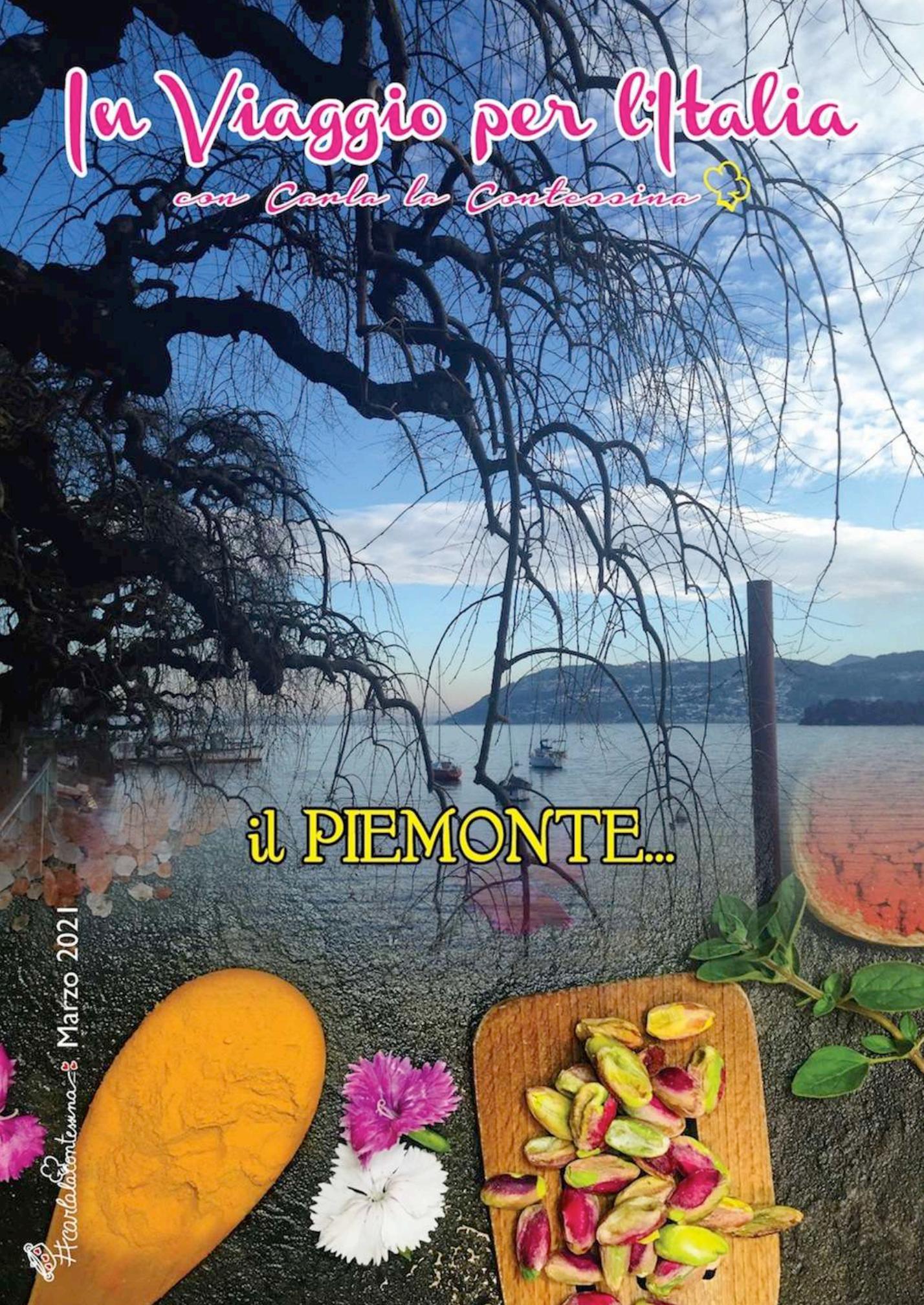


In Viaggio per l'Italia

con Carla la Contessina 

il PIEMONTE...

#CarlaLaContessina 8 Marzo 2021



Il Piemonte

“Perché, signora (Mélanie Waldor), abbandonare il mio Paese? Per venire in Francia a cercare una reputazione nelle lettere? Per correre dietro a un po' di rinomanza, un po' di gloria, senza poter mai raggiungere lo scopo che si propone la mia ambizione? Quale bene potrei fare all'umanità fuori del mio Paese? Quale influenza potrei esercitare a favore dei miei fratelli sventurati?... Sono deciso, non separerò mai la mia sorte da quella dei piemontesi. Fortunata o sfortunata, la Patria avrà tutta la mia vita, non sarò mai ad essa infedele”.

(Camillo Benso, Conte di Cavour)

Voglio iniziare il viaggio in Piemonte così, riportando un pensiero di Camillo Benso, Conte di Cavour, una figura emblematica che, fin da ragazzina, assieme ad altri personaggi politici, mi ha sempre attratto, soprattutto per il suo amore verso la patria e i Piemontesi, ma anche per la forza e la caparbieta con cui, tanti anni fa, sia riuscito a raggiungere l'unità d'Italia.

E aveva proprio ragione il Conte di Cavour a non voler separare la sua sorte da quella dei piemontesi... sicuramente anche per la cucina varia e articolata e per i molteplici vini; un territorio molto vasto, che annovera tante ricette importanti e raffinate, ma anche povere, legate alla tradizione contadina e a trascorsi difficili.

Per visitare il Piemonte, a causa dell'emergenza sanitaria del momento, sono stata costretta a viaggiare “virtualmente”; ma, grazie all'aiuto prezioso di alcune amiche, di esperti di settore e di aziende alimentari e vitivinicole del territorio, sono riuscita a collazionare qualche storia curiosa, qualche ricetta tipica, qualche divagazione culinaria (e spero questo mi sia consentito).

Sono comunque convinta che la cosa più importante sia “divertirsi”: per un paio di mesi ho trasformato la mia casa in un vero e proprio “ristorante piemontese”, dove si sono alternati piatti fumanti di tajarin al tartufo, lunghi e sottili grissini croccanti, baci di dama, bagna cauda, ravioli del plin e fiumi di Barolo e Nebbiolo, ma non solo. Non aggiungo altro, nella speranza di riuscire a coinvolgervi sia con gli occhi che con il palato, facendovi trascorrere un piacevole e insolito viaggio!

Carla





Salone Internazionale del Libro - Torino 2019



Biografia

Mi chiamo Carla e sono Abruzzese, di Teramo.

Nella vita di tutti i giorni, oltre ad essere moglie e madre di due ragazzi, Valentina e Lorenzo, sono dirigente della Comunicazione Istituzionale in un Ente di ricerca scientifica, in cui presto servizio da più di 25 anni. Mi sono laureata in Giurisprudenza a Bologna e, dopo un lungo periodo dedicato principalmente al lavoro e alla famiglia, ho sentito il bisogno di rimettermi in discussione, ricominciando a studiare. Ho conseguito prima un Master, poi un Dottorato di ricerca ed infine una seconda laurea in Scienze delle Amministrazioni. Ed è proprio in questo ultimo periodo, sotto pressione per gli esami e per la tesi, ho dato sfogo alla mia passione innata per la cucina, privilegiando le tradizioni del territorio e la cucina di famiglia. Ma non solo!

Ho così aperto il profilo Instagram e Facebook ed il canale YouTube "Carla La Contessina": questo era il soprannome con cui mi chiamava affettuosamente il mio papà... perché, rispetto alle mie due sorelle gemelle, ero una ragazzina amante delle "comodità"! Dopo un anno, viste le grandi soddisfazioni che la mia passione mi sta portando - arricchite anche da una serie di videoricette girate con l'aiuto di un professionista - ho deciso di aprire un blog di cucina. Come vi dicevo, nel quotidiano devo occuparmi di molte cose e, il tempo per cucinare è davvero poco! Non riuscendo però a rinunciare a tutto questo, cerco di creare e proporre ricette velocissime e facili da realizzare. Qualcuno mi ha definito scherzosamente "Wonder Woman", perché riesco a fare tante cose nel poco tempo a disposizione e, quando mi chiedono come ci riesca, mi viene da sorridere. Penso che il segreto stia solamente nell'amore per chi cucini e nel trasporto con cui lo fai! Per me è proprio così, oltre a nutrire una passione sfrenata per i colori e per l'estetica dei piatti!



Cosa cuciniamo?

- Grissini Torinesi
- Bagna Cauda
- Pallottine cace e ove al Castelmagno
- Polpettine di ricotta e formaggio Bra con pomodoro e basilico

“COALVI, il Consorzio di Tutela della Razza Bovina Piemontese”

- Tagliatella all'uovo con carciofi e crema di Bra
- Tajarin con crema di primo sale, zucca e crumble di frutta secca
- Chitarra Teramana con sugo di razza piemontese alla crema di bufala
- Ravioli del plin
- Agnolotti del plin e cardone in brodo
- Tajarin con le Pallottine alla teramana
- Tagliatelle allo zenzero con Castelmagno e pere
- Tajarin piemontesi al burro e parmigiano
- Gnocchi alla barbabietola rossa e robiola d'Alba tartufata

“TENUTA LA GEMMA dalle grange vercellesi”

- Risotto pere, gorgonzola e noci
- Risotto affumicato con capesante e agrumi
- Tartare di Tonno al nero integrale
- Risotto affumicato con tartare di salmone aromatizzata al limone, zucchine e pistacchio

“ILARIA SPACCIATRICE DI GUSTO”

- Ravioli dolci alla teramana con il Pomodorino Peck di Ilaria
- Spaghetti alla crema di piselli con guanciale croccante e polvere di Fugassa
- Polpettine di ricotta e piselli con Pan Cristal di Ilaria
- Torretta di Pan Cristal di Ilaria

Cuciniamo con lo Chef Eugenio Cannoni:

- Bottoni di pomodoro cuore di Bue e Seirass dal fen

“IL GHEMME: un Supervulcano di vino”. Antichi Vigneti di Cantalupo di Carla De Iuliis.

“IDEARISO”

- Risottino alla crema di Bra, tartare di tonno e lime
- Risotto ai lamponi
- Biglie di riso nero e stracciatella di burrata
- Risotto alla crema di patate viola e salvia con guanciale croccante

“MIACCE, RUNDITT, STINCHÉET E AMIASC: alla scoperta dei pani delle Alpi” di Cristina Barberis Negra.

- Brasato al Barolo
- Tartare di Fassona alle more e lamponi
- Bonèt a modo mio
- Lingue di gatto
- Baci di dama
- Pere in salsa di barolo e mousse di cannella

“PIEMONTE, alla conoscenza dei vini” di Piera Genta.

Cuciniamo con Teresa:

- Acciughe al verde (alla moda di Teresa)
- Tajarin all'astigiana
- Coniglio al civèt
- Torta di nocciole

“IL CASTELMAGNO, un formaggio arborinato dal sapore intenso” di Carla De Iuliis.

Cuochi D'Artificio:

“Un viaggio nell'enogastronomia italiana a fianco di specialissimi, giovani chef” di Cristina Barberis Negra.

L'ESPERTO RISPONDE:

“La muffa utile e la muffa dannosa nei formaggi”.
di Raffaella De Iuliis, Docente Formatore in “Igiene e Sicurezza alimentare” presso Confesercenti Teramo - Cescot Abruzzo.



Grissini Torinesi

Ingredienti:

- 350 gr semola rimacinata di grano duro
- 150 gr farina 0
- 15 gr lievito di birra fresco
- 280 ml acqua
- 1 cucchiaio malto d'orzo (o zucchero)
- 50 gr olio EVO
- sale q.b.
- Semi e spezie q.b.

Procedimento:

(Per realizzare l'impasto ho utilizzato il mio BimbyTM6 ma può essere utilizzato qualsiasi robot da cucina).

- Sciogliere il lievito nell'acqua e aggiungerlo agli altri ingredienti nel boccale e impastare per 5 minuti.
- Formare un rettangolo e stenderlo dello spessore di circa 3 centimetri, adagiarlo su una teglia rivestita di carta forno e spolverizzata di semola.
- Ungere la superficie e spolverizzare nuovamente con della semola.
- Coprire il rettangolo con un canovaccio e far lievitare per almeno 1 ora.
- Con un coltello tagliare delle strisce di impasto dal lato corto del rettangolo di circa 1 cm e stenderle della lunghezza della teglia tirando le estremità; adagiarle non troppo vicine su una teglia rivestita di carta forno.
- Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 15-20 minuti circa o fino a doratura. Lasciar raffreddare completamente...

Nota di gusto: se si vuole, aromatizzare con spezie e semi i grissini prima di infornarli.





Bagna Cauda

Ingredienti per 6 persone:

- 300 gr di acciughe sotto sale
- 130 gr di aglio
- 250 di olio EVO
- 200 gr di latte

Procedimento:

- Diliscare le acciughe privandole delle spine e , dopo averle sciacquate con acqua corrente, metterle in una terrina.
- Frullare l'aglio (pulito e privato della parte centrale) con il latte, metterlo in un pentolino e cuocere a fuoco basso per un paio di minuti. Scartare l'aglio, filtrare il latte e metterlo da parte.
- Frullare le acciughe, aggiungere il latte tenuto da parte e l'olio e cuocere su fuoco basso per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Servire la bagna cauda ben calda con verdure cotte e crude.



La Vespa Barbera d' Asti docg Cascina Castlet Costigliole d' Asti

Da una foto di famiglia sulla mitica Vespa, un simbolo degli anni '50, un vino che invita alla convivialità, caratteristica del piatto che la accompagna. Sono le immagini dell'album di famiglia a diventare oggetto della comunicazione. Il classico vitigno Barbera coltivato in diversi vigneti tutti collinari. Dal colore e rosso rubino intenso e brillante conferma la freschezza e la vinosità del vino. Profumo intenso e persistente, piacevolmente fruttato con ricordi di fiori e frutti freschi. Sapore asciutto, armonico, sapido ed equilibrato.





Pallottine cace e ove al Castemagno

Paese che vai... "cace e ove" che trovi. Sono riuscita a preparare le "Pallotte cace e Ove" pure un Piemonte! La ricetta è sempre uguale: cambia solamente il tipo di formaggio. Qui ho utilizzato il Castemagno semi stagionato!.

Ingredienti per 20 pallottine (della grandezza di una noce):

- 175 gr di parmigiano e Castemagno semi stagionato (tritato in un mixer)
 - 4 uova intere
 - 80 gr di mollica di pane del giorno prima (ho usato il pancarrè e il pane alla Curcuma)
 - 1/2 bicchiere olio EVO
 - noce moscata
 - prezzemolo
 - sale e pepe q.b.
 - Olio per friggere
- Per guarnire: salsa di pomodoro e maggiorana

Procedimento:

- Versare in una ciotola tutti gli ingredienti per le pallotte, amalgamare fino ad ottenere un impasto della consistenza delle polpette e lasciare riposare per circa 15 minuti.
- In una pentola a sponde alte versare l'olio per friggere; mettere sul fuoco e, raggiunta la temperatura, friggere le polpette nel frattempo preparate e messe da parte (della grandezza di una noce) e scolarle.
- Servirle calde guarnire con dalla salsa di pomodoro e maggiorana.

Nota di gusto: le pallotte possono essere cotte anche nel pomodoro, preparando una salsa a base di polpa di pomodoro fine, olio evo, aglio e basilico fresco. Il segreto è lasciarle riposare almeno 5 minuti, coperte, prima di servirle a tavola.

Dolcetto Dogliani docg Podere Luigi Einaudi

L'azienda lega la sua storia ed il suo nome a Luigi Einaudi, secondo presidente della Repubblica italiana. Nasce in vigneti situati sulle dolci colline di San Luigi, San Giacomo e Madonna delle Grazie in Dogliani. Tradizionale vino che nel doglianesi raggiunge la sua massima espressione, rosso rubino con profumi fruttati, sapori freschi di piccolo frutto rosso, ammandorlato nel finale. Alcuni mesi di maturazione in vasche di acciaio e due mesi in vetro ne completano l'affinamento.





Polpette di ricotta e formaggio Bra con pomodoro e basilico

Una delle mie ricette light... Ho realizzato con formaggi in avanzo, delle piccole polpette di ricotta e formaggio Bra (prima messe in forno e poi affogate nella polpa di pomodoro e basilico fresco): erano veramente ottime! E vi consiglio di assaggiarle, facendo però attenzione a non "immergere" troppo pane nel sughetto!

