESANTI O ELABORATI.

RISOTTO CON LE TINCHE

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: RISO (350 g), BURRO (100 g), TINCHE DI LAGO (n. 2), SEDANO (1 costa), CAROTE (n. 1), CIPOLLE (n. 1), AGLIO (1 spicchio), PREZZEMOLO (1 manciata), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Squamare le tinche, sventrarle, lavarle e sfilettarle.
- Porre sul fuoco una casseruola con un litro di acqua salata, unire la carota, la cipolla, il sedano, le lische e le teste dei pesci.
- Cuocere per 20 minuti e poi filtrare il brodo da un passino affinché non passi alcuna lisca, versandolo in una terrina; tenerlo al caldo.
- Imburrare una teglia e disporvi i filetti di tinca; porre il recipiente sul fuoco e cuocere il pesce rigirandolo con delicatezza.
- Mondare il prezzemolo, lavararlo e tritarlo finemente con lo spicchio d'aglio.
- Mettere il trito in una casseruola con il restante burro e farlo rosolare.
- Unire il riso, lasciarlo tostare e, aggiungendo di tanto in tanto il brodo di pesce, portare il risotto a cottura.
- Accomodarlo su un piatto di portata e sistemarvi sopra i filetti di tinca.

NOTE: SAPORE DI FANGO

Le tinche vivono nelle acque melmose dei fondali. È consigliabile acquistarle ancora vive e lasciarle per due o tre giorni in acqua pulita, per far perdere alla loro carne il

caratteristico sapore di fango. Nel caso non ci fosse tempo per questo purgatorio (l'unico efficace), la tradizione suggerisce di fare ingoiare ai pesci vivi alcune cucchiainate di aceto. C'è da dubitare dell'efficacia di questo trattamento, come dell'altro espediente raccomandato per togliere il sapore di fango ai pesci già morti: tenerli a bagno per almeno 24 ore in acqua pulita per poi immergerli rapidamente alcune volte in acqua bollente, prima di procedere a un'accurata squamatura e alla sventatura. Altri consigliano di rovesciare sulle branchie dei pesci un bicchiere di aceto: è tuttavia indubbio che se l'aceto può attenuare l'odore di fango, difficilmente può cancellarne il ritorno gustolfattivo.

VARIANTI

In alcuni ricettari il soffritto di aglio e prezzemolo si arricchisce di cipolla, sedano, carota e basilico. La tinca spezzettata è aggiunta al riso dopo una rapida rosolatura nelle formulazioni più tradizionali; quelle attualizzate consigliano invece di sfilettare il pesce, utilizzando le lische, la testa e la coda per ottenere il court-bouillon con il quale cuocere il riso. I filetti, fritti nel burro, vengono

poi adagiati sul riso già cotto.

ABBINAMENTI

È un piatto unico, cui si può far precedere un leggero antipasto vegetale, per esempio un'insalata di cuori di sedano o, preferendo un menù ittico, del paté di cavedano. Si accompagna piacevolmente con vini ricavati da vitigni Tocai, come il San Martino della Battaglia DOC, un bianco dai profumi delicati e floreali, gusto leggero e tenue acidità.

L'INGREDIENTE: LA TINCA

È un pesce della famiglia dei Ciprinidi che frequenta i fondali sabbiosi dei corsi d'acqua delle zone temperate, con preferenza per i bacini dalle correnti pigre e tiepide. Nutrendosi di molluschi, vermi, crostacei e larve di diversa specie che riesce a stanare dai loro nascondigli tra le piante acquatiche, talvolta smuovendo la melma del fondo, può raggiungere 5 kg di peso. Proprio per questa sua attività di scavo, la tinca ha carni con quel preciso sapore di fango che le impedisce di entrare a pieno titolo nella gastronomia maggiore. È stata però sempre apprezzata

dalla cucina popolare, in frittura o in umido con pisellini novelli oppure con fagioli borlotti. Tipiche della cucina lacustre lombarda le tinchette in carpione e quelle ripiene con formaggio e aromi. Nella cucina del lago d'Iseo figurano le tinche ripiene di pangrattato e formaggio, e ai piselli, accompagnate dalla polenta. Ad una gastronomia alta si ispirano invece le tinche al vino bianco e il brodo di tinca, aromatizzato con chiodi di garofano, cannella, lauro e funghi, ideale come court-bouillon per qualsiasi risotto di magro.

UN PIATTO SEMPLICE E DELIZIOSO, CONTESO TRA BRESCIANI E VERONESI, MA PRESENTE CON POCHE VARIANTI, IN TUTTA LA FASCIA DEI LAGHI PREALPINI, TESTIMONIANZA DI UNA TRADIZIONE GASTRONOMICA POPOLARE CAPACE DI UTILIZZARE AL MEGLIO TUTTE LE RISORSE OFFERTE DAL TERRITORIO IN UN MODELLO ECONOMICO IMPRONTATO ALL'AUTOCONSUMO. FUORI DALLA LOMBARDIA, LA TINCA SI RITROVA IN PIEMONTE E IN VENETO, E NEI LAGHI UMBRO-LAZIALI DEL TRASIMENO E DI BOLSENA.

TROTA COI FUNGHI

PREPARAZIONE PER 4 PORZIONI

Ingredienti: TROTE (n. 4 da 300 g ciascuna), SUCCO DI LIMONE (25 g), FARINA BIANCA (40 g), OLIO DI OLIVA (50 g), FUNGHI PORCINI (300 g), BURRO (30 g), PREZZEMOLO (15 g), SALE (q. b.), PEPE (q. b.).

ESECUZIONE

- Squamare le trote, svuotarle delle interiora e delle branchie, lavarle con cura e asciugarle.
- Pulire i funghi, togliendo la parte terrosa all'estremità del gambo e strofinando le cappelle con uno straccetto umido.
- Condire le trote con il sale, il pepe, il succo di limone e infarinarle.
- Far scaldare l'olio in una padella, adagiarvi le trote e lasciarle colorire due minuti per parte.
- Imburrare una pirofila e farvi sul fondo uno strato di funghi tagliati a pezzi piuttosto grossi, sovrapponendovi le trote.
- Cospargere i pesci con il prezzemolo tritato e con il burro residuo.
- Passare la pirofila nel forno già caldo a 220°C per circa 20 minuti e servire caldo nella stessa pirofila.

NOTE: SQUAME SÌ, SQUAME NO

Le squame della trota, come in genere quelle dei pesci d'acqua dolce, sono più piccole e meno resistenti di quelle dei pesci di mare. Di solito si asportano dal corpo del pesce con un grosso coltello a lama rigida o con l'apposito

strumento (squamapesce).

La squamatura tuttavia non si attua sui pesci destinati alla cottura sul barbecue o comunque sulla fiamma viva, poiché in questi casi le squame proteggono la carne dal calore troppo intenso, evitando sgradevoli indurimenti o carbonizzazioni della pelle.

Le squame non si tolgono neppure nella cosiddetta preparazione al blu, in cui proprio la mucosità epidermica del pesce, a contatto con l'acqua acidulata di bollitura, dà alla trota la caratteristica colorazione blu.

VARIANTI

Talvolta sotto allo strato di funghi viene posto uno battuto di cipolla e aglio. I porcini possono essere sostituiti con altre specie di funghi, soprattutto agarici (prataioli) o champignons. Al momento di infornare si può aggiungere un bicchiere di vino bianco oppure 50 ml di latte. La gratinatura può essere favorita cospargendo i pesci con un po' di pangrattato, prima di cospargerli con il burro.

ABBINAMENTI

Il riso in cagnone si adatta più della polenta ad accompagnare questo

piatto. Vino bianco, profumato e dal gusto fresco e morbido, Lugana DOC o Oltrepò Pavese Cortese DOC.

L'INGREDIENTE: LA TROTA

È un pesce d'acqua dolce della famiglia dei Salmonidi. Le specie europee sono tutte derivate dalla cosiddetta trota comune (*Salmo fario*) che è quella che vive nei corsi d'acqua montani.

