

*le ricette
dei nonni*



ASL Azienda sanitaria locale
della provincia di Como



La pubblicazione è stata realizzata a cura del
Dipartimento ASSI dell'ASL della Provincia di Como.

Direttore Sociale
dr. LUIGI DAVIDE CLERICI

Dirigente amministrativo
dr.ssa PAOLA GALLI

con la collaborazione dello Staff Comunicazione

La pubblicazione di “Le Ricette dei Nonni” nasce come ulteriore iniziativa dell’ASL della Provincia di Como dopo la ricorrenza della Festa dei Nonni del 2 Ottobre 2005, nata per riflettere sul valore della figura dei nonni all’interno della famiglia e per esprimere loro il meritato riconoscimento per il contributo e il ruolo, essenziali nell’ambito familiare e sociale.

E proprio per avvicinare la generazione dei ragazzi agli anziani e tenerla attiva lungo tutto un anno scolastico, gli allievi delle ultime classi elementari e prima media hanno raccolto ricette tradizionali alimentari “intervistando” i nonni non solo a casa, ma anche nei Centri Diurni e nelle Case di Riposo.

Ciò ha permesso di fornire un argomento di discussione tra ragazzi ed anziani che spazia dalle abitudini alimentari di un tempo alle moderne esigenze nutrizionali e dietetiche.

Valutate da esperti nutrizionisti dell’ASL e con la consulenza del gastronomo Franco Soldaini (che ringrazio), le ricette che si distinguono per l’assonanza con i moderni dettami nutrizionali e per la specificità dal punto di vista culturale, sono state raccolte oggi in queste pagine che evocano il libretto del “prestinaio” che i nonni usavano, ma riproposto in versione... 2006.

Ringrazio il Direttore Sociale Dr. Luigi Davide Clerici e il Direttore Sanitario Dr. Camillo Rossi per aver condiviso questa iniziativa con me, ma il ringraziamento più sentito va agli Organismi Scolastici Provinciali per la disponibilità, alle Scuole per l’adesione e a tutti gli scolari “intervistatori” che hanno così ravvivato la cultura di un “cibo antico”.

Il Direttore Generale
Dr.ssa Simona Mariani

Gli esperti in scienza dell'alimentazione che per motivi professionali si prodigano per promuovere i principi di una dieta equilibrata, mediterranea, protettiva e preventiva fanno certo fatica ad accettare talune ricette tradizionali. E però, a ben vedere, anche questa tramandata cultura alimentare trasmette qualche messaggio positivo: rispetta il primo principio di una dieta equilibrata, ovvero l'uso di tutti gli alimenti disponibili senza pregiudiziali ed artificiose esclusioni; osserva un altro essenziale principio che è quello di utilizzare prodotti freschi, legati al territorio e alla stagione: prodotti di base semplici, non trattati, non elaborati e talvolta naturalmente ricchi in termini di fattori protettivi.

Per contro talune ricette appaiono troppo dense dal punto di vista energetico o sbilanciate per eccessivo apporto di zuccheri e/o grassi e/o proteine: sta a noi, consapevoli dei principi di una corretta alimentazione e della provata superiorità della dieta mediterranea, inserire con oculatazza tali ricette nella razione alimentare in funzione del nostro stato di salute, della stagione e della nostra specifica attività fisica (ricordiamoci che i nostri nonni non si risparmiavano e si muovevano in media più di noi) e lavorativa (poiché di regola si facevano una volta lavori che richiedevano grande dispendio energetico).

È in questo quadro evidente e raccomandabile che polenta e cazola, piatto tipico esemplare, appartenga al periodo invernale, mangiato in dosi "ragionevoli", smaltito con una passeggiata e, la sera, con una minestra a base vegetale o con un piatto di verdura.

Ogni ricetta, in definitiva, può anche andare bene da un punto di vista nutrizionale, ma solo se abbinata nel resto della giornata e della settimana alimentare con il giusto equilibrio e le normali frequenze di tutti i nutrienti.

Dr. Marco Larghi
Servizio di Igiene degli Alimenti
e della Nutrizione

Dr. Alfredo Vanotti
Unità di Coordinamento
Nutrizione Clinica e Dietetica

indice delle ricette

primi piatti

cazola	pagina 14
filetto di pesce persico con riso bianco	16
frittelle di patate	18
gnocchi di zucca	19
gnocchi di patate e castagne	20
la pult	21
matuscia	22
minestra di frumento	23
minestra d'orzo	25
pancotto	26
patate dei poveri con polenta	27
patati e quatt	29
polenta alla comasca	30
polenta e pucino	31
polenta uncia	32
riso e verze	33
risotto con lumb e luganega	34
risotto con pollo	36
sangue di maiale con frattaglie e polenta uncia	37
spaghetti con le vongole	39
supa de scigoll	40
supazza	41

<i>tagliolini al sangue</i>	43
<i>tortino di patate</i>	44
<i>ul mangià de la nona</i>	46
<i>ul risott da la Madonna</i>	47
<i>verdure trite sotto sale</i>	48
<i>zuppa di farina arrostita</i>	49

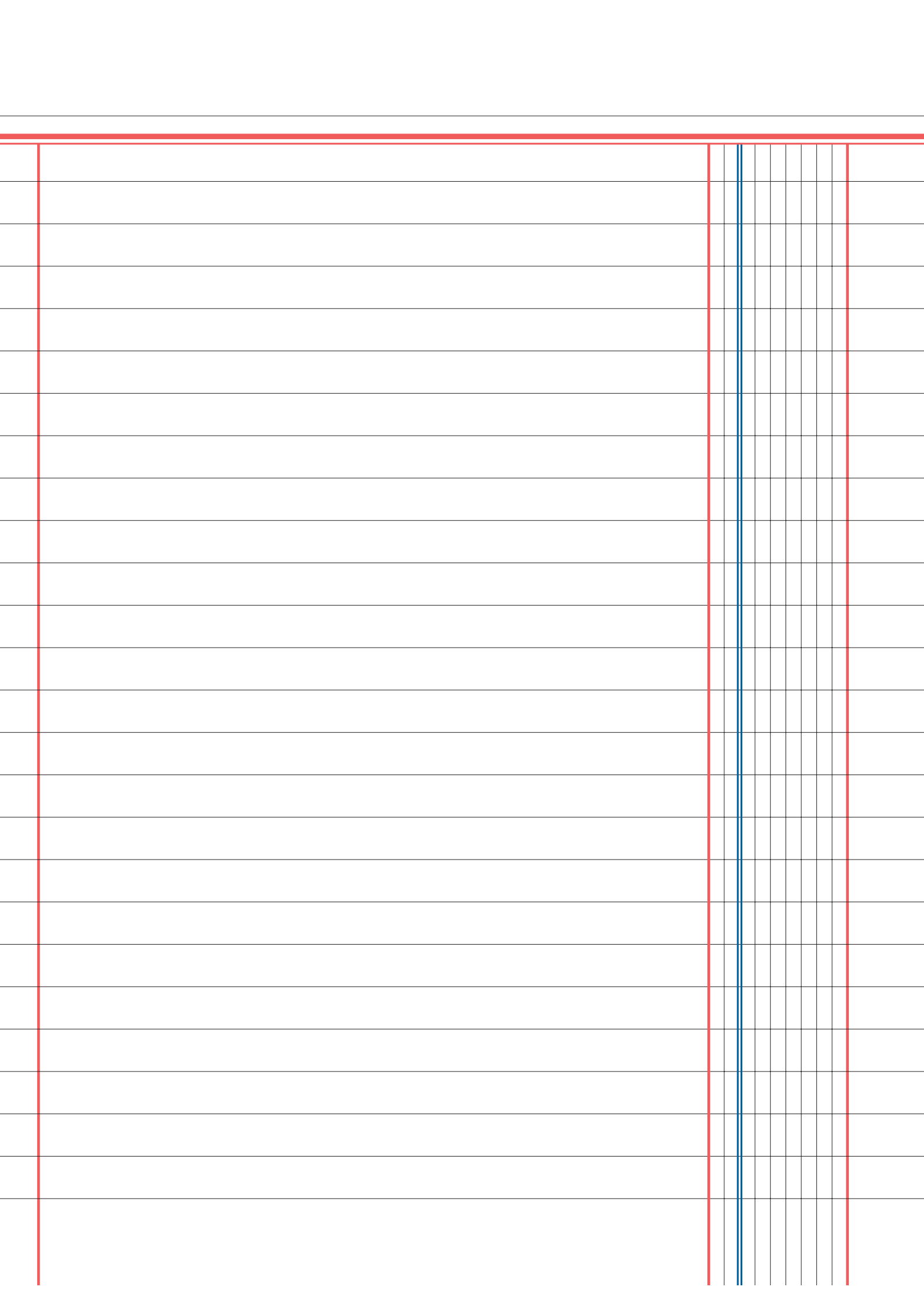
secondi piatti

<i>alborelle in carpione</i>	52
<i>busecca</i>	54
<i>cappone ripieno</i>	56
<i>fagioli con mortadella di fegato di maiale</i>	57
<i>fritada con urtich e casureta</i>	59
<i>frosce d'uova</i>	60
<i>gambar de fium e insalata mata</i>	61
<i>involtini di carne</i>	62
<i>lepre in salmì</i>	64
<i>lumache alla caslinese</i>	66
<i>merluzzo con cipolle</i>	67
<i>missoltini</i>	68
<i>mondeggili o mundeghini</i>	70
<i>piedini di maiale in carpione</i>	72
<i>rustisciada</i>	74
<i>salsicce e patate in puciarela</i>	75

