



Parco Ticino



DAL CAMPO ALLA TAVOLA I PRODOTTI DEL PARCO DEL TICINO



Est Ticino Villaresi

Consorzio di Bonifica



Con una superficie di 90.000 ettari: 15.000 aree boscate, 50.000 aree agricole, più del 50 % dell'intera area protetta e 1500 Aziende agricole, 47 comuni per circa 500.000 abitanti, il Parco Lombardo della Valle del Ticino gestisce un "agroecosistema" a salvaguardia della biodiversità naturale, ma anche del paesaggio agrario; da sempre a fianco degli agricoltori nello sviluppo e potenziamento della multifunzionalità delle aziende agricole, nella sperimentazione di pratiche agroambientali sostenibili, nella conservazione e nel miglioramento del paesaggio agrario, nella creazione e gestione di habitat faunistici, nello sviluppo aziendale al fine di coniugare effetti ambientali positivi con incremento del reddito aziendale. Supportati dall'Ente Parco e dall'adesione alle Misure Agroambientali del PSR, diverse sono le tecniche agronomiche che gli agricoltori del Parco del Ticino mettono in pratica con finalità di riduzione dell'impatto ambientale: rotazione delle colture, impiego ridotto di concimi chimici e prodotti fitosanitari, mantenimento della fertilità dei terreni mediante l'impiego di letami e liquami, cura e miglioramento del paesaggio agrario con inserimento di siepi, filari o zone umide, conservazione di antiche varietà vegetali e razze animali autoctone in via di estinzione, creazione di habitat faunistici, salvaguardia di metodi produttivi e colture tradizionali. Tutte le tecniche e le pratiche agricole sopra citate consentono di produrre beni alimentari senza sfruttare le risorse naturali, ma reintegrando ogni volta quello che si asporta con la produzione agricola: quindi si mantengono inalterate le risorse suolo, acqua, microrganismi, aria e si conserva la biodiversità (in linea con i principi fissati dalla Carta di Milano, Expo Milano 2015 "Nutrire il pianeta, Energia per la vita"). Il Parco del Ticino è impegnato da anni nella tutela e valorizzazione delle produzioni a basso impatto che ci portano alla riscoperta delle nostre radici storiche, della vita nella tipica cascina lombarda, un microcosmo con usi e costumi e riti di vita totalmente diversi da quelli del territorio circostante, dove ancora oggi intere famiglie vivono e lavorano e promuovono una produzione che si ispira al "chilometro zero". Dal produttore al consumatore riducendo gli intermediari, dimostrando che oggi è possibile coltivare e vendere prodotti di alta qualità a prezzi contenuti

grazie alla filiera corta. Ma soprattutto è possibile coltivare, allevare e produrre alimenti ecocompatibili nel rispetto del paesaggio, a tutela della biodiversità e della nostra salute. Solo se conosciamo il nostro territorio possiamo davvero amarlo e rispettarlo, consegnandolo alle future generazioni senza disperderne l'immenso patrimonio storico culturale.



Fabrizio Fracassi

Consigliere Parco Ticino
con deleghe ai Settori Agricoltura,
e Sviluppo Rurale,
Vegetazione e Boschi,
Fauna, e Protezione Civile

La filosofia del Marchio e le antiche ricette

Ho voluto fortemente rielaborare questo opuscolo edito da chi mi ha preceduto alla Presidenza del Parco per cercare di illustrare e trasmettere parte della filosofia che sta in simbiosi con la protezione del territorio e di tutte le sue componenti.

La parte naturale da sempre la più preziosa e che mi sta più a cuore.

Il Ticino con la sua imponente portata d'acqua essenziale per la vita di tutti gli ecosistemi animali e vegetali.

L'acqua, fonte di vita, che dobbiamo difendere perché sempre più preziosa, con il mantenimento del Deflusso Minimo Vitale, al di sotto del quale si spegne la speranza di mantenere tutto questo: una battaglia che stiamo combattendo e non abbiamo ancora vinto.

La parte umana ricca di storia e di laboriosità senza tregua che ha saputo trasformare il territorio sino a renderlo un luogo ospitale e benestante sul piano economico e culturale. L'agricoltura che per me è il primo presidio per difendere l'ambiente, ma soprattutto per mantenere la cultura, la storia e le tradizioni di un territorio che per progettare il futuro deve, per forza e necessità, tener conto del suo passato.

La filosofia è semplice: coltivare bene seguendo il ritmo delle rotazioni e rispettando la fertilità dei terreni.

Al consumatore intendiamo offrire le eccellenze di questo territorio che non si "inventano" e che provengono direttamente dalla nostra tradizione contadina che abbiamo "marchiato" e che consigliamo con la presentazione delle ricette che illustriamo e proponiamo per non renderle desuete e ritornare a goderne.

Buon appetito a tutti col Marchio Parco.

Gian Pietro Beltrami

Presidente del Parco del Ticino





La pianura lombarda è caratterizzata da una complessa rete idrica, costituita da corsi d'acqua naturali ma anche da un serrato reticolo di canali di bonifica e di irrigazione. Quest'ultimo è stato realizzato dall'uomo con una funzione di irrigazione dei campi, di trasporto e di colatura di acqua in eccesso presente sul territorio; è dunque evidente la sua centralità, non solo per consentire un'agricoltura moderna e competitiva, ma anche per garantire la difesa idraulica del territorio. La connessa gestione delle acque superficiali e di falda è dunque al centro delle attività del Consorzio Est Ticino Villoresi, che regola 270 km di canali principali e più di 3.000 km di canali derivati. Il sistema idraulico consortile distribuisce ogni anno oltre un miliardo di metri cubi d'acqua ai terreni lombardi. Senza questo l'agricoltura regionale non avrebbe raggiunto i livelli qualitativi attuali: produzioni d'eccellenza riconosciute a livello europeo e mondiale.

Il nostro Consorzio è nato dunque per servire l'agricoltura; tuttora se ne occupa quotidianamente ma l'Ente ha conosciuto altresì una naturale evoluzione verso altre e nuove funzioni. Aspetti paesaggistici, ecologici, ricreativi e storico-culturali ed energetici qualificano oggi l'azione del Consorzio. La multifunzionalità delle acque comprensoriali lo richiede sempre più. Di questo siamo ben consapevoli, quanto lo siamo anche del fatto che nostra è la competenza sulla salvaguardia territoriale. Ci viene richiesto, come Consorzio di bonifica, di contribuire allo sviluppo di un nuovo modello di governance per la gestione delle acque per assolvere funzioni di interesse generale. Su questo fronte è doveroso, dal nostro punto di vista, mettere a disposizione tutta l'esperienza maturata e le risorse utilizzabili perché davvero il rischio idrogeologico in Italia sta assumendo dimensioni preoccupanti, non più trascurabili. La difesa del suolo rappresenta la nostra sfida per il futuro, su questo si confronterà sempre più l'evoluzione dei Consorzi di bonifica, chiamati a rinnovarsi per venire incontro alle nuove istanze emergenti.

Alessandro Folli
Presidente ET Villoresi







L'agricoltura
nel Parco del Ticino

01



L'agricoltura nella Valle del Ticino, ieri

La zona delle colline fra il Ticino e l'Adda può vantare i colli di Varese. Ma l'occhio avido di bellezze naturali trova un contrasto sensibilissimo fra la regione delle colline e la sottoposta pianura, questa nella sua parte più alta, per un complesso di circostanze, è così somigliante economicamente alla prima, che ci troviamo indotti a comprenderle insieme in uno stesso quadro; mentre all'incontro la parte più bassa della pianura differisce dalla parte più alta sotto tanti essenziali rapporti, quantunque le assomigli, fino a un certo punto, per l'aspetto esterno, che ci sarà assolutamente necessaria di esaminarla a parte. La causa di tale differenza deve ascriversi principalmente all'influenza che esercita nella bassa pianura, anziché il clima più caldo, l'irrigazione. Tutta questa regione non è egualmente produttiva.

La parte occidentale dell'alto Milanese è terra conquistata sulle brughiere. Se si percorre la campagna in primavera, ad eccezione di qualche pezzetto di fondo che si conserva a prato nelle masserie più estese, dalla mietitura del frumento fino all'autunno dell'anno successivo, per raccogliervi un po' di fieno, sempreché lo concede l'estate non troppo asciutta, tutto il resto della campagna, dove non si trovino prati stabili, presenta una continua successione di prodotti propri ad esaurire la forza vegetativa del suolo.

Nei terreni dove lo strato di terriccio è più profondo, tenace, e naturalmente uliginoso, come nel Pavese e in alcuni Distretti milanesi, l'abbondanza delle acque e il calore dell'estate suggerì una coltura che altrove non è usuale incontrare se non in climi quasi tropicali, cioè il riso (introdotto in Italia nel secolo XVI). L'acqua, che d'estate inonda le risaie, sotto l'azione dei cocenti raggi del sole può concepire una temperatura costante diurna e notturna, inferiore d'uno o due gradi appena a quella dell'aria, che è poco variabile, e così si sviluppa continuamente quel gas acido-carbonico che ivi s'incontra, la quale diluizione del carbonio è forse necessaria al riso non meno dell'umidità, come ottimamente osserva il Sig. Carlo Cattaneo nelle sue bellissime Lettere intorno ad alcune istituzioni di Lombardia applicabili all'Irlanda. L'immensa produzione della Lombardia meridionale, fra il Ticino e l'Adda, è dovuta unicamente all'irrigazione ed al modo sapiente con cui si utilizza.

Le marcite hanno ciò di particolare, che subiscono un'irrigazione continuata anche nella stagione delle acque jemali, con cui s'intende fra l'8 settembre e il 25 marzo; il terreno vi è predisposto in diversi compartimenti ridotti in pendio, nello scopo di tenere la superficie continuamente coperta con un velo d'acqua corrente che anche nell'inverno conserva attiva la vegetazione. Per le marcite si preferiscono le acque di fontanili

vicini che non hanno avuto tempo di subire l'azione del freddo, o quelle che, provenienti dalle città, ne conducono con sé gli spurghi. E' questa una agricoltura affatto speciale del nostro paese, e per mezzo di essa si è pervenuti a cavare dalla terra la massima produzione che forse si conosca in Europa; poiché nelle marcite l'erba foltissima si taglia ogni 60 o 70 giorni, il che è quanto dire sei volte l'anno. La vegetazione, non arrestandosi mai, permette che le vacche si alimentino di foraggio verde tutto l'anno, con un'interruzione che dura poco più di un mese, e ciò ha grandissima influenza sulla abbondanza del latte.

Così scriveva Stefano Jacini, nel 1857, in "La proprietà fondiaria e le popolazioni agricole in Lombardia".

A distanza di centocinquant'anni nel Parco del Ticino rimangono ancora forti tracce di questo passato, fatto di un'agricoltura rispettosa del territorio e dei suoli



L'AGRICOLTURA NELLA VALLE DEL TICINO, OGGI

Ancora oggi, nel Parco del Ticino convivono aree di grande interesse naturalistico, zone urbane e larghe porzioni di territorio agricolo che, con i suoi 50.000 ettari, rappresenta oltre la metà dell'intera superficie dell'area protetta. Le azioni di tutela esercitate dal 1974, data di istituzione del Parco, hanno avuto tra le priorità anche il territorio agricolo che è rappresentato da una realtà dinamica, articolata e ben organizzata che consente di ottenere buone produzioni sia per i prodotti vegetali (riso, mais, orzo, etc.), sia per gli allevamenti (bovini, suini, etc.) e i prodotti da essi derivati (latte, formaggi e salumi di qualità).

Il numero di aziende presenti nei 47 comuni del Parco del Ticino, è pari a 1250 (da censimento Istat del 2010), distribuite in modo disomogeneo tra le tre Province: Milano, Varese e Pavia. Anche i modelli di agricoltura cambiano in base alle caratteristiche del territorio: troviamo piccoli allevamenti e un'attenta gestione forestale nella zona delle colline moreniche, la cerealicoltura prevale nella zona di pianura asciutta, mentre nella zona di pianura irrigua, altamente produttiva, troviamo soprattutto mais e riso, allevamenti bovini da latte e da carne.

L'allevamento del bestiame produce diversificazione e rotazione delle colture associata ad una copertura del terreno per tutto l'anno; inoltre, la sostanza organica prodotta dagli animali ritorna al terreno rendendo fertile e limitando l'utilizzo di concimi

chimici di sintesi. Il sistema agricolo del Parco è dinamico e produttivo, con alcuni comparti a livello di eccellenza nel panorama nazionale come ad esempio la produzione lattiero casearia dell'abbiatelese o la risicoltura del pavese.

Coniugare produttività e tutela dell'ambiente è certamente complesso e richiede una serie di azioni ben coordinate fra loro che impongono la necessità di graduare alcuni limiti posti all'agricoltura in misura proporzionale alla rilevanza degli ambienti circostanti. Questi vincoli sono maggiori nelle aree di riserva e di Parco Naturale e diminuiscono man mano che ci si allontana dal fiume e dalle foreste; nelle "zone agricole" l'obiettivo primario del Parco è la difesa del sistema dalle minacce derivanti dall'urbanizzazione o dalle infrastrutture.

Ma porre dei vincoli non basta e quindi, per raggiungere la tutela ambientale in campo agricolo, da sempre al Parco collabora con le aziende agricole offrendo assistenza tecnica, facilitando la sperimentazione, la divulgazione e la concessione di contributi, in collaborazione con l'Unione Europea, la Regione Lombardia, le Amministrazioni Provinciali, la Fondazione Cariplo e le Organizzazioni Professionali Agricole. Queste sinergie hanno permesso di realizzare importanti progetti di tutela della biodiversità e del paesaggio e di salvaguardia agricola mantenendo alcune coltivazioni o colture che altrimenti sarebbero scomparse perché non più redditizie.

I risultati migliori, tra i

tanti conseguenti, possono indubbiamente essere rappresentati dagli interventi **sulle marcite, sul paesaggio agrario, sugli habitat faunistici e per la salvaguardia delle produzioni tipiche**. Ma il risultato più importante è sicuramente il nostro **“Marchio Parco Ticino”** conferito alle produzioni agricole, ai loro derivati o ai prodotti trasformati, che applicano modalità colturali nel rispetto di un ambiente unico, tutelato, e da dieci anni riconosciuto Riserva della Biosfera dal Mab-Unesco.



Le marcite

L'abbondanza di acqua e la presenza di fontanili ha determinato lo sviluppo delle "marcite", un tipo di prato stabile irriguo che permette di aggiungere ai tradizionali tagli estivi, anche alcuni tagli autunno-invernali di erba fresca.

Secondo alcuni storici è una tecnica inventata dai contadini lombardi intorno al 1200 e messa a punto dai monaci cistercensi di Chiaravalle e Morimondo un paio di secoli dopo. L'acqua di fontanile, che ha una temperatura minima

fra 9 e 12 gradi centigradi anche in inverno, viene fatta scorrere sulla coltre erbosa anche nella stagione fredda. In questo modo l'erba viene difesa dal gelo e dalla neve e continua a crescere permettendo tagli anche fuori stagione. Il prato a marcite deve essere predisposto con particolare cura: un fosso in posizione sommitale lascia trascinare l'acqua, che scorre sul manto erboso in leggera pendenza e viene raccolta e smaltita da un canaletto di colò.

Il movimento costante dell'acqua, oltre alla sua temperatura, difende il prato dalle gelate anche nei mesi più rigidi e le marcite diventano così un microambiente prezioso per la fauna soprattutto uccelli, che vi trovano alimentazione comoda e abbondante. Questa coltura, una volta diffusissima, rischia di scomparire dalle nostre campagne a causa delle spese necessarie per il suo mantenimento e dei cambiamenti intervenuti nell'alimentazione del bestiame bovino.

Il Parco da anni attua un programma di mantenimento delle marcite più significative dal punto di vista storico e paesistico, in modo da conservare gli ultimi esempi di questi preziosi ambienti, legati fra loro in una Rete Ecologica delle Marcite che coinvolge circa 60 aziende agricole.

Tutela del paesaggio e della biodiversità

Fin dalla fine degli anni 90, quando la CEE di allora propose le prime misure agro ambientali oggi pilastro portante del PSR regionale, il Parco ha favorito la creazione e il mantenimento degli elementi ecosistemici del paesaggio agrario, quali siepi, filari, fontanili, zone

umide. Negli ultimi anni, grazie ad alcuni specifici progetti, sono stati studiati nuove tipologie di habitat faunistici in aree agricole che saranno in parte riproposti con il nuovo PSR: fasce prative non sfalciate, tessere agro ambientali, risaie allagate, erba medica, fasce tampone erbose, pascolo bovino.

Con la collaborazione di decine di aziende agricole, sono ormai tantissimi gli habitat naturali e faunistici realizzati o riqualificati nelle aree coltivate, che hanno consentito una crescita qualitativa della Rete Ecologica Regionale. Tutte queste iniziative sono state accompagnate da specifiche azioni di monitoraggio su diverse componenti della biodiversità che hanno contribuito a dare un significato scientifico ai diversi interventi.

Il Fagiolo Borlotto di Gambolò

A Gambolò (Pv), nel passato, si coltivava una varietà locale di fagiolo borlotto e le aziende produttrici si erano unite in un apposito Consorzio di Produttori, sciolto purtroppo alla fine degli anni settanta.

Con la collaborazione delle Organizzazioni Professionali Agricole di Vigevano (Pv) è stata individuata una delle ultimissime aziende che produceva ancora fagioli utilizzando il seme originario. e da lì si è avviata la produzione vera e propria. Oggi sono circa 10 le aziende che coltivano il fagiolo borlotto di Gambolò, si sono nuovamente consorziate e lo commercializzano con successo. E' stata creata la "banca del seme" dell'antica varietà disponibile per le aziende che in futuro saranno interessate alla coltivazione del

fagiolo.

Dopo una ricerca storica ed agronomica sulle caratteristiche della varietà, si è proceduto ad iscriverla all'Elenco dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali e, recentemente, è stata avviata la pratica per l'iscrizione al Registro Nazionale delle Varietà da Conservazione.