Le trote che vivono nei torrenti di montagna hanno colore tendente al verde scuro, con puntinatura nera e rossa, mentre quelle che vivono nei fiumi hanno colore argenteo-grigio tendente al giallognolo. Le trote di allevamento sono quasi tutte della specie iridea (*Salmo gairdneri Rich.*) ed hanno corpo grigio argenteo punteggiato di nero, con riflessi multicolori (da cui il nome) e una fascia aranciata o rosea sul fianco.

Di recente diffusione le trote salmonate, dalla carne rosata, come quella del salmone. Solo nella fascia prealpina, e soprattutto in terra lombarda, è fiorita una tradizione popolare, consolidatasi nel tempo, che ha elaborato alcuni piatti di grande

prestigio. Le trote al vino bianco, le trote dorate, le trote in carpione (già presenti nel ricettario di Maestro Martino), quelle in salsa bianca e quelle alla comasca, non sono che le ricette più note.

IL LAGO E LA MONTAGNA TROVANO UNA GUSTOSISSIMA SINTESI GASTRONOMICA IN QUESTA FORMULAZIONE IN CUI IL SAPORE INTENSO DEI FUNGHI AGGREDIREBBE LA DELICATEZZA DELLA TROTA, SE QUESTA NON VENISSE PROTETTA DALLA CROCCANTE INFARINATURA. L'ASSOCIAZIONE PESCE/FUNGHI, ENTRATA SOLO DI RECENTE NELLA GASTRONOMIA D'ÉLITE, HA DA SEMPRE UN POSTO PRIVILEGIATO NELLA CUCINA POPOLARE, FONDATA SOPRATTUTTO SULLA STAGIONALITÀ E SULLA DISPONIBILITÀ DELLE MATERIE PRIME.

ANGUILLE ALLA GARDESANA

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: ANGUILLA (n. 1, circa 1 kg), OLIO DI OLIVA (30 g), LIMONI (n. 1-2), SALE (q.b.), PEPE (q.b.).

ESECUZIONE

- Dopo avere spellato l'anguilla, toglierle gli intestini, lavarla, asciugarla e tagliarla a pezzi lunghi 5 cm.
- Disporre i pezzi su un piatto, irrorarli con l'olio, spolverizzarli di sale e pepe e lasciarli così per circa 15 minuti.
- Cuocerli per 10-15 minuti su una gratella posta su brace di legna.
- Servire i rocchi caldissimi, con spicchi di limone.

NOTE: SPELLARE L'ANGUILLA

Le anguille piccole (dello spessore di un dito, non quelle piccolissime, gli avvannotti, le cosiddette cieche, oggi quasi introvabili, che si preparano come la schiuma di mare) non bisogna spellarle: per togliere il viscidume che le ricopre è sufficiente strofinarle accuratamente con un panno cosperso di sale. Quelle più grandi, invece, sono rivestite da una pelle coriacea che deve essere tolta.

Con un coltello molto affilato si pratica un'incisione circolare nella pelle appena sotto le pinne branchiali dell'anguilla, che poi si appende per la testa ad un gancio. Con le dita o con lo spelucchino si comincia a staccare la pelle

lungo l'incisione finché non se ne sia rovesciato un lembo da poter afferrare con le mani protette da uno strofinaccio. Tirandola dall'alto verso il basso, la pelle si rivolterà come un guanto. L'anguilla così spellata deve poi essere eviscerata, lavata, asciugata ed eventualmente tagliata a pezzetti di 5-6 cm.

VARIANTI

In altre zone, l'aromatizzazione è ottenuta marinando l'anguilla 12 ore in succo di limone e olio con pepe, sale, aglio e erbe varie (tra le più frequenti il prezzemolo e l'alloro). Talvolta le anguille sono passate nel pangrattato prima della grigliatura e spruzzate con succo di limone al momento di andare in tavola.

ABBINAMENTI

Si accompagnano a insalata verde. Trattandosi di piatto non leggero, può essere preceduto da una crema vegetale o da una vellutata di funghi. Vino rosso asciutto e frizzante, sul tipo del Lambrusco Mantovano DOC, oppure un Garda, Classico o Colli Mantovano, DOC Chiaretto.

L'INGREDIENTE: L'ANGUILLA

È un pesce marino che risale

periodicamente i fiumi, per prepararsi al momento della riproduzione, quando, con un ciclo ancora non del tutto chiaro, ritorna a deporle le uova nei mari caldi dove è nata. Ha carni grasse e gustose, dal sapore molto delicato, purché pescata in acque non stagnanti tra ottobre e maggio, ma, essendo allevata, si trova tutto l'anno sul mercato. Gli esemplari più grossi (lunghi fino a un metro e mezzo, del peso di oltre 5 kg) sono chiamati capitoni, benché siano femmine, e hanno un ruolo rituale nei pasti della vigilia di Natale nelle regioni dell'Italia centro-meridionale.

Con i flussi migratori interni degli ultimi cinquanta anni, tali usanze rituali si sono diffuse anche in Lombardia, affiancandosi alle preparazioni tradizionali dell'area lacustre padana.

Tipicamente lombarde sono le anguille alla moda di Borgo Ticino, cotte in un fondo a base di barbera, cui può essere aggiunto qualche pomodoro e allora si definiscono in umido o anche alla pescatora; le anguille alla rivierasca, in cartoccio con timo e limone, della zona dell'Isèo; le anguille con piselli e quelle con i funghi (Como-Brescia); le anguille cont i fasoeu dei Navigli milanesi. Si rifanno alla cultura sei-settecentesca

le anguille arrosto, con sughetto al vino bianco e quelle in fricassee con salsa d'uovo.

Tutte queste preparazioni attendono di essere rilanciate da una nuova cultura ambientale che ripristini il ciclo naturale di riproduzione dell'anguilla, e reinserisca questo pesce nella cultura (gastronomica) di territorio.

LA CUCINA POPOLARE CONTINUA AD APPREZZARE QUESTO PESCE DALLA CARNE GRASSA, CHE IN PASSATO HA COSTITUITO UNA GHIOTONERIA MOLTO RICERCATA ANCHE DALLA CUCINA D'AUTORE. NELLE ANGUILLE ALLA GARDESANA, COTTE SEMPLICEMENTE SULLA GRIGLIA PER PERMETTERE L'OTTIMALE SGRASSAMENTO DELLE CARNI, SI RIPROPONE UN'ANTICA RICETTA IL CUI PROTOTIPO È NEL LIBRO DI MAESTRO MARTINO, COSTANTEMENTE AGGIORNATO DALLA STORIA DI QUESTO PESCE E DEL SUO AMBIENTE NATURALE FINO ALLA SUA RAREFAZIONE ODIERNA.

PAN DE MEJ

PREPARAZIONE PER 6 PORZIONI

Ingredienti: FARINA GIALLA A GRANA FINE (200 g), FARINA GIALLA A GRANA GROSSA (100 g), FARINA BIANCA (150 g), BURRO (150 g), ZUCCHERO (100 g), LIEVITO DI BIRRA (15 g), UOVA (n. 3), LATTE (q.b.), FIORI DI SAMBUCO (3 cucchiaini), ZUCCHERO VANIGLIATO (q.b.), OLIO (q.b.), SALE (q.b.).

ESECUZIONE

- Mescolare insieme le tre farine e poi setacciarle sulla spianatoia.
- Aggiungere un pizzico di fiori di sambuco, un po' di sale, lo zucchero, le uova e il burro fatto prima fondere.
- Mescolare con cura e unire il lievito sciolto con poco latte tiepido.
- Impastare bene gli ingredienti unendo, se necessario, altro latte.
- Fare con la pasta una palla, metterla in una zuppiera, coprirla con un tovagliolo e lasciarla lievitare per un'ora in luogo tiepido.
- Trascorso questo tempo, ungere con olio una placca da forno e spolverizzarla con farina bianca.
- Fare con la pasta tante pagnottine lievemente schiacciate, di circa 10 cm di diametro e metterle sulla placca tenendole distanziate perché cuocendo tendono ad allargarsi.
- Cospargere i pani con un po' di zucchero vanigliato e fiori di sambuco.
- Cuocerli in forno caldo (190°C) per 30 min.

