

Chiara Parente

Il Cuoco dei Sensi

Alchimie enogastronomiche
tra il Po e l'Appennino Tortonese



“In questa terra accogliente e solare lasciamoci trasportare emotivamente dal penetrante odore dei tartufi alle fiere autunnali, dalle inebrianti esalazioni del mosto che ribolle nei tini, dal delicato effluvio delle fragole profumate di Tortona.

Sono anche attimi come questi che danno sapore alla vita.

Scopriremo così che la percezione di sensazioni a noi piacevoli non ha soltanto una dimensione biochimica, ma è pluridimensionale. Un meraviglioso, sublime, incrocio tra fisiologia, psicologia e cultura”.

C.P.

*A Franca Viola Arezzi
e a Battista De Mattei,
pionieri nell'arte del "mangiar bene"
in Tortona e dintorni*

Il Cuoco dei Sensi

Alchimie enogastronomiche tra il Po e l'Appennino Tortonese

Il volume è stato realizzato dalla dottoressa Chiara Parente nell'ambito di distinte collaborazioni, avviate rispettivamente con il Comune di Tortona e con l'Istituto Tecnico Agrario Statale "Carlo Gallini" di Voghera.



Con il patrocinio del Comune di Tortona.

Il copyright della stampa e delle illustrazioni è proprietà dell'Autore.

In copertina:

Still life "Pegaso" 2010, olio su tela 120x160 di Claudio Magrassi.

Foto di Pier Paolo Magrassi – Archivio fotografico privato "Magrassi".

I diritti di riproduzione, di memorizzazione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi microfilm e copie fotostatiche) sono riservati.

Realizzazione e stampa

Tipografia FADIA, novembre 2010

2010 TIPOGRAFIA FADIA

Via Puccini, 1 - 15053 Castelnuovo Scrivia (AL)

Tel. 0131 856199 - e-mail: tipografiafadia@gmail.com

© Comune di Castelnuovo Scrivia (AL)

info@bibliotecasoldini.it

ISBN 978-88-95805-12-2

Chiara Parente

Al Cuoco dei Sensi

**Alchimie enogastronomiche
tra il Po e l'Appennino Tortonese**



Città di
Tortona



Istituto Tecnico Agrario
Statale "Carlo Gallini"

Ringrazio Massimo Berutti, Sindaco di Tortona, e Giorgio Musiari, Assessore alle Politiche Culturali.

Luigi Toscani, Gabriella Bellingeri e Maurizio Merlo, rispettivamente dirigente scolastico, vicepresidente e professore di tecnica di produzione vegetale all'Istituto Tecnico Agrario Statale "Carlo Gallini" di Voghera, che mi hanno condotto in un affascinante e molteplici percorso alla scoperta delle straordinarie opportunità, offerte dal mondo vegetale della nostra zona.

Anna Ghiglione, Cristiana Torti e Lelio Sottotetti per aver condiviso insieme a me i vecchi ricettari di famiglia. Elda Lanza, primo per esprimere sempre e con sincerità le proprie opinioni e secondo per i preziosi consigli. Elisabetta Cadirola, Anna Simonelli ed Elio Bocchetti, spassosi compagni e complici di tante avventure culinarie.

Alle tante nonne Maria, Elvira e Giuseppina, che ancora una volta con generosità e altruismo mi hanno reso partecipe dei loro segreti familiari, porgo stima e riconoscenza.

Un grazie infinito ai cari amici Miranda e Giuliano Rapetti, artefici di un attento e accurato lavoro di revisione.

Probabilmente leggendo gli ingredienti, le dosi o il procedimento delle ricette, alcuni avranno opinioni discordanti. La cucina esprime creatività, fantasia e gusti personali.

I termini dialettali sono tratti dal *Dizionario del Dialetto Tortonese* di Maurizio Cabella (Alessandria, Edizioni dell'Orso, 1999).

Il tempo indicato nella preparazione serve a dare un ordine di grandezza. Tra gli ingredienti di alcune torte compare l'olio di oliva, oggi sostituibile con l'olio di mais. A preferenza il primo dona al dolce un sapore pieno, il secondo dà invece maggior leggerezza.

Sommario

PARTE PRIMA: QUANDO SIAMO A TAVOLA

- 1.1. L'arte del "mangiar bene" pag. 7
- 1.2. A tavola con i cinque sensi » 9
- 1.3. Storia, geografia e psicologia del paesaggio rurale tradizionale tortonese » 13

PARTE SECONDA: I SAPORI DEL TORTONESE

- 2.1. La Bassa Valle Scrivia e i suoi piatti » 17
- 2.2. La ricetta della memoria:
c'erano una volta le *cipie in carpiò* » 39
- 2.3. La collina e i suoi piatti » 41
- 2.4. Gli Orsi di Tortona » 60
- 2.5. L'Appennino Tortonese e i suoi piatti » 62
- 2.6. Ristoratori da cinque generazioni » 63
- 2.7. Quando la nebbia si dirada... » 77

PARTE TERZA: I QUADERNI DI CASA

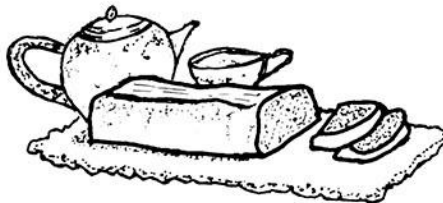
- 3.1. L'onore del convito » 83
- 3.2. L'intimità del pasto familiare » 87
- 3.3. Nel cassetto della nonna » 105

PARTE QUARTA: PASSEGGIANDO TRA I PRATI

- 4.1. Il raccoglitore di erbe e frutti selvatici » 107
- 4.2. Tra piante spontanee e ricette insolite » 108
- 4.3. Tisane, decotti e liquori corroboranti » 142

PARTE QUINTA: INDICI E BIBLIOGRAFIA

- 5.1. Indice delle ricette » 147
- 5.2. Indice dei prodotti agroalimentari tipici del Tortonese » 152
- 5.3. Elementi di bibliografia » 154



PARTE PRIMA

1. QUANDO SIAMO A TAVOLA

1.1. L'arte del "mangiar bene"

Che c'entrano i sensi, i cinque sensi con la buona tavola? Con il nostro giornaliero bisogno di cibo? C'entrano, c'entrano. Eccome se c'entrano.

Mangiare senza guardare, senza gustare, senza godere del profumo di ciò di cui ci nutriamo, è come divorare a occhi e naso bendati. Si mastica, si ingurgita, si ingolla. Non si assapora.

Succubi di una società dai ritmi frenetici, spesso dimentichiamo quant'è piacevole ascoltare e conversare con familiari, amici e colleghi attorno a un'invitante mensa, ricolma di un eterogeneo, palpabile, arredo. Un vero peccato.

Da secoli i momenti conviviali della vita quotidiana si condensano nel rito del pasto.

Eccezion fatta per i recenti agriturismi oggi, come un tempo, scenari privilegiati delle consuetudini alimentari dei tortonesi sono le cucine, le sale da pranzo, le tavole calde, i ristoranti e le osterie fuori porta.

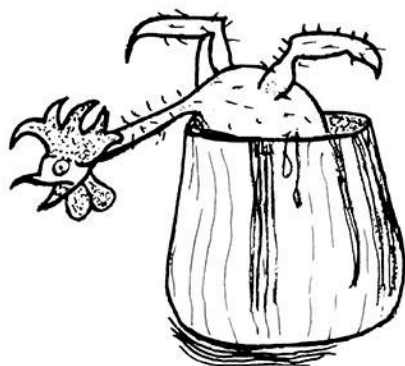
Le tradizionali ricette di famiglia, riscritte con un linguaggio svelto e moderno e accompagnate da disegni a china, sono diverse, ma complementari a quelle segnalate in "A tavola con le nonne. Suggestioni, vini e sapori del Tortonese".

Nel pensare che anche in un mondo tecnologico non vada

perso il piacere di mangiare per stare insieme, la cucina rimane sempre e comunque un punto di riferimento per la famiglia, un luogo sicuro in cui far crescere la fantasia e l'immaginazione.

Obiettivo di questo volume è salvaguardare e diffondere prodotti agroalimentari, cibi e segreti culinari del Tortonese. Sfogliarne le pagine è un po' come pensare di consultare un ricettario, mentre invece stiamo leggendo un libro di storia, ove sotto mentite spoglie piatti popolari ed esclusivi divengono fonti di primissimo ordine per raccontare alcune abitudini alimentari dei nostri trisavoli.

Tra cucine e trattorie le formulazioni descritte rimandano infatti alla rustica povertà dell'umile casa contadina, al calore domestico dell'interno borghese, alla gioiosa ambientazione del caffè e alla raffinatezza del ristorante, ove ogni giorno con gesti semplici e consueti si viveva e si vive tuttora l'evolversi della gastronomia locale.



1.2. A tavola con i cinque sensi

L'uomo nella sua evoluzione ha sviluppato alcune caratteristiche fisiologiche, correlate alle necessità di sopravvivenza e capacità di apprendimento, altamente specializzate e legate soprattutto all'ambiente in cui vive e cresce. Sono le attività sensoriali, o meglio, i cinque sensi nobili: **Vista, Udito, Gusto, Olfatto e Tatto**. Nella nostra vita di relazione essi sono fondamentali. Ci sembra una cosa banale osservare un bel tramonto, percepire un buon profumo, gustare un'invitante torta, sentire una melodiosa canzone alla radio, toccare un termosifone e capire se è caldo o freddo!

In realtà dietro a tutte queste sensazioni, ci sono delle caratteristiche anatomiche e dei processi neurofisiologici molto importanti, definiti e complessi, che spesso e volentieri interagiscono tra loro. Non si tratta di comporre un trattato di fisiologia medica, ma puntualizzare l'importanza basilare che i cinque sensi occupano anche nella nobile arte culinaria e nello stare a tavola.

Mi spiego meglio: se decido di mangiare un buon piatto di gnocchi al sugo in un ristorante, automaticamente entrano in gioco questi fattori: prima vedo il piatto (la vista), ne sento il profumo (l'olfatto), quindi prendo il piatto: è caldo o freddo? (il tatto), il cameriere mi avvisa (l'udito), infine mangio gli gnocchi: salato, dolce, acido, piccante (il gusto). I cinque sensi hanno giocato! Quante volte ci è capitato ciò? Dobbiamo però capire che tutte queste sensazioni ven-

gono percepite sì in periferia, ma poi vengono condotte al cervello, (tramite le vie sensoriali) esattamente nelle aree sensitive, ognuna molto specializzata “per ogni senso”, dove i neuroni di quella specifica zona percepiscono, elaborano, ponderano, decidono sulle informazioni ricevute e, di conseguenza, inviano delle decisioni improrogabili -la natura non è democratica- sempre attraverso vie nervose, ma questa volta anche motorie, in periferia.

Utilizzo un esempio: il piatto di gnocchi con il sugo che prendo in mano al ristorante è bollente. Esaminiamo cosa succede quando al tatto, sento che brucia. I termorecettori dei polpastrelli inviano le informazioni all’area sensitiva N 3 del lobo temporale, i neuroni elaborano il dolore, ordinano subito di risolvere il problema all’area 4 cerebrale del lobo frontale, area motoria, che ubbidisce e per mezzo delle vie motrici piramidali ordina ai muscoli delle mie mani di ritirarsi. Il risultato è che farò cadere il piatto per il dolore urente. Ecco la descrizione di un **arco riflesso**, meccanismo base della fisiologia umana. Ciascuno dei cinque sensi più o meno funziona basalmente sul meccanismo dei recettori, delle vie di andata e ritorno (sensitive e motorie) e delle aree cerebrali disseminate sulla corteccia cerebrale.

Analizziamoli uno a uno.

La **VISTA**. Organo principale è l’occhio: una splendida telecamera digitale composta da *cornea* (vetro protettivo), *pupilla* (diaframma ottico), *cristallino* (lente con zoom), *retina* (pellicola) su cui viene impressa l’immagine. Una prima elaborazione a opera dei **recettori**: i coni e i bastoncelli della retina, poi le informazioni al **nervo ottico** (le attuali fibre ottiche!), la “via ottica”, incrocio della via nel

chiasma ottico (il mixer video, noi vediamo in “stereo”) e poi all’**area 17** del lobo occipitale (il computer elaboratore finale delle immagini).

L’**UDITO**. Organo principale è l’orecchio. Uno splendido microfono amplificato: la membrana del *timpano*, i *tre ossicini: staffa, incudine e martello* (l’amplificazione), la **coclea** e l’**endolinfa**, i recettori con le cellule “a pennello” che sentono “il moto ondoso dell’endolinfa”, il nervo acustico (un cavo audio multipolare digitale), la “via acustica o otica” e poi alle aree acustiche **41-42** del lobo temporale (il mixer audio digitale multieffetti).

Il **GUSTO**. Organo principale è la lingua. Le **papille gustative con le cellule gustative** dalle varie forme: a calice, circumvallate, ad ampolla, dotate di **chemocettori o recettori chimici** per le sostanze acide, salate, amare, dolci. Situate in diverse e specifiche aree geografiche della lingua, vengono portate dal **nervo glossofaringeo**, dal **nervo vago**, dal **nervo faciale** alle aree del lobo temporale, (c’è una specie di robot da cucina che elabora e riconosce chimicamente i gusti e gli ingredienti).

L’**OLFATTO**. Organo principale è il naso. Vi si trovano dei **recettori chimici per le sostanze odorose**. In realtà sono dei pennacchi nervosi sensibilissimi alle composizioni molecolari chimiche, come: pollini, cibi, essenze e tant’altre. Passando per l’osso etmoide si raccolgono nel nervo olfattivo e nel bulbo olfattivo e vengono portate all’ipocampo, all’amigdala, al talamo, alla sostanza reticolare (si formerebbe una specie di grande profumeria?). Da qui partono anche collegamenti con i nuclei: motore del *nervo trigemino*, viscerale del *faciale* e il *nervo vago*, che vanno a

innervare i muscoli masticatori e le ghiandole salivari della bocca. Non vi è mai venuta “l’acquolina” in bocca ?

Il **TATTO**. I recettori del tatto sono situati principalmente nei polpastrelli delle dita, ma si trovano anche in tutta la parte esterna del corpo, nella cute del corpo umano. Si dividono in *Barocettori* (sensibili e rivelatori di pressione al tatto) e *Termorecettori*, sensibili al caldo e al freddo, pensiamo alle ustioni e al congelamento. A loro spetta il compito di raccogliere le informazioni per tutto l’organismo, inviarle tramite le vie sensitive, farle entrare nel midollo spinale, quindi nel bulbo, nel talamo, e giungere alle aree corticali **sensitive 3-2-1**, dove hanno sede la percezione del tatto e della termoregolazione (c’è un terminale elaboratore di informazioni).

Oltre a questi splendidi meccanismi occorre tener presente che tutti i dati imparati vengono raccolti, elaborati, digitalizzati e archiviati nella nostra memoria, in modo da poter essere riutilizzati al momento opportuno, quando, dove e come ci serviranno...

Applichiamo tutto questo sistema ogni qualvolta mangiamo! Se impariamo a fare tesoro del patrimonio che madre natura ci ha donato, faremo un grande regalo a noi stessi, al nostro corpo, alla nostra salute, alla buona cucina, ai sapori e alla cultura del buon cibo! Non ci vuole molto. Occorre solo un po’ d’attenzione. Non si mangia solo con la bocca, ci si nutre anche e soprattutto con la testa! Il risultato? Mangeremo in modo più sano, staremo meglio e avremo anche maggior piacere nel sederci a tavola.

Dottor Giansisto Garavelli

1.3. Storia, geografia e psicologia del paesaggio rurale tradizionale tortonese

Terra di confine dalle antiche tradizioni culturali, storiche e culinarie, il Tortonese per la sua variegata conformazione geografica ha una cucina assai mista.

Poche sono le regioni che possono vantare un'uguale abbondanza e una pari qualità di ingredienti.

La carne e i formaggi dei bovini allevati liberamente sui monti dell'Appennino, il vino e i frutti delle colline, i funghi raccolti nei boschi, il salame Nobile di Giarolo, i tartufi bianchi e neri di San Sebastiano Curone, la verdura che cresce come in un prodigioso giardino nella piana dello Scrivia, oltre a selvaggina e pesci d'acqua dolce in quantità.

Un'ottima annata

Dal 2010, per valorizzare l'eccellente qualità del vino prodotto in Piemonte, nel Tortonese alla Denominazione d'origine controllata *Doc Colli Tortonesi* si è aggiunta anche quella di *Doc Piemonte*. Grazie alle modifiche apportate al disciplinare regionale di produzione, dalla vendemmia di quest'anno finalmente i produttori dei Comuni montani di Dernice, Garbagna e San Sebastiano Curone e quelli di pianura di Castelnuovo Scrivia e Pontecurone, sinora fortemente penalizzati nonostante la presenza nel territorio comunale di almeno un ettaro di vigne, possono fregiarsi della nuova *Doc Piemonte*. Un successo, ancor più grande, poiché è la prima volta che in una denominazione così estesa, viene compresa anche la viticoltura di montagna.

Influenzata dalla tradizione borghese e da quella contadina, dalla cucina lombarda, da quella genovese e dalla piacentina, la gastronomia tortonese comprende anche piatti di origine francese e austriaca.

Le continue invasioni di eserciti stranieri, la creazione dei Feudi Imperiali liguri nelle Alte Valli, la sottomissione alla Repubblica di Genova dell'area collinare e la subordinazione al Ducato di Milano della pianura, hanno contribuito a loro volta nel rendere la storia alimentare del territorio ancor più eclettica e differenziata.

Per questo motivo non si trovano molte affinità tra le preparazioni dei colli, quelle della Bassa o quelle di montagna. In epoche caratterizzate da scambi commerciali relativamente scarsi e da povertà generalizzata ad accomunare contadini, pescatori e montanari rimane comunque un elemento: la necessità di un accorto sfruttamento delle risorse locali.

Così il pollo cucinato in umido, alla griglia, al cartoccio, diviene un piatto prelibato, la tettarina lessata insieme a cipolla, sedano e carota, un cibo delle feste. Sono numerose le ricette realizzate con l'originale unione di ingredienti poveri: il risotto con le pesche, la torta con il crescente, ossia il lievito generato dalla fermentazione della pasta di pane, o il tortino con le primule ottenuto amalgamando ricotta, uova e primule appena sbocciate.

Ma c'è di più.

A distinguere le tre aree che compongono il caleidoscopico mosaico paesaggistico tortonese sono anche gli odori, e in particolare quelli alimentari, legati alla cucina.

La geografia dell'olfatto insegna che un luogo non si rico-

nosce e apprezza solo per i suoni e i materiali da cui è formato, ma anche per le sue componenti olfattive.

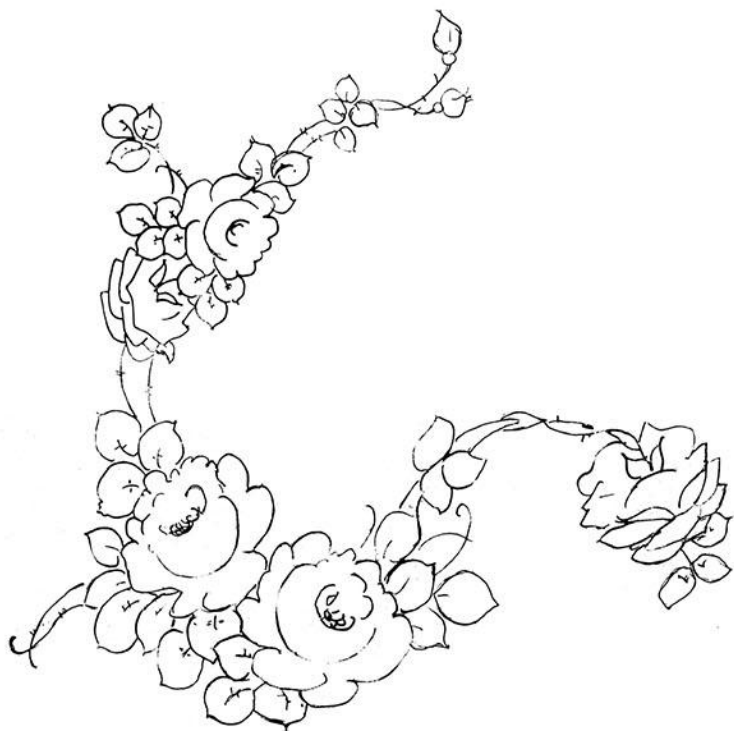
Nel contribuire ad attrarre maggiormente i viaggiatori, quindi, sono anche gli aromi che appartengono e identificano collettivamente questo o quel territorio, diventando emblematici di un determinato paesaggio.

In questa terra accogliente e solare lasciamoci trasportare emotivamente dal penetrante odore dei tartufi alle fiere autunnali, dalle inebrianti esalazioni del mosto che ribolle nei tini, dal delicato effluvio delle fragole profumate di Tortona.

Sono anche attimi come questi che danno sapore alla vita. Le differenze, le sfumature e i passaggi di odori non forniscono solo coordinate all'orientamento nello spazio, ma contribuiscono anche ad aumentare il gusto del nostro vivere quotidiano.

Scopriremo così che la percezione di sensazioni a noi piacevoli non ha soltanto una dimensione biochimica, ma è pluridimensionale. Un meraviglioso, sublime, incrocio tra fisiologia, psicologia e cultura.



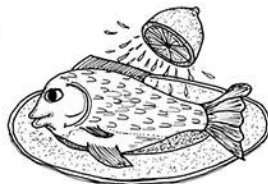


PARTE SECONDA

2. I SAPORI DEL TORTONESE

2.1. La Bassa Valle Scrivia e i suoi piatti

La tradizione culinaria dei borghi adagiati nella fertile piana della Bassa Valle Scriva nasce dal felice connubio dell'interazione fra contadini e pescatori. Insieme agli animali da cortile indiscusse protagoniste della cucina locale sono infatti le verdure dell'orto: patate, erbe, carote, pomodori, sedani, piselli, zucchine, fagiolini, spinaci, cavoli. Dal loro riuscito accostamento cromatico nascono torte salate, sformati, flan e arrostiti con fantasie multicolori; come il rolo bianco, rosso e verde della nonna Pina. Il pesce in carpione, rielaborato, è invece una vecchissima ricetta dei pescatori dello Scrivia e del Po, creata quando la gente doveva contare solo sulle proprie risorse. Preparata in tegami di terracotta la *spuvrà*, a base di brodo, pane raffermo, salsiccia, grana grattugiato, burro e zafferano regnava sovrana fra le portate al gioioso pranzo natalizio dei castelnovesi. Serviti come dessert anche i *per cialupà*, ossia le pere caramellate, a loro volta derivano da un dolce povero. Le pere, sovente coltivate tra i filari nei vigneti della pianura, cotte nel forno della stufa, bagnate di vino rosso e cosparse di zucchero.



Antipasti

ANTIPASTO ALLA PIEMONTESE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Cortese*

Potete confezionare questo vivace antipasto colorato, utilizzando i sottaceti preferiti e la verdura di stagione che più piace, evitando però quella in foglie. La quantità di ortaggi da usare varia a seconda di quanto antipasto si desidera preparare. Gustatelo a temperatura ambiente.

Ingredienti: fagiolini q.b., patate q.b., carote q.b., sedano q.b., piselli q.b., peperoni q.b., 1 vasetto di funghetti sott'olio, 1 vasetto di carciofini sott'olio, 1 vasetto di cetriolini sott'olio, 1 vasetto di olive verdi, 1 scatola di tonno sott'olio, 1 barattolo di sott'aceti, 1 tubetto di concentrato di salsa di pomodoro, aceto q.b. e sale q.b..

Preparazione

Tipologia antipasto

Stagionalità primavera/estate

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione 1 1/2 - 2 ore circa

Tecnica di cottura bollitura

Utensili tegame e recipiente capienti, coltello, colapasta

Esecuzione

Fate cuocere in un tegame con abbondante acqua salata e acetata le seguenti verdure, tagliate a tocchetti: fagiolini, patate, carote, sedano, peperoni e piselli. A cottura ultimata scolate le verdure nel colapasta e lasciatele gocciolare

ben bene. Deponetele quindi in un recipiente di idonea capienza, unendovi tonno, cetriolini, olive, funghetti, carciofini e concentrato di pomodoro. Mescolate il tutto e, a piacere, aggiungete l'olio extra vergine d'oliva e l'aceto.

TORTA DI SPINACI

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Timorasso*

Variante locale della più nota torta pasqualina la torta salata di spinaci, soffice e delicata, può essere servita come antipasto, leggermente riscaldata e porzionata in fette, oppure come secondo.

Ingredienti per 4 – 6 porzioni. Per la pasta brisé: 200 gr di farina, 100 gr di burro, una presa di sale e 4 cucchiaini d'acqua (circa). **Per il ripieno:** 750 gr di spinaci, 50 gr di pancetta non salata e tagliata in un solo pezzo, 35 gr di farina, 1/2 l di latte, 1/2 quinto di litro di panna da cucina, 2 uova, burro q.b. , 1/2 cipolla, 1 spicchio d'aglio (facoltativo) sale e pepe q.b.. **Per guarnire:** 2 uova sode e qualche oliva.