Riscoperta della coltivazione della frutta

Negli anni cinquanta-sessanta il territorio del Parco del Ticino, prima che la meccanizzazione agricola prendesse il sopravvento, era disseminato di piccole vigne, frutteti o filari con piante da frutta: in ogni centro abitato si possono trovare segni diversi che testimoniano la storica presenza della frutta e della vite nelle campagne. Sulla base di una positiva esperienza realizzata in provincia di Varese con 7 aziende agricole si è deciso di finanziare altre 50 aziende agricole circa che hanno creato piccoli filari con piante da frutta, piccoli frutteti o antiche sistemazioni a piantata. Inoltre sono stati realizzati un Giardino dei Frutti Antichi con viti e meli su un terreno di proprietà del Parco e dei piccoli frutteti, vigneti e piantate di viti maritate presso le Abbazie di Morimondo e Bernate con l'intento di ricostituire un lembo di contesto storico-agricolo della vita dei monaci.

La razza bovina Varzese

Fra le razze di animali domestici difese e sostenute dalla Regione Lombardia, in applicazione di norme comunitarie, c'è la razza bovina Varzese e fra le zone

eleggibili c'è anche il Parco del Ticino nelle Province di Milano e Pavia. Le caratteristiche di rusticità ed adattabilità della vacca Varzese, insieme ad un crescente interesse per il suo latte e le sue carni, hanno convinto il Parco ad attivare alcune iniziative di salvaguardia di questa razza, con l'acquisto di alcuni capimandria è stata avviata una progressiva diffusione dei discendenti nelle aziende agricole del territorio protetto contribuendo a portare a più di 10 le aziende che allevano bovini varzesi nel Parco. L'interesse per questa razza, oltre al fatto che la salvaguardia del suo patrimonio genetico significa tutela della biodiversità animale, sta nella convinzione che la diffusione sul territorio di questi animali forti e poco esigenti favorirà la pratica del pascolo sui suoli meno produttivi, come quelli in fascia di esondazione, i pioppeti, i terreni marginali in genere, riscoprendo una pratica agricola poco costosa da tempo scomparsa nelle nostre aziende: a titolo sperimentale e dimostrativo il Parco sta gestendo un'area di proprietà a Motta V. su cui pascolano 12 vacche varzesi e sta studiando la reintroduzione del pascolo bovino in 3 aziende agricole.

IL MARCHIO PARCO TICINO PRODUZIONE CONTROLLATA

La convinzione che fosse molto importante supportare in profondità le aziende agricole dell'area protetta, collocate in un contesto di alto valore ambientale naturalistico e capaci di introdurre nella loro attività produttiva forme diverse di agricoltura a basso impatto, ha spinto il Parco ad avviare il

progetto del "Marchio Parco Ticino - Produzione Controllata". La possibilità di fare uso del marchio del Parco è rivolta a tutte le aziende situate entro i confini territoriali del Parco, intese quali produttori singoli o associati, nonché ai trasformatori di prodotti agro-alimentari ed ad altri esercizi agroalimentari per la sola quantità ottenuta da materie prime provenienti dalle aziende agricole poste all'interno dell'area protetta. Con la concessione in uso del marchio, il Parco riconosce l'impegno profuso dalle aziende sull'uso del suolo e nell'impiego di tecniche a minor impatto, assicurando la tutela paesaggistica e ambientale dell'area di provenienza dei prodotti.



Il progetto, avviato nel 1995, vede oggi l'adesione al marchio di circa 50 aziende con la produzione di salumi, carni, latte, formaggi, yogurt, miele, riso, cereali, ortaggi e frutta, dai quali si ricavano anche diversi prodotti derivati, tra i quali i dolci. Il marchio ha rappresentato - come è spesso accaduto durante la storia del Parco - una anticipazione delle tendenze generali dello sviluppo agricolo e rurale: favorire l'adesione al marchio implicava l'idea di diversificare le attività agricole aziendali, introducendo in azienda l'agriturismo e l'attività didattica, sviluppando una nuova imprenditorialità capace di riorganizzare la propria azienda, aprire spacci aziendali, promuovere i propri prodotti direttamente,

investire nella trasformazione dei prodotti e nella comunicazione dell'immagine aziendale. A distanza di anni l'idea è risultata ancor più vincente poiché si è contenuta la pratica della monocoltura agricola e questo, oltre a favorire la qualità del paesaggio, ha permesso di aumentare sensibilmente gli addetti – diretti e indiretti – impiegati nelle diverse aziende.



Il Parco ha di recente rinnovato la strategia di supporto alla promozione dei prodotti, favorendo il contatto tra aziende produttrici, di trasformazione e distribuzione. Il risultato migliore di questa strategia è stato la costituzione di un Consorzio Produttori Agricoli Parco Ticino da parte di circa 15 aziende agricole a marchio capaci oggi di presentarsi sul mercato in forma aggregata e quindi con più efficacia. Il dialogo con i produttori permette l'accesso ad innumerevoli importantissime informazioni sia sui prodotti agroalimentari, sia sul territorio. Si può scoprire come faccia il latte a trasformarsi in formaggio, cosa significa "stagionare", che differenza c'è tra miele e melata o tra le varietà di riso "roma" e "carnaroli". Così come,

con l'aiuto di guide naturalistiche appositamente formate, si potranno ottenere informazioni sull'area più interessante da visitare in una determinata zona, sulle presenze faunistiche, sulle differenze dovute alle stagioni.

Il metodo di valutazione

La produzione agricola interagisce continuamente con l'ambiente circostante dal quale attinge le risorse necessarie per le produzioni (suolo, fattori produttivi, energia rinnovabile e fossile, ecc.). Le relazioni tra agricoltura e ambiente sono molto complesse, in continua evoluzione e quindi capaci di causare impatti sull'ambiente che possono avere valenza positiva o negativa. Solamente una valutazione globale del sistema produttivo, in luogo di un'analisi settoriale o legata all'adozione di certe pratiche, permette di evidenziare le relazioni tra i differenti fattori impiegati e la loro incidenza sull'ambiente e consente di misurare la "coerenza" agro ambientale dell'intero processo. Il metodo introdotto dal Parco del Ticino a partire dal 2009, ha come base una modalità di valutazione messa a punto ed utilizzata sia in Francia (Dialecte) sia in Austria (Eco Points). La valutazione globale del sistema produttivo è suddivisa in tre parti: la diversificazione delle produzioni (70 punti) consente di valutare i fattori strutturali della coltivazione - allevamento, la scelta del sistema produttivo, l'organizzazione degli spazi e degli allevamentizootecnici; l'utilizzazione razionale dei fattori aziendali (30 punti) valuta, per ciascuno di essi, il livello di impiego e per alcuni la qualità della loro

gestione;
 la diversificazione delle attività aziendali (10 punti) mette in luce le eventuali opportunità connesse all'attività agricola relative alla vendita e promozione dei prodotti ottenuti in azienda (trasformazione diretta, presenza di spaccio aziendale, agriturismo, ecc.). Un questionario, piuttosto dettagliato, compilato tramite intervista diretta dell'imprenditore agricolo e con l'ausilio della documentazione cartacea presente in azienda (domanda di contributo unico, quaderno di campagna, registro di stalla, sistema di tracciabilità dell'alimentazione animale, documentazione relativa alla gestione dei reflui zootecnici, fatture di vendita e acquisto) permette di

rilevare le informazioni necessarie per il calcolo dei valori da attribuire ai singoli indicatori. Con questo sistema è possibile riconoscere e valorizzare le molte aziende che praticano forme di agricoltura sostenibile pur senza essere catalogate quali biologiche o ad agricoltura integrata. Un recente progetto di ricerca regionale, denominato SOSTARE e realizzato nel Parco del Ticino, ha perfezionato il metodo di valutazione delle aziende agricole, adattandolo alle diverse realtà agricole lombarde e aprendo a nuovi sviluppi applicativi futuri.

Esempio di valutazione finale dell'impatto ambientale e dell'efficienza gestionale dell'Azienda Agricola ai fini della concessione del Marchio



Acqua e agricoltura: un binomio inscindibile

La Lombardia fra tutte le regioni d'Italia è quella che dispone della maggiore superficie irrigua e di una vasta gamma di metodi di irrigazione, vantando una tradizione secolare. La funzione svolta dal Consorzio Est Ticino Villoresi è quella di garantire la disponibilità di acqua alle aziende agricole, attraverso la gestione di una capillare rete idrica. Il solo Canale Villoresi, l'ultima grande realizzazione idraulica lombarda – che prende le acque dal fiume Ticino presso le Dighe del Panperduto – mette a disposizione delle attività irrigue 55 metri cubi al secondo, percorrendo ben 86 km.

L'identità del Consorzio si rispecchia senza dubbio in due dati fondamentali: 278.258 sono gli ettari corrispondenti all'estensione complessiva del territorio del suo comprensorio (delimitato dal Canale Villoresi e dai fiumi Po, Adda e Ticino) mentre 25.000 sono i consorziati, il cui lavoro è reso possibile appunto dalla distribuzione delle acque garantita dall'Ente.

Da questi numeri emerge la vocazione agricola delle acque lombarde ma i canali esercitano anche un forte impatto sul paesaggio, contribuendo da una parte alla difesa idraulica del territorio e dall'altra alla sua valorizzazione – anche con ricadute di tipo economico – grazie alla multifunzionalità dell'acqua distribuita.

Si deve senza dubbio a condizioni climatiche ottimali e a un fitto reticolo di canali e fontanili, alimentati

dalla falda, se il comprensorio consortile è caratterizzato da produzioni agricole di elevato livello qualitativo. Mais e riso sono i due prodotti d'eccellenza di questi territori, che sono entrati a pieno titolo nella tradizione culturale della pianura lombarda ormai da secoli. Nel pavese prevale la coltura di risi di pregio, come canaroli arborio, roma e vialona nano, destinati al mercato italiano. Due sono generalmente le tecniche di coltivazione del riso, quella tradizionale per sommersione e quella a file interrate comunemente chiamata "semina di asciutta".

Il mais, la seconda coltura predominante nel comprensorio, è coltivato principalmente da granella secca ad uso mangimistico o da pastone per l'alimentazione dei suini. A differenza del riso, la coltura del mais prevede l'utilizzo dell'acqua in modo discontinuo per poter praticare le cosiddette irrigazioni. Solo parzialmente e in terreni di difficile irrigazione, o inserita nella rotazione del riso, si coltiva soia primaverile come primo raccolto o come secondo raccolto dopo l'orzo alla fine di giugno; meno diffusa è la coltivazione del frumento.

Nella zona occidentale del comprensorio, sottesa al Canale Villoresi, è altresì predominante la coltivazione del mais da granella o da trinciato per le poche stalle rimaste. È necessario riconoscere che questa parte di territorio è quella che negli ultimi decenni ha subito maggiormente la pressione antropica. Tutto ciò ovviamente a discapito dell'agricoltura, che si è vista sottrarre terreni che sono sempre stati sinonimo di

produzioni di qualità. Nonostante però la crescente urbanizzazione, le attività agricole coesistono e interagiscono fortemente con il territorio e molte aziende della filiera agroalimentare hanno cambiato il loro orientamento, aprendosi ai cittadini della vicino Milano (consentendo loro di trascorrere qualche ora nella sana campagna e di approvigionarsi di prodotti tipici genuini). Il complesso reticolo idrico che caratterizza il paesaggio del comprensorio consortile rappresenta dunque l'asse portante della ricchezza del territorio, non solo agricola però. Un territorio solcato da fiumi, canali artificiali, fontanili e colatori che hanno portato e portano acqua alle campagne e che allo stesso tempo hanno bonificato territori, scongiurando esondazioni, allagamenti e altri fenomeni idrogeologici, diventati cronaca quotidiana in altre parti del Paese. L'esperienza, scaturita da decenni di attività a scopo irriguo di canali di ogni tipo e dimensione, pone dunque oggi il Consorzio anche come importante interlocutore in grado di gestire un articolato reticolo - compreso

tra i fiumi Ticino, Adda e Po – per la difesa del suolo. Il continuo monitoraggio dei livelli delle acque con sistemi che si avvalgono di moderne tecnologie, un servizio di pronto intervento in grado di agire con tempestività ed efficienza in ogni angolo del comprensorio, un'organizzazione che si avvale di tecnici e risorse in grado di regimare le portate in ogni circostanza e la costante manutenzione di manufatti e di alvei sono le credenziali che oggi il Consorzio può vantare per proporsi quale gestore di ampie fasce di territorio. Oltre a questo vi sono poi tutti gli intenti di valorizzazione territoriale con finalità fruibili – turistiche, culturali-ricreative e sportive per esempio -, perseguiti dal Consorzio attraverso la realizzazione di progetti attuati (molti dei quali nel contesto di programmi regionali e comunitari). Questi ultimi si pongono come principale obiettivo la difesa ecologica dell'ambiente e l'incremento di opportunità di sviluppo territoriale anche in chiave economica.

ETVILLORESI







I prodotti del Parco Ticino

02



I salumi e le carni

BRESAOLA AL NATURALE

Caratteristiche del prodotto: prodotto a base di carne fresca, ottenuta dalla sottofesa, punta d'anca e dal magatello di bovino e/o bufalo, condita con sale iodato ed aromi naturali, insaccata in bondeana di bovino, asciugata e stagionata con tempi variabili a seconda della dimensione

Tecniche di produzione:

bovini e bufali da allevamento eco-compatibile, lavorati direttamente in azienda, la carne viene marinata in modo tradizionale e successivamente asciugata e stagionata e venduta pronta ad essere consumata

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine

COPPA AI PROFUMI DEL TICINO

Caratteristiche del prodotto: prodotto a base di carne fresca, ottenuta dal collo di suino, condita con sale iodato e aromi naturali, asciugata e stagionata con tempi

variabili a seconda della dimensione

Tecniche di produzione: suini da allevamento eco-compatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda, la coppa viene marinata in modo tradizionale e successivamente insaccata in pelli naturali, asciugata e stagionata e venduta pronta ad essere consumata

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine

SALAME CRUDO

SALAMETTO

di bovino di razza Varzese

Tipologia del prodotto: prodotto a base di carne fresca, unicamente di bovino varzese grasso, suino, che vengono macinati e conditi con sali ed aromi naturali

Bresaola di bovino varzese:

prodotto a base di carne fresca, unicamente di bovino varzese, condita con Sali ed aromi naturali, tenuti in salamoia per circa 5 giorni, asciugati e stagionati con tempi variabili

COTECHINO

Caratteristiche del prodotto:

è un salume fresco da consumarsi cotto, prodotto con carne fresca, cotenna e grasso suino, che vengono macinati, conditi con sale e aromi naturali, a cui sono aggiunti salnitro e Vit. C; l'insacco avviene in budello naturale (dritti di bovino)

Tecniche di produzione:



suini da allevamento ecocompatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda, la carne viene lavorata in modo tradizionale e i prodotti vengono venduti pronti ad essere cucinati

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine

CULATELLO DEL TICINO

Caratteristiche del prodotto:

Prodotto a base di carne fresca, ottenuta dalla coscia di suino, condita con sale iodato ed aromi naturali, asciugata e stagionata con tempi variabili a seconda della dimensione, minimo 10 mesi

Tecniche di produzione: suini da allevamento ecocompatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda, il culatello viene marinato in modo tradizionale e successivamente insaccato in vescica naturale, asciugato e stagionato e venduto pronto ad essere consumato

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine

FIOCCO DI PROSCIUTTO AI PROFUMI DEL TICINO

Caratteristiche del prodotto:

prodotto a base di carne fresca, ottenuta dalla coscia di suino, condita con sale iodato e aromi naturali, asciugata e stagionata con tempi variabili a seconda della dimensione

Tecniche di produzione: suini da allevamento ecocompatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda, il fiocco viene marinato in



modo tradizionale e successivamente insaccato in vescica naturale, asciugato e stagionato e venduto pronto ad essere consumato

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine

LARDMIX

Caratteristiche del prodotto:

prodotto a base di crema di lardo fresco, ottenuta dalla schiena di suino, condita con Sale iodato, prezzemolo, aglio ed aromi naturali. Eccellente sui crostini di pane semintegrale a lievitazione naturale

Tecniche di produzione: suini da allevamento ecocompatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda; il lardo viene macinato finissimo, condito e venduto pronto ad essere consumato

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine

LARDO ALLE ERBE DEL TICINO

Caratteristiche del prodotto:

prodotto a base di carne fresca, ottenuta dalla schiena di suino, condi-

ta con sale iodato e aromi naturali, asciugata e stagionata con tempi variabili a seconda della dimensione

Tecniche di produzione: suini da allevamento ecocompatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda, il lardo viene marinato in modo tradizionale e successivamente asciugato e stagionato e venduto pronto ad essere consumato

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine

LARDO ARROTOLATO

Caratteristiche del prodotto: arrotolato magro insaccato con apposita garza elegato con spagoal grasso del suino vispeziato e arrotolato insieme, aene aggiuntadella carne dello stesso; il tutto a formare un unico pezzo



LONZARDO ALLE ERBE DEL TICINO

Caratteristiche del prodotto: prodotto a base di carne fresca, ottenuta dalla schiena completa di sui-

no, condita con sale iodato ed aromi naturali, asciugata e stagionata con tempi variabili a seconda della dimensione

Tecniche di produzione: suini da allevamento ecocompatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda, il Lonzardo viene marinato in modo tradizionale e successivamente asciugato e stagionato e venduto pronto ad essere consumato

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine

LONZINO ALLE ERBE DEL TICINO

Caratteristiche del prodotto: prodotto a base di carne fresca, ottenuta dalla lonza di suino, condita con sale iodato ed aromi naturali, insaccata in bondeana di bovino, asciugata e stagionata con tempi variabili a seconda della dimensione

Tecniche di produzione: suini da allevamento ecocompatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda, il lonzino viene marinato in modo tradizionale e successivamente asciugato e stagionato e venduto pronto ad essere consumato

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine

MORTADELLA DI FEGATO

Caratteristiche del prodotto: è un salume fresco da consumarsi cotto oppure anche stagionato, prodotto con carne fresca, grasso suino e fegato di suino, che vengono macinati,

conditi con sale ed aromi naturali; l'insacco avviene in budello naturale (dritti di bovino)

Tecniche di produzione: suini da allevamento ecocompatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda, la carne viene lavorata in modo tradizionale e i prodotti vengono venduti pronti ad essere consumati se stagionati oppure cucinati se freschi

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine



PANCETTA ALLE ERBE DEL TICINO

Caratteristiche del prodotto: prodotto a base di carne fresca, ottenuta dalla pancia di suino, condita con sale iodato e aromi naturali, asciugata e stagionata con tempi variabili a seconda della dimensione

Tecniche di produzione: suini da allevamento ecocompatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda; la pancetta viene marinata in modo tradizionale e successivamente asciugata e stagionata almeno 40 giorni e

venduta pronta ad essere consumata

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine.