Ingredienti per 12 polpette (dipende dalla grandezza):

Per l'impasto:

- 100 gr di ricotta di vacca
- 100 gr di formaggio Bra grattugiato
- 1 uovo intero
- 2 cucchiaini abbondanti di pangrattato
- Prezzemolo fresco
- Sale
- Pepe
- Noce moscata

Per la salsa:

- 6/7 cucchiaini di polpa trita di pomodoro
- 1/2 bicchiere di acqua
- Olio EVO
- Sale
- Basilico fresco

Procedimento:

- In una ciotola capiente mettere tutti gli ingredienti per le polpette e mescolare.
- Formare delle sfere (leggermente schiacciate) del diametro di circa 2 cm e adagiarle su una teglia rivestita di carta da forno.
- Infornare a 180 gradi per 10 minuti in forno statico.
- In una padella ampia mettere il pomodoro tritato, un po' di olio e sale. Mescolare e cuocere per un paio di minuti. Aggiungere le polpette già cotte in forno.
- Cuocere per 5/6 minuti aggiungendo un po' di acqua e girandole delicatamente una volta nel sughetto.
- Aggiustare di sale e aggiungere basilico fresco. Servire calde.

Roero Arneis docg Meo azienda Viglione Monteu Roero

Arneis, un vitigno difficile e ribelle da coltivare, matura tardi e ha una bassa acidità. È coltivato e conosciuto fin dal 1400 nel Roero, tanto per secoli è stato sinonimo di vino bianco assieme al Moscato e ne ha condiviso le sorti, venendo vinificato in purezza oppure trasformato anche in Vermut. Carattere unico, riconoscibile, dall'eleganza cristallina. Al naso racconta sentori floreali e fruttati, in particolare le note di mela golden matura, nocciola fresca e banana. Al sapore è pieno, morbido, caldo, avvolgente.





COALVI

Il Consorzio di Tutela della Razza Bovina Piemontese

<https://www.coalvi.it/>

Volete conoscere i "numeri" di Coalvi, il Consorzio di Tutela della Razza Bovina Piemontese?

- 37 anni di tutela della Razza bovina Piemontese
- 37 anni di esperienza
- 270 punti vendita
- 1350 allevamenti
- 18mila bovini etichettati ogni anno

Il Consorzio nasce in provincia di Cuneo nel 1984, con l'obiettivo di promuovere e valorizzare la pregiata carne di Fassone di Razza Piemontese, controllandola in ogni fase della sua filiera produttiva: dall'allevatore al consumatore, passando per tutti gli operatori del settore (macellerie, ristoranti, distributori, ...).

Marchio di qualità con D.M. del 1988, Coalvi è il primo organismo in Italia ad aver messo a punto un disciplinare di etichettatura volontaria sviluppato in esclusiva per la Razza Piemontese; questo ha fatto sì che il marchio Coalvi, negli anni, venisse percepito indicatore della carne di eccellenza: tanto che oggi, il marchio Coalvi è sinonimo di origine italiana, rispetto per la tradizione, trasparenza e rispetto per l'ambiente.

La carne di Fassone di Razza Piemontese - certificata dal Consorzio di Tutela e marchiata Coalvi - deriva, esclusivamente, da animali nati, allevati e macellati in Italia.

Il Fassone di Razza Piemontese è la più importante razza autoctona da carne italiana. Conosciuta con il nome di "Fassone" (dal piemontese "fasòn", che

significa "di buona fattura"), è conosciuta e apprezzata in tutto il mondo: le sue eccezionali proprietà organolettiche, le consentono di presentarsi tenera ma, allo stesso tempo, molto magra, per via della fine struttura delle fibre muscolari che la compongono. Quindi, una carne molto salutare e genuina.

Oggi il termine "fassone" viene usato e abusato, ma, in realtà, il "Fassone di Razza Piemontese" è una specialità con tanto di disciplinare di produzione, approvato con Decreto Ministeriale.

Ma Coalvi non è solo un punto di riferimento per la carne, ma per tutto ciò che può essere consumato "a tavola": nasce così la linea "Oro Rosso", a base di salumi realizzati con carne certificata di Fassone di Razza Piemontese: Bresaola, Carpaccio di Bresaola, Manzo Affumicato, Girello Cotto, Grancotto Bovino, Salsiccia di Fassone e il Wurstel 100% Bovino. Ma la linea "Oro Rosso" comprende anche altri prodotti a base di carne: Pasta Fresca ripiena, il Ragù e il Sugo d'Arrostato. E, infine, anche la linea "La Dispensa di Coalvi": varia e prelibata gamma di antipasti, condimenti, salse e dessert; tutto realizzato da aziende del territorio, selezionate dal Consorzio: aziende che rispettano le tradizioni gastronomiche locali, mantenendo e garantendo elevati standard qualitativi.

Ma Coalvi è anche altro ... il circuito di ristoranti di razza del Coalvi "La Fassoneria": negli oltre dieci locali distribuiti in tutta Italia, infatti, vengono servite specialità a base di Fassone, a partire dagli hamburger; ma non solo.





LA SOSTINIBILE
COALVI

PASTA ALL'UOVO
TRAFILATA AL BUCCHIERI

LA SOSTINIBILE
COALVI

LA SOSTINIBILE
COALVI

PASTA ALL'UOVO
TRAFILATA AL BUCCHIERI

LA SOSTINIBILE
COALVI

LA SOSTINIBILE
COALVI

SUGO PRONTO
DI SAUZA
PENA INTESA



Tagliatella all' uovo con carciofi e crema di Bra

Ingredienti per 3 persone:

- 250 gr di tagliatelle all' uovo dispensa Coalvi
- 6 cucchiari di Formaggio Bra grattugiato
- 3 carciofi
- 2 spicchi di aglio
- Olio EVO q.b.
- Sale
- Pepe bianco
- Prezzemolo

Procedimento:

- Preparare tutti gli ingredienti.
- Mettere a bollire l'acqua per la pasta e, in una padella ampia aggiungere l'olio EVO e i due spicchi di aglio. Soffriggere.
- Trascorso un minuto circa, aggiungere al soffritto di olio e aglio i carciofi puliti delle foglie più dure tagliati a fettine sottili. Aggiungere un pizzico di sale e una spolverata di pepe e mescolare.
- In una ciotola aggiungere il Bra e versare, mescolando, un po' di acqua calda di cottura, fino ad ottenere una crema.
- Buttare giù nell'acqua le tagliatelle Coalvi e cuocere al dente. Versarle, cotte, nella pentola con i carciofi, mantecare e aggiungere la crema di Bra e il prezzemolo fresco. Impiattare.

Trucchi: per ottenere una crema di Bra liscia e senza grumi, versare pian piano l'acqua calda di cottura, mescolando continuamente: la crema non si rapprenderà e resterà omogenea e di buona consistenza.

Errori: scolare la tagliatella al dente (piuttosto un minuto prima del tempo di cottura previsto) per mantecarla bene, senza il rischio che possa scuocere.



PASTA ALL'UOVO

TRAFILATA AL BRONZO

Ingredienti:
semola di grano duro 67%, uova fresche
italiane da allevamento a terra 33%.
Può contenere tracce di soia.



LA DISPENSA DI
COALM



Tajarin

con crema di primo sale, zucca e
crumble di frutta secca

Ingredienti per 3 persone:

- 250 gr di tajarin all'uovo "Dispensa Coalvi"
- 150 gr di Formaggio Primo Sale in una sola fetta
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 100 gr di zucca gialla già lessata
- Pepe bianco
- Prezzemolo fresco
- 60 gr di frutta secca (noci pecan, mandorle, nocciole)
- Olio EVO
- Sale q.b.

Procedimento:

- Mettere l'acqua per la pasta - leggermente salata - a bollire sul fuoco.
- In una ciotola frullare il formaggio primo sale, il parmigiano, la zucca, 2 cucchiaini di olio evo, metà della frutta secca, il prezzemolo, una macinata di pepe e un pizzico di sale.
- Aggiungere 2/3 cucchiaini di acqua di cottura della pasta così da ottenere una crema omogenea.
- Buttare giù i tajarin e, una volta al dente, scolarli e versarli nella salsa preparata. Mantecare bene.
- Aggiungere il prezzemolo fresco e, una volta impiattati, cospargere di ulteriore frutta secca.
- A piacere aggiungere ancora un po' di pepe e un filo di olio EVO.





Chitarra Teramana

con sugo di razza piemontese alla crema di bufala

Ingredienti per 3 persone:

- 300 gr di Chitarra alla Teramana all'uovo
- 1 vasetto di sugo di arrosto Coalvi
- 1 mozzarella di bufala di medie dimensioni
- Olio EVO q.b.
- Sale
- Pepe bianco
- Parmigiano grattugiato

Procedimento:

- Mettere a bollire l'acqua per la pasta e, in una padella ampia aggiungere l'olio evo e il sughetto Coalvi con un po' di acqua di cottura. Riscaldare leggermente e spegnere il fuoco.
- In un recipiente a sponde alte mettere la mozzarella, un po' di olio evo, il pepe macinato, un po' di acqua di cottura e frullare fino ad ottenere una crema omogenea. Mettere da parte.
- Buttare giù nell'acqua gli spaghetti alla chitarra; appena cotti (devono risalire in superficie e cuocere un paio di minuti) versarli nella pentola con il sugo di arrosto e mantecare sul gas un minuto
- Impiattare e aggiungere la crema di bufala, spolverando di parmigiano.





I Ravioli del Plin

di Carla De Iuliis



Sapete cosa significa "plin" in piemontese? "Pizzicotto", ed è quello che viene dato alla pasta per racchiudere il ripieno, circondato da una sfoglia all'uovo molto sottile. Si tratta di un formato di pasta tradizionale piemontese, simile ad un piccolo raviolo di forma rettangolare: le sue origini, che sicuramente risalgono a tanto tempo fa, intorno al XIX secolo, sembrano essere riconducibili al cuoco torinese, Francesco Chapusot.

Autore di un trattato sulla cucina piemontese, dal titolo "*La cucina sana, economica ed elegante secondo le stagioni*", Chapusot, aveva raccolto in quattro fascicoli (divisi per stagione) le ricette più importanti e tipiche piemontesi, dispensando anche consigli ai lettori su dove reperire il cibo migliore. Ed è qui, che tra zuppe e brodi, troviamo i *ravioli del plin*, in origine ripieni con gli avanzi dell'arrosto.

Una volta, erano serviti "al tovagliolo" e cioè, per non far loro perdere la morbidezza, venivano avvolti in un tovagliolo appena scolati dall'acqua di cottura e gustati senza condimento, per assaporarne meglio il gustoso ripieno.

Io li ho mangiati svariate volte, grazie a un'amica di Asti, conditi semplicemente con burro e salvia, o con il classico sugo di arrosto ed anche con il burro e il tartufo.

Per preparare la sfoglia, servono: la farina di grano tipo 00, le uova intere ed i tuorli, l'olio extravergine di oliva; per il ripieno, invece, può essere utilizzato l'arrosto di vitello, il maiale (la coscia), le uova, gli spinaci, il parmigiano, la noce moscata, il sale e il pepe.

Ma ogni zona del Piemonte conserva la sua ricetta e, soprattutto, il suo ripieno, utilizzando anche la carne di coniglio e la verza.

Mi è stato raccontato che la preparazione risulta piuttosto complessa, soprattutto per la piccola dimensione dei ravioli.

A me sono stati regalati, e, non vi nascondo che ho comunque una voglia immensa di imparare a realizzarli!



Agnolotti del plin e cardone in brodo

Mescolare le tradizioni a volte può rivelarsi una piacevole sorpresa. Un abbinamento sperimentato per gioco... ma dal sapore unico e inconfondibile!

Ingredienti per 4 persone:

- 250 gr di cardone già pulito tagliato a tocchetti
- 250 gr di agnolotti del plin
- 4/5 cucchiaini di parmigiano
- Sale e pepe
- 1 litro di brodo misto

Procedimento:

- Mettere una pentola sul fuoco con abbondante acqua fredda. Aggiustare di sale, aggiungere il succo di mezzo limone spremuto ed un cucchiaino di farina (per evitare che il cardone annerisca).
- Al bollore unire il cardone, lessarlo e dopo averlo scolato immergerlo in acqua fredda affinché perda il sapore amarognolo.
- Mettere il brodo sul fuoco e, raggiunto il bollore, aggiungere il cardone scolato e strizzato delicatamente.
- Appena trascorsi un paio di minuti (il tempo che il cardone si insaporisca), aggiungere gli agnolotti del plin.
- Cuocere due/tre minuti, spolverare di parmigiano grattugiato e servire caldo.



Anthos Matteo Correggia Canale d'Alba

Un vino rosso particolare, del tutto diverso dal solito, che conquista per l'aromaticità al naso, e che farebbe pensare ad abbinamenti quasi dolci, per spiazzare in bocca per quel sorso inaspettatamente secco. Rosa cerasuolo, il suo naso è tipicamente varietale, con note che richiamano fragoline di bosco e fiori di campo. Al palato è di corpo leggero, secco, con un sorso contraddistinto da una piacevole freschezza. Intrigante e divertente.





Tajarin

con le Pallottine alla teramana

Il "Tajarin", così è il nome piemontese dei tagliolini (o taglierini): una tipologia di pasta all'uovo tipica di tutto il territorio piemontese e, in particolare, delle Langhe e del Monferrato. Ho voluto osare un po' e li ho abbinati al sugo con le pallottine tipico della cucina Teramana. Lontani... ma vicini e insieme stanno proprio bene!!!

Ingredienti per 4/5 persone:

Per le pallottine:

- 250 gr Carne macinata
- 1 uovo intero
- 2 cucchiari di parmigiano
- Noce moscata
- Pane grattugiato (avevo quello giallo di granturco e ho utilizzato quello)
- 400 gr di tajarin piemontesi all'uovo
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe

Per il sugo con le pallottine:

- Olio per friggere (le pallottine)
- 1 bottiglia di pomodoro (io avevo la passata fatta in casa)
- Parmigiano grattugiato (da spolverare sullo spaghetti)
- Cipolla
- Basilico
- Olio EVO
- Sale

Procedimento:

- Preparare le pallottine, mettendo insieme tutti gli ingredienti e impastando con le mani fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo (come per le polpette).
- Formare tante piccole polpette e adagiarle su un piano con carta da forno.
- Friggere in olio di semi le polpette e scolarle su carta assorbente.
- Preparare il sugo di pomodoro. Aggiungere in una padella capiente olio EVO, cipolla, pallottine fritte, pomodoro passato, sale e basilico fresco. Tenere sul fuoco 15/20 minuti circa.

- Mettere l'acqua sul fuoco, il sale e, al bollore, buttare giù i tajarin, mescolando di tanto in tanto affinché non si attacchino tra loro (si può aggiungere un cucchiaino di olio evo nell'acqua).
- Scolare e versare la pasta nel sugo, mescolando.
- Cospargere di parmigiano grattugiato e servire.





Tagliatelle allo zenzero con Castelmagno e pere

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di tagliatelle allo zenzero
- 120 gr di Castelmagno semi stagionato grattugiato
- 2 pere
- 30 g di whisky
- 40 g di burro
- 1/2 cipolla bianca
- sale e pepe q.b.

Procedimento:

• Tritare finemente la cipolla e soffriggerla in padella con il burro fuso; sfumare con il whisky e attendere che l'alcol evapori.

• Unire le pere private della buccia e dei semi e poi tagliate a cubetti piccoli; aggiustare di sale e pepe e lasciare che prendano sapore.

• Aggiungere il Castelmagno grattugiato grossolanamente e mescolare affinché si scioglia creando una salsa omogenea.

• Cuocere le tagliatelle in abbondante acqua leggermente salata, scolarle e mantecarle con il condimento al Castelmagno e pere, aggiungendo, se necessario, qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Servire calde.



Colli Tortonesi Timorasso Derthona Claudio Mariotto Vignaiolo in Ughò Tortona

È stato coltivato in provincia di Alessandria fin dall'antichità. Se ne hanno testimonianze già nel XIV secolo, nel Trattato di agronomia di Pietro de' Crescenzi, e nel Bollettino Ampelografico del Di Rovasenda, del 1885. Riportato in auge agli inizi degli anni '90, ha trovato il suo habitat naturale sui Colli Tortonesi grazie a terreni argillosi chiari, con una buona componente calcarea.

Giallo paglierino intenso, porta nel bicchiere piacevoli note floreali arricchite da toni di pietra focaia. Lunga persistenza, morbido ed avvolgente.





Tajarin piemontesi al burro e parmigiano

Un modo semplice, ma gustoso e che non passa mai di moda per assaggiare i tajarin all'uovo piemontesi!

Ingredienti per 4 persone:

- 500 gr di tajarin all'uovo
- 150 gr di Burro di montagna
- 150 gr di Parmigiano grattugiato
- Pepe nero macinato al momento

Procedimento:

- In una pentola capiente far bollire abbondante acqua leggermente salata aggiungendo un filo di olio EVO (per evitare che i tajarin si attacchino tra loro).
- Sciogliere in una padella il burro, il parmigiano e il pepe. Scolare la pasta e trasferirla nella padella facendo saltare il tutto con il condimento.
- Se necessario, aggiungere qualche cucchiaio di acqua di cottura. Servire.