NOTE: A FAR LA FROLLA GIALLA

Questo dolce rustico, come altri diffusi ovunque nel territorio lombardo (la sbrisulona mantovana, la torta di polenta del Varesotto, il melegòt cremonese ecc.) non è che una sorta di pasta frolla ottenuta con miscele variamente proporzionate di farina di mais e di frumento. Nei

ricettari più antichi, infatti, non è previsto l'uso del lievito, che invece compare quasi regolarmente nelle ricette fissate in periodi più recenti, per rendere il prodotto più leggero e meno friabile. Trattandosi di pasta frolla è consigliabile tentare di legare la farina aumentando leggermente la quantità di burro, senza usare uova, oppure con i soli tuorli, per evitare l'indurimento della pasta. La cottura va condotta a fuoco medio (mai superiore ai 190°) per impedire sgradevoli bruciacchiamenti della crosta esterna.

VARIANTI

A parte l'uso del lievito e le variazioni sul tema della pasta frolla espone nella nota precedente, le differenze fra le varie formulazioni di questa ricetta sono relative alle proporzioni tra la quantità di farina bianca e gialla (nelle due macinature, a grana fine e a grana grossa), con oscillazioni talvolta anche del 50%. La scorza di limone e la vaniglia (o zucchero vanigliato) sono opzionali. Si preparano un po' ovunque, secondo la stessa ricetta, dolcetti di pan de mej, chiamati meini fini, di pezzatura inferiore ai 100 grammi. Talvolta non compare la panigada, e allora si parla di meini greggi.

ABBINAMENTI

I greggi e i fini sono ottimi con il latte per colazione, ma reggono

bene anche il ruolo di rompi digiuno sia al mattino (meglio di qualsiasi merendina industriale) sia al pomeriggio con il tè. A fine pranzo, una fettina di torta può essere servita alla maniera antica, con panera montata e castagne lesse, accompagnata da vino dolce o passito. Una volta si usava il vin del tecc, oggi si può fare ricorso a un Valtellina Superiore DOCG Sforzato con un buon affinamento in bottiglia.

L'INGREDIENTE: IL SAMBUCO

È un arbusto delle Caprifoliacee (*Sambucus nigra*), dal fusto ricco di midollo, considerato comunemente infestante. Ha fiori bianchi dall'odore penetrante, riuniti in cime ombrelliformi, cui seguono drupe di piccole dimensioni e di colore nero o rosso. Fiori e frutti sono usati, sino dal tempo dei Latini, per preparati medici (tisane) e alimentari; in particolare ai frutti maturi (ottimi coloranti naturali) è riconosciuta ancora oggi una leggera azione lassativa. Nella tradizione lombarda, con i fiori, oltre ai dolci, si prepara una sorta di focaccia salata, impastata con strutto e sale, che pare diretta erede delle frictelle de sambuco e delle frittate già descritte nei ricettari padani del Medioevo, e che ancora si preparano specialmente

nelle zone alpine. È un ingrediente distribuito in tutta Italia per usi quanto mai diversi: oltre alle frittiture, in Trentino Alto Adige si confeziona un distillato con fiori di sambuco mentre in provincia di Enna si preparava e si prepara la *focaccia ai fiori di sambuco* "fatta di strisce di pasta disposte a strati alternati con fette di salame, dadi di lardo e fiori freschi di sambuco, cotta al forno" (*Guida gastronomica d'Italia*, 1931). Con i frutti da soli o miscelati a frutti di bosco nella proporzione del 50%, si prepara una marmellata, indicata per la ricopertura delle crostate.

PAN DE MEIN, DE MEITT, PANDEMÈINN (CIOÈ PANE DI MIGLIO) O ANCHE PANIGA (SAMBUCO) PER I FIORI DI QUESTA Pianta con cui viene decorato. Il nome ricorda l'ingrediente che fino al XVII secolo era impiegato ordinariamente nella panificazione e nella preparazione di dolci rustici. Nelle ricette pubblicate dal '700 in poi, l'ingrediente principale risulta sempre la farina di mais. Tale, infatti, lo definiva Francesco Cherubini: "PANELLINO DI FARINA DI GRANO TURCO REGALATO DI ZUCCHERO E BUTIRRO, E TALORA ANCHE SAMBUCATO" (1839).

I PRODOTTI TIPICI E TRADIZIONALI

COSA È UN PRODOTTO TIPICO

Il prodotto tipico è un prodotto agroalimentare con caratteristiche particolari, originario di una determinata area geografica. Ogni zona infatti presenta delle specificità che influiscono in modo determinante sulla produzione agricola locale. Possono essere il terreno e il clima che favoriscono la riuscita di ortaggi e frutta, oppure le caratteristiche di pascoli e alpeggi che danno un particolare sapore a latte e formaggi; o ancora l'umidità e i venti per la perfetta stagionatura di certi salumi, così come l'esposizione o la pendenza dei vigneti per la maturazione delle uve.

Ai fattori naturali, bisogna poi aggiungere le tecniche di lavorazione che sono un altro elemento di tipicità e creano prodotti unici: dagli strumenti utilizzati, all'abilità e all'esperienza dell'artigiano, ai tempi e modi delle operazioni.

I prodotti tipici dunque sono il risultato di una lunga elaborazione che ha cercato di trarre il massimo da ciò che era disponibile in loco, affinandosi, adattandosi ed evolvendosi.

A partire dagli anni '50, i paesi europei cominciarono a porsi il problema della tutela dei prodotti tipici. Vennero adottate normative nazionali, quindi accordi internazionali di protezione per prodotti singoli o per categorie come per esempio formaggi, oli, vini e salumi. In tempi più recenti, l'Unione Europea ha predisposto un unico sistema di tutela dei prodotti tipici, sia all'interno dell'Unione stessa sia in campo internazionale, che permette al produttore di difendersi

dalle imitazioni e al consumatore di riconoscere in modo chiaro un alimento tipico.

Specifiche norme infatti istituiscono, accanto al marchio d'impresa, un marchio pubblico che definisce e garantisce origine, composizione, caratteristiche e requisiti dei diversi alimenti.

Per i prodotti agroalimentari, con i Reg. (CE) 510 e 1898 del 2006, sono stati istituiti due tipi di protezione:

DOP - DENOMINAZIONE DI ORIGINE PROTETTA

Definisce un prodotto originario della regione o paese le cui caratteristiche possano essere ricondotte all'origine geografica. Almeno una fase della produzione deve avvenire nella zona individuata.



IGP - INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA

Definisce un prodotto originario di una certa regione o paese, le cui caratteristiche sono essenzialmente o esclusivamente dipendenti dall'origine geografica (intesa come un insieme di fattori naturali e umani). Tutte le fasi della produzione devono avvenire nella zona individuata, secondo un preciso disciplinare.



Con il Reg. (CE) 509/2006 è stata istituita un'altra forma di protezione.

STG - SPECIALITÀ TRADIZIONALE GARANTITA O ATTESTAZIONE DI SPECIFICITÀ (AS)

Definisce i prodotti ormai divenuti "generici", cioè non più legati a particolari costumi e ad aree di produzione, ma che abbiano mantenuto una "ricetta" tradizionale.

I VINI: UNA CLASSIFICAZIONE A PARTE

Per il settore vitivinicolo le denominazioni utilizzate sono diverse, anche se recentemente la legislazione ha equiparato i vini alle norme che riguardano i prodotti tipici e quindi ai marchi comunitari DOP e IGP. Rimangono comunque in vigore anche le menzioni specifiche tradizionali italiane, DOC, DOCG e IGT, che vengono indicate in etichetta da sole o assieme alla corrispondente espressione europea.