SALAME CRUDO SALAMETTO

Caratteristiche del prodotto:

Prodotto a base di carne fresca, unicamente di suino o con aggiunta di altre carni, grasso suino, che vengono macinati, conditi con sale iodato ed aromi naturali, insaccati, asciugati e stagionati con tempi variabili

Tecniche di produzione: suini da allevamento ecocompatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda, la carne viene lavorata tradizionalmente, successivamente i salami vengono asciugati, stagionati e venduti pronti ad essere consumati

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine

SALSICCIA E SALAMELLA DI PURO SUINO

Caratteristiche del prodotto: è un salume fresco da consumarsi cotto,



prodotto con carne fresca, e grasso suino, che vengono macinati, conditi con sale ed aromi naturali; l'insacco avviene in budello naturale (budellino di maiale o torte di bovino)

Tecniche di produzione: suini da allevamento ecocompatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda, la carne viene lavorata in modo tradizionale e i prodotti vengono venduti pronti ad essere cucinati

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine

ZAMPONE FRESCO

O PRECOTTO

Caratteristiche del prodotto:

è un salume fresco da consumarsi cotto, prodotto con carne fresca, grasso suino e cotenna di suino, che vengono macinati, conditi con sale ed aromi naturali; l'insacco avviene in cotenna con piede del suino

Tecniche di produzione: suini da allevamento ecocompatibile, macellati e lavorati direttamente in azienda, la carne viene lavorata in modo tradizionale e i prodotti vengono venduti pronti ad essere cucinati, o nel caso del precotto al forno basta riscaldarlo circa 30 minuti

Curiosità: senza aggiunta di lattosio e/o derivati del latte e glutine

CARNE BOVINA

Caratteristiche del prodotto:

il prodotto va consumato cotto ed è a base di carne bovina rossa, i singoli tagli anatomici sono tutti toelettati del-

la materia grassa in eccesso

Tecniche di produzione: i bovini vengono allevati nelle stalle delle aziende a marchio Parco e successivamente, a processo di crescita terminato, vengono macellati e lavorati presso l'impianto di macellazione



Le carni bovine ottenute sono poi confezionate e pronte per la vendita al cliente finale

CARRÈ, COSCIA, COPPA, COSTINE, COTENNE, FEGATO, FILETTO, LONZA, PANCETTA, SPALLA, STINCHI, ECC.

Caratteristiche del prodotto:

carne fresca di suino

Tecniche di produzione: suini da allevamento ecocompatibile, macellati direttamente in azienda

Curiosità: carne ottenuta da suini maturi, con alto valore nutrizionale



Il riso

RISO CARNAROLI, ARBORIO, ROMA

Caratteristiche del prodotto:

È un **cereale** caratterizzato da un elevato valore nutrizionale, in particolare presenta un elevato contenuto di carboidrati complessi, che dall'organismo vengono metabolizzati lentamente

Tecniche di lavorazione: il prodotto viene coltivato secondo le tecniche di una agricoltura a basso impatto ambientale, i campi sono gestiti secondo l'avvicendamento

Curiosità: il riso ha numerosi effetti benefici. È un regolatore intestinale, è facile da digerire, stimola la masticazione, favorendo la salute dentale. L'acqua di cottura del riso è un prezioso rimedio contro le infiammazioni intestinali, è diuretica, esercita un'azione rinfrescante ed emolliente.

È un alimento fondamentale dell'alimentazione, in grado di sostituire cereali come il pane.

Il miglior modo per consumare il riso è mangiarlo intero (con la patina esterna), ricca di **vitamina B1**, che agisce sul sistema nervoso, incidendo sullo stato d'animo. Le sue preziose proprietà lo rendono un alimento particolarmente indicato



colturale, con orzo, frumento, etc. Il risone viene lavorato poco, in quanto la lavorazione avviene secondo tradizione: sbiancatura a pietra e finitura a temperatura ambiente per conservare integre le qualità organolettiche del riso

per chi segue un regime dietetico; per quanto riguarda la **cottura**, il riso deve essere cotto in abbondante acqua salata, in particolare il **riso integrale** richiede un tempo di cottura leggermente più lungo rispetto a quello bianco

I derivati del latte

CACIOTTA

Caratteristiche del Prodotto:

è un formaggio a pasta semicotta ottenuto da latte crudo e stagionato da 1 a 2 mesi, presenta una crosta leggera e una pasta interna leggermente compatta



Tecniche di produzione:

il latte viene riscaldato a 36 gradi a cui viene aggiunto il caglio, rotta la cagliata a dimensione di una noce viene successivamente riscaldato fino a 45 gradi e poi prelevata la pasta viene messa in fucelle che vengono pressate per favorire lo sgrondo del siero

CAPRINO CROSTA FIORITA "IL LAGOZZINO"

Aspetto del prodotto: formaggio a forma tronco – conica di pezzatura 200/250 gr di aspetto bianco latte con crosta vellutata tendente al paglierino se stagionato, di consistenza morbida esterna e friabile interna. Gusto particolarmente deciso e caratteristico

Ingredienti: latte crudo vaccino, fermenti, caglio capretto, penicillium candidum, sale. Nel caso degli aromatizzanti: erba cipollina,

pese, peperoncino

CRESCENZA

Caratteristiche del Prodotto:

formaggio fresco a pasta morbida di colore bianco

Tecniche di produzione: il latte viene pastorizzato e poi raffreddato, arrivato ai 44 gradi si inseriscono i fermenti e a 38 gradi viene cagliato, dopo la rottura la pasta viene messa in fucelle rettangolari e viene lasciato per 20 ore in stufatura per favorire la fuoriuscita di siero. Dopo 4 giorni avviene la vendita

FIOR DI LATTE

Caratteristiche del prodotto:

è un formaggio fresco, con un gusto adatto a diversi abbinamenti nelle diverse stagioni dell'anno: si adatta anche abbinato ad insalate miste

FORMAGGIO PAESANO

Caratteristiche del prodotto:

è un formaggio delicato, stagionato almeno per due mesi circa, prodotto con latte crudo nel caseificio aziendale, con fermenti naturali





RICOTTA

Caratteristiche del prodotto:

formaggio fresco da consumarsi in breve tempo dalla data di produzione di colore bianco di dimensioni o rettangolari o piramidali

Tecniche di produzione:

il siero viene riscaldato fino a 88 gradi, viene aggiunto sale, latte e acido citrico ed avviene la flocculazione della ricotta



ai 44 gradi si inseriscono i fermenti vivi e si mette a bagnomaria per 7 ore, successivamente viene trasferito in cella frigorifera e il giorno successivo viene invasettato

ZINGHERLINO

Caratteristiche del prodotto:

formaggio stagionato di colore bianco la pasta interna e una crosta scura

Tecniche di produzione: la ricotta viene rimescolata con l'aggiunta di sale, poi messa in stampi emisferici e una volta estratta dagli stampi viene ricoperta da una miscela di bacche (pepe bianco e nero, ginepro e coriandolo), messa a stagionare in luogo fresco e asciutto



YOGURT

Caratteristiche del

prodotto: liquido di colore bianco e con una densità media, da consumarsi entro le due settimane dalla data di produzione

Tecniche di produzione:

il latte viene pastorizzato e poi raffreddato, arrivato



Altri cereali e loro derivati

FARINA INTEGRALE DI MAIS

Caratteristiche del prodotto:

farina di mais integrale macinata a pietra.

Il colore è giallo intenso tipico con una lieve puntinatura scura, la granulometria si presenta leggermente irregolare proprio per il tipo di macinazione effettuata

Tecniche di produzione: il mais è prodotto con coltivazione biologica o integrata utilizzando una varietà vitrea specifica per la produzione di farine per polenta e dopo la raccolta viene conferito al mulino convenzionato per la macinatura tradizionale a pietra



FROLLINI DI MAIS SCAGLIOLO

Caratteristiche del prodotto:

frollini con farina di mais Scagliolo (antica varietà non ibrida) macinata a pietra, con l'aggiunta di uova, burro, miele e zucchero di canna, senza conservanti

Tecniche di produzione: in filiera agroalimentare, le farine di mais Scagliolo vengono trasformate in questi eccellenti frollini

FROLLINI DI ORZO MONDO E MIELE DI CASTAGNO

Caratteristiche del prodotto:

frollini con farina di orzo mondo (antica varietà di orzo nudo) macinata a pietra, con l'aggiunta di uova, burro, miele di castagno e zucchero di canna, senza conservanti

Tecniche di produzione: le farine di orzo vengono trasformate in questi eccellenti frollini, leggermente amari per il miele di castagno

FROLLINI DI RISO

Caratteristiche del prodotto:

frollini con farina di riso Carnaroli macinata a pietra, con l'aggiunta di uova, burro, miele e zucchero di canna, senza conservanti

Tecniche di produzione: le farine vengono trasformate in questi eccellenti frollini

FROLLINI MULTICEREALI

Caratteristiche del prodotto:

frollini con farina di frumento e di orzo mondo macinata a pietra, con

l'aggiunta di uova, burro, miele e zucchero di canna, senza conservanti

Tecniche di produzione: in filiera agroalimentare, le nostre farine vengono trasformate in questi eccellenti frollini

Curiosità: queste farine seminte-grali con germe hanno una forte vitalità e sono benefiche al nostro organismo

PANE A LIEVITAZIONE NATURALE

Caratteristiche del prodotto: pane ottenuto dalla lievitazione naturale con pasta acida, delle farine macinate a pietra con germe vitale, si presenta con piccole pagnotte da circa 250 g. con crosta croccante il primo giorno e poi morbida per i successivi 5 giorni

Tecniche di produzione: in filiera agroalimentare, le farine di frumento panificabile e di orzo mondo vengono fatte lievitare con pasta madre, le pagnotte ottenute hanno una conservabilità di almeno 6 giorni e basta scaldarle in forno per 10

minuti che ritornano fragranti come appena fatte

PANE TIPO "PANTICINO" CON LIEVITO MADRE

Caratteristiche del prodotto: pane ottenuto dalla lievitazione naturale con pasta acida di farine macinate a pietra, si presenta con crosta croccante il primo giorno e poi morbida per i successivi cinque giorni. Ottimo da abbinare a salumi dal sapore deciso.

Ingredienti: farina di Frumento "Tritello" macinata a pietra, farina di orzo mondo, acqua, lievito madre, sale.

Tipologia di lievitazione : "Lievitazione naturale 36 ore"

Pezzatura : 300 gr circa

Formatura : a filoncino con tre tagli longitudinali.

Valore nutrizionale: rispetto al pane comune, apporta all'organismo maggior fibra e maggior germe sostanze che sono molto utili all'organismo. A livello energetico apporta meno Kcal e quindi è indicato nelle diete ipocaloriche a base di fibra



Il miele

**MIELE DI ACACIA, MILLEFIORI,
CASTAGNO, BOSCO,
ROVO, TIGLIO**



Caratteristiche del prodotto:

Miele di Acacia: è un miele dal gusto molto dolce, leggero e dal delicatissimo sapore.

E' caratterizzato da uno splendido colore giallo paglierino, si mantiene liquido, poco aromatico; si presta a sostituire lo zucchero nelle bevande, di cui non ne altera il sapore, ideale come dolcificante di latte, caffè o the. Si accompagna bene ai formaggi, in particolare al Pecorino Romano D.O.P. Provolone.

Miele di Millefiori: miele la cui produzione è variabile da un anno all'altro. Ideale sul pane, sulle fette biscottate o come dolcificante per bevande. Ottimo miele da tavola, si può degustare, per contrasto, con formaggi stagionati o semipiccanti.

Miele di Bosco: particolare melata dalle qualità ricercate, dal sapore intenso, di vegetale e zucchero caramellato. Ideale come dolcificante del latte, ottimo come miele da tavola, abbinato a crostini e utile per la prima colazione.

Miele di Castagno: deriva dai castagneti naturali del Monte San Giacomo (Vergiate).

Dal profumo intenso, non esattamente dolce e con retrogusto leggermente amaro e persistente. Necessita di un accostamento con formaggi non eccessivamente piccanti, quali Raschera D.O.P., Puzzone di Moena, Caprino Ossolono.

Miele di rovo: miele uniflorale di colore ambrato o ambrato scuro, stato fisico liquido o parzialmente cristallizzato, odore intenso, sapore mediamente intenso di confettura e non molto dolce.

Miele di tiglio: miele uniflorale di colore da chiaro a leggermente ambrato, stato fisico liquido o parzialmente cristallizzato con grana grossolana, odore intenso aromatico quasi mentolato, sapore tipico aromatico.

Tecniche di produzione: La produzione avviene mediante apicoltura low input, con la pratica del nomadismo all'interno dei siti concordati con il Parco.

La gestione degli alveari avviene tramite prodotti autorizzati (api life var, e acido ossalico) escludendo totalmente prodotti di sintesi. L'estrazione del miele avviene mediante centrifuga a freddo, filtraggio e decantazione, seguita dalla fase di confezionamento.

Il vino e la birra

VINO

Caratteristiche del prodotto:

dove il Lago Maggiore si assottiglia e ridiventa Ticino si trovano le colline di Golasecca sui cui versanti sin dall'antichità si sviluppò l'agricoltura delle viti.

Tecniche di produzione: sono circa 3 ettari in cui coltiviamo le uve del Nebbiolo, Barbera, Merlot, Brachetto, Pinot nero, Chardonnay, utilizzate per produrre le nostre quattro etichette:

Ticinum è il bianco da uve di Chardonnay, un vino profumato, di buona gradazione, affinato in botti di aca-



cia, che ben si abbina ai piatti di pesce della cucina locale, ai primi piatti o agli antipasti.

Serpillo è il rosato ottenuto da una selezione di uve rosse, pressate in modo soffice: bevuto fresco può pre-

cedere come aperitivo ed al tempo stesso può offrire ottime possibilità di abbinamento con il cibo. Merlotto è di colore rubino: un vino fresco, morbido ottenuto da uve Merlot e Brachetto, vinificate separatamente e poi unite in bottiglia. E' un vino che si presta a tutto pasto in modo non impegnativo. Monte Tabor è il rosso, da uve Nebbiolo e Barbera, viene affinato in botti di rovere ed invecchiato. Si adatta benissimo ai cibi tipicamente autunnali ed invernali della cucina locale e a piatti di carni rosse.

BIRRA DOPPIO MALTO AMBRATA

Caratteristiche del Prodotto:

è una birra doppio malto ambrata che nasconde elegantemente i suoi 6,0% circa di alcool in volume e 15,5°P (gradi saccarometrici in peso), prodotta per "doppia decozione" di malto prodotto da Cascina Caremma con Orzo varietà Scarlet, risulta al palato calda ed avvolgente ma nello stesso tempo piuttosto secca, dovuto ad una buona bilanciatura del gusto da parte del malto e di luppoli tedeschi

Tecniche di produzione: per la creazione di questa birra vengono impiegati ben due ceppi differenti di lievito. Dopo una prima fermentazione in vasche aperte ad opera di lieviti ad alta fermentazione (*Saccharomyces Cervisiae*), viene fatta maturare in cantina previa l'aggiunta di mosto in lavorazione con lievito a bassa fermentazione (*Saccharomyces Carlsbergensis*). In ultimo, la lunga maturazione più di 5 settimane prima dell'imbottigliamento

La composta

Tipologia del prodotto: composta di pere e aceto balsamico, lamponi con petali di rosa, lamponi con cacao. La frutta appena raccolta viene subito abbattuta, cotta ad alte temperature con l'aggiunta di zucchero, aromi e pectina naturali. Si presenta solida, profumata con evidenti pezzi di frutta



Gli ortaggi e i frutti di bosco



Il budino

Latte crudo intero vaccino alta qualità, zuccheri, saccarosio - destrosio - amido di riso - amido di mais - carragenina - farina semi carrube - per budino al cacao: cacao al 24%



L'elenco dei prodotti e delle Aziende agricole a marchio Parco Ticino è in continuo aggiornamento e può essere consultato sul sito www.deliziedelticino.it



**Le ricette della
Cucina Lombarda**

03



La cucina Lombarda

La cucina lombarda si potrebbe definire cucina di lardo e di burro, in cui prevalgono le tecniche di lunga cottura, come la lessatura e la stufatura, in cui solo di recente la pasta ha soppiantato il ruolo storico del riso e delle polente. E' dunque cucina di brodi, di "pucie" (cioè di sughi) e di zuppe.

Ci sono tanti modi per cominciare un pasto in Lombardia: certamente il più classico e diffuso, anche perchè di facile preparazione, è il tagliere di salumi. Se i formaggi si servono in fondo al pasto, questo d'abitudine si apre con gli affettati. Così mangiavano una volta i lombardi e così si mangia ancora oggi. I salumi tipici non mancano: una numerosa varietà caratterizza la proposta in tavola. Salumi accompagnati spesso da verdure dell'orto conservate sotto aceto.

Una minestra sapientemente formulata, con cereali, legumi e verdure di stagione, era nella tradizione contadina il pasto della sera con cui rifocillarsi a fine giornata. Se avanzato dal giorno prima, un mestolo di minestra si prestava anche per cominciare la giornata con una colazione calda, oppure per fare una merenda veloce e nutriente. Anche oggi, secondo le linee della corretta nutrizione, la minestra di verdure e legumi è un pasto completo e appagante.

Risotti, paste fresche all'uovo e paste ripiene, gnocchi e polenta sono piatti principi della cucina lombarda. Spesso conditi con semplicità – burro fuso, salvia e grana padano grattugiato - questi primi piatti interpretano in mille modi i cereali, base del modello alimentare italiano.

Zafferano, salsiccia luganiga, fagioli invece vanno ad arricchire il più tradizionale modo di cuocere il riso in Lombardia: il risotto.

Racconta Eugenio Medagliani che quel risotto giallo che oggi assaggiamo era un tempo chiamato "risotta" e si serviva in una speciale pentola dotata di beccuccio; si trattava di una minestra densa, facile da servire versandola direttamente nei piatti. Ancora oggi, in Lomellina, il riso nuovo è racchiuso in sacchi di tela, come avveniva una volta, per mantenere meglio la fragranza e il profumo erbaceo che tende a scomparire nei risi conservati sotto vuoto.

Cassoeula, buseca alla milanese, sono alcuni celebri esempi di piatti unici. Passati alla storia come veri cult della gastronomia lombarda, i piatti unici presentano un profilo nutrizionale più che completo: una porzione di questi può tranquillamente sostituire le prime due portate di un pasto.