Gnocchi alla barbabietola rossa e robiola d'Alba tartufata

"C'è un clima affettuoso, antico, cordiale: si parla da tavolo a tavolo, degli gnocchi e di tutto, si ride come bambini, perché la vita a volte è bella, se mamma ha fatto i gnocchi".
E anch'io con questo piatto di gnocchi dal colore e profumo meraviglioso... voglio far ridere... o, comunque, ci voglio provare!

Ingredienti per 2 persone:

- 250 gr di gnocchi di patate
- 150 gr di barbabietola rossa già lessata
- 70 gr di robiola d'Alba al tartufo
- 1 piccolo tartufo nero
- Olio EVO q.b.
- Pepe nero
- Sale
- Basilico (per decorare)

Procedimento:

- Mettere l'acqua per gli gnocchi a bollire salandola leggermente.
- In una padella larga versare un giro di olio EVO; tagliare a cubetti la barbabietola e metterla in un recipiente a bordi alti assieme ai 3/4 del robiolino; aggiungere un filo di olio EVO, sale e pepe e frullare (se troppo densa aggiungere un po' di acqua di cottura degli gnocchi). Versare nella padella.

- Cuocere gli gnocchi nell'acqua leggermente salata; una volta riaffiorati in superficie, aggiungerli alla crema di barbabietola e robiolino. Aggiungere qualche scaglia di tartufo. Mantecare e impiattare.

- Decorare con i petali di robiolino e scaglie di tartufo e, per chi vuole, basilico fresco (come in foto). Servire.



Alta Langa docg Totocorde brut millesimato Giulio Cocchi Cocconato (Asti)

L'etichetta bandiera dell'azienda, una tra le prime case a credere nel progetto del Metodo Classico piemontese più di vent'anni fa. Una classica cuvée di uve Pinot nero e Chardonnay con una lunga fermentazione per almeno 48 mesi nelle storiche cantine. Un bel colore paglierino con perlage fine e persistente. Fresco, pulito ed immediato. In bocca grazie alla sapidità caratteristica dell'Alta Langa si presenta molto ricco con le stesse piacevoli sensazioni del naso.



• T E N U T A •

LA GEMMA

dalle grange vercellesi

Dalla tradizione della risicoltura vercellese, nasce il brand "Tenuta la Gemma", dedicato ai prodotti a base di riso e destinati a soddisfare le esigenze quotidiane di riso. Un packaging semplice e colorato, una materia prima di grande qualità ed un prezzo accessibile a tutti fa del prodotto un ottimo "riso quotidiano" sia per le preparazioni più semplici sia per quelle più ricercate, per soddisfare i palati più esigenti, con diverse varietà tra cui riso carnaroli, nero integrale, rosso integrale, carnaroli invecchiato e i "RISOTTO MIX" (attualmente distribuiti solo in Francia), preparati a base di riso pronti in 15 minuti, per chi ha fretta ma non vuole rinunciare ad un buon risotto.

Ma scopriamo insieme qualche caratteristica in più:

Riso Carnaroli:

il "re dei risi", ideale per preparare gustosi risotti e pietanze gourmet grazie alla sua straordinaria capacità di assorbire i condimenti e di amalgamare i sapori più diversi. I chicchi, dal colore ambrato e dalla forma allungata, tengono benissimo la cottura, restando integri e compatti. Il suo pregio infatti è di rimanere al dente nel cuore pur rilasciando gradualmente l'amido superficiale, favorendo così una mantecatura finale perfetta. L'indice glicemico di questa varietà è il più basso di tutti i risi italiani; un fattore che rende questo prodotto un'ottima scelta non solo in termini di gusto ma anche di salute.

Riso Rosso Integrale:

"Ideale per insalate di riso e piatti etnici": un riso pregiato che cresce da terreni argillosi. Da queste sue caratteristiche deriva il suo sapore aromatico e inconfondibile; mantiene un maggior contenuto di fibre e di sali minerali come il fosforo e il magnesio.

È anche una fonte di antiossidanti ed è consigliato perché aiuta a ridurre il rischio di obesità o a tenere bassa la glicemia. Grazie all'elevato contenuto di sali minerali, il riso rosso integrale risulta benefico per le ossa.

Riso Nero Integrale:

La sua origine pare appartenga alla Cina, dove nei secoli passati rappresentava un riso raro e pregiato che i contadini coltivavano per l'imperatore. Rispetto al riso bianco, il nero integrale presenta un maggior contenuto di fibre e mantiene un quantitativo di sali minerali, come fosforo e magnesio, che aiutano il corretto funzionamento dell'organismo. Perché è di colore nero? Grazie alla presenza di sostanze antiossidanti nei chicchi di riso!

Riso Invecchiato:

una tecnica, quella dell'invecchiamento del riso, che deriva da una tradizione dell'antica Cina, e consiste nella conservazione del risone, o riso grezzo, in appositi silos a temperatura controllata. Dopo un periodo variabile di almeno un anno, il risone viene lavorato con le tecniche tradizionali. L'invecchiamento rende l'amido e le proteine del riso meno solubili, rendendo così il ricco più resistente alla cottura. I cambiamenti che il riso subisce con l'invecchiamento sono vari; tra questi: minor dispersione in cottura di proteine, vitamine e amido e minor possibilità di attaccarsi sul fondo della casseruola e tra i singoli chicchi.

Al momento il riso invecchiato Tenuta la Gemma è disponibile presso i punti vendita Esselunga.

Per info e contatti: info@tenutalagemma.eu

FB/IG Tenutalagemma





GLI ESSENZIALI

LA GEMMA
della propria tradizione

LA GEMMA
RISO CARNAROLI

RISO ROSSO INTEGRALE

LA GEMMA
della propria tradizione

brodo

LA GEMMA
della propria tradizione

RISO NERO INTEGRALE



Risotto pere, gorgonzola e noci

Ingredienti:

- 360 gr di riso carnaroli
- 200 gr di Pere tagliare a cubetti
- 150 gr di gorgonzola
- 100 gr di noci tritate grossolanamente
- 60 gr di olio EVO
- 500 ml di brodo vegetale
- Prezzemolo fresco
- 1/4 di cipolla
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

Procedimento:

- Mettere sul fornello una padella di medie dimensioni e far soffriggere l'olio con la cipolla tagliata sottilmente.
- Aggiungere le pere tagliare a pezzetti poi il riso e farlo tostare per un paio di minuti; girarlo bene con un mestolo affinché la tostatura sia uniforme per tutto il riso.
- Versare nella padella un po' alla volta il brodo vegetale e fare iniziare la cottura aggiungendo nuovamente il brodo quando il riso inizia ad essere troppo asciutto.
- Aggiustare di sale e aggiungere qualche noce tritata e mantecare.
- Inserire poi nella padella anche il gorgonzola, facendo in modo che si scioglia completamente.
- A cottura ultimata spolverare il risotto con il prezzemolo tritato, il pepe nero e le altre noci tritate. Servire.





Risotto affumicato con capesante e agrumi

Un riso carnaroli affumicato con legno di ciliegio... dal sapore unico. Ideale per ricette "fuori dai soliti schemi"... Non ho riflettuto nemmeno due volte, lasciandomi trasportare dall'istinto e dalla creatività! Capesante e agrumi hanno contribuito a rendere questo risotto un tripudio di sapori nuovi e inaspettati! Promosso a pieni voti!!!

Ingredienti per 4 persone:

- 320 gr Riso Carnaroli Affumicato
- 12 Capesante
- 1 Cipolla Rossa
- 1 Arancia
- 1 Limone
- 70 gr Burro
- 1 Tazzina Vino Bianco
- 1 Litro Brodo Vegetale
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Procedimento:

- Tritare finemente la cipolla rossa. Separate la noce delle capesante dal corallo e tritate quest'ultimo.
- Mettete una casseruola sul fuoco e sciogliere a fuoco dolce una piccola quantità di burro unendo la cipolla tritata; unire il corallo sminuzzato e lasciare insaporire per un paio di minuti (eventualmente bagnare con brodo caldo).
- Quindi aggiungere il riso e tostarlo alzando un po' la fiamma. Mescolare per 1 minuto. Regolare di sale e di pepe e poi sfumare con il vino bianco secco, lasciandolo evaporare completamente prima di aggiungere il brodo caldo VEG.
- Spremere il succo di arancia, e condire le noci delle capesante con olio EVO, sale e una grattugiata di scorza di limone. Mescolare.
- Arroventare una padella antiaderente e disporre all'interno le capesante, scottandole per 1 minuto da entrambi i lati. Sfumare con il succo dell'arancia lasciandolo evaporare un po'.
- Appena pronto il risotto, spegnere e mantecare aggiungendo la restante parte di burro. Impiattare, guarnendo con la scorza di limone e le capesante. Servire caldo.





Tartare di Tonno al nero integrale

Ingredienti per 4 tartare:

- 2 fette di tonno dello spessore di 1 cm
- 150 gr di riso "nero integrale" "Tenuta La Gemma"
- 1 limone
- Salsa balsamica agli agrumi
- 1 avocado maturo
- Olio EVO
- Sale
- Pepe

Procedimento:

- In una casseruola versare abbondante acqua leggermente salata e portarla a bollore. Aggiungere il riso e lessarlo per 25 minuti.
- Tagliare il tonno a cubetti e metterlo in una ciotola. Aggiungere il succo di limone spremuto, un pizzico di sale e il pepe. Far riposare in frigorifero per 10 minuti.
- In una ciotola a sponde alte frullare l'avocado maturo di medie dimensioni con olio, sale, pepe fino ad ottenere una crema.
- Prendere n. 4 coppapasta tondi, poggiarli su 4 piatti piani e versare due cucchiari di riso nero lessato: premere bene con lo stantuffo. aggiungere un paio di cucchiari di crema di avocado, premere ancora e infine il tonno a cubetti.
- Sfilare i coppapasta e guarnire con olio EVO e la glassa balsamica agli agrumi. Grattugiare la scorza di limone. Servire.





Risotto affumicato con

tartare di salmone aromatizzata al limone, zucchine e pistacchio

Ingredienti per 2 persone:

- 180 gr di riso carnaroli affumicato "Tenuta la Gemma"
- 100 gr di salmone abbattuto
- 1 zuccina verde
- Scorza di 1/2 limone non trattato
- Cipolla bianca 1/4 tritata finemente
- Olio EVO q.b.
- 50 ml di vino bianco secco
- Perle di limone (3 cucchiaini)
- 10 pistacchi interi tritati grossolanamente
- Brodo vegetale 1/2 litro circa
- Sale q.b.
- Pepe bianco q.b.
- Prezzemolo fresco

Procedimento:

- Tritare finemente la cipolla e la zuccina.
- Mettete una casseruola sul fuoco con un filo di olio EVO, unendo la cipolla tritata; appena imbiandita, unire la zuccina tritata. Mescolare un minuto.
- Aggiungere il riso e tostarlo alzando un po' la fiamma. Mescolare ancora per 1 minuto.
- Aggiungere 50 ml di vino bianco secco e sfumare, mescolando. Aggiungere il brodo caldo Vegetale. Grattare la scorza del limone e aggiungere al riso. Mescolare.
- Nel frattempo in una ciotola mettere il salmone tagliato a dadini condito con sale, pepe, olio aromatizzato al limone, prezzemolo tritato: mescolare e tenere da parte, assieme ai pistacchi tritati grossolanamente e continuare a mantecare il riso.
- Impiattare, guarnendo con la scorza di limone e il salmone (come in foto). Servire caldo.



ILARIA

Spacciatrice di Gusto

“La vita è cominciata con un peccato”

E' quello che trovate scritto sulla homepage dell'Azienda "ILARIA Spacciatrice di Gusto", una piccola azienda artigianale che produce prodotti di qualità, con sede legale a Cuneo (in Piemonte), e gestita da Mirko e dalla sua giovane figlia Ilaria ... da qui il nome. Ma sfogliando le pagine del sito e contemplando i tanti prodotti presenti, descritti minuziosamente, sono sicura che anche a Voi, come è accaduto a me, verrà una voglia irrefrenabile di "peccare" a oltranza!! L'Utilizzo di materie prime selezionate e di prodotti di stagione, così da poterne garantire la freschezza, fanno di "ILARIA" un'azienda unica: dolci, panificati, sughi, salse, giardinieri... sono solo alcune delle tipologie di prodotti che potete trovare all'interno della magica dispensa.

Ma ecco la storia... "Un'azienda nata per caso, quando l'imprenditore nel settore del design Mirko e sua figlia Ilaria, dopo la morte del padre, scopre di aver ereditato un forno artigianale in provincia di Cuneo (Piemonte) di cui aveva sempre ignorato l'esistenza. Da qui la decisione di continuare l'attività ridando vita a lieviti vari, usando farine di tipo 1, farine di cereali (come l'orzo selvatico), farine di grano duro per migliorare quello che già veniva

prodotto, e realizzare nuovi prodotti da forno di elevata qualità. Nasce così il Nocciolino, un grissino alle nocciole molto saporito e fragrante, poi le FUGASSE salate all'olio di riso, derivate da una ricetta ligure, fantastiche come aperitivo per cena, e il cavallo di battaglia: le lingue all'olio, chiamate LE 25 perché sono lunghe 25 centimetri. Non mancano i prodotti dolci da forno, come quelli realizzati con nocciola gentile Piemonte: i baci di dama con farina di nocciole, la Capuccetto Rosso, una torta compatta e sottile alla nocciola senza farina, ricoperta di granella di nocciola e i torcetti della tradizione piemontese. Ultimo nato il PANCRISTAL, sottili lastre di semola di grano duro, olio, acqua e farina. Ogni prodotto è curato nel packaging e identificato da nomi originali. Dalla collaborazione con un'azienda artigianale del Monferrato è nata anche una linea di sughi, composte, conserve da abbinare a formaggi, bolliti e carni rosse”.

Io ho assaggiato qualcosina e, nelle pagine che seguono, troverete alcune ricette preparate da me, condite con Ilaria e... con un po' di fantasia.

Mi sono comunque innamorata dei Baci di Dama e del Pomodorino Peck... una favola!

<http://ilaria-spacciatricedigusto.it/>

Contatti:

spa.digusto@gmail.com

+39 389 31 34 118

Social Network:

Facebook

Instagram







Ravioli dolci alla teramana con il Pomodorino Peck

Le tradizioni della mia terra... io le amo tantissimo e, a volte con un po' di fatica, mi metto alla prova cercando di riproporle ai miei figli, come è stato fatto per me quando ero più piccola. È come se trasmettessi loro un pezzetto della mia vita e della mia famiglia. A Teramo, la mia città natale, il periodo di Carnevale è tradizione proporre nelle tavole i "ravioli dolci", realizzati con ricotta, tuorli d'uovo, zucchero, buccia di limone e cannella. Poi ci si sbizzarrisce sul condimento: con un sughetto di pomodoro, con zucchero e cannella (io li preferisco) e fritti, con zucchero a velo e cannella a mo' di dolce (li faceva così la mia bisnonna paterna). In occasione del mio viaggio in Piemonte, ho approfittato del Pomodorino Peck di Ilaria e, a temperatura ambiente (questo è il suo segreto), l'ho tuffato nei ravioli dolci caldi!!!!

Ingredienti per circa 25 ravioli:

- 400 gr di ricotta
- 2/3 cucchiaini di zucchero semolato
- 1 cucchiaino di cannella
- Buccia di 1 limone grattugiata
- 1 tuorlo d'uovo

Per la sfoglia:

- 300 gr di farina
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 cucchiaino di olio EVO

Procedimento:

- Preparare l'impasto per la sfoglia: ho seguito la ricetta di famiglia (1 tuorlo d'uovo, 300 gr di farina, 1 cucchiaino di olio EVO), e, per stenderla, la macchina dell'Imperia.
- Preparare l'impasto per farcire i ravioli, mescolando gli ingredienti in una ciotola capiente. Stendere tante strisce di sfoglia e posizionare le dosi dell'impasto (circa un cucchiaino per ogni raviolo) distanziandole adeguatamente.
- Coprire la sfoglia con l'impasto con un'altra sfoglia e premere leggermente ai lati del ripieno per far aderire le due sfoglie tra loro.
- Tagliare i ravioli a mezzaluna e adagiarli su una teglia con carta da forno e farina (per non farli attaccare).
- Versare qualche cucchiaino di Pomodorino Peck di Ilaria sulla base di ogni piatto, lessare i ravioli in abbondante acqua salata e, una volta scolati, adagiarli sul sugo di pomodoro. Spolverare di parmigiano (per chi vuole).



Il Pomodorino Peck di Ilaria

ottimo se utilizzato a temperatura ambiente

"Pomodoro fatto con pomodorino da coltivazione a cielo aperto (non Serra), con olio evo e basilico a foglia piccola della Laigueglia (Liguria); grazie alla materia prima, eccezionale, abbiamo creato un pomodoro con acidità 7, praticamente neutro".