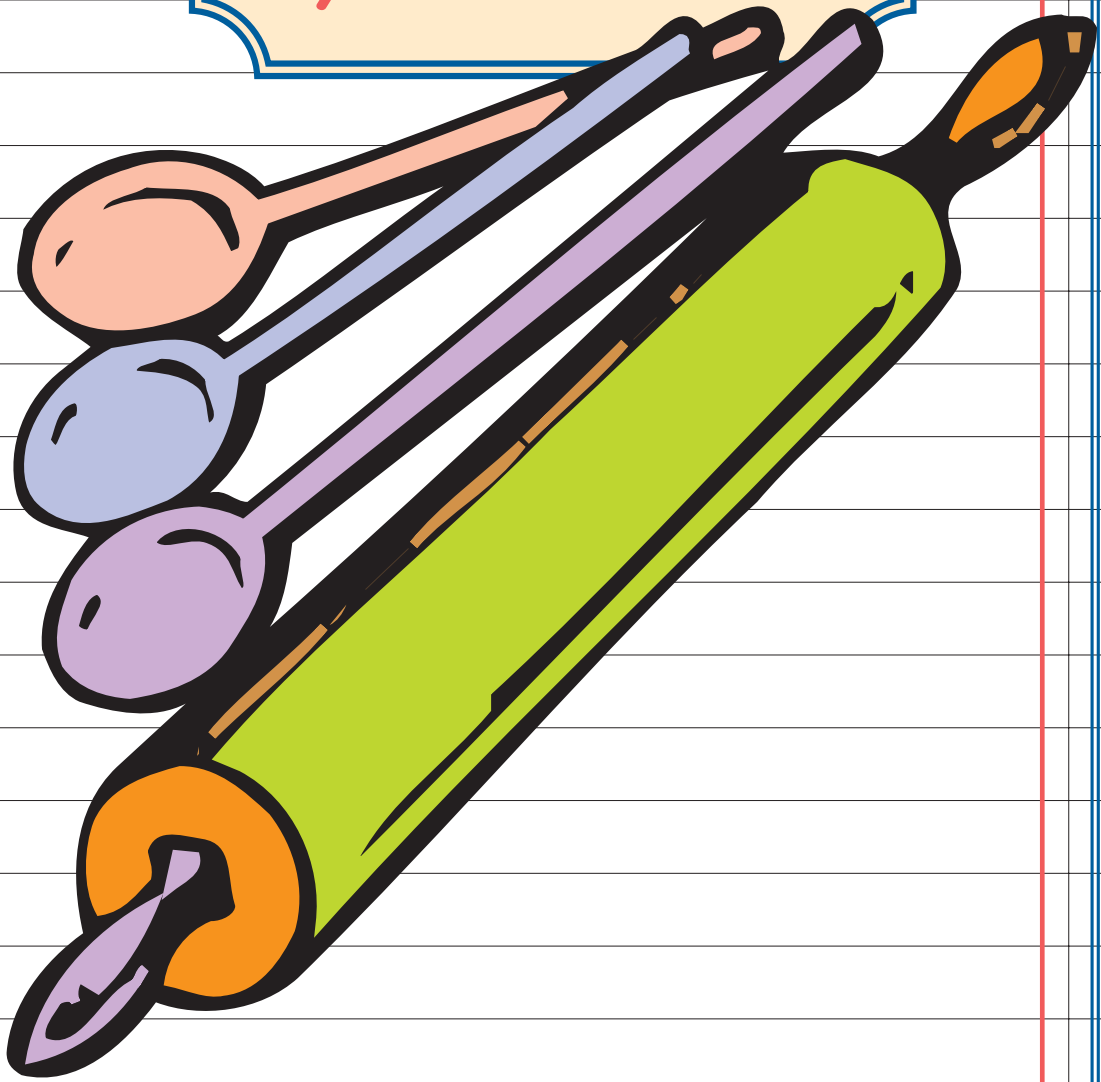
<i>stufato con patate</i>	76
<i>testa di vitello ripiena</i>	78
<i>trippa della nonna</i>	80

dolci

<i>biscotti della nonna</i>	84
<i>cauzun</i>	85
<i>cotizza</i>	86
<i>croccante della nonna</i>	88
<i>miascia</i>	89
<i>mostaccioli con miele, cannella e nocciole</i>	90
<i>oss di mort</i>	91
<i>pan di mort</i>	92
<i>pan de fich</i>	94
<i>pan de mej</i>	95
<i>rose di carnevale</i>	96
<i>rusumada</i>	98
<i>torta delle mosche</i>	99
<i>torta di castagne</i>	100
<i>torta di granoturco</i>	102
<i>torta migliaccio</i>	103
<i>torta paesana</i>	104
<i>turtei di Sant'Antonio</i>	106



*primi
piatti*



cazola

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1 carota

1 cipolla

1 gambo di sedano

1 verza

1 pomodoro

1 dado

1 kg di costine di maiale

200 g di cotenna di maiale

2 cucchiaini di olio e una noce di burro
(oppure pancetta e lardo)

1/2 bicchiere di vino rosso

acqua quanto basta

1/2 bicchierino di grappa

utensili

pentolone di alluminio

tagliere

coltello

cucchiaino di legno

recipiente grande

bicchiere

esecuzione

Lavare la verza: staccare le foglie una

ad una ed immergerle nell'acqua, quindi farle sgocciolare.

Preparare il soffritto nel pentolone con olio, burro e verdure a pezzetti.

Aggiungere la carne, rosolarla insieme al soffritto.

Versare il vino rosso e farlo evaporare, quindi aggiungere la verza a pezzetti e l'acqua quanto basta.

Per insaporire meglio, si può aggiungere o un dado o salsa di pomodoro.

Chiudere la pentola con un coperchio e far cuocere per circa 2 ore.

Servire il piatto ben caldo.

≈

Non sempre le famiglie disponevano di olio e burro; perciò a volte si usavano al loro posto la pancetta e il lardo: questi prodotti venivano ricavati dal maiale allevato in famiglia.

Piatto piuttosto pesante, cui si usava aggiungere, verso fine cottura, mezzo bicchierino di grappa.

Alla ricetta base si possono aggiungere i salamini.

filetto di pesce persico con riso bianco

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

200 g di riso

1 cipollina finemente affettata

vino bianco secco

panna

burro

500 g di filetto di pesce persico

1 uovo

150 g di burro

pan grattato

utensili

2 pentole

cucchiaio

esecuzione

Far soffriggere burro e cipollina, versare il riso e lasciar insaporire.

Iniziare la cottura aggiungendo il brodo poco alla volta, man mano che evapora.

Ogni tanto unire anche un cucchiaio di vino e rimestare fino a cottura completa.

Nel frattempo preparare i filetti di pesce persico passandoli nell'uovo sbattuto e poi nel pan grattato facendo in modo che rimanga ben preso al pesce.

Friggere in abbondante burro molto velocemente perché la carne è delicatissima.

Quando il risotto sarà pronto, togliere il recipiente dal fuoco, aggiungere 2 cucchiaini di panna, rimescolare e servire.

'≈'

Il pesce persico, pescato nel lago di Como, è sempre stato presente sulle tavole comasche. Varie sono le ricette con il pesce persico, ma l'accostamento con il riso gli dà un sapore particolarmente delicato.



frittelle di patate

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

2 kg di patate

1 kg di farina

acqua quanto basta

2 cubetti di lievito di birra

olio

un pizzico di sale

utensili

pentola

padella

paletta

esecuzione

Cuocere le patate, poi sbucciarle e schiacciarle.

Unire farina, lievito, sale e impastare per circa 20 minuti.

Coprire bene l'impasto e lasciarlo lievitare per 2 o 3 ore.

Una volta pronta la pasta filarla a forma di ciambelle da friggere infine nella padella con l'olio bollente.

≈

Ricetta calabrese dove le frittelle vengono chiamate *currude*.

gnocchi di zucca

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1/2 kg di farina bianca

200 g di burro

1/2 kg di zucca

aglio

salvia

grana

formaggio fontina

utensili

vaporiera

pentola

marmitta per impastare

scodella grande

cucchiaino

esecuzione

Lessare la zucca a vapore. Impastarla con la farina.

Portare una pentola d'acqua a ebollizione. Mettere nell'acqua che bolle l'impasto con un cucchiaino a piccole dosi. Far bollire 10 o 15 minuti.

Mescolare.

Condire con soffritto fatto con burro, salvia e aglio.

gnocchi di patate e castagne

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1 kg di farina gialla

2 l di acqua

sale

burro

3 spicchi d'aglio

formaggio di montagna

utensili

spianatoia

coltello, forchetta

pentola, pentolino

esecuzione

Mettere sulla spianatoia la farina, le patate, le castagne già cotte, l'uovo e il sale. Lavorare con le mani fino ad ottenere un impasto soffice ed omogeneo poi dividerlo a pezzetti a farne rotolini.

Quindi tagliarli in palline e passarli su una forchetta. Cuocerli in acqua bollente salata, condirli con il formaggio e con burro fuso, aglio e salvia.

la pult

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

4 parti di farina di mais

1 parte di farina bianca

sale

utensili

pentola

scodelle

frusta

esecuzione

Mettere a bollire in una pentola acqua e latte (4 parti acqua, 1 parte latte), salare. Appena raggiunto il bollore, far cadere a pioggia le farine mischiate, mescolandole con una frusta.

Ottenuta la giusta consistenza (dopo un quarto d'ora circa) la pult viene servita nelle scodelle.

' ≈ '

Variante della polenta classica, ma più molle, consumata come minestra o primo piatto. Veniva consumata con l'aggiunta di poco latte freddo versato direttamente sopra la pult nella scodella. È chiamata anche paniscia.

matuscia

ingredienti

1 zucca (circa 1 kg)

200 g di farina gialla

300 g di formaggio semigrasso

un pizzico di menta

1 uovo intero

sale

pepe

esecuzione

Far cuocere la zucca a pezzi con la buccia in acqua salata.

Lasciarla raffreddare e privarla della buccia.

Metterla in una terrina, schiacciarla con una forchetta, aggiungere la farina gialla, la menta sbriciolata, il formaggio a pezzetti, il sale e il pepe.

Mescolare il tutto molto bene, versare in una pirofila precedentemente unta e cuocere a forno medio per circa 40 minuti

≈

Tipica ricetta della valle d'Intelvi (Ponna).

minestra di frumento

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

500 g di frumento perlato in grani

1 piedino di maiale

500 g di verze

2 carote

2 gambi di sedano

4 patate

100 g di lardo tritato

1/2 l di latte

acqua e sale grosso

utensili

2 pentole con coperchi

cucchiaio di legno

tagliere di legno, mezzaluna

bacinella

esecuzione

Riempire di acqua per circa $\frac{2}{3}$ una pentola alta e, a freddo, farvi cuocere il piedino di maiale per circa 1 ora.

Nel frattempo mettere a bagno il frumento per circa 30 minuti nella bacinella riempita con $\frac{1}{3}$ di acqua fredda. Preparare un trito fine di sedano

e carote. Mettere circa 3 litri di acqua fredda, il frumento scolato e il trito di verdure nella pentola alta; cuocere a fuoco lentissimo per circa un'ora mescolando di tanto in tanto con il cucchiaio di legno e coprendo la pentola. Aggiungere quindi il piedino già parzialmente cotto, scolato e privo del suo brodo di cottura e cuocere il tutto per un'altra ora, mescolando lentamente. Aggiungere il sale, le patate sbucciate e tagliate a pezzettini, le verze lavate precedentemente tagliate a pezzi grossolani. Mescolare con cura. Cuocere il tutto per altri 45 minuti. Tritare il lardo finemente e aggiungerlo alla minestra. Da ultimo aggiungere il latte freddo e cuocere per altri 15 minuti. Ottima calda, appena cotta o riscaldata.

· ≈ ·

Minestra invernale che si preparava in occasione della "mazza" del maiale, un evento da condividere.

Una variante prevede l'uso dell'orzo perlato in sostituzione del frumento.

minestra d'orzo

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

300 g di orzo perlato

2 l e 1/2 di latte

2 l d'acqua

50 g di burro

100 g di lardo

3 carote

4 gambi di sedano

1 cavolo verza

300 g di fagioli freschi

(o 100 g di fagioli secchi)

sale

utensili

pentola per minestra

esecuzione

Lavare bene l'orzo e lasciarlo a bagno per 24 ore. Mettere nella pentola

l'acqua, le verdure tagliate, il burro, il lardo, tutto a freddo. Dopo un'ora di bollitura, aggiungere l'orzo e i fagioli,

che, se freschi, vanno cotti a parte prima.

Aggiungere il latte e far cuocere per altre 2 ore.

pancotto

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

acqua

sale

pane

utensili

pentolini

mestolo di legno

esecuzione

Mettere in ammollo il pane nell'acqua, portare in ebollizione a fuoco vivo dopodiché continuare la cottura per circa venti minuti moderando la fiamma.

≈

Esistono numerose varianti che prevedono l'aggiunta di latte (dieci minuti prima del termine della cottura), oppure di uova crude o burro e olio.