Preparazione

Tipologia antipasto o secondo piatto

Stagionalità inverno

Difficoltà media

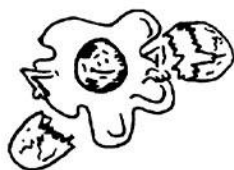
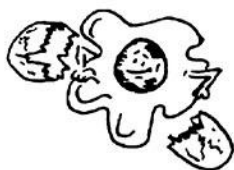
Tempo di esecuzione un'oretta circa

Tecnica di cottura lessatura, cottura in forno

Utensili spianatoia, matterello, mixer o mezzaluna, ciotola, cucchiaio di legno, tortiera

Esecuzione

Preparate la pasta brisé nel seguente modo: setacciate la farina sulla spianatoia, mettetevi il burro tagliato a tocchetti e soffregate fra le mani i due ingredienti, formando delle palline. Disponete il composto a fontana, aggiungendo acqua e sale, quindi impastate velocemente il tutto. Raccogliete la pasta a palla, copritela e lasciatela riposare al fresco per mezz'ora. Spianatela con uno spessore di mezzo centimetro e foderatene una tortiera unta di burro, precedentemente cosparsa di farina. Nel frattempo mondate, lavate e fate cuocere gli spinaci in una casseruola con mezzo bicchiere d'acqua. Quindi scolateli, lasciateli raffreddare, strizzateli e tritateli. Tagliate la pancetta a dadini, mettetela sul fuoco in una casseruola con 10 gr di burro, la cipolla e l'aglio tritati. Mescolate e fate dorare a fuoco basso. Una volta preso colore, cospargete di farina. Amalgamate per un minuto e poi unite gli spinaci, il latte, due cucchiaini scarsi di panna, sale e pepe. Continuate a mescolare con un cucchiaio di legno per qualche minuto. Adagiate il composto nella tortiera e lisciatelo. Sbattete due uova, unitevi la panna messa da parte, una presa di sale e distribuite l'amalgama sul composto a base di spinaci. Mettete per mezz'ora in forno preriscaldato a 180°. Quando la preparazione è cotta, guarnite con fettine di uova sode e olive. Servite la torta calda.



SPUVRÀ DI CASTELNUOVO SCRIVIA

Abbinamento vino *Piemonte Barbera*

Voluttuosa e vellutata questa minestra color dell'oro, volendo contraddistinta da piccante aggressività, è una tipica preparazione di Castelnuovo Scrivia, conosciuta e servita come primo piatto il giorno di Natale dalle vecchie famiglie del paese: Stella, Sottotetti, Beccari, Bassi. La *spuvrà*, realizzata con buon brodo di manzo e di cappone, privato della pelle perché eccessivamente grassa, salsiccia, zafferano e solo pane raffermo di turgide e croccanti micche cotte al forno e grattugiate, veniva gustata sorseggiando un robusto Barbera locale. La ricetta indicata, appartiene da generazioni alla famiglia di Lelio Sottotetti.

Ingredienti: brodo di cappone e manzo a seconda dei commensali, pane grattugiato q. b., burro a piacere, pistilli di zafferano, salsiccia a piacere, pepe q. b., noce moscata q. b., grana grattugiato q. b..

Preparazione

Tipologia primo piatto in brodo

Stagionalità inverno, per tradizione il giorno di Natale

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora + il tempo di ammollo dello zafferano

Tecnica di cottura bollitura

Utensili ciotola, tegame di terracotta

Esecuzione

Lasciate a bagno per circa due ore in acqua tiepida i pistilli di zafferano. In un tegame di terracotta fate rosolare il burro nel pane grattugiato abbrustolito.

Quando il pane è ben tostato, cominciate ad aggiungere il brodo, una parte subito, il resto poco per volta. Quando sarà a metà cottura, preparate delle piccole palline di salsiccia e unitele insieme all'acqua con lo zafferano, lasciando anche i pistilli.

Cuocete sino a che la salsiccia è pronta. A cottura ultimata mettete una spolverata di pepe, una leggerissima grattata di noce moscata e poi il formaggio grana grattugiato. Infine fate sciogliere dei pezzettini di burro. La minestra deve avere una consistenza piuttosto liquida, se troppo densa, aggiungete altro brodo.

TORTELLI DI PATATE

Abbinamento vino *Piemonte Barbera Novello*

Da secoli grande risorsa locale, le patate sono presenti in numerosi piatti della zona. Con questo ortaggio povero, esaltato però dalla fantasia, l'accorta massaia rurale che nulla sprecava, ma tutto trasformava, sfruttando oculatamente i residui di ricotta, impastati con farina e qualche uovo, ha creato dei golosi e nutrienti tortelli, elevandoli a dignità d'arte culinaria.

Ingredienti per 6 porzioni. Per la pasta: 400 gr di farina e 6 uova. **Per il ripieno:** 150 gr di *siràs*, ossia ricotta, 800 gr di patate, 200 gr di parmigiano grattugiato, 1 bicchierino di

brandy, sale, pepe e noce moscata q.b.. **Per il condimento:**
120 gr di burro, parmigiano grattugiato q.b. e salvia.

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

Stagionalità tutto l'anno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 30-40 minuti + il tempo di cottura

Tecnica di cottura bollitura

Utensili spianatoia, matterello, stampo, schiacciapatate, forchetta, ciotola, pentola, schiumarola

Esecuzione

Mescolate la farina con quattro uova e un pizzico di sale, preparando il classico impasto, da cui poi otterrete la sfoglia. Pelate, lavate, lessate le patate e passatele allo schiacciapatate. Amalgamate in una ciotola la polpa con la ricotta, due uova, 100 gr di parmigiano grattugiato, sale, pepe, noce moscata e brandy. Lavorate il tutto, affinché risulti omogeneo. Stendete la sfoglia, ricavatene i dischi per i tortelli e su ogni disco adagiate la propria pallina di ripieno. Quindi ripiegate le forme, unitele agli orli, premendole attorno con la forchetta. Lessate infine i tortelli e conditeli con burro fuso, parmigiano e qualche fogliolina di salvia.

VELLUTATA DI SPINACI

Abbinamento vino *Piemonte Barbera Novello*

Verdastra e leggera, tanto da apparire quasi impalpabile, è una minestra con proprietà vitaminizzanti, rimineralizzan-

ti, tonificanti e cardiotoniche, date dagli spinaci, ricchi di vitamine A, B e C.

Ingredienti: 1 e 1/2 kg di spinaci, 4 mestoli di brodo vegetale, 1 bicchiere di panna, 1 o 2 tazze di acqua bollente, 1 uovo, 100 gr di burro, parmigiano grattugiato q.b., sale e pepe q.b..

Preparazione

Tipologia primo piatto in brodo

Stagionalità inverno/inizio primavera

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione 30 minuti

Tecnica di cottura bollitura

Utensili casseruola, frullatore a immersione, zuppiera

Esecuzione

Pulite e lavate accuratamente gli spinaci, quindi fateli cuocere in un tegame senz'acqua, salando. Quando sono pronti scolateli, spremeteli e tritateli molto finemente. Metteteli in una casseruola, aggiungendo quattro mestoli di brodo e una tazza o due d'acqua bollente, dopodiché fate cuocere. Quando cominceranno a bollire, unitevi un bicchiere di panna e mezz'etto di burro, lasciando sul fuoco per un quarto d'ora. Nella zuppiera, intanto, lavorate una manciata di parmigiano grattugiato con un pezzo di burro e un tuorlo d'uovo. Versatevi quindi la vellutata, che servirete con crostini di pane fritti nel burro. Seguendo il medesimo procedimento potete cucinare anche la crema di asparagi, ideale nella stagione primaverile e la zuppa *parmentier*, confezionata con le patate.

ROTOLO TRICOLORE DELLA NONNA PINA

Abbinamento vino *Piemonte Barbera*

Bianco, rosso e verde il raffinato rotolo dall'elegante policromia riecheggia la bandiera italiana. La ricetta, ideale per festeggiare i 150 anni (1861-2011) dell'Unità d'Italia, è di Giuseppina Torti di Molino dei Torti.

Ingredienti per 6 porzioni: 600 gr di fesa di tacchino (o pollo), 2 albumi d'uovo, 200 ml di panna, 1 peperone rosso, 1 manciata di spinaci lessati, un trito di erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo), sale e pepe q.b..

Preparazione

Tipologia secondo piatto

Stagionalità tutto l'anno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora + il tempo di cottura

Tecnica di cottura bollitura, cottura in forno

Utensili casseruola, frullatore a immersione, teglia da forno

Esecuzione

Frullate separatamente il peperone e gli spinaci. Frullate la fesa di tacchino o pollo, unitevi gli albumi, la panna, il sale e il pepe, quindi amalgamate il tutto. Dividete il composto in tre parti. Alla prima aggiungete il peperone, alla seconda gli spinaci e alla terza il trito aromatico. Con il composto di spinaci e peperoni fate due rettangoli dello spessore di 1 cm, deponeteli su una teglia, su cui precedentemente avrete

disteso della carta da forno e infornate per dieci minuti a 180°. Lasciateli raffreddare. Sovrapponete i due rettangoli (il rosso e il verde), aggiungete infine il terzo rettangolo con le erbe aromatiche. Arrotolate e avvolgete con carta stagnola. Mettete in forno a 180° per quaranta minuti. Servite il rotolo tagliato a fettine.

TETTARINA

Abbinamento vino *Piemonte Barbera*

Già citata come ingrediente ne *L'arte della cucina in Italia* di Teofilo Folengo (ricetta decimanona) e nel *De arte coquinaria* di Maestro Martino da Como (1450ca.) la tettarina, ossia la mammella di vitella, è quasi del tutto scomparsa. Nella Bassa Valle Scrivia è presente in questo piatto insolito e curioso. Assolutamente non scontato, ben si inseriva nella parca economia domestica del passato, avvezza a ricavare il massimo dal minimo. Provarlo sarà una gradita sorpresa.

Ingredienti: 1 mammella di vacca, 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 spicchio d'aglio, sale grosso q.b..

Preparazione

Tipologia secondo piatto o antipasto

Stagionalità tutto l'anno

Difficoltà media

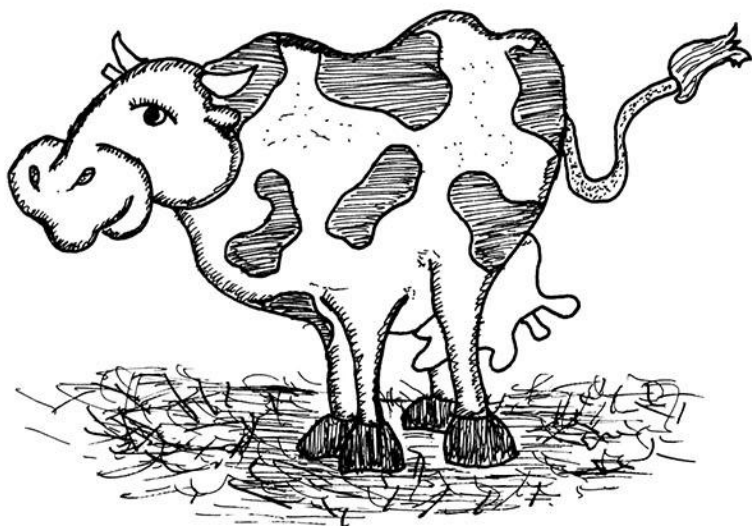
Tempo di esecuzione un'ora + il tempo di salatura

Tecnica di cottura bollitura

Utensili tegame capiente, piatto, tagliere, peso, piatto di portata.

Esecuzione

Cospargete di sale grosso la mammella, adagiatela in un recipiente che non sia di alluminio. Tenetelo scoperto, ma al riparo dalla polvere in un luogo fresco, lasciandolo così per quattro o cinque giorni. Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua, unite la cipolla, la carota, la costa di sedano e lo spicchio d'aglio. Quando si alzerà l'ebollizione, immergetevi la mammella, privata del sale e asciugata, incoperchiate e cuocete a fuoco moderato. Scolate, posate la mammella su un piatto, ponetevi sopra un tagliere e su di esso un peso, perché dalla carne fuoriesca tutta l'acqua. Servitela fredda, affettata finemente. Questa ottima portata può anche costituire un inusuale antipasto.



INVOLTINI DI CAVOLO AL POMODORO

Abbinamento vino *Piemonte Barbera Novello*

Difficile entrare in cucina e non accorgersi che è stato appena cotto un odorosissimo cavolo...Dal profumo intenso e penetrante, questo piatto povero viene confezionato con una materia versatile e disponibile, i cavoli. Che dotati di infinite proprietà benefiche, grazie al perfetto equilibrio dei loro componenti sono utilizzati da secoli per prevenire, curare o alleviare numerosissime malattie.

Ingredienti per 4 porzioni: 1 cavolo verza piccolo e sale q.b., 1/2 bicchiere di vino rosso. **Per il ripieno:** 300 gr di carne già cotta, potete utilizzare indifferentemente manzo, maiale, vitello, coniglio o pollo, 1 cipolla tritata, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di pangrattato (circa), 1 uovo, burro q.b. e/o olio extra vergine d'oliva. **Per la salsa:** 2 cipolle grosse, 2 cucchiaini di salsa concentrata di pomodoro e 1 bustina di salsa bruna (in vendita nelle drogherie). **Per guarnire:** 1 limone tagliato a rondelle.

Preparazione

Tipologia secondo piatto

Stagionalità inverno

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione un'ora abbondante

Tecnica di cottura scottatura, rosolatura

Utensili coltello, tagliere, casseruola, mixer, piatto di portata

Esecuzione

Tagliate il torsolo del cavolo e scegliete dodici foglie fra le più tenere e belle. Lavatele e, se necessario, eliminate un poco di costola dura. Scottatele per tre-quattro minuti in una casseruola bassa e larga colma di acqua salata in ebollizione, quindi scolatele e deponetele distese su di un canovaccio inumidito. Fate il ripieno tritando la carne al mixer, rosolate la cipolla tritata in un tegame, ove in precedenza avete già scaldato 25 grammi di burro e un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva. Aggiungete la carne, il prezzemolo, mezzo bicchiere di vino e insaporite il tutto. Tolta la pentola dal fuoco unite il pangrattato, l'uovo e un pizzico di sale. Mescolate fino ad ottenere un impasto omogeneo, che dividerete in dodici parti uguali e formatene delle crocchettine. Ciascuna andrà su di una foglia di cavolo, che arrotolerete e legherete con due giri di filo bianco. Quindi fate rosolare gli involtini in un tegame con un poco d'olio. Preparate la salsa tagliando le cipolle a fette grosse e ritagliatele a metà, poi mettetele a rosolare nel tegame degli involtini, che toglierete momentaneamente. Appena dorate, aggiungete la salsa di pomodoro e la salsa bruna. Qualora vogliate preparare in casa la salsa bruna, per 4 porzioni occorrono: 1 bicchiere di olio o burro rimasto dalla cottura dell'arrosto, 3 costole di sedano, 1 carota, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe e 1 bicchiere di brodo. Passate al setaccio l'olio o il burro rimasti come fondo di cottura dell'arrosto, unitevi il sedano, la carota, la cipolla e l'aglio fatti cuocere in precedenza con poca acqua e passati al setaccio. Pepate, aggiungete tanto brodo, quanto ne occorre per ottenere la densità di una salsa.

Nel frattempo cuocete le cipolle una decina di minuti, dopodiché rimettete gli involtini e cuocete il tutto insieme sino a che la salsa non si sarà addensata. Prima di servire, guarnite il piatto di portata con le rondelle di limone.



Salse, sughi, condimenti, conserve e contorni

FAGIOLINI SOTT'OLIO

Leggermente acidulati, questi fagiolini semplici semplici sono una sana ghiottoneria sia come antipasto, che come contorno a carni lesse e arrostiti. La ricetta è di Laura Ghiglione di Alzano Scrivia.

Ingredienti: fagiolini a piacere, buon aceto di vino bianco, olio extra vergine d'oliva.

Preparazione

Tipologia conserva

Stagionalità estate

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 2 ore

Tecnica di cottura bollitura

Utensili tegame capiente, coltello, barattoli quattro stagioni

Esecuzione

Lavate e mondate i fagiolini. Metteteli in una pentola e scottateli nell'aceto di vino. Fate attenzione: dovete scolarli con la schiumarola quando sono ancora al dente. Lasciateli su di un canovaccio ad asciugare, quindi deponeteli in barattoli quattro stagioni.

INSAPORITORE VEGETALE

Ritenuto un antico metodo per conservare a lungo la verdura, l'insaporitore vegetale proposto da Maurizia

Guendalino di Guazzora, è anche un condimento genuino. Ottimo sostituto dei dadi vegetali, dona sapore ai cibi in nodo naturale.

Ingredienti: 3 hg di sedano, 3 hg di prezzemolo, 3 hg di cipolle, 3 hg di carote, 1 hg di aglio (facoltativo) e 3 hg di sale.

Preparazione

Tipologia conserva

Stagionalità inizio autunno

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione 2 ore

Tecnica di cottura nessuna

Utensili tagliere o mixer, coltello, barattoli quattro stagioni

Esecuzione

Lavate, mondate e tritate le verdure. Con il composto ottenuto riempite i vasetti, ricoprite la superficie con olio extra vergine d'oliva e sigillate. Riponete i barattoli in luogo fresco e asciutto. Il trito di verdure si conserverà per parecchio tempo. Una volta aperto, il vasetto va riposto in frigorifero.

SALSA ROSSA COTTA

Se i colori, la loro composizione e la tecnica pittorica adottata dai grandi artisti del Medioevo e del Rinascimento per realizzare opere d'arte, ha prodotto capolavori che ancora oggi ammiriamo, le salse dalle mille tonalità create con un gioco di rifrazioni e alchimie culinarie dai famosi cuochi di Corte, possono essere considerate il loro omologo in cuci-

na... Probabile parente delle più sofisticate cugine francesi, la salsa rossa cotta ha mantenuto nel tempo i gusti elementari e primitivi, che da secoli la contraddistinguono: pomodoro, acciughe e prezzemolo.

La ricetta è di Margherita Ravera di Castelnuovo Scriveria.

Ingredienti: 3 hg di prezzemolo, 3/4 di tubetto di concentrato di pomodoro, 1 o 2 spicchi d'aglio a piacere, 2 panini rafferma, 1 rosso d'uovo, 1 scatoletta di tonno sott'olio, 2 acciughe dissalate e diliscate, aceto q.b. e olio extra vergine d'oliva q.b..

Preparazione

Tipologia salsa di accompagnamento

Stagionalità primavera/estate

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione 30-35 minuti

Tecnica di cottura sobbollitura

Utensili ciotola, mixer, tegame, pentolino

Esecuzione

Lavate, mondate e tritate prezzemolo e aglio. Inzuppate la mollica nell'aceto per un quarto d'ora. Passate al mixer il rosso d'uovo precedentemente cotto, la mollica strizzata, il tonno, le acciughe, il prezzemolo e l'aglio. Mettete in un tegamino il composto ottenuto, unendovi il concentrato di pomodoro, l'olio e l'aceto. Lasciate cuocere qualche minuto a fuoco lento, quindi raffreddare. Infine assaggiate e, a vostro piacimento, se ritenete necessario aggiungete olio, sale e aceto.

LINGUE DI GATTO

Abbinamento vino *Piemonte Moscato*

Ancora una cinquantina di anni fa le lingue di gatto erano esposte in bella mostra nelle vetrine delle pasticcerie. Ora i suadenti biscottini, che stretti e lunghi richiamano nella forma la lingua di un micio, non si vedono più. Squisiti, ma dimenticati, nella tradizione locale vengono completamente immersi nel cioccolato fondente fuso.

Ingredienti: 100 gr di zucchero vanigliato, 45 gr di farina “00”, 50 gr di burro, 2 albumi.

Facoltativo cioccolato fondente fuso.

Preparazione

Tipologia paste secche

Stagionalità tutto l’anno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 30 minuti

Tecnica di cottura cottura in forno

Utensili frusta, carta da forno, placca da forno, bastoncino

Esecuzione

Sbattete a neve le chiare d’uovo, poi mescolatele con lo zucchero vanigliato, la farina e il burro appena fuso. Stendete sulla teglia prima la carta da forno e poi con la siringa per dolci la pasta a piccole strisce sottili e regolari, che si fanno cuocere a forno caldissimo (180°-200°) per 6-7 minuti. Staccate delicatamente le strisce cotte, aiutando-

vi con un coltello e arrotolatele una per volta su di un bastoncino della grandezza di una grossa matita. Toglietele sfilandole e lasciatele raffreddare attorte. Immergetele nel cioccolato fondente fuso, come da tradizione.

PER CIALUPÀ DI CASTELNUOVO SCRIVIA

Abbinamento vino *Piemonte Moscato*

Cialupà nel dialetto tortonese significa “agitare”, “scuotere”, come queste pere che paiono crogiolarsi al caldo di un lento fuoco, dondolandosi impercettibilmente nello speziato intingolo, fatto con corposo vino rosso, piccoli pezzetti di cannella e chiodi di garofano. Se potete, come ingrediente prendete il vino ancora prodotto dalle uve delle secolari vigne in Bassa Valle Scrivia; riscoprirete l’aroma e il gusto straordinario delle pere caramellate d’un tempo.

La ricetta è di Giuseppina Arona Rigoni che, detta Pina, era la figlia del proprietario dell’albergo-ristorante “Tre Corone” di Castelnuovo Scrivia. Lei consigliava di utilizzare le pere *kaiser*, ritenute le più adatte in quanto dure e polpose.

Ingredienti per 6-8 porzioni: 6-8 pere *kaiser*, 1 bottiglia di fragolino, 2-3 cucchiari di zucchero, pezzetti di cannella q.b. e chiodi di garofano q.b..

Preparazione

Tipologia dolce al cucchiario

Stagionalità inverno

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione 30-40 minuti

Tecnica di cottura cottura in forno

Utensili tortiera

Esecuzione

Lavate e sbucciate le pere, mantenendo il picciolo. Adagiate i frutti in una tortiera, irrorateli con il fragolino, unito a chiodi di garofano e cannella, quindi mettete in forno preriscaldato (180°).

Durante la cottura con un cucchiaino capiente raccogliete il sugo e cospargetene costantemente le pere. Saranno pronte quando, ormai caramellate, avranno raggiunto un colore rossastro. Servitene una per piatto, tagliata quasi completamente a fettine unite al proprio picciolo, disposte a mo' di ventaglio e cosparse con l'intingolo rimanente.

SALAME DI CASTAGNE

Abbinamento vino *Piemonte Moscato Passito*

Avete un'oretta a disposizione e vi piacciono le castagne? Cimentatevi in questo dolce, che ricorda nella forma quella di un insaccato. Bello da vedere e buono da mangiare, è di sicuro effetto. Potete confezionarlo anche con le castagne fresche, private di buccia e pellicina.

Ingredienti per 6-8 porzioni: 1/2 kg di castagne secche, 2-3 cucchiaini a piacere di zucchero, 1 stecca di cioccolato fondente, 1 bicchiere di brandy e latte q.b..

Preparazione

Tipologia dolce al cucchiaino

Stagionalità inverno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora + il tempo di ammollo
delle castagne

Tecnica di cottura bagnomaria, bollitura

Utensili pentola, spatola, coltellino, schiacciapatate, spianatoia, carta da forno, piatto di portata

Esecuzione

Lasciate in ammollo le castagne per circa tre ore. Toglietele dall'acqua ed eliminate le pellicine superflue con un coltellino. Mettetele in una pentola con l'acqua e fatele bollire, fino a cottura ultimata. Scolatele e passatele allo schiacciapatate. Adagiatele in una terrina e amalgamatevi zucchero e brandy. Ottenuto un composto sodo e omogeneo, prendete della carta da forno, bagnatela nell'acqua, strizzatela ben bene e deponetela nella spianatoia. Cospargetevi sopra l'impasto, appiattendolo fino a fargli raggiungere lo spessore di 1 centimetro e 1/2 . Prendete la stecca di cioccolato, fatela fondere a bagnomaria con un goccino di latte e sovrapponetelo all'impasto di castagne. Appena la cioccolata si è intiepidita, arrotolate il composto, dategli la forma di un salame e lasciatelo in frigorifero per circa un'ora. Servite il dolce tagliato a fettine, a mo' di insaccato, e volendo, accompagnatelo con panna montata.



TURTÓ DI CASTELNUOVO SCRIVIA

Abbinamento vino *Piemonte Moscato*

Vero reperto storico la focaccia di pane rafferma, suggerita dall'abile cucciniera Anna Simonelli di Castelnuovo S., era confezionata dalle massaie durante le ricorrenze religiose legate alla Madonna, in particolare a Ferragosto.

Ingredienti per 6-8 porzioni: 1/2 kg di pane rafferma, latte q.b., 2 uova, 2 cucchiari di zucchero, 2 cucchiari di farina bianca, la buccia grattugiata di un limone e 1 bustina di lievito. A piacere 1 hg di pezzetti di cioccolato fondente o 1 hg di uvetta e pinoli.

Preparazione

Tipologia dolce

Stagionalità tutto l'anno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione un'ora circa + il tempo di ammollo del pane

Tecnica di cottura cottura in forno

Utensili terrine, cucchiario, sbattitore, teglia, carta da forno.

Esecuzione

Prendete una terrina, lasciatevi in ammollo il pane rafferma, anche di due o tre giorni, tagliato a pezzettini. Dopo una mezz'oretta strizzatelo e deponetelo in un'altra terrina, ove avete in precedenza sbattuto le uova con lo zucchero. Unite la farina, la buccia grattugiata, il lievito e a piacere cioccolato o uvetta e pinoli. Deponete il composto in una teglia, sopra la carta da forno e infornate a 170° per 45 minuti circa.

2.2. La ricetta della memoria: c'erano una volta le *cipie in carpiò*

Le cheppie, in dialetto tortonese *cipie*, appartengono al genere di pesci teleostei, marini e commestibili, che all'epoca della riproduzione rimontano i fiumi dell'Europa. Dalla foce del Po, nel mar Adriatico, le cheppie risalivano il corso del Grande Fiume e imboccavano lo Scrivia, per depositare le uova fra la ghiaia del torrente, dove l'acqua era limpida e pulita. Qualche esemplare raggiungeva perfino i 3-4 metri e poteva superare anche i 200 chili.

A Castelnuovo era antica usanza e privilegio di alcune famiglie del posto regalare ai canonici della Collegiata Ss. Pietro e Paolo le cheppie per il pranzo di magro del Venerdì Santo.

I pesci, deposti in cestoni di vimini fra rami fioriti di *Prunus selvaticus*, dopo essere stati benedetti sull'affollato sagrato della chiesa, venivano distribuiti fra i vari destinatari.

La loro cottura nell'acqua salata con l'aggiunta di un poco di vino bianco, avveniva a fuoco lento, in un apposito contenitore di rame lungo e a forma di pesce. Nel recipiente cocevano anche abbondanti rondelle di cipolla, qualche fetta di limone, degli spicchi d'aglio, alcune foglie di cicoria selvatica, lauro, grani di pepe nero e altre erbe aromatiche. Quando le cheppie erano pronte, si condividevano con una salsa a base di olio di noci, capperi, aglio, sale e pepe.