DOC - DENOMINAZIONE DI ORIGINE CONTROLLATA

Appartengono a questa categoria i vini prodotti con uve raccolte in determinate zone geografiche, particolarmente vocate, e nel rispetto di uno specifico disciplinare di produzione, approvato con decreto ministeriale.

DOCG - DENOMINAZIONE DI ORIGINE CONTROLLATA E GARANTITA

Questo marchio viene attribuito ai vini già riconosciuti DOC da almeno cinque anni, che siano ritenuti di particolare pregio.

IGT - Indicazione Geografica Tipica

Comprende i vini da tavola prodotti in determinate regioni o aree geografiche, autorizzate per legge, talvolta secondo un generico disciplinare di produzione.

PRODOTTI TRADIZIONALI

Accanto ai prodotti agroalimentari che vantano il riconoscimento dei marchi europei, esiste per ciascuna regione italiana, un elenco dei prodotti tradizionali.

I requisiti essenziali per poter far registrare un prodotto tra quelli tradizionali sono che sia ottenuto con metodi di lavorazione, conservazione e stagionatura omogenei per tutto il territorio interessato e secondo regole tradizionali, consolidate nel tempo, per un periodo non inferiore ai venticinque anni.

L'elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali della Regione Lombardia, aggiornato al marzo 2011, comprende 243 prodotti, raggruppati in otto comparti: carne e derivati, cereali e farine, derivati del latte, miele, ortaggi e frutta freschi e conservati, paste fresche, prodotti da forno e pasticceria, prodotti ittici.

PRODOTTI DOP E IGP DELLA LOMBARDIA**FORMAGGI**

Bitto DOP
 Formai de Mut dell'Alta Valle Brembana DOP
 Formaggella del Luinese DOP
 Gorgonzola DOP
 Grana Padano DOP
 Parmigiano Reggiano DOP
 Provolone Valpadana DOP
 Quartirolo Lombardo DOP
 Taleggio DOP
 Valtellina Casera DOP

SALUMI

Bresaola della Valtellina IGP
 Cotechino Modena IGP
 Coppa di Parma IGP
 Mortadella Bologna IGP
 Salame Brianza DOP
 Salame Cremona IGP
 Salame di Varzi DOP
 Salame d'Oca di Mortara IGP
 Salamini Italiani alla Cacciatora DOP
 Zampone Modena IGP

OLI E FRUTTA

Olio Extravergine di Oliva Garda DOP
 Olio Extravergine di Oliva Laghi Lombardi DOP
 Mele di Valtellina IGP
 Pera Mantovana IGP

VINI DOC E DOCG DELLA LOMBARDIA**VALCALEPIO (BERGAMO)**

Valcalepio DOC Rosso
 Valcalepio DOC Bianco
 Valcalepio DOC Moscato Passito
 Terre dei Colleoni DOC

MOSCATO DI SCANZO (BERGAMO)

Moscato di Scanzo DOCG

FRANCIACORTA (BRESCIA)

Franciacorta DOCG
 Franciacorta DOCG Satén
 Franciacorta DOCG Rosé
 Curtefranca DOC Bianco
 Curtefranca DOC Rosso

LUGANA (BRESCIA)

Lugana DOC e Lugana DOC Superiore
 Lugana DOC Spumante

BOTTICINO (BRESCIA)

Botticino DOC e Botticino DOC Riserva

MONTENETTO DI BRESCIA (BRESCIA)

Capriano del Colle DOC Bianco e Bianco Superiore
 Capriano del Colle DOC Rosso e Rosso Riserva
 Capriano del Colle DOC Novello
 Capriano del Colle DOC Trebbiano
 Capriano del Colle DOC Marzemino

CELLATICA (BRESCIA)

Cellatica DOC e Cellatica DOC Superiore

VALTENESI (BRESCIA)

Garda Classico DOC Bianco
 Garda Classico DOC Rosso e Rosso Superiore
 Garda Classico DOC Chiaretto
 Garda Classico DOC Groppello e Groppello Riserva
 Garda Classico DOC Novello
 Valtenesi DOC
 Valtenesi DOC Chiaretto

SAN MARTINO DELLA BATTAGLIA (BRESCIA)

San Martino della Battaglia DOC
 San Martino della Battaglia DOC Liquoroso

VINI MANTOVANI (MANTOVA)

Garda Colli Mantovani
 Garda Colli Mantovani DOC Rubino

Garda Colli Mantovani DOC Chiaretto
 Garda Colli Mantovani DOC Bianco
 Garda Colli Mantovani DOC Merlot
 Garda Colli Mantovani DOC Cabernet
 Garda Colli Mantovani DOC Chardonnay
 Garda Colli Mantovani DOC Sauvignon
 Lambrusco Mantovano DOC

SAN COLOMBANO (MILANO)

San Colombano DOC Rosso e Rosso Riserva
 San Colombano DOC Bianco

OLTREPÒ PAVESE (PAVIA)

Oltrepò Metodo Classico Cruasé DOCG
 Pinot Nero dell'Oltrepò Pavese DOC
 Bonarda dell'Oltrepò Pavese DOC
 Oltrepò Pavese DOC Barbera
 Oltrepò Pavese DOC Rosso
 Buttafuoco dell'Oltrepò Pavese DOC
 Oltrepò Pavese DOC Riesling
 Sangue di Giuda dell'Oltrepò Pavese DOC
 Oltrepò Pavese DOC Moscato

VALTELLINA (SONDRIO)

Valtellina Superiore DOCG Sassella, Grumello, Inferno, Valgella e Maroggia
 Sforzato di Valtellina DOCG
 Rosso di Valtellina DOC

VINI IGT DELLA LOMBARDIA**PROVINCIA DI BERGAMO**

Bergamasca

PROVINCIA DI BRESCIA

Benaco Bresciano

Montenetto di Brescia

Ronchi di Brescia

Sebino

Valcamonica

PROVINCE DI COMO E LECCO

Terre Lariane

PROVINCIA DI MANTOVA

Provincia di Mantova

Sabbioneta

Quistello

Alto Mincio

PROVINCE DI MILANO E PAVIA

Collina del Milanese

PROVINCIA DI PAVIA

Provincia di Pavia

PROVINCIA DI SONDRIO

Terrazze Retiche di Sondrio

PROVINCIA DI VARESE

Ronchi Varesini

PRODOTTI TRADIZIONALI DELLA LOMBARDIA**CARNI E DERIVATI**

Agnello di razza Brianzola - Province di Lecco, Como e Monza

Bastardei - Valchiavenna (SO)

Borzat - Comune di Livigno (SO)

Bresaola affumicata - Valchiavenna (SO)

Bresaola di cavallo - Valchiavenna (SO)

Cacciatori d'oca - Lomellina (PV)

Capretto da latte pesante - Valli del Luinese (VA)

Carne secca - Valchiavenna, Valtellina (SO)

Ciccioli - Provincia di Pavia

Ciccioli d'oca - Lomellina (PV)

Ciccioli mantovani - Provincia di Mantova

Cotechino bianco - Valchiavenna, Valtellina (SO)

Cotechino cremonese vaniglia - Provincia di Cremona

Cotechino della bergamasca - Bergamo e provincia

Cotechino pavese - Provincia di Pavia

Cuz - Comune di Corteno Golgi (BS)

Durelli d'oca - Lomellina

Fegato d'oca grasso - Lomellina

Grasso d'oca - Lomellina

Greppole - Provincia di Mantova

Luganega - Tutto il territorio regionale

Luganega di cavallo - Provincia di Sondrio

Lughenia de passola - Comune di Livigno (SO)