Si può infine insaporire con abbondante formaggio grana grattugiato e una manciata di pepe bianco.

patate dei poveri con polenta

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1 kg di patate

50 g di lardo

500 g di cotenna

1 cipolla piccola

1 cucchiaio di salsa di pomodoro

sale e pepe

dosi per la polenta:

500 g di farina gialla

2 l d'acqua

1 cucchiaio di sale grosso

utensili

tegame

cucchiaio di legno

mestolo

coperchio

per la polenta:

paiolo di rame

frusta

tagliere

esecuzione

Tritare il lardo e soffriggerlo con la cipolla affettata, aggiungere le cotenne, le patate pelate e tagliate a pezzettini, un cucchiaino di salsa di pomodoro, acqua sufficiente a coprire il tutto, sale e pepe quanto basta. Infine cuocere il tutto, coperto, per circa un'ora a fuoco lento.

Per la polenta: portare l'acqua a ebollizione, salare e aggiungere la farina a pioggia mescolando lentamente e continuamente. Cuocere per 40 minuti mescolando ogni tanto. A cottura ultimata versarla su un tagliere di legno. Servire la polenta con al centro patate e cotenne.

≈

Dal 1600 la polenta è stato il piatto base per le popolazioni della nostra zona.

Col tempo sono nati diversi piatti: polenta uncia, polenta taragna, polenta e castagne, polenta e salsicce, polenta e uccelli...

La coltivazione del granturco è stata introdotta da S. Carlo Borromeo; in suo onore i contadini chiamano il mais "carlun".

patati e quatt

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

8 patate grosse

1/2 kg di taccole

100 g di burro

200 g di formaggio di latteria

50 g di formaggio grana grattugiato

utensili

pentola grande

pentola media

schiacciapatate

cucchiaino di legno

esecuzione

Nella pentola grande far bollire le patate in acqua salata, nella media far bollire le taccole per 15 minuti. Scolare, sbucciare e schiacciare le patate in una terrina, unire le taccole, il formaggio a fettine e il burro.

Mescolare finché il formaggio sia ben sciolto.

≈

Un impulso alla coltivazione della patata nel Comasco è stato dato da Alessandro Volta e Teresa Ciceri.

polenta alla comasca

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

500 g di farina gialla a grana grossa

1 l e mezzo di latte

200 g di semuda o altro formaggio tipico

50 g di burro

sale

utensili

paiolo, tagliere rotondo di legno, tegame

esecuzione

Preparare la polenta, sostituendo l'acqua con il latte, e lasciarla raffreddare sul tagliere. Imburrare un tegame e disporvi, a strati, la polenta e il formaggio affettati. Cospargere di burro fuso e mettere in forno già caldo, fino a che la polenta sarà dorata in superficie.

≈

L'antica usanza di consumare la polenta con il formaggio conferma la funzione nutritiva che, nei secoli scorsi, aveva questo piatto povero. La semuda è un formaggio magro dal sapore piccante e gradevole, prodotto, con i residui del latte, nei nostri alpeggi, in particolare nella zona di Dongio, Gravedona e Domaso.

polenta e pucino

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

lombo di maiale

olio

1 pezzettino di burro

1 spicchio di cipolla

vino rosso

1 dado

salsa di pomodoro

prezzemolo

1 spicchio d'aglio

farina bianca

farina per polenta

utensili

padellino

paiolo

esecuzione

Friggere nel padellino l'olio, il burro e la cipolla, mettere il lombo tagliato a bocconcini piccoli, rosolarlo, irrorarlo con vino rosso aggiungendo acqua quanta ne basta, un dado e salsa di pomodoro; infine un trito di prezzemolo con un po' d'aglio. In ultimo sciogliere un cucchiaino di farina bianca e aggiungerla nel sugo; a parte fare la polenta.

polenta uncia

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1 kg di farina gialla

2 l di acqua

sale

burro

3 spicchi d'aglio

formaggio di montagna

utensili

paiolo di rame

cucchiaino di legno

terrina di ceramica

esecuzione

Portare l'acqua ad ebollizione, aggiungere il sale e la farina poco per volta.

Lasciare cuocere per 40 minuti continuando a mescolare.

Quando la polenta è pronta, tagliarla a pezzetti in una terrina alternandola a strati di formaggio.

Alla fine aggiungere il burro fuso con l'aglio.

Si consiglia di cuocere la polenta su fuoco di legna.

riso e verze

ingredienti

olio

pancetta

verze

sale

acqua

pepe

riso

utensili

coltello

pentola

mestolo di legno

esecuzione

Tritare la pancetta molto fine, farla soffriggere nella pentola con olio e verza a pezzetti. Aggiungere acqua, sale e pepe e far bollire, aggiungere il riso e cuocere per 10 minuti.

≈

Negli orti della nostra zona non mancano mai le verze e anche per questo la ricetta è molto diffusa.

risotto con lumb e luganega

Preparazione per 4 persone

ingredienti

500 g di riso

1 bustina di zafferano

brodo di carne

(o, in alternativa, fatto con un paio di dadi)

200 g di luganega

(salsiccia di maiale)

100 g di lombo di maiale

1 cipolla

olio

burro

1 bicchiere di vino rosso secco

utensili

pentola di media grandezza

pentolino per il brodo

cucchiaio di legno a manico lungo

mestolo per il brodo

coltello

mezzaluna

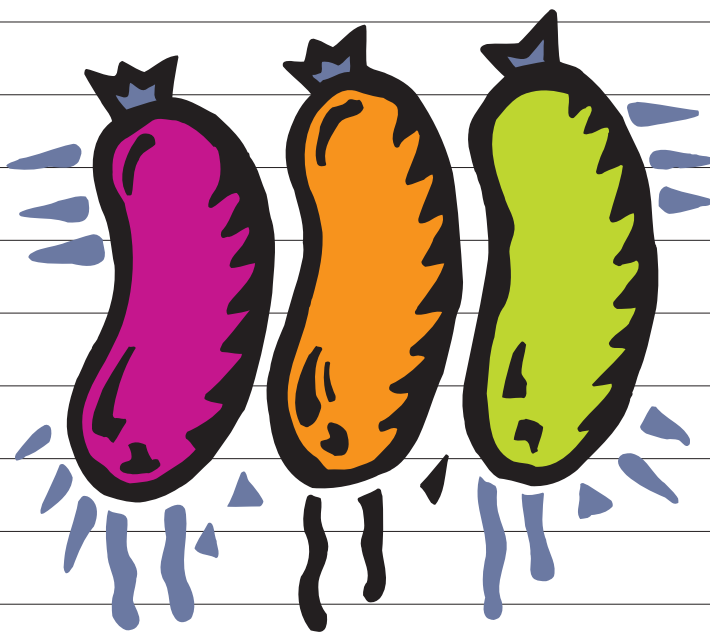
esecuzione

Affettare la cipolla. Tagliare a dadini il pezzo di lombo di maiale e a grossi pezzi la luganega. Poi soffriggere il tutto nella pentola insieme a un po' d'olio e a una noce di burro. Aggiungere il riso e farlo tostare per bene.

Aggiungere lo zafferano e, subito dopo, il vino. Dopo averlo fatto evaporare un po', continuare lentamente la cottura aggiungendo di volta in volta il brodo.

' ≈ '

Pietanza, tipicamente brianzola, che veniva preparata la sera della Gubbiana, l'ultimo giovedì del mese di gennaio, a Cantù.



risotto con pollo

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

240 g di riso

brodo di pollo

cipolla e 1 spicchio d'aglio

burro e olio extravergine d'oliva

stomaco, cuore e fegato di pollo

sale e pepe

salsa di pomodoro

1/2 bicchierino di cognac

parmigiano

utensili

pentola, tegame, mestolo di legno

esecuzione

Preparare un brodo di pollo; soffriggere la cipolla in un tegame con una noce di burro. Tritare stomaco, cuore e fegato; aggiungerli al soffritto e farli saltare in padella. Mescolare, aggiungere la salsa di pomodoro e il cognac, lasciar evaporare quindi aggiungere il riso e cuocere mescolando per 15 minuti.

A fine cottura mantecare con abbondante parmigiano grattugiato.

sangue di maiale con frattaglie e polenta uncia

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

farina gialla

farina di grano saraceno

sangue di maiale

frattaglie di maiale

cipolla

burro

spezie

1 bicchiere di brodo

1/2 bicchiere di vino rosso

utensili

paiolo o stagnà

bastone ricurvo di acero o corniolo

piatto di legno

tovagliolo

esecuzione

Prendere il sangue di maiale e versarlo nell'acqua bollente, in modo che si solidifichi. Lasciarlo raffreddare, poi tagliarlo a fettine sottili e aggiungere il

resto delle frattaglie. Nel frattempo soffriggere la cipolla con il burro, aggiungere le frattaglie e il sangue, il tutto aromatizzato con le spezie. Far saltare in padella a fuoco vivace il tutto per 10 minuti e se necessario aggiungere un bicchiere di brodo. Continuare la cottura per altri 5 minuti a pentola coperta, e infine aggiungere mezzo bicchiere di vino rosso. Servire il tutto con la polenta uncia.

· ≈ ·

Questa ricetta era ancora in uso in montagna all'inizio del '900, mentre nei grossi borghi vallivi e lacuali, già si manifestava una certa evoluzione anche da un punto di vista nutrizionale e di alimentazione. In montagna questo cambiamento iniziò solo dopo la seconda guerra mondiale.

spaghetti con le vongole

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

350 g di spaghetti

1 kg di vongole veraci

1/2 bicchiere d'olio

1 spicchio d'aglio

1 mazzetto di prezzemolo

utensili

pentola

padella

esecuzione

Pulire le vongole, metterle con olio e aglio in una padella e farle aprire per togliere i molluschi. Metterle in una scodella e conservarle con un po' della loro acqua. Cuocere gli spaghetti e insaporirli con le vongole, aggiungendo prezzemolo e aglio.

≈

È un piatto tipico del Sud d'Italia, in particolare di Napoli.

supa de scigoll

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1/2 kg di cipolle

150 g di formaggio

100 g di burro

1/2 l di brodo

sale

pane raffermo

formaggio grattugiato

esecuzione

Preparare il brodo. Tagliare a pezzetti le cipolle e farle rosolare nel burro.

Aggiungere metà brodo e far cuocere per un'ora. Quando le cipolle sono sfatte aggiungere l'altra metà del brodo e lasciare sul fuoco per un'altra mezz'ora fino a formare una poltiglia densa.

Affettare il pane, spalmarlo con il formaggio e mettere in forno fino a farlo sciogliere. In una pentola alternare a strati pane e formaggio e poltiglia di cipolle. Spolverare con formaggio grattugiato e informare per 10-15 minuti.