Ora questi pesci sono scomparsi. La diga di sbarramento fra Piacenza e Cremona, impedisce loro la risalita.

Lelio Sottotetti, di Castelnuovo Scrivia, ne ricorda l'eccellente impiego nella seguente ricetta.

CIPIE IN CARPIÒ

Abbinamento vino *Piemonte Barbera Novello*

Ingredienti: alose a piacere, aceto di vino puro, cipolle q.b., farina q.b., olio extra vergine di oliva.

Preparazione

Tipologia secondo piatto o antipasto

Stagionalità primavera/estate, per tradizione il Venerdì S.

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 1/2 d'ora per la pulizia e la frittura + il tempo di macerazione

Tecnica di cottura frittura

Utensili tegame, coltello, pentola antiaderente, carta assorbente

Esecuzione

Pulite, asciugate, passate nella farina e friggete le cheppie in abbondante olio bollente. Toglietele, scolatele e adagiatele su carta assorbente. In una casseruola di terracotta fate uno strato di pesci fritti, uno strato di cipolla tagliata a rondelle sottili e continuate alternando strato su strato. Riempite sin quasi all'orlo di aceto rosso, abbastanza forte, e lasciate le cheppie immerse nella soluzione acidulata alcuni giorni, perché vengano corrose le tante lisce presenti. La cipolla, utilizzata cruda, verrà cotta dall'aceto.

Questo piatto può essere preparato anche con altri pesci d'acqua dolce.

2.3. La collina e i suoi piatti

Ornate da pulite geometrie di vigneti e frutteti, Tortona e le colline limitrofe con le ville immerse nella campagna, i castelli e le fonti termali, fin dall'Ottocento sono state meta di famiglie facoltose. La cucina sviluppatasi su una base paesana, connotata da semplici e gustose combinazioni, risente perciò anche della tradizione al servizio del turismo. Tutta la zona offre ancora molteplici possibilità di scelta fra agriturismi, ristoranti alla moda e trattorie, ove poter assaggiare la cucina del territorio.

Le preparazioni, realizzate soprattutto con gli ingredienti ricavati da campi e frutteti: ortiche, *vartìis*, pesche, mele e uva americana, per logica e saggia conseguenza sono legate al territorio e alla stagionalità dei prodotti.

Da non perdere le frittelline all'erba selvatica di Brignano Frascata, la torta di mandorle di San Giorgio a Serra del Monte e la degustazione del vino Timorasso. Un bianco autoctono, che molto probabilmente ha origine dall'antico vitigno gragnolato, coltivato nella zona sin dall'epoca medioevale.



FRITTELLINE ALL'ERBA SELVATICA DI BRIGNANO FRASCATA

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Favorita*

Queste non sono frittelle, ma una passeggiata tra campi e ruscelli... E' qui che troviamo ancora le *vartiis*, i rampicanti selvatici alla base della preparazione, che crescono in primavera anche nei dintorni di Brignano Frascata e Serra del Monte.

In passato le profumate frittelline costituivano il pranzo di chi andava a lavorare nei campi. Era abitudine accompagnarle con un'insalata simile al soncino, che nasceva nelle acque dei torrenti o vicino alle sorgenti dei rii nelle medie valli.

La ricetta è di Edgardo Miravalle di Serra del Monte.



Ingredienti: 200 gr di formaggio grattugiato, 300 gr di pane grattugiato, 100 gr di prosciutto cotto, 300 gr di punte di *vartùis*, 2 uova intere, 1/2 bicchiere di latte, sale q.b..

Preparazione

Tipologia antipasto

Stagionalità primavera

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione mezz'ora

Tecnica di cottura frittura

Utensili frusta, ciotola, padella per fritti

Esecuzione

In una terrina mescolate tutti gli ingredienti, facendo attenzione nel dosare il latte per ottenere un impasto consistente. Modellate delle forme sferiche e piuttosto piatte, che verranno poi fritte in abbondante olio extra vergine d'oliva.



Primi piatti asciutti e in brodo

PANISSA DI SERRA DEL MONTE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Dolcetto*

Terminata la raccolta del riso in Lomellina, le giovani mondine valligiane tornavano a casa.

La stagione durava quaranta giornate e oltre alla paga quotidiana, alle donne venivano dati anche 500 grammi di riso al giorno.

Sorella minore dell'apprezzata panissa di Lunassi, indiscussa protagonista di una popolare sagra settembrina, quella di Serra del Monte se ne differenzia per la presenza dei ceci. Per cucinarla si prendono i fagioli e i ceci secchi, messi in ammollo una notte e poi cotti.

La ricetta è di Liliana Serra di Serra del Monte.

Ingredienti per 4 porzioni: 3 bicchieri di riso, 1 cipolla, 200 gr di salciccia, 200 gr di fagioli borlotti, 200 gr di ceci secchi, brodo vegetale (da aggiungere durante la cottura del riso).

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

Stagionalità inizio autunno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora

Tecnica di cottura bollitura

Utensili ciotola, coltello, cucchiaio, mestolo, pentola in rame

Esecuzione

In una pentola di rame fate soffriggere la salciccia con il trito di cipolla, aggiungetevi il riso e il brodo, procedendo fino quasi a cottura del riso. Unitevi i fagioli e i ceci e proseguite la cottura, fino a quando sul fondo della padella di rame si formerà una crosta. A piacere mantecate con formaggio grana.

RISOTTO CON LE PESCHE DI VIGUZZOLO

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Rosso*

Un'inattesa e bizzarra unione, quella del riso mantecato alle pesche, in grado di sorprendere piacevolmente anche i più raffinati buongustai.

La ricetta è di Valentina Magrassi di Viguzzolo.

Ingredienti per 4 porzioni: 350 gr di riso Carnaroli, 500 gr di pesche a polpa gialla e soda, 50 gr di burro, 1 piccola cipolla, brodo q. b., 1 bicchiere di vino bianco secco, qualche cucchiata di crema di latte, parmigiano grattugiato, 1 limone, pepe di cayenna q.b. e curry q.b..

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

Stagionalità primavera inoltrata/estate

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora

Tecnica di cottura bollitura

Utensili ciotola, coltello, cucchiaino, mestolo, pentola capace

Esecuzione

Imbiondite nel burro la cipollina tagliata a velo, aggiungete il riso e lasciate tostare un poco. Unite le pesche, precedentemente sbucciate e private del nocciolo, tagliate a dadini e irrorate con alcune gocce di limone e di vino bianco. Mescolate lentamente fino a completa evaporazione e continuate la cottura aggiungendo un mestolo per volta di brodo di pollo o, comunque, un brodo leggero, da tenere in ebollizione a parte. Cinque minuti prima di servire, mantecate con qualche cucchiata di crema di latte e una manciata di ottimo parmigiano reggiano grattugiato. Servite con pepe a parte e curry.

TAGLIOLINI DI CRUSCA E BASILICO CON PESTO DI ORTICHE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Timorasso*

E' una ricetta frugale, in cui ci si serve soprattutto dei prodotti dell'orto di casa (basilico) e dei campi (ortiche). La presenza di pinoli, zucchine e basilico denuncia evidenti rimandi alla cucina genovese.

La ricetta appartiene all'Agriturismo "La vecchia posta" di Avolasca.

Ingredienti: 1 kg di farina, 10 uova, 50 gr di basilico, 50 gr di crusca, 3 zucchine piccole, 500 gr di ortiche, 2 spicchi d'aglio, 50 gr di pinoli, olio extra vergine d'oliva, sale e pepe q. b..

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

Stagionalità primavera

Difficoltà media

Tempo di esecuzione un'ora

Tecnica di cottura bollitura

Utensili ciotola, spianatoia, mixer, pentola capace, padella

Esecuzione

Tritate il basilico con la crusca, mescolate il trito con la farina, ottenendo così una farina colorata e profumata. Aggiungete le uova e impastate. Lasciate riposare per circa mezz'ora. Tirate successivamente la pasta con la sfogliatrice, fino a che raggiunge uno spessore di circa 2 mm e create i tagliolini con l'apposito attrezzo dell'impastatrice. Tagliate le zucchine a dadini e fatele saltare in padella con una noce di burro. Salate e pepate.

Pulite e lavate le ortiche raccolte nei campi, bollitele per pochi minuti in acqua salata, scolatele e asciugatele bene. Mettetele nel frullatore con aglio, olio, pinoli e sale: è così pronto il pesto di ortiche. Cuocete i tagliolini in acqua salata, colateli e conditeli con il pesto di ortiche e un goccio d'acqua di cottura. A questo punto i tagliolini sono pronti per essere serviti con le zucchine, precedentemente saltate, adagiate sopra la pasta e con una coloratissima e allegra guarnizione di fiori di zucchine dell'orto.



Secondi piatti

RAGÔ DI MOMPERONE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Barbera Superiore*

Cucinato da Novembre a Febbraio, quando si ammazzava il maiale e cominciavano a spuntare le prime verze nell'orto, il *ragô* è un robusto piatto unico, capace di destare arcaiche sensazioni. Di riportarci anche ad altre situazioni: al mondo rurale, alla vita semplice della campagna, alle vecchie madie, ai macinini da caffè, agli umili oggetti da cucina utilizzati dalla nonna, prima che arrivasse la civiltà dei consumi a consumare la vecchia civiltà.

Per confezionarlo si impiegano solo le frattaglie del maiale.

La ricetta è di Clarina Serra di Momperone.

Ingredienti: 1-2 verze, 1/2 bicchiere di vino nero, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, olio extra vergine d'oliva e sale q.b.. Frattaglie del maiale: 1 piedino, 1 coda, la cotenna, le orecchie, 1 salamino e 1 costina.

Preparazione

Tipologia secondo piatto o piatto unico

Stagionalità autunno/inverno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora + il tempo di cottura

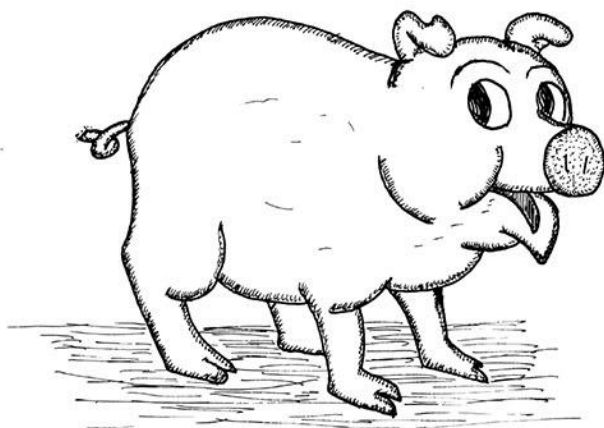
Tecnica di cottura stufatura

Utensili coltello, pentola capace

Esecuzione

Fate soffriggere la verza, tagliata a strisce, con un trito di

cipolla in olio (allora si usava anche il grasso di maiale), aggiungete la carota e il sedano tagliati a cubetti e lasciate stufare per un pò. Unite le frattaglie di maiale, il salamino e la costina, cospargete di vino rosso e procedete con la cottura a fuoco lento per 2-3 ore circa. Volendo, verso fine cottura si può aggiungere anche qualche patata e una foglia di alloro. Era consuetudine servire il *ragô* con polenta di mais otto file tortonese.



CASTAGNOLE DI VOLPEDO

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Timorasso*

Tondi, tondi, questi dolcetti di pasta fritta una volta erano tipici di Carnevale. Accuratamente disposti su una trasparente alzatina, non possono che indurre a peccati di gola.

La ricetta è di Gabriella Brugnacca di Volpedo.

Ingredienti: 500 gr di farina, 150 gr di burro, 6 tuorli, 250 gr di zucchero, 1 bicchiere di rum, 1 scorza di limone, 1 bustina di lievito, zucchero a velo, olio di frittura.

Preparazione

Tipologia dolce

Stagionalità tutto l'anno, per tradizione a Carnevale

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora + il tempo di frittura

Tecnica di cottura frittura

Utensili ciotola, spatola, tegame per fritti, schiumarola

Esecuzione

In una ciotola mettete la farina, il burro fuso, i tuorli d'uovo, lo zucchero, la scorza del limone grattugiata e il lievito. Lavorate bene gli ingredienti con una spatola. Quando la pasta è ben amalgamata e liscia, lasciatela riposare qualche ora in luogo fresco. Fatene poi delle palline poco più grandi di una nocciola e infarinatetele. Buttatele nell'olio fumante, spruzzatele di zucchero a velo e servitele calde.

CHIACCHIERE DI POZZOLGROPPO

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Moscato Bianco*

A Carnevale ogni scherzo vale, una battuta sovente pronunciata davanti a un ghiotto piatto di chiacchiere. Ma le striscette di pasta dolce e leggerissima fritte nell'olio, valgono uno strappo alla regola anche tutto l'anno. La ricetta ammette parecchie varianti. Gabriella Brugnacca ne propone un tipo aromatizzato alla grappa, confezionato dalle massaie di Volpedo e Pozzolgroppo.

Ingredienti: 400 gr di farina, 4 uova, 15 gr di burro ammorbidito, 4 cucchiaini di grappa, 3 pizzichi di sale, olio per friggere e zucchero a velo.

Preparazione

Tipologia dolce

Stagionalità tutto l'anno, per tradizione a Carnevale

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 3/4 d'ora + il tempo di frittura

Tecnica di cottura frittura

Utensili ciotola, spianatoia, matterello, canovaccio, pentola per fritti, carta assorbente

Esecuzione

Impastate gli ingredienti fino a ottenere una pasta liscia e soda. Lasciatela riposare coperta per una novantina di minuti in frigorifero. Con il matterello stendete la pasta sottile e fate delle strisce lunghe e larghe alcuni centimetri, che annoderete a rete. Friggete in abbondante olio le chiacchiere da ambo i lati. Quando saranno dorate, scolatele e

ponetele su carta assorbente. Spolverizzatele con zucchero a velo in quantità.

DOLCE DEL '900 CON AMARETTI E CAFFÈ'

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Moscato Bianco*

Ci sta bene la crema pasticciera con il caffè?

Assaggiando questo superbo dolce al cucchiaino diremmo di sì. Inventata dalla "fusion" di crema pasticciera alternata a strati di amaretti imbevuti nel caffè e passati nella polvere di cioccolato, è una ricetta di Fernanda e Francesca Denicolò di Montegioco.

Preparazione

Tipologia dolce al cucchiaino

Stagionalità tutto l'anno

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione mezz'ora circa

Tecnica di cottura bollitura

Utensili ciotola, cucchiaino di legno, spatola, pirofila

Ingredienti: 3 cucchiaini di fecola, 3 rossi d'uovo, 1 hg di zucchero, la scorza di limone, 1/2 litro di latte, 1/2 hg di cioccolato in polvere amaro, 1 pacchetto di amaretti, 1 tazza di caffè zuccherato.

Esecuzione

Sbattete i rossi con lo zucchero, aggiungete la fecola e la scorza di limone e sciogliete il tutto nel latte tiepido. Portate a bollire e cuocete fino a quando si addensa. Preparate il caffè zuccherato e in una pirofila adagiate uno

strato di crema pasticciera. Copritela prima con gli amaretti imbevuti nel caffè e poi con la polvere di cioccolato. Continuate fino a esaurimento.

FRITTELLE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Cortese Frizzante*

Nei dolci e soleggiati colli della Val Curone, ove lo sguardo si perde all'infinito tra filari e filari di viti, tutti perfettamente allineati e curati, un dolce ripieno d'uvetta non poteva certo mancare.

La ricetta è di Gabriella Brugnacca di Volpedo.

Ingredienti per 6-8 porzioni: 400 gr di farina "00", 100 gr di farina Manitoba, 100 gr di zucchero, 40 gr di burro fuso e freddo, 15 cl di latte, 1 uovo, 1 bustina di lievito, 3 pizzichi di sale, 30 gr di uvetta, 1 bicchierino di maraschino e olio per friggere.

Preparazione

Tipologia dolce

Stagionalità tutto l'anno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione un'ora circa

Tecnica di cottura frittura

Utensili ciotola, pellicola trasparente, spianatoia, padella per fritti

Esecuzione

Ammollate per un'ora l'uvetta nel liquore. Nel frattempo impastate tutti gli altri ingredienti, infine unitevi l'uvetta e

il liquore. Rendete omogeneo l'impasto. Copritelo con la pellicola e lasciatelo riposare al fresco o in frigo per un'ora. Trascorso tale tempo, formate dei filoncini, tagliateli a tocchetti, arrotolateli con le mani e friggeteli in abbondante olio bollente.

Quando saranno dorati, scolateli, deponeteli su carta assorbente e spolverizzateli con zucchero a velo.

SEMIFREDDO DI PESCHE DI AVOLASCA

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Timorasso*

Ideale nella bella stagione, il semifreddo esalta il sapore e le qualità organolettiche delle pesche, di cui la Val Curone è grande produttrice ed esportatrice.

La ricetta appartiene all'Agriturismo "La vecchia posta" di Avolasca.

Ingredienti: 300 gr di polpa di pesca frullata, 6 tuorli d'uovo, 180 gr di zucchero, 500 gr di panna, 20 cc. di liquore di pesca, 125 gr di torrone tritato, 50 gr di acqua.

Preparazione

Tipologia dolce al cucchiaio

Stagionalità estate

Difficoltà media

Tempo di esecuzione un'ora + il tempo di raffreddamento

Tecnica di cottura bollitura

Utensili pentolino, frusta, mixer, ciotola, stampo/i a piacere

Esecuzione

Per preparare la meringa italiana fate bollire lo zucchero

nell'acqua a 120°, fino a quando forma una specie di sciroppo. Per verificare se la temperatura è arrivata a 120°, mettete una goccia dello sciroppo in acqua fredda: se si raprende, creando una pallina gommosa trasparente, è la temperatura giusta. Montate il bianco d'uovo a neve e, mentre sta ancora montando, versatevi sopra a filo lo sciroppo, precedentemente preparato. Montate ancora una decina di minuti ed è pronta la meringa, base per il semifreddo. Frullate le pesche, già tagliate a pezzi con la buccia. Montate i tuorli d'uovo con la frutta fresca appena frullata e lo zucchero, fino a ottenere una bella spuma gialla. Montate la panna fresca e aggiungetevi il liquore di pesca. Mescolate lentamente la spuma di frutta con la meringa, aggiungetevi il torrone tritato e amalgamate con la panna montata. Versate il tutto in stampi e mettete in freezer almeno quattro ore. Servite freddo, eventualmente con un sughetto di pesche frullate con zucchero e succo di limone.

TORTA CAMPAGNOLA DI VOLPEDO

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Moscato Bianco*

Assai profumata e poco calorica è una torta casalinga, preparata con i pochi ingredienti disponibili nella parca dispensa, saggiamente manipolati. Adatta anche alla prima colazione e di facile digeribilità, è proposta da Gabriella Brugnacca di Volpedo.

Ingredienti: 300 gr di farina, 150 gr di zucchero, 2 uova, 1 tazzina da caffè di olio d'oliva, il succo di 1/2 limone, la scorza grattugiata di 1 limone, 3 tazzine di latte e 1 bustina di lievito Bertolini.

Preparazione

Tipologia dolce

Stagionalità tutto l'anno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 30 minuti + il tempo di cottura

Tecnica di cottura cottura in forno

Utensili terrina, sbattitore, cucchiaio per dolci, teglia

Esecuzione

Sbattete in una terrina i due tuorli con lo zucchero. Continuate a mescolare aggiungendo il succo e la scorza del limone, l'olio, la farina e il latte. Lavorate il tutto sino a ottenere un impasto soffice, a cui incorporerete a cucchiaiate le due chiare montate a neve. Unite, infine, il lievito. Deponete l'impasto in una teglia ben imburrata e spolverata di farina, quindi infornate. Il tempo di cottura è di 30 minuti a temperatura moderata.

TORTA CON GLI AMARETTI DEL “PIAGGIO”

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Moscato Bianco*

Tipica della frazione “Piaggio” di Montegioco la genuina preparazione dolciaria, arricchita dall'aggiunta degli amaretti, ben si addice a fine pranzo.

La ricetta è di Fernanda e Francesca Denicolò di Montegioco.

Ingredienti: 4 hg di fecola, 3 hg di zucchero, 6 uova, 1 bustina di polvere di lievito Pane degli Angeli, 2 hg di amaretti, 1 bicchiere grande di olio d'oliva.

Preparazione

Tipologia dolce

Stagionalità tutto l'anno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora + il tempo di cottura

Tecnica di cottura cottura in forno

Utensili terrina, cucchiaino per dolci

Esecuzione

Sbattete i rossi con lo zucchero, aggiungete olio, fecola, amaretti sbriciolati, lievito e bianco montato a neve. Infornate e cuocete a 180° per 40 minuti.

TORTA CON IL CRESCENTE DI NONNA ELVIRA

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Timorasso*

In passato il crescente era laboriosamente ottenuto dalle massaie con la fermentazione della pasta di pane.

La formulazione proposta è realizzata con un metodo più moderno e rapido, che pur mantenendo dosi e procedimento d'un tempo, prevede l'acquisto della pasta di pane lievitata dal panettiere.

La ricetta appartiene alla famiglia di Fernanda e Francesca Denicolò di Montegioco.

Ingredienti: 200 gr di crescente del panettiere, 200 gr di burro, 3 hg di farina, 25 gr di lievito di birra, 1 hg di uvetta, 3 uova, 2 hg di zucchero.

Preparazione

Tipologia dolce

Stagionalità tutto l'anno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione un'oretta + il tempo di lievitazione

Tecnica di cottura cottura in forno

Utensili terrina, cucchiaino per dolci

Esecuzione

Impastate il crescente con 1 hg di farina e lasciate lievitare per una notte. Al mattino sciogliete il lievito di birra con altra farina e lasciate lievitare per 1 ora. Aggiungete poi le uova sbattute, lo zucchero, il burro e l'uvetta e lasciate lievitare per un'altra ora. Infornate a 180° per 50 minuti.

TORTA DI MANDORLE DI SAN GIORGIO

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Moscato*

E' una torta che rimanda alla tradizionale cucina di quel lembo di Appennino compreso tra il Tortonese e l'Oltrepò pavese.

Una torta di mandorle simile si prepara infatti anche a Varzi (Pv), nell'opposta vallata. "Svalicare" d'altronde per una ricetta è un attimo... basta che una tortonese sposi un oltrapadano o viceversa!

A Serra del Monte si confeziona ancora per Natale e per la festa di San Giorgio, che cade nel mese di Marzo, e va tassativamente degustato dopo otto giorni dalla preparazione. Ogni famiglia possiede la sua antica ricetta, tramandata di generazione in generazione. Quella proposta appartiene a Silvana Serra di Serra del Monte.

Ingredienti: 300 gr di farina “00”, 300 gr di burro, 300 gr di mandorle tostate e tritate, 3 uova.

Preparazione

Tipologia dolce

Stagionalità tutto l’anno, per tradizione a Natale e S. Giorgio

Difficoltà media

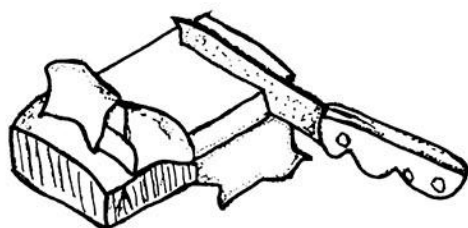
Tempo di esecuzione un’ora + il tempo di riposo

Tecnica di cottura cottura in forno

Utensili spianatoia, matterello, stampo per crostata

Esecuzione

Si prepara come una crostata (per la preparazione fate riferimento alla ricetta: crostata con la marmellata di crespino a pag. 112). Viene cotta in forno a 160° per 20-30 minuti circa.



2.4. Gli Orsi di Tortona

Per quasi un secolo, dal 1885 agli anni Sessanta del Novecento, generazioni e generazioni di contadini italiani e non solo hanno lavorato la terra con attrezzi agricoli prodotti nelle officine tortonesi della *Ditta Orsi Pietro & Figlio*.

A Tortona però, indicare la fabbrica *Orsi* soltanto come un prestigioso stabilimento industriale, sarebbe troppo limitativo. Per i tortonesi la *Orsi* è stata un fatto sociale, una fiorente realtà economica, che dava e produceva lavoro per parecchi abitanti della città e del suo hinterland in anni di crisi e di miseria. Nata come laboratorio specializzato nella riparazione e produzione di vanghe, falci e quant'altro, agli inizi del '900 l'azienda si era già trasformata in fabbrica per la costruzione di aratri, erpici e piccole macchine da utilizzare nella coltivazione dei campi.

La prima pressaforaggi italiana (1902) è stata creata dallo stabilimento *Orsi*, marchiata *Orsi* è anche una delle prime trebbiatrici (1904) e *Orsi* è pure la prima locomobile italiana a vapore (1907).

La notorietà e i plausi del grande pubblico arrivano nel 1910, quando partecipando alla Fiera Internazionale di Richmond la *Orsi Pietro & Figlio* ottiene la medaglia d'oro e il diploma di benemerenzza con il "treno di trebbiatura", formato da locomobile, trebbiatrice e pressapaglia.

Nel giro di un ventennio la fabbrica diviene una delle principali industrie siderurgiche della Penisola: autosufficiente,

grazie all'entrata in funzione di nuovi reparti di fucine e fonderie, è competitiva al pari dei grandi marchi italiani FIAT e Landini ed esteri Ford, Lanz, John Deer.

Chi non ricorda di aver visto, magari in bella mostra in una delle tante fiere dedicate alle macchine agricole d'epoca, uno scoppiettante trattore con motore monocilindrico, semi-diesel, definito comunemente "a testa calda"?

Questo e altri macchinari recentemente restaurati, soprattutto trattori - *dal mitico HP 35 "a testa calda", progettato nel 1928 da Luigi Orsi e prodotto in 150 esemplari, ai Super Orsi 40 HP e 45HP, la cui fabbricazione sfiorò le 2000 unità, al glorioso Orsi R.V. (a regolatore variabile), all'Anteo a cingoli del 1959* - sono esposti dal 2004 al **Museo delle macchine agricole Orsi**, dedicato al grande industriale "Roberto Giuseppe Orsi Carbone".