La Fugassa

Salata

di Maria

o cosa stai pensando!

Mi fa ingrassare!

mi a dieta ma non sei

praticante?

e continui a leggere

mi a dire che hai già

voluto di assaggiarla.



Spaghetti alla crema di piselli con guanciaiale croccante e polvere di Fugassa

Ingredienti per 2 persone:

- 190 gr di spaghetti
- 100 gr di petali di guanciaiale
- 200 gr di piselli finissimi surgelati
- 1/2 scalogno
- 1/2 carota
- Qualche pezzetto di Fugassa Salata di Ilaria
- Olio EVO
- Qualche fogliolina di prezzemolo
- Sale
- Pepe bianco

Procedimento:

- Mettere l'acqua a bollire leggermente salata.
- Nel frattempo, in una padella versare un giro di olio EVO, la carota e lo scalogno tritati e soffriggere per un paio di minuti.
- Aggiungere i piselli, salare, pepare e mescolare. Coperchiare e cuocere per 7/8 minuti.
- Buttare giù la pasta e, nel frattempo frullare i piselli assieme a un po' di prezzemolo fresco e un po' di acqua di cottura.
- A parte, in un pentolino, mettere il guanciaiale a striscioline senza condimento e renderlo croccante cuocendolo per due minuti.
- Versare il condimento a base di piselli sulla pasta scolata e mantecare. Guarnire con guanciaiale croccante e polvere di Fugassa (sbriciolata tra le mani grossolanamente). Se si vuole una spolverata di formaggio!



Fugassa salata

"Non esiste un pane buono e uno cattivo, ma solo quello che ti piace di più!!! Ecco finalmente la nostra fugassa salata di Recco, in versione croccante e friabile, a strisce, senza strutto e grassi non idrogenati, con olio di riso vaporizzato dopo la cottura, fatte e confezionate a mano una ad una. Una lussuria per il palato se abbinata al salmone, al lardo e con la vostra fantasia".



Polpette di ricotta e piselli con Pan Cristal di Ilaria

Ingredienti per 12 polpette:

- 150 gr di ricotta vaccina
- 200 gr di pisellini primavera
- 1 uovo intero
- 2 cucchiaini di parmigiano
- 2 cucchiaini abbondanti di pangrattato
- Sale
- Pepe
- Prezzemolo
- Tre fette di Pan Cristal
- Olio EVO
- Trito per soffritto q.b.

Procedimento:

- In una padella versare un giro di olio EVO e un cucchiaino di trito per soffritto (carota, sedano e cipolla).
- Cuocere un minuto e aggiungere i pisellini, salare e coprire lasciando cuocere, mescolando per 7/8 minuti a fuoco lento.
- In una ciotola aggiungere la ricotta, l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo, sale e pepe e mescolare.
- Aggiungere la metà dei piselli e amalgamare. Aggiungere il pangrattato e mescolare ancora.
- Formare con le mani le polpette e adagiarle su carta da forno.
- Infornare a 200 gradi per 10/12 minuti.
- Con un minipiner frullare a parte - con l'aggiunta di un po' di acqua - i pisellini rimasti, in modo da ottenere una salsa.
- Servire le polpette calde accompagnate dalla salsa di piselli e il Pan Cristal di Ilaria (come in foto).



Vieni a degustare:
ILARIA
Spacciatrice di Gusto
• 100% Prodotto Italiano •
...ma attenzione,
CREA DIPENDENZA!



Torretta di Pan Cristal di Ilaria

con bufala e pomodorini

Ingredienti per una torretta:

- 3 fette di Pan Cristal di Ilaria
- 6/7 pomodorini
- 6 fettine di mozzarella di Bufala

Per il pesto di nocciole:

- Qualche foglia di Basilico fresco
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- 10 nocciole sgusciate + quelle per decorare
- Olio EVO q.b.
- Sale q.b.

Procedimento:

- Dividere in due ogni fetta di Pan Cristal di Ilaria.
- Versare in una ciotola a bordi alti l'olio EVO, il parmigiano, il basilico fresco e 10 nocciole.
- Frullare con un minipiner. Se necessario aggiungere un pizzico di sale.
- Adagiare la prima fetta di Pan Cristal, poi due fettine di mozzarella di Bufala, qualche pomodorino tagliato a metà e procedere così con altri strati (creando una piccola torre).
- Terminare aggiungendo qualche cucchiaino di pesto di nocciole e le nocciole intere.
- Servire.



Pancristal

“Siete curiosi, bene... il Pancristal è una sottilissima lastra di pane fatto con amore e con ottimi ingredienti: farina di semola di grano duro, acqua, olio evo, sale e lievito. Sfizioso, croccante, utile per fare aperitivi e pranzi”.



Cuciniamo i
Bottoni di
pomodoro cuore
di Bue e
Seirass dal fen
con lo Chef

Eugenio Cannoni





La sua carriera inizia nel ristorante di famiglia ma il desiderio di espandere la propria conoscenza lo porta ad iscriversi e concludere con successo una delle migliori scuole di cucina in Italia, l'Alma di Gualtiero Marchesi grazie alla quale ha modo di entrare nel mondo dell'alta ristorazione, da lì inizia un percorso di ricerca ed arricchimento girando per diverse cucine in Europa e nel mondo diventando anche chef di un ristorante stellato e dedicandosi a collaborazioni come consulente con diverse realtà in Italia e all'estero.

La sua idea è di non denaturare il prodotto e la materia prima ma lasciarla integra e trattarla con le più innovative tecniche a disposizione mantenendo un gusto tradizionale rivisitato in un'ottica contemporanea. Gusti molto semplici decisi e diretti, ricercati nelle preparazioni, con una particolare impronta che deriva dai suoi ricordi, dalle esperienze professionali e dai viaggi gastronomici.

Bottoni di pomodoro cuore di Bue e Seirass dal fen

Ingredienti:

Pomodori Cuore di Bue 3kg
Aglio, scorza di limone ed erbe aromatiche a piacere
Olio di oliva evo
500g fi farina per pasta
10 tuorli + 2 uova
6g sale
Seirass dal fen (o una ricotta forte spalmabile)
Gelatina in fogli (o meglio ancora gelatina lota)
Amido di mais

Procedimento:

Prendere metà pomodori, inciderli e sbianchirli in acqua bollente in modo da pelarli più agevolmente, quindi una volta pelati condire con olio sale pepe aglio aromi e abbondante olio di oliva e un pizzico di zucchero e lasciar macerare una notte. Dopodichè asciugarli in forno a 130 gradi per 2 ore circa. Tenere l'olio in eccesso da parte che servira per condire i ravioli. Frullare i pomodori e ottenere una pasta densa, aggiungere un cucchiaino di amido di mais per prevenire la perdita di acqua. Mettere in una sacca da pasticciare.

Con l'altra metà dei pomodori frullarli da crudi e filtrare l'acqua di vegetazione con un canovaccio pulito. mettere nell'acqua ottenuta delle erbe aromatiche in infusione. Aggiungere 5 grammi di gelatina ogni 250g di acqua, scaldarla in modo da sciogliere la gelatina e colarla sul fondo dei piatti, incastonando anche erbe e fiori a piacimento (vedere foto).

Fare l'impasto con una planetaria o a mano mescolando farina tuorli uova e sale, fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Creare dei piccoli bottoni di pasta con l'aiuto di coppapasta tondi o con l'apposito strumento per anolini, oppure si possono fare ravioli della forma a piacimento

Stemperare la ricotta con un po' di latte per renderla morbida e metterla in una sacca da pasticciare.

Cuocere i ravioli in acqua bollente per circa due minuti e condirli con l'olio dei pomodori al forno; adagiare i ravioli sulla gelatina di acqua di pomodoro e fare qualche spuntone di crema di ricotta, decorare con olio di pomodoro ed erbe aromatiche.





Il Ghemme: un Supervulcano di vino

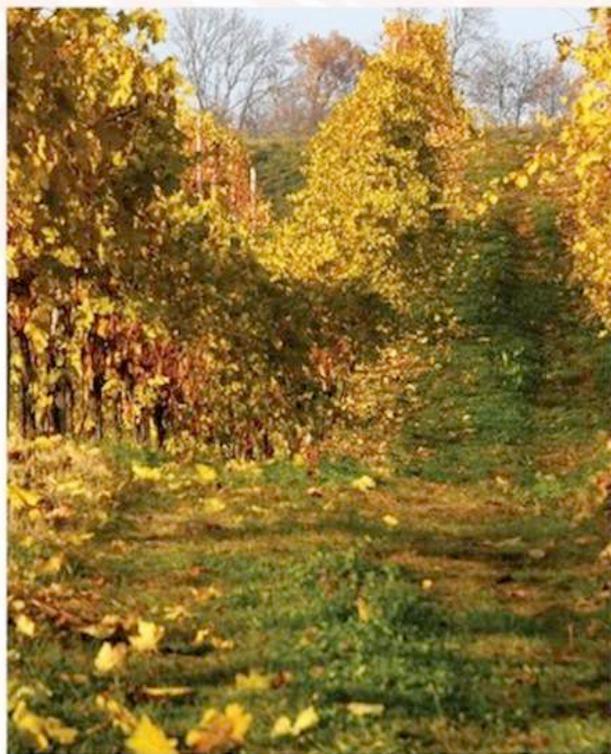
- Antichi Vigneti di Cantalupo -

di Carla De Iulius

“Ghemme Docg Collis Breclenae 2011”

“Un vino con una storia che viene da lontano, nato dalla severa selezione di uve Nebbiolo, poi affinato in botti di rovere. Dal colore granato carico, sentori intensi e complessi, di fiori di lavanda e di viola, di incenso e frutti scuri (mirtillo, ribes nero, prugna, mora). Ben strutturato, con tannini fini e vellutati. Un vino estremamente fine, da servire a 18°C in ampi calici, ideale per accompagnare carni, cacciagione e formaggi saporiti”.

Questo è il Ghemme di Antichi Vigneti di Cantalupo, ma è molto di più, se ci soffermiamo un attimo a ripercorrere la sua storia e la passione della **Famiglia Arlunno** che, grazie alla sua perseveranza, dal 1550 circa, ha tramandato i suoi poderi nell'Alto Piemonte di generazione in generazione, insieme al rispetto e al forte sodalizio con il vino.



Ma quando, nel 1969, il Ghemme (o Spanna, così chiamato nell'Alto Piemonte) diventa D.O.C., la famiglia Arlunno reimpianta i vecchi vigneti, amplia la loro estensione e mette su una nuova cantina: all'epoca considerata una mossa rischiosa, dovuta alla scarsa domanda di Nebbiolo. Ma Alberto Arlunno, alla guida dell'Azienda dal 1981, *“ha sempre avuto un'incrollabile fede nel territorio natio, che in passato aveva goduto di vasta e meritata fama: da Plinio il Vecchio a Stendhal, da Antonio Fogazzaro a Mario Soldati, in molti decantarono le terre agamine e i suoi prodotti”*.

Una Tenuta che si estende per circa **35 ettari**, nei comuni di Ghemme e Romagnano Sesia, situata tra le colline comprese tra il massiccio del Monte Rosa e la Valsesia da un lato e la pianura Padana dall'altro.

Il territorio di Ghemme si trova in un'area mineralogica complessa e straordinaria dove, ormai da milioni di anni si assiste allo scontro tra la placca Africana e quella Euroasiatica, un fenomeno che è all'origine della composizione del terreno, componenti africane, europee, oceaniche, crosta terrestre profonda e rocce del Supervulcano della Valsesia.

Un'area appartenente al Global Geopark Sesia Val Grande, iscritto nelle liste UNESCO come sito di valore universale, eccezionale per l'aspetto scientifico.

Tutti i vini di questa zona hanno una loro personalità distintiva, più corposa di quella dei vicini di Gattinara, forse leggermente più tannica, ma ampia e solida quando matura bene.

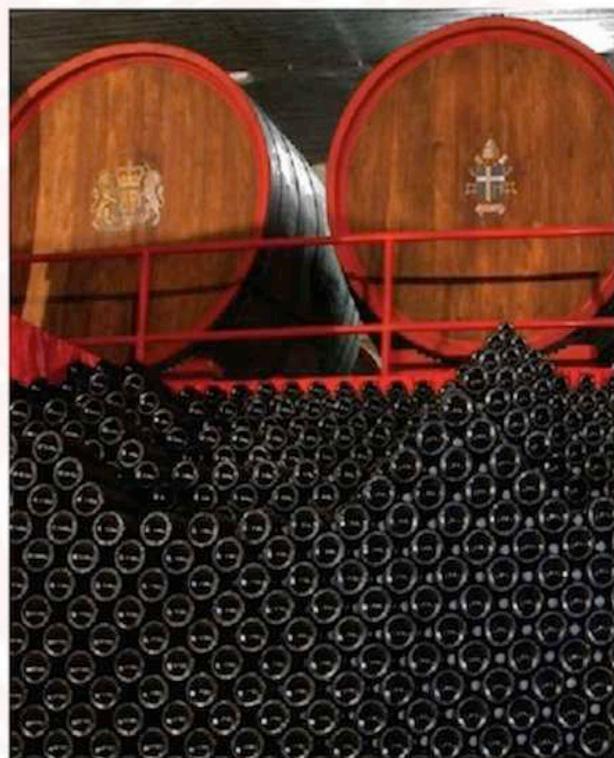
Ma, ripercorriamo insieme un po' della storia delle Colline del Ghemme, "generate dal trasporto della globalità delle rocce valesiane da parte del ghiacciaio del Monte Rosa, concomitante l'apporto del fiume Sesia".

Il terroir del Ghemme ha il privilegio d'essere il compendio di quella incredibile mineralità, che trova la propria origine in due continenti scontratisi in modo violento, nel Paleoceano Tetide, nell'apporto della crosta terrestre profonda, nel mantello e nel Supervulcano.

"Quasi a completare questo scenario mineralogico è da segnalare il ricordo di quello che fu uno spettacolo pirotecnico sfolgorante: una pietra "mascotte"... Ignimbrite, letteralmente "pioggia di fuoco" raccolta ai piedi di una vite di Nebbiolo. È una condensazione di lapilli piovuti dalla bocca del Supervulcano, durante la sua ultima eruzione avvenuta ben 280 milioni d'anni fa".

Il terreno, si sa, rappresenta un pilastro portante per l'individualità di un vino. Dal suolo del Ghemme, dunque, il Padre Nebbiolo trae preziosi elementi che trasferisce al suo storico vino infondendogli forza, personalità, classe, carattere, finezza, eleganza.

Di recente, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura (UNESCO) ha ratificato che la rete dei geoparchi - da essa valorizzati - assumesse una connotazione mondiale. Da qui, sia la Valsesia che la Val Grande, sono entrate nella nuova categoria dei siti UNESCO, così diventando Sesia Val Grande Global Geopark, e, dunque, Geoparco mondiale.



"La Val Sesia in particolare, che si snoda dal Monte Rosa e raggiunge le colline del Ghemme, concentra in sé un patrimonio mineralogico ineguagliabile per la natura delle rocce che vi sono disseminate. Tutto merito della collisione tra Africa ed Europa che qui è stata pressoché frontale. Una catastrofe che ha portato alla nascita del Monte Rosa a valle del quale troviamo una specie di "terra di nessuno" fino al tratto che va da Scopello a Balmuccia dove la Linea Insubrica apre le porte al continente africano. In esso, a fior di terra, si trova la rarissima crosta terrestre profonda riesumata da 25 Km di profondità durante la catastrofica collisione che ha sollevato altresì strati dell'ancor più profondo mantello.

Allo sbocco della valle si trovano le vestigia dell'Oceano Tetide che un tempo separava l'Africa dall'Europa: si tratta dei depositi di calcare del Monte Fenera.

La cosa più impressionante è che questo tratto della crosta africana, ruotata ed esposta in Valsesia, contiene il sistema di alimentazione di un antico "supervulcano", che comprende "due camere magmatiche", una intrusa nella crosta profonda (tra 25 e 15 Km) ed una a livelli più alti. L'insieme costituisce il Supervulcano Valsesia, unicità nel mondo intero".

