

Intrecci



Collana
Intrecci

n°0

*Questa pubblicazione, redatta dalla classe
2^a F dell'anno scolastico 2017 - 2018
dell'Istituto di Istruzione Superiore "Virginio
- Donadio" - Istituto Professionale Servizi per
l'Enogastronomia e l'Ospitalità alberghiera di
Dronero, è stata curata dalla Conservatoria
delle Cucine Mediterranee grazie al contributo
della Regione Piemonte.*

INDICE



L'aglio p.6



Il barbarià p.12



La castagna p.20



La mela p.28



La patata p.36



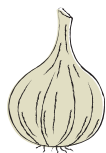
Le piante aromatiche p.44



L'agnello Sambucano p.64

L'aglio

L'aglio (*Allium sativum* L.) è una pianta coltivata bulbosa, assegnata tradizionalmente alla famiglia delle Liliaceae. Il suo utilizzo primo è quello di condimento, ma è ugualmente usato a scopo terapeutico per le proprietà congiuntamente attribuitegli dalla scienza e dalle tradizioni popolari. A causa della sua coltivazione molto diffusa l'aglio viene considerato quasi ubiquitario, ma le sue origini sono asiatiche (sono state rintracciate nella Siberia sud-occidentale), velocemente diffusosi nel bacino mediterraneo e già conosciuto nell'antico Egitto. L'odore caratteristico dell'aglio è dovuto a numerosi composti organici di zolfo tra cui l'alliina e i suoi derivati, come l'allicina e il disolfuro di diallile.



“a Caraj l’an piantà j ajj an nen bagnaj, j aj sun seccaj”

L’aglio di Caraglio

TRADIZIONE

La vicinanza alle Alpi, che garantisce inverni freddi e nevosi e primavere ed estati fresche e ventilate, crea il microclima ideale per lo sviluppo dell’aglio di Caraglio.

La coltivazione dell’aglio, a Caraglio, era confinata negli orti famigliari e nelle vigne e la produzione in eccesso veniva venduta nei mercati contadini di un tempo. Purtroppo, le vigne, che nel passato avvolgevano tutta la collina e gran parte della pianura ai suoi piedi, per varie cause, come il benessere e l’emigrazione dei contadini verso le fabbriche, nonché per le difficoltà logistiche di coltivazione date dalla localizzazione dei terreni in luoghi impervi, vennero abbandonate e lasciate in mercé della natura. Con loro sparirono anche le coltivazioni intercalari quali appunto l’aglio e la lenticchia.

Nonostante, dunque, il forte legame della località del Cuneese con la coltivazione dei bulbi, a metà dello scorso secolo le colture vennero pressoché abbandonate e i semi della varietà storica perduti. Grazie all’impegno di alcuni produttori, che hanno poi costituito un piccolo Consorzio, e alla collaborazione dell’unica famiglia che ancora possedeva la semente autentica, negli ultimi anni l’ecotipo originario dell’aglio di Caraglio è stato recuperato e ha conosciuto un nuovo splendore. Ogni anno i produttori selezionano gli spicchi migliori e si scambiano il seme per donargli maggiore vigore ed adattabilità.

CARATTERISTICHE

I bulbi di Caraglio crescono su piante vigorose e rustiche e si distinguono per le piccole dimensioni, circa 20-60 millimetri, per la forma allungata degli spicchi e per le tipiche striature color vinaccia.

L'aglio di Caraglio risulta delicato e poco aggressivo nel sapore. Il suo principale pregio è la maggior digeribilità rispetto ad altre qualità d'aglio: non rinviene e il suo odore è meno persistente nel tempo ma non per questo risulta meno aromatico.

PRODUZIONE

Caratterizzato da tecniche di produzione rigorosamente manuali che non prevedono l'impiego di alcuna sostanza chimica, l'aglio di Caraglio viene seminato nel corso dell'autunno e raccolto in primavera, tradizionalmente nel giorno di San Giovanni il 24 giugno. Prima del consumo i bulbi vengono sottoposti a una fase di essiccazione di almeno 40 giorni su graticci, al termine dei quali si procede al confezionamento, anch'esso manuale. Per rendere il terreno più produttivo, le colture vengono alternate con un sistema di rotazione almeno triennale con leguminose (ad esempio lenticchie e fagioli), cereali (come mais ottofile e barbarià, una consociazione di segale e frumento usata in passato dai contadini per produrre una farina particolare) e altre specie (come patate e cavoli) coltivate su terreno eventualmente fertilizzato con letame bovino maturo.

La coltivazione dell'aglio di Caraglio prevede una turnazione quadriennale del terreno: il terreno coltivato ad aglio per un anno dovrà poi ospitare per i quattro anni successivi altre coltivazioni o esser lasciato incolto. Tale tecnica è fondamentale per la buona riuscita del raccolto sia in termini qualitativi sia quantitativi. Il Consorzio ha promosso antiche colture intercalari tradizionali come la patata ialina e la ciarda, le lenticchie, il barbarià (coltivazione mista

di 60% di grano e 40% di segale da cui si ricava l'omonima farina), e le antiche qualità di mais.

La coltivazione dell'aglio si sviluppa in un periodo "morto" per l'agricoltura: nei mesi di ottobre e novembre si procede con la spicchiatura e l'impiantamento dei bulbi mentre la raccolta avviene nel mese di giugno in coincidenza con la festività di San Giovanni. La coltura, sviluppandosi nei mesi freddi, non richiede particolari attenzioni, irrigazione, né trattamenti antiparassitari e quindi ben si presta a metodi di coltivazione biologici.

CULTURA

L'aglio da queste parti è una vera celebrità, tanto da essere protagonista di ben due feste popolari che si celebrano una la terza domenica di novembre e l'altra il 23 giugno, vigilia della festa di San Giovanni, durante la quale i produttori, per tradizione, oltre a presentare il raccolto ai partecipanti, donano una testa d'aglio ai bambini nati da poco come buon augurio.



IN CUCINA

Le caratteristiche gustative di questi bulbi, come la persistenza, li rendono particolarmente adatti alla preparazione di alcune ricette tipiche piemontesi come la soma d'aj (una bruschetta con pane casareccio, aglio, olio e sale), la storica bagna caoda e il bagnetto verde da accompagnare al tradizionale bollito misto alla piemontese, alle carni lesse in genere ed alla lingua di vitello.

La ricetta: Bagnetto Verde

Ingredienti: 100 grammi di prezzemolo, 3 spicchi di aglio, 2 acciughe sotto sale, un uovo, 80 millilitri di aceto di vino bianco, pane raffermo, olio extravergine di oliva.

Fate bollire dell'acqua e preparate un uovo sodo. In una ciotola mettete a bagno il pane raffermo spezzettato nell'aceto, poi, quando sarà ben ammorbidito, strizzatelo e trasferitelo in un contenitore assieme all'uovo sodo ben sgusciato, al prezzemolo, all'aglio e alle acciughe appena sciacquate per togliere il sale, e tritate il tutto allungando man mano la salsa con abbondante olio extravergine di oliva.

La ricetta: Salsa Aioli

Ingredienti: 5 spicchi di aglio, succo di un limone, 2 tuorli e un uovo intero, 300 - 400 ml di olio extravergine di oliva, sale, pepe bianco.

Per prima cosa prendete l'uovo intero e rassodatelo. Poi separatene il tuorlo dall'albume. Spremete il succo di un limone e filtratelo. In un mortaio pestate gli spicchi di aglio, spellati e privati dell'anima interna, con un pizzico di sale. Versate la salsa di aglio nel bicchiere di un mixer, unite i due tuorli freschi e azionate il mixer a bassa velocità, versando a filo l'olio. Una volta terminato, spegnete e aggiungete il tuorlo sodo fatto a pezzetti e due cucchiaini di succo di limone. Riazionate il mixer per pochissimo tempo, poi assaggiate, aggiustare di sale, pepe e coprite con un foglio di pellicola. Lasciate riposare nel frigo per 30 minuti prima di consumarla.

“Se ogni bugia sapesse d’aglio, sulla terra non si potrebbe respirare”.

(proverbio inglese)

*“Una mela al giorno toglie il medico di torno,
ma un buon due chili e mezzo di aglio e cipolla ti
tolgono di torno anche i parenti”*

(Anatolj Balasz)

L’aja l’è le spessiàri d’i paisan

L’aglio è il farmacista dei contadini

(proverbio piemontese)

Tüt ven a tai, fì’na i unge a plé l’ai.

Tutto viene utile, perfino le unghie per pelare l’aglio

(proverbio piemontese)

Chi veul avei ‘n bòn ajé, c’a lu pianta ‘d genè

Chi vuole un buon agliaio lo pianta a gennaio

(proverbio piemontese)

Il Barbarià

Il Barbarià, appellativo che deriva probabilmente da imbarbarito - imbastardito, era un'antica tecnica che prevedeva la semina autunnale di una miscela composta da semi di grano (60%) e segale (40%).



TRADIZIONE

La sua coltivazione, nel 1800, era così importante da essere citata nei mercuriali locali, come “barbariato”, ed era soggetta a tassazione e controllo annonario alla stregua degli altri cereali.

Si trattava, allora, di un metodo che consentiva alla popolazione montana e pedemontana di ottenere una farina da pane più digeribile di quella che veniva prodotta con la sola segale. Infatti, specialmente negli anni del XVIII e XIX secolo, a causa delle temperature rigide che caratterizzavano quell'epoca (piccola glaciazione), la coltivazione del grano risultava difficile e non tutte le annate erano propizie. L'unico cereale resistente e che dava raccolti stabili a quelle condizioni era la segale: ma produceva un pane nero e abbastanza indigesto.