La carne certo ha un ruolo importante nella cucina lombarda: cotoletta alla milanese, ossobuco e vitell tonè ne sono una dimostrazione. Un tempo i bovini erano destinati

soprattutto alla produzione di latte e latticini: si ammazavano solo le bestie vecchie le cui carni finivano in lenta cottura lessate o stufate secondo le tipiche ricette lombarde che all'arrosto destinavano invece i polli.

Uova e verdure hanno sempre avuto un ruolo nella cucina lombarda: bietole, pomodori e zucchine fanno da ingrediente principale per frittate e tortini.

Carote, fagiolini, peperoni, cipolle sono accompagnamento ideale per piatti di carne. Gli asparagi sono considerati nella cucina milanese un piatto a sé, accompagnati con uovo.

La polenta viene servita con i formaggi, con le carni variamente cucinate, con la cacciagione, con il latte, ma si utilizza anche l'ingrediente primario – la farina di mais – macinata finissima anche per preparare dolci. E' per questo ingrediente che agli abitanti del nord Italia è stato attribuito l'appellativo di "polentoni".

Buona parte dei dolci lombardi, a base di ingredienti comuni e piuttosto poveri, sono frutto di tradizioni contadine: per questo non richiedono elaborazioni molto complicate, né elementi ricercati o spezie rare. Piuttosto una buona dose di burro e altri componenti come mandorle, pinoli, frutta secca in generale, usati per dar sostanza e dolcificare, visto che lo zucchero un tempo era cosa rara.

◀ 1. NERVETTI IN INSALATA

Così si chiamano le cartilagini del ginocchio e dello stinco del vitello. **Nervetto** è un'italianizzazione della voce dialettale **gnervitt = tendini**. In passato i nervetti erano uno dei piatti serviti nelle osterie per accompagnare la mescita al bianco, quale antipasto tipico della tradizione popolare milanese. Oggi i nervetti sono anche preparati, già cotti e pressati, a livello industriale e distribuiti nelle salumerie: in questo caso però si usa ogni genere di cartilagine e non solo quella del piedino.

Difficoltà: Media

Tempo di esecuzione: 120 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

zampetti di vitello: n. 2

girelli di vitello: n. 2

cipollotti: n. 3

sedano: 1 costa

carota: n. 1

olio di oliva : 4 cucchiari

aceto: 1 cucchiario

sale: q.b.

pepe: q.b.

INGREDIENTI

ESECUZIONE

Pulire gli zampetti e i girelli e lavarli bene; mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua, salare e unire la carota e il sedano; appena l'acqua bolle, mettervi gli zampetti e i girelli; fare cuocere per almeno due ore; quando sono ben teneri levarli dal brodo e lasciarli intiepidire; staccare tutta la parte nervosa dalle ossa e tagliarla a listerelle; collocare i nervetti un'un'insalatiera, unire i cipollotti affettati fini, un pizzico di sale e pepe; condire con l'olio e l'aceto; mescolare e servire.

◀ 2. PATÈ DI FEGATO

Difficoltà: Media

Tempo di esecuzione: 45 minuti + 4 ore di raffreddamento del patè

Cottura: 5 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE:

350 g di fegato di vitello a fettine
150 g di burro
1 foglia di alloro
150 di gherigli di noce
1 grattata di noce moscata
2 cucchiaini di cognac
1 dado di preparato per gelatina
Sale e pepe q.b.

INGREDIENTI

Sciogliete una noce di burro in una padella antiaderente, unite le fettine di fegato, la foglia di alloro, sale e pepe e cuocete a fiamma vivace per circa 5 minuti, girando il fegato una sola volta.

Toglietelo dal fuoco, lasciatelo intiepidire, tagliatelo a pezzetti e mettetelo nel mixer con il restante burro a pezzettini e frullate per circa 30 secondi. Aggiungete le noci (tenendo da parte 3-4 gherigli per la decorazione), la noce moscata, il fondo di cottura filtrato e il cognac. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferite la crema ottenuta in uno stampo rettangolare rivestito di pellicola trasparente e lasciatela rassodare in frigo per 4 ore. Scaldare mezzo litro d'acqua, poi scioglietevi il preparato per gelatina (seguite comunque le indicazioni sulla confezione che possono variare a seconda del produttore), versatela in un contenitore largo e basso in modo da formare uno strato di circa 1 cm. Di spessore e mettetela in frigo a rapprendere. Al momento di servire, capovolgete il patè su un vassoio rettangolare, eliminate la pellicola e decoratelo con i gherigli di noce tenuti da parte e disponete intorno la gelatina tagliata a cubetti. Servite accompagnando a piacere con pane alle noci o pan brioche.

ESECUZIONE

ANTIPIASTI

◀ 3. FETTINE DI SALAME CON COMPOSTA DI CIPOLLE IN AGRODOLCE

Difficoltà: Bassa

Tempo di preparazione: 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

INGREDIENTI

200 g di Salame

200 g di cipolle rosse, possibilmente di Breme (PV)

50 g di zucchero di canna

5 g di sale

100 g di vino rosso

100 g di aceto di vino rosso

5 g di pepe e chiodi di garofano

Olio extravergine di oliva

ESECUZIONE

Pulite accuratamente le cipolle e tagliatele finemente.

Versate in una pentola il vino insieme all'aceto ed unite le spezie, il sale e lo zucchero di canna. Portate il tutto a ebollizione e fate bollire per tre minuti.

Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare le cipolle direttamente nel loro liquido di cottura. Una volta raffreddate scolatele e servitele sul piatto con un filo d'olio extravergine, accompagnandole al salame affettato.

Le cipolle in agrodolce si possono conservare in vaso, coperte d'olio, in luogo fresco per almeno 15 giorni.

◀ 4. GIARDINIERA

Difficoltà: Bassa

Tempo di esecuzione: 30 minuti + 20 minuti di sterilizzazione dei barattoli

Cottura: 2 minuti

INGREDIENTI PER 4 VASI DA 500 GR.

2 kg di verdure miste (1 piccolo cavolfiore, 4 carote, 4 coste di sedano verde, 300 g di fagiolini, 300 g di cipolline pelate, 1 peperone giallo carnoso)

1 litro di aceto di vino bianco

5 dl di olio di oliva

3 cucchiaini di zucchero

4 foglie di alloro

sale q.b.

INGREDIENTI

Lavate e mondate tutte le verdure. Tagliate a bastoncino le carote, a tocchetti il sedano, i fagiolini e il peperone, dividete a cimette il cavolfiore, lasciate intere le cipolline.

Portate a bollore l'aceto con l'olio, lo zucchero e 1 cucchiaino di sale, quindi versate le verdure tutte insieme, mescolate e sbollentate per 2 minuti.

Spegnete il fuoco e sistemate le verdure nei barattoli riscaldati. Aggiungete in ogni barattolo una foglia di alloro, coprite con il liquido di cottura, chiudete i barattoli e lasciate raffreddare. Le verdure così preparate sono ottime da subito.

ESECUZIONE

Le verdure così preparate sono ottime da subito, servite come antipasto oppure insieme a carni o pesci lessati. Potrete sterilizzare i barattoli per 20 minuti immersi in acqua bollente e conservarli per alcuni mesi.

ANTIPASTI

◀ 5. CIPOLLE ALL'ACETO

Più propriamente sono cipolle sott'aceto giacché si tratta della preparazione casalinga di questa conserva. Le cipolle più adatte sono quelle piccole bianche, che maturano da aprile a luglio, anche se ormai si trovano sul mercato tutto l'anno.

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 60 minuti + 24 ore di marinatura + 1 settimana di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

cipolline: 1 kg
aceto rosso: 1 l + q.b. per la conserva
alloro: 4 foglie
pepe: 12 grani
chiodi di garofano: 6
aglio: 1 spicchio
cannella: 2 stecche
timo: 2 pizzichi
olio di oliva: q.b.
sale grosso: q.b.

INGREDIENTI

Pelare le cipolline e metterle in un recipiente coprendole di sale grosso; lasciare riposare 24 ore;
trascorso questo tempo, farle bollire in un litro di aceto rosso con 2 foglie di alloro, 6 grani di pepe rotti, 3 chiodi di garofano, lo spicchio d'aglio, un pizzico di timo e una stecca di cannella;
lasciare sobbollire dolcemente per 20 minuti;
scolarle, lasciarle raffreddare e metterle in un vaso per conserva con aceto fresco e i rimanenti odori;
coprire con un velo di olio e lasciar riposare almeno una settimana.

ESECUZIONE

◀ 6. CROSTINI DI PANE E GORGONZOLA

Difficoltà: Bassa
Tempo di preparazione: 15 minuti

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

250 g di Gorgonzola DOP - 80 g di caprino - 60 g di yogurt intero
un filoncino di pane
erba cipollina

ESECUZIONE

Ritagliate dalla parte centrale del filoncino 12 fettine di pane, tutte uguali, dello spessore di circa un centimetro. Tostatele leggermente. Mettete in una ciotola il Gorgonzola, il caprino e lo yogurt. Lavorateli bene insieme, con un cucchiaino di legno, finché saranno diventati una crema uniforme, perfettamente amalgamata. Ricoprite i crostini di pane, tostati e tiepidi, con la crema di formaggi. Disponete i pezzi così preparati su un piatto da portata. Completate ogni pezzo con un paio di dadini di mostarda di frutta. Guarnite con alcuni fili d'erba cipollina e servite subito.

◀ 7. SFORMATO DI POLENTA AI FORMAGGI

Difficoltà: Media
Tempo di preparazione: 90 minuti

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

250 g di farina gialla di mais
100 g di crescenza - 50 g di gorgonzola
Grana padana grattugiato
Pangrattato - Burro - Sale

ESECUZIONE

Versare la farina di mai in un litro di acqua bollente salate e, mescolando spesso, fatela cuocere per un'ora. Incorporate il gorgonzola, la crescenza e 2 cucchiaini abbondanti di formaggio grattugiato. Distribuite la polenta in 6 stampini per cartelle, imburattati e spolverizzati di pangrattato. Passate in forno a 180° per 20 minuti circa. Sformate e servite.

◀ 1. PANCOTTO

Pancott o **panada**, uno dei piatti poveri comuni a tutte le regioni d'Italia, basato sul riutilizzo del pane raffermo o secco.

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

INGREDIENTI

panini tipo michetta: n.3

burro: 30 g

olio extravergine di oliva: 1 cucchiaio

estratto di carne: 1/2 cucchiaino

formaggio grana grattugiato: 4 cucchiai

sale: q.b.

ESECUZIONE

Mettere a bagno i panini in acqua tanto abbondante da bastare per la minestra, per un paio d'ore;

romperli con la forchetta a piccoli pezzi e metterli nella casseruola con il burro, l'olio e sale;

mettere sul fuoco e portare a bollire;

aggiungere l'estratto di carne, farlo sciogliere e servire con il grana.

VARIANTI

La preparazione cittadina richiede michette o pezzetti di pane bianco; quella contadina il pangiallo o il pane di mistura. Versioni recenti utilizzano brodo anziché acqua. Alcuni ricettari d'autore prescrivono la noce moscata.



◀ 2. RISO E LATTE

Minestra un tempo molto diffusa sia nel lodigiano sia nel milanese, il **riso e latte** (ris e latt) veniva consumato nel pasto serale servito in profonde scodelle di terracotta. Questo piatto di origine medioevale riunisce i due ingredienti tipici della pianura lombarda.

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

riso comune o originario: 200 g

latte fresco: 1.2 l

acqua: 0.4 l

zucchero: 1 cucchiaio e 1/2

burro: 30 g

sale: q.b.

INGREDIENTI

ESECUZIONE

Mettere il latte e l'acqua in una casseruola; aggiungere il burro e lo zucchero e poco sale;

portare a ebollizione e aggiungere il riso;

cuocere su fuoco vivace mescolando spesso affinché la minestra risulti legata e consistente; aggiungere altro liquido bollente (3/4 di latte e 1/4 di acqua) se la minestra dovesse asciugarsi troppo;

quando il riso è cotto, togliere dal fuoco, lasciare riposare, servire tiepido.

VARIANTI

La versione salata, più moderna, non contempla lo zucchero.

Una grattata di noce moscata è facoltativa sia per la minestra salata sia per quella dolce, che può accogliere della scorza di limone grattugiata. C'è chi aggiunge cacao amaro e cannella alla versione salata.

Il burro può essere aggiunto a fine cottura, nelle scodelle individuali dove si sarà versata la minestra.

PRIMI PIATTI IN BRODO

◀ 3. RIS E ERBORIN

Riso e prezzemolo. Erborin = erbetta, è uno dei nomi popolari, a carattere affettivo, del pedersem, dovuto con ogni probabilità al fatto che il prezzemolo è l'erbetta aromatica più diffusa nella cucina mediterranea.

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

INGREDIENTI

riso: 200 g
formaggio grana grattugiato: 20 g
brodo di carne: 1.2 litri
prezzemolo: 40 g
burro: 20 g

ESECUZIONE

Lavare e tritare finemente il prezzemolo;
mettere sul fuoco una casseruola con il brodo e portare a bollore; unire il riso e cuocere mescolando di tanto in tanto; quando il riso è cotto, togliere dal fuoco e incorporarvi il prezzemolo e il burro;
mescolare bene, versare nella zuppiera e accompagnare con il grana.

VARIANTI

Talvolta il prezzemolo è unito al brodo contemporaneamente al riso, con una discreta perdita di qualità aromatica. Raramente si consiglia di sostenere l'aroma del prezzemolo con mezza foglia di salvia, anch'essa tritata fine.

Qualche versione rustica provvede ad ispessire il brodo con un paio di patate cotte a parte e passate al setaccio.

La buona riuscita del ris e erborin dipende molto dalla qualità del brodo. Va da sé che un brodo di dado dà una minestra assai meno gradevole che non il brodo preparato in casa col bollito misto, o anche soltanto con il biancostato di manzo o con la carcassa di pollo.

Il riso più idoneo è quello per minestre, maratelli o rizzotto. La minestra dovrà risultare piuttosto fitta di riso e i chicchi cotti a puntino.

Il brodo

Di minestre in brodo, più o meno lunghe, era veramente ricca la cucina tradizionale. Il brodo classico si ottiene facendo bollire, in abbondante acqua salata, carne mista di manzo (biancostato, reale, muscolo), una mezza gallina e un pezzo d'osso spugnoso assieme ad un mazzetto aromatico composto da una cipolla, una carota, un gambo di sedano, due pomodori, un ciuffo di prezzemolo e due foglie di basilico.

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

Man mano che il calore porta alla formazione di schiuma nerastra, dovuta alla solubilizzazione e coagulazione dell'albmina presente nelle fibre della carne, la si asporta con la schiumarola. Può precedere con gentilezza un piatto di arrosto o la cotoletta impanata, coi rispettivi contorni.



◀ 4. MINISTRONE ALLA MILANESE

Come accrescitivo di minestra, da ministrare, continuazione del lat. ministrare = servire a tavola (da minister = servitore), il **minestrone** riconduce direttamente alle radici stesse dell'alimentazione contadina, in quanto cibo vegetariano per antonomasia.

Ne è stato anche ipotizzato un antico uso rituale per ottenere la pioggia nei periodi di siccità.

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 3 ore

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

riso: 300 g
sedano: 120 g
prezzemolo: 20 g
fagioli secchi: 60 g
cipolla: 60 g
burro: 30 g
patate: 600 g
erbette: 130 g
olio extravergine di oliva: 30 g
fagiolini verdi: 120 g
verza: 120 g
formaggio grana grattugiato: 60 g
carote: 120 g
porri: 120 g
zucchine: 120 g
pomodori pelati: 250 g
alloro: 2 foglie
sale: q.b.

INGREDIENTI

ESECUZIONE

Ammollare i fagioli in acqua tiepida la notte precedente; scolarli e farli cuocere in acqua fredda non salata per circa 45 minuti;
nel frattempo tagliare a dadini il sedano, le carote e le zucchine; tritare grossolanamente i pomodori, sbucciare la patate la-

sciandole intere (andranno schiacciate con la forchetta a fine cottura);
 mondare e lavare il prezzemolo, poi tritarlo finissimo; tritare anche la cipolla;
 mettere nella pentola il battuto di cipolla, il prezzemolo, le foglie di alloro, il burro e l'olio; porre su fiamma vivace;
 dopo pochi minuti, appena la cipolla imbiondisce, unire le patate, le carote, le zucchine, i fagiolini mondati e i porri puliti; fare rosolare per qualche minuto;
 aggiungere quindi i fagioli cotti e i pomodori;
 coprire le verdure con abbondante acqua bollente e salare;
 fare arrivare al punto di ebollizione e tenendo il fuoco vivace, poi abbassare la fiamma, incoperchiare e continuare la cottura a fuoco lento per almeno 2 ore;
 dopo circa un'ora e mezza di cottura aggiungere la verza e le erbe tagliate a listarelle;
 dieci minuti prima di servire unire il riso e continuare la cottura mantenendo il riso al dente, spolverizzare di grana e servire.

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

Cottura e presentazione

I ricettari più antichi indicano, per il minestrone, un tempo di 6-7 ore di cottura lentissima sul camino, riducibili a 5 ore con l'utilizzo del gas.

In estate il minestrone può consumarsi freddo: al termine della cottura si estraggono le eventuali cotenne e le fette di pancetta, si tagliano a listarelle e si depongono sul fondo delle scodelle, nelle quali si verserà il minestrone caldo. Le scodelle vanno lasciate raffreddare in luogo fresco (non in frigorifero) coperte con tovaglioli e quindi capovolte su altrettanti piatti: il minestrone manterrà una forma a budino, completato dalla guarnizione di cotenne e pancetta.

◀ 5. PASTA E FAGIOLI

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 3 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

200 gr. di pasta del tipo ditaloni

400 gr. di fagioli borlotti secchi

80 gr. di burro

1 carota

1 cipolla

1 gambo di sedano

salsa di pomodoro

sale e pepe q.b.

parmigiano grattugiato

INGREDIENTI

Mettete a bagno i fagioli per una notte in acqua fredda.

Tritate sedano, cipolla e carota insieme. Prendete una pentola dai bordi alti e fate sciogliere il burro al quale unite poi il battuto di verdure e fate soffriggere.