SUPPZZA

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

4 o 5 carote

3 cipolle

2 gambi di sedano

1 verza

4 patate

estratto di carne (2 cucchiaini)

300 g di fagioli borlotti senza buccia

2 piccole rape

2 spicchi d'aglio

burro

fette di pane casareccio

utensili

calderone (pentola di rame di solito appesa con una catena alla cappa del camino)

mestolo di alluminio

esecuzione

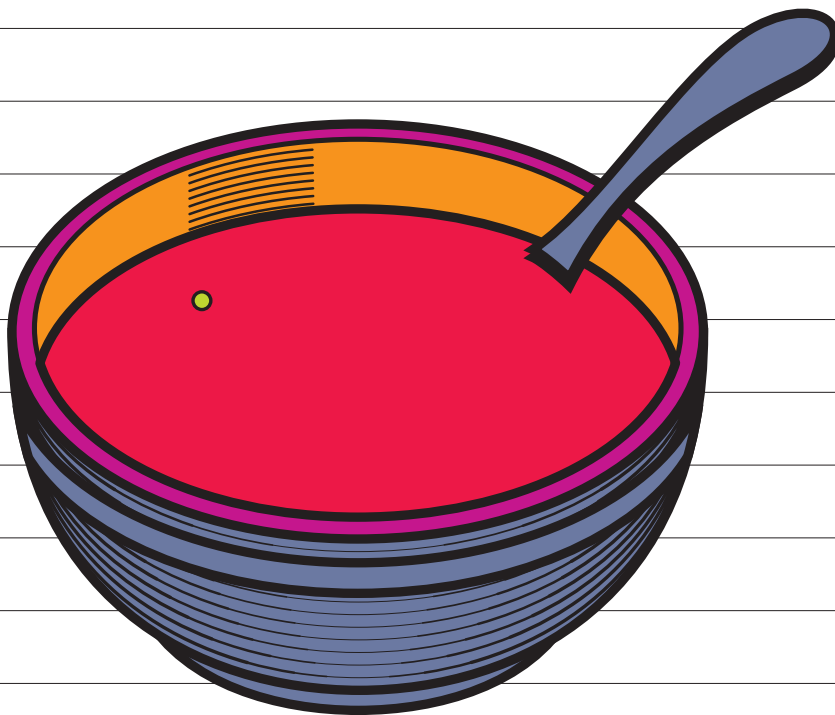
Lavare e tagliare tutte le verdure e farle bollire in un litro d'acqua per 2 o 3 ore.

Come condimento aggiungere burro e, per insaporire il brodo, estratto di carne.

· ≈ ·

*Ricetta invernale tipica della zona di Appiano
Gentile fino agli anni '30 e '40 del Novecento.
È una ricetta con ingredienti comuni e poco
costosi che non mancavano mai sulla tavola di
quei tempi.*

*La minestra così ottenuta veniva servita su una
fetta di pane giallo (pan mej) per la gente più
povera, mentre i più ricchi si potevano permettere
anche la farina bianca.*



tagliolini al sangue

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

tagliolini

1 l di latte

1 l di sangue di maiale

1 kg di zucchero

uva passa

cacao a piacere

utensili

pentola

mestolo di legno

esecuzione

Mettere tutti gli ingredienti a bagnomaria e far cuocere per circa 3 ore.

Lessare i tagliolini e condirli con la crema di sangue ottenuta.

≈

Del maiale non si buttava via niente.

Della carne si facevano 3 scelte: con la migliore si produceva il salam nostran; la più grossolana serviva per i luganegh; con il resto (orecchie, cotenne e altre parti del capo) si faceva il salam de testa ed il cotechino, consumati nei giorni festivi.

tortino di patate

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1 kg di patate

2 uova

1 cucchiaino di burro

4 cucchiaini di parmigiano reggiano
grattugiato

sale

pepe

noce moscata

2 bocconcini di mozzarella

50 g di fontina

50 g di prosciutto crudo

qualche foglia di basilico tagliuzzata

burro

pangrattato per la tortiera

utensili

padella

tortiera

forchetta

esecuzione

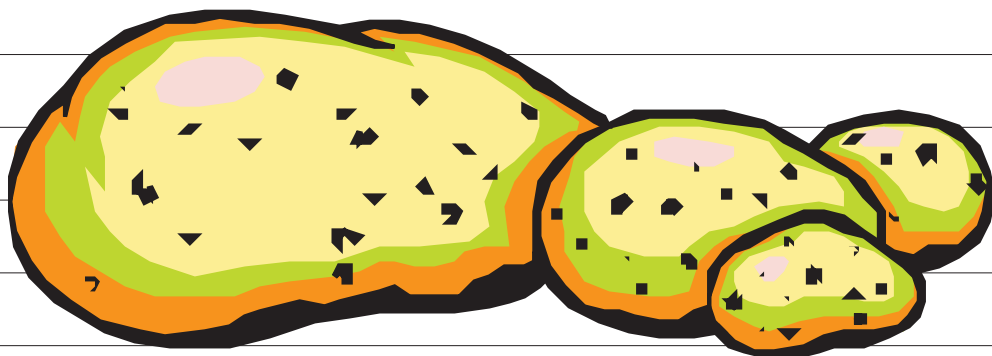
Lessare le patate, spellarle e schiacciarle ancora calde e versarle in un'insalatiera lasciando intiepidire. Aggiungere le uova,

il burro, 2 cucchiaini di formaggio grattugiato, un pizzico di sale, pepe, noce moscata, mescolare bene.

Tagliare a dadini la mozzarella, la fontina, il prosciutto crudo, aggiungere 2 cucchiaini di formaggio grattugiato, sale e foglie di basilico.

Imburrare la tortiera, passarla con il pane grattugiato e rivestire il fondo e le pareti con il composto di patate, versare al centro il formaggio e ricoprire con le restanti patate spargendo sopra il pan grattato e fiocchetti di burro.

Mettete la tortiera nel forno a 180 gradi per mezz'ora.



ul mangià de la nona

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

500 g di fagiolini lessati

500 g di patate lessate

e tagliate a pezzi

500 g di polenta fredda tagliata a fette

1 cipolla di media grossezza

olio

burro

utensili

coltello

tegame

esecuzione

Soffriggere la cipolla tagliata a fettine in un po' di olio e una noce di burro.

Aggiungere le patate e la polenta e mescolare a fuoco vivace fino a ottenere una leggera doratura.

Aggiungere infine i fagiolini. Mescolare e cuocere ancora un po'. Servire ben caldi.

≈

La polenta veniva preparata in quantità abbondanti. Quella che rimaneva, veniva utilizzata per preparare questo piatto "povero", ma gustoso.

ul risott da la Madonna

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

500 g di polenta fredda

300 g di patate lessate fredde

1 cipolla

150 g di burro

sale quanto basta

utensili

padella rotonda bassa

paletta metallica quadrata

esecuzione

Prendere una padella rotonda bassa, tagliare la polenta e le patate a fette, far soffriggere con il burro e la cipolla tagliata a fettine e fare rosolare fino ad imbiondirla. Versare la polenta e le patate a fette, aggiungere sale. Battere il composto con una paletta metallica quadrata, fare cuocere per circa 20 minuti, quando si forma una crosticina croccante è pronto da servire in tavola.

≈

Una variante, che prevede l'aggiunta di formagella, è detta anche polenta rustida.

verdure trite sotto sale

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1 kg di carote

1 kg di cipolle

700 g di sedano

700 g di prezzemolo

500 g di pomodori maturi

5 spicchi d'aglio

1 mazzetto di basilico

4 foglie di salvia

1 kg di sale fino

utensili

vasi di vetro sterilizzati a chiusura ermetica

esecuzione

Dopo aver pulito, lavato ed asciugato le verdure, tritarle finemente.

Mescolare il tutto con il sale, lasciare riposare 24 ore prima di riporle nei vasi.

≈

Modo di conservare le verdure per il minestrone durante l'inverno quando non esisteva il frigorifero.

zuppa di farina arrostita

Preparazione per 4 persone

ingredienti

6 cucchiaini di farina di grano

130 g di burro

2 l di acqua

1 pizzico di comino

1 pizzico di sale

fette di pane bianco

utensili

pentolino per soffriggere

mestolo

pentola alta per l'acqua

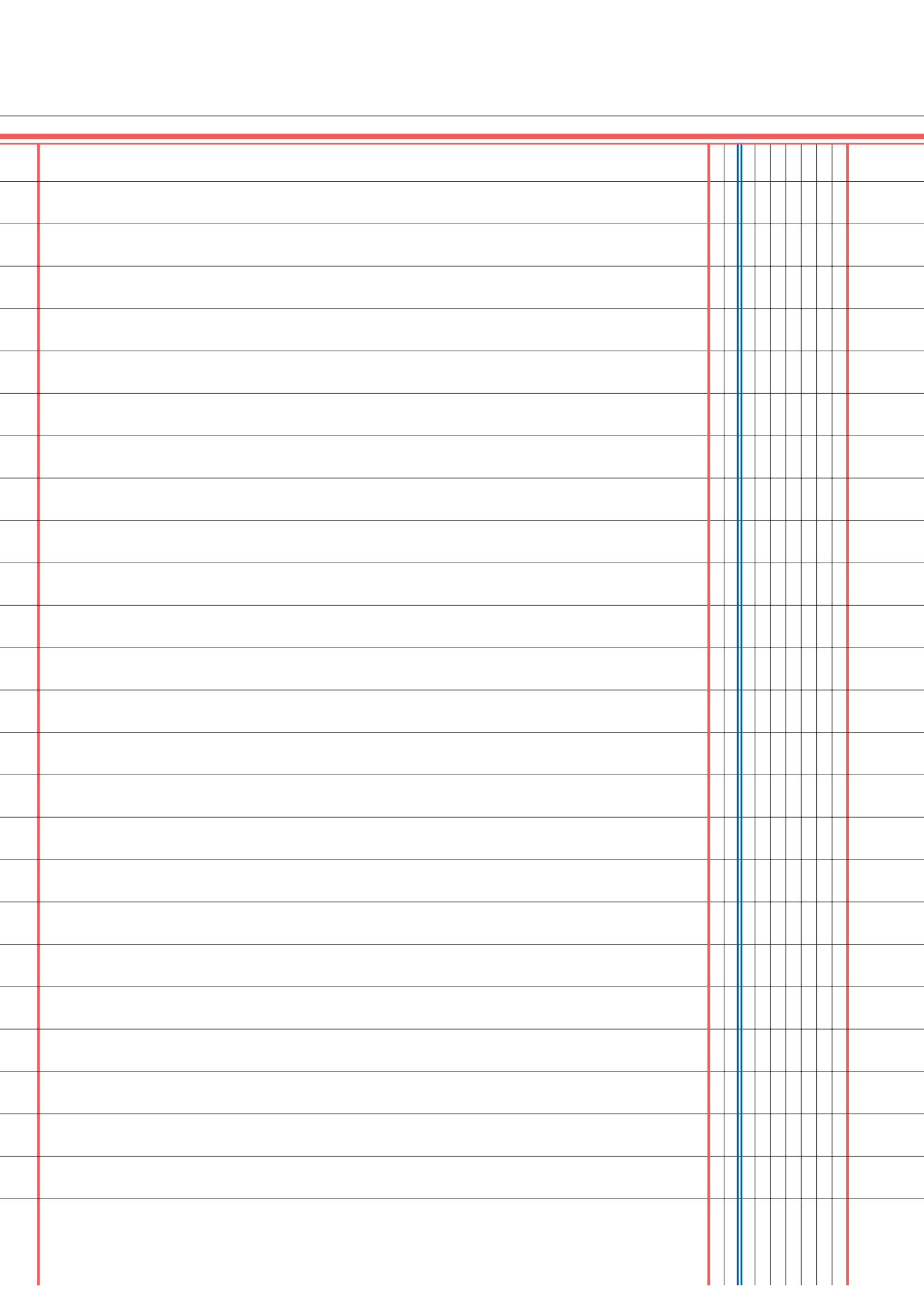
cucchiaino di legno

esecuzione

Soffriggere la farina nel burro, lasciare poi raffreddare mescolando di continuo.

Rimettere al fuoco con l'acqua, quando bolle aggiungere il comino e il sale e mescolare finché la zuppa è densa,

servire con fette di pane bianco arrostito nel burro.