Tuttavia la necessità aguzza l'ingegno e i nostri bravi antenati cominciarono a seminare un misto di grano e segale cosicché, se l'annata correva favorevole, alla fine ottenevano una farina particolare, buona e sostanziosa, se, invece, l'annata risultava difficoltosa e comprometteva lo sviluppo del grano (come detto più sensibile alle avversità climatiche) raccoglievano comunque la segale, utile per la loro sopravvivenza.

Si hanno notizie scritte di coltivazioni di barbariato già nel 1480 quando “il consiglio comunale di Cuneo delibera di affittare le terre dell'Ente contro la prestazione del canone della metà per il frumento e della terza parte della segale e del barbariato.

(Vigne e Vini nel Piemonte rinascimentale - Rinaldo Comba - 1991)



Foto Emiliano Sciandra

CARATTERISTICHE

Il barbarià non è, come credono in molti, la semplice mistura delle due farine attuata all'atto dell'impasto nel panificio o laboratorio di pasticceria (la farina di barbarià è ottima nella produzione dei biscotti) dove i gusti vengono amalgamati artificialmente, ma in campo dove gli aromi e le particolari caratteristiche scaturiscono anche dalla naturale impollinazione incrociata delle due specie.

Il frumento tradizionale è il Berton o Bertone, chiamato nel medioevo Calbigia perché privo di ariste se non due piccoli accenni sulla sommità della spiga.

La segale, invece, non ha subito, nel corso degli anni, marcate modifiche poichè lo studio genetico si è sempre rivolto in maniera preponderante sui frumenti.

Alcuni confondono il barbariato con il tritcale ma le differenze sono fondamentali. Il barbariato è la semplice semina e coltura mista di grano e segale da cui deriva una granella poco fertile e riproduttiva.

Il tritcale invece è sì il risultato della semina mista tra frumento e segale ma il seme derivato è fertile grazie all'intervento esterno dell'uomo che stimola la fecondazione attraverso un organismo esterno. Praticamente il tritcale può definirsi il primo ibrido artificiale della storia perché creato nel 1800 (tra la segale e il grano duro o altre varietà del genere *Triticum*).

PRODUZIONE

La semina è autunnale. La miscela prevede il 50% di frumento e il 50% di segale. In passato, se nella miscela il frumento superava in percentuale la segale veniva chiamato barbariato grasso. Viceversa se la segale superava in percentuale il frumento veniva chiamato barbariato magro. Attualmente si semina il barbariato grasso (60% di frumento - 40% di segale).

La raccolta o mietitrebbiatura avviene a Luglio.

CULTURA

La storia del Barbariato, citato dialettalmente come barbarià nell'antico dizionario Piemontese – italiano scritto da Giovanni Pasquali ed edito nel 1869, ha radici antichissime che sfiorano la leggenda. Infatti si narra che la tecnica venne insegnata da un troubadour provenzale ad una giovane montanara piemontese, nel Medioevo. Il troubadour, errante musico e cantastorie, passando in una delle borgate alpine per giungere alla corte del signore del luogo dove avrebbe cantato leggendarie imprese di prodi cavalieri e di cruento battaglie, vide il volto bellissimo di una giovane donna e se ne innamorò.

Passò con lei giorni indimenticabili ma, il richiamo della libertà e il sentirsi messaggero di storie eroiche lo portò ad andarsene in un giorno di tardo autunno. Ma prima, fece un dono alla sua giovane amata, regalandole un poco di semi di grano che aveva portato con sé dalla calda Provenza. Le svelò un segreto appreso nel suo girovagare in quelle terre: seminare quel grano misto alla segale di montagna (unico cereale che sopportava i capricci del clima montano) per avere un pane dolce e buono come il loro amore, senza temere carestie per l'eventuale forte e sterile gelo invernale.

A luglio dell'anno dopo, il troubadour passò di nuovo presso quella borgata e, con suo immenso stupore e gioia, vide che dall'unione con la sua amata era nato un bambino dai capelli corvini come le notti calde della Provenza e dagli occhi chiari come l'azzurro della neve ghiacciata delle vette. La gente del luogo, nel frattempo, lo aveva chiamato barbarià, da bastardo, perché non aveva un padre. Quel giorno, quel padre, si fermò per raccogliere quello che avevano seminato nove mesi prima, nell'amore e nel campo. Dall'unione del troubadour (grano) con la ragazza (segale) nacque una speranza di vita migliore.

Da allora il barbariato venne coltivato per molti secoli, fino a pochi

decenni fa, aiutando le popolazioni alpine nel sopravvivere anche nei tempi più bui. Ora è riproposto da alcune aziende della Valle Grana, specialmente in rotazione all'aglio. Leggenda o realtà non si sa. Quello che è certo che lo stesso tipo di coltivazione veniva effettuata in Francia, in Provenza, già in antichità. Lì lo chiamavano Mèteil.



IN CUCINA

La farina di barbariato è indicatissima, per la fragranza e profumo che ha, nella preparazione di biscotti, torte e dolci in genere. Ottima anche nella panificazione dietetica. Ancor meglio se integrale. Ha poca lievitazione.

La ricetta: biscotti di barbaria

Ingredienti: 300 grammi di burro, 200 grammi di zucchero , 2 uova intere, 250 grammi di farina Barbaria, 250 grammi di farina di grano tenero, 30 grammi di miele, 1 grammo di vaniglia, sale fino q.b.

Porre in una ciotola il burro ammorbidito e lo zucchero, mescolare, aggiungere le uova, il miele, la vaniglia e in ultimo le farine e il sale miscelate insieme.

Porre una foglio di carta da forno su una teglia e formare dei rettangoli con l'impasto ottenuto. Porre in forno a 180° e cuocere per 15 minuti.

La ricetta: focaccia di Barbarià

Ingredienti: 360ml di acqua 20g di lievito fresco, 5g di zucchero, 40g di olio extravergine di oliva, 200g di farina di Barbarià, 200g di farina Manitoba o di tipo 0, 8-10g di sale.

Per condire: olio extravergine di oliva q.b, sale, 2 rametti di rosmarino fresco.

Preparate tutti gli ingredienti su un piano di lavoro in modo da avere tutto a portata di mano.

Sciogliete il lievito nell'acqua, aggiungete lo zucchero, quindi anche l'olio. Mescolate.

Versate le farine tutte in una volta. Mescolate finché non si saranno assorbite, quindi unite il sale e mescolate per qualche minuto.

Ungete un capiente contenitore, versatevi l'impasto all'interno, chiudete con un coperchio e mettete a lievitare al riparo da correnti d'aria per circa 2h o fino al raddoppio di volume.

Trascorso il tempo di riposo, rovesciate l'impasto in una teglia rettangolare abbondantemente unta di olio extravergine. Stendete l'impasto esercitando una leggera pressione con le dita unte. Condite la focaccia con sale, olio e rosmarino. Lasciate riposare per circa un'ora.

Cuocete in forno preriscaldato a 200c per circa 15 minuti o comunque finché non sarà ben dorata.

Lasciate intiepidire e servite tagliata a fette.



Sut aqua fam, suta fioca pan
Sotto l'acqua la fame sotto la neve il pane
(proverbio piemontese)

Murì d' fam ant un fùrn pien d' fugàse

Morire di fame in un forno pieno di focacce

(proverbio piemontese)

Magg brùn miche spese

Da maggio oscuro tante pagnotte

(proverbio piemontese)

*Pan ad gran a sta pòc an man, pan ad mistura
anveci a dura*

Pane di grano sta poco in mano, pane di mistura invece dura.

(proverbio piemontese)

La castagna

La castagna è il frutto del castagno che deriva dai fiori femminili (solitamente due o tre) racchiusi da una cupola che poi si trasforma in riccio. La forma dei frutti dipende, oltre che dalla varietà delle castagne, anche dal numero e dalla posizione che essi occupano all'interno del riccio: emisferica per i frutti laterali e schiacciata per quello centrale mentre i frutti vuoti, di forma appiattita sono detti guscioni.

Il castagno è presente in tutti gli stati dell'Europa centro-meridionale e si spinge al nord fino all'Inghilterra e alla Germania.



TRADIZIONE

Non si conoscono le esatte origini del castagno. Ritrovamenti di reperti fossili attestano che l'albero dovrebbe derivare da un ceppo originatosi nel Terziario, circa 10 milioni di anni fa e che, in periodo a clima caldo, si sia diffuso in Asia, in Europa e nelle Americhe.

Il suo utilizzo in cucina è antichissimo e risale a circa duemila anni fa, quando il frutto era diffuso in tutto l'impero Romano. A partire dal Medioevo è stata il perno dell'alimentazione quotidiana di molte comunità. La castagna integrava un'alimentazione povera e monotona, ed era definita il "pane" del contadino per la sua versatilità. Spesso era la sola ricchezza ed era una preziosa merce da scambiare con prodotti di altre zone.

Una leggenda popolare dice che i tre frutti contenuti nel riccio servono uno per pagare il proprietario del terreno, uno per i poveri e uno per chi lo ha raccolto.

Nel cuneese la raccolta delle castagne iniziava nei giorni intorno alla festa di San Michele, patrono della città, e proseguiva fino al primo novembre, data che segnava, seconda un'antica e consolidata usanza, il libero accesso alle proprietà: un'occasione per rifornirsi delle pezzature più piccole non adatte alla commercializzazione.

Pene severe erano riservate a chi era sorpreso a rubare nei terreni altrui: prevedevano due lire di multa. Queste norme testimoniano l'importanza del frutto come fonte di reddito, in un'economia fragile e di sussistenza.



CARATTERISTICHE

Oggi, in Italia sono presenti circa 300 specie di castagno che danno origine ad altrettante tipologie di frutto.