In seguito unite la salsa, il sale e, dopo 4-5 minuti, unite i fagioli con 2 lt. d'acqua fredda e lasciate cuocere per 2 ore a fuoco lento. Prendete la metà dei fagioli e frullateli. Unite il passato ai restanti fagioli, aggiungete la pasta e completate la cottura. Il piatto va servito caldo e va informaggiato in tavola. A piacere si può condire con un filo d'olio e una manciata di pepe nero.

ESECUZIONE



◀ 6. ZUPPA ALLA PAVESE

Vuole la tradizione che il giorno della sua sconfitta ad opera dell'imperatore Carlo V nella battaglia di Pavia, Francesco I di Valois, re di Francia, vagasse per le campagne attorno alla città, stanco e affamato ("Tutto è perduto, fuorchè l'onore e la vita, che è salva"). La vita gliel'avrebbe salvata una contadina, cui il sovrano si era rivolto per avere del cibo. La brava donna, non avendo che un po' di brodo per farne una zuppa, volle arricchirlo rompendoci dentro un paio di uova. La leggenda è naturalmente creata ad hoc per giustificare l'orgoglio di campanile per quella che i pavese ritengono una prelibatezza da re.

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

uova: 6
formaggio grana grattugiato: 60 g
pane: 8 fette
crescione: 1 pizzico
brodo di carne: 6 mestoli

INGREDIENTI

ESECUZIONE

Utilizzare una scodella di terracotta o una fondina calda per ogni persona; rompere in ogni scodella un uovo, aggiungere foglie di crescione e versare un buon mestolo di brodo bollente: l'albume dell'uovo deve diventare bianco e indurirsi leggermente; spolverare con il grana e servire subito con le fette di pane tostato.

VARIANTI

La tecnica più antica per la preparazione della zuppa pavese prevede che il brodo bollente sia rovesciato sugli altri ingredienti già disposti nella scodella individuale. Una tecnica più recente prescrive invece di preparare le singole porzioni in pirofile da forno o in piccole terrine da fuoco, per ottenere la sicura coagulazione dell'albume con un breve passaggio in forno o sulla fiamma. E' necessario che le uova, il cui tuorlo non deve rassodare, siano freschissime.

Il pane su cui si rovescia la zuppa può essere semplicemente rafferma, tostato e/o spalmato di burro oppure fritto nel burro. Talvolta il formaggio è spolverato sul pane ancora asciutto, altre volte è cosparso in ultimo sulla zuppa già pronta o addirittura servito a parte. Rara l'aggiunta di crescione nella scodella a fianco delle uova. Ricettari dell'inizio del nostro secolo propongono di versare sul pane, prima del brodo, un po' di sugo di stufato. Pepe a discrezione.

◀ 1. RISOTTO ALLA MILANESE O RISOTTO GIALLO

Il piatto acquisisce questa denominazione in alcuni ricettari lombardi dell'inizio del XIX secolo.

Ha però origini molto più remote, riferibili al biancomangiare della cucina internazionale dell'epoca gotica, nella versione con lo zafferano, di cui si trova il modello nel Libro de arte coquinaria di Maestro Martino da Como.

Difficoltà: Media

Tempo di esecuzione: 35 minuti

PREPARAZIONE PER 6 PERSONE:

INGREDIENTI

riso carnaroli : 600 g
burro: 100 g
formaggio grana grattugiato: 80 g
midollo di bue: 100 g
brodo di carne: 2.5 litri
cipolle: 30 g
zafferano: 2 bustine
vino bianco: 1/2 bicchiere
sale: q.b.

ESECUZIONE

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

Il risotto è usato spesso come "letto" per costolette alla milanese, per l'ossobuco, per il fricandò e per gli arrostiti sugosi.

VARIANTI

Sono molteplici, a cominciare dal riso, la cui scelta si orienta sulle qualità carnaroli, arborio, vialone e maratelli, per la loro resistenza alla cottura e il giusto rilascio di amido che forma la crema. Secondo una tradizione che si fa risalire al tempo della dominazione napoleonica, si può aggiungere vino rosso o, come si preferisce oggi, bianco secco al termine della rosolatura del riso.

Per tutto l'800 si è usato, al posto del midollo, il cervellato, cioè il sanguinaccio di maiale con cervella oppure lardo o pancetta. Già dal ricettario dell'Odescalchi (1826) sono accolti i funghi secchi o in polvere in alternativa a fettine di tartufo.

All'onda e al salto

Per fare un risotto perfetto occorre la pentola perfetta. Niente casseruole in acciaio alte e strette, piuttosto una pentola in rame, di diametro largo e dai bordi bassi. Il rame consente un'ottima diffusione del calore, in modo che il risotto possa cuocere uniformemente. Durante la cottura il risotto non deve mai annegare nel brodo ma deve assorbirlo poco alla volta, senza restare mai asciutto. Ecco perché durante la sua preparazione se ne aggiunge un mestolo non appena il precedente viene assorbito. In questo modo si otterrà la giusta cremosità finale.

Fondamentale è anche la mantecatura: un minuto prima di fine cottura si spegne il fuoco, si aggiungono burro e grana e si lascia riposare per qualche minuto, mantenendo la cottura perfettamente al dente. Nella tradizione milanese, il risotto abbondantemente mantecato, si serve all'onda, cioè piuttosto cremoso ma con i chicchi ben staccati tra loro e al dente, e si mangia col cucchiaino poiché il riso passa rapidamente di cottura.

Il risotto avanzato può essere riscaldato al salto, rendendolo, secondo molti estimatori, più gustoso di quello appena fatto. Il risotto al salto si prepara una porzione alla volta, schiacciando il riso con le mani su un foglio di carta oleata, fino a dargli la forma di un tortino.

Con delicatezza, per non romperlo, si fa scivolare il tortino in una padella contenente burro caldo e si fa cuocere come una frittata, agitando dolcemente la padella per il manico, finché il riso non abbia fatto la crosta. Si rovescia quindi su un piatto per farlo scivolare di nuovo nella padella e dorarlo anche dall'altra parte.

Curiosità:

Fino al 1909, quando Milano era ancora dei milanesi, si è sempre mangiato il risotto senza vino come dalle ricette dal 1809, 1821 e 1843. I veri milanesi lo mangiano col cucchiaino. I "milanes arios" bagnano il riso con vino rosso prima di aggiungere il brodo. Suppliscono così al grasso d'arrosto che non avevano, tranne che nelle grandi occasioni di pranzi a base di carne, poiché il loro arrosto è sempre bagnato col vino. Questo uso si è diffuso tra i "milanesi importati".

◀ 2. RISO E LUGANEGA

"Lucanica, a lucanis populi a quibus romani milites primum didicerunt": così Varrone indica l'origine del nome di questa salsiccia di suino, diffusa (probabilmente dai soldati romani) con diverse etimologie nel Nord Italia (luganica, luganeca, luganga) sebbene originaria della Basilicata.

La sua associazione con il riso realizza un piatto povero, comunque gustoso e completo.

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

INGREDIENTI

riso per risotti: 400 g
luganega: 100 g
burro: 50 g
cipolla: 1
grana grattugiato: 30 g
vino bianco secco: 1 bicchiere
sale e brodo: q.b.

ESECUZIONE

Togliere la luganega dal budello e farla soffriggere con un battuto di cipolla e burro;
a dissoluzione delle parti grasse, aggiungere il riso e bagnare con il vino bianco;
lasciare evaporare ed aggiungere il brodo gradualmente, rimestando e continuando la cottura per 15 minuti;
servire cospargendo con il grana grattugiato.

VARIANTI

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

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

◀ 3. RISO IN CAGNONE

La denominazione viene dal lombardo **cagnun**, che significa larva d'insetto: riso come larve, per l'aspetto che i chicchi di riso assumono dopo la cottura.

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 30 minuti

PREPARAZIONE PER 6 PERSONE:

INGREDIENTI

riso: 500 g

burro: 100 g

aglio: 1 spicchio

salvia: 6 foglie

formaggio grana grattugiato: 80 g

sale: q.b.

ESECUZIONE

Cuocere il riso molto al dente in abbondante acqua salata; nel frattempo schiacciare l'aglio e friggerlo a color nocciola insieme al burro e alla salvia; scolare il riso e metterlo nei piatti; scartare l'aglio e versare il condimento e il grana sul riso; servire subito.

SUGGERIMENTI

Accorgimenti per la preparazione del riso

La preparazione è semplice ma, proprio per questo, necessita di alcuni accorgimenti, suggeriti dalla consuetudine.

Il condimento deve essere pronto nello stesso momento il cui il riso, vialone o maratelli, cotto al dente, viene scolato, per evitare che passi di cottura. Il burro deve essere quasi fumante e aver preso un colore nocciola intenso, per ottenere, una volta versato sul riso, l'effetto di crogiolatura e di doratura tipico di questo piatto. Va consumato caldissimo.

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

◀ 4. RISOTTO AL VINO "MERLETTO"

PREPARAZIONE PER 4 PERSONE:

350 g di Riso: Autentico Carnaroli della Riserva San Massimo - PV
cipolla rossa (o scalogno) tritata finemente
burro/olio
500 ml di vino rosso "Merletto" esclusivo della Tenuta Tovaglieri - VA
brodo di carne
parmigiano reggiano
spezie per la riduzione di vino rosso: cannella, due o tre chiodi di garofano, bacche di ginepro e pepe in grani schiacciati, un paio di foglie di alloro.
2 cucchiari di zucchero di canna

INGREDIENTI

Iniziamo con la preparazione della riduzione al vino Merletto: tenete da parte un bicchiere di vino che servirà per sfumare il risotto, il rimanente verrà versato in un pentolino con lo zucchero di canna e le spezie: fate bollire a fuoco basso sino ad ottenere uno "sciroppo" che filterete e terrete da parte (possibilmente al caldo o in luogo tiepido). Il tempo per la preparazione della riduzione sarà circa di 30/40 minuti

Nel frattempo prepariamo gli altri ingredienti per il risotto e iniziamo la preparazione.

Fate appassire la cipolla rossa o scalogno nell'olio o nel burro, aggiungere poi l'autentico Carnaroli e fate rosolare sfumando con un bicchiere del nostro vino Merletto, l'importante è farlo ben evaporare e non lasciare il vino "crudo". Procedere poi la cottura aggiungendo il brodo di carne caldo.

Il tempo di cottura consigliato è di 18 minuti dal momento in cui cominciate ad aggiungere brodo.

Al termine della cottura, mantecate con una noce di burro e del parmigiano reggiano. Lasciate riposare un minuto e servite nei piatti: con un cucchiario decorate e "ondite" con la riduzione di vino preparata precedentemente.

ESECUZIONE

Ricetta proposta dall'Azienda Agricola Tovaglieri

◀ 5. Malfatti di segale con ricotta e farinello (Chenopodium album)

PREPARAZIONE PER 6 PERSONE:

INGREDIENTI

600 gr farinello;
300 gr ricotta casalinga;
50 gr grana padano;
200 gr pane di segale integrale grattato;
4 uova;
farina di segale integrale;
burro;
pepe nero;
sale

ESECUZIONE

Lessare lo spinacio selvatico, scolandolo bene.
Tritare e passare in tegame con un pezzetto di burro il Farinello.
A fuoco spento aggiungere tutti gli altri ingredienti (esclusa la farina) e mescolare bene per ottenere un impasto omogeneo.
Formare con l'impasto degli gnocchi di forma sferica di circa 3-4 cm di diametro.
Infarinarli, quindi lessarli in acqua in ebollizione salata e cuocerli per 6 – 7 minuti.
Scolarli e condirli con grana, burro fuso bollente e pepe nero macinato al momento.

Ricetta proposta dall'Agriturismo Cascina Caremma

◀ 6. GNOCCHI DI PATATE RICETTA BASE

Gnocco significa propriamente grumo o protuberanza. In Lombardia, come nelle altre regioni italiane, gli gnocchi si preparavano, fino ai primi anni del XIX secolo impastando farina bianca con acqua e uova. La patata si rivelò, sino dai primi anni successivi alla sua introduzione nel regime alimentare europeo, un economico succedaneo della farina di frumento, e gli gnocchi di patate entrarono nel panorama gastronomico lombardo con il ricettario del Dubini, nel 1842.

Difficoltà: Media
Tempo di esecuzione: 90 minuti

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

patate: 700 g
farina bianca: 200 g più un poco per la spianatoia
sale: q. b.

ESECUZIONE

Lessare le patate con la buccia in abbondante acqua salata, pelarle e passarle nello schiacciapatate ancora bollenti, facendo cadere il passato sulla spianatoia leggermente infarinata; aggiungere un po' alla volta la farina, impastando con le mani, fino ad ottenere un composto liscio, uniforme e di giusta consistenza, che non si attacchi più alle dita; formare con l'impasto dei cordoni con la circonferenza di un dito, tagliarli in cilindretti della lunghezza di tre centimetri e depositarli sulla spianatoia infarinata; premere con il dito pollice ogni pezzetto di pasta sul rovescio di una grattugia, in modo da scavarlo leggermente, quindi depositarlo nuovamente sulla spianatoia infarinata, avendo cura di non farlo entrare in contatto con gli altri, per evitare che si attacchino tra loro;

VARIANTI

Alcuni ricettari ottocenteschi consigliano di aggiungere all'impasto una o due uova, altri propongono la cottura delle patate nel latte. I ricettari del nostro secolo si attengono generalmente alla formulazione qui fornita, con lievi oscillazioni nelle dosi delle patate e della farina. Tipicamente cremasca l'aggiunta di formaggio gorgonzola dolce all'impasto di patate, farina e uova.

◀ AL BURRO E SALVIA

Difficoltà: Bassa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

INGREDIENTI

burro: 100 g
salvia: n. 6 foglie
aglio: uno spicchio
formaggio grana: a piacere

ESECUZIONE

Preparate gli gnocchi (ricetta base), gettateli in abbondante acqua salata e toglieteli con la schiumarola a mano a mano che vengono a galla; mentre gli gnocchi stanno lessando, far insaporire, in una padellina, il burro con uno spicchio d'aglio e le foglioline di salvia; condire gli gnocchi col burro fuso, cospargere di grana grattugiato e servire ben caldi.

◀ AL POMODORO

Difficoltà: Bassa

Tempo di esecuzione: 80 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

INGREDIENTI

500 g di pelati
40 g di cipolla
Aglio
Alloro
Formaggio grana: a piacere
olio extravergine di oliva
sale q.b.

ESECUZIONE

Preparate gli gnocchi (ricetta base). Riscaldare 4 cucchiai di olio con uno spicchio d'aglio intero; eliminate quest'ultimo, aggiungete la cipolla tritata e, non appena sarà leggermente appassita, i pelati e la foglia di alloro. Aggiustate di sale e lasciate cuocere il sugo per 30 minuti a fuoco moderato. Gettate gli gnocchi in abbondante acqua salata e toglieteli con la schiumarola a mano a mano che vengono a galla. Trasferiteli nel sugo, fateli insaporire e serviteli spolverizzati con il formaggio grana.

◀ AL SUGO DI ARROSTO

Difficoltà: Media

Tempo di esecuzione: 120 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

650 g di pancia di vitello
100 g di funghi porcini
50 g di burro
un gambo di sedano
una carota
una cipolla
aglio
salvia
rosmarino
parmigiano grattugiato
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale e pepe q.b.

INGREDIENTI

Per il sugo:

cospargete la carne con sale, pepe, salvia e rosmarino tritati, quindi arrotolatela, legatela, conditela con un filo d'olio e infornatela a 250° per 30 minuti.

Riducete la temperatura a 190°, aggiungete nella teglia - tutto a pezzi - aglio, cipolla, sedano, carota, un ciuffo di salvia e rosmarino. Irrorate con un dito di vino e fate cuocere l'arrosto ancora per un'ora e 10 minuti, bagnando spesso la carne con il suo sugo ed eventualmente con un mestolino d'acqua.

Riducete i funghi porcini a lamelle e fateli rosolare a fuoco vivo nel burro, insaporendoli con sale e un trito d'aglio, rosmarino e salvia. Preparate gli gnocchi (ricetta base), gettateli in abbondante acqua salata e toglieteli con la schiumarola a mano a mano che vengono a galla;

Conditeli con il sugo d'arrosto filtrato, i porcini caldi, abbondante formaggio grattugiato e serviteli subito.

ESECUZIONE

L'arrosto di vitello farà da secondo, accompagnato da verdure al burro.

◀ 7. TAGLIATELLE AL RAGÙ DI CARNE

Difficoltà: Media

Tempo di esecuzione: 3 ore e 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g di carne macinata
100 g di salsiccia
1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
1 dl di vino rosso
400 gr di passata di pomodoro
3 foglie di alloro
4 cucchiaini di grana padano grattugiato
sale e pepe q.b.
250 gr di tagliatelle all'uovo secche

INGREDIENTI

Lavate, pelate e tritate finemente la cipolla e la carota; eliminate i filamenti dal sedano, lavatelo e tritatelo. Spellate la salsiccia e sbriciolatela.

Fate soffriggere in una casseruola con un cucchiaino di olio le verdure tritate. Unite la carne macinata, la salsiccia, salate e pepate.

Lasciate passare qualche minute e sfumate con il vino rosso, unite il pomodoro e 2 dl di acqua e lasciate cuocere a fuoco lento per 2 ore; regolate di sale e pepe, unite le foglie di alloro e lasciate cuocere per 1 ora e mezza.

Portate a bollire l'acqua salate, versatevi dentro le tagliatelle e lasciatele cuocere per circa 8 minuti (o per il tempo indicato sulla confezione); scolatele e unitele, mescolando, con il ragù. Cospargete con il formaggio e servite subito.

ESECUZIONE

PRIMI PIATTI ASCIUTTI

◀ 1. CASSOEULA

Detta anche **cazzuola** o **casuola**, che significa casseruola, (dim. di cazza, tegame) o **bottaggio** (da botte, con lo stesso significato, ma più probabilmente dal fr. potage = minestra, da pot = pignatta), indicanti preparazioni simili.

Difficoltà: Media

Tempo di esecuzione: 90 minuti

INGREDIENTI PER 6 PORZIONI:

INGREDIENTI

costine di maiale: 800 g
piedini: 500 g
testina: 400 g
cotenne: 150 g
salamini per verzata o salsiccia di monza: 250 g
burro: 50 g
vino bianco: 1/2 bicchiere
cipolle: 100 g
carote: 200 g
sedano: 150 g
verza: 1500 g
brodo di carne: q.b.
sale: q.b.