Allestita nel ristrutturato capannone dell'ex torneria Orsi, a cui si accede tramite una scenografica scala elicoidale, l'esposizione è corredata da ampi pannelli descrittivi e documenta con una quindicina di esemplari, messi a disposizione dalle Collezioni Orsi e Berri, tutta la produzione storica della celebre ditta tortonese.

MUSEO ORSI

Via Emilia, 428 - 15057 Tortona (Al)

Informazioni e prenotazioni, visite guidate:

Ufficio Manifestazioni e Turismo tel. 0131 864297

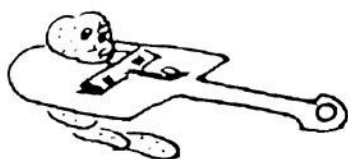
e-mail: www.comune.tortona.al.it

Come raggiungere Tortona e il Museo Orsi: da Milano, autostrada A7 e da Torino A21, uscita Tortona.

2.5 L'Appennino Tortonese e i suoi piatti

Abbandonati i dolci colli delle medie valli, curva dopo curva le strade risalgono la dorsale appenninica. Fra questi monti punteggiati da minuscoli insediamenti sparsi tra verdi vallate, divenuti nel tempo tranquille località di villeggiatura estiva, la natura caparbia e meravigliosa con i suoi silenzi, con i suoi misteri regna sovrana. Influenzati dalle limitrofe cucine ligure e piacentina, i cibi tradizionali della zona risultano nutrienti e poco cari, eccezion fatta per funghi e tartufi. Ingredienti principali dei piatti sono la selvaggina delle montagne vicine, i pesci d'acqua dolce, i fiori e le erbe di prati e boschi. E ancora il *siras*, ossia la ricotta, ricavata dalla lavorazione del latte prodotto dalle mucche al pascolo, le patate quarantine, che coltivate ad alta quota non vengono attaccate dai parassiti, le fagiolane, il formaggio Mollana e la mostarda d'uva.

Tra i prodotti gastronomici un posto d'eccellenza merita il formaggio Montèbore. Una robiolina dall'origine antichissima, già prodotta nel XII secolo e adesso tutelata dal Presidio Slow Food.



2.6. Ristoratori da cinque generazioni

Giunti a Caldirola la Provinciale termina e le comunicazioni stradali si diradano fino a interrompersi del tutto. Fitti castagneti, faggete secolari, praterie arbustive, alpeggi e pascoli montani, fanno da sfondo all'amena località, conosciuta e frequentata dagli appassionati di sport in quota.

Nei secoli scorsi però Caldirola si trovava al centro di un sistema vallivo attraversato da una ramificata rete di mulattiere, percorse da carovane di commercianti e schiere di eserciti, che in continuo movimento tra Piemonte, Lombardia, Liguria ed Emilia sin dai primi dell'Ottocento trovavano ristoro nella "Trattoria della Frasca", trasformata nel 1918 in "Albergo Ristorante Vittoria".

Il locale pubblico, punto di richiamo per tutta l'Alta Valle del Curone, era di *Amsè Frascon*, trisavola di Miranda Zerba Rapetti, attuale proprietaria del Vittoria di Caldirola, e si trovava in fondo al paese.

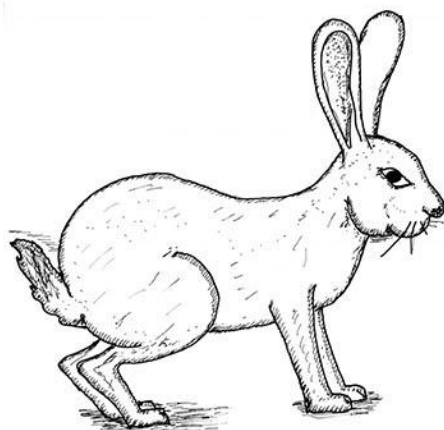
Diamo uno sguardo all'interno dell'affollata e vociante osteria.

Stoviglie in rame e terracotta, fiaschi e mobili vetusti vi dominano, rischiarati dallo scoppiettante tepore del camino acceso, in un'orchestrazione di toni festosi, ritmati dal susseguirsi di immagini conviviali. Un'umanità variopinta e composita, colta nel piacevole momento del raduno in compagnia, cattura la nostra attenzione, mentre la mensa diviene l'icona delle relazioni sociali, che si consumano dinnanzi all'evento gastronomico.

La regia dell'intera scena è briosa: qua e là allegre brigate, riprese in una pausa di privilegiata ricreazione, si confondono con quella popolazione venatoria che da sempre anima coi propri episodi animalisti le trattorie di montagna, mentre gli avventori stanchi e affamati irrompono nel locale e pestando i piedi per scaldarli, brontolano “Porca misera, che freddo...”.

Non mancano neppure i militari, con le gambe sotto al tavolo in attesa di un buon piatto caldo, sapientemente cucinato da eccellenti interpreti di cibi squisiti, confezionati con grande passione da parabole di umile povertà.

Le preparazioni proposte appartengono al secolare ricettario di famiglia di Miranda Zerba e Giuliano Rapetti.



Antipasti

CARPIONE DI ZUCCHINE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Bianco*

Variante al carpione di pesce, il carpione di verdura è ottenuto con le zucchine, regalate dagli orti dei ridotti coltivi sottratti alla selva. Si tratta di un piatto freddo, preparato in anticipo e di facile conservazione, che un tempo compariva nelle tavole di casa e nelle taverne.

Ingredienti: zucchine fresche e giovani q.b.. **Per il carpione:** un goccio d'olio extra vergine d'oliva, un poco di sale, aglio q.b., qualche foglia di salvia, aceto bianco di vino e vino bianco in parti uguali.

Preparazione

Tipologia antipasto

Stagionalità estate

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione 30 minuti

Tecnica di cottura nessuna

Utensili teglia per fritti, schiumarola, pirofila

Esecuzione

Prendete le zucchine e tagliatele assai fini per la lunghezza. A parte preparate il carpione, mettendo in una teglia un goccio d'olio extra vergine d'oliva, un pizzico di sale, qualche spicchio d'aglio, qualche foglia di salvia. Lasciate friggere.

Togliete dal fuoco il carpione appena pronto, aggiungete

aceto bianco di vino e vino bianco. Fate bollire, quindi prendete una pirofila e preparate uno strato di zucchine, un po' di sale fine, alternando sino a esaurimento. Versatevi il carpione, che andrà a coprirle. Lasciate riposare in frigorifero un paio di giorni e servite.

FIORI DI GAGGÌA O SAMBUCO IN PASTELLA

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Cortese o Colli Tortonesi Timorasso*

È un piatto gustoso e veloce, da eseguire al momento, che connotava la ristorazione d'un tempo.

Ingredienti per 4 porzioni: 20 fiori di gaggia o sambuco, 1 cucchiaio di farina, latte q.b., burro q.b., una manciata di formaggio grana, abbondante olio extra vergine d'oliva.

Preparazione

Tipologia antipasto

Stagionalità primavera/estate

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 30 minuti

Tecnica di cottura frittura

Utensili padella per friggere, terrina, teglia, schiumarola, foglio di carta assorbente, piatto di portata

Esecuzione

Prendete latte, burro, grana grattugiato, farina e preparate una pastella abbastanza densa in cui immergere i fiori appena sbocciati di gaggia o sambuco. Friggeteli in olio extra

vergine d'oliva, fino a quando diventano rosati. Servite i fiori caldi.

STRİČ DEL CURONE E DI SCRIVIA IN AGRODOLCE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Bianco*

Molto intrigante il pesce in agrodolce fa onore alle tante lasche, di cui sono ricche le acque del Curone.

Ingredienti: *strič*, ossia lasche a piacere, farina q.b., olio extra vergine d'oliva, sale, qualche pezzetto d'aglio, aceto di vino rosso, salvia e prezzemolo fresco q.b..

Preparazione

Tipologia antipasto

Stagionalità primavera/estate

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 1 ora e 1/2 + il tempo di frittura

Tecnica di cottura frittura

Utensili pentola per fritti, schiumarola, terrina

Esecuzione

Pulite i pescetti, deponeteli su di un canovaccio e fateli asciugare. Infarinateli ben bene e friggeteli in abbondante olio extra vergine d'oliva, fino a che diventino rosati. A parte in una terrina mettete un goccio d'olio, un pizzico di sale, qualche pezzetto d'aglio e dell'aceto di vino. Quando gli *strič* sono fritti e bollenti, versateli nella terrina, strappate con le mani un po' di prezzemolo, alcune foglie di salvia e aggiungete al pesce. Servite il piatto subito caldo.

TORTINO CON LE PRIMULE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Cortese o Colli Tortonesi Timorasso*

Quando capacità, fantasia, tecniche di cottura elaborate e certamente un piano iconografico di grande spessore riesce a trasformare in un'opera culinaria d'ingegno e d'arte semplici fiori di campo...

Ingredienti. Per la pasta: un pugno di farina, un poco di lievito, un paio di uova, parmigiano grattugiato q.b.. **Per il ripieno:** *siràs*, ossia ricotta q.b., 1-2 uova, primule appena sbocciate (sia il fiore, che la foglia devono essere tenere), sale q.b..

Preparazione

Tipologia antipasto

Stagionalità primavera

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 1 ora

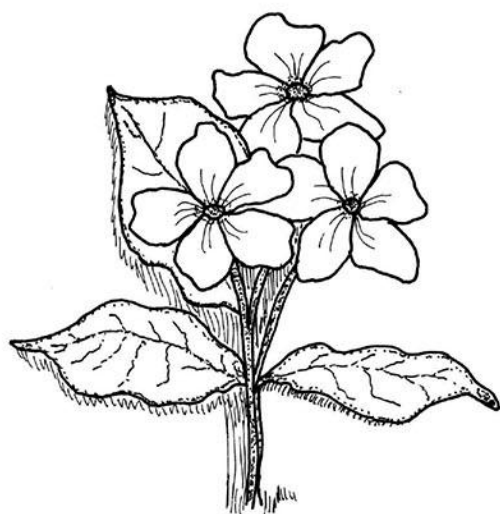
Tecnica di cottura cottura in forno

Utensili ciotola, cucchiaio di legno, teglia, carta oleata, piatto di portata

Esecuzione

Preparate la sfoglia impastando la farina con un poco di lievito, 2 uova, il parmigiano grattugiato e infine il sale. Per ottenere una giusta lievitazione fate attenzione a non unire mai insieme lievito e sale. Confezionate il ripieno con la ricotta, le uova e le primule, utilizzandone sia il fiore, che la foglia. In una bassa teglia oleata stendete la pasta il più

sottile possibile, adagiate il ripieno e ricoprite con la sfoglia tirata. Mettete in forno a 150°-160°. Quando la sfoglia è dorata, sfornate e servite il tortino caldo.



TAJAREN ALLE ERBE

Abbinamento vino *Piemonte Barbera Novello*

Prima dell'avvento dell'agognato mixer questo condimento ai *tajaren*, come tant'altri intingoli, si faceva pestando gli ingredienti nel mortaio. Uno strumento utile sia al cuoco, che al pittore diremmo oggi. Ecco in parte spiegata l'alchimia, che almeno sin dal Rinascimento associa le due professioni. Gesti e utensili simili servono infatti all'artista per preparare i suoi colori e al cuoco per fare le sue salse, allora chiamate "savori". Certo è che in ambedue le pratiche si tratta di un saper fare, di un saper immaginare, di un saper cogliere quell'accidente, capace di avvicinare questi movimenti a quelli dell'alchimista. Le due facce pittoriche e culinarie, appunto, del Rinascimento, ma non solo...

Ingredienti per 5 porzioni. Per i *tajaren*: 2 uova, 300 gr di farina di frumento, poca acqua. **Per il condimento:** 1 kg di tarassaco, una noce di burro, 2 uova, una manciata di parmigiano grattugiato.

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

Stagionalità primavera

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 1 ora

Tecnica di cottura bollitura, scottatura

Utensili spianatoia, matterello, coltello, schiumarola, pentola, tegame capace, mezzaluna

Esecuzione

Su di una spianatoia fate una fontana con la farina, le uova e un poco d'acqua. Impastate con le mani e con il matterello tirate una sfoglia sottile. Se la pasta è appiccaticcia, aggiungete un poco di farina, prelevandola dalla scorta e infarinandovi le mani. Se risulta troppo dura, bagnatevi le mani con acqua e continuate a lavorare, procedendo così fino ad avere la giusta consistenza. Fate tante strisce, larghe 2-3 millimetri. Mentre lessate i *tajaren* nell'acqua bollente, a parte prendete del tarassaco, scottatelo, saltatelo in padella con una noce di burro e tritatelo. Quando i *tajaren* sono cotti, versateli nella padella, dove è stato saltato il tarassaco, aggiungete 2 uova e fate nuovamente saltare in padella, sino a che si è tutto amalgamato. Spruzzate di formaggio parmigiano grattugiato e servite i *tajaren* bollenti.



Salse, sughi, condimenti, conserve e contorni

INSALATA DI VERZA CON BAGNA CAUDA

Abbinamento vino *Piemonte Barbera*

Almeno sin dal Rinascimento la classificazione sociale degli alimenti identificava nelle verdure, e particolarmente in quelle verdi, il cibo popolare a buon mercato, ingrediente di tante zuppe e insalate, ora vanto delle cucine regionali.

Ingredienti per 4 porzioni: 1 grosso cespo di verza, 50 gr di acciughe dissalate, 3 dl di olio extra vergine d'oliva, 200 gr di aglio, latte q.b..

Preparazione

Tipologia piatto unico o contorno

Stagionalità inverno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 30 minuti

Tecnica di cottura sobbollitura

Utensili pentolino, tegame di coccio, coltello, piatto di portata

Esecuzione

La notte precedente spellate gli spicchi d'aglio, sfilate loro l'anima, adagiateli in un recipiente di coccio e annegateli nel latte. Tagliate la verza fine fine, mettete sulla piastra del fornello un pentolino con olio extra vergine d'oliva, acciughe e aglio senza anima. Preparate così la *bagna cauda*. Quando il composto si è completamente disciolto, versatelo sulla verza e lasciate riposare 5-10 minuti, affinché prenda tutto il suo sapore. Servite il piatto tiepido.

Secondi piatti

LEPRE DEL PÔN DI SALOGNI

Abbinamento vino *Piemonte Barbera*

Catturata dai cacciatori nel sottobosco appenninico la lepre che finiva nelle mani del *Pôn*, un abile cucciniere di Salogni, veniva proposta in questa manipolazione culinaria, in grado di coniugare felicemente la memoria di antichi sapori (farina di frumento e farina di mais otto file tortonese) con gusti moderni.

Ingredienti per 6 porzioni. Per la lepre: 1 lepre, 1 bottiglia di Barbera robusto, 2 cipolle, 1 aglio senz'anima, qualche foglia di alloro e 2-3 rametti di rosmarino, un torsolo di peperone, lardo q.b. **Per le tagliatelle:** 300 gr di farina di frumento, 2 uova, poca acqua. **Per la polenta alla Tortonese:** 500 gr di farina di mais ottofile tortonese, sale q.b., acqua q.b. .

Preparazione

Tipologia secondo piatto, considerato anche un piatto unico

Stagionalità autunno/inverno

Difficoltà elevata

Tempo di esecuzione 1 ora e 1/2 + il tempo di cottura

Tecnica di cottura stufatura, bollitura

Utensili per la lepre: casseruola, terrina capace, forbicione; per le tagliatelle: spianatoia, schiumarola, grande pentola, casseruola;

per la polenta: paiolo di rame, stecca di legno, piatto di portata

Esecuzione

Lasciate la lepre in infusione con Barbera robusto, cipolla, aglio, qualche foglia di alloro, qualche rametto di rosmarino e un torsolo di peperone. Togliete dall'infuso la lepre e adagiatela in una capiente casseruola. A parte fate friggere del lardo. Tritatelo finemente e mettetelo insieme alla lepre, quindi lasciate rosolate, fino a che la selvaggina non abbia dato tutta l'acqua. Prendete la lepre dalla casseruola e lasciatevi il lardo, tritate molto finemente una cipolla e fatela rosolare. Una volta rosolata, versatela sulla terrina grande, ove avrete riposto la lepre. Prendete il fegato, il cuore e qualche altro pezzetto dell'animale, tritatelo e mettetelo in una teglia. Nel frattempo filtrate la marinata, togliendo tutte le foglie di alloro. Tritate il tutto e unitelo in una terrina alla lepre e all'altra cipolla già rosolata. Fate cuocere fino a cottura ultimata. A parte preparate la pasta, seguendo il procedimento dei *tajaren* (fate riferimento alla ricetta: *tajaren* alle erbe a pag. 68); attenzione alla larghezza delle strisce di pasta, che dovrà essere di circa 10 centimetri. Le tagliatelle sono larghe 8 millimetri circa. Buttate le tagliatelle in acqua salata e una volta cotte adagiatele in una padella, conditele con la bagna della lepre e fatele saltare. Servite le tagliatelle bollenti.

Preparate infine la polenta alla tortonese. Riempite d'acqua un profondo paiolo di rame, portate a ebollizione e salate. Versatevi la farina di granoturco a pioggia, mescolando in continuazione con la stecca di legno. Fate cuocere per 120 minuti a fiamma bassa, aggiungendo un poco di latte se necessario. Adagiate su di un piatto di portata e servite i pezzi di lepre e sugo insieme alla polenta.

FRITTELLE DI CARNEVALE DI CALDIROLA

Abbinamento vino *Piemonte Moscato*

A Carnevale a Caldirola i componenti di ogni famiglia dopo aver fatto grandi baldorie attorno al pentolone, tutti felici e contenti aspettavano queste frittelle dai gusti un po' piemontesi, un po' liguri, annaffiate con del buon vino.

Ingredienti. Per la pastella: 200 gr di farina "00", latte q.b., una bustina di lievito di birra, 2 uova intere, un po' di zucchero, un pizzico di sale, abbondante olio d'oliva, zucchero a velo a piacere. **Per il ripieno:** 4 mele delizia bianca, una manciata di pinoli e una manciata di uvetta sultanina.

Preparazione

Tipologia merenda o dessert

Stagionalità tutto l'anno, per tradizione a Carnevale

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 30 minuti + il tempo di cottura

Tecnica di cottura frittura

Utensili ciotola, cucchiaio di legno, padella per fritti, schiumarola, carta assorbente, piatto di portata

Esecuzione

Preparate la pastella con latte, farina e una bustina di lievito di birra, uova intere, un po' di zucchero, un pizzico di sale. Mescolate fino a quando la pastella diventa piuttosto compatta. Sbucciate e tagliate finemente le mele delizia

bianca, aggiungetele al composto insieme a pinoli e uvetta sultanina. Prendete una padella dal bordo alto e mettete abbondante olio d'oliva, quindi fatevi friggere delle palline di pastella, che preparerete aiutandovi con la punta del cucchiaio. Quando le frittelle diventeranno rosate, scolatele con la schiumarola, adagiatele su carta assorbente e cospargetele di zucchero a velo. Servite le frittelle calde.



2.7. Quando la nebbia si dirada

Quando, al termine di un lungo e freddo inverno, la nebbia si dirada, le giornate si allungano e il sole inizia a riscaldare le prime foglioline che spuntano sugli alberi, l'intimo desiderio di uscire all'aria aperta, di assaporare l'arrivo della bella stagione si fa sempre più insistente. Usciti dal nostro caldo guscio, finalmente possiamo decidere di andare alla scoperta di nuove mete o di approfondire la conoscenza di ciò che ci circonda.

Così, come siamo andati alla ricerca dei sapori casalinghi di questo lembo di Tortonese per conoscerne e riscoprirne le tradizioni enogastronomiche, si può fare altrettanto per la ricerca delle suppellettili e non solo, prodotte artigianalmente o industrialmente entro i suoi confini, o meglio entro i confini dell'Ecomuseo dei Feudi Imperiali.

Le tradizioni popolari, gli attrezzi agricoli, gli oggetti d'uso quotidiano, gli arnesi da cucina, gli strumenti di lavoro, infatti, sono tutti "ingredienti" necessari alla conoscenza di una terra e della sua gente, quanto i cibi lo sono per la realizzazione delle ricette del posto.



Ecomuseo dei Feudi Imperiali

Istituito dalle amministrazioni comunali per mantenere viva la storia delle Alte Valli Tortonesi e Novesi, **l'Ecomuseo dei Feudi Imperiali** interessa i comuni di Brignano Frascata, Grondona, Rocchetta Ligure, San Sebastiano e Fabbrica Curone e ha come obiettivo la difesa dell'identità culturale e territoriale locale.

Le ragioni che hanno contribuito nel rendere questa zona montana un microcosmo a sé stante, con marcate e ben definite connotazioni proprie sono tante.

La posizione geografica all'estremità sud-orientale della provincia di Alessandria, incastonata tra le ultime propaggini dell'Appennino ligure-emiliano e la pianura padana, che ne faceva e fa il naturale entroterra viario e commerciale di Genova. Le continue conquiste da parte di Milanesi e Genovesi, alla costante ricerca di terre da sfruttare. Il passaggio obbligato di pellegrini, commercianti e soldati che lungo i tracciati intervallivi dalle città lombarde e monferrine raggiungevano le coste e i porti liguri.

E' proprio per difendere questi frequentati tracciati, battuti sin dall'epoca romana, che nel Medioevo furono creati i "Feudi imperiali".

L'origine del primo feudo risale al 15 luglio 1313 ed è strettamente collegata all'investitura di alcuni castelli, concessa dall'imperatore del Sacro Romano Impero Enrico VII a Opizzino Spinola.

In seguito furono istituiti altri Feudi Imperiali e venne for-

mata una confederazione di 27 piccoli Stati, soppressi da Napoleone nel 1797.

In quest'area il governo feudale durò cinque secoli, influenzando notevolmente le singole comunità rurali, che assunsero connotazioni assai peculiari, dal punto di vista architettonico, sociale e culturale.

Gli stretti vicoli dei centri storici ripartiti da robusti archi gettati fra le case, che ricordano nella disposizione urbanistica e nella policromia i borghi marinari liguri. Le pievi millenarie, edificate all'incrocio di frequentate arterie di transito.

I turriti manieri arroccati in posizione strategica allo sbocco delle vallate principali. Le sparute torri di guardia erette sulle diramazioni secondarie dell'antica Via del Sale, accanto al considerevole patrimonio enogastronomico, sono oggi beni preziosi da tutelare e valorizzare.

Fabbrica Curone

Museo della Cultura Contadina in Valle

Artefice di *quest'esposizione etnografica* è **Mauro Bracco**, che da decenni raccoglie con passione e grande cura: *attrezzi agricoli, oggetti d'uso quotidiano, arnesi da cucina e strumenti di lavoro*, utilizzati nelle officine e nei campi dagli abitanti dell'Alta Valle del Curone fino agli anni Cinquanta del '900.

Lungo il percorso di visita, suddiviso in due piani, sono state ricreate con mobili e oggetti d'epoca *la cucina e la camera da letto di un'abitazione rurale valligiana e le botteghe artigiane di falegname, calzolaio e fabbro*.

Le veglie nelle stalle, i canti serali sull'aia, il dialetto, gli usi paesani, la solennità di alcune funzioni religiose, i cortei processionali, la cucina tradizionale, la fragranza del pane cotto nel forno di casa ... sono ora testimoniate dagli *oltre 2.000 pezzi originali in mostra*, tra cui figurano alcune autentiche rarità.

Frazione Morigliassi

Tel.0131.782131- Comune di Fabbrica Curone

e-mail: bracco@scb.it

Aperto: su prenotazione

Fabbrica Curone

Museo della Civiltà Contadina

Nato per salvaguardare e tramandare alle generazioni future l'antica cultura contadina di questo lembo dell'Appennino ligure-emiliano, il museo di Lunassi si articola in 26 sezioni. I pezzi esposti sono circa 600. Tra *strumenti, attrezzi, oggetti e macchinari*, troviamo in particolare una **selezionatrice**, usata nei mulini ad acqua per selezionare il grano e un **ventilatore**, che serviva per separare le granaglie dalla pula.

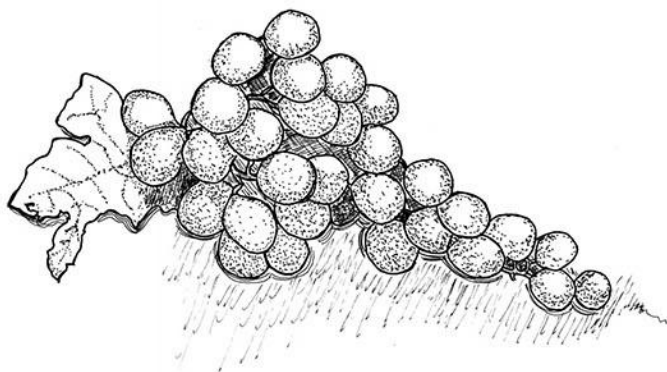
Curiosa la descrizione dell'antico metodo chiamato comunemente della "**carbuncina**", in italiano **carbonaia**. Il procedimento, basato sull'esperienza pratica, si tramandava di padre in figlio ed era costituito da *un rudimentale ma efficacissimo impianto chimico, che serviva a trasformare la legna in carbone attraverso una lentissima combustione, attuata tramite la progressiva mancanza di ossigeno e la distillazione*.

Frazione Lunassi

Tel. 0131.782256 - Circolo lunassese

Tel.0131.782131 - Comune di Fabbrica Curone

Aperto: da aprile - settembre 10.00-19.00; ottobre - marzo
su richiesta.