IDEARISO



Contatti
Mail: sede@ideariso.com
Tel.: +39 0161294762

“Un'Azienda che crea innovazione partendo dalla tradizione e dall'esperienza di generazioni”

<https://www.ideariso.com/>

IDEARISO: un'azienda a vocazione risicola, nata nel 2015, sita nel comune di Vercelli, che oggi viene gestita da Massimo e Maurizio Tabacchi, entrambi agronomi che, da svariati anni, grazie alla loro passione, si impegnano per realizzare un prodotto unico e di qualità. I terreni coltivati da Ideariso sono a Vercelli e a Briona (in provincia di Novara), mentre lo stabilimento produttivo, in cui il riso viene stoccato e confezionato è sito nel comune di Vercelli. Una grande attenzione nella coltivazione e un packaging e una grafica unici ed innovativi: basta guardare le accattivanti scatole cilindriche dai mille colori che ospitano le infinite varietà di riso (tubi in cartone riciclato e banda alluminata, nel rispetto della sostenibilità ambientale): il Carnaroli, il Nero Penelope, il Gigante Vercelli (presidio Slow Food), il Sant'Andrea... Tutti i risi sono coltivati nei campi di Ideariso con pratiche sostenibili e lavorati delicatamente; gli integrali, che osservano la stessa coltivazione, mantengono sul chicco un sottile strato esterno che garantisce eccellenti valori nutrizionali e conferisce aromi e sapori molto gradevoli. E poi, la novità degli ultimi mesi, ideale per chi ha fretta ma non vuole rinunciare alla raffinatezza e al gusto: i preparati per risotti realizzati tutti con riso Gigante Vercelli, Presidio Slow Food:

- Preparato per risotto con Tartufo
- Preparato per risotto con Zafferano
- Preparato per risotto con Funghi Porcini
- Preparato per risotto con Radicchio Rosso
- Preparato per risotto con Nero di Seppia
- Preparato per risotto alla Panissa
- Preparato per risotto con Zucca e Amaretti
- Preparato per risotto con Cacio e Pepe
- Preparato per risotto con Pomodori e Rosmarino

Ma siete curiosi di conoscere qualche particolare sulla lavorazione del riso?

“Il riso una volta raccolto (chiamato con il termine “risone”) ha necessità di essere lavorato e le parti

esterne devono, invece, essere rimosse. In base al grado di lavorazione si possono così ottenere risi integrali, semi-integrali o lavorati. L'Azienda IDEARISO ha affidato la lavorazione del riso a mani esperte, selezionando una riseria a conduzione familiare, che riuscisse a garantire il mantenimento dell'alta qualità dei risi, oltre ad essere in grado di rispettare il prodotto e di effettuare una lavorazione “delicata e leggera”: questo, un aspetto estremamente importante, in quanto consente di conservare un sottile strato esterno, da garantire al riso tenuta alla cottura e “mantecatura” eccezionali.

Se avete voglia di conoscere qualcosa di più di questa Azienda, vi invito a visitare il sito e, sono certa, che ve ne innamorerete...





ISO
AROL
RISTO

IDEARISO
SANT'ANDREA
RISTO

IDEARISO
PENELOPE
RISTO

IDEARISO
FLUX
RISTO

Crea Design
IDEARISO

DEARISO

RISO
CARNAROLI
QUALITÀ GARANTITA



COLLEZIONE
SELEZIONE
LA VANGUARDIA
DELL'ARTE



Risottino alla crema di Bra, tartare di tonno e lime

Ingredienti per 4 persone:

- 360 gr di riso Carnaroli "Ideariso"
- 200 gr di Tonno fresco abbattuto
- 150 gr di Bra duro d'Alpeggio grattugiato
- 1 lime (succo e scorzetta grattugiata)
- 60 gr di olio EVO
- 500 ml di brodo vegetale
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 1/4 di cipolla
- Sale q.b.
- Pepe bianco q.b.

Procedimento:

- Mettere sul fornello una padella di medie dimensioni e far soffriggere l'olio con la cipolla tagliata sottilmente.
- Aggiungere il riso e farlo tostare per un paio di minuti; girarlo bene con un mestolo affinché la tostatura sia uniforme per tutto il riso. Sfumare con il vino bianco.
- Versare nella padella un po' alla volta il brodo vegetale e fare iniziare la cottura aggiungendo nuovamente il brodo quando il riso inizia ad essere troppo asciutto.
- Aggiustare di sale. In una ciotola tagliare il tonno a cubetti piccoli, irrorare del succo di lime e aggiungere un po' di pepe.
- Inserire - un minuto prima della fine della cottura - anche il Bra, facendo in modo che si sciolga completamente.
- A cottura ultimata spolverare il risotto con il pepe bianco. Impiattare (come in foto) e cospargere di scorzetta di lime grattugiata. Servire.





Risotto ai lamponi

A volte basta un piccolo particolare per rendere "unico" un piatto...

Ingredienti per 4 persone:

- 320 gr di Riso per risotti IDEARISO Sant'Andrea
- 1 piccolo Scalogno
- olio EVO q.b.
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- brodo vegetale q.b. (circa 1 litro)
- un cucchiaio abbondante di mascarpone (da mantecare al risotto poco prima del termine della cottura)
- prezzemolo fresco
- qualche filo tostato di "pasta kataifi"
- 300 gr di lamponi freschi
- Pepe nero macinato al momento
- un filo di olio EVO per condire ogni singola porzione

Procedimento:

- Mettere sul fornello una padella di medie dimensioni e far soffriggere l'olio con lo scalogno tagliato sottilmente.
- Aggiungere i lamponi interi (lasciandone una decina per decorare le singole porzioni), poi il riso, facendolo tostare per un paio di minuti; girare bene con un mestolo affinché la tostatura sia uniforme per tutto il riso.
- Sfumare con il vino bianco un paio di minuti, senza coperchiare.
- Versare nella padella un po' alla volta il brodo vegetale e iniziare la cottura, aggiungendo nuovamente il brodo quando il riso inizia ad essere troppo asciutto.
- Aggiustare di sale e aggiungere il mascarpone poco prima del termine della cottura del riso, facendo in modo che si sciogla completamente.
- Spolverare il risotto con il prezzemolo fresco tritato, il pepe nero e guarnire con i lamponi freschi e la pasta Kataifi leggermente tostata in forno. Servire.





Biglie di riso nero e stracciatella di burrata

Ingredienti per 4 persone:

- 150 gr di riso nero "Penelope" di Ideariso
- 1 uovo intero
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 2 cucchiaini di formaggio grattugiato
- 200 gr di stracciatella di burrata
- Sale
- Pepe

Procedimento:

- Lessare il riso nero in abbondante acqua leggermente salata. Scolarlo bene e lasciarlo raffreddare.
- Unire l'uovo intero, il formaggio grattugiato, il pangrattato e il pepe.
- Amalgamare e formare delle polpette della grandezza di una noce.
- Adagiare su una teglia rivestita con carta da forno e in forno caldo cuocere per circa 10 minuti.
- Tagliare le biglie a metà e farcire con un cucchiaino di stracciatella di burrata. (io le ho adagiare su una crema di barbabietola rossa, olio e pepe bianco).
- Servire come stuzzico o antipastino.





Risotto alla crema di patate viola e salvia con guanciale croccante

Ingredienti per 4 persone:

- 360 gr di riso Gigante Vercelli
- 200 gr di patate viola intere
- 150 gr di guanciale tagliato a fiammiferi
- 60 gr di olio EVO
- 500 ml di brodo vegetale
- 4/5 foglie di salvia fresca
- 1/4 di cipolla
- Sale q.b.

Procedimento:

- Mettere sul fornello una padella di medie dimensioni e far soffriggere l'olio con la cipolla tagliata sottilmente.
- Aggiungere il riso, girarlo bene con un mestolo affinché la tostatura sia uniforme; sfumare con il vino bianco.
- Versare nella padella un po' alla volta il brodo vegetale e fare iniziare la cottura aggiungendo nuovamente il brodo quando il riso inizia ad essere troppo asciutto.
- Lessare in abbondante acqua le patate viola e, una volta lessate frullarle con olio EVO e salvia.
- Aggiustare di sale. In una padella far rosolare il guanciale (senza aggiungere il condimento) e versarne una parte nel riso assieme alla crema di patate. Mantecare.
- A cottura ultimata aggiungere salvia e guanciale croccante per guarnire. Servire.





Una passione: la narrazione. Lavora da sempre con la scrittura. Giornalista, ha ricoperto ruoli di editor, copywriter e content manager. Oggi è co-titolare di un'agenzia di comunicazione di impresa, con un proprio focus alla comunicazione sociale. Ha frequentato il master Fondamenta di scrittura e sceneggiatura alla Scuola Holden di Torino; negli ultimi anni si è appassionata alla scrittura come strumento di conoscenza di sé frequentando Upaya, scuola di scrittura e immaginazione creativa, e diventando facilitatore di scrittura terapeutica metodo Scarpante®. Conduce laboratori di scrittura e ritratti a parole. Ha pubblicato fiabe e racconti per Feltrinelli, Editrice Cà Foscarina ed Edizioni Tararà.

Cristina Barberis Negra

Miacce, runditt, stinchéet e amiasc: alla scoperta dei pani delle Alpi



**Cristina Barberis
Negra**

Ricordate la pubblicità di quella celebre marca di patatine che diceva "una tira l'altra"? Ecco: nessuno slogan sarebbe più adatto per questi semplici ma golosissimi pani che si possono assaporare in alcune località delle Alpi, attorno al massiccio del Rosa, come in Valsesia e in Valle Vigezzo. La loro origine non è certa. O meglio, sono molte le storie che circolano sulla loro creazione: alcuni storici ne hanno trovato tracce fra le ricette dei walser, popolo di lingua tedesca migrato dall'Alto Vallese verso sud tra il XII e il XIII secolo, che abita proprio le regioni alpine; altri le riconducono ai momenti della narrazione orale, quando le serate nelle stalle erano un'occasione per stare insieme e questi erano i pani della convivialità; altri ancora le ritengono semplicemente figlie di una terra aspra e di una cucina che doveva fare i conti con ciò che quella terra e gli armenti donavano. Sta di fatto che con un semplice impasto base di farina e acqua i valligiani creano una vera e propria leccornia che, con minime variazioni alla ricetta e spostandosi a volte solo di pochi chilometri, cambia nome e companatico.



Le Miacce valesiane



Le Miacce valesiane

Le miacce valesiane

In Valsesia, detta la valle più verde d'Italia, si chiama **miaccia** (in lingua walser *millentscha*); nella storica ricetta, alla farina di grano e all'acqua, si aggiungono latte, uova e panna. Vengono cotte direttamente nel camino, in cui un tempo ci si sedeva anche, utilizzando i tipici *ferri*, precedentemente scaldati sulla fiamma e unti con il lardo. I ferri sono un utensile formato da due piastre di ferro rotonde, incernierate tra loro, e lunghi manici su cui viene versata una pastella piuttosto consistente. L'impasto, con il calore, prende le sembianze di una sottile e parzialmente croccante piccola piadina. Le miacce vengono ripiegate in due o quattro e farcite con pancetta (ma anche prosciutto e salame locale), toma, burro fuso, marmellata a piacere. Nel Canavese, nel Biellese e nella vicina Valle d'Aosta le *miasse* vengono fatte con la farina di mais e accompagnate con il *salignon*, formaggio tipico aromatizzato al peperoncino o con il *mörtrett*, composto di toma e ricotta fermentati; quelle valdostane, in particolare, sono realizzate con un ferro di forma quadrata.

Le ricette della Val Vigezzo

Spostandoci in Val Vigezzo, la celebre valle dei pittori e delle streghe, con 800 gr di farina e 100 di acqua, vediamo nascere gli stinchèet di Santa Maria Maggiore, che si sono meritati anche la DeCo, denominazione comunale d'origine. La pasta degli stinchèet riposa una notte intera e diventa elastica. Ci vuole un'arte antica, ormai nelle mani solo di poche donne del paese, per stenderla in uno strato sottilissimo sul ferro. Anche questo utensile è di forma circolare, ma è composto da una sola piastra e ha un solo manico; lo si usa sul fornello o sulla fiamma. La pastella cuocendo si stacca da sola; a quel punto si imburra, strofinando il burro sulla superficie, si sala e si piega in 4 pezzi e si gusta in accompagnamento a lardo e prosciutto vigezzino, o anche così in tutta la sua pura e appetitosa semplicità. Il nome stinchèet probabilmente deriva dal tedesco steinkuchen che significa biscotto cotto sulla pietra.

Con la pastella avanzata si possono fare gli gnoch da la chigiàa, che vengono realizzati buttando in acqua bollente salata il corrispondente di un paio di cucchiaini di impasto a gnocco. Quando vengono a galla vanno scolati e conditi con burro e salvia o, secondo la tradizione, con olio e cipolla.

Spostandosi di 3 chilometri verso il confine svizzero, si arriva a Malesco dove troviamo i runditt. Sono preparati con farina bianca e di grano saraceno con l'aggiunta di sale; cotti su una piastra bollente di ghisa (oggi anche in padella) e serviti unti di burro fuso e strofinati d'aglio. Vengono arrotolati su se stessi ed è probabilmente da questa forma che prendono il nome.

Scendendo invece di 6 chilometri verso il fondo valle troviamo gli amiasc di Coimo e Druogno. La base della pastella è quella dei runditt ma viene usata più liquida e cotta su un ferro quadrato, tenuto appeso come la pentola delle caldarroste. L'ideale è condirli con burro cotto e sale; sono meno croccanti, più corposi degli altri "pani", più simili per consistenza al pane azzimo da cui probabilmente prendono il nome.

Di questi antichi pani, detti anche pizze delle Alpi, si parla sin dalla fine del 1400, quando su alcuni testi si trovano le "stiacciatine di farina fatte abbrustolire con un ferro caldo". Di quelle antiche ricette, l'ingrediente principale doveva essere il miglio, da cui potrebbe provenire il termine "miaccia". Solo in seguito si sarebbero aggiunti il grano saraceno, ancora prodotto nelle zone dei runditt e degli amiasc, il granturco, e

solo successivamente la più "ricca" farina di frumento. Se passate in una di queste valli non rinunciate ad assaggiarli, qualunque sia il loro nome o la loro ricetta ne rimarrete "stregati".



Stinchèet vigezzini



Gnoch da la chigiàa, ricavati dagli avanzi della pastella.

Un grazie speciale a **Sandra Garavaglia**, vice sindaco di Santa Maria Maggiore, per le preziose informazioni e al professor **Alessandro Orsi** per le indicazioni bibliografiche da cui raccogliere informazioni.

Grazie alla fotografa © **Susy Mezzanotte** per le immagini degli Stinchèet e degli Gnoch da la Chigiàa e al fotografo © **Sandro Mori** - Grignasco (No) per gli scatti delle miacce.





Brasato al Barolo

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di manzo (cappello del prete)
- 750 ml di Barolo
- 2 carote medie
- 2 coste medie di sedano
- 1 cipolla dorata
- 1 spicchio di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 2 foglie di alloro
- 3/4 chiodi di garofano
- Qualche chicco di pepe nero
- 1 stecca di cannella
- 1 pezzetto di burro (per chi vuole)
- 50 ml di olio EVO
- Sale fino q.b.

Procedimento:

- Bisogna procedere per prima cosa alla marinatura della carne.
- In una capiente ciotola in vetro mettere il pezzo di manzo, gli odori e la carota, il sedano e la cipolla in pezzi.
- Aggiungere il vino, coprire con pellicola trasparente e far riposare in frigorifero per almeno 8 ore.
- Trascorso il tempo necessario per la marinatura, in una pentola ampia a bordi alti versare l'olio EVO e il burro, far sciogliere sul fuoco e aggiungere la carne ben scolata.
- Far rosolare da entrambi i lati in modo che si formi una crosticina.
- Aggiungere le verdure scolate e cuocere ulteriori dieci minuti a fuoco basso, coperchiando.
- Versare il liquido della marinatura in modo da coprire la carne per metà. Aggiustare di sale e cuocere per circa un paio d'ore a fuoco basso con il coperchio.
- Controllare, di tanto in tanto, la presenza del liquido: se dovesse ritirarsi, aggiungerne dell'altro.
- A fine cottura togliere la carne metterla da parte. Togliere gli odori e frullare le verdure (sedano, cipolla e carote) con il liquido: si otterrà una salsa per accompagnare le fette di brasato. Servire caldo.





Tartare di Fassona alle more e lamponi

Lo considero, da sempre, un piatto elegante e leggero, gustoso e povero di grassi, dove ci si può sbizzarrire con la fantasia. Durante le mie "prove" di tartare ho avuto anche l'ardire di prepararne una "in calice" e di realizzare, per questa, una videoricetta. Oggi semplice, ma, al tempo stesso con una nota acidula grazie alla presenza di more e lamponi.

Ingredienti per 3 tartare:

- 1 coppapasta tondo
- 130 gr di carne fassona tagliata al coltello
- 3 more e 3 lamponi
- Mezzo limone spremuto
- Sale
- Pepe nero
- Glassa all'aceto balsamico
- Olio EVO

Procedimento:

- In una ciotola mettere la carne battuta e condirla con il limone, il sale, il pepe. Farla insaporire una mezz'ora in frigorifero coperta con pellicola trasparente.
- Tagliare a metà le more e i lamponi.
- Sistemare un terzo della carne nel coppapasta e con lo stantuffo premere (la tartare deve avere lo spessore di mezzo cm).
- Adagiare su un piatto e sistemare le more e i lamponi come in foto.
- Condire con olio EVO, pepe e aceto balsamico.
- Ripetere il procedimento per le altre due tartare.