ESECUZIONE

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

Le versioni della cassoeula

Della cassoeula si trovano versioni, variamente denominate, in alcuni Paesi mediterranei e in molte regioni d'Italia, persino in Sicilia e in Sardegna. In Lombardia ogni zona ha il suo bottaggio tradizionale, ma è abituale una grande elasticità nella scelta degli ingredienti: verze e cotiche per versioni essenziali, carne di maiale con salsicce e verdure varie nelle versioni più ricche, carni di pollo e di volaille in aggiunta agli altri ingredienti per le versioni ancora più raffinate.

Rispetto al passato, oggi si tende a sottoporre le costine, il piedino e le salsicce ad una scottatura per sgrassarli. Tradizionalmente si prescriveva l'uso di verze che avessero raccolto la brina invernale, più dolci, più asciutte e più tenere rispetto a quelle raccolte precocemente.

Per le verze non gelate occorrerà prolungare la cottura di 30-45 minuti, mettendole sul fuoco prima degli altri ingredienti.

La preparazione più tradizionale vuole la cottura sulla fiamma anziché al forno. In ricette recenti si segnalano il pomodoro o la conserva. Raro uso delle spezie (chiodi di garofano, ma neppure sul pepe c'è accordo unanime).

Oca con le verze

Chiamata anche cassoeula (o bottaggio) o ragò d'oca, per la sostanziale corrispondenza con la cassoeula di maiale.

E' un piatto noto in tutte le zone prossime al Ticino, sia della riva lombarda sia di quella piemontese.

Non è del tutto convincente la tradizione che ne lega l'origine alla cucina kasher dei ghetti di Alessandria e di Novara (che sicuramente ne incrementarono la diffusione), perché fino alla metà del secolo scorso le ricette della cassoeula prescrivevano l'impiego di carne e interiora di pollo e di altri volatili, mentre il maiale vi ha assunto un ruolo esclusivo solo a partire dal nostro secolo.

◀ 2. BÜSECA ALLA MILANESE

Il termine lombardo **büseca** ha etimo incerto; indica l'intestino in genere e, in sottordine, il ruminale dei bovini. In cucina designa la trippa ricavata dal ruminale stesso che, nella porzione individuale di un piatto, è comunemente detta busechin.

Difficoltà: Media

Tempo di esecuzione: 90 minuti

INGREDIENTI PER 6 PORZIONI:

trippa riccia precotta: 1200 g
pomodori: 100 g
carote: 200 g
sedano: 100 g
patate: 250 g
burro: 50 g
lardo: 50 g
formaggio grana grattugiato: 60 g
cipolle: 50 g
fagioli di spagna secchi: 200 g
brodo di carne: 3 litri
sale: q.b.

Per la gremolata:

prezzemolo: 1 mazzetto ; aglio: 1 spicchio
salvia: 3 foglie ; rosmarino: 1 rametto

Lasciare a bagno i fagioli in acqua tiepida con un pizzico di sale, metterli in una pentola con acqua fredda e farli cuocere;
tagliare a dadini pomodori, sedano e carote; affettare fine la cipolla; pelare le patate;
privare la trippa del cordone di grasso, sbollentarla qualche minuto per poterla sgrassare ulteriormente, scolarla bene e tagliarla a pezzetti della lunghezza di 1 cm;
in una casseruola, fare rosolare leggermente la cipolla con il lardo battuto e il burro;
aggiungere la trippa, il sedano e le carote e fare brasare per

INGREDIENTI

ESECUZIONE

circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno;
 aggiungere il brodo bollente e fare cuocere su fuoco moderato per circa 30 minuti;
 aggiungere i pomodori e le patate intere, continuare la cottura a fuoco basso per un'ora;
 lasciare riposare per alcuni minuti in modo che l'eventuale grasso rimasto della trippa venga in superficie e possa essere schiumato;
 schiacciare le patate con una forchetta e aggiungere i fagioli già cotti, riportare a ebollizione e cuocere ancora qualche minuto;
 tritare molto finemente gli ingredienti della gremolata e mescolarli insieme;
 unire la gremolata alla trippa, servire molto caldo con il grana.

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

La pulizia della trippa

Pellegrino Artusi considerava la trippa un cibo "poco confacente agli stomaci deboli e delicati, meno forse quella cucinata dai Milanesi, i quali hanno trovato modo di renderla tenera e leggera". La corretta realizzazione della buseca inizia con la scelta delle qualità di trippa (cuffia e ricciolotta di vitello; il fogliolo - fujoo - si usa per fare la trippa in umido, da consumarsi come secondo) e prosegue con appropriate operazioni di pulitura e di cottura.

Oggi la trippa si trova già pulita e cotta, altrimenti si deve pulire lavandola in acqua calda e raschiandola bene con un coltello nella parte superiore (per asportarne i corpi estranei) e inferiore (per ridurne il più possibile lo strato di grasso). La si fa quindi bollire per tre ore in acqua salata, con una costola di sedano e una cipolla picchettata con un chiodo di garofano.

◀ 3. POLENTA E BRÜSCITT

Ovvero bruscolini, poiché la carne viene sminuzzata grossolanamente sul tagliere con il trinciante, in modo da ottenere pezzettini della grandezza di un fagiolo. Oggi si usa anche macinarla con il tritacarne, ma il risultato non è all'altezza della preparazione tradizionale. E' un piatto tipico di Busto Arsizio, e gli è accreditata una discutibile origine zingaresca.

Difficoltà: Media

Tempo di esecuzione: 210 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

polpa reale di manzo: 500 g
cappello del prete: 600 g
fusello: 500 g
burro: 80 g
pancetta tesa: 80 g
erbabona: semi di finocchio, 1 cucchiaino e 1/2
aglio: n. 1/2 spicchio
vino rosso robusto: 125 g
sale: q.b.
pepe: q.b.
450 g di farina di mais

INGREDIENTI

Battere leggermente i pezzi di carne e tagliarli e sminuzzarli a filo di coltello a pezzetti grandi come una mandorla;
porre i "bruscitt" in una casseruola con il burro; aggiungere la pancetta tagliata a pezzetti, salare e pepare;
mettere l'erba bona e l'aglio in un sacchetto di garza e aggiungere alla carne;
porre sul fuoco a fiamma bassissima e incoperchiare, mettendo due pesi sul coperchio;
cuocere, sempre a fuoco basso, per 2-3 ore secondo la qualità della carne;
se la carne risulta troppo asciutta, durante la cottura aggiungere altro burro, mai brodo né altri liquidi; viceversa, farli andare senza coperchio per poco tempo;
verso metà cottura del sugo, portate a bollore 3 litri di acqua con un cucchiaino raso di sale. Versate a pioggia la farina di mais e cuocetela sempre rigirando per 45 minuti, fino a quanto risulterà cotta e ben morbida;
quando la carne è quasi pronta, togliere il sacchetto degli odori e aggiungere il vino; cuocere su fiamma vivace per qualche minuto, coprire nuovamente e lasciare su fuoco bassissimo ancora qual-

ESECUZIONE

che minuto, finché è scomparsa l'asprezza del vino; versate nei piatti da porzione la polenta fumante, disponete al centro in parti uguali i bruscitt e infine servite.

Il vino nei cibi

L'aggiunta di vino durante la cottura sembra una prerogativa delle zone subalpine, da queste poi diffusasi anche nei territori di pianura ad opera delle donne che nel XVIII e nel XIX secolo scendevano verso le città per mettersi a servizio della buona borghesia urbana.

E' una scelta alimentare (e sensoriale) pienamente strutturale alla tradizione contadina, nella quale il vino non era considerato una bevanda, ma un alimento e lo si aggiungeva a molti cibi e bevande energetiche.

Un mezzo bicchiere di vino rosso (simbolicamente identificato con il sangue) entrava così a portare energia immediata nella rüsümda, nel brodo e nelle zuppe, persino nel caffè, particolarmente se destinati ai malati o ai convalescenti.

Nei cibi cotti, soprattutto nelle carni (brasato, salmi ecc.), il vino assolveva un ruolo di copertura rispetto ai cattivi odori prodotti dalla scadente conservazione, ma allo stesso tempo assicurava lo sgrassamento dei condimenti troppo untuosi.

Dal secolo scorso è entrato anche in alcuni risotti con funzione aromatizzante.

Si può considerare il lardo in aggiunta al burro e alla pancetta per una preparazione tradizionale. In alcuni ricettari si consiglia di unire mezzo spicchio d'aglio ai semi di finocchio. I cuochi moderni prediligono un uso discreto del pepe, mentre in passato si riteneva che il piatto dovesse risultare piuttosto saporito e piccante. La deglassazione del fondo di cottura richiede vino rosso di gran corpo e ben invecchiato (Barolo, Barbaresco, Gattinara).

La preparazione tradizionale prevedeva l'uso dello stuin di terracotta, con il coperchio ermeticamente sigillato da un foglio di carta da macellaio e bloccato da due pesi sovrapposti, per trattenere i liquidi e non fare asciugare la carne più del dovuto.

Oggi si può usare, allo stesso scopo, la pentola a pressione. La cottura a calore moderatissimo (ideale quello della brace del camino) si prolunga anche per tre ore e più.

Per assicurare tenerezza ai bruscitt è necessario che i pezzettini di carne siano sempre intrisi di condimento ed è perciò consigliabile aggiungere al burro e alle striscioline di pancetta anche dei pezzettini di lardo. I semi di finocchio (l'erba bona) si raccolgono all'interno di un sacchettino di tela, che poi si toglie, affinché non si mischino alla carne.

◀ 1. ROSTISCIADA

Rustisciada è il termine del dialetto usato per questo tipico piatto da accompagnare alla polenta; deriva dalla radice *rost*, arrosto, anche se si tratta propriamente di uno stufato, probabilmente perché nella tradizione contadina si preparava dopo aver soffritto (*rusté*) la cipolla e la carne nel grasso di maiale o nel lardo battuto.

Difficoltà: Media

Tempo di esecuzione 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

spalla di maiale: 400 g
salsiccia di maiale: luganega, 400 g
cipolle: 2
burro: 40 g
farina bianca: 2 cucchiari
polpa di pomodoro: 100 g
sale e pepe: q.b.

INGREDIENTI

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

ESECUZIONE

Molti ricettari consigliano di versare nella casseruola vino bianco secco o rosso prima dei pomodori. In alcuni casi la salsiccia viene scottata in acqua bollente per sottoporla ad una prima sgrassatura. In altri, sia la salsiccia che le fettine di carne sono rosolate nel condimento prima dell'aggiunta dei pomodori. Per l'aromatizzazione si possono utilizzare, secondo gradimento, salvia, rosmarino e chiodi di garofano.

VARIANTI

Salare a fine cottura

Nei ricettari del passato troviamo poca uniformità nell'uso del sale: taluni salano le pietanze all'inizio, altri in corso di cottura, altri ancora alla fine.

Presumibilmente non c'è una regola univoca, ma sicuramente l'abitudine a salare, laddove le procedure di preparazione lo consentano, al termine della cottura offre alcuni vantaggi. In primo luogo si evita l'indurimento superficiale delle carni e la cessione dei loro succhi (soprattutto nelle formulazioni con scarso liquido di cottura); si ha, poi, la possibilità di valorizzare maggiormente la complessità gustativa immessa nella pietanza dai vari aromi e dai condimenti; e infine si elude la possibilità di sbagliare il dosaggio in presenza di ingredienti già particolarmente saporiti, come, nel nostro caso la salsiccia, che rilasciano nell'intingolo il sale di cui spesso abbondano.

◀ 2. RUSTISCIANA

INGREDIENTI

INGREDIENTI:

lombo di maiale - luganiga
funghi - cipollotti - rosmarino - salsa di pomodoro
sale - pepe - olio d'oliva

ESECUZIONE

Rosolare in olio d'oliva il lombo con la luganiga, tagliati a pezzetti, a rosolatura ultimata aggiungere i funghi e i cipollotti con la salsa di pomodoro, sale, pepe e un poco d'acqua calda. Continuare a cuocere fino ad ultimare la cottura.

Ricetta proposta dall'Agriturismo Rosaspina

◀ 3. BOLLITO MISTO

Costituisce, in tutta la Lombardia come nel Piemonte, un piatto a sé e non un ripiego per utilizzare le carni servite a preparare il brodo. E' invece il brodo ad essere un residuo della carne, che viene preparata scegliendo tra i tagli pregiati, comunemente non destinati a lessò.

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 240 minuti

INGREDIENTI PER 12 PERSONE:

INGREDIENTI
polpa di manzo: 1.5 kg (codone, scamone, cappello da prete, brione);
biancostato di manzo: 1 kg
testina di vitello: 500 g
piedino di vitello: 500 g
cotechino: 1
cappone: 1
carote: 2
sedano: 2 coste
cipolle: 2
sale: q.b.

ESECUZIONE
Mettere sul fuoco una pentola molto grande con circa 3 litri di acqua, salarla e aggiungere le verdure mondare e lavate; quando l'acqua bolle aggiungere le carni nel seguente ordine e considerando i diversi tempi di cottura: il manzo, il piedino, il cappone, la testina e infine il cotechino precedentemente cotto a parte e sgrassato; se durante la prolungata cottura (3-4 ore) l'acqua dovesse consumarsi troppo, aggiungerne altra già bollente; una volta cotta, la carne va tagliata a fette piuttosto alte, spolverizzata di sale grosso e bagnata con qualche cucchiaio di brodo bollente.

Le regole del buon bollito

NOTE DI CUCINA
Nei suoi ricettari, Ottorina Perna Bozzi ha tentato più volte di codificare le procedure per un buon bollito misto rispettoso della tradizione; procedure che potrebbero sintetizzarsi nelle seguenti regole:

Tutte le carni e le verdure devono essere messe a cuocere nella stessa pentola, le prime a freddo, aggiungendole progressivamente a seconda dei tempi di cottura; indicativamente, la cottura si protrae 3 ore per il manzo e lo zampetto, 2 ore e 1/2 per il cappone, 2 ore per la testina; il cotechino e le salsicche si cuociono a parte ed entrano nella pentola comu-

NOTE DI CUCINA

ne, a seconda della grossezza, da 1 ora a 1/2 ora prima del termine della cottura;

l'acqua deve appena coprire la carne e va aggiunta bollente mano a mano che si consuma; l'ebollizione dovrà rimanere sempre tranquilla, per non impoverire la carne;

la carne di manzo, considerata la principale del bollito, deve provenire da bestia matura, che abbia lavorato almeno un anno, ma che sia stata fatta riposare almeno sei mesi prima della macellazione. Va steccata con pancetta e con una fettina d'aglio; il bollito si serve tagliato a fette spesse, spolverato di sale, dopo avervi versato sopra qualche cucchiata di brodo bollente ristretto, che ha la consistenza quasi di una salsa.

Si serve tradizionalmente con contorno di spinaci al burro, purè di patate, sottaceti, mostarda di Cremona, rafano grattugiato, oppure semplicemente con verdure di stagione o patate bollite.

Frequente l'accostamento a una buona salsa verde, preparata con filetti di acciuga, cetriolini sott'aceto, una patata lessa, uno spicchio d'aglio e un pezzetto di cipolla, olio e sale.

SUGGERIMENTI

Il lessò e i suoi derivati

Le quantità di carne indicate per un bollito tradizionale rispecchiano l'essenza della economia familiare della famiglia patriarcale borghese, che una volta al giorno si riuniva attorno alla tavola imbandita per ritrovare, nella consumazione comune di grandi quantità di cibo, il seme della propria coesione culturale. Oggi, anche riducendo a metà le dosi indicate, la famiglia mononucleare di 3-4 persone avrebbe bisogno di diversi giorni per smaltire i vari tagli di carne: il bollito misto, insomma, è rimasto specialità da ristorante o da osteria.

Il bollito può riacquistare fascino nei due sottoprodotti che inevitabilmente ne derivano: il brodo e le polpette o mondegghini. Le polpette, risorsa inesauribile dell'antica cucina, in cui tutte le carni e le verdure mischiano i propri sapori dietro gli stimoli olfattivi dell'aglio e del prezzemolo.

Il brodo, più propriamente un consommé (o consumato, come scriveva il Dubini), spesso e scuro, base indispensabile per ogni risotto: deve essere allungato con acqua per poterne fare minestre.

VARIANTI

I tagli di manzo più indicati, oltre alla spuntatura di petto (cioè il biancostato) sono il codone, lo scamone, il cappello del prete, il brione. Talvolta invece del cotechino è preferito lo zampone; altre volte è aggiunta una lingua (salmistrata o meno). Il cappone può essere ripieno e addirittura accompagnato da una gallina. La cipolla può essere picchettata con due chiodi di garofano.

◀ 4. MONDEGHINI O POLPETTE

Difficoltà: Bassa

Tempo di esecuzione: 1 ora

INGREDIENTI

500 g. carne cotta avanzata (pollo, manzo, maiale).

100 g. pangrattato.

70 g. grana grattugiato.

2 uova.

1 spicchio d'aglio.

1 ciuffo di prezzemolo.

1 dl latte.

Sale e pepe q.b.

Burro per friggere.

ESECUZIONE

Macinate la carne nel tritacarne.

Tritate l'aglio e il prezzemolo.

Impastate il macinato con il latte, le uova, il pangrattato, il grana, il trito di prezzemolo e aglio, sale e pepe.

Formate con l'impasto delle polpette della grandezza di un uovo.

Scaldate il burro (possibilmente chiarificato) e frigetevi le polpette sino a doratura.

I mondeghini sono ottimi sia caldi che freddi.



◀ 5. COTOLETTA ALLA MILANESE

Cotoletta, da costola (dial. coteleta, dal fr. cotelette). La milanese è il corrispettivo lombardo del Wiener schnitzel. La disputa storica tra milanesi e viennesi sulla paternità del piatto è definitivamente risolta a favore dei primi, in base ad un rapporto indirizzato dal conte Attems all'imperatore Franz Joseph, in cui si dà la prima notizia conosciuta sulla cotoletta impanata dei milanesi. Sarebbe stato poi il maresciallo Radetsky a fornire personalmente la ricetta all'imperatore.

Difficoltà: Media
Tempo di esecuzione: 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

costolette di vitello con l'osso: 6, alte 1 cm
pane grattugiato grosso: q.b.
uova: 2
burro: 150 g
sale: q.b.