3. I QUADERNI DI CASA

3.1. L'onore del convito

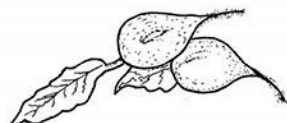
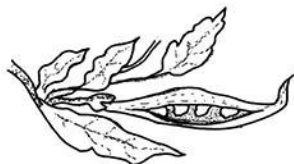
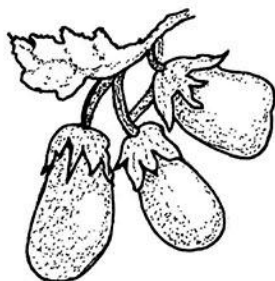
Sono i primi anni del Novecento. La cucina della nonna Pipina è invasa dal delizioso profumo del flan alle verdure, che cuoce nel forno della stufa. Sta per arrivare un gradito ospite. Un cliente venuto da lontano, dall'estero. Arrivato a Castelnuovo per discutere di affari con il marito, tra i principali esportatori ortofrutticoli del Paese, l'esimio viaggiatore come di consueto viene accolto in casa. A quei tempi infatti gli uomini d'affari sono soliti ricevere e a loro volta essere ricevuti nelle abitazioni degli imprenditori, ove non manca mai la stanza per gli ospiti. La signora Giuseppina Maria Antonia Baiardi, detta Pipina, in questo è assai scrupolosa. Tutta la dimora deve essere rassettata da cima a fondo, con particolare riguardo per la camera da letto riservata al nuovo arrivato. Anche la tavola imbandita, di conseguenza, deve avere una certa importanza. Per il rango dei commensali, ma soprattutto per lei, per lei stessa, che proviene da una famiglia di stimati ristoratori di Villaromagnano. Non stentiamo quindi a immaginarla nella grande cucina, arrossata dal fuoco acceso nel camino, mentre immersa in un'atmosfera di rassicurante domesticità, è intenta alla lettura del suo quaderno di casa. Severamente concentrata sulla scelta degli ingredienti, ricerca qualche infallibile ricetta di famiglia, che tramandata dai genitori,

avrebbe dovuto destare stupore e ammirazione fra i convitati. L'attenzione ai dettagli nel preparare i piatti e la cura nel leggiadro abbellimento della mensa sono estreme.

Forme, colori, consistenze, profumi, sapori e sorprese contribuivano a esaltare e, sottolineando l'importanza del convenuto, a creare una situazione in cui il piacere del convivio era e doveva essere totale.

Da appassionata decoratrice, fiera e premurosa, porta in tavola a perfezione tutte le portate, guarnendole con un tocco personale: qua...qualche ricciolino di burro, là...alcune rondelle di limone, lì...degli spicchi di pomodoro. Ma negli sformati di verdure bisogna lasciarla stare. Lì sì, che da il meglio di sé, riproducendo in un mirabile accordo di colori la bandiera della nazione di appartenenza dell'ospite. Per confezionare *ad hoc* lo sformato, si serve della caleidoscopica mescolanza di diversi ortaggi. Era francese? Ecco sfornare un flan a strisce bianche, rosse e blu. Spagnolo? *Voilà* uno sformato rosso ai lati e giallo al centro.

Forse il marito quando ironizzava sul suo matrimonio, dicendo che aveva deciso di sposarsi, anche perché questa bella ragazza tortonese lo aveva preso per la gola, non aveva poi tutti i torti.



FLAN DELLA NONNA PIPINA

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Cortese*

La ricetta è di Giuseppina Maria Antonia Baiardi, detta Pipina.

Ingredienti per 6 porzioni: 200 gr di patate, 250 gr di spinaci, 200 gr di carote, alcune fettine di limone, una noce di burro, una grattatina di noce moscata, 3 cucchiaini di panna, 3 uova, sale e pepe.

Preparazione

Tipologia secondo piatto o antipasto

Stagionalità autunno/inverno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 3/4 d'ora + il tempo della cottura

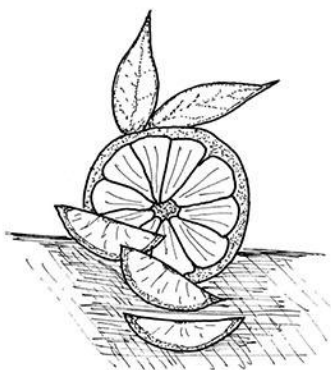
Tecnica di cottura lessatura, cottura in forno

Utensili 3 ciotole, 3 casseruole, uno stampo rettangolare

Esecuzione

Imburrate uno stampo rettangolare e lasciatelo al fresco. Lavate gli spinaci, mondate e tagliate a pezzetti le carote e le patate, quindi lessate separatamente in acqua leggermente salata le tre verdure. Scolate tutti gli ortaggi tenendo da parte l'acqua di cottura e passateli al setaccio sempre divisi, raccogliendo le tre puree in tre ciotole. Aggiungete a ogni passato un tuorlo, sale e pepe. Mescolate bene. Insaporite gli spinaci con la noce moscata e incorporate la panna al purè di patate. Stendete il composto di spinaci sul fondo dello stampo, formando uno strato regolare. Pressatelo leggermente, copritelo con la purea di patate e

distribuite su questa il composto di carote. Fate cuocere in forno fino a raggiungere una leggera doratura. Sfornate delicatamente il flan, tagliatelo a fette, adagiatene una in ciascun piatto, guarnita con fettine di limone, e servite.



3.2. L'intimità del pasto familiare

*M*anca poco allo scoccare del Mezzogiorno. Ad Alluvioni Cambiò la mamma Celestina, terminate le faccende domestiche, è impegnata ai fornelli. Marito e figlio stanno per rincasare, l'uno dalle giornaliere visite ai pazienti, l'altro da scuola, frequenta il ginnasio, a Tortona. Alzatasi di buon mattino per trafficare in cucina la donna, come d'abitudine, dato uno sguardo alla dispensa e scelti alcuni tra gli ingredienti a disposizione, cercando di soddisfare gli appetiti e i desideri culinari dei suoi cari, nel corso della mattinata allestisce il pranzo.

Ha inizio così il rito quotidiano del desinare. Di un pasto consumato nel calore degli affetti, dei sentimenti, delle pulsioni vissute intorno alla tavola, sorta di polo ricreativo dall'intima socialità familiare.

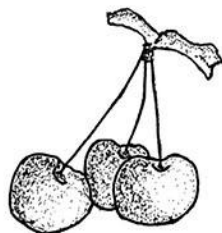
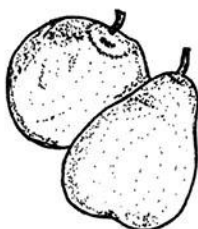
Entriamo nel suo regno.

Nella cucina, fulcro della vita conviviale, ogni oggetto sembra alludere a una trama di consuetudini degna di primaria attenzione. Caratterizzata dal calore domestico di un interno borghese, troviamo il divano per la siesta da un lato, la credenza ove riporre piatti, bicchieri e scodelle dall'altro, la stufa sempre accesa da inizio autunno a primavera inoltrata, il lavandino in un angolo, il fornello accanto e la batteria di pentole appesa alla parete. Qua e là si nota qualche piccolo ornamento: un'alzatina in vetro, un calendario. Al centro della stanza, il tavolo di legno con le sedie fa bella mostra di sé.

La scena che si dipana dinnanzi ai nostri occhi, dedicata al costume popolare, rimanda a un'immagine usuale, delicata e confidenziale.

Riemerse dalle pagine ingiallite di un vecchio quaderno di casa, scritto in bella grafia dagli anni Cinquanta del Novecento, le ricette di quest'abile cucciniera ci trasportano nella ritualità di pasti consumati al caldo tepore del focolare o sotto un fresco pergolato. Si tratta perlopiù di piatti rustici, generati da un accorto uso di tutto ciò che era possibile recuperare, privi di costosi travestimenti. Alcuni hanno nomi curiosi ad esempio le pere atomiche, il paté alla "Gitana" o la zuppa inglese guarnita "regina Vittoria". Altri rasentano addirittura il poetico, le uova di neve ne sono un esempio. Le preparazioni della crema pasticciera e della zuppa inglese sorprendono invece per la diversità rispetto alle attuali ricette.

I tempi però stanno per cambiare e la televisione segna il suo ingresso nelle case e nelle cucine con la "Stracciatella di Veronelli", molto probabilmente ripresa dall'allora seguitissima trasmissione televisiva "A Tavola alle 7". Iniziato nel 1974 il programma, pioniere dei cibi in TV, era stato scritto da Paolini e Silvestri, diretto da Dada Grimaldi e condotto da Luigi Veronelli in collaborazione con Ave Ninchi.



Antipasti

Tonno gr 100 - burro gr 75 - acciughe 2

Formare una pasta di tutto e aggiungere il sugo di mezzo limone. Poi avvolgere l'impasto.

Tagliare i pomodori e vuotarli dai semi, poi riempirli di tonno e coprirli di maionese.

Le uova sode tagliate in metà, con il tuorlo e un po' di capperi, un'acciuga e prezzemolo.

Fare un impasto, riempirle e coprirle di maionese.

Umido

Friggere una cipolla e rosolare la carne o il pollo, aggiungere poi una manciata di capperi e 3 acciughe, tritati bene e un mestolino di brodo.

Lasciare cuocere adagio adagio, aggiungendo sempre un po' di brodo. A cottura ultimata passare il sugo al setaccio e lasciare ancora bollire per pochi minuti. Sbattere poi un rosso d'uovo con il sugo di un limone e unire all'intruglio. Rosolare le fettine di vitello nel burro passate nella farina. Aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco o nero e quindi un po' di giardiniera. Lasciare cuocere per pochi minuti.

Fritture dolci (Mimina)

Dosi 1/2 litro di latte, 1 etto di semolino di grano, 4 cucchiaini di zucchero, 1 scorza di limone (non trattato), un pizzico di sale, 2 uova.

Mettere latte, semola, zucchero, scorza di limone, sale in

un tegame. Far bollire per 6 o 7 minuti, mescolando fino a che non si rapprenda.

Togliere dal fuoco e unire un uovo, badando a mescolare bene, perché non cuocia.

Versarlo in un recipiente lungo e piatto. Quando si è raffreddato e solidificato, tagliarlo e passarlo nell'altro uovo e nel pane grattugiato. Fare friggere nell'olio o burro.

Crema pasticciera

Si prepara una crema cotta con 1 tuorlo d'uovo, 3 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di farina bianca, 3 cucchiaini di latte. Si monta 60-70 grammi di burro e quando è spumoso si aggiunge la crema fredda a cucchiaini, sempre mescolando.

Crema mocha

Savoardi gr 500 - gr 150 burro - gr 15 zucchero - 2 tuorli - una tazza di caffè.

Sbattere bene il burro con lo zucchero e aggiungere uno dopo l'altro i tuorli d'uovo o in fine il caffè freddo a poco a poco.

2^a Crema gr 150 zucchero - 3 uova - 4 bicchierini di rum. Sbattere i tuorli con lo zucchero, montare gli albumi e unire delicatamente gr 100 burro e mescolare. Aggiungere in fine il rum.

Quando le creme sono pronte, mettere uno strato di savoiardi (imbevuti di latte e rum) su un piatto, poi uno strato di crema mocha, un altro strato di savoiardi imbevuti di latte e cognac e mettere sopra la 2^a crema. Infine il 3^o strato di savoiardi e coprire il tutto con la seguente miscela:

sbatte 2 albumi a neve e unirli a gr 150 di marmellata e versare tutto sulla zuppa, coprendo bene i biscotti.

Crema caramel

2 uova - 3 cucchiari di zucchero - 1/4 di latte.

Lavorare i tuorli con lo zucchero e i bianchi a neve e aggiungere il latte. Fare sciogliere un po' di zucchero nello stampo, e poi versare la crema. Farla cuocere a bagno maria.

Polpettone

Prendere 1 chilo di carne magra, distenderla bene. Tritare il prezzemolo, 1 spicco d'aglio e 50 grammi di lardo. Tagliare a spicchi 2 uova sode e a liste 50 grammi di salame crudo.

Si distende bene il tutto sulla carne, poi si avvolge e si cuce.

Nella casseruola si mette il burro e si fa cuocere il polpettone, aggiungendo poco alla volta un po' di acqua.

A cottura ultimata si possono aggiungere 2 cucchiari di marsala o cognac.

Questo polpettone si serve come lessso.

Salsa piccante

2 kg di pomodori - peperoni gialli grossi - 10 cipolle - 10 chiodi di garofano - 2 peperoncini piccanti - 1 litro di aceto bianco - 5 cucchiari di zucchero - 5 cucchiari di sale fine
Fare cuocere per 4 o 5 ore e poi metterla nelle bottiglie. Quindi sterilizzare.

Pesche

1 kg di pesche pulite - 3 etti di zucchero - lasciarle maccare per 24 ore - farle bollire per 30 minuti - lasciare raffreddare e aggiungere 1 etto di rum. Mettere in vasi di vetro, quindi sterilizzare.

Zuppa inglese

3 etti savoiardi - 3 tuorli d'uovo - 3 etti di burro - 1 etto di cioccolata in polvere - 1 tazzina di caffè - 1 tazzina di rum o vino bianco - 3 cucchiaini di zucchero - Sbattere bene i tuorli con lo zucchero e montare a neve il burro.

Unire alla tazzina di caffè la cioccolata, amalgamare il tutto aggiungendo il rum. Inzuppare i savoiardi di vino bianco. Fare uno strato di biscotti e uno strato di crema ecc.. poi coprire con mandorle tostate.

Modo di servire

Le portate vengono servite da sinistra, tranne le bevande che sono versate da destra.

Quando si deve sostituire un piatto si toglie con la mano sinistra, e si sostituisce col piatto pulito con la mano destra.

Asparagi alla domenicana

Fare lessare gli asparagi in acqua salata. Metterli sul piatto di portata e versarvi sulle punte la seguente salsa: passare al setaccio 3 tuorli delle uova sode, e l'acciuga lavata, aggiungervi gli altri 2 tuorli crudi, lavorando bene con un cucchiaino di legno, poi versare poco alla volta dell'olio

fino a che avrete ottenuto una salsa morbida. Saporite con sale e pepe, e una cucchiata di mostarda, del prezzemolo tritato, un goccio di aceto e del succo di limone.

Dosi: 1 kg di asparagi - 3 tuorli d'uova sode - 2 tuorli crudi - 1 acciuga - olio - sale - pepe - aceto - succo di limone e prezzemolo.

Gelato di crema

Mettete in una casseruola 4 tuorli d'uovo, 200 grammi di zucchero e la panna, lavorate bene con un mestolo di legno, sciogliendoli poi con mezzo litro di latte e aggiungete la vaniglia. Mettete la casseruola a fuoco di calore moderato, sempre agitando il liquido. Quando il composto comincia ad addensarsi, toglietelo dal fuoco, continuate a agitarlo per alcuni minuti, perché perda il calore e versatelo in una terrina dove non mancherete di muoverlo di tanto in tanto, perché non si formi la pellicina alla superficie. Mettete in frigo.

Dose 4 tuorli d'uovo - 200 gr di zucchero - 1/2 litro di latte - 1/5 di panna - 1/2 stecca di vaniglia.

Melanzane

Tagliare le melanzane a piccoli dadi, e tritare i pomodori pelati. Unire il prezzemolo, 2 spicchi d'aglio e il sale. Fare cuocere in poca acqua. Lasciare raffreddare e condire con olio e limone.

Razioni per una persona

Brodo mezzo litro - riso in brodo gr 50 - pasta in brodo gr 50 - pasta asciutta gr 150 - riso asciutto gr 150 - legumi gr

100 - bistecca gr 100 - umido o lessato gr 150 - arrosto gr 130 - costolette gr 130 - fegato o cervello gr 110 - pesce gr 200 - pollo gr 250 - coniglio gr 200 - patate e contorno gr 250 - insalata gr 100 - verdura cotta gr 250 - farina per pasta gr 100

Guardiniera

Kg 1 1/2 di peperoni gialli - gr 500 fagiolini teneri - gr 500 cipolline piatte. Procedimento: tagliare a fette i peperoni, pulire le cipolline e spezzare a metà i fagiolini. Mettere il tutto in una casseruola con un litro di aceto bianco, gr 150 di olio, due o tre cucchiaini di zucchero, una manciata di sale, far bollire per trenta minuti. Lasciare raffreddare un poco, poi mettere tutto il contenuto in vasi di vetro.

Il ceppo di cioccolata

Ingredienti: 4 tuorli, più 6 chiare; 100 gr di farina, 125 gr di zucchero. Per la crema: 100 gr di zucchero, 200 gr di burro, 2 tuorli, 1 cucchiaino di essenza di caffè, 1 cucchiaino di cognac, 50 gr di cioccolato di copertura. Lavorare a lungo lo zucchero con i tuorli in una terrina, unirvi la farina e, alla fine, le chiare montate a neve molto soda, mescolando piano per non smontarle. Versare il composto sulla placca da forno, su cui precedentemente sarà stato steso un foglio di carta imburrata, dando la forma di un rettangolo molto allungato e cuocere a forno caldo per poco più di un quarto d'ora.

Intanto preparare la crema per farcire il dolce, lavorando il burro con il rimanente zucchero e quando si otterrà una crema liscia unire tuorli, cognac, essenza di caffè e cioccolato.

Quando la pasta sarà cotta e intiepidita, ma non fredda, stendere uno strato di crema e con l'aiuto della carta tolta via via, arrotolare il dolce in modo da ottenere il ceppo. Tagliare diritto o in sbieco le due estremità e spalmare poi con la crema rimasta. Con una forchetta rigare la superficie della crema, in modo da imitare la corteccia dell'albero.

Biscotti (zia Angelica)

Kg 1 di farina - 4 etti di zucchero - 4 uova - 2 etti di burro o olio oppure grasso - 2 bustine di lievito in polvere - latte

Zucchini sott'olio

Si prendono degli zucchini lunghi e si tagliano a fettine dello spessore di un centimetro. Si fa una mistura di 2 parti di aceto e 1 parte di acqua e sale.

Quando il liquido bolle si gettano gli zucchini e si fanno cuocere per qualche minuto. Poi si stendono sopra un canovaccio per farli asciugare. Si mettono nei vasi di vetro, mescolati a chiodi di garofano, qualche granellino di pepe, alcuni pezzettini di lauro e di peperoncino. Si copre tutto con olio. Quindi sterilizzare.

Uova di neve

2 uova, 1/2 litro di latte, 1 cucchiaio di cacao, 2 cucchiaini di zucchero, 1/2 cucchiaio di farina.

Sbattere l'albume a neve (molto soda). Quando il latte sta per bollire, gettare l'albume a cucchiaini e farli cuocere per 2 minuti girandoli. Con i 2 tuorli fare lo zabaione, e con il latte che si avanza dalla cottura delle uova di neve fare la cioccolata non troppo densa. Mettere in una copped-

ta le uova di neve e coprirle con lo zabaione e la cioccolata. Mettere in frigorifero per un'ora.

Torta di cioccolato

125 gr di cioccolato fondente - 125 gr di zucchero - 100 gr di burro - 80 gr di farina - 3 uova.

Sciogliere in un tegame il cioccolato con il burro. In un altro recipiente lavorare i tuorli con lo zucchero e poi aggiungere la farina. Montare a neve gli albumi. Unire tutti gli ingredienti e versare in una teglia imburrata. Cuocere al forno per 30 minuti a gradi 200.

Paté alla "Gitana" con pinoli al cioccolato

Dose per 6 persone gr 150 di amaretti, 125 gr di zucchero a velo, 120 gr di burro, 80 gr di pinoli, 1 uovo intero e 1 tuorlo, 3 cucchiaini di rum o brandy, 80 gr di cacao, graniglia di cioccolato.

Pestare molto finemente gli amaretti. In un recipiente lavorare il burro, poi unirvi un cucchiaino alla volta lo zucchero e il cacao (già amalgamato a parte), l'uovo e il tuorlo, gli amaretti, il rum o brandy e i pinoli lasciati interi. Amalgamare bene e lasciar raffreddare un'ora in frigorifero. Poi ungere uno stampo liscio col burro, versarvi il composto e mettere ancora in frigorifero per qualche ora. Prima di sfornarlo, lasciarlo a temperatura ambiente per dieci minuti. Rovesciarlo sul piatto di portata, cospargerlo di graniglia o codette di cioccolata.

Zuppa inglese guarnita "regina Vittoria"

Dose 6-8 persone: 6 tuorli, 150 gr di zucchero, 2 cucchiaini di farina, 6 decilitri di latte, 1 stecca di vaniglia, 400 gr di savoiardi, 3 bicchierini di rosolio o alchermes, 3 bicchierini di brandy, 100 gr di cioccolato fondente, 50 gr di burro. Mettere in fusione la vaniglia con il latte.

Mettere in una casseruola 5 tuorli con lo zucchero, stemperare, mescolando le farine in modo che non si formino i grumi. Mettere sul fornello a fiamma molto bassa e aggiungere a filetto il latte, sempre rimescolando, finché si vede la crema fumare, quindi togliere dal fuoco (la crema dev'essere piuttosto liquida). Imburrare uno stampo liscio o in un piatto disporre uno strato di savoiardi imbevuti nell'alchermes, allungato con un pò d'acqua. Mettere uno strato di crema, poi uno strato di biscotti imbevuti in brandy allungato con acqua, e continuare alternativamente. Terminare con i biscotti. Guarnire la zuppa con la crema così preparata. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria, lasciarlo intiepidire, lavorarlo con il burro, 1 tuorlo d'uovo e 1 o 2 cucchiaini di zucchero. Mettere in siringa e guarnire.

Budino di fragole

Fragole 3 etti, panna 2 etti, savoiardi. Foderare uno stampo con i savoiardi inzuppati nel rum o nell'alchermes. Tagliare a pezzettini le fragole e unirle alla panna, versare il composto nello stampo e mettere in frigorifero per 2 ore.

Pesche ripiene al rum

Pesche 6 - burro 40 grammi - 1 cucchiaino colmo di zucche-

ro - 1 cucchiaino di cacao - 5 o 6 amaretti - 2 o 3 cucchiaini di rum. Dividere le pesche a metà. Lavorare il burro, quando sarà cremoso aggiungere il cacao, lo zucchero, gli amaretti sbriciolati e infine il rum. Riempire con questo composto l'incavo delle pesche e metterle in frigorifero.

Pere atomiche

Si pelano le pere col coltello e vi si fa un foro introducendo un po' di amaretti sbriciolati. Si mettono in un tegame con un po' di acqua e mezzo bicchiere di marsala, qualche cucchiaino di polvere di cioccolato e un poco di zucchero. Si fanno cuocere. A fine cottura sopra a ogni pera mettere un amaretto imbevuto nel sugo di cottura.

Zucchi verdi

Bietole, carne o petto di pollo, uova, ricotta o formaggini, pane grattugiato, noce moscata, formaggio.

Sbracciatella di Veronelli

1 uovo, 1 cucchiaino di formaggio, 1 cucchiaino di semola, noce moscata, prezzemolo tritato e sale.

Sbattere bene tutti gli ingredienti e infine aggiungere un mestolo di brodo freddo. Versare tutto nel brodo bollente e con la frusta sbattere energicamente.

Medaglioni di carne tritata

Con la carne tritata formare dei medaglioni, cuocerli con poco olio e appena coperti di acqua con un cucchiaino di cognac e uno di vino bianco secco, alloro e rosmarino. Metterli in un piatto di portata fondo, disporre su ognuno

una fetta spessa di prosciutto cotto, mezzo uovo sodo, qualche oliva e coprire con gelatina.

Frutta sciroppata

Tagliare la frutta (non troppo matura) a spicchi e metterla nei vasi di vetro. Fare bollire 1 litro di acqua con 400 o 500 grammi di zucchero, lasciare raffreddare, e poi versare lo sciroppo sulla frutta. Chiudere molto bene i vasi e farli bollire a bagnomaria per 10 minuti. Lasciarli raffreddare nell'acqua. Mettere i vasi in un luogo fresco.

Pollo al cartoccio con funghi e olive

Tagliare il pollo a pezzi, metterlo in fusione per 3 o 4 ore con olio, limone, funghi tagliati sottili e olive verdi. Avvolgere nel cartoccio il pollo, i funghi, le olive, e unire l'olio e il limone. Cuocere al forno a 180°.

Salsa per lessio e uova sode

2 kg di pomodori, 3 hg di carote, 3 hg di cipolline, 3 hg di peperoni, 3 hg di sedano, 3 hg di fagiolini, 2 bicchieri d'olio e 2 di aceto, 1 cucchiaio di sale e 1 di zucchero, 1/2 noce moscata. Bollire mezz'ora, aggiungere i peperoni, bollire ancora 10 minuti. Mettere nei vasi e far bollire 20 minuti a bagnomaria.

Dolci al rum

200 gr di gallettine, 50 gr di zucchero, 50 gr di burro, 50 gr di cacao, 1 tuorlo, 1 cucchiaio di rum o marsala, 10 noci o mandorle. Lavorare il tuorlo con lo zucchero, montare il burro, sbriciolare le gallettine, pestare le mandorle, amal-

gamare tutto e aggiungere il rum. Fare delle palline e arrotolarle nella graniglia di cioccolato. Mettere in frigo per un'ora.

Salsa piccante per carne (senape)

4 kg di pomodori, 4 cipolle grosse, 4 peperoni, 4 spagnoli piccoli, 4 teste d'aglio, 30 chiodi di garofano, 4 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di sale, 4 cucchiaini di senape in polvere, mezzo litro di aceto. Cuocere per 2 ore, invasare e sterilizzare a bagnomaria per 20 minuti.

Arrosto ripieno di verdura e uova

Fesa di vitello tagliata in una grossa fetta, 4 uova sode, 400 gr di spinaci ed erbe insieme, 60 gr di carne tritata, 50 gr di groviera, pane intriso di latte, un pizzico di maggiorana, salvia, rosmarino, olio, sale e burro. Stendere sulla fetta di carne il composto di verdura, la carne trita, il formaggio, il pane precedentemente strizzato e i sapori. Sopra il ripieno mettere le uova sode. Arrotolare la carne e legarla, ungerla con l'olio, insaporirla con il rosmarino e la salvia, avvolgerla in carta stagnola e cuocere al forno a 180 °.

Spumone

1 etto di mascarpone, 1 uovo, 2 cucchiaini di zucchero, gr 150 di savoiardi, caffè. Sbattere il tuorlo con lo zucchero, aggiungere il mascarpone e l'albume montato a neve. Inzuppare i savoiardi nel caffè e coprire con la crema.

Marmellata di pomodori

Tuffate i pomodori nell'acqua bollente e pelateli, tagliateli a metà togliendo bene i semi e poneteli in acqua fredda, in modo che non si spappoli la polpa. Fateli scolare in uno scolapasta. Pesate poi la polpa e preparate una dose di zucchero, pari a metà del peso della polpa. Ponete i pomodori in una pentola smaltata e versate tanta acqua da coprirli bene, poi aggiungete una scorza di limone intero e 2 stecche di vaniglia. Fate cuocere adagio per 3 ore in modo che la marmellata acquisti una giusta consistenza.