*secondi
piatti*



alborelle in carpione

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

500 g di alborelle

200 g di coste

2 cipolle medie

1 ciuffo di timo selvatico

1/2 l di aceto

1/2 l di acqua

1 uovo

farina per infarinare

olio per soffriggere il pesce

sale

utensili

setaccio

2 padelle

carta assorbente

cucchiaino di legno

coltello

tegame in terracotta

esecuzione

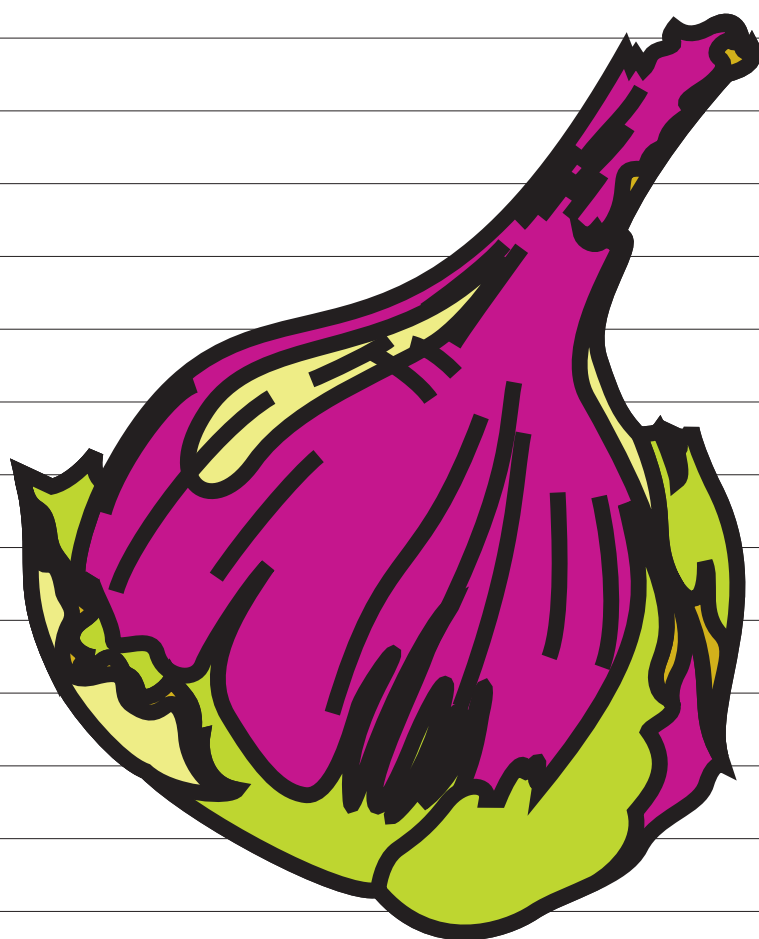
Lavare e asciugare le alborelle, infarinarle e scuoterle con il setaccio; friggerle in olio caldo e asciugarle con carta assorbente.

Tagliare le verdure e soffriggerle qualche minuto.

Versare nella padella l'aceto e l'acqua e portare in ebollizione.

Sistemare le alborelle e coprirle con la salsa bollente. Lasciare a riposo 24 ore.

Servire freddo o tiepido.



busecca

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

500 g di trippa (cuffia)

500 g di trippa riccia

30 g di lardo o pancetta tritata

3 cipolle affettate

2 carote

2 gambi di sedano

4 foglie di salvia

150 g di fagioli bianchi di spagna
ammollati per 24 ore

2 cucchiaini di salsa di pomodoro

sale

pepe

burro

chiodo di garofano

utensili

tagliere

coltello

pentola con coperchio

cucchiaino di legno

scolapasta

esecuzione

Scottare la trippa dopo averla ben lavata.

Scolarla e tagliarla a striscioline.

Rosolare le cipolle con il burro e la pancetta, versarvi la trippa tagliata, salare e pepare, aggiungere la salsa e il chiodo di garofano.

Far insaporire per un'ora e poi mettere le verdure, la salvia e l'acqua bollente quanto basta. Far cuocere per almeno 3 ore e servire calda.

' ≈ '

Pare risalga ai tempi del Barbarossa.

A Erba veniva cucinata alla vigilia di Natale e mangiata dopo la Messa di mezzanotte, tradizione che ancora perdura. Dopo aver preso freddo nella chiesa non riscaldata, ci si trovava nelle stalle per mangiare la busecca calda.

A Incino d'Erba chi portava i prodotti al mercato, quando aveva finito gli scambi e le vendite, verso le dieci del mattino, andava all'osteria a mangiare busecca per scaldarsi.

cappone ripieno

ingredienti

1 cappone di 4 kg

300 g di salsiccia

1 manciata di pistacchi

200 g di prosciutto cotto

1 piccolo tartufo

prezzemolo

sale

pepe

uova

300 g di carne tritata di vitello

esecuzione

Tritare i pistacchi, la salsiccia, il prosciutto e il prezzemolo.

Unire le uova, la carne di vitello e infine spolverare il ripieno con il tartufo.

Salare, pepare, riempire il cappone.

Cucirlo con lo spago da cucina e cuocere in forno per 4 o 5 ore.

fagioli con mortadella di fegato di maiale

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

500 g di fagioli borlotti secchi

1 mortadella di fegato di maiale di 600 g

olio

cipolla

vino rosso

sale e pepe

un cucchiaino di concentrato di pomodoro

utensili

3 pentole di media grandezza di cui
possibilmente una di coccio

esecuzione

Lasciare in ammollo per 24 ore i fagioli secchi. Scolarli, metterli in una pentola di coccio con 2 litri di acqua tiepida.

Far bollire per 2 ore a fuoco lento senza togliere il coperchio. Bollire la mortadella per 20 minuti a fiamma media.

Preparare un soffritto leggero con olio e cipolla. Unire i fagioli, sfumare con un

mezzo bicchiere di vino rosso, unire un
cucchiaino di concentrato di pomodoro.

Stufare il tutto per 10 minuti a fuoco
alto. Aggiungere la mortadella.

Proseguire la cottura. Aggiungere acqua
calda, salare e pepare. Servire calda
accompagnata da purè di patate o
polenta.

≈

*Ricetta contadina, nel mese di gennaio ci si
ritrovava per il rito della "mazza" del maiale,
fonte di sostentamento per le famiglie meno
abbienti.*

fritada con ortiche e casareta

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

un bel mazzo di ortiche

8 uova

30 g di burro

200 g di casareta

sale e pepe

esecuzione

Lavare le ortiche e metterle a bollire con poca acqua in una padella.

Mettere solo le punte delle ortiche e scottarle nell'acqua bollente per un paio di minuti.

Farle scolare e strizzarle. Tagliare a pezzetti la casareta. Mettere il burro in padella e quando è sciolto far cuocere il tutto con un po' di sale e pepe. Girare un paio di volte.

≈

Antica ricetta della zona del monte Bisbino.

frosce d'uova

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

uova intere

4 cucchiaini di parmigiano

4 cucchiaini di pane grattugiato

noce moscata

cipolla in polvere

qualche foglia di menta

un po' di latte

1 pizzico di bicarbonato

olio

utensili

terrina

frusta

cucchiaino

padella per friggere

esecuzione

Versare nella terrina uova, formaggio, pane grattugiato e latte. Miscelare con la frusta, quando l'impasto è omogeneo aggiungere il resto degli ingredienti.

Scaldare la padella con l'olio e friggere a cucchiate. Volendo queste polpette si possono cuocere nel sugo dopo averle fritte.

gamber de fium e insalata mata

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

500 g di gamberi

1 l di vino rosso

burro e olio

salvia

sale e pepe

tarassaco

limone

esecuzione

Preparare il vino cotto (farlo bollire un paio d'ore).

Far saltare i gamberi in un po' di burro e olio.

Tritare la salvia e unirla con il vino cotto al fondo di cottura dei gamberi.

Salare e pepare. Mettere l'intingolo ottenuto sopra i gamberi.

Scottare il tarassaco in acqua salata.

Scolare e strizzare. Aggiungere sale, olio e limone.

involtini di carne

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

500 g di lonza di maiale
tagliata a fette

100 g di pancetta a dadini

50 g di burro

2 cucchiaini di olio extra-vergine

8 foglie di salvia

farina bianca

concentrato di pomodoro

1/2 bicchiere di vino bianco

sale e pepe

utensili

padella

forchetta

stuzzicadenti lunghi circa 15 cm

un bicchiere

batticarne

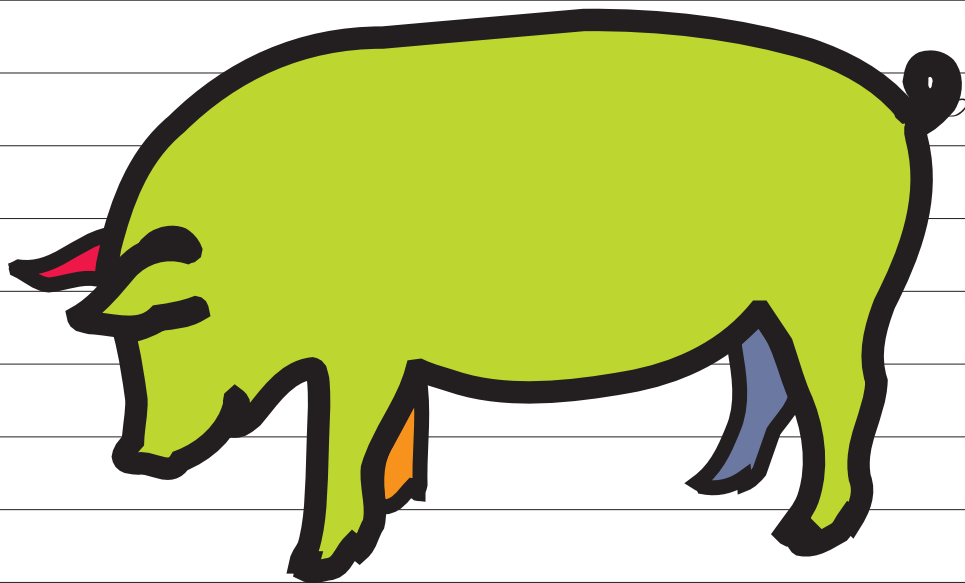
cucchiaino

esecuzione

Battere leggermente le fettine di lonza con il batticarne. Disporre su ognuna una foglia di salvia e un dadino di pancetta, quindi avvolgerle e chiuderle con uno

stuzzicadenti.

Fare scaldare il burro e l'olio e dopo aver infarinato gli involtini metterli a cuocere. Insaporire con sale, pepe e mezzo bicchiere di vino bianco. Verso fine cottura aggiungere un cucchiaino di concentrato di pomodoro. Cuocere per 30 minuti nella padella; a metà cottura girare gli involtini con una forchetta, servire il piatto caldo accompagnato da polenta o purea di patate.



lepre in salmì

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

una lepre

carote

sedano

cipolla

aromi e spezie

(aglio, chiodi di garofano,
alloro, salvia, rosmarino)

vino rosso scorza di limone

1 cucchiaino di olio

utensili

coltello

terrina

casseruola

esecuzione

In una terrina mettere la lepre tagliata a pezzi, con le carote, il sedano, la cipolla, le spezie e gli aromi. Unire le frattaglie, un cucchiaino di olio, la scorza di un limone e ricoprire il tutto con vino rosso. Lasciar marinare per una notte.

Al mattino, scolare i pezzi di lepre, aggiungere carote e cipolle fresche tritate

e passate con le frattaglie, rosolare e lasciar cuocere lentamente dopo aver coperto il tutto con il vino della marinata.

Cottura: 2-3 ore.