INGREDIENTI

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

ESECUZIONE

Alcune ricette storiche consigliano una grattatina di noce moscata nell'impanatura; altre, tra cui quella dell'Artusi, prescrivono di mischiare al pangrattato del formaggio parmigiano (Artusi aggiunge anche prezzemolo e odore di tartufo). La tradizione apprezza l'uso di sottoporre la costoletta ad una doppia impanatura, così da renderla ben croccante esternamente, conservandone la morbidezza e la leggera umidità interna. Come piatto unico si accompagna al risotto giallo. Come secondo piatto gradisce il contorno di cicorietta fresca, di patate fritte a bastoncini, di punte di asparago, spinaci o fagiolini al burro.

SUGGERIMENTI

CARNI

◀ 6. RUSTIN NEGÀ

Difficoltà: bassa

Tempo di cottura: 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

INGREDIENTI

4 nodini di vitello spessi 3 cm.
50 g di pancetta affettata
3 cucchiaini di farina bianca
50 g di burro
4 rametti di rosmarino
1 dl di vino bianco secco
sale e pepe q.b.

ESECUZIONE

Preparare la pancetta tagliata a dadini e incidere in qualche punto la pelle che circonda i nodini di vitello, per evitare che le fette si arriccino in cottura.

Rosolare in una larga padella i dadini di pancetta con 30 g di burro e aggiungervi anche i rametti di rosmarino. Unire i nodini, leggermente infarinati e farli rosolare bene sui due lati.

Salare e condire con una generosa macinata di pepe.

Bagnare con un bicchiere di vino bianco, far prendere il bollore, quindi abbassare la fiamma e cuocere per circa 20', girando i nodini una volta.

Togliere la carne, far consumare il fondo a calore vivace, quindi unirvi una noce di burro e mescolare per far addensare il sugo.

Servire "l'arrostino annegato" ben caldo, salsato con il suo fondo.

◀ 7. MANZO STUFATO ALLA MILANESE

Nome nella tradizione locale: Manz stuà

Difficoltà: Media

Tempo di cottura e preparazione: 4 ore e 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

1 kg di polpa di manzo
50 g di pancetta
50 g di burro
un litro di vino rosso
carota
cipollina
2 coste di sedano
2 foglie di lauro
2 chiodi di garofano
noce moscata
farina
sale
pepe in grani

INGREDIENTI

ESECUZIONE

Lardellare il manzo con metà pancetta e metterlo a bagno per 24 ore nel vino con tutti gli odori e le verdure.

Scolare la carne, asciugarla, infarinarla e metterla a rosolare col burro e la pancetta rimasta.

Quando si sarà colorita, versare il vino della marinata con le verdure ma senza gli odori, aggiungendo una foglia nuova di alloro.

Coprire e lasciar cuocere a fuoco lento per 4 ore.

Se a cottura ultimata il sugo risultasse troppo liquido, aggiungere un cucchiaio di fecola sciolta in poco brodo o acqua.

CARNI

◀ 8. VITELLO TONNATO

A dispetto della compita sonorità francesizzante, alla denominazione si riconosce una preta natura dialettale lombarda.

Ai nostri giorni il piatto ha assunto caratteristiche facilmente riconoscibili grazie alla standardizzazione dei modelli culinari operata dalla ristorazione di massa e dai negozi di specialità gastronomiche.

Converrà però ricordare che la tradizione lombarda vanta due diversi modelli di vitello tonnato, l'uno caldo e l'altro freddo, che la salsa a base di maionese per quest'ultimo è diventata norma solo nel nostro secolo e che nelle prime versioni ottocentesche raccolte sotto questo nome non rientrava neppure il tonno: si può pensare che tonnato volesse in un primo tempo significare cucinato come fosse tonno e che la ventresca sott'olio sia stata aggiunta in un secondo tempo, attratta dal nome del piatto.

La preparazione fredda era tipicamente estiva, tradizionale a Milano per Ferragosto. La carne, marinata, lessata e affettata, veniva accompagnata da una salsina ottenuta emulsionando con la frusta i diversi ingredienti tra i quali non sempre figuravano il rosso d'uovo e la ventresca.

Nella preparazione calda, invece, la carne era arrostita, affettata e servita con la salsa di cottura addensata (spesso con farina) e deglassata con succo di limone.

Difficoltà: Media

Tempo di esecuzione: 90 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

magatello o noce di vitello: 1500 g

tonno sott'olio: 200 g

vino bianco secco: 250 cc

olio di oliva: 300 g

carote: 40 g

sedano: 50 g

cipolle: 50 g

alloro: 1 foglia

pepe: 4-5 grani

tuorli d'uova: 2

INGREDIENTI

capperi: 20 g
succo di limone: succo di 1 limone
sale: q.b.

ESECUZIONE

In una casseruola fare rosolare la carne con 60 grammi di olio e le verdure tritate grossolanamente;
irrorare con il vino bianco e farlo evaporare;
coprire di acqua, aggiungere il pepe in grani, salare e portare a bollore;
coprire e fare cuocere finché la carne risulta tenera;
togliere la carne, conservando il brodo, e lasciarla raffreddare;
con i tuorli, il restante olio e il succo di limone preparare una maionese;
unire alla maionese il tonno passato al setaccio, diluire la salsa con il brodo e aggiungere i capperi tritati fini;
affettare la carne, coprirla con la salsa e mettere in frigorifero prima di servire.

VARIANTI

Rispetto alla versione standard contemporanea, le varianti non appaiono di grande rilievo. La carne può provenire dalla fesa, dal magatello o dalla noce, tagli limitrofi del posteriore bovino.
Alla bollitura prolungata dei vecchi ricettari, oggi si preferisce una cottura moderata che conservi alla carne la morbidezza e il colore rosato.
La foglia d'alloro può essere sostituita o accompagnata da un chiodo di garofano.
I capperi possono essere lasciati interi e la salsa può essere ammorbidita con panna.

◀ 9. COSCIOTTO DI MAIALE ARROSTO CON ERBE AROMATICHE E PEPE ROSA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

INGREDIENTI

600 g di cosciotto di maiale
3 carote
3 coste di sedano
2 cipolle
rosmarino
maggiorana
timo
salvia
sale
pepe sosa
olio extravergine di oliva
1 l vino bianco

ESECUZIONE

Tagliare grossolanamente le verdure e disporle in una teglia, aggiungere 1 bicchiere di olio e 1 di acqua. Insaporire la carne con sale ,pepe e un cucchiaino d'olio e fare rosolare, a fuoco vivo, in padella. Trasferire la carne rosolata nella teglia con le verdure e porre in forno per 1 ora e 20 minuti a 180°. Dopo 15 minuti dall'inizio cottura, aggiungere 2 cucchiaini di pepe rosa in grani ed il trito di erbe aromatiche, bagnare con vino bianco e un bicchiere d'acqua, ultimare la cottura. Tagliare la carne a fette, frullare il fondo di cottura, creando una salsa da accompagnare alla carne, decorare con bacche di pepe rosa , rosmarino e salvia.

Ricetta proposta dalla Cascina Baracca

◀ 10. OSSOBUCO

Dal milanese **oss büs**, che significa osso bucatato. La preparazione è definita in gremolata o cremolata, cioè salsa, condimento. Come piatto unico si sposa al risotto giallo.

Difficoltà: Media

Tempo di esecuzione: 35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

ossobuchi di vitello: 6 da 250 g ciascuno
burro: 60 g
vino bianco: 1 bicchiere
buccia di limone: di 1/2 frutto
aglio: 1/2 spicchio
salvia: 2 foglie
rosmarino: 1 rametto
prezzemolo: 30 g
brodo - farina 00 - sale - pepe: q.b.

INGREDIENTI

Infarinare gli ossobuchi; in un largo tegame farli rosolare in metà del burro, bagnare con il vino e lasciare evaporare; regolare di sale e pepe; coprire il tegame e fare cuocere su fuoco basso rigirandoli di tanto in tanto e bagnandoli con il brodo secondo necessità; nel frattempo preparare la gremolata tritando finemente l'aglio, il prezzemolo, la buccia di limone, la salvia e il rosmarino; poco prima di servire unire la gremolata all'intingolo insieme al rimanente burro.

ESECUZIONE

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

VARIANTI

Ricetta proposta dalla Cascina Bullona

CARNI

◀ 1. ASPARAGI ALLA MILANESE

Verdura tipica della tradizione milanese, gli asparagi meritavano in passato svariate sagre (i spargiad) nelle osterie fuori porta. A questo delicatissimo vegetale si prestava tanta attenzione da servirli in stoviglie particolari, composte da due diversi piatti sovrapposti, separati da una intercapedine nella quale veniva posta acqua bollente, per mantenerli caldi ed impedire al burro di rapprendersi.

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 35 minuti

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER 6 PORZIONI:

asparagi: 1000 g

burro: 120 g

uova: 6

formaggio grana grattugiato: 20 g

ESECUZIONE

Pulire gli asparagi e raschiare il gambo; riunirli e legarli in 6 mazzetti; tagliare la parte dura inferiore; mettere in una pentola abbondante acqua e portarla a ebollizione;

salare e fare cuocere gli asparagi in piedi, con le punte lievemente fuori dall'acqua, per 15-20 minuti;

scolare gli asparagi, disporre i mazzetti, sciolti dai legacci, uno per piatto;

in una padella mettere il burro, farlo sciogliere, aggiungere le uova e cuocerle fino a quando l'albume si è rappreso ma il tuorlo è ancora morbido;

cospargere gli asparagi con il grana e versare su ogni mazzetto un uovo;

servire subito.

NOTE

Cotti in piedi, serviti a raggiera

Gli asparagi milanesi, noti per la loro delicatezza, hanno la punta di colore verde tenero, leggermente velato di violaceo,

che si fa sempre più intenso verso il basso, dove si congiunge alla parte bianca.

Quando sono freschi, la parte bianca risulta quasi completamente tenera, dolce e perciò commestibile quasi per intero. Si preparano per la cottura raschiandone accuratamente la parte bianca, per toglierne le squamette più dure e la terra, tagliandone l'estremità inferiore per ridurli tutti della stessa misura e legandoli infine in mazzetti non troppo grandi.

Si cuociono in piedi, possibilmente nell'apposita pentola con cestello di sostegno, immersi nell'acqua fino all'inizio della parte verde che cuoce a vapore e mantiene così la sua integrità. Il tempo di cottura varia dai 12-14 minuti per gli asparagi piccoli ai 18-22 minuti per quelli più grossi. Si servono sul piatto di portata o individuale disposti a raggiera, con le punte verso il centro coperte con il condimento prescelto.

Perché le uova possano scendere sugli asparagi senza rompersi sarebbe necessario friggerle nell'apposito padellino con i bordi molto svasati. Unica variante ammessa dai ricettari è la discrezionalità del formaggio, che, dovendo sciogliersi, richiede uova fritte in burro abbondante e molto bollente.



◀ 2. CAROTE AL BURRO

Difficoltà: Minima

Tempo di esecuzione: 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

INGREDIENTI

carote: 6, di media dimensione

sale: q. b.

erbe aromatiche: un mazzetto

burro: 80 g

pepe: q. b.

erbe fini: mix costituito da prezzemolo, cerfoglio, dragoncello

e erba cipollina: un pizzico

brodo di manzo: 2-3 cucchiari

ESECUZIONE

Pulire le carote, raschiandone la superficie con un coltello, sciacquarle e lessare in acqua bollente salata col mazzetto di erbe aromatiche; toglierle dalla casseruola con la schiumarola, facendole sgocciolare per bene;

tagliare ogni carota in otto parti (prima un taglio trasversale e poi due a croce per il lungo) e fare insaporire i bastoncini così ottenuti in una padella con le erbe fini e con il burro, avendo cura che questo frigga appena; aggiungere una spolverata di pepe, e sale se fosse necessario, rigirando spesso, per una decina di minuti; deglassare con il brodo, lasciar ritirare e servire le carote con la salsa così formata.

VARIANTI

Oggi ci si attiene spesso a una preparazione semplificata, che esclude l'uso delle erbe fini e la stufatura finale.

Nei ricettari del passato, almeno fino all'epoca della prima Guerra Mondiale non è rara l'aggiunta di un cucchiaino di farina, o di un mezzo bicchiere di panna o latte, o di un rosso d'uovo per ispessire la salsa. Nell'Ottocento era anche diffuso l'impiego di spezie, come la cannella. Appare legata a questa tipologia anche l'aggiunta di un po' di salsiccia sbriciolata al momento della frittura nel burro.

◀ 3. PATATE, AGLIO E PREZZEMOLO

INGREDIENTI

INGREDIENTI:

1 Kg. di patate
1 Spicchio d'aglio
1 manciata di prezzemolo
aceto e olio
sale q.b.

ESECUZIONE

Bollite le patate con la buccia in acqua salata. Tritate finemente aglio e prezzemolo insieme. Sbucciate le patate e tagliatele a fettine di mezzo cm di spessore quando sono ancora calde. Conditole con il trito, olio e aceto. Lasciate riposare per almeno dieci minuti e servite.

◀ 4. PURÈ DI PATATE

INGREDIENTI

INGREDIENTI:

800 gr di patate
1 dl di latte
30 gr di burro
20 gr di Parmigiano grattugiato (facoltativo)
sale, noce moscata

ESECUZIONE

Per velocizzare al massimo potete utilizzare la pentola a pressione. Mettete le patate intere senza sbucciarle sulla griglia della pentola a pressione per la cottura a vapore con due dita di acqua. Chiudete il coperchio e portate la pentola in pressione. Occorrono circa 20 minuti di cottura, ma il tempo varia a seconda del tipo e della dimensione di patata usato. Nel frattempo intiepidite il latte a fuoco basso in un'altra pentola. Tagliate le patate in due e schiacciatele con l'apposito strumento senza sbucciarle, direttamente nel latte. Non frullate mai le patate: otterreste un impasto coloso. Unite il burro a pezzetti e sale se necessario. Aggiungete un po' di noce moscata grattugiata al momento e, per ultimo, il formaggio a vostra discrezione. Mescolate energicamente su fuoco bassissimo per 2 o 3 minuti e servite subito.

◀ 5. FIORI DI ZUCCA IMPANATI E FRITTI

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 20 minuti

INGREDIENTI PER 24 FIORI:

INGREDIENTI

Fiori di Zucca
2 uova
Latte
1 manciata di Parmigiano
Pan grattato
Sale
Olio per frittura

ESECUZIONE

Lavate molto bene i fiori di zucca ed asciugateli con cautela perchè sono fragili e si rompono facilmente. Una volta lavati, appoggiateli in piano su della carta da cucina.

Preparate in un piatto lo sbattuto di uova, un poco di latte, parmigiano e sale amalgamate bene.

In un altro piatto mettete abbondante pan grattato.

Impanate i fiori di zucca: con delicatezza passateli prima nello sbattuto di uova e poi nel pan grattato e poneteli in un terzo piatto.

Mettete l'olio nella pentola e scaldatelo bene, poi friggete i fiori di zucca per qualche minuto stando attenti a non farli bruciare. Quando l'impanatura assume un colore dorato, son pronti.

Una volta fritti metiteli nel piatto di portata dove avrete messo della carta da cucina che assorbirà l'olio in eccesso.

◀ 6. PEPERONATA

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

2 peperoni rossi
2 peperoni gialli
6 pomodori
1 cipolla fresca (bianca o viola)
2 spicchi d'aglio
4 cucchiaini d'olio extravergine
sale q.b
basilico

INGREDIENTI

Per prima cosa si devono pulire i peperoni: togliere tutti i semi presenti all'interno e poi tagliare a striscioline abbastanza spesse.

Stesso trattamento anche per pomodori che andranno tagliati a cubetti.

Nel frattempo tagliare finemente la cipolla e farla soffriggere in una padella insieme all'aglio.

Unire i peperoni e fare insaporire il tutto per circa 15 minuti.

Aggiungere i cubetti dei pomodori nella padella insieme al sale; continuare la cottura fino a quando la peperonata assume una composizione abbastanza densa.

Al termine aggiungere un po' di basilico prima di servire.

ESECUZIONE

VEGETALI E UOVA



◀ 7. LENTICCHIE IN UMIDO

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

INGREDIENTI

150 g di lenticchie secche

1 cipolla

1 costa di sedano

1 carota

1 foglia di alloro

30 g di burro

1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
sale

ESECUZIONE

Sciacquate accuratamente le lenticchie sotto acqua corrente fredda e lasciatele sgocciolare. Sbucciate la cipolla, private dei filamenti il sedano, pelate la carota e tagliate il tutto a rondelle sottili; tritate finemente insieme questi ingredienti con la mezzaluna.

Mettete il battuto aromatico, le lenticchie e la foglia di alloro in un tegame, ricoprite con acqua fredda facendola sopravanzare di 4 cm. Coprite il recipiente con un coperchio e portate a ebollizione. Cuocete a fuoco dolce per 2 ore, mescolando di tanto in tanto. Spegnete il fuoco quando le lenticchie saranno tenere e avranno assorbito quasi tutta l'acqua di cottura.

Al termine della cottura le lenticchie dovranno risultare morbide. Aggiustate di sale e togliete dal fuoco. Irrorate con un filo d'olio e qualche fiocchetto di burro, mescolate e servite subito.

SUGGERIMENTI

E' importante salare le lenticchie solo alla fine, in questo modo resteranno morbide. A proposito di morbidezza, alcuni consigliano di mettere a bagno le lenticchie prima della cottura.

In realtà questi piccoli legumi cuociono bene anche senza ammollo. Se venissero messe in ammollo in acqua tiepida per 12 ore basterà poi un'ora circa di cottura.

◀ 8. FRITTATA DI POMODORI

Il pomodoro è culturalmente un ortaggio che caratterizza l'alimentazione dell'Italia centro-meridionale. Tuttavia la fritada cui pumatesi testimonia, anche nella pianura Padana, la popolarità del pomodoro, fin dall'inizio del XIX secolo, quando l'Odescalchi, nel suo "Cuoco senza pretese" ne aveva sottolineato la convenienza economica.

Entrato più tardi che altrove nella cucina familiare, il pomodoro ha però trovato una sua collocazione integrativa nelle linee già strutturate della gastronomia lombarda.

Lo ritroviamo, perciò, in piatti classici che prima dell'800 si preparavano in bianco, come l'ossobuco, la buseca, il coniglio alla cacciatora e persino qualche stufato.