Mortadella di fegato al vin brulé - Tutto il territorio regionale

Pancetta con filetto - Provincia di Mantova

Pancetta della bergamasca - Bergamo e provincia

Pancetta pavese - Provincia di Pavia

Patè di fegato d'oca - Lomellina

Patè d'oca stagionato - Lomellina

Pisto - Provincia di Mantova

Pollo brianzolo - Martesana, Brianza, Valli del Lario

Prosciuttini della Valtellina - Valtellina

Prosciuttini della Valtellina al pepe - Alta Valtellina

Prosciuttino d'oca stagionato - Lomellina

Prosciutto cotto - Tutto il territorio regionale

Prosciutto crudo bergamasco "Il Botto" - Provincia di Bergamo

Prosciutto crudo Marco d'Oggiono - Comune di Oggiono (LC)

Prosciutto mantovano - Mantova

Quartini d'oca sotto grasso - Lomellina

Salam casalin - Provincia di Mantova

Salame con lingua - Provincia di Mantova

Salame crudo del basso pavese - Provincia di Pavia

Salame da cuocere - Provincia di Pavia

Salame della bergamasca - Bergamo e provincia

Salame di filzetta - Tutto il territorio regionale

Salame di Montisola - Comune di Monte Isola

Salame di testa - Province di Como e Lecco

Salame d'oca crudo - Lomellina

Salame d'oca ecumenico - Lomellina

Salame mantovano - Provincia di Mantova

Salame Milano - Tutto il territorio regionale

Salame Milano - Tutto il territorio regionale
 Salame pancettato - Mantova
 Salame sotto grasso - Lomellina
 Salamelle di Mantova - Provincia di Mantova
 Salamina mista - Tutto il territorio regionale
 Salamini di capra - Comasco e Varesotto
 Salamini di cavallo - Provincia di Sondrio
 Salamini di cervo - Tutto il territorio regionale
 Salamini di magri o maritati - Alta Valtellina (Valmalenco)
 Salsiccia di castrato ovino - Valle Camonica
 Sanguinaccio o marzapane - Basso Pavese, Lomellina
 Slinzega bovina - Provincia di Sondrio
 Slinzega di cavallo - Valchiavenna (SO)
 Soppressata bresciana - Provincia di Brescia
 Verzini - Tutto il territorio regionale
 Violino - Valle Camonica
 Violino di capra - Valli del Luinese (VA)
 Violino di capra - Valchiavenna (SO)

CEREALI E FARINE

Farina di grano saraceno - Comune di Teglio (SO)
 Farina per polenta della bergamasca - Province di Bergamo, Lecco, Cremona
 Riso - Parco Ticino, Lomellina, Lodigiano, Basso pavese, Basso mantovano

DERIVATI DEL LATTE

Agri di Valtorta - Alta Valle Brembana (BG)
 Bagoss - Alpeggi e fondovalle di Bagolino (BS)
 Bernardo - Clusone, Val Seriana (BG)
 Branzi - Alta Valle Brembana (BG)
 Burro di montagna - Province di BG, BS, VA, LC, SO
 Cadolet di capra - Valle Camonica (BS)
 Caprino a coagulazione lattica - Tutto il territorio regionale
 Caprino a coagulazione presamica - Tutto il territorio regionale
 Caprino vaccino - Tutto il territorio regionale
 Casatta di Corteno Golgi - In origine comune di Corteno Golgi, ora anche nel resto della Valle Comonica (BS)
 Casolet - Valle Camonica, Valle di Scalve, Valle Brembana
 Casoretta - Val d'Intelvi (CO)
 Crescenza - Pianura Padana, Lodi e Pavia in particolare
 Fatulì - Valle Camonica (BS)
 Fiorone della Valsassina - Valsassina (LC)
 Fiurì o Fiurit - Tutte le valli bresciane e bergamasche
 Fontal - Tutto il territorio regionale
 Formaggella di Menconico - Area montana dell'Oltrepò pavese
 Formaggella della Val di Scalve - Valle di Scalve (BG)
 Formaggella della Val Sabbia - Valle Sabbia (BS)
 Formaggella della Val Seriana - Comuni del territorio della Valle Seriana (BG)
 Formaggella della Val Trompia - Val Trompia (BS)
 Formaggella della Val Camonica - Valle Camonica (BS)
 Formaggella Tremosine - Comunità Montana e Parco Alto Garda Bresciano
 Formaggio d'alpe grasso - Tutto il territorio montano della regione

Formaggio d'alpe misto - Tutto il territorio montano della regione
 Formaggio d'alpe semigrasso - Tutto il territorio montano della regione
 Formaggio Val Seriana - Valle Seriana (BG)
 Formai de Livign - Comune di Livigno (SO)
 Frumagit di Curiglia - Comuni di Curiglia con Monevasco, Veddasca, Dumenza (VA)
 Furmag de segia - Zona montana delle Valli del Luinese e Valcuvia (VA)
 Garda Tremosine - Comunità Montana e Parco Alto Garda Bresciano
 Granone Lodigiano - Provincia di Lodi
 Italico - Pianura Padana, Lodi e Pavia in particolare
 Latteria - Valle Brembana (BG)
 Latte crudo di Tremosine - Parco Alto Garda Bresciano
 Magnoca - Valli di S. Giacomo e Valchiavenna (SO)
 Magro - Triangolo Lariano (CO)
 Magro di latteria - Provincia di Sondrio
 Magro di piatta - Valdidentro (SO)
 Mascarpin de la calza - Valchiavenna (SO)
 Mascarpone artigianale - Pianura Padana, Lodi e Pavia in particolare
 Mascherpa d'alpe - Valli di Sondrio e Lecco
 Matusc - Albaredo, Bassa-media Valtellina
 Moteli - Valle Camonica (BS)
 Nisso - Area montana dell'Oltrepò pavese
 Nostrano grasso - Tutto il territorio montano della regione
 Nostrano semigrasso - Tutto il territorio montano della regione
 Panerone - Provincia di Lodi e Cremona

Ricotta artigianale - Tutto il territorio regionale
 Robiola bresciana - Bassa bresciana, Franciacorta, Sebino
 Robiola della Valsassina - Valsassina (LC)
 Semuda - Valmalenco (SO)
 Semuda - Alto Lario occidentale (CO)
 Silter - Valle Camonica (BS)
 Sta'el - Valle Camonica (BS)
 Stracchino Bronzone - Comuni limitrofi del Monte Bronzone (BG)
 Stracchino orobico - Bergamo e provincia
 Stracchino tipico - Provincia di Lecco
 Strachet - Valle Camonica, Val Trompia, Savore (BS)
 Strachitunt - Valle Brembana, Val Taleggio (BG)
 Tombea - Magasa, Valvestino (BS)
 Torta orobica - Provincia di Bergamo
 Valtellina Scimudin - Provincia di Sondrio, originario di Bormio
 Zincarlin - Alto Lario, Val d'Intelvi, Lepontine (CO)
 Zincarlin de Vares - Zona collinare e montana della provincia di Varese

MIELE - Tutto il territorio regionale

ORTAGGI E FRUTTA FRESCHI E CONSERVATI

Amarene di Uschione - Frazione di Chiavenna (SO)
 Asparago di Cantello - Comuni di Cantello, Clivio, Viggù e Arcisate (VA)
 Asparago di Cilavegna - Lomellina (PV)
 Asparago di Mezzago - Brianza, Mezzago (MI)
 Castagne secche - Valchiavenna, Valtellina (SO)
 Cipolla di Sermide - Sermide, Felonica Po e Oltrepò mantovano
 Cipolla dorata di Voghera - Oltrepò mantovano
 Cipolla rossa - Lomellina, Breme (PV)
 Conserva senapata - Provincia di Cremona
 Cotognata - Provincia di Cremona
 Fagiolo borlotto di Gambolò - Comune di Gambolò e comuni limitrofi (PV)
 Marroni di Santa Croce - Valchiavenna
 Melone mantovano - Viadanese, Sermidese e distretto Gazoldo degli Ippoliti-Rodigo (MN)
 Mostarda di Cremona - Provincia di Cremona
 Mostarda di Mantova - Provincia di Mantova
 Patata bianca di Oreno - Comuni di Vimercate, Concorezzo, Arcore e Villasanta (MB)
 Patata comasca bianca - Provincia di Como
 Patate di Campodolcino - Frazione Starleggia, Campodolcino (SO)
 Pesche allo sciroppo del Lago di Monate - Comuni di Travedona, Monate, Comabbio, Osmate e Cadrezzate (VA)
 Pisello di Miradolo Terme - Comune di Miradolo Terme (PV)