'≈'

Quando si catturava una lepre, la famiglia si riuniva a gustare questo piatto unico accompagnato dalla polenta.



lumache alla caslinese

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1 kg di lumache pulite

200 g di erbe

una manciata di prezzemolo

60 g di finocchio selvatico fresco

50 g di erba di San Pietro

4 gambi di cipollotto verde

7 foglie di menta selvatica

una manciata di noci e una di nocciole

1 cipolla

una fetta di lardo o di pancetta

1 bicchiere di vino bianco

1 dado

utensili

mezza luna o mortaio

esecuzione

Far rosolare con olio e burro le cipolle tritate con il lardo; aggiungere le lumache, mescolarle per qualche minuto; sfumare con il vino bianco; aggiungere tutte le erbe tritate, le noci e le nocciole, il brodo caldo; lasciarle cuocere lentamente per 5-6 ore.

' ≈ '

Antica ricetta di Caslino d'Erba.

merluzzo con cipolle

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

800 g di merluzzo salato

olio

farina

sale

cipolle

salsa di pomodoro

salvia

utensili

terrina, padella e tegame

esecuzione

Immergere in acqua il merluzzo salato e tagliato a pezzi. Dopo 24 ore (si consiglia di sostituire più volte l'acqua), scolarlo bene e friggerlo in olio; dopo averlo immerso in una pastella preparata con acqua, farina e un po' di sale.

Rosolare a parte le cipolle tagliate a fettine; aggiungere un po' di salsa di pomodoro, sale e qualche foglia di salvia.

Cuocere lentamente per 30 minuti e aggiungere il merluzzo. Continuare la cottura finché tutto sarà bollente e servire.

≈

Era un piatto tipico del venerdì.

missoltini

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

agoni

sale grosso

utensili

pentola

latta

griglia

bottiglia di vetro

esecuzione

Dopo aver pulito gli agoni dalle interiora mettere nell'apertura branchiale del pesce e su tutto il corpo un pizzico di sale grosso pestato fine con una bottiglia di vetro.

Prendere quindi i pesci salati, metterli in una pentola posizionandoli a dorsi pressati lasciandoli sotto sale per 48 ore.

Dopo 48 ore prendere gli agoni, lavarli bene per togliere il sale e stenderli al sole per farli asciugare.

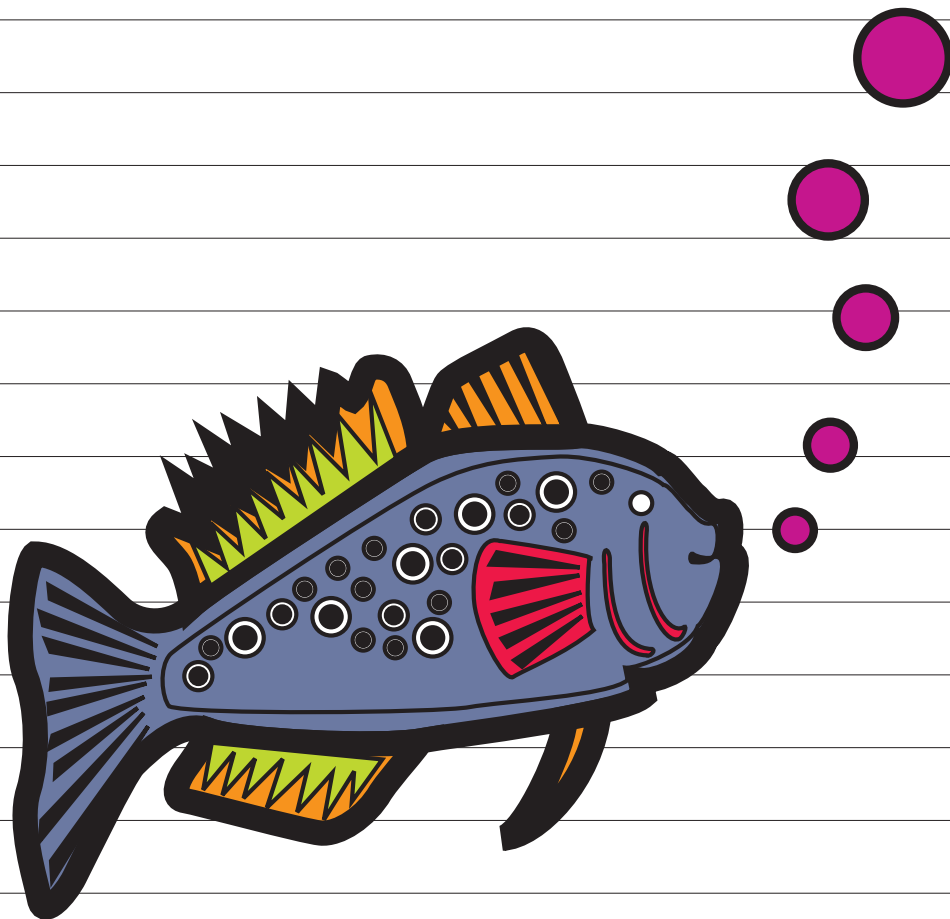
Quando i pesci son ben asciutti, si mettono in una latta, con un peso sopra per far scolare l'olio, dove si conservano.

*Dopo 2 mesi si possono mangiare.
Per consumarli, cuocerli alla griglia sulla
brace. Condire con olio e aceto.*

' ≈ '

*Il vino Domasino spesso si accompagnava ai
missoltitt.*

*Questo vino bianco era apprezzato già duemila
anni fa dai romani, come attestato da Plinio il
Vecchio; la produzione attualmente, è di circa
10.000 bottiglie, prodotto nei vigneti di Bozzolo e
Caggio, frazioni di Domaso.*



mondeghili o mondeghini

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

carne lessata g 400

salsiccia g 100

mortadella di fegato g 100

grana padano

2 uova

1 panino raffermo

prezzemolo

pepe

burro per friggere

aglio

utensili

zuppiera

coltello

mestolo

carta da cucina per eliminare il grasso

padella

mezzaluna

esecuzione

Mettere il panino ad ammorbidire con 2 dita di latte.

Tritare la carne, metterla in una zuppiera, unire la salsiccia e la

mortadella tritate e amalgamare.

Aggiungere le uova, il prezzemolo, uno spicchio d'aglio, il panino strizzato dal latte e il grana. Mescolare, salare, pepare e formare polpette. Passarle nel pane grattugiato e friggerle in abbondante burro. Scolare sulla carta. Servirle calde.

' ≈ '

La radice della parola mondegghili è spagnola: deriva da "albondigia" che significa polpetta.

All'inizio del 1600, a Milano, con l'aumento delle tasse imposte dagli spagnoli, nel mercatino dietro il Duomo c'era addirittura chi vendeva carne usata e il mondegghilo è appunto fatto con carne avanzata.

piedini di maiale in carpione

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

per il brodo:

acqua

2 bicchieri di vino bianco

alloro e sedano

1 carota

1/2 cipolla

sale e pepe nero in grani

4-5 piedini di maiale

per il carpione:

2 o 3 carote

3 gambi di sedano e 1 cipolla

prezzemolo, timo e maggiorana

sale e pepe

olio extra vergine di oliva quanto basta

1 bicchiere di vino bianco

2 bicchieri di aceto

utensili

tegame

coltello

cucchiaino di legno

esecuzione

Mettere in una padella abbondante acqua, 2 bicchieri di vino bianco, 1 gambo di sedano, 1 carota, cipolla, sale, 2 foglie di alloro, 2 grani di pepe e quando il brodo bolle mettervi i piedini e cuocerli per circa 3 ore a fuoco basso.

Una volta cotti lasciarli raffreddare, quindi disossarli e tagliarli a pezzetti.

Rosolare nell'olio le verdure tritate fini, in modo da farle imbiondire ed appassire, aggiungere timo, maggiorana, prezzemolo, sale, aceto, vino bianco, pepe e portare a ebollizione. Versare il tutto sopra i piedini sistemati in una capiente terrina e amalgamare gli ingredienti. Coprire la terrina e conservare per alcuni giorni al fresco. Si può mangiare appena freddo, ma dopo un giorno è più appetitoso perché "prende" la marinatura.

' ≈ '

La carpionatura nasce dalla necessità di dover conservare per alcuni giorni gli scarti della macellazione del maiale, come piedini, codini, cotenne, orecchie, tutti ottimi se preparati in questo modo.

rusticiada

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1 kg di cipolle

1 kg di lombo a fette alte 2 cm

500 g di salsiccia

1 dado di carne, olio

utensili

pentola

cucchiaio di legno

copercchio

esecuzione

Soffriggere con l'olio le cipolle tagliate a fettine, aggiungere il lombo a fette e la salsiccia a pezzetti.

Unire il dado e un po' di acqua e cuocere per circa un'ora e mezza a fuoco lento. Mescolare di tanto in tanto.

Servire caldo.

≈

Ricetta contadina che si preparava quando si macellava il maiale. Gli ingredienti non venivano precisati, poiché dipendeva dalla stazza del suino.

Si usavano molta cipolla e un po' di farina bianca che rendevano più voluminoso il piatto e più denso e sostanzioso l'intingolo.

salsicce e patate in puciarella

Preparazione per 4 persone

ingredienti

4 salsicce

600 g di patate

100 g di pomodoro passato

1 dado di carne

acqua

poco olio

utensili

pentola

cucchiaio di legno

coperchio

esecuzione

Soffriggere le salsicce e le patate con l'olio; aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere per un paio di minuti. Unirvi il dado e l'acqua e cuocere per 2 ore circa a fuoco lento.

Servire caldo.



Piatto tipico brianzolo.

stufato con patate

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1 chilo e 1/2 di girello

1 carota

1 gambo di sedano

1 cipolla

1 dado di carne

1 bicchiere di passata di pomodoro

4/5 cucchiaini di olio d'oliva

30 g di burro

1 bicchiere di vino bianco

1 manciata di funghi porcini

1/2 kg di patate

sale, pepe e peperoncino quanto basta

utensili

pentola in alluminio grande

cucchiaino di legno

un coltello piccolo e uno grande

tritacutto

tagliere

esecuzione

Mettere l'olio di oliva, il burro e la carne nella pentola. Rosolare la carne a fuoco medio e quando sarà rosolata in tutte le

sue parti versare il vino bianco.

Una volta evaporato aggiungere le verdure tritate, il passato di pomodoro, i funghi freschi affettati, il dado, il pepe, a piacere un pizzico di peperoncino rosso, acqua bollente tanto da coprire quasi la carne e lasciare cuocere molto lentamente per circa tre ore. In questo modo la carne assorbe nel modo migliore i condimenti e risulta alla fine molto gustosa. Quindi togliere il pezzo di carne intero per affettarlo e nel frattempo aggiungere le patate a tocchetti nel condimento.

Far cuocere per 15 minuti circa. Unire la carne tagliata a fette e cuocere per altri 5 minuti.

≈

Una volta questo piatto si cucinava nelle famiglie numerose perché durava due o tre giorni. Un giorno veniva servito con il risotto, il giorno seguente con polenta, spinaci o un'altra verdura; risultava migliore se riscaldato.

testa di vitello ripiena

Preparazione per 6 persone

ingredienti

una testa di vitello

pollo

condimento ordinario

ragù di pernici, piccioni quaglie e verdure

fianchetto di vitello

una fetta di lardo

2 o 3 fette di cipolla

carote

erbe aromatiche

foglie di lauro

succo di limone

ragù di tartufi o gamberi

esecuzione

Disossare la testa, farcire con uno strato di ripieno di pollo e di condimento ordinario; uno strato di ragù di pernici, piccioni, quaglie e verdure e un altro strato di ragù. Avvolgere la testa ripiena con un fianchetto (membrana sottocutanea tra l'ultima costa e l'aura della zampa posteriore). Legarla con lo spago e lessarla in acqua con erbe

aromatiche e chiodi di garofano.