La distinzione più evidente e nota, sia in passato che oggi, è appunto quella tra il marrone e la castagna. Già nel 1939 esisteva un regio Decreto che distingueva i marroni dalle castagne. Le castagne non sono molto grosse, schiacciate da un lato, buccia resistente e colore bruno scuro con polpa saporita. I marroni sono più grossi, un riccio racchiude al massimo 2 o 3 frutti, hanno forma a cuore con buccia striata di colore marrone chiaro e polpa dolce, il frutto è privo della pellicina interna alla polpa. Da queste caratteristiche distintive ne derivano le diverse destinazioni di utilizzo che ne venivano date già dall'antichità. Mentre il marrone era destinato al consumo e alla vendita come frutto, le castagne, soprattutto le più piccole e scarse di polpa venivano sottoposte a trasformazione come farina o come prodotto essiccato per permetterne una migliore conservazione, soprattutto tra la stagione del raccolto e quella successiva.

PRODUZIONE

La raccolta delle castagne avviene in tempi diversi a seconda delle aree geografiche. In Italia generalmente la castagnatura inizia verso la fine di settembre.

L'antica tecnica, quella della bacchiatura, si faceva dopo diversi giorni da quando erano cadute le prime castagne. I contadini in genere bacchiavano da soli i loro castagni; a volte invece richiedevano l'intervento di uno più esperto di loro per perticare gli alberi più alti. Il pertegadùu (bacchiatore) saliva sull'albero per mezzo di una scala a pioli lunga e stretta che fissava con cura al terreno. Portava con sé due pertiche di diversa lunghezza, una roncola o una scure necessarie per tagliare i rami spezzati dal vento o dalla neve. Si arrampicava sul

tronco fino a raggiungere la parte più alta del castagno, cominciava quindi a perticare i ricci della cima con la pertica più lunga per riuscire a colpire quelli più distanti, poi con quella più corta, bacchiava i ricci più vicini; scendeva quindi lungo il tronco continuando il suo lavoro. Si trattava di un'operazione pericolosa soprattutto quando il bacchiatore doveva raggiungere rami molto lunghi disposti orizzontalmente o in leggera pendenza. Tutti i ricci venivano staccati dai rami per evitare che alla successiva fioritura cadessero nell'erba.

Dopo la bacchiatura si procedeva alla raccolta delle castagne; si ammucchiavano i ricci e si ripuliva il terreno dai ramoscelli con le foglie. I ricci ammucchiati erano poi battuti energicamente con speciali attrezzi (il cascai e il picot). Sotto i ricci spezzati restava uno strato di castagne che venivano accuratamente scelte: erano scartate le castagne prive di polpa, messe da parte quelle poco sviluppate e, in apposite gerle, venivano raccolte quelle più grosse per essere sistemate nella grate per l'essiccazione.

La battitura (o pestatura) è un procedimento con cui avviene la sgusciatura delle castagne e la tecnica varia di zona in zona con l'utilizzo anche di diversi strumenti. In passato questa procedura veniva svolta dagli uomini, mentre alle donne e ai ragazzi era affidato il compito della ventilatura o vassoiatura che consisteva nell'eliminazione della pula.

Dopo una ripassatura segue la cernita, cioè l'eliminazione delle castagne non idonee; infine, si passa alla separazione delle castagne per grossezza, destinandone la "prima scelta" alla vendita o per il consumo diretto del coltivatore. Oggi tutte queste operazioni, che in passato erano svolte a mano, vengono effettuate da apposite macchine.

CULTURA

A Cuneo, ogni anno si svolge la Fiera del Marrone che rappresenta uno degli appuntamenti di maggior spicco per le produzioni tipiche del territorio piemontese.

Le sue prime edizioni risalgono agli anni trenta, quando la città di Cuneo era un centro mercatale dei prodotti castanicoli tra i più forniti del Nord Italia. Con l'inizio del conflitto mondiale venne sospesa e soltanto nel 1999 se ne recuperò l'eredità, con l'avvio da parte dell'ATL Cuneese del progetto "Il Tempo delle castagne". Per sostenere iniziative a favore del rilancio della castanicoltura, si costituì l'Associazione per la valorizzazione della castagna, alla quale fu demandato il compito di organizzare a Cuneo la "rinata" Fiera del Marrone. La prima edizione ottenne un successo strabiliante. Oltre centomila visitatori, dei quali molti stranieri, si riversarono lungo le vie del centro storico cittadino attratti dai profumi e dall'atmosfera di una tradizione millenaria. La manifestazione raccolse grande consenso anche da parte di operatori, studiosi e tecnici degli enti montani e dell'Università e fu proclamata evento di apertura delle oltre trenta manifestazioni a carattere "castanicolo" dell'autunno cuneese. Al suo consolidamento negli anni successivi hanno partecipato tutte le maggiori realtà produttive del territorio e gli enti locali, tra i quali il comune di Cuneo, che nel 2004 ha assunto la piena titolarità della Fiera. Dal 2005 la Fiera del Marrone ha ottenuto dalla Regione Piemonte il riconoscimento di "Fiera regionale" e nel 2009 il riconoscimento di "Fiera Nazionale".

IN CUCINA

La castagna dimostra una versatilità d'uso incredibile in cucina, in preparazioni sia dolci sia salate: il suo utilizzo più immediato è sicuramente quello della caldarrosta cotta a fuoco vivo nell'apposita padella. Cuocerle il primo novembre e consumarle dopo la recita del

rosario fa parte ancora oggi del rito della veglia dei Morti.

In montagna, un tempo, i pasti invernali consistevano soltanto in semplici ballotte (castagne bollite), che venivano inzuppate nel latte o nel vino.

L'utilizzo principale della castagna era però sotto forma di farina, da lavorare come un qualsiasi cereale. Durante la carestia sostituiva il frumento per ricavarne il pane, sia pure pessimo e molto asciutto oppure, quando scarseggiavano il grano saraceno e il mais, si trasformava in una polenta.

La ricetta: frittelle di farina di castagne

Ingredienti: 250 grammi di farina di castagne, 125 ml di latte, 50 grammi di uvetta sultanina, ½ bicchiere di marsala, olio d'oliva e zucchero a velo qb.

Ammorbidire l'uvetta nel Marsala per un'ora.

Preparare una pastella con farina e latte, unire l'uvetta sgocciolata e amalgamare per ottenere un impasto morbido.

Lasciare riposare per 2 ore.

Scaldare in una padella abbondante olio d'oliva, gettarvi il composto a cucchiaiate e friggere da entrambi i lati.

Scolare le frittelle, adagiarle sulla carta assorbente e aggiungere o zucchero a velo.

Servire calde.



Oca, castagne e vin - ten tùt per San Martin

Oca, castagne e vino per festeggiare San Martino

(Proverbio piemontese)

*Castagne d'San Martin s'a s'na treuva un bùon
a val 'n quattrin*

*Castagne di San Martino, se una per caso è buona
ne vale un pochino*

(Proverbio piemontese)

*A San Lurans, a castagna a deu es grossa cuma
na grana 'd frumans.*

*A San Lorenzo la castagna deve essere grande come
un grano di frumento*

(Proverbio piemontese)

A castagna cun u kù bianc, u fiocca tant

Se la castagna ha il culo bagnato, nevica tanto

(Proverbio occitano)

*Quando il vin non è più mosto,
la castagna è buona arrosto*

(Detto popolare)

La mela

La mela, dal latino malum, è il falso frutto del melo. Il melo ha origine in Asia centrale e l'evoluzione dei meli botanici risalirebbe al Neolitico. La specie è presente in Italia nominalmente con circa 2000 varietà, ma la definizione più precisa è difficile data la sovrapposizione storica delle denominazioni, e le specie estinte o irreperibili.



TRADIZIONE

Originaria dell'Asia Centrale dove veniva coltivata già nel Neolitico, la mela si è diffusa, attraverso il Medio Oriente, prima in Egitto lungo la valle del Nilo e, successivamente, in Grecia. Grazie alle conquiste dell'Impero Romano giunse in Occidente e da qui, in tutta l'Europa continentale.

Nel tardo Medioevo, la coltivazione da parte di contadini e monaci di tutta Europa di numerose qualità di mele diede vita alle prime tecniche colturali. "I pomi" cessarono così di essere cibo d'élite e si diffusero presto in ampi strati sociali.

Durante l'Età Moderna la coltura del melo si diffuse nel Nord America, in Australia e Nuova Zelanda a opera dei coloni, con piante importate dall'Europa ma spesso anche con importanti sviluppi locali.

Sul finire del 1700, quando i contadini che attraversavano le Alpi alla ricerca di un lavoro, cominciarono a importare nuovi semi, varietà e sistemi di impianto e di potatura già presenti in Francia, che si assiste alla nascita della frutticoltura piemontese. Importante contributo all'accelerazione delle ricerche e degli studi delle pratiche colturali, proviene dalla Accademia di Agricoltura, fondata nel 1785 a Torino che, attraverso la sperimentazione di nuove specie e l'organizzazione di corsi di frutticoltura, inizia a formare frutticoltori professionalmente preparati.

Oggi il melo è l'albero più coltivato nel mondo, non solo per la bontà dei frutti ma anche per la loro facilità di trasporto e conservazione.

CARATTERISTICHE

Le mele denominate “Mela Rossa Cuneo” IGP vengono prodotte utilizzando esclusivamente le seguenti varietà di mele e i loro cloni: Red Delicious, Gala, Fuji e Braeburn. Queste varietà si contraddistinguono per la sovracolorazione rossa della buccia, che influisce sull’aspetto del prodotto sia per quanto riguarda l’estensione del sopraccolore sia per la particolare brillantezza della colorazione dell’epicarpo. Queste caratteristiche conferiscono alla Mela Rossa Cuneo una propria specifica identità nei mercati locali, regionali, nazionali ed esteri. La varietà più conosciuta e commercializzata è la Red Delicious ricca di sali minerali e vitamine.



La zona di produzione è l’altipiano che si estende lungo la catena alpina occidentale costituita dalle Alpi Marittime e Cozie, ad un’altitudine compresa tra 280 e 650 metri. Comprende in particolare la provincia di Cuneo e la provincia di Torino.