Nota di gusto: per accompagnare la Tartare ho aggiunto un po' di sale aromatizzato alla violetta.

Langhe doc Nascetta Ettore Germano Serralunga d'Alba

Nel 1877, lo studioso Giuseppe dei Conti di Roasenda nel suo Saggio di un'ampelografia universale definisce la Nascetta «un'uva delicatissima e vino squisito». Oggi la Nascetta è annoverata fra i grandi bianchi delle Langhe, coltivata solo nel comune di Novello. Viene affinata in anfora di terracotta per 6 mesi. Si presenta con un colore giallo intenso e sfumature dorate, un bouquet delicato di macchia mediterranea: salvia, timo, fiori di limone e iodio. In bocca spiccata acidità, mineralità e sapidità che danno una piacevole lunghezza e pienezza di bocca





Bonèt (a modo mio)

Ingredienti per 8 persone:

- 500 ml di latte
- 1 tazzina di caffè amaro
- 5 uova intere
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 5 cucchiaini di zucchero
- 150 gr di amaretti

Procedimento:

- Preriscaldare il forno a 180 °C e mettere dentro una teglia con tre dita di acqua all'interno.
- Far caramellare due dei cinque cucchiaini di zucchero mettendoli in un pentolino assieme a un cucchiaino di acqua.
- Lasciare sciogliere e caramellare lo zucchero per qualche minuto e versarlo nello stampo che sarà utilizzato per il bonèt facendolo aderire bene a tutta la superficie.
- Mettere tutti gli altri ingredienti (compresi gli amaretti e i restanti 3 cucchiaini di zucchero) in un mixer (io ho utilizzato il mio BimbyTM6) e frullare il tutto per qualche secondo.
- Versare il composto ottenuto nello stampo foderato di caramello e trasferirlo in forno caldo a 180 °C mettendolo a bagno nella teglia riempita con l'acqua. Cuocere a bagnomaria per circa 1 ora.
- Una volta cotto, lasciarlo raffreddare e poi riporlo in frigorifero per circa 2 ore prima di servirlo.



Moscato Passito Strevi doc

Cantine Marengo Strevi (Alessandria)

100% da grappoli di uva Moscato selezionati nel miglior vigneto della Valle Bagnario, la Scrapona, vendemmia manuale ed appassiti. Per l'appassimento si utilizza ancora oggi una tecnica antichissima che consiste nello sfruttare il sole ed il calore naturale in ambienti areati per concentrare naturalmente gli zuccheri. Giallo dorato carico. Al naso si presenta molto intenso, persistente con netti profumi varietali, fruttati, e speziati di uva moscato appassita, miele d'acacia, vaniglia, buccia d'arancia candita, pasticceria e lieve boisé. In bocca è decisamente dolce ma non stucchevole, abbastanza fresco, sapido, caldo, pieno ma snello, di molta persistenza aromatica.





Lingue di gatto

Le lingue di gatto sono piccoli e sottili biscotti, chiamati così perché la loro forma fa pensare alla "lingua di un gatto". Biscottini ormai diffusi ovunque, anche se la loro origine pare sia riconducibile alla tradizione francese. La storia più diffusa e ricorrente sulle origini delle lingue di gatto, è quella che le colloca temporalmente attorno agli anni Venti. In una pasticceria di Parigi (Les Halles), il pasticcere Perrault "era diventato famoso proprio grazie alle lingue di gatto, che confezionava in scatole di latta sulle quali era disegnato un gatto con gli stivali". Io mi sono divertita molto nel prepararle e, credetemi, sono veramente semplici!

Ingredienti per circa 30 biscotti:

- 80 gr di farina 00
- 80 gr di burro morbido
- 80 gr di zucchero a velo
- 80 gr di albumi
- 1/2 stecca di vaniglia
- 1 pizzico di sale

(Per chi vuole lo zucchero in granella)

Procedimento:

- In una ciotola riunire il burro morbido, lo zucchero a velo e la vaniglia. Mescolare con una frusta elettrica (io ho utilizzato il BimbyTM6), fino ad ottenere una crema omogenea.
- Aggiungere metà degli albumi stemperati con il pizzico di sale e amalgamarli al composto.
- Unire metà della farina e mescolare per amalgamare. Aggiungere l'altra metà di albumi e la restante farina.
- Trasferire il composto in una sac à poche e mettere in frigo per 10 minuti.
- Preriscaldare il forno a 200 gradi e sulle teglie rivestite di carta da forno, versare l'impasto (come bastoncini di 4/5 cm distanziati tra loro).
- Cuocere per circa 10-12 minuti e, appena i bordi saranno dotati, toglierle dal forno, farli raffreddare e staccarli pian piano aiutandosi con una spatola.

Le lingue di gatto sono pronte: possono essere accompagnate alla cioccolata calda, allo zabaione o farcite a piacimento. Via libera alla fantasia!!!

Caluso Passito Revej Cantina Gnavi Carlo Caluso

Il suo nome, ricco di fascino, si deve alla favola di Albaluce. La leggenda racconta che un tempo queste colline erano popolate da ninfe e dei venerati dagli uomini. L'Alba e il Sole, innamorati ma destinati a non incontrarsi mai, erano tra questi. Dal loro amore, grazie ad un'eclissi e all'intercessione della Luna, nacque la ninfa Albaluce la cui bellezza e grazia spinse l'uomo ad offrire ogni sorta di dono e omaggio. Privatosi di ogni sostentamento l'uomo ricercò nuove terre fertili deviando il corso del lago che però travolse ogni cosa seminando morte. Il dolore fu tale che dalle lacrime di Albaluce stillate in terra nacquero tralci di vite dai dolci frutti, un uva bianca dal nome Erbaluce. Solo i migliori grappoli ambrati vengono fatti appassire su stuoie, il nettare che se ne ricava viene lasciato affinare in botti di acero e castagno. Grande finezza, sentori di miele e frutta candita.





Baci di dama

Ingredienti per circa 45 pezzi:

- 250 gr di farina 00
- 150 gr di burro
- 1 uovo intero 150 gr di mandorle intere
 - 150 gr di zucchero a velo
 - 1 pizzico di sale
- 150 gr di cioccolato fondente (per unire i biscottini)

Procedimento:

- Tostare le mandorle a 180° per circa 10 minuti carta da forno. Lasciare raffreddare completamente.
- Polverizzarle con un robot da cucina (io ho utilizzato il BimbyTM6) aggiungendo zucchero e sale.
- Aggiungere la farina e il burro (freddo di frigorifero) a pezzetti. Mescolare bene e aggiungere l'uovo.
- Formare una palla, avvolgerla nella pellicola trasparente e riporla in freezer per circa un'ora.
- Staccare dall'impasto delle piccole palline di 1 cm di forma tonda.
- Disporle su una teglia rivestita di carta da forno, distanziate tra loro. Realizzare tante palline e cuocerle in forno statico a 150 ° per circa 10/12 minuti.
- Sfornare e lasciare raffreddare completamente senza toccarle.
- Fondere il cioccolato e, una volta diventato cremoso (non liquido), aiutandosi con un cucchiaino, metterne una piccola dose su ogni metà pallina e unirle tra loro. Farle raffreddare e servire.





Pere in salsa al Barolo e mousse di cannella

Ingredienti per circa 30 biscotti:

- 4 pere Martin Sec (o altro tipo)
- 1/2 Bottiglia di Barolo
- zucchero q.b.
- chiodi di garofano q.b.

Per la mousse di cannella:

- 4 tuorli
- 1/2 cucchiaino di Cannella in polvere
- 1 foglio di Colla di pesce
- 120 ml di Latte
- 150 gr di zucchero
- 200 ml di Panna vegetale (senza zucchero)

Procedimento:

Per le pere:

- Lavare bene le pere con la buccia lasciando il picciolo attaccato, metterle in un tegame alto e largo, cospargerle di zucchero semolato e coprirle quasi completamente con il vino.
- Aggiungere i chiodi di garofano e mettere tutto in forno medio (180°) per circa un'ora, fino a quando vino sarà diventato un denso sciroppo.
- Tagliarle a fettine, facendo attenzione a non romperle e sistemarle in un piatto piano come in foto.
- Servirle tiepide irrorate di sciroppo e accompagnate da una piccola mousse di cannella.

Mousse di cannella:

- Sbattere i tuorli con lo zucchero, versarvi il latte e cuocere come una crema inglese.
- Aggiungere la cannella in polvere e la colla di pesce precedentemente ammollata in acqua fredda.
- Togliere dal fuoco e raffreddare; prima che si rapprenda incorporare la panna montata.
- Distribuire negli stampini e raffreddare in frigo per almeno 2 ore.



Storico Vermouth di Torino Giulio Cocchi Cocconato

Il vermouth di Torino è un patrimonio collettivo dei piemontesi, il cui primo grande promotore fu la corte reale dei Savoia, a partire dalla fine del XVIII secolo. La ricetta originale di Giulio Cocchi prevede l'uso di erbe come la china e il rabarbaro. Per accentuare la tonalità ambrata si aggiunge lo zucchero imbiandito preparato sul fuoco come per il crème caramel che, con il colore, dona anche una nota speciale al gusto: croccante e zucchero filato in grado di arrotondare tutti i gusti amari senza far uso di vaniglia. Il gusto è ricco, con vibranti note di cacao e arancio amaro. Dall'infusione di alcuni legni nobili e balsamici arrivano in finale sentori lievemente canforati e note di rosmarino. Tra gli ingredienti minori vi sono erbe e legni dai profumi unici come il sandalo, il muschio, la mirra, la noce moscata.



Piemonte

Alla conoscenza dei vini



Plera Genta

“Una passione per il mondo agricolo e vinicolo, una innata curiosità, rispetto e tanto studio mi hanno portato a diventare sommelier professionista, maestro assaggiatore e docente ONAV. Sono coordinatore regionale della guida Vini buoni d'Italia del Touring Club, iscritta all'Associazione Le Donne del vino, collaboro con testate specializzate italiane ed estere, tra cui Italia a tavola, Oinos e l'edizione di Torino del Corriere della sera dove racconto volentieri ciò che c'è dietro alle persone, ai prodotti e ai territori”.

Introduzione della regione

Barolo, Barbaresco di certo sono alcuni esempi di vini che evocano in ogni appassionato emozioni legate all'eccellenza enologica del Piemonte, una regione identificata quasi esclusivamente con la produzione di grandi vini rossi dimenticandoci spesso che si producono anche eccellenti vini bianchi e celebri spumanti. Dal punto di vista enologico i vini sono per la maggior parte varietali e la viticoltura si basa sul concetto di terroir e di cru (da noi si chiamano MGA, Menzioni Geografiche Aggiuntive). Ritornando al Barolo nomi come Brunate, Monvigliero, Cannubi, Cerequio sono cru di Barolo così come Rabajà, Asili, Serragrilli lo sono per il Barbaresco. Le aree di Barolo e Barbaresco offrono inoltre esempi per il concetto del terroir usato in Piemonte. In queste due aree sono state individuate delle località e dei comuni con caratteristiche peculiari e che conferiscono ai vini la loro personalità. Località come La Morra, Barolo, Serralunga d'Alba, Monforte d'Alba e Castiglione

Falletto sono le zone "elette" del Barolo, mentre Barbaresco, Treiso e Neive lo sono per il Barbaresco. Il Piemonte quindi è una regione morfologicamente molto ricca con una distribuzione in collina (30%) dove si concentra la produzione vinicola, pianura (26%) e montagna (44%). Con i suoi 44.600 ettari di superficie vitata il vigneto Piemonte rappresenta il 7% del vigneto Italia: 20 docg, 42 doc, nessuna igt prodotte da una ventina di vitigni autoctoni. Una preziosa realtà sono le 7 strade del vino riconosciute che accompagnano i turisti a visitare le Enotecche regionali (sono 14 sul territorio) con sede in castelli e dimore storiche. Inoltre dal 2014 l'Unesco ha premiato la zona Langhe-Roero e Monferrato come paesaggio culturale di eccezionale bellezza, caratterizzato da una tradizione storica antica legata alla coltura della vite e a una vera e propria "cultura del vino", profondamente radicata nella comunità. Quattro le macroaree, Torino e provincia, Nord Piemonte, Asti e Monferrato, Langhe e Roero, dalle caratteristiche uniche ed irripetibili.



Langhe



Le Langhe, indiscussa patria del vitigno Nebbiolo, dove vengono prodotti vini di rara eleganza e longevità quali il Barolo e il Babaresco. Il Barolo docg segue un rigido disciplinare di produzione che ne prevede almeno 38 mesi (62 per diventare riserva) prima di poter essere messo in

commercio di cui 18 di questi mesi devono trascorrere in botti di rovere o castagno. La composizione del terreno sui vini è molto evidente, quella delle località di Barolo e La Morra conferiscono al vino un carattere più morbido, aromatico e decisamente fruttato e che in genere matura più rapidamente. Il terreno delle località di Castiglione Falletto, Serralunga d'Alba e Monforte d'Alba, meno compatto e meno fertile delle altre due località, produce vini più robusti e intensi e che maturano più lentamente. Altra caratteristica tipica dei Barolo è la spiccata tannicità, una peculiarità che in genere richiede alcuni anni, in genere almeno cinque, prima di assumere un carattere più rotondo e meno aggressivo. Questa caratteristica ha inoltre dato vita alla costituzione di due correnti di produttori: quelli che ritengono la produzione del Barolo debba rispettare i canoni tradizionali, con il risultato di un vino più aggressivo e tipico, e quelli che invece interpretano il Barolo come un vino più morbido, moderno e immediato, spesso ricorrendo all'uso della barrique invece della botte grande, e diminuendo i tempi di fermentazione e di macerazione. Entrambi gli stili di Barolo hanno i loro sostenitori. Nel 2009 sono state approvate le Menzioni Geografiche Aggiuntive, sono ben 181 e ricalcano il concetto francese dei cru ovvero aree dai confini ben specificati e di cui è storicamente nota l'alta vocazione per la coltivazione della vite. In etichetta quindi, oltre al Comune di provenienza, si potrà trovare indicata la MGA (cru), e, in alcuni casi, anche la vigna, ulteriore

elemento distintivo di qualità. Una piccola nota, la versione chinata del Barolo, dove il vino base viene arricchito di spezie (ricetta diversa, personalizzata e rigorosamente segreta per ogni singolo produttore) per dare origine ad un vino da dessert complesso ed assolutamente unico, da provare con il cioccolato. Mentre il Barolo tra le sue origini da una dinastia importante, quella della marchesa Giulia Colbert Falletti, il Barbaresco invece si avvale di una dimensione legata alla tradizione. Il Barbaresco viene lanciato commercialmente nel 1894 da Domino Gavazza, direttore della Scuola Enologica di Alba, ma inizia la sua strada verso la notorietà negli anni 1960 grazie agli sforzi commerciali di Giovanni Gaja e Bruno Giacosa. Sarà dieci anni più tardi che il Barbaresco diventerà uno dei vini più ricercati del mondo. La sua area di produzione si trova all'estremità nord ovest del triangolo del Nebbiolo piemontese, in tre comuni, Barbaresco, Treiso Neive e la frazione di San Rocco Seno d'Elvio nel comune di Alba. L'**invecchiamento minimo** previsto è di **26 mesi**, di cui 9 in legno, La **versione Riserva**, prevede un **periodo d'invecchiamento minimo** di 50 mesi di cui 9 in legno. Oltre alle tipologie Barbaresco e Barbaresco riserva, è prevista in etichetta la menzione geografica aggiuntiva poiché nel corso dei decenni, alcune vigne si sono distinte per la capacità di produrre uve di particolare pregio. Fino a pochissimo tempo fa, questa distinzione era lasciata agli usi e alla tradizione orale ma dal 2007 queste MGA sono presenti in un elenco ben definito e per tutta l'area del Barbaresco sono 67. Sulla fascia collinare delle province di Asti, Alessandria e Cuneo situata a destra del fiume Tanaro si produce l'Alta Langa docg, spumante metodo classico con un disciplinare di produzione molto rigido: altitudine minima dei vigneti, millesimo obbligatorio, periodo minimo di affinamento sui lieviti non inferiore a 30 mesi, Pinot Nero e Chardonnay i vitigni.



2 Roero

Porzione di territorio situata a nord di Alba, sulla riva sinistra del Tanaro, tra la pianura di Carmagnola e le basse colline dell'Astigiano. I paesaggi vitivinicoli del Roero, insieme a quelli di Langhe e Monferrato, nel giugno 2014 sono stati dichiarati Patrimonio Mondiale Unesco poiché «sono una eccezionale testimonianza vivente della tradizione storica della coltivazione della vite, dei processi di vinificazione, di un contesto sociale, rurale e di un tessuto economico basati sulla cultura del vino». Roero è anche una denominazione di origine legata alla coltivazione di due vitigni, l'Arneis come varietà bianca (Roero Arneis) e il Nebbiolo come pianta dal grappolo nero (Roero).