Nell'acqua di cottura mettere anche un sacchetto di garza legato con uno spago contenente una fetta di lardo, due o tre fette di cipolla, un po' di carote, una foglia di lauro, un limone tagliato a fette.

Dopo tre ore e mezza di cottura portarla in tavola con essenza di succo di limone, ragù di tartufi o di gamberi.

≈

Tramandata da una trisnonna, cuoca dal 1870 al 1881 in una famiglia nobile di Lugano.



trippa della nonna

Preparazione per 6 persone

ingredienti

1/2 kg di trippa di vitello

4 carote

1 gambo di sedano

4 patate

pepe

250 g di fagioli borlotti

(messi in ammollo 4 ore prima)

1 cipolla

formaggio grana quanto basta

6 foglie di salvia tagliate fine

150 g di burro

1 cucchiaio d'olio di oliva

1 pizzico di sale

1 punta di cucchiaino di conserva

2 dadi

2 l d'acqua

1/2 bicchiere di vino rosso

utensili

mestolo

cucchiaio di legno

pentola

esecuzione

Far rosolare in una pentola capiente il burro con la salvia, la cipolla finemente tritata. Aggiungere la trippa ben lavata e tagliata a listarelle. Continuare a far rosolare aggiungendo vino rosso, carote tagliate a pezzetti e sedano, unire le patate, i fagioli, il sale e il brodo fatto in precedenza con il dado e la salsa.

Far cuocere per circa tre ore.

Servire ben calda spolverata di formaggio grana.

dolci



biscotti della nonna

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

zucchero

3 uova

farina bianca

1 bustina di lievito

buccia di limone

buccia di arancia

1 bicchiere di marsala

un po' di uvetta

utensili

terrina

forchetta

esecuzione

In una terrina lavorare le uova con lo zucchero, aggiungere la buccia di un'arancia e di un limone. Poi la farina. Amalgamare il tutto. Aggiungere un bicchiere di marsala, due cucchiaini di uvetta e per ultimo il lievito. Lavorare l'impasto e poi formare biscotti a forma di treccia. Cuocerli in forno per circa 25 minuti.

CAUZUN

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

ceci

cioccolato grattugiato

cacao

chiodi di garofano

cannella

liquore Sambuca

zucchero

utensili

cucchiaino

bicchiere

forchetta

friggitrice

esecuzione

Mescolare tutti gli ingredienti e metterli con il cucchiaino nella pasta sfoglia a pezzi e tagliarli a forma di luna con un bicchiere.

Decorare i bordi con la forchetta, infine farli friggere.

≈

Ricetta tipica natalizia del Sud Italia.

cotizza

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

500 g di farina bianca

circa 2 bicchieri d'acqua

un pizzico di sale

una punta di cucchiaino di

bicarbonato (sostituisce il lievito)

zucchero a piacere per impasto

o da cospargere

olio di oliva o di semi di lino

utensili

forchetta di legno

2 palette

bicchiere

ciotola di coccio

padella grande di rame o di ferro

sacchetto di carta per alimenti

esecuzione

Mettere acqua, farina, sale (zucchero a piacere) in una ciotola e mescolare bene, avendo cura di non lasciare grumi.

Aggiungere il bicarbonato e lasciar riposare l'impasto.

Nel frattempo mettere l'olio nella pentola

e aspettare che frigga (verificare la temperatura versando un cucchiaino di impasto). Versare nella pentola l'impasto, o tutto insieme o a piccole dosi, e aspettare che si abbrustolisca. Girare con le palette per fare arrostitire l'altro lato, facendo attenzione a non rompere la cotizza.

A cottura ultimata, riporla in un piatto e far assorbire l'olio avvolgendola con un sacchetto di carta.

Cospargere con lo zucchero.

≈

È un dolce soffice che tutte le famiglie potevano permettersi perché gli ingredienti utilizzati erano poco costosi. Si mangiava nelle trattorie di campagna il giovedì pomeriggio, perché allora era mezza giornata di festa. Presenta varianti con mele e uva americana.

La cotizza acquista nomi dialettali diversi: chisciola, cotuscia, cutiscia, fugascio, fugascin, laciada, leciada, paradell.

Si racconta che, nei capanni dove si appostavano, i cacciatori spesso si cucinavano la cotizza.

croccante della nonna

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

burro

zucchero

noci o nocciole

utensili

teglia bassa

piatto di alluminio o rame

esecuzione

Nella teglia mettere 40 g di burro, farlo sciogliere a fuoco lento (non deve rosolare), versare 4 cucchiaini colmi di zucchero finché diviene dorato.

Aggiungere a piacere noci o nocciole spezzettate.

Versare su un piatto meglio se di alluminio e lasciare raffreddare.

miascia

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

pane raffermo

latte

uova

zucchero

nocci

2 cucchiaini di farina bianca e 2 di gialla

esecuzione

Mettere a bagno nel latte il pane raffermo per almeno un quarto d'ora.

Aggiungere tutti gli ingredienti e mescolare bene con un cucchiaino.

Mettere l'impasto in una padella imburrata e aggiungere i pezzetti di burro, poi spruzzare con lo zucchero.

Infornare il composto per un'ora.

≈

La miascia è un dolce tradizionale dell'Alto Lario. Un tempo si consumava in occasioni speciali ed era particolarmente gradita ai bambini; partendo dalla tradizione oggi la stessa ricetta viene preparata con alcune varianti. Si aggiungono, per esempio, amaretti, farina bianca, mele o altra frutta a piacere e si decora con rosmarino.

mostaccioli con miele, cannella e nocciole

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1 kg di mandorle
700 g di zucchero
6 uova
75 g di cacao amaro
75 g di cioccolato fondente
6 cucchiaini di cannella
400 g di farina
miele

esecuzione

Dorare le mandorle al forno e frullarle.
Spezzettare il cioccolato fondente.
Unire la farina allo zucchero e alle mandorle, mescolare, aggiungere cioccolato, cacao, cannella e uova.
Impastare bene, dare all'impasto la forma di un salame, tagliare a tocchetti e poi infarinarli.
Cuocere in forno a 180 gradi per il tempo necessario.

oss di mort

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

300 g di farina

200 g di nocciole

200 g di mandorle

350 g di zucchero

40 g di burro

30 g di chiodi di garofano

1 cucchiaino di cannella in polvere
marsala

utensili

schiaccianoci, coltello

mezzaluna, tagliere

teglia da forno

esecuzione

Tagliare a pezzetti le mandorle. Tritare finemente le nocciole. Impastare con acqua la farina. Aggiungere il marsala, le mandorle, le nocciole, lo zucchero, il burro, la cannella e i chiodi di garofano. Lavorare l'impasto fino a renderlo omogeneo. Tagliarlo in forma di biscotti. Imburrare la teglia: infornare a 200 gradi per 30 minuti.

pan di mort

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1/2 kg di biscotti secchi
250 g di zucchero
250 g di farina
150 g di uvetta sultanina
100 g di fichi secchi
100 g di nocciole
buccia di limone
4 albumi
1/2 bustina di lievito
vino bianco
1/2 cucchiaino di cannella

utensili

terrine
mestolo di legno
frusta
tritattutto
teglia da forno

esecuzione

Mettere l'uvetta sultanina ad ammorbidire per una ventina di minuti.

Sbriciolare i biscotti. Tritare le nocciole e i fichi. Sminuzzare la scorza di limone.

Mescolare il tutto con la farina e lo zucchero.

Montare a neve gli albumi. Aggiungere il vino.

Mescolare fino a raggiungere un impasto morbido.

Dare la forma di "panini" e metterli in forno e lasciar cuocere a temperatura alta per una mezz'ora.

≈

Dolce tipico del 2 novembre, giorno dei morti.



pan de fich

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

100 g di fichi

100 g di noci

zucchero a piacere

1 kg di farina

olio

30 g di lievito di birra

un pizzico di sale

utensili

terrina, teglia, cucchiaio di legno

esecuzione

Impastare farina e sale, aggiungere il lievito di birra precedentemente sciolto in un po' di acqua tiepida.

Aggiungere l'olio e lo zucchero; dopo aver fatto una grossa palla, lasciare lievitare per almeno 2 ore. Quindi aggiungere i fichi e le noci tritate.

L'impasto deve lievitare più di un'ora.

Quindi impastare ancora, poi dividere in parti più piccole e dare la forma che si preferisce. Far lievitare un'altra mezz'ora, poi infornare a 200 gradi per 45 minuti.

pan de mej

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

350 g di farina gialla

170 g di farina di segale

acqua

lievito di birra

(sotto forma di pasta acida)

1 pizzico di sale

utensili

recipiente

esecuzione

Impastare la farina con l'acqua e la pasta acida. Lasciar lievitare per 30 minuti nel recipiente coperto da un tovagliolo. Adagiare sul tavolo in forma di pagnottelle. Infornare.

≈

Queste pagnottelle, incise in superficie con una lametta, un tempo venivano cotte nel forno a volte di proprietà comune a più famiglie, come quello esistente nella cascina Carbonetti ad Appiano Gentile. Questo pane giallo poteva diventare un dolce chiamato brùsevèla se nella pagnottella cruda si facevano fossette con le dita, mettendovi poco burro e poco zucchero.

rose di carnevale

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

g 500 di farina

2 tuorli d'uovo

1 cucchiaino di zucchero

4 cucchiaini di marsala

30 g di burro fuso

olio per friggere

zucchero al velo

panna montata (facoltativa)

utensili

spianatoia

matterello

stampino o bicchiere

coltello

recipiente piccolo a bordo alto

cucchiaino di legno

esecuzione

Mettere sulla spianatoia farina e zucchero, unire i tuorli d'uovo, il burro e il marsala.

Lavorare gli ingredienti formando un impasto sodo. Farne una palla e farla riposare per 30 minuti.

Riprendere la pasta e stendere una sfoglia di qualche millimetro. Con uno stampino ritagliare dischetti di 5 cm di diametro praticando su ogni disco sei tagli di 2 cm circa lungo il bordo lasciando intatto il centro.

Inumidire il centro del disco con l'albume. Sovrapporgli un altro disco e premere al centro con un dito per farli aderire. Appaiare tutti i dischi che verranno fritti uno alla volta in un recipiente piccolo a bordo alto con abbondante olio ben caldo, tenuti immersi usando il cucchiaino di legno. La pasta si gonfierà assumendo l'aspetto di piccole rose che verranno spolverizzate con zucchero a velo.

Facoltativo: guarnire con panna montata.

rusumada

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

uova (1 a persona)

zucchero (1 cucchiaino a persona)

vino rosso (1/2 bicchiere a persona)

utensili

terrina

sbattitore

esecuzione

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

≈

Si mangia intingendovi il pane così come una volta si faceva con la polenta fredda o il pane giallo fatto con farina di granturco.