Nelle vallate alpine da alcuni anni si sta lavorando per il recupero di vecchie varietà autoctone, rustiche e aromatiche, come la Grigia di Torriana, la Magnana, la Runse e la Gamba Fina.

PRODUZIONE

Tutte le operazioni di cernita, calibratura, trattamento, conservazione dei frutti avvengono nella zona di produzione.

Si inizia con la raccolta di Gala nella seconda metà di agosto e si protrae fino alla primavera inoltrata con le varietà a maturazione tardiva; le ultime a essere raccolte sono le Fuji, intorno a fine ottobre, le mele poi si conservano agevolmente in celle refrigerate.

CULTURA

La mela, forse proprio grazie al suo colore attraente e al suo gusto irresistibile, è un frutto altamente simbolico al quale, in numerosi miti e leggende, vengono attribuite caratteristiche legate all'amore e alla seduzione.

Per i Celti il pomo è simbolo di amore sensuale, del matrimonio che viene consumato, della bellezza, della gioventù e della fertilità; nelle cerimonie nuziali veniva utilizzato per decorare la tavola imbandita. L'albero del melo, inoltre, è al centro di numerosi riti e cerimonie raccontati dalla mitologia; secondo l'antica cultura celtica, infatti, ogni albero che viveva sulla terra aveva una funzione, e il melo era l'albero utilizzato per realizzare le bacchette magiche dei Druidi, i sacerdoti Celti. E proprio la mitica isola Avalon prende il nome da questo magico frutto. (Aval = mela in gallese). Sempre nei miti celtici, si narra che un albero di melo crebbe sulla tomba dell'eroina Ailinn, morta per amore, e le cui fronde ne avevano l'aspetto.

Nella cultura cristiana la mela è il frutto proibito del Paradiso Terrestre, a cui non si può resistere. Un frutto che venne poi riabilitato, divenendo icona positiva se connesso alla figura della Vergine (nutrimento). Simbolo del potere, nell'iconografia dell'Impero Romano, assunse in seguito vari significati: di identificazione della bellezza femminile, di seduzione sensuale, di frutto fatato.

Nella mitologia greca la mela è sinonimo di bellezza e fertilità: fu Gea, la Grande Madre mediterranea, a offrire la mela ad Era come dono nuziale, simbolo di fecondità. E fu sempre una mela, definita il "pomo della Discordia", che con la sua incisione "alla più bella" scatenò la contesa tra Giunone, Minerva e Venere, che causò la guerra di Troia.

Sarà forse proprio grazie a queste storie e leggende che la mela si trova anche oggi a far parte di riti e tradizioni popolari, come l'usanza di dividere una mela prima di entrare per la prima volta nel talamo nuziale e di inviare una mela come dichiarazione d'amore.

IN CUCINA

Le mele si prestano a numerosissimi usi in cucina. Dalle mele si possono ottenere delle bevande, tra cui sidro, succhi, frullati e centrifugati. Sono inoltre i frutti con i quali è più semplice preparare marmellate, per via del loro contenuto di pectina naturale. Il caratteristico sapore delle mele le rende adatte a rientrare tra gli ingredienti da utilizzare per la preparazione di piatti salati, come risotti e zuppe.

La ricetta: insalata di rucola, pancetta, parmigiano, mele e noci

Ingredienti: Rucola 60 grammi, pancetta 60 grammi, parmigiano in scaglie 100 grammi, mele rosse Cuneo 100 grammi, gherigli di noce 20 grammi, aceto di mele 5 grammi, olio extra vergine di oliva sale fino pepe qb

Tagliare finemente la rucola. Tagliare la pancetta a dadini passarla nella padella antiaderente. Tagliare le mele precedentemente lavate in fettine con la buccia. Tagliare le noci in piccoli pezzi. Unire gli ingredienti in una ciotola, mischiarli e condirli.

La ricetta: frittelle di mele

Ingredienti: farina 125 grammi, 2 mele, 1 bicchiere di latte, 1 uovo, 1 cucchiaino di zucchero, $\frac{1}{2}$ bustina di lievito per dolci (8 grammi), il succo di 1 limone, 1 pizzico di sale, olio per friggere, zucchero a velo, cannella (a piacere).

Sbattere in una terrina l'uovo con il latte, lo zucchero e il pizzico di sale. Aggiungere la farina setacciata con il lievito, amalgamare il tutto e lasciare riposare la pastella per 30 minuti.

Sbucciare le mele e privarle del torsolo. Tagliarle quindi a fette di circa un cm, metterle in una ciotola e irrorarle con il succo di limone.

Passare le mele nella pastella e friggerle in abbondante olio caldo finché non saranno dorate da ambo i lati. Una volta cotte, adagiare le frittelle su carta assorbente in modo da eliminare l'olio in eccesso. Spolverizzare le frittelle ancora calde di zucchero a velo e, se di gusto, anche di cannella e servire. Servire calde.



La mela non cade mai lontana dall'albero

(Detto popolare)

Bòrgno com un pom
Cieco come una mela (completamente cieco)
(Proverbio piemontese)

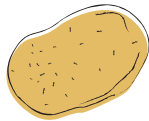
Una mela al giorno toglie il medico di torno
(Detto popolare)

Parole e pù'm mars a rùmpu nen j os
Parole e mele marce non rompono le ossa
(Proverbio piemontese)

I pù'm rus a sùn cui c'a l'an 'l verm
Le mele rosse sono quelle con il verme
(Proverbio piemontese)

La patata

La patata (*Solanum tuberosum* L.) è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Solanaceae, originaria del Perù, della Bolivia, del Messico e del Cile e portata in Europa dagli spagnoli nel XVI secolo intorno al 1570.



TRADIZIONE

La patata ha i suoi centri d'origine in Perù, Bolivia, e Messico dove veniva coltivata fin dai tempi della civiltà azteca e incaica. Colombo nei suoi viaggi oltremare non incontrò personalmente la patata. Venne invece scoperta dagli spagnoli di Pizarro, sulla Cordigliera Andina, solo a metà Cinquecento.

Le patate giunsero in Italia nella seconda parte del XVI secolo grazie ai padri Carmelitani scalzi, i quali secondo un cronista dell'epoca insegnarono come dovevano essere coltivate e raccolte. Inopportunosamente, però, molti mangiavano non i tuberi ma le foglie e i frutti velenosi (contengono solanina), con conseguenti intossicazioni.

In Italia, nonostante gli sforzi degli studiosi, tra i quali sembra ci fu anche Alessandro Volta, ancora a metà dell'Ottocento la patata trovava una forte resistenza come testimonierebbe la sua marginale presenza nei ricettari dell'epoca.

Alla fine del XVIII secolo le truppe napoleoniche portarono le patate in Piemonte, ma, anche qui, il tubero incontrò la diffidenza della popolazione. Se ne interessò, però, il cuneese Giovanni Vincenzo Virgilio, studi in legge e una grande passione per l'agronomia. Nato nel 1752 da famiglia agiata, fu il primo a dedicarsi allo studio del tubero e a decidere che un frutto della terra dotato di tante proprietà nutritive non poteva passare inosservato sulle mense sabaude: la sua coltivazione si adattava a tutti i terreni, la sua crescita era rapida, le sue proprietà nutritive la rendevano efficace quanto il grano. Iniziò a coltivare patate in un piccolo campo di sua proprietà, investì la dote della moglie Maria Maddalena, figlia di un mercante di tessuti, nei suoi studi e raccontò i risultati delle sue ricerche nel Trattato della coltivazione delle patate o sia pomi di terra volgarmente detti tartiffle.

Appassionato studioso, iniziò a girare per i più importanti mercati del Regno, per distribuire i semi delle patate e per vincere i pregiudizi

contro il tubero che cresceva sottoterra e che si considerava diabolico o velenoso. Alle madamine che frequentavano i mercati consigliava ricette per cucinarle, alle dame della buona società regalava scatole preziose contenenti le sue patate. Insomma, non lasciò niente di intentato per diffondere la coltivazione e il consumo delle patate in Piemonte. E riuscì nel suo intento, ma vi lasciò la sua fortuna economica e mise in pericolo il suo matrimonio. Per sopravvivere fu costretto a trasferirsi a Zara, in Dalmazia, per insegnare Scienze Naturali in un liceo. Sarebbe tornato a Torino nel 1812, dove, prima Napoleone e poi i Savoia gli concessero una pensione. Negli ultimi anni, morta anche la moglie, visse in solitudine, nell'Ospedale Mauriziano, dove morì nel 1830, solo e senza riconoscimenti per il suo strenuo lavoro e per la sua imperitura passione.

CARATTERISTICHE

La coltivazione della patata, pur diffusa in tutti gli ambienti, trova la sua collocazione ideale nelle zone di montagna. Il comune di Entracque, nel cuneese, è famoso per le sue patate, tanto che agli inizi del '900, era conosciuto, in campo agricolo, per la produzione di ottime patate, così particolari che il loro seme veniva comprato da tutte le regioni confinanti. Questa tradizione, nel 1998, è stata ripresa dal Consorzio per la valorizzazione e la tutela della Patata di Entracque, un consorzio formato da un gruppo di agricoltori residenti all'interno del territorio comunale. Qui, infatti, i terreni sciolti e il clima fresco e mediamente più piovoso assecondano le esigenze della pianta e contribuiscono a rendere regolare il ciclo della coltivazione e dell'accrescimento dei tuberi. La coltivazione in montagna, inoltre, ha di norma carattere meno intensivo, si ricorre frequentemente al letame anziché ai concimi chimici, spesso il diserbo è meccanico o manuale, a certe altitudini le malattie e le avversità parassitarie sono meno presenti e/o meno virulente per cui è possibile ridurre o azzerare del tutto i trattamenti. La minor intensità della coltivazione

eseguita su terreni mediamente meno fertili di quelli della pianura, se da un lato comporta una diminuzione delle rese produttive, dall'altro esalta le caratteristiche organolettiche: sono patate saporite, ricche di amidi, potassio e fosforo; ogni tubero si presenta differente per forma, dimensione, colore della buccia e della polpa.