Radici di Soncino - Soncino (CR)
 Rosmarino di Montevercchia - Comuni compresi nel Parco regionale di Montevercchia (LC)
 Salvia di Montevercchia - Comuni compresi nel Parco regionale di Montevercchia (LC)
 Sugolo - Provincia di Mantova
 Tartufo - Provincia di Pavia
 Tartufo Nero - Provincia di Bergamo, Brescia, Mantova e Pavia
 Zucca mantovana - Provincia di Mantova

PASTE FRESCHE

Capunsei - Colline moreniche del Garda
 Casoncelli alla bergamasca - Bergamo e provincia
 Gnocchi di zucca - Provincia di Mantova
 Marubini - Provincia di Cremona e Casalasco
 Pizzoccheri della Valtellina - Valtellina, Valchiavenna (SO)
 Scarpinocc - Comune di Parre (BG)
 Tortelli cremaschi - Crema e zone limitrofe (CR)
 Tortelli di zucca - Provincia di Mantova
 Tortello amaro di Castel Goffredo - Provincia di Mantova

PRODOTTI DA FORNO E DA PASTICCERIA

Amaretti di Gallarate - Comune di Gallarate (VA)
 Anello di Monaco - Provincia di Mantova
 Baci del Signore - Pavia
 Baci di Cremona - Provincia di Cremona
 Bisciola - Valtellina (SO)
 Biscotin de Prost - Valchiavenna (SO)
 Brasadella (dolce) - Valtellina di Tegliò e di Tirano (SO)
 Braschin - Valle Albano (CO)
 Brutti e buoni - Gavirate e Gallaratese (VA)
 Bunbunenn - Provincia di Cremona
 Buscel di fich - Valtellina di Tirano (SO)
 Bussolano - Mantovano
 Bussolano di Soresina - Provincia di Cremona
 Carcent - Comune di Livigno (SO)
 Castagnaccio - Provincia di Cremona
 Caviadini - Valsassina (LC)

Crocante - Provincia di Cremona
 Cupeta - Valtellina (SO)
 Focaccia di Gordona - Comune di Gordona (SO)
 Frittella - Provincia di Pavia
 Graffioni - Provincia di Cremona
 Grissini dolci - Broni (PV)
 Masigott - Erba (CO)
 Meascia dolce o salata - Alto Lario occidentale (CO)
 Miccone - Oltrepò pavese
 Nocciolini - Comune di Canzo (CO)
 Pan da cool - Comune di Livigno (SO)
 Pan di segale - Valtellina (SO)
 Pan mejno - Province di Lecco, Como e Milano
 Pane comune - Pavia, Milano
 Pane di pasta dura - Provincia di Pavia
 Pane di riso - Lomellina (PV)
 Pane di San Siro - Pavia
 Pane giallo - Provincia di Pavia
 Pane mistura - Provincia di Pavia
 Panettone di Milano - Milano e provincia
 Panun - Valtellina (SO)
 Pazientini - Provincia di Pavia
 Pesce d'aprile - Pavia
 Polenta e uccelli dolce - Bergamo e provincia
 Resta - Como
 Ricciolino - Mantova e provincia
 Sbrisolona - Provincia di Mantova
 Schiacciatina - Basso mantovano
 Spongarda di Crema - Crema e cremasco

Tirot - Basso mantovano (Felonica e Sermide)

Torrone di Cremona - In origine nel Cremasco, oggi un po' dovunque

Torta Bertolina - Crema e cremasco

Torta del Donizetti - Bergamo e provincia

Torta del Paradiso - Provincia di Pavia e di Mantova

Torta di fioretto - Valchiavenna (SO)

Torta di grano saraceno - Valtellina (SO)

Torta di latte - Brianza

Torta di mandorle - Provincia di Cremona

Torta di S. Biagio - Provincia di Mantova, Cavriana

Torta di tagliatelle - Mantova

Torta mantovana - Provincia di Mantova

Torta sbrisolona - Provincia di Cremona

Tortionata - Lodi

Treccia d'oro di Crema - Crema

Turtel sguasarot - Oltrepò mantovano

Ufela - Calvatone (CR)

PRODOTTI ITTICI

Alborelle essiccate in salamoia - Laghi del bresciano

Coregone - Lenno (CO)

Missoltino - Zona dei Laghi di Como, Iseo e Garda

Pigo - Zona dei Laghi di Como, Iseo e Garda

INDICE DELLE FORMULAZIONI PER ZONA

LE PREPARAZIONI REGIONALI	PAGINA		
Riso in cagnone	15	Coniglio in sguazzetto alla cassanese	60
Cassoeula, ragò, posciandra	18	Polenta e osei (dolce)	61
Rostisciada, rosciscianna, frittura	19		
Buseca, trippa	20	COMO E IL LARIO	PAGINA
Tortelli di magro	24	Tucch e regell	64
Frittata alle erbe fini	28	Risotto con filetti di pesce persico	65
Of in cereghin	29	Paté di cavedano con gelatina	66
Trippa matta, buseca matta	30	Missoltini	67
Rusumada	31	Cutizza	68
Polenta e gras pestà	35		
Polenta e osei	36	LECCO, MONZA E LA BRIANZA	PAGINA
Pancotto	40	Riso e luganega	72
Gnocchi di patate	44	Urgiada o Oriada	73
		Lumache trifolate	74
SONDRIO E VALLI	PAGINA	Manzo alla California	75
Pizzoccheri alla valtellinese	48	Agnello alla valsassinese	76
Riso e rape col polmone	49	More di gelso cotte	77
Sciatt	50	Zuppa di ciliegie e marasche	78
Castagne e verze	51	Torta paesana	79
Bisciola	52		
		VARESE E TICINO	PAGINA
BERGAMO E VALLI	PAGINA	Asparagi e uova	82
Strangolapreti	56	Cappelle di porcini in frasca	83
Polenta taragna	57	Stufato d'asino	84
Casonsei	58	Bruscitt	85
Margottini alla bergamasca	59	Cupett di Busto	86

MILANO	PAGINA	Verdure ripiene	117
Minestrone alla milanese	90	Torta del Paradiso	118
Risotto alla milanese	91		
Ossobuco alla milanese	92	CREMONA E CREMASCO	PAGINA
Cotoletta alla milanese	93	Paan triit	122
Mondeghili	94	Marubini in brodo	123
Rustin negaa	95	Tortelli cremaschi	124
Nervetti in insalata	96	Parmigiana di bietole	125
Polpette di verza	97	Salsa agrodolce per lessso	126
Charlotte alla milanese	98	Dolce di granoturco	127
Panettone	99	Spongarda	128
LODI	PAGINA	MANTOVA	PAGINA
Riso e latte	102	Risotto alla pilota	132
Fegato alla lodigiana	104	Tortelli di zucca	133
Zucchine ripiene	105	Maccheroni alla Gonzaga	134
Crema lodigiana	106	Bigoli con le sardelle	135
Tortionata	107	Luccio in salsa	136
		Stracotto di bue alla mantovana	137
PAVIA, OLTREPÒ E LOMELLINA	PAGINA	Mostarda mantovana	138
Risotto alla certosina	110	Torta sbrisolona	139
Risotto con le rane	111	Anello del Monaco	140
Pinoli alla ricotta	112		
Zuppa alla pavese	113		
Agnolotti	114		
Rane fritte	115		
Oca con le verze	116		