3 Alto Piemonte

In Alto Piemonte si distinguono tre aree principali, le Valli Ossolane, le Colline Novaresi e le Coste della Sesia, dove ognuna delle tre rappresenta una propria Denominazione di Origine Controllata. Caratteristiche realmente uniche contraddistinguono i suoli vitati: patchwork geologico fatto di depositi fluvio-glaciali alla sinistra del Sesia (Fara, Sizzano e Ghemme) e di porfidi quarziferi rosa ferrettizzati alla destra del fiume, nella zona di Gattinara; a Bramaterra porfidi, argille e sabbie, a Lessona sabbie marine gialle e a Boca rocce vulcaniche e porfidi rosa del Supervulcano, unico supervulcano fossile conosciuto al mondo. Un vitigno principe, il nebbiolo, con attori comprimari come la vespolina, l'erbaluce, la croatina e l'uva rara.



4 Torino e provincia

Un territorio di antica tradizione vitivinicola compreso fra il Pinerolese e la Valsusa ad ovest, la collina torinese ad est il Canavese a nord ed il capoluogo piemontese a sud. Le produzioni provengono in larga parte da vitigni autoctoni spesso coltivati in aree marginali, ma valorizzate da una viticoltura di qualità. Accanto ai vitigni di recente e sempre maggiore diffusione, fra cui Barbera, Bonarda, Dolcetto, Freisa, Nebbiolo ve ne sono altri dal forte legame con l'ambiente e di antica tradizione di coltivazione. È il caso dell'Erbaluce, unico docg della provincia, da cui si ottengono tre tipologie vino a dimostrazione del grande potenziale enologico di questo vitigno.



Vigna della Regina a Torino

Sulla collina torinese troviamo la seicentesca Villa della Regina, dal 1997 Patrimonio dell'umanità UNESCO che ospita l'unico vigneto urbano in Italia a produrre un vino cru certificato DOC all'interno della Freisa di Chieri. Voluta e progettata dal principe Maurizio di Savoia all'inizio del Seicento, la vigna fu creata come parte agricola e ricreativa integrante della residenza. Donata poi nel 1867 dai Savoia all'Istituto nazionale per le Figlie dei Militari italiani, con la chiusura di quest'ultimo, il versante destinato a vigneto fu progressivamente invaso da piante infestanti che ne determinarono la scomparsa dal panorama cittadino. Inoltre, colpita dai bombardamenti alleati durante il secondo conflitto mondiale, la Villa conobbe un lungo periodo di degrado che la portò al quasi completo collasso. Nel 2005 è stato reimpiantato circa un ettaro di terreno con circa 2700 barbatelle di diverse specie

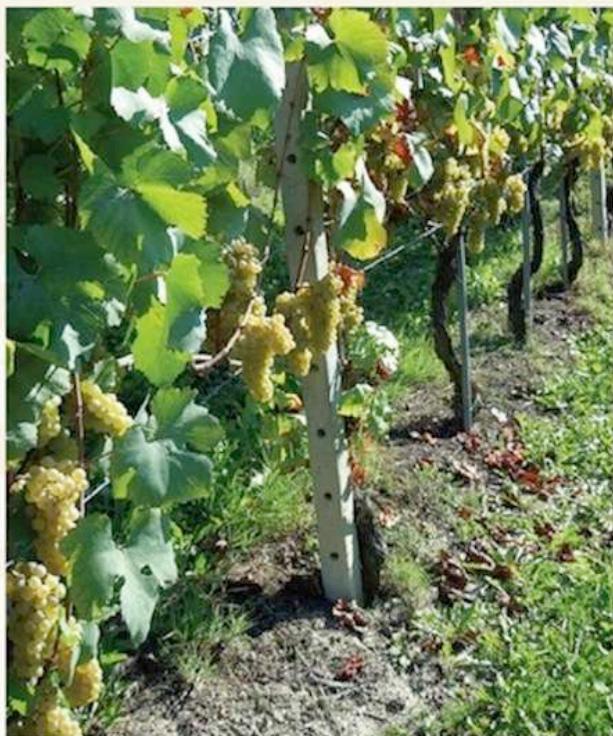
di vitigni storici, la grisa rossa, il cari, il balaran, il neretto duro, la bonarda, la barbera e tre diversi tipi di freisa con una tavolozza concordata con il CNR, Istituto di Virologia Vegetale di Torino. La gestione del vigneto è stato affidata alla Azienda vitivinicola Balbiano di Andezeno (Torino), da settant'anni conosciuta nel settore per la produzione di vino Freisa. Prima vendemmia nell'autunno 2008 con circa ql 10, nell'autunno 2009 con una produzione ottimale di ql 49,20 di uva, che si è attestata nel 2010 a circa ql 54,00. La produzione ottimale, sulla base dell'estensione e del numero di barbatelle messe a dimora, era stata stimata su circa 4 mila litri di prodotto, circa 5 mila bottiglie.



Baratuciat, bianco autoctono della bassa val di Susa, coltivato soprattutto nella collina morenica di Almese, di cui si sono trovati riferimenti in un documento redatto dalla Commissione Ampelografica della Provincia di Torino inserito nel *Bullettino Ampelografico* del 1877. Si tratta di una varietà particolare, sia per il nome locale, decisamente curioso che per la zona di coltivazione, esclusivamente circoscritta ai comuni di Almese, Villardora, Rubiana, Rosta e Buttigliera, nella bassa valle di Susa e allo sbocco di quest'ultima nella pianura. L'uva di Baratuciat, che si conservava bene in fruttato, era l'uva da mensa dell'autunno-inverno; talvolta se ne otteneva un gradevole passito. Le piante di Baratuciat sono vigorose e produttive, l'uva matura contemporaneamente all'Arneis. Se ne ricava un vino dal colore giallo oro con riflessi brillanti, al naso sentori di mela verde, in bocca setoso ed elegante con un finale amarognolo.

5 Ruché

Vitigno semi-aromatico, originario dell'area collinare di Castagnole Monferrato, a nord-est di Asti. Fu Don Giacomo Cauda, parroco del paese, l'autore del suo recupero alla fine degli anni Settanta curandone personalmente la coltivazione e il processo di vinificazione in purezza. Il suo nome e la sua origine sono avvolti nel mistero e le notizie storiche si accavallano alla leggenda: probabilmente è un vitigno importato nel XVIII secolo dalla Borgogna dai monaci che lo impiantarono vicino al convento di San Rocco di Castagnole Monferrato; altre teorie sostengono che il nome Ruchè derivi da rocche, ossia le posizioni collinari più in alte dove viene coltivato. Da recenti studi e da attente analisi del vitigno e delle sue caratteristiche sembra che il Ruchè derivi da antichi vitigni dell'Alta Savoia. Ha colore rosso rubino intenso, il naso è giocato tra i toni floreali con petali di geranio in primo piano e poi rosa, frutta rossa molto polposa, spesso matura, spezie come pepe e cardamomo. Cipria e ciliegie sotto spirito sono due altri profumi molto caratteristici del vitigno di Castagnole di Monferrato.



Il gradito omaggio dell'amica Teresa





*Cuciniamo
insieme
con...*

Teresa





Mi chiamo Teresa sono nata in terra di Calabria, ma da oltre 50 anni vivo in Piemonte dove ho sposato un piemontese doc; vivo nella frazione di un piccolo paese del Monferrato, tra le colline oggi patrimonio Unesco; con il matrimonio ho imparato a cucinare, ad apprezzare e a realizzare i piatti della mia nuova terra adottiva accompagnandoli con i rossi delle eccellenze locali. I risultati della mia cucina hanno trovato l'apprezzamento di mio marito e degli amici piemontesi e

non che, prima di questo lockdown, volentieri ci facevano compagnia. Qui riporto alcuni piatti tra i più semplici e gustosi del mio menù.

Teresa



Acciughe al verde

(alla moda di Teresa)

Ingredienti per 4 persone:

- 16 acciughe sotto sale (in alternativa un analogo numero di acciughe fresche marinate)
- 2 uova
- 2 manciate abbondanti di prezzemolo
- 2 spicchi d'aglio (solo per chi lo preferisce)
- Una manciata di mollica di pane intrisa in aceto (in alternativa 2 cucchiaini di aceto di vino)
- Un bicchiere di olio extravergine d'oliva
- Un pizzico di peperoncino
- Sale q.b.

Procedimento:

Fate rassodare le uova. Intanto se avete scelto le acciughe sotto sale, dissalatele e diliscatele accuratamente e allineatele su un piatto di portata.

Procedete quindi alla preparazione della salsa verde che andrà a guarnire le acciughe: tritate finemente con la mezzaluna aglio, prezzemolo, tuorli delle uova sode e la mollica di pane intrisa di aceto; disponete il trito in una ciotola e versatevi l'olio, l'aceto (se non utilizzate la mollica imbevuta), un pizzico di sale e di peperoncino. Amalgamate con cura servendovi di una forchetta.

N.B. per chi non ha tempo: prendete tutti gli ingredienti indicati sopra, metteteli nel mixer e frullateli con questo.

Deponete la salsa sulle acciughe in modo da ricoprirle completamente e lasciate riposare per 6 o 7 ore prima di servire.

Piatto molto appetitoso e di facile esecuzione, veniva spesso consumato nelle "merende sinoire" dei nostri contadini (merende estive verso le 6 di sera, per poi si riprendere il lavoro nei campi fino all'imbrunire).



Tajarin all'astigiana

Ingredienti per 6 persone:

- Per chi vuole preparare la pasta:
400 gr. di farina 00
300 gr. di farina di semola
6 uova intere
1 cucchiaio di olio extravergine
sale q.b.
acqua (se necessaria)

in alternativa: acquistate una confezione già pronta di "tajarin"
(ci sono ottimi piccoli produttori piemontesi)

- Per la salsa piemontese alla moda di Teresa:
200 gr di carne di vitello
100 gr di carne di maiale
cipolla, carota, gambo di sedano, mazzetto guarnito
2 bicchieri di vino bianco

Procedimento:

- Per la pasta fatta in casa: disporre la farina a fontana, unire le uova, il sale, l'olio ed impastare fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo, lasciar riposare per circa mezzora e passare alla sfogliatrice ottenendo così delle sfoglie sottili con spessore a piacere; tagliare a listarelle sottili.

Cuocere in acqua bollente salata.

- Per la salsa piemontese: tritare le verdure e farle stufare lentamente a fuoco moderato con olio e burro; tritare le carni e farle rosolare in una padella con olio bollente. Unire il trito di verdure, aggiungere il mazzetto guarnito, sale e pepe. Bagnare con abbondante vino bianco e lasciare cuocere per circa un'ora a fuoco moderato.

Scolare la pasta, farla saltare nella padella con la salsa preparata, guarnire con prezzemolo tritato e timo fresco.

Piatto molto saporito e di abbastanza facile esecuzione, era in campagna il primo piatto della domenica.



Coniglio al civèt

Ingredienti per 6 persone:

1 coniglio di circa 2 kg pronto per la cottura
2 carote
2 cipolle
1 costa di sedano
1 rametto di rosmarino
2 bottiglie di nebbiolo
mezzo bicchiere di olio extravergine
sale
pepe

Procedimento:

Tagliare a pezzi il coniglio ben pulito e farlo macerare per 24 ore nel vino rosso insieme alle verdure tagliate grossolanamente ed agli aromi.

Terminata la marinatura eliminare il vino e conservarlo a parte.

Tritare le verdure e gli aromi inzuppati di vino e rosolarle con olio nel tegame; aggiungere i pezzi di coniglio rosolandoli per 5 minuti a fuoco vivo, salare e pepare.

Coprire la carne col vino della marinata conservato in precedenza e cuocere per un'ora a fuoco dolce ed a tegame scoperchiato.

A fine cottura il vino deve essere del tutto consumato; passare la salsa così ottenuta nel passaverdure e versarla sul coniglio prima di servire.

N.B. per i cacciatori sarebbe molto meglio sostituire il coniglio con la lepre, lasciandola in infusione anche un paio di giorni nel suo sangue, con vino, verdure e spezie.

Piatto di forte sapore da accompagnare con un buon Ruchè di Castagnole Monferrato e per concludere.



Torta di nocciole

Ingredienti per 6 persone:

150 gr di nocciole della varietà tonda gentile delle Langhe
150 gr di farina di frumento
150 gr di zucchero
2 uova
100 gr di burro
50 gr di cacao amaro in polvere
mezza bustina di lievito per dolci

Procedimento:

Sgusciare le nocciole e tostarle nel forno, poi tritarle finemente (possibilmente non usare il macinatore elettrico per evitare di polverizzare le nocciole che finirebbero per formare grumi indesiderati nella pasta).

Montare a neve ben ferma gli albumi ed unirli al trito di nocciole, allo zucchero ed al pizzico di sale.

Lavorare il composto delicatamente.

Foderare una teglia con carta da forno e versare il composto in modo che lo spessore non superi i 2 centimetri.

Cuocere in forno a 150° C per 40 minuti.

Dolce semplice e gustoso per concludere in bellezza (con un bicchiere di Moscato d'Asti).

Il Castelmagno

UN FORMAGGIO ERBORINATO DAL SAPORE INTENSO

di Carla De Iulius

Un formaggio affascinante, leggermente piccante, nato sulle montagne del Piemonte (e stagionato in locali freschi e umidi) e ben presto diventato famoso nelle tavole italiane ed europee; nell'Ottocento riesce a raggiungere la sua massima notorietà, entrando nelle cucine dei ristoranti più prestigiosi francesi e inglesi.

Il Castelmagno è un formaggio dalle antiche origini, prodotto con latte vaccino della Valle Grana, in provincia di Cuneo. Ha avuto riconosciuta la DOP da parecchi anni, e si distingue nelle tipologie d'Alpeggio e della Montagna.

Reperibile in genere giovane, ma dà il meglio del suo sapore con la stagionatura. Il Castelmagno deve il suo nome al comune omonimo della Valle Grana, nelle Alpi Cozie, in Piemonte, in provincia di Cuneo, dove viene prodotto da molto tempo.

Il Castelmagno DOP viene assaporato sia come antipasto, in purezza, accompagnato da miele e mostarda, oppure come condimento per la pasta: tra i piatti più diffusi ricordiamo i tajarin piemontesi con crema di Castelmagno e nocciole, gli gnocchi al Castelmagno o il risotto alla fonduta di Castelmagno.

Le sue origini pare siano molto antiche: lo troviamo addirittura citato in una sentenza del 1277, quale "tributo" dovuto dagli usufruttuari al marchese di Saluzzo, proprietario dei pascoli nei comuni di Castelmagno e di Celle di Macra"; ma solo nel 1996, conquista la denominazione DOP (Denominazione di Origine Protetta), riconoscimento di rilevanza europea.

Il sapore delle erbe presenti nei pascoli dell'alta valle Grana danno a questo formaggio un sapore davvero unico.

Il dott. **NICOLA FERRI**, veterinario dirigente dell'Istituto Zooprofilattico dell'Abruzzo e del Molise "G. Caporale" (IZSAM), ci racconta, con parole semplici, come nasce il Castelmagno e le varie fasi di produzione.

"Il latte, proviene da vacche appartenenti alle razze tipiche dell'arco alpino (in particolare la Piemontese, la Bruna Alpina e le varie Pezzate Rosse), eventualmente addizionato con latte ovino e/o caprino in percentuale da un minimo del 5% ad un massimo del 20%. Nello specifico, il latte utilizzato per produrre il Castelmagno, è ottenuto dall'unione del latte di due mungiture, di cui il primo conservato a bassa temperatura ed eventualmente scremato per affioramento o centrifugazione. La coagulazione viene effettuata su latte crudo riscaldato utilizzando caglio liquido. La cagliata viene quindi rotta fino alla dimensione di una nocciola e lasciata



Dott. NICOLA FERRI,

dirigente veterinario,
responsabile struttura
complessa IZSAM



riposare sotto siero dai 5 ai 30 minuti e poi estratta e messa in teli dove viene lasciata scolare per circa 24 ore.

La cagliata viene poi tagliata a fette e immersa in vasche di acciaio o plastica contenenti del siero della lavorazione del giorno o di lavorazioni precedenti.

In questo siero la cagliata viene lasciata in genere per 2-3 giorni, dopo di che viene estratta e tritata. Il trito viene quindi salato con sale grosso, posto in fascere di plastica o acciaio e pressato per 24 - 48 ore al fine di facilitarne lo spurgo.

Di colore bianco perlaceo o bianco avorio ai minimi di stagionatura, di colore giallo ocrato con eventuali venature blu verdastre all'interno, con il progredire della stagionatura. La sua consistenza è friabile ai minimi di stagionatura, più compatta con il progredire della stessa".