Cavolo verza farcito

Dose per 4 persone: 1 cavolo verza di 1 kg, salsiccia 200 gr, riso gr 150, burro gr 80, prezzemolo gr 50, qualche foglia di salvia, 1 limone, pane grattugiato, 4 cucchiainate di parmigiano, 1 uovo, sale e pepe. Pulire il cavolo, togliendo le foglie più dure o guaste e 1 pezzettino di torsolo, senza staccare le altre foglie lavarlo bene e immergerlo in acqua salata in ebollizione, lasciando cuocere per una decina di minuti. Intanto far bollire acqua salata in un'altra pentola, quando il cavolo sarà bollito per dieci minuti, scolarlo dalla prima acqua e immergerlo nella seconda pentola, lasciandola su fuoco moderato per una mezz'ora. Lavare e tritare il prezzemolo, lessare a metà cottura il riso, scolarlo e metterlo in una zuppiera. Unire la salsiccia privata della pelle, il prezzemolo tritato meno mezza cucchiainata, un pizzico di pepe e il succo del limone. Mescolare, amalgamando gli ingredienti. Quando il cavolo è pronto, levarlo dalla pentola e lasciarlo scolare bene.

Appena sarà leggermente intiepidito, metterlo al centro di una larga garza o di un tovagliolo e con garbo aprire le foglie, badando di non romperle e di non staccarle dalla base. Poi togliere il grumolino al centro e al suo posto porre una cucchiata del ripieno, coprendolo con qualche foglia di cavolo. Aggiungervi altro composto, continuando così fino all'esaurimento del ripieno, dando al cavolo la sua forma d'origine. Avvolgerlo nella garza, legandola affinché durante la cottura il cavolo mantenga la forma rotonda. Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata, quando bollerà, immergervi il cavolo e cuocerlo a fuoco moderato per una ventina di minuti. Preparare un uovo sodo, farlo raffreddare e tritare finissimo il tuorlo. Quando il cavolo è cotto, scolarlo bene nell'acqua, levarlo dalla garza e accomodarlo sul piatto di portata. Rosolare in un tegame il burro e qualche foglia di salvia, spolverizzare il cavolo con il prezzemolo tenuto da parte, il parmigiano grattugiato, un pizzico di pane grattugiato e il tuorlo tritato. Versare su tutto il burro spumeggiante e profumato (meno le foglie di salvia). Servire subito ben caldo.

Piselli al lardo

Dose per 4 persone: 1 kg di piselli freschi, 50 gr di lardo, 1 piccola cipolla, prezzemolo, un poco di brodo e pepe. Sgranare i piselli e lasciarli immersi per una mezz'ora in acqua fresca e pulirli. Tritare il lardo, il prezzemolo e la cipolla. Metterli in un tegame, unire i piselli, versarvi un mestolino di brodo e porre il recipiente sul fuoco. Farli

cuocere per una ventina di minuti. Prima di servire pepare, assaggiare ed eventualmente salare.

Bagnèt di melanzane

Sbucciare, tagliare a pezzetti e mettere sotto sale le melanzane. Stufare con un po' d'acqua, unendo qualche spicchio d'aglio, una manciata di prezzemolo tritato e un pochino d'olio. Aggiungere il pomodoro passato, mescolando ben bene, poi un filo d'olio. Accompagnare al bollito o guarnire con dei crostini di pane.

Ragù di fegato di coniglio

Prendere il fegato di coniglio, farlo a pezzettini e cuocerlo con qualche foglia di alloro, bagnando di tanto in tanto con un filo di vino rosso. Unirvi un battuto di cipolla, sedano, carote, passata di pomodoro. Una volta pronto, condirvi gli gnocchi di patate.

Capunì

Lavare e tagliare a pezzetti peperoni, zucchini, fagiolini e farli soffriggere in padella con 1 cipolla, tagliata a rondelle. A cottura quasi ultimata aggiungere il prezzemolo tritato.

Coniglio in peperonata

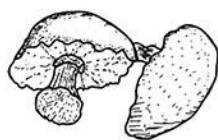
Dose per 4 persone: 1 coniglio novello, gr 60 di burro, grasso di rognone di vitello, 1 foglia di alloro, 1 rametto di rosmarino, brodo, 4 cucchiainate di buon aceto bianco, 3 peperoni verdi polposi e dolci, 3 acciughe sotto sale, 2 spicchi d'aglio, olio d'oliva, sale e pepe.

Tritare le foglioline di rosmarino insieme al grasso di

rognone, pulire il coniglio, tagliarlo a pezzi regolari e lavarli bene. Porre a fuoco in una padella il battuto e gr 30 di burro. Soffriggere per un istante, poi unire i pezzi di coniglio e la foglia di alloro. Lasciarli cuocere bagnandoli sovente con un poco di brodo, qualche cucchiata di olio e le acciughe lavate e diliscate. Quando le acciughe si sono sciolte, unire i peperoni lavati, privati dei semi e tagliati a listarelle e gli spicchi d'aglio tritati. Salare, pepare e lasciarli soffriggere, bagnandoli di tanto in tanto con l'aceto. Lasciarlo evaporare, poi quando il coniglio è a metà cottura, unirlo. Servire il coniglio ben caldo, bagnato del suo intingolo e con i peperoni.

Risotto con bagna stufata

1 manciata di riso per persona, il sugo dello stufato precedentemente steccato con aglio, messo in infusione nel vino rosso e cucinato. Mettere il sugo in un tegame su fuoco moderato e aggiungere il riso. Farlo rosolare, unendo poco per volta il brodo, fino a cottura ultimata. Mantecare con zafferano o solo grana grattugiato.



3.3. Nel cassetto della nonna

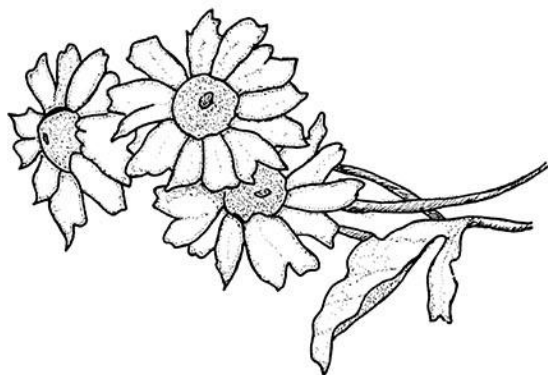
Oltre ai preziosi consigli culinari la “nonna” con la sua saggezza popolare, insegna anche come smacchiare i tessuti in maniera naturale e neutralizzare gli odori.

Nelle ultime pagine del suo quaderno di casa la nonna Celestina annota:

Per pulire le macchie di vernice e catrame. Sulla macchia di vernice versare un po' di olio di oliva e poi insaponare ben bene e strofinare con forza, se la macchia non scompare ripetere ancora per due o tre volte l'operazione.

Per lavare la seta pura. Fare bollire sei litri di acqua, lasciarla raffreddare un po', poi aggiungere grammi 75 di soda solvai e grammi 50 di perborato. Mettere a bagno la biancheria per 6 o 7 ore. Risciacquare bene.

Per pulire i tappeti. Prendere della segatura e bagnare il tappeto con acqua e ammoniaca. Spargere questa segatura sui tappeti e strofinarla in tutti i sensi con una spazzola di saggina. Sbattere e spazzolare bene.



Da Maria Torti, di Castelnuovo Scrivia, apprendiamo invece come realizzare un economico e profumatissimo *pot-pourri*, con i fiori e le erbe che crescono nei cortili della Bassa Valle Scrivia.

Raccogliere in luglio-agosto i petali di rosa, la lavanda, alcuni rametti di rosmarino, l'alloro, l'erba *Lüisa* e qualche foglia di menta piperita. Lasciarli essiccare in luogo fresco e asciutto, quindi distribuire l'odoroso raccolto in sacchetti da riporre nei cassetti e negli armadi.

Con una parte delle erbe aromatiche è possibile riempire anche dei vasetti in vetro da lasciare nel bagno, chiusi con una garza o una pezza di seta. Il loro intenso profumo si sprigionerà nell'inverno, regalando una piacevole sensazione di pulito e freschezza.



PARTE QUARTA

4. PASSEGGIANDO TRA I PRATI...

4.1. Il raccoglitore di erbe e frutti selvatici

*R*anuncoli, fiordalisi, gramigna, dragoncello, bacche di sambuco: chi avrebbe mai detto che fiori, erbe e frutti selvatici si possono anche mangiare? E chi avrebbe mai immaginato che la vellutata di topinambur o il brasato di farinaccio, oltre che soddisfare il palato, curano anche il nostro organismo?

Fiori, frutti ed erbe spontanee contengono principi attivi, la cui efficacia è confermata dalla scienza e possono vantare molteplici proprietà medicamentose.

Il professor Maurizio Merlo e gli alunni della classe V D, dell'Istituto Tecnico Agrario Statale "Carlo Gallini" di Voghera (Pv), ci guidano in quest'affascinante ricerca. Grazie a un progetto sulla valorizzazione del territorio, seguito nell'anno scolastico 2008-2009, gli studenti supportati da maestri della cucina ed esperti di medicina naturale, ci dimostrano come trasformare in manicaretti di facile esecuzione le piante spontanee della nostra terra. Scopriremo così quanto è piacevole chinarsi e spiccare una piantina, che elargitaci semplicemente dalla natura, riserverà poco dopo gusti mai sentiti o chiusi nell'intimo dei ricordi. Camminare, conoscere, raccogliere e gustare; ecco una bella espressione di avvicinamento a quegli atti che appartenevano a una civiltà dipendente in tutto e per tutto dalla terra e dal tempo.

4.2. Tra piante spontanee e ricette insolite

Chi non ha mai assaggiato i fiori di zuccino, di zucca o di sambuco fritti? Così odorosi... squisiti! Una vera leccornia! Ma perché fermarci qui?

Sono svariate le piante “segrete”, che mescolate a materie prime disperatamente povere, le rendono degne dell'onore della tavola, adattandosi a molteplici preparazioni: dai primi ai secondi, dalle insalate ai dolci, dalle confetture ai liquori. Un consiglio: le erbe e soprattutto i fiori vanno generalmente colti la mattina, prima che si esponano ai raggi troppo caldi del sole. Inoltre anche loro, come gli ortaggi, seguono le stagioni. Devono quindi essere raccolti e gustati nel periodo della naturale fioritura, durante la quale sprigionano al massimo delle potenzialità profumi, colori e sapori.

Al pari del basilico e del prezzemolo anche le altre erbe spontanee vanno stracciate con le mani.

Facile e “creativo” questo ricettario floreale, quasi del tutto dimenticato, segue la logica alimentare contadina del Tortonese e, intervallato da curiosi proverbi locali, era parte integrante del bagaglio culturale gastronomico delle nostre nonne. Arricchite il vostro gusto, avvicinandovi senza timore, senza sospetti ai fornelli, e sperimentate quest'insolita esperienza! Vi sentirete un po' cuochi, un po' pittori, un po' poeti...



BRASATO DI FARINACCIO

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Bianco*

“La povertà maggiore - è quella d’animo e di cuore”.

Ingredienti: 1 kg di foglie fresche di farinaccio, 1 mela verde di circa 150 gr (facoltativa), 60 gr circa di burro tagliato a pezzettini, 2 cucchiaini di zucchero, 2 cucchiaini di sale, mezza tazza d’acqua e mezza di aceto.

Preparazione

Tipologia secondo piatto

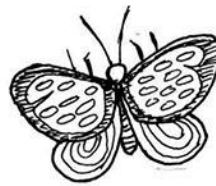
Stagionalità primavera

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 3 ore circa

Tecnica di cottura lessatura, cottura in forno

Utensili ciotola, cucchiaini di legno, casseruola in vetro o coccio



Esecuzione

Mondate e lavate accuratamente le foglie di farinaccio sotto acqua corrente, asciugatele, tagliatele molto fini e mettetele da parte.

Mescolate burro, zucchero, sale, acqua e aceto in una grande casseruola di vetro o di coccio posta sul fuoco.

Non appena la miscela giungerà a ebollizione e il burro si sarà completamente sciolto, aggiungete il farinaccio e mescolate accuratamente, aiutandovi con due cucchiaini di legno. Portate di nuovo a ebollizione, quindi passate la casseruola nel forno preriscaldato a 180° gradi e lasciate cuocere per altre 2 ore, controllando ogni tanto il livello del

liquido e unendo un po' di aceto, se necessario. Circa 10 minuti prima della fine della cottura, aggiungete al resto la mela (se vi piace l'idea) sbucciata e tagliata a pezzettini molto piccoli. Darà un sapore particolare alla pietanza.

CARDI FRITTI IN PASTELLA

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Timorasso*

“Vivi come se dovessi morire subito, pensaci come se non dovessi morire mai”.

Ingredienti: 1 kg di cardì, 250 gr di farina, 1 pizzico di sale, 10 gr di lievito di birra, acqua frizzante, olio di semi di girasoli o di arachidi.

Preparazione

Tipologia antipasto

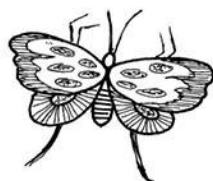
Stagionalità estate

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 2 ore circa

Tecnica di cottura lessatura, frittura

Utensili ciotola, cucchiaio di legno, pentola per fritti



Esecuzione

Mescolate la farina, il lievito e il sale. Aggiungete acqua fino a ottenere un composto fluido e omogeneo. Fate riposare un'ora. Nel frattempo pulite i cardì e fateli bollire per circa 20 minuti. A cottura ultimata, asciugateli, passateli nella pastella e friggeteli in olio ben caldo.

CREMA DI LEVISTICO

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Rosso*

Alta anche più di due metri, il levistico è presente in montagna, ma non eccessivamente comune. Si adatta bene vicino alle malghe abbandonate o sparso qua e là tra i prati incolti. Fiorisce in giugno. A essere raccolte per scopi alimentari sono le foglie, ciò fa sì che la pianta non venga rovinata. Raccoglietele tagliando i piccioli. Fate però molta attenzione, la classificazione certa delle ombrellifere, famiglia a cui appartiene il levistico, è difficoltosa per la notevole uniformità dei caratteri. Tenendo conto poi che diverse ombrellifere sono tossiche o velenose, occorre invitare alla prudenza.

Ingredienti: 500 gr di levistico, 30 gr di farina, 1 cucchiaio di burro, 2 bulbi di aglio, 2 l di brodo, 2 tuorli d'uovo, sale.

Preparazione

Tipologia primo piatto in brodo

Stagionalità primavera inoltrata

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora

Tecnica di cottura lessatura

Utensili pentola capace, tegame

Esecuzione

Sbollentate il levistico in acqua salata, scolate, tenendo da parte alcune foglie. In un tegame sciogliete il burro con l'aglio tritato, aggiungete il levistico e il brodo. Bollite fino

a cottura, passate al setaccio e rimettete sul fuoco basso. Sbattete i tuorli e aggiungeteli al passato, unendo le foglie tenute da parte e tritate finemente. Servite la crema con crostini di pane strofinati di aglio.

CRESELLE AGLI ASPARAGI SELVATICI

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Bianco*

Nelle nostre campagne l'asparago selvatico, in dialetto *var-tiis*, corrisponde al luppolo selvatico (*Humulus lupulus*) comune lungo le strade in posizioni soleggiate, ma umide.

Ingredienti per 12 porzioni. Per le crespelle: 150 gr di farina, 1dl di acqua, 2 cucchiaini e mezzo di burro fuso, 3 uova, 2 dl di latte, sale. **Per la salsa *béchiemel*:** 50 gr di burro, 50 gr di farina, 1/2 l di latte bollente, sale e pepe, un pizzico di noce moscata (facoltativo). **Per il ripieno:** 700 gr di asparagi selvatici, una noce di burro, 200 gr di Montèbore.

Preparazione

Tipologia antipasto o secondo piatto

Stagionalità primavera/estate

Difficoltà media

Tempo di esecuzione un'oretta circa

Tecnica di cottura frittura, cottura in forno

Utensili ciotole, frusta, mixer, padella antiaderente, mestolo, cucchiaio di legno, pirofila

Esecuzione

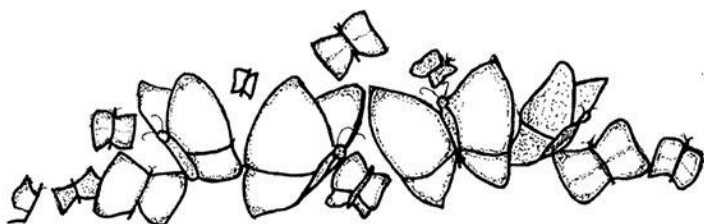
Sbattete le uova in una terrina, unite la farina e miscelate

bene con il burro e il sale. Aggiungete progressivamente il latte con l'acqua e frullate il tutto. Lasciate riposare 1/2 ora. Scaldate una padella antiaderente delle dimensioni di cm. 20 di diametro, ungetela leggermente, versate una parte del composto con un mestolo e compite un movimento rotatorio con la mano, per distribuire in maniera sottile e uniforme il preparato. Fate cuocere qualche istante, rigirate la crespella e cuocete anche dall'altro lato. Ultimata la cottura togliete dalla padella e lasciate raffreddare.

Confezionate la *béchiamel*. Sciogliete il burro in una casseruola, aggiungete la farina e, sempre rimestando il composto, fate cuocere per pochi minuti prestando attenzione a che la farina non prenda colore.

Unite il latte bollente, continuate a rigirare, aggiungete il sale, il pepe e, se lo desiderate, la noce moscata. Lasciate cuocere lentamente per circa dieci minuti, senza smettere di mescolare.

Mondate, lavate gli asparagi e tagliateli a dadini. Scaldate una padella antiaderente, adagiatevi gli asparagi con il burro, quindi lasciate rosolare sino a ottenere una leggera doratura. Alla *béchiamel* incorporate gli asparagi e il Montèbore tagliato a dadini. Distribuite il composto sulle crespelle e chiudetele a fazzoletto. Disponetele in una pirofila leggermente imburrata, preriscaldare il forno a 170°, cuocete per 8-10 minuti e lasciate gratinare per 2-3 minuti.



CROSTATA CON LA MARMELLATA DI CRESPINO

Abbinamento vino *Piemonte Moscato*

Il crespino, comune ai margini di boschi soleggiati dove forma siepi impenetrabili, sporadico su terreni calcarei soprattutto in montagna, fiorisce a maggio. I piccoli fiori sono gialli, disposti su grappoli ascellari, penduli. I frutti, bacche rosse bislunghe, portano alcuni semi e si raccolgono tra settembre-ottobre, le innovazioni in primavera.

Ingredienti: 400 gr di farina di frumento “00”, 200 gr di burro, un vasetto di marmellata di crespino, 200 gr di zucchero, 1 uovo intero, 3 tuorli, una scorza grattugiata di limone non trattato, una presa di sale.

Preparazione

Tipologia torta

Stagionalità inizio autunno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora + 40 minuti per la cottura

Tecnica di cottura cottura in forno

Utensili pentola capace, setaccio, canovaccio pulito, vasi ermetici, spianatoia, cucchiaino in legno, tortiera

Esecuzione

Per la marmellata. Lavate e mondate le bacche di crespino, in una pentola aggiungete poca acqua e fate cuocere i frutti, fino a quando non si sono rammolliti. Passate il composto ottenuto al setaccio, rimettete sul fuoco e aggiungete pari peso di zucchero. Portate a ebollizione e invasate la marmellata calda.

Per la crostata. Setacciate la farina nella spianatoia, incorporate il burro lavorandolo con la punta delle dita, poi unite i tuorli d'uovo, lo zucchero, la scorza di limone e un pizzico di sale. Lavorate a piene mani tutti gli ingredienti, il tempo necessario per amalgamarli. Formate una pallottola che terrete per un'ora al fresco, avvolta in un canovaccio pulito. Stendete infine la pasta con il matterello infarinato e ricavatene un disco un po' più grande della forma, che adopererete per cuocere la crostata. Imburrate e infarinate la tortiera. Sistematevi il disco di pasta e copritelo con un velo di marmellata di crespino, preparata in settembre-ottobre. Mettete in forno caldo a 180° per circa 40 minuti.

DOLCETTO ALLE CAROTE SELVATICHE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Timorasso*

Sono piantine molto consuete, sovente si trovano in larghe macchie, di preferenza in luoghi pietrosi, ai margini delle strade, nei prati poco pingui. Fioriscono in estate. La raccolta della radice non comporta difficoltà alla specie, anche se per ottenere un piatto consistente, occorre divellere molti esemplari. Si raccomanda perciò di lasciare in loco qualche piantina.

Ingredienti: 200 gr di radici di carote selvatiche, 100 gr di pane grattugiato, 250 gr di zucchero, 3 cucchiaini di miele, 7 tuorli d'uova.

Preparazione

Tipologia torta

Stagionalità estate



Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione mezz'ora + il tempo di cottura

Tecnica di cottura cottura in forno

Utensili ciotola, cucchiaio di legno, teglia

Esecuzione

Montate le uova con lo zucchero e il miele. Aggiungete il pane grattugiato e le radici di carota selvatica. Tritate finemente. Mettete il tutto in una teglia imburrata, infornate fino a cottura ultimata.

ERBETTE DI CAMPO E GRANO

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Chiaretto*

E' un'insalata fresca e nutriente, che ha come elemento principale le tenere foglie di *Plantago lanceolata*. Le foglie sono disponibili tutto l'anno e, al pari del radicchio, vengono utilizzate crude e in insalata, oppure cotte come gli spinaci. La pianta possiede proprietà astringenti e fortemente cicatrizzanti. Un tempo oltre a essere prescritta ai giovani anemici, serviva anche per guarire le infiammazioni, ad esempio le emorroidi e le malattie dell'apparato respiratorio.

Ingredienti: foglie tenere di stagione di *plantago lanceolata* q.b., 2 manciate di germogli di frumento, due manciate di fiori blu (borragine, veronica). **Per la salsa citronette:** due cucchiaini di erba cipollina tritata, un cucchiaio di capperi tritati, succo di limone, olio extra vergine di oliva, sale e pepe in grani.

Preparazione

Tipologia antipasto o contorno

Stagionalità primavera/estate

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione 15 minuti

Tecnica di cottura nessuna

Utensili ciotola, cucchiaino, tagliere e mezzaluna, insalatiera



Esecuzione

Preparate innanzitutto la salsa *citronette* alle erbe: in una ciotolina mettete una parte di succo di limone e il sale. Sbattete bene fino a completo scioglimento di quest'ultimo. Aggiungete due parti d'olio, amalgamate con cura e unite il pepe macinato grossolanamente, i capperi e l'erba cipollina tritati fini fini. Lavate e sistemate le erbette in un'insalatiera, aggiungete i germogli interi di frumento, guarnite con fiori di stagione (fiori gialli in boccio di dente di leone o fiori rossi di papavero) e condite con la salsa *citronette*.

ERBI

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Dolcetto*

Gli erbi sono un composto di erbe di campo spontanee, raccolte nelle nostre zone costiere e montane, utilizzate lesse in torte o in accompagnamento ad altri ingredienti.

Il modo più semplice di cucinare gli erbi è lessarli nell'acqua salata, strizzarli e condirli semplicemente con buon olio extra vergine d'oliva e una spruzzatina d'aceto (se piace). Alla semplice preparazione, volendo, potete aggiungere anche dei fagiolini dall'occhio, anch'essi lessati o ripassati in padella con aglio e olio, e della salsiccia sbriciolata. La ricetta descritta, un piatto povero ma ricco di sapori, è tra le più complete.

Ingredienti per 5/6 porzioni: nelle proporzioni preferite e di stagione 3 kg di acetosa, aspraggine, borraggine, carota selvatica, cicerbita, *costole d'asino*, finocchio selvatico, insalata selvatica, *lattughello-pizzarello*, luppolo, ortica, papavero, piantaggine, pimpinella, porro selvatico, *prezzemolo selvatico*, radicchio, ranuncolo, raperonzolo, romice crespa, soffione, 250 gr di fagiolini dall'occhio, 1 cipolla rossa, 4 o 5 patate, 1 zampetto di maiale, 1 carota, 1 costola di sedano, 1 mazzetto di prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, sale e pepe q.b..

Preparazione

Tipologia antipasto, primo piatto in brodo

Stagionalità primavera

Difficoltà media

Tempo di esecuzione un'ora + 6 ore di ammollo dei fagiolini dall'occhio

Tecnica di cottura scottatura, soffrittura, lessatura

Utensili ciotola, pentola, setaccio

Esecuzione

Pulite gli erbi dalla terra e dalle foglie sciupate e lavateli accuratamente in acqua. Nel frattempo fate cuocere in abbondante acqua assieme alle patate e allo zampino di maiale i fagiolini dall'occhio, dopo averli fatti rinvenire in acqua fredda per 6 ore circa. Preparate un soffritto con olio e un trito di carota, cipolla, sedano e prezzemolo. Scottate a parte gli erbi per dieci minuti in acqua salata. Passate al setaccio le patate e i fagiolini dall'occhio, lasciandone una manciata abbondante interi. Unite al brodo così ottenuto il

soffritto e gli erbi scottati e scolati dall'acqua. Lasciate cuocere il tutto lentamente, avendo cura che il brodo non si ritiri eccessivamente. Questo piatto va servito con un filo d'olio extra vergine d'oliva e una manciata di pepe macinato al momento. Gli erbi possono anche essere serviti su fette di pane casereccio, tostate e strofinate d'aglio.

FILETTI DI BUE AL DRAGONCELLO

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Rosso*

“Gli amici falsi sono come i fagioli: parlano di dietro”.

Ingredienti: 4 fette piuttosto spesse di filetto di bue, sale e pepe. **Per il burro aromatizzato al dragoncello:** 100 gr di burro, 20 di foglie di dragoncello, sale q.b..