PRODUZIONE

La coltivazione della patata di Entracque viene effettuata, oggi come un tempo, con tecniche semplici e poco meccanizzate. Le particolari condizioni di altitudine, conformazione del terreno -



che è ricco di potassio e calcio - fanno poi il resto. I campi utilizzati dagli agricoltori del consorzio non sono mai usati due anni di fila. La coltivazione della patata viene così inframmezzata con altre come il grano o il semplice foraggio, in modo da conservare le caratteristiche del terreno e rinnovarle di anno in anno. Il consorzio coltiva principalmente due varietà di patate: la Desirée, una patata dalla pelle rossa che solitamente si consuma in primavera, e la Monalisa che è autunnale. Si inizia a seminare ai primi di maggio e di seguito si fanno i lavori necessari come il rincalzamento. Quando l'annata è particolarmente secca si può irrigare, altrimenti normalmente non si fa. Tra fine agosto e settembre si effettua la raccolta e la cernita. Per la conservazione bastano una giusta ventilazione e locali normalmente interrati e freschi, bui, come usava un tempo.

CULTURA

La patata, per numerosi anni, non godette di una buona fama. I motivi di tale antipatia erano tanti, ad esempio la sua forma bitorzoluta che ricordava le eruzioni della lebbra. In Francia, nel 1619 fu proibita in Borgogna perché la gente era persuasa che «un suo uso troppo frequente causasse la lebbra»; e, di nuovo perché portatrice di lebbra, nel 1630 la proibì anche il Parlamento di Besançon.

Il fatto che invece di nascere dai fiori o dai rami degli alberi crescesse nelle profondità della terra restava inspiegabile, e, in Scozia e Irlanda le popolazioni arrivarono a guardarla con sospetto perché non era citata nella Bibbia. Tutto questo creò intorno all'innocuo tubero un alone diabolico, tanto che ci furono esorcismi, processi e condanne al rogo ai danni di sacchi di patate.

In Russia si preferì a lungo morire di fame piuttosto che cibarsi del “frutto del diavolo”, mentre in Prussia per incoraggiare l'uso e la coltivazione, nell'anno 1651 fu emanato un editto in cui si condannava al taglio del naso e delle orecchie chiunque si fosse rifiutato di coltivare le patate.

La fotografia a colori è nata anche grazie alle patate. I fratelli Lumière usarono la fecola di patate per mettere a punto, nel 1904, le lastre Autochrome, antenate delle pellicole fotografiche odierne.

La ricetta: Ravioles

Ingredienti: 1 kg di patate, 400 grammi di farina di frumento, 300 grammi di Toma fresca, 100 grammi di burro, 50 grammi di formaggio Nostrale grattugiato, 1 dl di panna, 1 uovo, sale.

Lessare le patate, sbucciarle e passarle al setaccio facendo cadere il purè sulla spianatoia. Unire la Toma sbriciolata, la farina, l'uovo e impastare fino ad ottenere un composto liscio e non appiccicoso.

Tagliare pezzi di pasta e formare tanti bastoncini grossi come un dito; dividerli in quadratini e dare a ognuno, premendo con la punta delle dita sulla spianatoia, la forma di un piccolo fuso. Cuocere le Ravioles in acqua bollente salata per qualche minuto.

Nel frattempo preparare il condimento. In un tegame soffriggere il burro finché diventerà color nocciola, unire la panna e tenere un momento su fiamma moderata. Quando le Ravioles saliranno a galla, scolarle, sistamarle in un piatto di portata, condirle con il burro soffritto e cospargere di formaggio grattugiato.

La ricetta: la torta Mato

Ingredienti: 8 patate, 4 porri, 4 foglie di erba di San Pietro, 6 cucchiaini di formaggio Nostrale grattugiato, 2 manciate di riso, 2 fette di zucca gialla, 2 dl di panna, 120 g di burro, sale, pepe, noce moscata.

Lessare le patate con la buccia in abbondante acqua salata. Nel frattempo preparare gli altri ingredienti. Sbucciare la zucca, tagliarla a fettine e farla stufare in tegame con 30 grammi di burro finché sarà morbida. Affettare finemente i porri, farli appassire in 30 grammi di burro per un quarto d'ora finché saranno cotti senza però seccare. Lessare il riso in acqua salata per 15 minuti quindi scolarlo e metterlo da parte.

Quando le patate saranno cotte, sbucciarle, passarle allo schiacciapatate e far cadere il purè in una terrina; unire i porri, l'erba di San Pietro tritata, sale, pepe e noce moscata. Aggiungere un decilitro di panna, una noce di burro e amalgamare bene.

Ungere di burro una teglia di terracotta e stendere uno strato di patate e porri, sistemarvi sopra uno strato di riso, bagnare con la rimanente panna e allargare uno strato di zucca. Spolverizzare di formaggio grattugiato e ricoprire con un ultimo strato di patate e porri. Terminare con altro formaggio grattugiato e deporre qua e là sulla superficie qualche fiocchetto di burro.

Cuocere la Mato in forno a 180° per 50 minuti e servirla calda.



Le piante aromatiche

Il termine pianta aromatica indica piante contenenti sostanze di odore gradevole (aromi), ricche di oli essenziali. Molte piante aromatiche hanno anche proprietà medicinali e officinali, e generalmente vengono utilizzate in cucina, come spezie per insaporire i cibi o prolungare la conservabilità di alcune pietanze e in erboristeria, fresche o più frequentemente essiccate, per la preparazione di infusi o bevande dissetanti.

Il Piemonte è la prima regione per aree di coltivazioni con circa 750 ettari di terreni coltivati con piante aromatiche e officinali.



Il rosmarino

Il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*) è una pianta perenne aromatica appartenente alla famiglia delle Lamiaceae.

Originario dell'Europa, Asia e Africa, è ora spontaneo nell'area mediterranea nelle zone litoranee, garighe, macchia mediterranea, dirupi sassosi e assolati dell'entroterra, dal livello del mare fino alla zona collinare, ma si è acclimatato anche nella zona dei laghi prealpini e nella Pianura Padana nei luoghi sassosi e collinari

TRADIZIONE

I popoli antichi consideravano il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*) una pianta eccezionale per doti aromatiche e terapeutiche. Fino al II secolo d. C. questa erba non era un ingrediente di cucina, poi Galeno ne identificò la virtù digestiva. Da allora il rosmarino iniziò quel percorso gastronomico che lo portò a diventare quell'aroma italiano per eccellenza.

Noto in Italia anche come “ramerino”, sembrerebbe derivi il suo nome dal latino “ros” (rugiada) e “maris” (del mare), ma un'altra tesi lo farebbe provenire dal greco “rops” (arbusto) e “myrinos” (odoroso). Presso gli Egizi veniva considerato un elemento magico, i cui rametti erano in grado di procurare l'immortalità perché pur recisi si mantenevano freschi nel tempo. I Romani fecero del rosmarino il simbolo della morte e dell'amore. In onore degli dei ne bruciavano i rametti per purificare l'aria durante i sacrifici, e Orazio consigliava:

“Se vuoi guadagnarti la stima dei defunti, porta loro corone di rosmarino e di mirto”.

Pianta dedicata a Venere, era ritenuto un afrodisiaco che se preso in dosi massicce poteva provocare l'aborto. Le sue proprietà corroboranti trovavano applicazione sia nel “vino al rosmarino”, sia nel cosiddetto “bagno di rosmarino”, quest'ultimo indicato per stimolare la circolazione sanguigna e rendere molto sensibile al tatto la pelle.

Nel XVII secolo alla corte di Francia divenne di gran moda una particolare preparazione detta “Acqua della Regina d'Ungheria”, fatta distillando due parti di fiori di rosmarino e tre di alcol. Quest'acqua era considerata una panacea, re Luigi XIV la assumeva per curare la gotta, mentre Madame de Sévigné la portava in tasca per profumarsi la pelle. Dall'Ottocento, poco alla volta, l'Acqua della Regina venne sostituita da un'altra preparazione al rosmarino: l'Acqua di Colonia.

Nella medicina popolare il rosmarino è ideale: per uso interno a tonificare la memoria, per uso esterne (olio essenziale) a combattere dolori muscolari o reumatici.

CARATTERISTICHE

Verde tutto l'anno, mostra foglie all'apparenza aguzze ma in realtà morbide. È un'erba d'elezione nella nostra Penisola e molto gradita anche nella Francia del Sud, benché nelle cucine degli altri paesi del bacino mediterraneo non incontri lo stesso apprezzamento. Grazie al gusto intenso è adatto ad accompagnare pesce, carne e molte verdure. Non può mancare con le patate arrosto e viene spesso usata per spennellare d'olio la carne e il pesce cotto alla griglia. L'erba fresca ha un aroma più delicato rispetto a quella secca, e può essere usata anche in cottura.

PRODUZIONE

La durata media di una coltura si aggira attorno ai 5-6 anni, ma in condizioni ottimali può durare fino a 10 anni.

Data la ridotta germinabilità dei semi, l'impianto e la propagazione del Rosmarino avvengono generalmente per talea. La loro preparazione è relativamente semplice, basta infatti tagliare, dai rametti legnosi, delle sezioni (lunghe circa 15 cm) ed interrarle per metà della loro lunghezza, in marzo-aprile o a fine estate. Le talee vanno tenute in vivaio per circa due mesi, così da garantirne una buona radicazione.

La pianta va raccolta nel suo momento balsamico, tra la fine della primavera e l'inizio dell'estate.

CULTURA

La simbologia del rosmarino è molto varia ma sempre positiva.