BRESCIA	PAGINA
Polenta con la salvia	144
Risotto alla pitocca	145
Minestra mariconda	146
Piccioni farciti alla bresciana	147
Manzo di Rovato all'olio	148
Persicata	149

GARDA E ISEO	PAGINA
Bardele coi marai	152
Risotto con le tinche	153
Trota coi funghi	154
Anguille alla gardesana	155
Pan de mej	156

INDICE DELLE FORMULAZIONI PER TIPOLOGIA

1. ANTIPASTI	PAGINA	Polenta e gras pesta'	35	5. CARNI	PAGINA	7. VEGETALI ED UOVA	PAGINA
Margottini alla bergamasca	59	Polenta taragna	57	Agnello alla valsassinese	76	Asparagi e uova	82
Nervetti in insalata	96	Riso e luganega	72	Bruscitt	85	Cappelle di porcini in frasca	83
Paté di cavedano con gelatina	66	Riso in cagnone	15	Coniglio in sguazzetto alla cassanese	60	Castagne e verze	51
Polenta con la salvia	144	Risotto alla certosina	110	Cotoletta alla milanese	93	Frittata alle erbe fini	28
Sciatt	50	Risotto alla milanese	91	Fegato alla lodigiana	104	Of in cereghin	29
		Risotto alla pilota	132	Manzo alla California	75	Parmigiana di bietole	125
2. PRIMI PIATTI IN BRODO	PAGINA	Risotto alla pitocca	145	Manzo di Rovato all'olio	148	Polpette di verza	97
Marubini in brodo	123	Risotto con filetti di pesce persico	65	Mondeghili	94	Trippa matta, buseca matta	30
Minestra mariconda	146	Risotto con le rane	111	Oca con le verze	116	Verdure ripiene	117
Minestrone alla milanese	90	Risotto con le tinche	153	Ossobuco alla milanese	92	Zucchine ripiene	105
Pancotto	40	Strangolapreti	56	Piccioni farciti alla bresciana	147		
Paan triit	122	Tortelli cremaschi	124	Rostisciada, rostiscianna, frittura	19	8. SALSE	PAGINA
Riso e latte	102	Tortelli di magro	24	Rustin negaa	95	Mostarda mantovana	138
Riso e rape col polmone	49	Tortelli di zucca	133	Stracotto di bue alla mantovana	137	Salsa agrodolce per lesso	126
Urgiada o Oriada	73			Stufato d'asino	84		
Zuppa alla pavese	113	4. PIATTI UNICI	PAGINA			9. DOLCI, DESSERT E MERENDE	PAGINA
		Buseca, trippa	20	6. PESCE	PAGINA	Anello del monaco	140
3. PRIMI PIATTI ASCIUTTI	PAGINA	Cassoeula, ragò, posciandra	18	Anguille alla gardesana	155	Bisciola	52
Agnolotti	114	Polenta e osei	36	Lumache trifolate	74	Charlotte alla milanese	98
Bardele coi marai	152	Tucch e regell	64	Luccio in salsa	136	Crema lodigiana	106
Bigoli con le sardelle	135			Rane fritte	115	Cupett di Busto	86
Casonsei	58			Missoltini	67	Cutizza	68
Gnocchi di patate	44			Trota coi funghi	154	Dolce di granoturco	127
Maccheroni alla Gonzaga	134						
Pinoli alla ricotta	112						
Pizzoccheri alla valtellinese	48						

PAGINA

More di gelso cotte	77
Pan de mej	156
Panettone	99
Persicata	149
Polenta e osei (dolce)	61
Rusumada	31
Spongarda	128
Torta del Paradiso	118
Torta paesana	79
Torta sbrisolona	139
Tortionata	107
Zuppa di ciliegie e marasche	78

BIBLIOGRAFIA

Trattati storici

Maestro Martino da Como, **Libro de arte coquinaria** (1450 ca.) ora in **L'arte della cucina in Italia**, a cura di E. Faccioli, Torino, Einaudi, 1987, pp. 127-218 e, a cura di E. Montorfano, Milano, Terziaria, 1990

Bartolomeo Sacchi detto il Platina, **De honesta voluptate et valetudine**, Roma, 1474, ora in versione italiana con il titolo **Il piacere onesto e la buona salute**, a cura di E. Faccioli, Einaudi, Torino, 1985

Pantaleone da Confienza, **Summa lacticinorum, apud Iohannem Fabri**, Thaurini 1477, ora tradotta come **Trattato dei latticini** (a cura di E. Faccioli), Milano, Grana Padano, 1990

Cristoforo Messisbugo, Banchetti, **Composizioni di vivande et apparecchio generale**, presso Giovanni de Bughait e Antonio Hucher in Ferrara 1549, ora in edizione anastatica Bologna, Forni, 1974 e, a cura di F. Bandini, Vicenza, Neri Pozza, 1992

Bartolomeo Scappi, **Opera dell'arte del cucinare**, presso Michele Tramezzio, Venezia, 1540 ora in edizione anastatica Bologna, Forni, 1981

Bartolomeo Stefani, **L'arte di ben cucinare**, presso gli Osanna di Mantova 1662, ora in edizione anastatica Bologna, Forni, 1978

Il cuoco milanese ridotto all'ultimo gusto e perfezione, in Milano nella Stamperia Sirtori, 1791

[Antonio Odescalchi], **Il cuoco senza pretese ossia la cucina facile ed economica**, in Como presso Ostinelli 1826, la cui edizione Ostinelli 1836 è ora riproposta col titolo **Ricette lombarde** dell'800, Como, Pifferi Ed., 1989

Giovan Felice Luraschi, **Nuovo cuoco milanese economico**, Milano, Tipografia Motta, 1829. La terza ed. (Milano, Carrara, 1853) è ora in riproduzione anastatica Bologna, Forni, 1980

[Angelo Dubini], **La cucina degli stomachi deboli**, Milano, 1842. L'edizione Milano, Tip. Bernardoni di C. Robeschini e C., 1898 è riproposta in Como, Pifferi Ed., 1990

Giovanni Rajberti, **L'arte di convivare spiegata al popolo**, Milano, Bernardoni, 1850, ora parzialmente riprodotta in **Tutte le opere**, Milano, Gastoldi, 1964

Il cuoco milanese e la cuciniera piemontese, Milano, Pagnoni, 1859

Il cuoco milanese e la cuciniera lombardo veneta, Milano, 1863

La cucina casereccia, Napoli, Giordano, 1828 (reprint Grimaldi, 1993)

Opere generali

Pellegrino Artusi, **La scienza in cucina**, Milano, BUR, 2010

AA.VV., **Atlante della cucina italiana**, Milano, Rizzoli, 1991

AA.VV., **Grande enciclopedia illustrata della gastronomia**, Milano, Selezione del Reader's Digest, 1990

AA.VV., **Dizionario di storia**, Milano, Bruno Mondadori Il Saggiatore, 1993

Massimo Alberini, **Storia della cucina italiana**, Casale Monferrato, Piemme, 1992

Ada Boni (a cura), **Cucina regionale italiana**, Milano, Mondadori, 1975

Alberto Capatti e Massimo Montanari, **La Cucina Italiana - Storia di una cultura**, Bari, Laterza Ed., 1999

Luigi Carnacina e Vincenzo Buonassisi, **Il libro della polenta**, Firenze, Giunti Martello, 1984

Luigi Carnacina e Luigi Veronelli, **La cucina rustica regionale**, vol. 1, **L'Italia settentrionale**, Milano, Rizzoli, 1966

Anna Gosetti della Salda, **Le ricette regionali italiane**, Milano, Solares, 1967, in riedizione

Gualtiero Marchesi, **La cucina regionale italiana**, Milano, Mondadori, 1989

Anna Martini, **Vecchia e nuova cucina regionale italiana**, Milano, Mondadori, 1982

Paolo Monelli, **Il ghiottone errante, Viaggio gastronomico attraverso l'Italia, Milano**, Treves, 1935