Preparazione

Tipologia secondo piatto

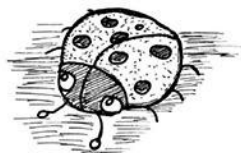
Stagionalità primavera/estate

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 20 minuti + il tempo in frigorifero

Tecnica di cottura lessatura, cottura alla griglia

Utensili pentola, mixer, terrina, cucchiaio di legno, carta oleata, griglia, piatto di portata



Esecuzione

Sbollentate le foglie di dragoncello per due minuti in acqua bollente, sgocciolate bene, asciugatele e pestatele nel mortaio, oppure tritatele finemente. Riducete il burro morbido a pezzetti e raccoglietelo in una terrina. Lavoratelo con un cucchiaio di legno e montatelo a crema, quindi aggiungete-

vi il dragoncello. Salate e, se volete, pepate un po' con la crema al burro. Avvolgete il composto in una carta oleata, in modo che prenda la forma di un salamino e mettetelo a indurire nel frigorifero. Cuocete i filetti su una griglia ben calda e, quando avranno formato una crosticina, rigirateli, facendoli cuocere dall'altra parte. Disponeteli su un piatto di portata, salate e pepate. Tagliate a fettine rotonde il burro di dragoncello e disponetelo sulle fette di carne. Servite a parte l'eventuale burro rimasto.

FOGLIE DI POLMONARIA FRITTE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Cortese*

La polmonaria è un'ispida piantina erbacea dai fiori porporini o violacei, che cresce nel sottobosco umido, nelle zone ombreggiate in terreno calcareo, vicino alle fonti di montagna e ai rivi. Le foglie si possono raccogliere continuamente, purché non si rovinino le piante, che non sono molto frequenti. Usando accortezza, però, la pianta rimetterà nuove foglie, permettendo un approvvigionamento buono e continuo.

Ingredienti: foglie grandi di polmonaria a piacere, un pugno di farina, 2 uova, abbondante olio extra vergine d'oliva.

Preparazione

Tipologia antipasto

Stagionalità primavera

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 15 minuti



Tecnica di cottura frittura

Utensili ciotola, padella antiaderente

Esecuzione

Sbattete le uova con il sale, passate le foglie nel composto ottenuto e quindi nella farina. Friggete in olio extra vergine d'oliva molto caldo.

FRITTATA CON RANUNCOLI SELVATICI

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Cortese*

Fate attenzione: diversi ranuncoli sono tossici, come buona parte delle ranunculacee. Un'eccezione è rappresentata dal *Ranunculus ficaria*, il comunissimo favagello, con la precoce fioritura dei suoi fiori color giallo.

Ingredienti: foglie di ranuncoli selvatici a piacere, olio extra vergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, sale q.b., 4 uova, un pizzico di sale, grana grattugiato e pepe.

Preparazione

Tipologia antipasto o secondo piatto

Stagionalità primavera

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione 20 minuti

Tecnica di cottura sbollentatura, frittura

Utensili ciotola, padella antiaderente, pentola

Esecuzione

Fate sbollentare le foglie di ranuncolo selvatico in acqua bollente. Una volta cotte, mettele in una padella con olio

e due spicchi d'aglio. A metà cottura aggiungete il sale quanto basta e mantecate a fuoco basso. Nel frattempo sbattete 4 uova, a cui si aggiungerà un pizzico di sale, grana padano grattugiato e pepe. Unite le uova alle foglie e amalgamate il tutto. Coprite la padella con un coperchio e fate cuocere per dieci minuti.

FRITTATA DI BORRAGINE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Timorasso*

La borragine ha fiori azzurri all'apice caulinare e vive ai margini delle strade di campagna, lungo le scarpate delle ferrovie, nei campi non coltivati. La si trova spesso negli orti di casa. Di preferenza si raccoglie prima della fioritura estiva. In cucina si usa tutta la pianta, qualora fosse fiorita, potete spiccare le foglie più recenti. Attenzione: oltre alla borragine si trova comunemente negli stessi luoghi un'altra borraginacea con fiori azzurri, l'*Anchusa officinalis*, i cui peli ispidi possono addirittura pungere.

Ingredienti: 500 gr di borragine, 50 gr di parmigiano grattugiato, 3 uova, una manciata di timo, un poco di mollica di pane, latte q.b., sale q.b., olio extra vergine d'oliva.

Preparazione

Tipologia antipasto o secondo

Stagionalità primavera/estate

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione mezz'ora

Tecnica di cottura lessatura, frittura

Utensili pentola capace, ciotola, forchetta, cucchiaino, padella per fritti

Esecuzione

Lessate la borragine in acqua salata, strizzatela, tritatela e tenetela da parte. Sbattete le uova aggiungendo il parmigiano, il timo e la mollica di pane inumidita nel latte. Unite la borragine, ponete sul fuoco e cuocete in una padella con olio, fino a ottenere una frittata spessa e morbida.

FRITTATA DOLCE ALLE ERBE SELVATICHE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Bianco*

Nelle arti culinarie è un'apprezzata frittata primaverile e depurativa. Il tarassaco, in questa zona chiamato comunemente dente di cane, è ideale sia da solo, che in varie mescolanze. I petali dei fiori possono contribuire a dare sapore e colore a insalate miste. I boccioli sono gustosi se preparati sott'olio. I fiori si possono passare in pastella e quindi friggere. Le rosette basali si consumano con soddisfazione sia lessate e condite con olio extra vergine d'oliva, che saltate in padella con aglio.

Ingredienti: 8 uova, 50 gr di foglie di primula, 100 gr di tarassaco, 150 gr di uvetta, 100 gr di zucchero, 20 gr di burro, 50 gr di zucchero a velo.

Preparazione

Tipologia dolce

Stagionalità primavera/estate

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione 15 minuti

Tecnica di cottura frittura

Utensili tagliere, mezzaluna, frusta, ciotola, padella antiaderente



Esecuzione

Tritate finemente le erbe, aggiungetele alle uova ben sbattute, unendo l'uvetta e lo zucchero. Sciogliete il burro in una padella, versatevi il composto e cuocete la frittata da ambo i lati a fuoco medio. Spolverate con lo zucchero a velo e servite un poco intiepidita.

GNOCCHETTI DI PANE E FARINELLO

(Chenopodium album)

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Rosso*

“Se ti preme star bene - mangia poco e dormi bene”.

Ingredienti per 4 porzioni: 150 gr di pane raffermo, latte q.b., 125 gr di farinello, 125 gr di biette, aglio, olio extra vergine d'oliva, 1 uovo, sale q.b., 100 gr di farina, 25 gr di ricotta, 25 gr di grana padano, 25 gr di burro, 25 gr di pangrattato.

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

Stagionalità primavera

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora

Tecnica di cottura lessatura, bollitura

Utensili ciotola, pentola capace, padella antiaderente

Esecuzione

Spezzettate il pane raffermo, ricopritelo con latte e fatelo ammorbidire per venti minuti. Lessate il farinello e le biette. Scolatele, strizzatele, tritatele e fatele insaporire per cinque



minuti in aglio e olio. Unitele con il pane e legate il tutto con un uovo, un pizzico di sale, la farina, la ricotta, il grana padano, il burro e il pangrattato. Fate delle piccole polpettine. Lessatele quindici minuti e conditele con sugo di pomodoro fresco o burro e salvia. Cospargete con grana padano grattugiato.

GNOCCHETTI PROFUMATI

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Croatina*

L'ingrediente principale di questa preparazione è l'*Amaranthus retroflexus*, una pianta dicotiledone annuale, infestante, nota come amaranto, in grado di raggiungere anche i 120 centimetri di altezza. Le sue foglie giovani, inoltre, vengono usate nelle insalate, per insaporire i ripieni o per colorare la pasta di verde.

Ingredienti: 300 gr di amaranto, 2-3 cucchiaini di farina glutinosa (farro, grano, kamut, avena, orzo), 1/2 bicchiere di latte, 1 uovo, 4 patate bollite, noce moscata q.b., un pizzico di prezzemolo e aglio tritati, sale e pepe bianco.

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

Stagionalità primavera/estate

Difficoltà media

Tempo di esecuzione un'ora circa

Tecnica di cottura bollitura

Utensili ciotola, pentola capace, schiumarola, schiacciapastate, spianatoia

Esecuzione

Cuocete l'amaranto, mescolatelo alla farina e a un po' di latte, all'uovo sbattuto e alle patate bollite e schiacciate. Salate, aggiungete le spezie e gli aromi. Formate con le mani dei piccoli gnocchi rotondi e fateli cuocere in acqua bollente salata. Nel caso si sfaldassero, aggiungete poca farina per legare il composto. Servite con pesto di basilico o salsa ai peperoni.

GNOCCHI CON RAGÙ AL FIORDALISO

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Dolcetto*

I fiordalisi, dagli inconfondibili fiori azzurri brillanti, almeno sino a una cinquantina di anni orsono, facevano capolino nei campi di granoturco tra il giallo del grano maturo e il rosso dei papaveri. Ora fra le spighe sono quasi del tutto scomparsi, ma possono essere facilmente coltivati nel cortile e nel giardino di casa.

Ingredienti. Per gli gnocchi: 500 gr di patate, un pizzico di sale, 250 gr di farina bianca, 1 rosso d'uovo. **Per il sugo:** 1 cipolla, 1 petto di pollo, vino rosso q.b., brodo di pollo q.b., fiori secchi di fiordaliso, una noce di burro, alcune foglie di rosmarino tritato.

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

Stagionalità inizio estate

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 30 minuti + il tempo di cottura delle patate



Tecnica di cottura bollitura

Utensili spianatoia, schiumarola, casseruola, schiacciapate, tegame

Esecuzione

Fate bollire le patate. Pelatele, schiacciatele fino a ottenere una polpa di purè, quindi adagio adagio impastatele sulla spianatoia con farina bianca, rosso d'uovo e sale. Fate gli gnocchi, formando con l'impasto dei bastoncini del diametro di circa 2 cm. Tagliateli a pezzetti della lunghezza di 2 centimetri. Arrotolate ciascun pezzettino di pasta con la pressione del pollice e lasciatelo cadere sulla spianatoia infarinata. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua bollente, scolateli con la schiumarola non appena vengono a galla.

Nel frattempo preparate il sugo. Fate soffriggere una cipolla, quando è dorata aggiungete un petto di pollo disossato e tagliato, versatevi del vino rosso e lentamente del brodo di pollo. Dopo venti minuti di cottura, aggiungete i fiori secchi di fiordaliso. Fate cuocere gli gnocchi e, una volta scolati, immergeteli nel ragù al fiordaliso. Unite infine una noce di burro e alcune foglie di rosmarino tritato.

GNOCCHI CON SPINACI DI MONTAGNA

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Rosso*

“Se sai di non sapere, sai già molto”.

Ingredienti: 4 manciate di foglie di spinaci di montagna, 3 manciate di foglie di amaranto, qualche foglia di salvia,

farina q.b., ricotta q.b., 2 uova, un pizzico di noce moscata, una manciata di parmigiano grattugiato, Montèbore q.b..

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

Stagionalità primavera

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora

Tecnica di cottura lessatura, bollitura

Utensili pentola capace, spianatoia, schiumarola, tegamino

Esecuzione

Cuocete in acqua calda gli spinaci, l'amaranto e la salvia. Strizzate e riducete in poltiglia. Unite all'impasto la farina, la ricotta, le uova, la noce moscata e il parmigiano grattugiato. Impastate fino a ottenere un'omogenea densità. Preparate piccoli gnocchi (v. ricetta: gnocchi a pag. 124) da cuocere e servite con una crema di Montèbore, ottenuta facendo sciogliere a bagnomaria tocchetti di formaggio.

GRAMIGNA CONSERVATA SOTT'OLIO

Cosmopolita, sovrana dei campi incolti dal piano alla montagna, la gramigna è una piantina erbacea presente ovunque. Fiorisce in estate. Le sue tenere foglie e i nuovi germogli si raccolgono prima che spuntino dal terreno.

Ingredienti: gramigna q.b., olio extra vergine d'oliva q.b., funghetti prataioli q.b., qualche foglia di aneto e alloro.

Preparazione

Tipologia antipasto, contorno

Stagionalità estate

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione un'ora

Tecnica di cottura sbollentatura

Utensili tegame capiente, coltello, colapasta, canovaccio, vasi ermetici

Esecuzione

Raccogliete i giovani getti di gramigna prima che spuntino all'esterno, scavando a piccola profondità. Devono essere bianchi, friabili, turgidi e carnosi. Lavateli accuratamente, sbollentateli in aceto e limone, scolateli e asciugateli su di un canovaccio. Invasateli ricoperti d'olio extra vergine d'oliva, frammisti a qualche funghetto prataiolo, alcune foglie di aneto e alloro.

INSALATA DI PORTULACA

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Rosso*

“Un genitore saggio lascia che i figli commettano errori. E' bene che una volta ogni tanto si brucino le dita”.

Ingredienti: 1 tazza di foglie di portulaca, aceto aromatico q.b., olio extra vergine d'oliva q.b., fiori di origano fresco.

Preparazione

Tipologia antipasto o contorno

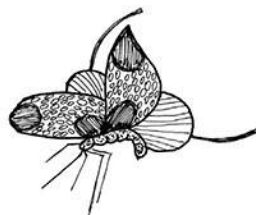
Stagionalità primavera

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione 20 minuti

Tecnica di cottura nessuna

Utensili ciotola



Esecuzione

Lavate accuratamente le foglie di portulaca. Condite con aceto aromatico, olio extra vergine d'oliva, sale e fiori di origano fresco.

MINESTRA DI CICORIA

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Croatina*

Dal fusto eretto, ramificato e peloso la cicoria (*Cichorium intybus*) ha fiori azzurri e brillanti, raccolti in infiorescenze o capolini, e radici simili a quelle del tarassaco.

Ingredienti per 4 porzioni: 600 gr di cicoria di campo, 70 gr di pancetta o lardo, 50 gr di grana grattugiato, 3 uova, 1 cipolla, olio extra vergine d'oliva, 1-1,5 l di brodo di carne o di gallina, sale.

Preparazione

Tipologia primo piatto in brodo

Stagionalità primavera/estate

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora

Tecnica di cottura bollitura, rosolatura

Utensili pentola capace, coltello, frusta, zuppiera

Esecuzione

Mondate la cicoria scartando le foglie grosse piuttosto dure, lavatela a lungo in acqua corrente, lessatela in abbondante acqua salata, sgocciolatela e tagliuzzatela grossolanamente. Tritate il lardo o la pancetta con la cipolla, mettetelo in una casseruola con due o tre cucchiaini di olio

e fatelo appassire. Aggiungete quindi al soffritto la cicoria e lasciatela insaporire mescolando. Portate il brodo all'ebollizione, assaggiatelo ed eventualmente aggiustatelo di sale. Pochi minuti prima di servire in tavola, sbattete in una zuppiera le uova intere quel tanto che basta a unire i tuorli agli albumi, unitevi il grana grattugiato e la cicoria e rimescolate. Versate sul miscuglio di uova e verdure il brodo bollente. Rimescolate ancora energicamente la minestra con una frusta e portate subito in tavola. Servite a parte altro parmigiano grattugiato.

MINESTRA DI FOGLIE DI PRIMULA

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Barbera*

“Occhio ridente - cuore innocente”.

Nei nostri boschi esistono due tipi di primule: *Primula veris* e *Primula officinalis*.

Ingredienti: 1 porro, 2 patate, una manciata di foglie di primula, mezza foglia di lauro, un rametto di rosmarino.

Preparazione

Tipologia primo piatto in brodo

Stagionalità primavera

Difficoltà media

Tempo di esecuzione venti minuti circa

Tecnica di cottura lessatura

Utensili casseruola, passaverdura

Esecuzione

Fate cuocere lentamente in un poco d'acqua le verdure appena tagliate. Quando sono lessate, passatele al passaver-

dura, rimettetele nella casseruola e aggiungete l'acqua occorrente, quindi fate ancora cuocere per dieci minuti circa.

PENNE AL TARASSACO

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Barbera*

“Molti leggono di gusto - ma assai pochi al modo giusto”.

Ingredienti per 4 porzioni: 320 gr di penne integrali, 350 gr di pomodori pelati, 350 gr di tarassaco (o dente di leone), 50 gr di cipolla, 2 spicchi d'aglio, maggiorana, grana grattugiato, olio extra vergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

Stagionalità primavera

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora

Tecnica di cottura scottatura, lessatura

Utensili ciotola, pentola, padella antiaderente



Esecuzione

Mondate e lavate il tarassaco. Tagliatelo a pezzetti di circa 4 cm e scottatelo in acqua salata per alcuni minuti. Colate conservando l'acqua di cottura. Tritate la cipolla con uno spicchio d'aglio e fatela appassire in 3 cucchiaini di olio e poca acqua. Aggiungete i pelati, il tarassaco, la maggiorana, il sale, il pepe e cuocete per 15 minuti circa. Nell'acqua di cottura del tarassaco lessate le penne al dente e condite-

le con la salsa preparata. Mescolate e spolverizzate con il grana grattugiato prima di servire.

RADICI DI PANACE AL LIMONE

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Rosso*

Conosciuta anche con il nome di “zampa d’orso” o “sedano dei prati” la panace, alta anche due metri, è regina dei monti. Si trova nei boschi, nelle macchie, nei prati di montagna. Fiorisce dall’estate agli inizi dell’autunno. In primavera si spiccano i germogli giovani e il fusto, in autunno la radice. Raccoglietela solo in presenza di molti esemplari e aiutate la natura spandendo i semi contenuti nelle grandi ombrelle, ricordandovene il luogo.

Attenzione però, essendo un’ombrellifera vale quanto già scritto per il levistico (per effetti collaterali fate riferimento alla ricetta: crema di levistico a pag. 109).

Ingredienti: radici di panace q.b., burro q.b., 2 tuorli d’uovo, succo di limone, poche foglie di menta e una presa di sale.

Preparazione

Tipologia secondo piatto o contorno

Stagionalità estate/inizio autunno

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione mezz’ora

Tecnica di cottura lessatura

Utensili coltellino, teglia, ciotola, cucchiaio, mixer

Esecuzione

Tagliate in rondelle le radici di panace precedentemente

pulite e cuocetele in acqua salata. Disponetele in una teglia, aggiungete del burro e fatele dorate a fuoco lento. Frullate i due tuorli, il succo di limone, un po' d'olio e versate sulle radici mescolando. Cospargete con qualche pezzetto di foglie di menta. Servite tiepido.

RISO AI FIORI DI SAMBUCO

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Dolcetto*

Un tempo il sambuco, dai fiori piccoli, biancastri e molto odorosi era sempre presente nei cortili delle case contadine tortonesi. Coltivato per le sue notevoli proprietà curative, cresceva sotto forma di arbusto o alberello, solitamente insieme a rosmarino, salvia e alloro. I frutti sono piccole bacche nere, che in passato servivano per colorare i vini artificiali. I fiori venivano anche usati per combattere febbri, bronchiti e stati influenzali. Prestate però attenzione al *Sambucus ebulus* o “ebbio”, non arbustivo, ma erbaceo, i cui fiori sono molto simili al più comune sambuco arbustivo.

Ingredienti per 4 porzioni: 400 gr di riso per risotti (Carnaroli o Arborio), 2 pugni di fiori di sambuco, un mazzetto di basilico, una cipolla, un bicchiere di vino bianco secco, 1 litro e mezzo di brodo o anche 1 dado, olio extra vergine d'oliva, 30 gr di burro, pepe e abbondante parmigiano grattugiato.

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

Stagionalità primavera/estate

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora circa

Tecnica di cottura lessatura, soffrittura

Utensili pentola capace, schiumarola, coltello, mestolo, mixer

Esecuzione

Lavate i fiori di sambuco, che nell'eventualità possono anche essere sostituiti da qualsiasi tipo di erba selvatica commestibile, ad esempio la borragine e gli asparagi. Eliminate loro le parti dure. Lessateli per 5 minuti nel brodo, scolateli con la schiumarola e tagliateli a pezzetti. Tritate la cipolla e fatela soffriggere nell'olio, aggiungete il riso. Tostatelo, irrorate di vino bianco e fate evaporare. Portate a cottura, mantecando con brodo bollente a mestoli. Inserite la metà dei fiori di sambuco a metà cottura del riso e l'altra parte verso la fine. Nel frattempo frullate il basilico con il parmigiano. Quando il riso è cotto, mantecatelo con il burro, unite il composto di basilico e parmigiano, pepate e servite.

RISO AL TARASSACO

Abbinamento vino *Piemonte Barbera Novello*

Chissà quante volte vi sarà capitato di vedere nei prati incolti, nelle vigne, lungo i sentieri di campagna, questa piantina dai caratteristici fiori gialli. Fiorisce da febbraio a ottobre. E' il simbolo delle piante selvatiche commestibili e certamente la più apprezzata e conosciuta per gusto e rendimento. Prendete la pianta intera, sia prima che dopo la fioritura, possibilmente con la radice. La raccolta non presenta difficoltà, né compromette la specie. La piantina è

diffusissima e può essere tranquillamente cernita a piene mani.

Ingredienti: 250 gr di tarassaco, 400 gr di riso, 100 gr di burro, 1 cipolla, 3 bulbi di aglio, ricotta secca, un bicchierino di vino bianco, brodo q.b..

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

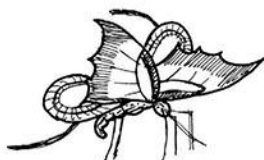
Stagionalità primavera/autunno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora

Tecnica di cottura lessatura, rosolatura

Utensili pentola capace, coltello, tegame



Esecuzione

Lessate in acqua salata il tarassaco. Scolatelo, tritatelo e saltatelo in tegame con olio e aglio. A parte tritate la cipolla e rosolatela con il burro, quindi aggiungete il riso, il brodo e il vino bianco. Una volta pronto, mischiate al riso le verdure, rimestando bene. Mantecate il tutto con ricotta secca grattugiata.

SALSA ALLA MENTA

In natura vi sono molte specie e varietà di menta, inconfondibili per la particolarissima profumazione.

La preparazione proposta prevede l'uso della *Mentha viridis* che, molto coltivata, fiorisce in tarda primavera-estate, soprattutto su terreni calcarei. Solitamente a essere raccolta è la piantina intera ma ciò, data la grande diffusione, non crea problemi di distruzione.

Lasciata essiccare velocemente all'ombra, si conserva in luogo asciutto.

Ingredienti: 30 gr di capperi, 10 foglie di menta, 4 fondi di carciofo, succo di limone, olio extra vergine d'oliva.

Preparazione

Tipologia salsa di accompagnamento

Stagionalità primavera/estate

Difficoltà modesta

Tempo di esecuzione 15 minuti + il tempo di cottura dei carciofi

Tecnica di cottura lessatura

Utensili pentola capace, mixer

Esecuzione

Lessate i fondi di carciofo in acqua leggermente salata. Aggiungeteli a capperi e menta, quindi frullate l'intingolo, regolando le quantità di olio e succo di limone a piacere. Si dovrà ottenere un salsa soffice e dalla consistenza semifluida, ideale sulle verdure e sulle carni rosse.

SALSA DI ACHILLEA

L'achillea è ottima per insaporire salse, aceti e liquori casalinghi. Fiori e foglie essiccate all'ombra, infatti, entrano spesso nelle composizioni di liquori, aperitivi e digestivi a base di erbe. Conosciuta e apprezzata è anche la frittata di foglie di achillea. Le foglioline più tenere, inoltre, possono essere aggiunte a insalate e minestre, facendo però attenzione a non eccedere nella dose, poiché molto aromatiche.

Ingredienti: 30 foglie di achillea, 1 cucchiaio di senape, 2 cucchiaini di rafano grattugiato, 2 tuorli d'uovo, limone, pepe, sale e burro q.b.

Preparazione

Tipologia salsa di accompagnamento

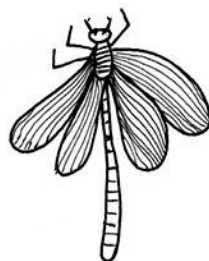
Stagionalità primavera

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 20 minuti

Tecnica di cottura cottura lenta

Utensili ciotola, frusta, tegamino



Esecuzione

Unite in un recipiente i tuorli, il succo di limone, 1 cucchiaio di burro e pochissima acqua. Sottoponete il misto a cottura lenta, miscelando con la frusta, fino a ottenere una salsa densa.

STRANGOLAPRETI ALLE ORTICHE

Abbinamento vino *Piemonte Barbera*

“Non far male che è peccato, non far bene che è spreco”.

Ingredienti: 200 gr di pane raffermo, 400 gr di ortiche, 2 uova, qualche cucchiaio di farina di frumento e di pangrattato, formaggio grana grattugiato, 1-2 bicchieri di latte, burro q.b., alcune foglie di salvia e una presa di sale.

Preparazione

Tipologia primo piatto asciutto

Stagionalità primavera

Difficoltà media

Tempo di esecuzione 3/4 d'ora

Tecnica di cottura lessatura, bollitura

Utensili ciotola, mixer, pentola capace, cucchiaino, schiumarola

Esecuzione

Mondate le ortiche, lavatele e lessatele al vapore o in poca acqua, poi scolatele, strizzatele e tritatele. Nel frattempo sminuzzate il pane e bagnatelo con il latte. Aggiungete le uova, qualche cucchiaino di farina mischiata al pangrattato, un poco di sale. Mescolate il tutto, amalgamando al composto anche le ortiche. In una pentola piuttosto capace portate poi a bollore dell'acqua salata. Aiutandovi con un cucchiaino mantenuto bagnato, staccate dall'impasto dei grossi gnocchi e tuffateli, pochi per volta, nell'acqua bollente. Scolateli non appena verranno a galla e serviteli conditi con formaggio grana e burro fuso, insaporito con qualche foglia di salvia.

TOPINAMBÙR ALLA BÉCHIAMEL

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Monleale*

Soppiantato dalla patata il topinambùr, in passato importato per i tuberi, ha fiori grandi, giallo oro, ligulati e tubulosi. Fiorisce in autunno su argini, canali e fossati, dove forma estese colonie. La cernita dei tuberi avviene prima della fioritura e può essere effettuata senza difficoltà, né timore di danneggiare la pianta. Una raccolta per quanto copiosa, sarà sempre inferiore a ciò che viene spontaneamente offerto dalla natura.