Esistono varianti con caffè, marsala o rum.

torta delle mosche

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1/2 kg di pane raffermo

200 g di uvette

100 g di pinoli

50 g di cedro candito

200 g di zucchero

100 g di cacao amaro

scorza di limone grattugiata

farfalline di burro

utensili

teglia imburrata

esecuzione

Lasciare il pane a pezzetti in ammollo con poca acqua salata calda per una notte. Impastare il pane con gli altri ingredienti, mettere a cuocere la torta a più di 200 gradi per 2 ore

' ≈ '

A Bizzarone questa torta viene preparata ogni anno per la festa della Madonna Assunta (15 agosto).

torta di castagne

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

500 g di castagne

200 g di pan di Spagna

100 g di zucchero

50 g di cacao

1/4 di panna montata

1 bicchiere di latte

1/2 bicchiere di vino rosso

utensili

padella

coltello

setaccio

forchetta

esecuzione

Lessare le castagne e sbucciarle eliminando anche la pellicina scura.

Passarle al setaccio, ancora calde, unirvi il latte, il cacao, lo zucchero, mescolare bene.

Lasciar raffreddare il composto e aggiungere poi la panna montata.

Tagliare a metà il pan di Spagna, bagnare leggermente le fette con il vino e

spalmare su una di queste metà il composto di castagne.

Appoggiarvi sopra l'altra fetta e ricoprirla con il resto del composto.

Mettere la torta in frigorifero fino al momento di servirla.

' ≈ '

Tipica ricetta di Locate Varesino dove sono estesi i boschi di castagni.



torta di granoturco

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

300 g di farina di granoturco fine

300 g di zucchero

300 g di mandorle sgusciate
pan grattato

100 g di burro fuso

utensili

terrina

padella

cucchiaio di legno

tortiera

esecuzione

Scottare le mandorle in acqua bollente, privarle della pellicina e tritarle. In una terrina aggiungere alle mandorle tutti gli ingredienti e il burro fuso; mescolare bene.

Mettere l'impasto in una tortiera imburrata e cospargere di pan grattato. Cuocere al forno caldo per 45 minuti.

torta migliaccio

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

250 g di semola

100 g di burro

1/2 l di latte

450 g di zucchero

1/2 l d'acqua

500 g di ricotta

5 uova

esecuzione

Far bollire burro, acqua e zucchero, togliere dal fuoco e aggiungere la farina di semola e girare energicamente, rimettere sul fuoco e portare a bollore, spegnere e lasciare raffreddare.

Quando l'impasto è tiepido aggiungere ricotta e uova continuando a girare.

Infarinare 2 tortiere, versare l'impasto in parti uguali.

Cuocere a 160-170 gradi per un'ora.

Si possono aggiungere uvetta ammorbidita e canditi.

torta paesana

Preparazione per 4-6 persone

ingredienti

1 litro di latte

300 g di pane

300 g di amaretti

100 g di cacao amaro

100 g di cacao dolce

100 g di uvetta

50 g di pinoli

100 g di zucchero

50 g di burro

1 bustina di zucchero vanigliato

1 tavoletta di cioccolato fondente

utensili

pentola

mestolo

passaverdura

esecuzione

Far bollire il latte, aggiungere il pane, gli amaretti, il burro e il cioccolato.

Quando sono ammorbiditi, passare il tutto nel passaverdura.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti mescolando.

*Se il composto tende ad indurire,
aggiungere latte caldo.*

*Versare nella teglia imburrata ed
informare a 180 gradi per 90 minuti.*

' ≈ '

La torta paesana viene chiamata in diversi modi.

*Ad esempio a Cabiato, dove è tradizione
prepararla in occasione della festa patronale
dell'8 settembre, è chiamata pappina.*



turtei di Sant'Antonio

ingredienti

10 cucchiaini di farina di grano duro 00

2 uova intere

4 cucchiaini di latte intero

4 cucchiaini di zucchero

1/2 dado di lievito di birra

strutto

utensili

matterello

rotella

padella

esecuzione

Versare la farina in un contenitore, aggiungere le uova, il latte e lo zucchero. Amalgamare il lievito dopo averlo fatto sciogliere con un po' di acqua tiepida.

Mescolare energicamente con un cucchiaino di legno, fino ad ottenere un impasto solido, compatto e omogeneo. Lasciare riposare un quarto d'ora.

Stendere con un matterello l'impasto fino a raggiungere un'altezza di 2 mm. Con la rotella tagliare la sfoglia nelle forme desiderate: quadrata, rotonda, triangolare,

oppure a strisce da legare in fiocco.

Prendere una padella, meglio se di rame, e portare a bollore lo strutto, quindi immergervi i turtei. Quando sono ben dorati, toglierli e adagiarli su un foglio di carta assorbente.

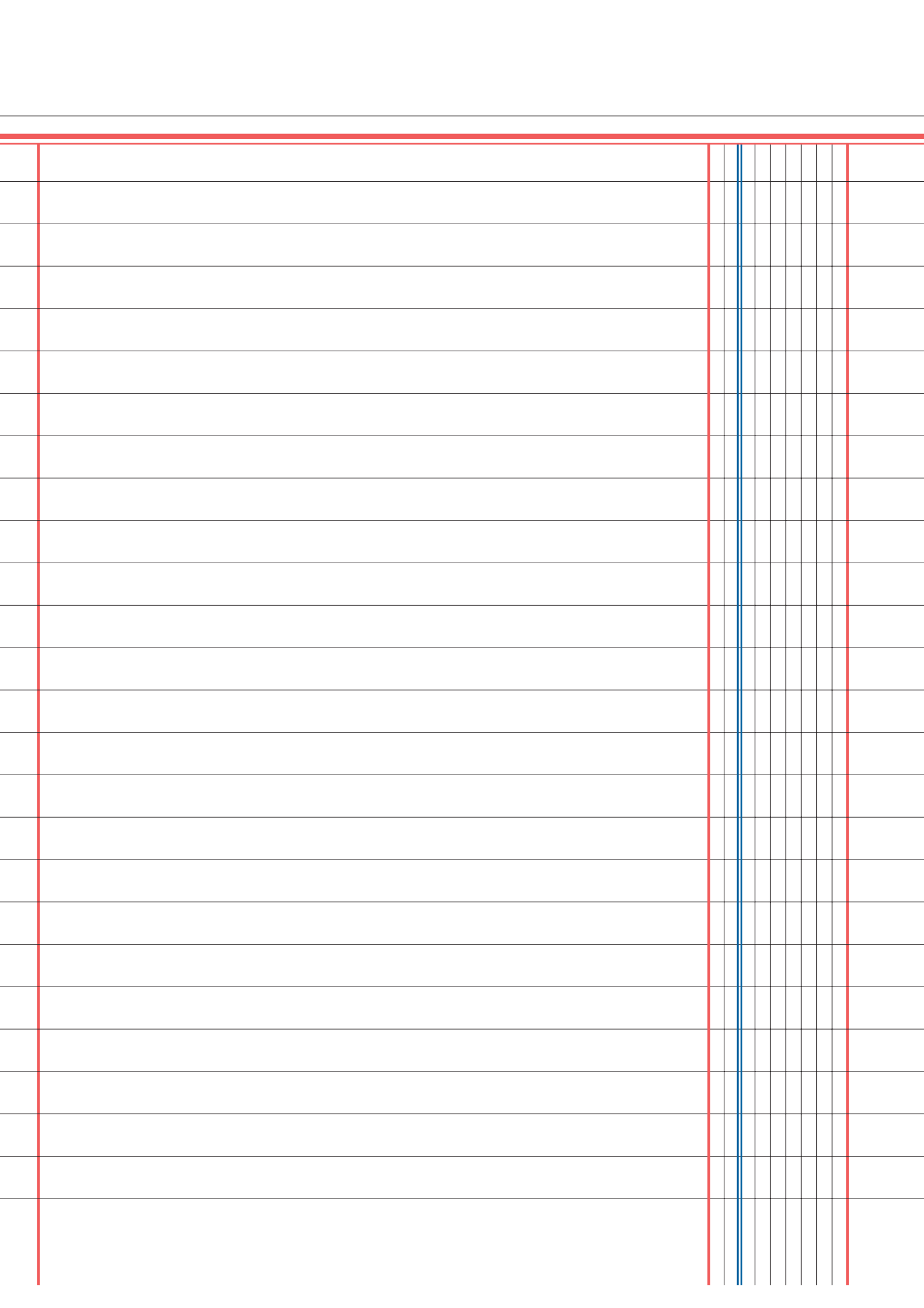
È possibile utilizzare due padelle per la frittura: nella prima si tiene lo strutto tiepido, nella seconda quello bollente.

Buttando il tortello nella prima si gonfierà, quindi lo si getterà nella seconda fino ad ottenere la caratteristica doratura.

≈

Un tempo si univano tutti gli ingredienti nei contenitori di terracotta e ceramica e si mescolava con il cucchiaino di legno. L'impasto veniva poi steso sul tavolo di legno e ricoperto con una tovaglia solitamente bianca.

Si friggevano nell'olio di maiale, o, potendo permetterselo, in quello di semi.



L'ASL della Provincia di Como è grata
per la collaborazione

al dirigente del Centro Servizi Amministrativi di Como,
dottor Benedetto Scaglione,

**agli insegnanti e a tutti gli alunni
delle Scuole Primarie e Secondarie**

(classi IV elementare, V elementare e I media) di

Albese con Cassano, Appiano Gentile, Arosio, Bregnano, Cantù,
Caslino d'Erba, Cernobbio, Como (Corridoni, Lorenzini, Kolbe, Venini),
Faggeto Lario, Figino Serenza - Carimate, Fino Mornasco,
Grandola ed Uniti, Gravedona, Lasnigo, Lenno, Locate Varesino, Merone,
Pognana Lario, Ponte del passo - Sorico, Ponte Lambro, Porlezza,
San Pietro Sovera, Tavordo e Uggiate Trevano

e in particolare agli alunni

Alberto Ciceri

Alberto Noli

Alessandra Redaelli

Alessandro Amoroso

Alessia Borsini

Alessio Argenti

Andrea Costanzo

Andrea Navarra

Ariel e Norman

Carlo Valli

Chiara Allievi

Chiara Betti

Chiara Valli
Christofer Macchiavelli
Daniele Papis
Elia Roveda
Elia Scaramuzza
Elisabetta Baldi
Fabiola Morson
Francesca Sirtori
Francesco Balbi
Giada Badini
Giovanni Peduzzi
Giulia Cavalleri
Giulia Longoni
Gloria Invernizzi
Grazia Borelli
Ilaria Mastaglio
Jessica Allodio
Laura Sapio
Leonardo Biffi
Lisa Castrogiovanni
Lorenzo Albonico
Luca Tornari
Lucrezia Pina
Marco Gandola
Maria Adele Bianchi
Marta
Martina
Martina Brignoli
Martino Travi

Matteo Alberti
Matteo Gandola
Matteo Masanti
Matteo Panatti
Mattia Zinetti
Nicole Bassini
Patrizia Tattarletti
Priscilla Panatti
Riccardo La Fragola
Roberta Gilardoni
Roberto Capizzi
Roberto Nespoli
Sara Ostini
Sara Vergottini
Serghej
Simona Albonico
Simona Luzzani
Simone Trovato
Stefano Mazzoletti
Valentina La Monica
Valentina Rasella
Vito Zazzardo

e a **tutti i nonni** che con i loro racconti hanno reso possibile questa pubblicazione.

Una speciale menzione merita il professor Franco Soldaini, direttore dell'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" - Centro Studi Casnati di Como, per la supervisione tecnica.

Finito di stampare nel mese di maggio 2006,
su carta ecologica,
dalla Cesarenani tipografia editrice in Lipomo.

ASL della Provincia di Como
Dipartimento ASSI
Tel. 031 370379
www.asl.como.it