Da sempre ha rappresentato la buona salute ispirando una serie di leggende e credenze. Nell'ottocento si credeva che i fiori posti a contatto della pelle donassero la felicità così come le foglie messe sotto il letto facevano sì che non si avessero incubi o che coltivare la pianta sul davanzale allontanasse le malattie.

Il nome latino è Rosmarinus, il significato etimologico non è ancora certo, alcuni attribuiscono poeticamente "rugiada del mare" o "rosa del mare", per il colore del fiore, altri assegnano alla radice della parola la traduzione "arbusto" (arbusto del mare).

Presso gli Egizi, il Rosmarino è la pianta sacra dell'immortalità, un rametto veniva messo tra le mani del defunto per aiutare il viaggio verso l'immortalità.

Anche per il popolo greco l'arbusto prende parte ai riti funerari, la sua creazione è legata ad un mito, la morte della principessa persiana Leucotoe, sedotta da Apollo con l'inganno.

Nelle sue “Metamorfosi” Ovidio racconta che Leucotoe fu sepolta viva nella sabbia dal padre che la voleva punire per aver ceduto al Dio del Sole.

Apollo nel tentativo di riscaldare la bella principessa ormai defunta, sulla sua tomba fece crescere una pianta dal profumo intenso e dalle forti radici.

Si trattava dell'incenso che nei riti funebri greci veniva spesso sostituito dal rosmarino (detto anche pianta dell'incenso), posto tra le braccia dei defunti o bruciato.

Il Rosmarino è la pianta del ricordo e dell'immortalità dell'anima, consacrato al dio della guerra Ares, piantato sulle tombe dagli antichi Romani che usavano portarne un rametto al loro defunto durante il corteo funebre.

Nella mitologia domestica romana, una coroncina di rosmarino orna il capo delle statuette dei Lari, divinità del focolare e della casa.

Tra i rami del Rosmarino, si racconta, siano celate esili fatine sotto forma di serpentelli pronte ad aiutare i bisognosi.

Nel Medioevo il Rosmarino si utilizzava nella fabbricazione di filtri d'amore per incantare il cuore e nella confezione di sacchetti magici.

Regalare all'amato un rametto di Rosmarino significava incanto, devozione e memoria, era un modo di comunicare il pensiero costante nei suoi confronti.

Il giorno delle nozze si ornavano le spose con rami di Rosmarino per simboleggiare sincerità.

La ricetta: Liquore al rosmarino

Ingredienti: 300 ml di alcol a 95°, 4-5 rametti di rosmarino, 3 limoni, 350 ml di acqua, 300 grammi di zucchero.

Lavate i rametti di rosmarino sotto acqua corrente, poneteli ad asciugare su un canovaccio, poi staccate le foglie e pesatene 20 grammi.

Sbucciate i limoni e mettete le bucce in un vaso di vetro a chiusura ermetica, aggiungete le foglie di rosmarino, versatevi sopra l'alcol e lasciate macerare il tutto per 48 ore.

Trascorso questo tempo spremete gli agrumi e ponete il succo in un pentolino d'acciaio, aggiungetevi l'acqua e lo zucchero, fate bollire per cinque minuti, quindi lasciate raffreddare.

Aggiungete questo sciroppo al contenuto del vaso di vetro, mescolate e poi filtrate il liquido attraverso un panno di lino.

A questo punto mettete il liquore di rosmarino così ottenuto in una bottiglia di vetro, tappatela, ponetela in frigorifero e consumate dopo circa un mese. Il liquore al rosmarino favorisce la digestione.



La lavanda

La lavanda è un genere di pianta appartenente alla famiglia delle Lamiaceae, dall'aspetto di piccole erbacee annuali o perenni dalla tipica infiorescenza a spiga.

TRADIZIONE

Il suo nome deriva dalla parola latina lavare ed è dovuto all'uso che greci e romani facevano del fiore dopo averlo essiccato. La usavano, infatti, come detergente e per profumare l'acqua dei bagni delle abitazioni e delle terme. I romani, inoltre, facevano largo uso dei fiori della lavanda ricavandone l'essenza che secondo la scienza medica del tempo aveva numerose proprietà mediche: purificanti, antisettiche, antibatteriche, antireumatiche ed antinfiammatorie.

In epoca medievale la lavanda fu molto adoperata insieme ad altre erbe, per la festa di san Giovanni. Durante la notte di San Giovanni, infatti, per le vie della città di Roma, la popolazione si muniva di spighe di lavanda per scacciare le streghe. La spiga che era stata usata durante i festeggiamenti serviva, in seguito, come amuleto, per proteggersi dai demoni e dalle disgrazie. Inoltre, una spiga di lavanda veniva sventolata durante le cerimonie nuziali perché secondo le tradizioni avrebbe propiziato la fecondità dei novelli sposi.

Nel linguaggio dei fiori e delle piante la lavanda ha due diversi significati: diffidenza (significato dovuto all'antica credenza secondo la quale all'interno dei suoi cespugli si annidassero i serpenti e a causa

della massiccia presenza di api e calabroni in prossimità della pianta durante la fioritura) e virtù, dovuto ai vari utilizzi fatti dalla pianta, sin dai tempi più remoti.

Nella Valle Stura, e più precisamente a Demonte piccolo comune di 2.000 abitanti nella provincia di Cuneo, fioriscono da sempre tanti campi di “isòp”, come è chiamata la lavanda in occitano.

Fino alla prima metà del Novecento, i campi di lavanda nella valle erano tantissimi e costituivano una importantissima risorsa per l'economia del posto. Ancora oggi, a Demonte ha sede l'antica distilleria Rocchia, dove già nell'Ottocento venivano usati particolari processi di distillazione che sfruttavano l'iniezione diretta del vapore per ricavare l'olio essenziale dalla lavanda. Questo procedimento serviva per mantenere intatte le qualità organolettiche dell'olio.



CARATTERISTICHE

La lavanda è una pianta perenne sempreverde a fioritura estiva che appartiene alla famiglia delle labiate. Produce moltissimi piccoli fiori raggruppati in spighe al termine degli steli, di un colore violetto comunemente conosciuto proprio come color lavanda.

La Lavanda vera cresce spontanea sulle Alpi e sugli Appennini dai 300 ai 1000 metri di altezza. Predilige i luoghi aridi e sassosi, preferibilmente calcarei, esposti al sole e ben drenati e cresce in arbusti alti dai 30 ai 60 cm. Fiorisce in estate colorando la montagna di azzurro/viola.

Oggi è ormai largamente coltivata, come il lavandino, anche su ampia scala, quasi sempre con metodo biologico. Tra le regioni maggiori

produttrici c'è il Piemonte. Nella provincia di Cuneo ci sono coltivazioni di lavanda, basta raggiungere la Val Stura e si possono vedere distese viola e profumate. Anche in provincia di Alessandria è possibile ammirare la lavanda, precisamente del comune di Ponti.

La lavanda resiste al caldo torrido estivo e al gelido inverno. Esige però una posizione molto soleggiata e possibilmente ben ventilata.

Non necessita di annaffiature abbondanti né troppo frequenti. Non necessita di fertilizzanti, ma dati all'inizio della stagione vegetativa cioè in aprile, i fiori saranno di colore più intenso, più grandi e durevoli e sarà più resistente in caso di attacco fungini o da parte di larve di insetti.

CULTURA

Le leggende sulla lavanda hanno un'origine generalmente fiabesca. Quella più conosciuta narra di una bellissima fata di nome Lavandula nata e cresciuta fra le lande selvagge della montagna di Lure (Francia), che aveva i capelli biondi e gli occhi blu. Un giorno, la fata si mise in cerca di un bel posto dove andare a vivere e lo fece iniziando a sfogliare un libro di paesaggi, fino ad arrivare alla pagina della Provenza, la quale suscitò nella fata una grande tristezza a causa della sua terra incolta anziché fiorente.

Così la fata iniziò a piangere macchiando la pagina della Provenza con le sue lacrime color lavanda. Per cancellare tutte le macchie e rimediare alla sua goffaggine, stese un grande pezzo di cielo blu sulla pagina rovinata. Da quel giorno, la lavanda cresce in quelle terre facendo nascere le fanciulle di Provenza tutte bionde e con occhi blu dalle sfumature color lavanda, sfumature che si accentuano soprattutto quando in estate, al calar della sera, si mettono ad osservare il cielo che scende sulle distese di questa pianta.

La ricetta: **Biscotti alla lavanda**

Per 16 - 18 biscotti Ingredienti: 115 grammi di burro sciolto, 50 grammi di zucchero in polvere e 2 cucchiaini per spolverare, 175 grammi di farina, 2 cucchiaini di fiori di lavanda freschi oppure 1 cucchiaino di lavanda secca tritata.

Lavorare il burro e lo zucchero fino ad avere una consistenza schiumosa. Aggiungere la farina e la lavanda e girare fino a ottenere una palla. Coprire e mettere al fresco per 15 minuti. Preriscaldare il forno a 200°. Spalmare la pasta sopra una superficie leggermente infarinata e tagliare 18 biscotti con l'aiuto di una fustella a forma di cuore di 5 cm. Su una lastra fare cuocere i biscotti 10 minuti nel forno.

Lasciare riposare 5 minuti, poi trasferirli con precauzione su un griglia e lasciare raffreddare. I biscotti si mantengono una settimana in un recipiente ermetico.

La ricetta: Panna **cotta alla lavanda**

Ingredienti: 200 grammi di panna liquida, 50 grammi di latte intero, 70 grammi di yogurt magro, 30 grammi di fruttosio, 7 grammi di colla di pesce, 1 cucchiaino di fiori di lavanda, 1 cucchiaino di essenza di vaniglia

In una bacinella mescolare bene la panna con il latte e lo yogurt. Unire lo zucchero e farlo sciogliere. Versare il tutto in un pentolino, unirvi i fiori di lavanda ed accendere il fuoco. Fare scaldare bene il composto (meglio che non bolla).