Ingredienti: topinambùr a piacere, *béchiamel* q.b., una noce di burro, succo di limone.

Preparazione

Tipologia antipasto o secondo piatto

Stagionalità autunno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora circa + il tempo di cottura dei topinambùr

Tecnica di cottura lessatura, rosolatura, gratinatura in forno

Utensili pentola capace, cucchiaio, tegame

Esecuzione

Spellate e cuocete i topinambùr in acqua leggermente salata, aggiungendo all'acqua qualche goccia di limone. Scolate i tuberi e fateli rosolare nel burro. Disponeteli in una teglia, versatevi sopra la *béchiamel* calda (per la preparazione fate riferimento alla ricetta: crespelle agli asparagi selvatici a pag. 110), preparata in precedenza e mettete in forno a gratinare.

VELLUTATA DI TOPINAMBÙR CON PINOLI

Abbinamento vino *Colli Tortonesi Rosso*

“Il parlar chiaro è fatto per gli amici”.

Ingredienti per 4 porzioni: 400 gr di topinambùr, 2 patate, 1 carota, 1 cipolla, 2 ml di vino bianco, 1,5 litri di brodo vegetale, olio extra vergine d'oliva, 4 cucchiaini di pinoli, sale e pepe.

Preparazione

Tipologia primo piatto in brodo

Stagionalità autunno

Difficoltà media

Tempo di esecuzione mezz'ora circa

Tecnica di cottura lessatura, tostatura

Utensili coltello, pentola, frullatore a immersione, padella antiaderente

Esecuzione

Sbucciate i topinambùr e le patate, quindi tagliate le verdure a cubetti. Sbucciate la cipolla e la carota e tritatele finemente. Scaldate un po' d'olio in una pentola e rosolate il trito di cipolla e carota. Unite i topinambùr e le patate e lasciate insaporire per un minuto, facendo attenzione che non si attacchino. Sfumate con del vino bianco e aggiungete il brodo vegetale. Cuocete a fuoco basso per circa 20 minuti. Frullate il tutto con il frullatore a immersione. Salate e pepate. Tostate intanto i pinoli in un padellino antiaderente. Impiattate e servite con un cucchiaino di pinoli a porzione.



4. 3. Tisane, decotti e liquori corroboranti

*D*ai decotti, alle tisane, ai liquori con le erbe medicinali, ecco alcuni curiosi suggerimenti che ci svelano alcuni piccoli segreti per un lieto vivere. Viaggiando a ritroso nel tempo ritroviamo i benefici effetti di un digestivo alla camomilla e al karkadè, di un decotto di cardo per l'acne o di uno sciroppo di scabiosa succisa per la tosse.

DECOTTO DI CARDO

Potete trovare il cardo nei fossi, lungo i sentieri, nei luoghi incolti e ruderali fino a 1000 metri. Per il decotto l'occorrente (4 porzioni) è: 50 gr di radici di cardo dei lanaioli e 100 cl di acqua.

Preparate l'infuso facendo bollire 50 gr di radici secche in un litro d'acqua per 10 minuti. E' utile per curare l'acne.

LIQUORE ALLA CAMOMILLA E KARKADÈ

Ingredienti per circa 9 decilitri di liquore: 3 bustine di camomilla, 3 cucchiainate colme da tavola di petali di karkadè, 8 foglie di melissa, la buccia di limone, 200 gr di zucchero, 500 gr di acqua, 300 gr di alcool a 95°.

Per la preparazione dividete l'acqua in due casseruoline e portatela all'ebollizione. Versatevi dentro la camomilla e il karkadè e lasciate le foglioline in fusione per 5 minuti. Colate i due infusi e, mentre sono ancora caldi, mettetevi a sciogliere lo zucchero diviso in due parti. Lasciateli raf-

freddare, quindi poneteli in un vaso a chiusura ermetica e della capacità di circa 1 chilo. Unitevi le foglie di melissa, la buccia del limone (solo la parte gialla) e l'alcool. Lasciate macerare il tutto per cinque settimane, poi filtratelo attraverso una carta da filtro, raccogliendo il liquido in una bottiglia da circa un litro. Inceralaccate e lasciate stagionare per almeno 1 mese prima dell'uso. Il liquore che se ne ricaverà avrà un grado alcolico di circa 41° gradi. E' un ottimo digestivo dal gusto assai gradevole.

SCIROPPO DI SCABIOSA SUCCISA

Rigogliosa nei prati e nei luoghi umidi, la scabiosa serve per preparare questo sciroppo medicinale. Occorrono: 1/4 di litro di acqua, 2 cucchiaini di radice, 2 cucchiaini di miele o zucchero di canna. Versate l'acqua su due cucchiaini di radice, portate a ebollizione, cuocete per un minuto e poi filtrate. Aggiungete 12 cucchiaini di miele o abbondante zucchero di canna. In caso di tosse assumete 2 cucchiaini di sciroppo 3-5 volte al giorno.

TISANA AI FRUTTI DELLA ROSA CANINA

Essiccate i frutti della rosa canina, quindi conservateli in recipienti di vetro o di cartone. Preparate la tisana, pestando prima i frutti in un mortaio nella quantità che più aggrada e poi versandovi sopra acqua bollente. La tisana, leggermente rosata e acidula, è base ideale per bevande estive unitamente a limone e karkadè.

TISANA ALLA FRAGOLA SELVATICA

Raccogliete le foglioline di fragola selvatica prima della

fioritura e conservatele in recipienti ermetici. Versate uno o due cucchiaini di foglie in una tazzina di acqua calda e lasciate riposare per 20 minuti a recipiente coperto. Filtrate bene, aggiungete qualche goccia di limone e zucchero di canna.

TISANA DI ACRIMONIA E STELLINA ODOROSA

Versate in una tazza da tè d'acqua bollente 1 cucchiaino di acrimonia e di stellina odorosa. Filtrate a freddo. Volendo potete anche aggiungere una piccola quantità di menta, che crea un miglioramento del gusto, ottimo già di per sé.

TISANA DI ANGELICA

Una tisana regina, ottima nelle pause. Il sapore è gradevolissimo, tanto che si può sorseggiare anche senza zucchero. Le foglie essiccate e ben sminuzzate si conservano in scatole ermetiche. La dose è di 1-2 cucchiaini in infusione per ciascuna tazza d'acqua calda.

Fate attenzione al giusto riconoscimento, è un'ombrellifera!

TISANA DI EDERA (*Glechoma hederacea*)

Può sostituire l'aristocratico tè. Uno o due cucchiaini di pianta secca vanno infusi in 200 cc d'acqua. Filtrate a freddo, dopo aver opportunamente coperto il recipiente.

E' una tisana da gustare zuccherata, che si presta bene a miscele con altre erbe aromatiche. Attenzione: l'edera terrestre non è l'edera comune, bensì una labiata dai fiori rosa, il cui nome scientifico è appunto *Glechoma hederacea*.



TISANA DI FIORI DI SAMBUCO

Cogliete i fiori di sambuco prima che siano completamente sbocciati e fateli seccare all'ombra. Il gusto e il profumo di questa tisana sono molto aromatici, ma dosata opportunamente si ha a disposizione un efficace corroborante. Usata fredda con l'aggiunta di una buccia d'arancio, sarà anche una piacevole bevanda rinfrescante.

TISANA DI GINEPRO

Il nostro ginepro è commestibile, mentre il ginepro di montagna (*Junipelus sabina*) è velenoso.

Staccate le tenere cimette del ginepro, seccatele in un luogo ventilato e conservatele in vasi di vetro o in sacchetti di carta. Versate più cimette nell'acqua bollente e coprite velocemente il recipiente. Dopo trenta minuti la tisana è pronta per essere gustata. Filtrate ed edulcorate con zucchero di canna.

TISANA DI MELILOTO

Raccogliete i fiori gialli e lasciateli essiccare all'ombra. Un cucchiaino di fiori in infusione in poca acqua bollente, fornirà una bevanda buonissima e profumata, da gustare fredda con l'aggiunta di miele e una fogliolina di basilico.

TISANA DI PRIMULA

Si prepara con uno o due cucchiaini di foglie sminuzzate per circa 200 cc di acqua calda. La preparazione deve essere zuccherata, meglio se con miele. Se ne può migliorare l'effetto calmante, aggiungendo qualche foglia di salice e qualche petalo di rosolaccio, che darà all'estratto un bel colore rosso carico.

TISANA DI PRUGNOLO

Tostate le foglie del prugnolo. L'infusione ricorda il tè. Fate attenzione: la concentrazione di foglie esalta sino a un certo punto le caratteristiche, poi rende la preparazione sgradevole. L'ideale è utilizzare 1 cucchiaino di foglioline tostate per 200 cc di acqua calda. E' gradita anche con limone o latte, dolcificando a piacere il tutto.

TISANA DI SALICARIA

Bisogna che raccogliate solo le tenere foglie sommitali e parte delle infiorescenze di salicaria, quindi fatele essiccare all'ombra. Usatene due cucchiaini per ogni tazza di 200-250 cc. E' molta buona e molto ricercata come sostituto del tè.

TISANA DI VIOLA

E' necessario che la raccolta dei fiori avvenga durante la fase di massima odorosità. Il fiore va seccato accuratamente e velocemente. L'infusione in acqua tiepida può seguire un dosaggio a piacere. Servite la tisana ben zuccherata e leggermente tiepida, decorata con qualche petalo galleggiante e una parvenza di buccia d'arancio dolce.



PARTE QUINTA

5. INDICI E BIBLIOGRAFIA

5.1. Indice delle ricette

I. ANTIPASTI

- Antipasti 89
- Antipasto alla piemontese 18
- Fiori di gaggia o sambuco in pastella 66
- Frittelline all'erba selvatica di Brignano Frascata 42
- Strič* del Curone e di Scrivia in agrodolce 67
- Torta di spinaci 19
- Tortino con le primule 68

II. PRIMI PIATTI ASCIUTTI E IN BRODO

- Gnocchi verdi di Alluvioni Cambiò 98
- Panissa di Serra del Monte 44
- Risotto con bagna stufata 104
- Risotto con le pesche di Viguzzolo 45
- Spuvrà* di Castelnuovo Scrivia 21
- Stracciatella di Veronelli 98
- Tagliolini di crusca e basilico con pesto di ortiche 46
- Tajaren* alle erbe 70
- Tortelli di patate 22
- Vellutata di spinaci 23

III. SECONDI PIATTI

- Arrosto ripieno di verdura e uova 100
- Cipie in carpiò* della Bassa Valle Scrivia 40
- Coniglio in peperonata 103
- Flan della nonna Pipina 85
- Lepre del *Pôn* di Salogni 73
- Medaglioni di carne tritata 98
- Pollo al cartoccio con funghi e olive 99

Polpettone 91
Ragô di Momperone 48
Rotolo tricolore della nonna Pina 25
Tettarina 26
Umido 89

IV. VERDURE E FUNGHI

Asparagi alla domenicana 92
Carpione di zucchine 65
Cavolo verza farcito 101
Involtini di cavolo al pomodoro 28
Melanzane 93

V. ERBE E FRUTTI SELVATICI

Brasato di farinaccio 109
Cardi fritti in pastella 110
Crema di levistico 111
Crespelle agli asparagi selvatici 112
Crostata con la marmellata di crespino 114
Dolcetto alle carote selvatiche 115
Erbette di campo e grano 116
Erbi 117
Filetti di bue al dragoncello 119
Foglie di polmonaria fritte 120
Frittata con ranuncoli selvatici 121
Frittata di borragine 122
Frittata dolce alle erbe selvatiche 123
Gnocchetti di pane e farinello (*Chenopodium album*) 124
Gnocchetti profumati 125
Gnocchi con ragù al fiordaliso 126
Gnocchi con spinaci di montagna 127
Gramigna conservata sott'olio 128
Insalata di portulaca 129
Minestra di cicoria 130
Minestra di foglie di primula 131
Penne al tarassaco 132
Radici di panace al limone 133

Riso ai fiori di sambuco 134
Riso al tarassaco 135
Salsa alla menta 136
Salsa di achillea 137
Strangolapreti alle ortiche 138
Topinambùr alla *béchiamel* 139
Vellutata di topinambùr con pinoli 140

VI. SALSE, SUGHI, CONDIMENTI, CONSERVE E CONTORNI

Bagnèt di melanzane di Grava 103
Capunà 103
Fagiolini sott'olio 31
Giardiniera 94
Insalata di verza con *bagna cauda* 72
Insaporitore vegetale 31
Piselli al lardo 102
Ragù di fegato di coniglio 103
Salsa per lessò e uova sode 99
Salsa piccante 91
Salsa piccante per carne (senape) 100
Salsa rossa cotta 32
Zucchini sott'olio 95

VII. DOLCI, DESSERT E MERENDE

Torte, frittelle e dolci al cucchiaio
Budino di fragole 97
Castagnole di Volpedo 50
Chiacchiere di Pozzolgroppo 51
Crema caramel 91
Crema mocha 90
Crema pasticciera 90
Dolce del '900 con amaretti e caffè 52
Dolci al rum 99
Frittelle 53
Frittelle di Carnevale di Caldirola 75
Fritture dolci (Mimina) 89

Il ceppo di cioccolato 94
Paté alla “Gitana” con pinoli al cioccolato 96
Salame di castagne 36
Spumone 100
Torta campagnola di Volpedo 55
Torta con gli amaretti del “Piaggio” 56
Torta con il crescente di nonna Elvira 57
Torta di cioccolato 96
Torta di mandorle di San Giorgio 58
Turtó di Castelnuovo Scivia 38
Uova di neve 95
Zuppa inglese 92
Zuppa inglese guarnita “regina Vittoria” 97

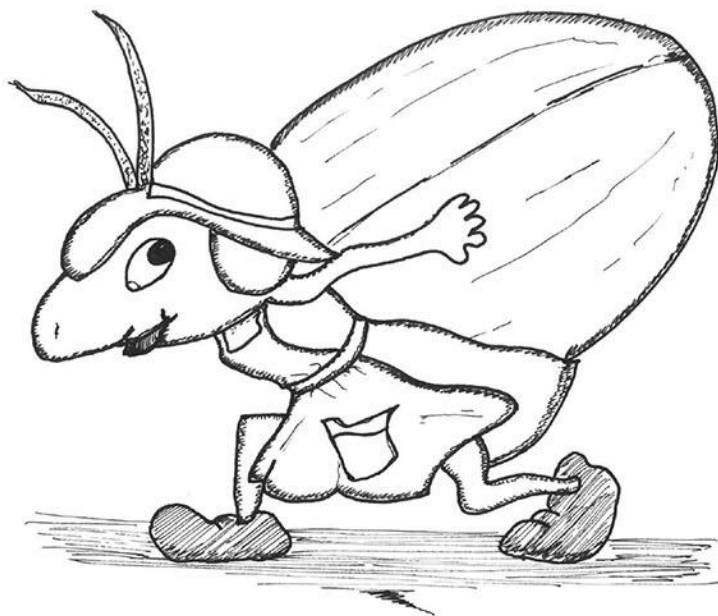
Paste secche, composte e dessert alla frutta

Biscotti (zia Angelica) 95
Frutta sciroppata 99
Gelato di crema 93
Lingue di gatto 34
Marmellata di pomodori 101
Per cialupà di Castelnuovo Scivia 35
Pere atomiche 98
Pesche 92
Pesche ripiene al rum 97
Semifreddo di pesche di Avolasca 54

VIII. TISANE, DECOTTI E LIQUORI

Decotto di cardo 142
Liquore alla camomilla e karkadè 142
Sciroppo di scabiosa succisa 143
Tisana ai frutti della rosa canina 143
Tisana alla fragola selvatica 143
Tisana di acrimonia e stellina odorosa 144
Tisana di angelica 144
Tisana di edera (*Glechoma hederacea*) 144
Tisana di fiori di sambuco 145
Tisana di ginepro 145

Tisana di meliloto 145
Tisana di primula 145
Tisana di prugnolo 146
Tisana di salicaria 146
Tisana di viola 146



5.2. Indice dei prodotti agroalimentari tipici del tortonese

ACETI, BIBITE E LIQUORI

1. Aceto Emiliani
2. Gazzose Abbondio
3. Spirito di Bella di Garbagna

CARNI E DERIVATI

4. Cacciatorino
5. Coppa
6. Lardo di San Sebastiano Curone
7. Muletta
8. Pancetta profumata all'aglio della Val Curone
9. Prosciutto cotto di Tortona
10. Razza bovina Bionda Tortonese
11. Salame cotto con galantina
12. Salame cotto della Val Curone
13. Salame crudo delle Valli Curone, Grue e Ossona
14. Testa in cassetta

CEREALI, FARINE E DERIVATI

15. Ceci della Merella
16. Grissini di Santo Stefano di Sale
17. Mais ottofile tortonese

DERIVATI DEL LATTE

18. Caldirola
19. Mollana
20. Montèbore
21. Robiole e caprini
22. *Siràs*

MIELE

23. Miele tutto il comprensorio vallivo Curone, Grue e Ossona con apiari stanziali e nomadi

FRUTTA

24. Albicocca della Val Curone
25. Castagna e ciliegia di Garbagna
26. Fragola di Volpedo
27. Fragola profumata di Tortona
28. Mela della Val Curone
29. Melone di Isola Sant'Antonio
30. Noci di Pontecurone
31. Pesca di Volpedo
32. Susina della Val Curone
33. Uva delle medie valli tortonesi

FUNGHI

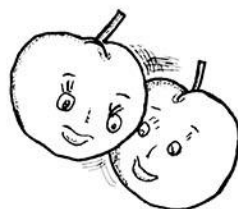
34. Funghi delle valli Curone, Grue e Ossona
35. Tartufi delle valli Curone, Grue e Ossona

ORTAGGI

36. Aglio di Molino dei Torti
37. Cipolla dorata di Pontecurone
38. Cipolla rossa di Pontecurone
39. Fagiolana dell'Alta Val Curone
40. Fagiolo "lingua di fuoco" di Alzano Scrivia
41. Patata di Castelnuovo Scrivia
42. Patata quarantina bianca genovese
43. Peperone di Isola Sant'Antonio
44. Sedano di Alluvioni Cambiò
45. Spinaci di Castelnuovo Scrivia
46. Zucca di Isola Sant'Antonio
47. Zucchini di Sale

PRODOTTI DA FORNO E DA PASTICCERIA

48. Baci di dama di Tortona
49. Baci dorati di Tortona
50. Biscotti di Santo Stefano di Sale



5. 3. Elementi di bibliografia

AA.VV., 2007, *Il convito e l'arte tra l'Ottocento e il primo Novecento*, Milano, Silvana Editoriale.

CABELLA M., 1990, *Dizionario del dialetto tortonese*, Alessandria, Edizioni dell'Orso.

GOSETTI della SALDA A., 1967, *Le ricette regionali italiane*, Milano, "La Cucina Italiana".

L'USO ALIMENTARE DELLE PIANTE SPONTANEE, a cura della classe Quinta sezione D (coordinamento professor Maurizio Merlo), Istituto Tecnico Agrario Statale "Carlo Gallini" di Voghera (Pv), anno scolastico 2008-2009.

MAESTRO MARTINO DA COMO, (1450ca.), *Libro de arte coquinaria*, ora in *L'arte della cucina italiana*, (a cura di E. Faccioli), 1987, Torino, Einaudi.

MARCELLINI L., 2003, *Dall'orto alla tavola. I sapori delle stagioni*, in *OLTRE* Bimestrale di cultura, ambiente e turismo, n. 82, Voghera, EDO Edizioni Oltrepò, pp. 62-63.

MARCHI C., 1990, *Quando siamo a tavola. Viaggio sentimentale con l'acquilina in bocca da Omero al fast-food*, Milano, Rizzoli.

RICCI P. (a cura di), 2007, *Piero della Francesca. Favole in cucina. Ricette, racconti e segreti*, Milano, Skira.

SOTTOTETTI L., 2007, *Foglie al vento. Racconti di vita paesana*, Genova, Scuola Tipografica Sorriso Francescano S.r.l..

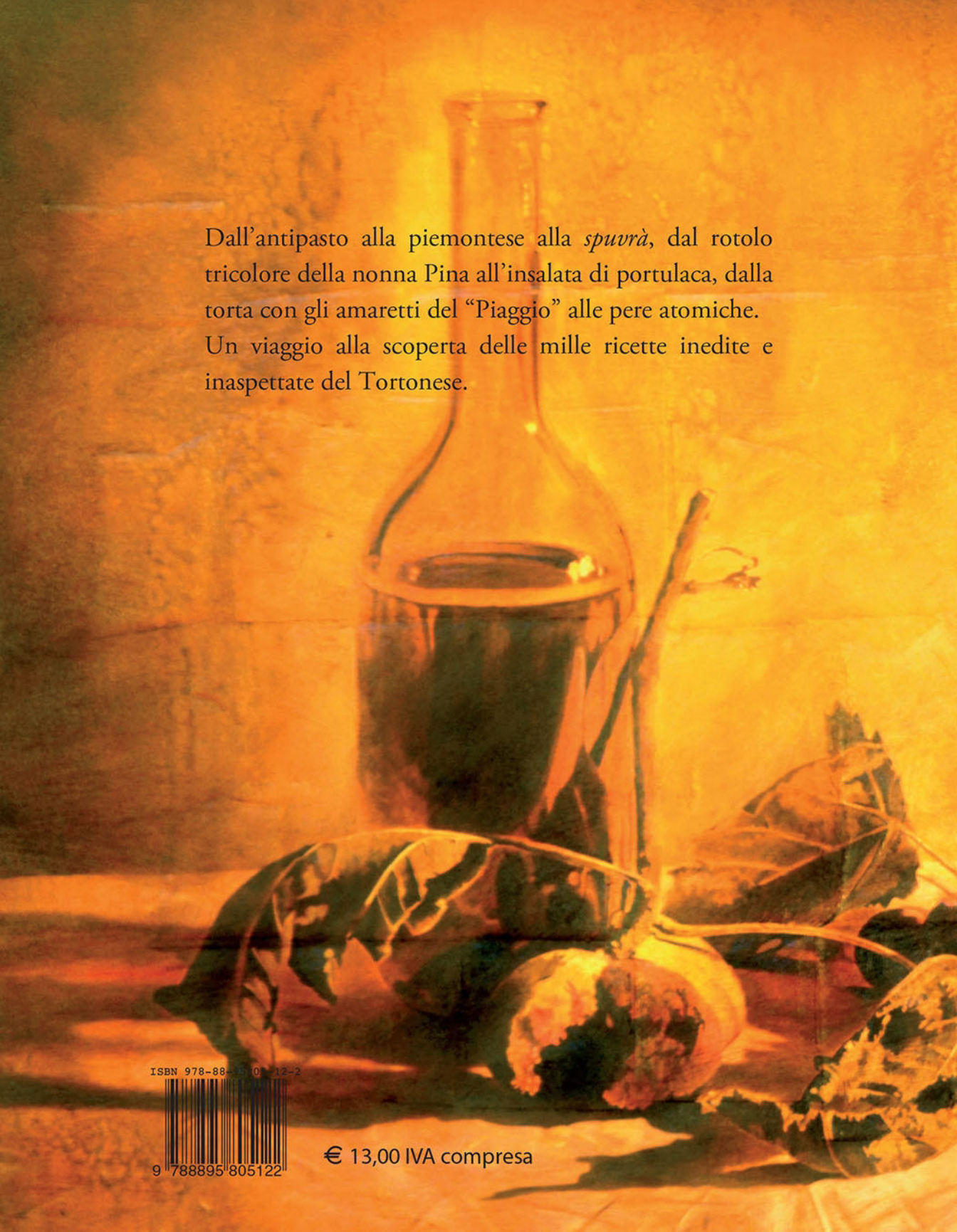
STRAIN I., GANDINI S., 2001, *La cucina con i fiori*, Trento, Sperling & Kupfer Editori S.p.A.

ZERBI M.C. (a cura di), 2008, *Il paesaggio dei sensi*, Torino, L'Artistica Editrice.



CHIARA PARENTE è nata a Tortona nel 1971 e vive a Castelnuovo Scrivia. Laureata in Lettere Moderne, è giornalista. Scrive per il mensile culturale “Medioevo. Un passato da riscoprire” De Agostini Periodici e svolge attività di consulenza per enti pubblici e privati, occupandosi di tematiche legate alle componenti materiali e immateriali del patrimonio culturale.

Ha pubblicato numerosi saggi sull'indagine tra attività umana e territorio, in particolare *I Castelli in Oltrepo' e dintorni*, Voghera, 2002, *Confraternite laicali e conflitti sociali nella Castelnuovo d'ancien régime* in *L'impegno dei fedeli laici nella chiesa. L'esperienza della confraternita di San Desiderio* (a cura di Roberto Carlo Delconte), Novara, 2009, *Il tartufo bianco d'Alba* e *La fragola profumata di Tortona* in *Il paesaggio dei sensi* (a cura di Maria Chiara Zerbi), Torino, 2008, e *I paesaggi dell'olfatto nei diari di Pier Angelo Soldini* in *Atti del Convegno* (a cura di Roberto Carlo Delconte, in corso di stampa). E' autrice di *A Tavola con le nonne*, Voghera, 2006, *Le tradizioni in cucina*, Castelnuovo Scrivia, 2009, e curatrice (con G. Bellingeri) di *Castelnuovo dentro*, collana di guide turistiche, Tortona, 2007-2010. E' membro del Comitato scientifico del Centro Studi Matteo Bandello e la cultura rinascimentale.

A still life painting in a warm, golden-brown color palette. In the center, a clear glass bottle with a dark liquid inside stands on a light-colored, textured surface. To the right of the bottle, a bunch of green leafy vegetables, possibly chard or spinach, is arranged. The background is a textured wall with a similar warm tone. The overall mood is rustic and intimate.

Dall'antipasto alla piemontese alla *spuvrà*, dal rotolo tricolore della nonna Pina all'insalata di portulaca, dalla torta con gli amaretti del "Piaggio" alle pere atomiche. Un viaggio alla scoperta delle mille ricette inedite e inaspettate del Tortonese.

ISBN 978-88-510-112-2



9 788895 805122

€ 13,00 IVA compresa