Massimo Montanari, **Convivio**, Bari-Roma, Laterza, 1989

Massimo Montanari, **Nuovo Convivio**, Roma-Bari, Laterza, 1991

Massimo Montanari, **Convivio Oggi**, Roma-Bari, Laterza, 1992

Jean François Revel, **3000 anni a tavola** (trad. G. Bogliolo), Milano, Rizzoli, 1979

Corrado Barberis (a cura di), **Dizionario enciclopedico dei formaggi**, Milano, Mondadori, 2008

Guide gastronomiche

Touring Club Italiano, **Guida gastronomica d'Italia**, 1ª edizione
Milano, 1931

Una guida delle gustose specialità gastronomiche e dei buoni vini italiani, L'Albergo in Italia, gennaio 1929

L'Italia gastronomica, una carta... appetitosa, L'Albergo in Italia, maggio 1932

Touring Club Italiano, **Guida all'Italia gastronomica**,
Testi di Massimo Alberini e Giorgio Mistretta, Milano 1984

Oretta Zanini de Vita, **Atlante dei prodotti tipici: la Pasta**, Roma,
Agra Rai, 2004

Picchi Pieroni, **Atlante dei prodotti tipici: le Erbe**, Roma,
Agra Rai, 2005

Dizionari dei dialetti lombardi

Francesco Cherubini, **Vocabolario milanese-italiano**, Milano,
Regia Stamperia, 1839 (Ristampa anastatica, Milano, Martello, 1968)

Francesco Cherubini, **Vocabolario mantovano-italiano**, Milano,
Bianchi, 1827 (Ristampa anastatica Forni, Bologna, 1992)
Piero Collina, **Comaschi a tavola**, Como, Nani, 1972
(con un “**repertorio gastronomico comasco**”, pp. 145-178)

Giovan-Battista Melchiori, **Vocabolario bresciano-italiano**, Brescia,
Franzoni e socio, 1817 (Ristampa anastatica Forni, Bologna, 1980)

Angelo Peri, **Vocabolario cremonese italiano**, Cremona, Feraroli,
1847 (Ristampa anastatica Forni, Bologna 2003)

Antonio Tiraboschi, **Vocabolario dei dialetti bergamaschi antichi e moderni**, Bergamo, seconda edizione, Bolis, 1873, vol I, II (Ristampa anastatica Forni, Bologna 2002)

Cletto Arrighi, **Dizionario milanese-italiano**, Milano, Hoepli, 1896

Laura Valsecchi Pontiggia, **Saggia**

Gastronomia lombarda

AA.VV., **Antichi sapori. Ricettario della tradizione culinaria di Graffignana e del Lodigiano**, G.C.P., Graffignana, 1998

AA.VV., **Ricettario Lomellino**, Pavia, Scuole El. Viadari e Palazzo
Esposizione, 1990

Annalisa Alberici, **Oltre il risotto**, Milano, Editoriale del Drago, 1989

Piero Antolini, **Racconti e cucina di Valtellina**, Padova, Muzzio,
1992

Carlo Azimonti, **Cucina bustocca**, Busto Arsizio, I.A.G. Pellegatta,
1940

Maria Azzimonti Storti, **Alcune tradizioni cremonesi**, Cremona,
Tip. Betti e Busini, 1925

Felice Bassani, **El mangià di nost vecc a Com e Lecch**, Merate,
Bertoni, 1984

Fernando Bassi, **Valtellina e Valchiavenna in tavola**, Bormio,
Alpinia, 1999

Vittorio Bottini, **La cucina lodigiana**, Lodi, Lodigraf, 1978

Franca Brambilla, **Cucina e vini della Lombardia**, Milano,
Mursia, 1971

Gianni Brera e Luigi Veronelli, **La pacciada. Mangiarebere in pianura padana**, Milano, Mondadori, 1973

Gino Brunetti, **Cucina mantovana di principi e di popolo**, Mantova,
Ist. Carlo D'Arco, 1963

Piero Collina, **Comaschi a tavola**, Como, Ed. C. Nani, 1972

Comunità Montana della Valcuvia, La Valcuvia a tavola, Varese,
ASK edizioni, 1993

Giuliano Cornelio e Francesca Ossola, **Atlante dei prodotti tipici**,
Milano, Regione Lombardia, 1988 e successive edizioni

Felice Cùnsolo, **La cucina lombarda**, Milano, Novedit, 1963

Arturo Della Torre e Alberto Longatti (a cura), **Cucina Lariana**,
Como, Editoriale La Provincia, 1990

Cia Eramo, **La cucina mantovana**, Padova, Muzzio, 1987

Giuseppe Fontana, **La cusinna de Milan**, Milano, 1938, ora Milano,
Libreria Meravigli Ed., 1980

Marco Guarnaschelli Gotti, **La cucina milanese**, Padova, Muzzio, 1991

Franco Magni, **Quattro chiacchiere in cucina nella vecchia Lomellina**, Vigevano, Diakronia, 1994

Franco Marengi, **La cucina mantovana ieri e oggi**, Roma, Andes, 1991

Guido Margiotta, **Valtellina e Valchiavenna: riscoperta di una cucina**, Sondrio

Bissone, 1978. Emilio Montorfano, **Storia e tradizioni nella cucina lariana**, Milano, Xenia, 1987

Ottorina Perna Bozzi, **Vecchia Brianza in cucina**, Firenze, Giunti Martello, 1979

Ottorina Perna Bozzi, **La Lombardia in cucina. Storia e ricette di piatti tradizionali**, Firenze, Giunti Martello, 1982

Ottorina Perna Bozzi, **Vecchia Milano in cucina**, Firenze, Giunti Martello, 1985

Ermanno Sagliani, **Lombardia**, Milano, Siepel, 1991

Renato Sozzani, **Tavola imbandita in Valtellina**, Sondrio, Camera di Commercio, 1988

Carlo Steiner, **Il ghiottone lombardo**, Milano, Bramante, 1964

Giorgio Terragni, **Ricette lariane di un tempo**, Como, Pifferi Ed., 1990

Lorenzo Totò, **La cucina delle valli piemontesi e lombarde**, Milano, Rusconi, 1978

Lydia Visioli Galetti, **Un antenato cremonese in cucina**, Soresina, Art. Gr, Rossi, 1981

P.M. Prunetti G. Nicosia, **Gastronomia pavese, prefazione** di Cesare Angelini, e “**Introduzione alla cucina pavese**” di Mario Soldati, Pavia, Giardini, 1965

Angelo Berti, **La cucina dei Gonzaga**, Milano, Franco Angeli, 1971

Renzo Dall’Ara Emilio Fanin, **Mantova a tavola**, Mantova, CITEM, 1973

Lydia Visioli Galetti, **Cui pée sóta ‘l tàaol Cucina cremonese**, Cremona, Uggeri, 1976

Gianni Brera, **Una provincia a forma di grappolo d’uva**, Milano, Istituto editoriale delle regioni italiane, 1979

Annalisa Alberici, **La tavola del gran pavese**, Padova, Muzzio, 1998

Carla Boroni Anna Bossini, **La cucina bresciana fra arte e letteratura, Le ricette**, Gussago, Vannini, 1999

Fabiano Guatteri, **La cucina milanese La cusina de Milan**, Milano, Hoepli, 2005

Carlo Azimonti, **Cucina bustocca**, Busto Arsizio, Gazzetta, 1953 (in sostituzione dell’edizione 1940)

REGIONE LOMBARDIA



Regione Lombardia
Agricoltura

Direzione Generale Agricoltura
Struttura Attrattività e promozione delle produzioni
Piazza Città di Lombardia 1
20124 MILANO
www.regione.lombardia.it
www.buonalombardia.it

ENTE REGIONALE PER I SERVIZI ALL'AGRICOLTURA
E ALLE FORESTE



Struttura Promozione e comunicazione
Palazzo Sistema
Via Taramelli 12
20124 Milano
www.ersaf.lombardia.it