Spegnere e fare raffreddare. Nel frattempo mettere la colla di pesce in una cocottina con dell'acqua fredda e lasciarla almeno 10 minuti in ammollo. Strizzare la colla di pesce ed unirla al composto intiepidito. Aggiungere l'essenza di vaniglia e mescolare per bene.

Versare la crema ottenuta in alcune cocottine filtrandola per bene con un colino. Tenere nel frigo per qualche ora prima di consumarla.



L'artemisia

Artemisia è un genere di piante angiosperme dicotiledoni appartenenti alla famiglia delle Asteraceae.

Il termine che indica il genere Artemisia, di etimologia incerta, è in genere ricondotto alla dea greca della caccia Artemide; si ipotizza, inoltre, un riferimento al greco artemes (“sano”), con allusione alle proprietà medicamentose delle piante del genere. Il nome scientifico Artemisia si deve a Linneo, medico e naturalista svedese considerato il padre della moderna classificazione scientifica degli organismi viventi, che descrisse la specie tipo *Artemisia vulgaris* nella pubblicazione “Species Plantarum” del 1753.

TRADIZIONE

Nell'antichità l'artemisia veniva adoperata e offerta in dono agli dei durante i rituali sacrificali, svolti affinché si potesse ottenere un buon raccolto, poiché era ritenuta il simbolo della donna e della fertilità. Tale considerazione la si può riscontrare nel significato del nome della pianta che dal greco si traduce come grande Artemes, cioè sano. Era inoltre una pianta consacrata alla dea Artemide, la divinità greca che aveva il compito di proteggere le donne durante la loro vita e soprattutto durante il parto.

Molto usato anche nella medicina popolare piemontese, “l'Incens” come è spesso volgarmente chiamato, veniva dato ai bambini sotto forma di decotto o succo come rimedio efficacissimo contro i vermi

intestinali e l'acetone. Usato anche per aromatizzare il vino, come digestivo, per il mal di stomaco, per promuovere le mestruazioni e, messo nei materassi, persino come antitarma e contro i topi. Per uso esterno, sembra che l'impastro delle foglie fresche, miste a lardo battuto, fosse un rimedio eccezionale per le contusioni. La sua storia moderna è però legata all'omonimo liquore, che si ottiene dalla distillazione della droga con alcool e una miscela di varie piante (anice, finocchio, issopo, melissa, anice stellato e altri).

CARATTERISTICHE

L'artemisia comune è una pianta perenne di origine europea che cresce in particolare delle zone temperate. Ha delle foglie verdi, molto simili a quelle della felce, che sono rese biancastre dalla presenza di un sottile strato di peluria. Fiorisce durante la stagione estiva e i suoi fiori sono simili a piccoli pallini di colore giallo oro che si dispongono a forma di spiga.



Genepi o G  n  py    il nome comune di diverse specie di piante aromatiche del genere Artemisia, che crescono perlopi   sulle Alpi centro-occidentali e a quote molto elevate (da 1800 a 2800 metri), in luoghi difficilmente accessibili, come nelle fessure delle rocce, nei macereti, sui terreni morenici, ai piedi dei ghiacciai.

Il pi   apprezzato    l'Artemisia genepi Weber detto genepi "maschio", che si distingue dagli altri per la disposizione ravvicinata dei vari capolini florali, che assumono il tipico aspetto di spiga compatta, grigio-gialla. Il profumo, inconfondibile,    di gran lunga il pi   aromatico tra le specie di genepi, poich   possiede la pi   alta concentrazione di principi attivi, che svolgono una potente azione sulle vie digestive.    diventato talmente raro che il liquore    spesso

confezionato con altre specie come l'*Artemisia umbelliformis*, detto genepi "femmina" o bianco, rivelatasi anche adattabile alla coltivazione e l'*Artemisia glacialis*, chiamata anche genepi nero.

Il nome deriva dal francese "génepy", termine generico che gli abitanti delle regioni montane hanno dato a piante aromatiche delle Alpi.

PRODUZIONE

Grazie al suo sapore e alle sue virtù benefiche, in passato la fama del liquore crebbe così tanto che presto la specie allo stato spontaneo non fu più sufficiente, e per questo motivo, dal 1928 la pianta è specie protetta e la sua raccolta in alta quota deve sottostare a stringenti limitazioni. Per fronteggiare la difficoltà di reperimento, oltre al divieto o alla limitazione alla raccolta, i valligiani dovettero trovare un modo per coltivarla. Scoprirono così che l'*Artemisia Mutellina* era quella che meglio si adattava al territorio, e cominciarono a coltivarla nelle valli delle province di Cuneo e di Torino, a partire dagli anni '60 in centri a 1.500 metri di altitudine.

La semina coincide con l'inizio della primavera, generalmente in serra fredda, mentre nel mese di giugno o di luglio, in base alle condizioni climatiche, le piantine vengono trapiantate in pieno campo. La pacciamatura (copertura del terreno con teli o altro materiale coprente che preclude lo sviluppo di piante infestanti) è



*Foto Thomas Mathis
Opera propria*

indispensabile nella coltivazione del genepì. Il ciclo colturale dura mediamente tre anni: durante il primo, la pianta sviluppa la parte radicale e aerea, ma non produce fiori. Al secondo ed al terzo anno, invece, si effettua la raccolta del fresco.

Nei liquorifici, i due metodi di lavorazione sono quelli tradizionali: infusione o sospensione.

Col primo le piante vengono poste in una soluzione di acqua e alcol in contenitori di acciaio inox e lasciate in infusione per 40-50 giorni. L'infuso ottenuto viene torchiato e aggiunto a una miscela di acqua e zucchero e poi lasciato invecchiare. Il prodotto finito ha un colore cristallino, con riflessi che variano dal giallo tenue al verde smeraldo.

Nel metodo per sospensione, le piantine sono collocate su apposite griglie tenute sospese sulla soluzione idroalcolica, all'interno di contenitori chiusi, così l'alcol si satura delle componenti aromatiche delle erbe. Questa modalità consente di estrarre le componenti volatili, ma non le componenti amare e la clorofilla, per cui la tintura ottenuta si presenta limpida e incolore. Questa tecnica di estrazione è più lunga e il liquore finito necessita di un tempo di invecchiamento che può arrivare anche a 6 mesi.

Per tutelare uno dei più tradizionali prodotti della cultura alpina, nel 2002 è nata, grazie all'appoggio della Regione Piemonte e l'Assessorato alla Montagna, l'Associazione per la Tutela e la Valorizzazione del Genepì delle Valli Occitane Piemontesi, creando il marchio Genepy Occitan, Alpi del Piemonte.

CULTURA

I Celti la coglievano allo spuntar del giorno, camminando a ritroso per confondere le tracce delle forze malefiche; poi la usavano per cingere la testa della vergini e regolarne le mestruazioni. Secondo alcune credenze, sotto le sue radici cresce un carbone in grado

di preservare dai fulmini, dalla peste e dai demoni. Persino San Giovanni Battista usava portare cinture di Artemisia per tenere lontano il diavolo. Nel Medioevo si riteneva che imbevuta nel vino diventasse un utile antidoto contro l'eccesso di oppio, mentre Santa Ildegarda ne esaltava le proprietà digestive.

Secondo una leggenda cristiana, la pianta germogliò nel Paradiso terrestre, lungo il sentiero che doveva percorrere il serpente, allo scopo di impedirne il cammino e preservare l'uomo dal peccato. Da qui l'Artemisia divenne l'erba del pellegrino per eccellenza: poche foglie nelle scarpe erano sufficienti per impedire la stanchezza e scacciare gli spiriti maligni o animali pericolosi. Fu talmente radicato il suo legame con il viandante, che sulle portiere delle carrozze e delle prime automobili si usava dipingere una piantina di Artemisia per proteggersi dagli incidenti.

La ricetta: Il genepi

Ingredienti: 1 litro di alcool a 95°, 1 litro di acqua, 1 kg di zucchero, 40-50 piantine di genepi delle Alpi, 10 grammi di menta piperita, 6 grammi di semi di garofano, 1 grammo di noce moscata, 8 grammi d'anice, 5 grammi d'assenzio, 7 grammi d'issopo.

Mettere le droghe e l'alcool in un vaso a chiusura ermetica, e lasciare riposare per 15 giorni agitando di tanto in tanto.

Filtrare il liquore e aggiungere lo sciroppo fatto con lo zucchero sciolto nell'acqua bollente.

Mescolare e far riposare per un giorno. Dopodiché imbottigliare chiudendo le bottiglie con tappo in sughero. Il periodo ideale d'attesa per apprezzare tutto l'aroma del liquore è di sei mesi.



La genziana

La genziana è una pianta erbacea che appartiene alla famiglia delle Genzianacee, che comprende più di 300 specie. Cresce nelle regioni a clima temperato e sui monti delle regioni a clima tropicale esclusa l'Africa.

In Italia crescono diverse specie di genziana. La più ammirata è la genziana di Koch (*Gentiana Kochiana*) che con la sua corolla a calice, di colore azzurro intenso, ravviva i prati delle Alpi e dell'Appennino.

La più diffusa, nonché la più raccolta e utilizzata, è la genziana gialla, anche detta genziana maggiore, il cui nome botanico è *Gentiana lutea* e cresce prevalentemente nei prati e nei pascoli delle Alpi e degli Appennini, a un'altitudine che varia tra i 1000 ed i 2200 metri.

TRADIZIONE

Le prime notizie della *Gentiana lutea* ci derivano da Gentius, re dell'Illiria (180-167 A.C.), che le ha dato il nome e per primo ne ha descritto le ottime qualità farmaceutiche. Sembra, infatti, che Gentius fosse stato il primo a utilizzare la radice di genziana macerata e poi bollita per guarire da una febbre molto alta.