Il Castelmagno DOP appartiene alla categoria dei c.d. "formaggi a pasta blu o erborinati", cioè a quei formaggi caratterizzati dalla presenza di muffe del genere "Penicillium" che, appunto, conferiscono alla pasta le venature dal colore naturale tendente al verde e al blu. Questa caratteristica, nota come "erborinatura" (termine che deriva dal vocabolo dialettale lombardo erborin e indica il prezzemolo) deriva da una tecnica di lavorazione casearia che consente lo sviluppo di queste muffe e, nel caso del Castelmagno, il processo avviene naturalmente nel corso della stagionatura.

La crosta, quando il formaggio è giovane, si presenta liscia e di colore giallo rossastro (arancione). Se è stagionato, la crosta è rugosa e il colore paglierino carico, ammuffito, tendente al marrone.

"Il disciplinare", ci spiega ancora il dott. Ferri, "indica anche in maniera precisa la zona di produzione di questa DOP dal sapore unico, individuando alcuni territori della provincia di Cuneo, ovvero Castelmagno, Pradleves e Monterosso Grana, da cui dovrà provenire anche il latte destinato alla trasformazione. E, a proposito del territorio, è necessario operare un'altra distinzione importante: perché il Castelmagno può presentare due differenti etichettature proprio a seconda dell'altitudine dei pascoli dove si alimentano i bovini: in altre parole, se la produzione, la trasformazione e la maturazione avvengono a un'altitudine compresa tra i 650 e i 1000 m – quindi, in zone classificate come "montane" – si può fregiare della menzione aggiuntiva "Prodotto della Montagna"; invece, se il prodotto è sempre ottenuto e confezionato a

un'altitudine superiore ai 1000 m e per un periodo compreso tra maggio e ottobre, allora riporta la menzione "di Alpeggio". Ma come fare a distinguerli? Tranquilli, perché ci viene in aiuto l'etichetta: **blu** nel caso del "Castelmagno Prodotto della montagna" e **verde** nel caso del "Castelmagno di Alpeggio".



Fonti:

<http://www.formaggio.it/formaggio/castelmagno-d-o-p/>

<http://www.consorziocastelmagnodop.it/index.php/home>

<https://www.alimentipedia.it/castelmagno-dop.html>



Cuochi D'Artificio

di Cristina Barberis Negra

CUOCHI D'ARTIFICIO: un viaggio nell'enogastronomia italiana a fianco di specialissimi, giovani chef.

Un'iniziativa dell'Istituto Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione "G. Pastore" con sede a Varallo Sesia e a Gattinara, con il contributo del Rotary Club di Gattinara

Si intitola "CUOCHI D'ARTIFICIO" perché Alessandro, Debora, Marco, Lorenzo, Christian, Valentina, Tiziano e tutti gli studenti che hanno partecipato alla realizzazione di questo libro sono un'esplosione di energia e di entusiasmo contagiosi, proprio di quelli che ti fanno fare "ohhhhh" come quando guardi all'insù per vedere i fuochi pirotecnici.

«È stata "una cosa pazzesca", hanno commentato il professor Dante Delzanno, tra le anime del progetto, e i suoi colleghi chef (Simone Abondio, Stefano Bozzone, Francesco Turco), unica nel suo genere come unici e indimenticabili sono gli allievi che l'hanno condiviso con noi,

facendoci emozionare e divertire lavorando di volta in volta come fossimo bambini».

Il libro, edito dall'Istituto Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione "G. Pastore" con sede a Varallo Sesia e a Gattinara, con il contributo del Rotary Club di Gattinara, è frutto di un progetto quadriennale più ampio dedicato all'inclusione dei "ragazzi speciali", come a me piace chiamarli.

«Cuochi d'artificio ha voluto essere una corsia preferenziale, per i nostri allievi diversamente abili - spiega il professor Delzanno, nell'introduzione al volume. L'obiettivo è stato, infatti, quello di far acquisire loro nozioni di base, manualità, consapevolezza delle proprie capacità, autostima da utilizzare poi all'interno del gruppo classe, favorendone così l'inclusività. I primi due anni abbiamo affrontato insieme l'arte del cucinare partendo dalle basi, per trapiantare negli ultimi due in qualcosa di più ambizioso: lavorare insieme in un percorso enogastronomico tra le meraviglie della cucina regionale italiana, una cucina di



origini povere ma con le radici ben piantate nel proprio passato, nella propria cultura».

Un viaggio unico nella tradizione enogastronomica del nostro paese nel nome della tradizione e dell'inclusione. Per il Piemonte, presentato da Alessandro Brecher, sono state proposte alcune delle ricette più celebri del territorio: si va dalla panissa vercellese, figlia della tradizione risicola della zona; al vitello tonnato (che Carla ha sperimentato e che troverete realizzato nelle pagine di questa rivista NdR); dagli agnolotti "dal plin", serviti con salsa demi glace o al burro e salvia; alla pulenta cùnsa (polenta concia) tipica delle valli, dove il giallo della farina rustica di mais si intreccia con i sapori golosi delle tome d'alpeggio; per concludere con l'imperdibile bunèt, dolce al cucchiaio che fonde in sé il sapore degli amaretti alla tradizione dei maestri cioccolatieri.

Ogni Regione è un viaggio nei sapori e nei profumi, un vero itinerario per palati di ogni genere; ma questo libro è molto di più è la testimonianza di come una scuola possa valorizzare la diversità e la bellezza racchiusa in ogni ragazzo, insegnando, oltre alle materie di studio anche il bene inestimabile della collaborazione e dell'integrazione e trasformando le difficoltà in ricchezza.

Vitello tonnato

tratto dal libro "Cuochi d'Artificio"



Ingredienti per 6 persone:

- 1.2 kg di noce di vitello
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1 foglia di alloro
- 1 spicchio di aglio con la sua buccia
- 1/2 carota tritata
- 1 gambo di sedano tritato
- Maionese con 2 tuorli d'uovo
- 1/2 litro di olio di girasole
- 300 gr di tonno sott'olio
- 2 acciughe dissalate
- 1 cucchiaio di capperi sottaceto + altri per guarnire

Procedimento:

In una casseruola, riscaldare l'olio, poi unire la carne da rosolare bene su tutti i lati a fuoco alto.

Versare poi il vino far evaporare e quindi aggiungere l'alloro, l'aglio, le verdure tritate, il sale ed il pepe.

Mettere un coperchio alla casseruola e far cuocere in forno per 1 ora a 150°, rigirando la carne due o tre volte e, se risultasse troppo asciutta, bagnandola con qualche cucchiaio di acqua tiepida.

Trascorso questo tempo togliere la carne dal forno e far raffreddare.

In una ciotola preparare la maionese con 2 tuorli d'uovo, incorporare poi il tonno, i capperi e le acciughe e frullare il tutto per qualche minuto in modo da ottenere una salsa dalla consistenza cremosa.

Quando sarà fredda, tagliare la carne a fette piuttosto sottili e disporle sul piatto da portata accavallandole leggermente.

Ricoprire con la salsa tonnata, trasferire il piatto in frigorifero per un ora e servire decorandolo con qualche capperi.



Vitello tonnato
di Carla La Contessina

“L'esperto risponde...”

Di **RAFFAELLA DE IULIIS**, Docente Formatore in “Igiene e Sicurezza alimentare” presso Confesercenti Teramo - Cescot Abruzzo.

LA MUFFA UTILE E LA MUFFA DANNOSA NEI FORMAGGI

.....

Molto spesso le norme sull'igiene e sulla sicurezza alimentare non vanno d'accordo con il termine “muffa” perchè si pensa sempre a qualcosa di tossico e che non possa far bene alla salute del consumatore.

Per fortuna, la “scienza microbiologica” ci insegna che non tutte le muffe sono nocive, anzi, molte di esse conferiscono caratteristiche particolari ad alcuni formaggi, aumentandone la loro appetibilità e, al tempo stesso, sono sinonimo di “cose buone”. Basti pensare, ad esempio, al “BLU di CAPRA”, un formaggio erborinato prodotto con il solo latte crudo caprino della Valle Sabbia, di sapore dolce e leggermente piccante. E' un formaggio erborinato da tavola che richiama le grande tradizione dei blu piemontesi.

Negli “erborinati” i microrganismi che si sviluppano, conferendo una colorazione verde o blue, sono “miceti”, che, seppur abbondanti, non interferiscono con i batteri lattici fondamentali nella caseificazione.

Appartenenti al genere “Penicillum”, questi microrganismi vengono aggiunti direttamente al latte, prima della cagliata (coagulazione con caglio di vitello), sotto forma di spore, e poi durante la stagionatura, in cui germineranno, espandendosi e creando le tipiche muffe.

.....



Raffaella De Iulius

Nata a Teramo il 19 ottobre 1971.

Si è Laureata nel 1996 in “Scienze della Produzione Animale” presso l'Università degli Studi di Bologna. Ha frequentato un Corso di formazione specialistica in preparazione dei sistemi di autocontrollo nelle aziende alimentari. Negli anni dal 2001 al 2014 ha rivestito il ruolo di “Responsabile Assicurazione Qualità” in un' Azienda di Ristorazione Collettiva. E' Docente Formatore in “Igiene e Sicurezza alimentare” presso Confesercenti Teramo- Cescot Abruzzo dall'anno 2011 a tutt'oggi. E' inoltre “Consulente esperto in HACCP e in Igiene degli Alimenti” quale Libero Professionista dall'anno 2014 a tutt'oggi.

Auditor/Led Auditor 22000:2005

Auditor/Led Auditor Sistemi di Gestione (norma UNI EN ISO 19011:2012 e UNI EN ISO/IEC 17021:2011

“Una curiosità: ma la muffa può curare?”

Nel 1928, lo scienziato scozzese Alexander Fleming, cercando sostanze chimiche attive contro i batteri, notò che una piastra in cui aveva seminato colonie di un batterio, lo *Staphylococcus aureus*, dopo qualche tempo non conteneva più le colonie di tale batterio. Perché? Per caso, la piastra era stata contaminata da una muffa verde, *Penicillium notatum*, che aveva provocato la distruzione delle colonie di stafilococco. Fleming capì, dunque, che la muffa era capace di produrre una sostanza battericida, poi chiamata “penicillina”. Anche se non riuscì a estrarla subito, ne dimostrò l'efficacia contro diversi tipi di batteri. Grazie alla grande scoperta di Fleming, sono stati prodotti i primi antibiotici, che hanno permesso di salvare innumerevoli vite. (<https://www.paginemediche.it/benessere/storia-della-medicina/alexander-fleming-e-la-penicillina>)

Un tempo i formaggi erborinati venivano prodotti solo nei luoghi dove tali miceti occupavano naturalmente il posto; ma oggi, nella gran parte dei casi, la loro produzione è favorita dall'inoculo artificiale nel latte dei penicilli e dalla successiva foratura delle forme, che permette l'ingresso di aria rendendo così l'ambiente favorevole allo sviluppo delle muffe. (<https://cheese.slowfood.it/quando-il-formaggio-incontra-la-muffa/>)



“Una curiosità: da cosa nasce il termine “erborinato”?”

Il termine “erborinato” deriva dal sostantivo dialettale milanese “erborin” che significa “prezzemolo” (tipica erba aromatica color verde). Non a caso, anche i francesi lo chiamano “persille” (tradotto in italiano: prezzemolo), ma anche “fromage bleu” (che, tradotto, significa “formaggio blu”). In lingua anglosassone, i formaggi erborinati acquisiscono soprattutto il nome di “blue cheese” (<https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/formaggi-erborinati.html>)

Molto rischiose sono, invece, le muffe verdi-chiaro o verdi-blu, che si sviluppano nei formaggi freschi, in quelli a pasta molle e in quelli da taglio, così anche in tanti altri alimenti.

Quando ci si occupa, come me, di sicurezza alimentare, si è consapevoli che esistono microrganismi fungini tanto subdoli da far restare, spesso, con il fiato sospeso. In pratica, esistono delle micotossine talmente tossiche da essere capaci di inquinare le derrate alimentari, risultando molto pericolose non solo per la salute dell'uomo,



ma anche per quella degli animali.

Le più conosciute sono quelle che appartengono al genere *Aspergillus*, che danno origine a diverse micotossine, chiamate "Aflatossine" e presenti soprattutto nei cereali, nella frutta fresca e nel latte; ne esistono, poi, altre ancora, chiamate "Ocratossine, Patuline, Zearalenoni e Fumosine", presenti soprattutto nei cereali, mais, succhi di frutta, orzo, ...

Tutte queste tossine si possono sviluppare in due modi: in MODO DIRETTO cioè sulle piante, durante la coltivazione e lo stoccaggio o in MODO INDIRETTO, nel caso in cui le tracce di micotossine vengano ritrovate negli alimenti di derivazione animale, come talvolta accade nel latte: l'animale trasmette all'alimento la micotossina presente nel mangime contaminato e di cui si è nutrito.

<https://www.focus.it/scienza/salute/la-biologa-muffe-utili-o-dannose-ecco-come-riconoscerle>

Solitamente, quelle che troviamo abitualmente a casa, sono muffe "alteranti", cioè, alterano l'alimento modificandone le caratteristiche organolettiche (colore, consistenza, odore e sapore), ed il fatto che siano molto visibili, è un vantaggio in quanto spesso l'alimento viene eliminato piuttosto che ingerito.

"Una curiosità: ma se le muffe di casa vengono ingerite, fanno male?"

Mangiare un alimento accidentalmente o per sbaglio non provoca di per sé danni; diverso sarebbe se si mangiassero costantemente prodotti come cereali e latte o frutta secca, contenenti micotossine del tipo Aflatossine, Ocratossine e Fumosine.

Pertanto e fortunatamente, per tale situazione, la giurisdizione alimentare ha emanato alcune norme a tutela del consumatore, prima che gli alimenti vengano posti sul mercato, finalizzate a tutelare la salubrità igienico-sanitaria.

"Una curiosità: come possiamo regolarci nella propria abitazione?"

Parlando sempre di formaggi, quelli più stagionati potranno essere accuratamente ripuliti e, quindi, consumati; meglio ancora se consumati cotti e quindi utilizzati per qualche ripieno; i formaggi e i latticini freschi (ricotta, mozzarella, yogurt, ...), al contrario, andranno assolutamente allontanati, in quanto le micotossine presenti, ormai sparse su tutto il prodotto, lo rendono conseguentemente inidoneo al consumo.

Ma attenzione, nel caso degli Erborinati, come detto inizialmente, le muffe sono degli starter e quindi questo possono essere consumati regolarmente: solo chi risulti allergico alle muffe, ne dovrà stare lontano. Lo stesso vale per il pane ammuffito, da eliminare completamente, perché il fungo che lo ha contaminato è penetrato in profondità; per la carne e per il pesce, non conviene correre rischi, quindi, al primo cenno di contaminazione, questi andranno eliminati. Per la frutta, bisogna distinguere, quella molto succosa come l'uva, le albicocche, le pere, i mandarini, ... che andranno eliminati e quella più soda, tipo la mela, di cui potrà essere eliminata la parte "colpita", mentre il resto, potrà essere tranquillamente consumato. Infine, le marmellate e le confetture, si possono utilizzare, ma eliminando la parte interessata dalla muffa, in quanto gli zuccheri presenti nel prodotto e l'acqua, durante la cottura, impediscono alle tossine di proliferare.

(<https://www.focus.it/scienza/salute/la-biologa-muffe-utili-o-dannose-ecco-come-riconoscerle>)

Concludendo, riassumo brevemente qualche piccolo consiglio:

- Coprire sempre gli alimenti con pellicole e coperchi, ponendoli in contenitori idonei, che possano evitare l'adagiarsi ed il proliferarsi delle muffe, considerato che queste si trovano nell'aria e nell'ambiente;
- Sanificare gli ambienti dove spesso le muffe possono proliferare, come i frigoriferi, dove l'umidità risulta piuttosto alta e le muffe prediligono un'umidità > 65%;
- Eliminare tutto quello che non ci sembra idoneo al consumo, evitando anche il minimo assaggio.





Ricette, testi e foto: Carla De Iuliis
Progetto grafico: Giorgia Falconi

Foto di copertina:
Cristina Barberis Negra

Foto introduzione:
Cristina Barberis Negra

Abbinamento dei vini a cura di:
Piera Genta

il PIEMONTE

Carla De Iuliis
carlalacontessina@gmail.com
www.carlalacontessina.com

@carlalacontessina
#carlalacontessina_
Carla La Contessina



 #carlalacontessina   Marzo 2021

Edizioni precedenti:

“Per Pasqua #IORESTOACASA... e cucino con Carla La Contessina - aprile 2020”

“In viaggio per l'Italia - l'Abruzzo - maggio 2020”

“In viaggio per l'Italia - il Lazio - giugno 2020”

“In viaggio per l'Italia - il Molise - novembre 2020”

“Per Natale #IORESTOACASA... e cucino con Carla La Contessina - dicembre 2020”