Difficoltà: Minima

Tempo di esecuzione: 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

uova: 7
pomodori maturi: 5
formaggio grana grattugiato: 40 g
sale e pepe: q.b.
olio: 40 g

INGREDIENTI

ESECUZIONE

Sbucciare i pomodori, liberarli dei semi, spezzettarli e lasciarli sul tagliere a sgocciolare;
in una padella, affettare finemente la cipolla e farla rosolare nell'olio, finché non sia ben colorita;
aggiungere i pezzetti di pomodoro, facendoli cuocere quanto basta per far evaporare il liquido naturale;
nel frattempo, sbattere le uova con il sale, il pepe e il formaggio;
quando i pomodori avranno perso la loro umidità, unirvi le uova sbattute, mescolare rapidamente per distribuire uniformemente i pomodori e portare a cottura a fiamma dolce.

VEGETALI E UOVA

◀ 9. ÖF IN CEREGHIN

È la preparazione dell'uovo più comune e semplice, l'equivalente dell'uovo al tegame o uovo fritto, ottenuto con il burro come condimento.

Il nome deriva dall'aspetto, simile alla cotta (cerega) degli ecclesiastici. La formulazione con questo nome è diffusa in tutta la Lombardia, con parecchie varianti nel condimento (burro, lardo o olio) e nella consistenza dopo cottura di albume e tuorlo.

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 5 minuti

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER 1 PORZIONE:

uova fresche: 2 (circa 120 g)

burro: 25 g

sale: q.b.

ESECUZIONE

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

Romperle le uova e puciare (ovvero intingere)

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

Il sistema migliore è quello di battere seccamente, con una oscillazione del polso, l'uovo nella sua fascia mediana sull'orlo del tegame, aprirlo facendo leva con i pollici sui lati del taglio

formatosi nel guscio. Occorre procedere con delicatezza per evitare che i bordi del guscio "feriscano" il tuorlo mentre cade nel tegame.

NOTE DI CUCINA

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

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



◀ 1. PANETTONE

Erede dei pandolci dell'antichità e dei panspeziali del Medioevo, il panettone (già conosciuto a metà Settecento con il nome di pan grande) è oggi il simbolo della pasticceria milanese nel mondo.

Il legame con le feste del periodo natalizio si è fatto col tempo così emblematico, da permettere a questo dolce di superare i confini lombardi e di affiancarsi, in tutta la penisola, ai dolci natalizi delle varie regioni.

Difficoltà: Elevata

Tempo di lievitazione: 12 ore circa

Tempo di esecuzione: 180 minuti circa

PREPARAZIONE PER 3 PANETTONI DA 1 KG CIASCUNO:

INGREDIENTI

pasta di pane lievitata: 250 g

farina bianca: 1350 g

burro: 400 g

zucchero: 300 g

uova: 15

uvetta sultatinina: 200 g

cedro candito: 50 g

arancia candita: 50 g

sale: q.b.

ESECUZIONE

Fare sulla spianatoia una fontana con 150 g di farina, sbriciolarvi la pasta lievitata, scioglierla con acqua tiepida e incorporarvi la farina, fino a ottenere un composto liscio e morbido; lavorarlo bene con le mani, così che il lievito si impasti omogeneamente con la farina, farne una palla e metterlo in una zuppiera infarinata;

coprire la zuppiera con un tovagliolo e lasciarla in un luogo caldo per almeno 3 ore;

passato questo tempo, formare sulla spianatoia la fontana con 130 g di farina, mettervi la pasta lievitata e impastare con acqua tiepida, fino a incorporare tutta la farina;

formare una palla, depositarla nella zuppiera infarinata, coprir-la con un tovagliolo e lasciarla in luogo caldo per circa 2 ore;

tagliare a cubetti il cedro e l'arancia candita;
ammollare in acqua tiepida l'uvetta per una ventina di minuti, scolarla e asciugarla;
disciogliere in una casseruolina, a fuoco bassissimo perché non friga, 300 g di burro;
in un'altra casseruola versare lo zucchero con due dita di acqua calda, mescolare, sulla fiamma bassissima fino a che lo zucchero non sarà disciolto e lasciare intiepidire;
unirvi 12 tuorli e 3 uova intere, mescolando con la frusta, dopo aver messo la casseruola a bagnomaria, affinché lo sciroppo si intiepidisca;
formare sulla spianatoia la fontana con 1 kg di farina cui siano stati mischiati 2 cucchiaini di sale; collocarvi il panetto lievitato, che dovrebbe aver raddoppiato il volume, e iniziare a incorporare la farina versando il burro fuso;
unire un poco alla volta lo sciroppo fino a incorporare tutta la farina;
lavorare con le mani per 20 di minuti, finché la pasta non avrà la consistenza di quella del pane (lucida, asciutta, con bollicine);
impastarvi allora l'uvetta e i canditi, distribuendoli bene nel composto;
dividere la pasta in tre panetti e dare loro una forma leggermente allungata, rotolandoli con le mani sulla spianatoia;
disporre ogni panetto su un foglio di carta imburata e infarinata sulla placca del forno, circondato con una fascia di cartone di circa 10x25 cm e lasciare lievitare al caldo per 6 ore;
al momento di mettere nel forno già caldo (200°C), praticare con un coltello affilato una croce sulla cupola di panettoni;
dopo 5 minuti, distribuire sulle cupole alcuni riccioli di burro e proseguire la cottura per 60-80 minuti, a seconda del forno;

Tre lievitazioni

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

Curiosità: Il “pan del Toni”, garzone pasticcere di casa Sforza

La tradizione narra che, alla vigilia di un Natale di molti anni fa, alla corte del Duca Ludovico il Moro (a fine Quattrocento signore di Milano), si tenne un gran pranzo. Per l'occasione venne preparato un dolce particolare, degno di chiudere con successo il fastoso banchetto. Ma accadde che il dolce si bruciò, così il panico divampò nell'intera cucina. Per rimediare alla mancanza, un garzone soprannominato Toni, propose un dessert che aveva preparato per sé, usando gli ingredienti che aveva trovato tra gli avanzi della precedente preparazione. Non avendo altra scelta, il cuoco decise di proporre l'unica alternativa a disposizione: un “pane dolce” inconsueto, profumato di frutta candita e burro, con una cupola imbrunita. Il pane fu accolto da fragorosi applausi e andò a ruba. Un coro di lodi si levò unanime e gli ospiti chiesero al padrone di conoscere nome e autore di questo straordinario dolce. Toni si fece avanti dicendo di non avergli dato ancora nessun nome. Il Duca allora lo battezzò con il nome del suo creatore e da quel momento tutti mangiano e festeggiano con il “pan del Toni”, ossia il panettone, ormai famoso in tutto il mondo.



◀ 2. TORTA PARADISO

Soffice e golosa, una delle torte tipiche della tradizione pasticceria italiana.

Difficoltà: Media

Tempi: 1 ora

INGREDIENTI:

490 g di burro
500 g di zucchero a velo
4 uova
10 tuorli d'uovo
vanillina q.b.
310 g di farina
290 g di fecola di patate
10 g di lievito per dolci
scorza di limone q.b.

INGREDIENTI

ESECUZIONE

Fate ammorbidire il burro ponendolo fuori dal frigo 20-30 minuti prima di iniziare a preparare la vostra torta.

In una ciotola, montate con una frusta, elettrica o manuale, il burro con lo zucchero a velo. Quando avrete ottenuto un composto soffice e cremoso, aggiungetevi le uova e i tuorli poco per volta, continuando a mescolare. Unite quindi la buccia di limone grattugiata e amalgamate il tutto per bene. Aggiungete all'impasto la farina mescolata con il lievito e setacciata, la vanillina e la fecola e mescolate accuratamente il tutto con un cucchiaino di legno fino ad ottenere un composto omogeneo e vellutato. Imburrate una teglia circolare, infarinatela leggermente, quindi versatevi l'impasto della torta in modo da riempire la teglia per 2/3. Fate cuocere la torta in forno già caldo a 180°C per 35 minuti, quindi sfornatela e lasciatela riposare.

Una volta fredda, sfilate la torta dalla teglia capovolgendola su un piatto da portata e guarnitela a piacere con dello zucchero a velo.

Storie nel piatto

La torta paradiso è uno dei dolci più classici e rappresentativi della tradizione dolciaria italiana. Gonfia e soffice, infatti, questa torta piuttosto dalla preparazione piuttosto semplice viene identificata, assieme alla torta margherita, con la torta per eccellenza. La leggenda vuole che la Torta Paradiso sia stata inventata da un frate della Certosa di Pavia. Esistono diverse versioni di questa storia, ma quasi tutte sostengono che il religioso avrebbe imparato a preparare questa torta da una sposa che abitava nei dintorni del monastero e che l'abbia poi riproposta ai suoi confratelli che, a causa della bontà del dolce, le affibbiarono il nome di "Paradiso". Effettivamente le origini di questa torta sembra siano piuttosto antiche e che ne siano esistite diverse versioni fino al 1878 quando il pasticcere Enrico Vigoni, titolare di una pasticceria tutt'oggi esistente nel centro di Pavia non ne codificò la ricetta facendola diventare famosa in tutta Italia.

DOLCI, DESSERT E MERENDE

◀ 3. CREMA AL MASCARPONE

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 15 minuti + 30 minuti di raffreddamento della crema

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

INGREDIENTI

200 g di mascarpone
2 uova
2 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di liquore all'arancia
4 meringhe (facoltativo)
Sale

ESECUZIONE

Dividete i tuorli dagli albumi; in una terrina montate a neve ben ferma questi ultimi con una frusta elettrica, unendo un pizzico di sale:

Amalgamate al mascarpone i tuorli, lo zucchero e il liquore mescolando delicatamente con un cucchiaino, quindi incorporate l'albume montato a neve rigirando dal basso verso l'alto con una forchetta affinché non si smonti: otterrete una crema soffice e spumosa.

Trasferite la crema in 4 coppette di vetro e tenete in frigorifero almeno 30 minuti prima di servire. Portate in tavola decorando a piacere con meringhe sbriciolate.

La crema al mascarpone si può servire anche con cioccolato a scaglie e biscotti. Nel periodo natalizio viene servita nei piatti da dessert accanto a una fetta di panettone.

◀ 4. ZABAIONE AL MARSALA

Difficoltà: alta

Tempo di preparazione: 10 minuti + 5 minuti di cottura

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

4 tuorli

8 cucchiaini di zucchero

8 mezzi gusci d'uovo colmi di Marsala secco

ESECUZIONE

Preparate lo zabaione poco prima di servirlo in tavola. Mettete i tuorili in una scodella insieme allo zucchero, quindi batteteli energicamente con un cucchiaino fino ad avere un composto chiaro e spumoso. Incorporate a filo il Marsala.

Ponete un pentolino su fiamma bassa e sempre mescolando scaldate il tutto. In circa 5-7 minuti la crema tenderà a gonfiarsi. Per evitare che prenda bollore, verso la fine sollevate la pentola dalla fiamma, facendo in modo che prenda poco calore e al contempo continuate a mescolare.

Se lo zabaione prende il bollore torna liquido. Invece il risultato finale dovrà essere quello di una crema soffice e leggermente spumosa. Servite lo zabaione caldo da solo, con biscottini secchi oppure, a Natale, con una fetta di panettone.



DOLCI, DESSERT E MERENDE

◀ 5. PAN DE MEJ

Pan de mein, de meitt, pandemèinn (cioè pane di miglio) o anche **paniga** (sambuco) per i fiori di questa pianta con cui viene decorato.

Il nome ricorda l'ingrediente che fino al XVII secolo era impiegato ordinariamente nella panificazione e nella preparazione di dolci rustici.

Nelle ricette pubblicate dal '700 in poi, l'ingrediente principale risulta sempre la farina di mais.

Difficoltà: Modesta

Tempo di esecuzione: 120 minuti

INGREDIENTI PER 6 PORZIONI:

farina gialla a grana fine: 200 g
farina gialla a grana grossa: 100 g
farina bianca: 150 g
burro: 150 g
zucchero: 100 g
lievito di birra: 15 g
uova: 3
latte: q.b.
fiori di sambuco: 3 cucchiaini
zucchero vanigliato: q.b.
olio: q.b.
sale: q.b.

INGREDIENTI

Mescolare insieme le tre farine e poi setacciarle sulla spianatoia;
aggiungere un pizzico di fiori di sambuco, un po' di sale, lo zucchero, le uova e il burro fatto prima fondere;
mescolare con cura e unire il lievito sciolto con poco latte tiepido;
impastare bene gli ingredienti unendo, se necessario, altro latte;
fare con la pasta una palla, metterla in una zuppiera, coprirla con un tovagliolo e lasciarla lievitare per un'ora in luogo tiepido;

ESECUZIONE

trascorso questo tempo, ungere con olio una placca da forno e spolverizzarla con farina bianca;
 fare con la pasta tante pagnottine lievemente schiacciate, di circa 10 cm di diametro e metterle sulla placca tenendole distanziate perché cuocendo tendono ad allargarsi;
 cospargere i pani con un po' di zucchero vanigliato e fiori di sambuco;
 cuocerli in forno caldo (190° C) per 30 min.

A far la frolla gialla

Questo dolce rustico, come altri diffusi ovunque nel territorio lombardo (la sbrisulona mantovana, la torta di polenta del Varesotto, il melegòt cremonese ecc.) non è che una sorta di pasta frolla ottenuta con miscele variamente proporzionate di farina di mais e di frumento.

Nei ricettari più antichi, infatti, non è previsto l'uso del lievito, che invece compare quasi regolarmente nelle ricette fissate in periodi più recenti, per rendere il prodotto più leggero e meno friabile.

Trattandosi di pasta frolla è consigliabile tentare di legare la farina aumentando leggermente la quantità di burro, senza usare uova, oppure con i soli tuorli, per evitare l'indurimento della pasta. La cottura va condotta a fuoco medio (mai superiore ai 190°) per impedire sgradevoli sbruciacchiamenti della crosta esterna.

Le differenze fra le varie formulazioni di questa ricetta sono relative alle proporzioni tra la quantità di farina bianca e gialla (nelle due macinature, a grana fine e a grana grossa), con oscillazioni talvolta anche del 50%.

La scorza di limone e la vaniglia (o zucchero vanigliato) sono opzionali.

◀ 6. TORTELLI DI CARNEVALE

INGREDIENTI:

INGREDIENTI

400 cl. Latte
4 uova
200 g. farina
½ cucchiaino di bicarbonato
50 g. burro
la scorza grattugiata di mezzo limone
un pizzico di sale
Olio per friggere
Zucchero a velo per decorare

ESECUZIONE

In un tegame versate il latte con il burro, il sale e il bicarbonato e portate a bollore.
Togliete il tegame dalla fiamme e versate la farina in un sol colpo, girando bene con un cucchiaino di legno.
Rimettete il tegame sul fuoco e continuate la cottura a fuoco basso, girando in continuazione, sino a quando l'impasto apparirà ben lucido.
Lasciate raffreddare completamente l'impasto.
Amalgamate alla pasta le uova e la scorza di limone, coprite il tutto e lasciate riposare al fresco per almeno un'ora.
Scaldate l'olio e appena è ben caldo versatevi a cucchiaiate l'impasto. Fate dorare i tortelli, scolateli e asciugateli su carta assorbente.
Cospargeteli con zucchero a velo e servite.

◀ 7. SALAME DI CIOCCOLATO

Un dessert goloso con cioccolato e frutta secca per veri intenditori e autentici gourmet.

Difficoltà: Bassa

Tempi: 20 minuti

INGREDIENTI:

100 g di zucchero
100 g di burro
100 g di cacao amaro
100 g di mandorle o nocciole
200 g di biscotti secchi
1 uovo

INGREDIENTI

Prima di iniziare a preparare il salame di cioccolato, ponete il burro fuori dal frigo per qualche minuto in modo che si ammorbidisca.

Nel frattempo sbriciolate i biscotti, avvolgendoli all'interno di un tovagliolo e pestandoli con un batticarne, o direttamente con le mani. Quando il burro sarà abbastanza morbido, se intendete lavorare gli ingredienti con le mani, metteteli tutti in un recipiente e iniziate ad amalgamare il tutto. Diversamente se volete utilizzare un cucchiaino, iniziate lavorando burro in modo che diventi cremoso.

Aggiungete uno ad uno lo zucchero, l'uovo e il cacao amaro. Mescolate il tutto fino ad ottenere un composto uniforme, e continuando a mescolare aggiungete i biscotti e le mandorle pelate.

Date al composto la forma di un salame di circa 5 cm. di diametro, avvolgetelo in una pellicola trasparente e, esternamente, nella carta stagnola.

Riponetelo in freezer per almeno 30 minuti in modo che s'indurisca.

Affettate il salame di cioccolato e servitelo.

ESECUZIONE

DOLCI, DESSERT E MERENDE

INDICE

CAPITOLO 1

L'AGRICOLTURA NEL PARCO DEL TICINO 7

L'agricoltura nella valle del Ticino, ieri 8

L'agricoltura nella valle del Ticino, Oggi 10

Il marchio Parco Ticino produzione controllata 13

CAPITOLO 2

I PRODOTTI DEL PARCO DEL TICINO 19

Salumi e carni 20

Riso 25

Derivati del latte 26

Miele 30

Vino e birra 31

CAPITOLO 3

LE RICETTE DELLA CUCINA LOMBARDA 33

La cucina lombarda 34

Antipasti 36

Primi piatti in brodo 42

Primi piatti asciutti 50

Piatti unici 60

Carni 66

Vegetali e uova 78

Dolci, dessert e merende 88

Parco Ticino
Via Isonzo, 1
20013 Pontevecchio di Magenta (MI)
Tel. 02/972101
parcoticino.it

A cura di:
Presidente Parco Ticino

Con la collaborazione di:
Ufficio Stampa Parco Ticino

Area Marketing Territoriale

Settore Agricoltura e sviluppo rurale Parco Ticino

Fotografie:
Archivio fotografico Parco del Ticino,
Norino Canovi, Franco Sala, Rosalino Torretta

Grafica e stampa:
Grafiche Arrara, Abbiategrasso

Finito di stampare nel mese di giugno 2015

Le ricette sono tratte da:

“Per un codice della cucina lombarda” (atlante tipologico e nutrizionale di
100 formulazioni regionali) di *Marco Riva, Rossano Nistri e Monica Paolazzi*;
Regione Lombardia - Unità Organizzativa Politiche di Filiera - Struttura Promozione Prodotti

“La cucina regionale italiana” - Lombardia (Repubblica - Tv Sorrisi e Canzoni)

“La cucina del Bel Paese” - Accademia Italiana della Cucina - Touring Club Italiano

www.lacucinaitaliana.it



Parco  Ticino



parcoticino.it

Est Ticino Villorosi

Consorzio di Bonifica