Nel I secolo d.C. la genziana era usata contro il morso dei serpenti, contro le malattie del fegato e dello stomaco. I greci e i romani la utilizzavano principalmente per le sue proprietà febbrifughe e lassative, per curare i disturbi intestinali e per le sue proprietà vermifughe.

Prima della scoperta del chinino, fu il rimedio più usato contro la febbre malarica. A quei tempi si diceva che chi nel suo orto coltivava la salvia, l'assenzio e la genziana, aveva la farmacia a portata di mano.

Al giorno d'oggi la genziana è ancora usata come vermifugo per bambini, ma specialmente come panacea contro tutti i disturbi digestivi, la gotta, la febbre.

Grazie al suo gusto amaro, in cucina viene utilizzata per la produzione di aperitivi, digestivi, vini aromatici, acquavite e amari come l'Angostura.



Foto Walter Siegmund - Opera propria

CARATTERISTICHE

Pianta dal fusto lungo e robusto, presenta foglie folte e ovali alla base che tendono a diventare più piccole a mano a mano che ci si avvicina ai fiori posti sulla cima. Può superare il metro di altezza e presenta una radice molto grande e spugnosa. Ha un odore dolciastro e un sapore amarognolo.

Ampiamente diffusa sui massicci montuosi centro-meridionali dell'Europa, dalla Spagna alla Russia, così come sulle Alpi occidentali e in Piemonte, cresce sui pascoli montani, con un'altezza imponente che può superare il metro e mezzo. Ha fusti cavi che sostengono ampie foglie opposte e abbraccianti il fusto, dalle nervature longitudinali parallele, convergenti all'apice.

I suoi fiori stellati si presentano come eleganti ciuffetti gialli, all'ascella delle foglie del fusto e fiorisce solo a piena maturità, di solito dopo 5-7 anni e la radice è raccolta a scopo medicinale.

PRODUZIONE

La pianta viene raccolta in primavera o in autunno.

La parte della pianta che viene utilizzata è la radice che contiene vari principi attivi. Fra questi i più importanti sono la genziopirina e la amarogenzina, la sostanza più amara che si conosca. La genziopirina stimola la funzione digerente dello stomaco favorendo la secrezione dei succhi gastrici.

Essendo una pianta molto ricercata, in Italia la sua raccolta è stata vietata in molte regioni o regolamentata da apposite leggi.

CULTURA

In Europa centro orientale, la genziana fu soprannominata anche “erba di san Ladislao” dal nome del Re Ladislao d’Ungheria (1077 - 1095). Ladislao fu soprannominato Il Santo in quanto contribuì al consolidamento della religione cristiana applicando una serie di riforme volte a correggere il rilassamento morale del clero e del popolo. La leggenda racconta che durante il suo governo il Regno fu colpito da un’epidemia di peste. Per sconfiggere il flagello, Ladislao chiese aiuto al Signore il quale gli si rivelò in sogno sotto le spoglie di un angelo che gli disse: «Prendi il tuo arco, va davanti alla tua tenda e tira una freccia senza prendere la mira, lei ti mostrerà che cosa devi fare». Ladislao, seguendo le indicazioni dell’angelo, lanciò la sua freccia che colpì proprio una pianta di genziana, grazie alla quale il Re riuscì a debellare l’epidemia.

La ricetta:

Liquore alla genziana

Ingredienti: 20 grammi di radice essiccata e grattugiata di genziana maggiore, 5 grammi di bacche di ginepro, 20 grammi di scorza di arancia amara, 10 grammi di menta, 5 grammi di finocchio, 5 grammi di salvia, 300 ml di alcol a 95°, 1 litro di vino bianco secco ad alta gradazione, 50 grammi di miele.

Mettere le droghe in un vaso di vetro a chiusura ermetica a macerare nel vino e nell'alcol per 10 giorni avendo cura di rimestare due volte al giorno con un cucchiaino di legno.

Filtrare ed aggiungere il miele.

Imbottigliare chiudendo con ceralacca ed aspettare un mese prima di consumare.

L'agnello sambucano

La Sambucana è una razza ovina a triplice attitudine, in grado di fornire carne, con buona resa al macello, latte e lana di buona qualità. Originaria della Valle Stura di Demonte, è allevata secondo metodi tradizionali che vedono in inverno l'allevamento stanziale in fondovalle e la salita agli alpeggi d'alta quota in estate. Tramite il Centro Arieti, il Consorzio Escaroun lavora per migliorare la produzione di carne mantenendo i caratteri di frugalità e rusticità.



TRADIZIONE

La Sambucana è comparsa sulle montagne dell'occitana Valle Stura, in provincia di Cuneo, nel XVIII secolo e si è subito adattata ai pascoli d'alta quota.

Trent'anni fa questa razza è stata segnalata dalla Fao come «vulnerabile» e nel 1985, in valle, si contavano appena 80 capi.



Poi è iniziata la lenta rinascita con la nascita del Consorzio «L'Escaroun» (1988), la cooperativa agricola «Lou Barmaset» (1991) e il centro di selezione degli arieti di Pietraporzio, gestito dal Consorzio. Infine si è ottenuto il riconoscimento del marchio «Agnello Sambucano garantito». Oggi in valle ci sono più di 5000 pecore e ogni anno nascono 10.000 agnelli. Crescono in piccoli allevamenti, d'estate al pascolo e nel resto dell'anno ricoverati in stalla e alimentati con fieno secco.

L'ultima domenica di ottobre, a Vinadio, la Fiera dei Santi è l'occasione per esporre i migliori capi di pecora Sambucana.

CARATTERISTICHE

L'agnello Sambucano presenta un'ossatura piccola con una massa muscolare molto sviluppata, compatta e con scarso grasso di copertura. È una pecora di taglia medio-grande, con una groppa larga e muscolosa e arti fini, solidi, non molto lunghi. La testa è leggera, senza corna, priva di lana, il muso è leggermente montonino con le orecchie leggermente divaricate.

La carne è particolarmente magra, di colore rosso vivo, con elevate caratteristiche organolettiche e basso contenuto di colesterolo, ottimo sapore dovuto a caratteristiche genetiche e all'alimentazione naturale. A seconda del peso e dell'età si distinguono le categorie degli agnelli e degli agnelloni, ulteriormente suddivise tra le sottocategorie leggero, medio e pesante.

Gli agnelli provenienti da allevamenti iscritti al Consorzio Escaroun, devono essere allattati dalle madri fino allo svezzamento, con integrazione di erba o fieno. Dopo lo svezzamento, sono alimentati con fieni aziendali o provenienti dalla zona di produzione, integrati con cereali, vitamine e Sali minerali nel periodo invernale, erba di pascolo di bassa quota e di alpeggio, eventualmente integrata da sali minerali, nel periodo primaverile-estivo.

PRODUZIONE

L'agnello sambucano può essere prodotto in Valle Stura, nelle altre vallate alpine della provincia di Cuneo e, previa valutazione del Consorzio, nella pianura cuneese. Tutti gli allevamenti devono obbligatoriamente praticare l'alpeggio estivo ad un'altitudine minima di 1800 m. L'agnello sambucano è disponibile tutto l'anno, con una maggior concentrazione nel periodo natalizio. Nella tarda estate-inizio autunno è disponibile il "tardoun", agnellone che ha trascorso il periodo estivo in alpeggio, nutrendosi esclusivamente di

erba dei pascoli, con carni più mature di cui si invita il consumatore a scoprire le caratteristiche gustative specifiche.

CULTURA

L'ecomuseo della pastorizia è stato aperto al pubblico nel giugno 2000, ma la sua nascita effettiva, risale in realtà a molti anni prima, a quando cioè la Comunità Montana ha intrapreso una strada di rinascita culturale ed al contempo di rivitalizzazione economica dell'attività della pastorizia in valle e di tutto il contesto socio culturale ad essa collegato.

La base portante dell'ecomuseo della pastorizia va ricercata nell'azione di recupero e rilancio della pecora sambucana. Il progetto si è indirizzato su due assi principali: da una parte il discorso volto al recupero effettivo della razza sambucana e dall'altra la riscoperta di tutta una cultura e tradizione legata al mondo pastorale della valle Stura e alle sue propaggini nella Crau francese dove per decenni i pastori della valle hanno prestato la loro manodopera. I due rami del progetto non si sono sviluppati su binari distinti, ma hanno trovato una loro complementarità di fondo che ben si riflette nella



figura del pastore: allevatore, ma anche depositario di una tradizione millenaria ricca di saperi e di pratiche che avrebbero rischiato di essere sepolte dall'oblio del tempo.

La sede originaria dell'ecomuseo è quella sita in un edificio che sorge al centro del piccolo borgo alpino di Ponteb Bernardo e che, acquistato dalla Comunità Montana, è stato ristrutturato e predisposto per ospitare gruppi di visitatori, mostre temporanee ed attività didattiche. Al piano terra di tale edificio è stato recentemente realizzato un

piccolo caseificio che consente alle famiglie di pastori residenti nella zona di preparare l'ottimo formaggio di pecora. Lo stesso caseificio costituisce anche un importante strumento didattico poiché le scuole in visita hanno la possibilità di assistere direttamente alla preparazione del formaggio.

IN CUCINA

La ricetta: Carré e filetto disossati di agnello Sambucano profumati al rosmarino

Ingredienti: 3 pezzi di carré di agnello sambucano con filetto, 2-3 rametti di rosmarino, olio extra vergine di oliva q.b., un bicchierino di cognac, una noce di burro, un cucchiaino di fondo bruno o di salsa d'arrosto (facoltativo) sale in scaglie.

~~~~~

Iniziare disossando il carré e il filetto in modo da ottenere due pezzi interi di carne. Una volta disossati, mettere a marinare per almeno 24 ore i carré e i filetti con olio extra vergine di oliva e rosmarino. Per questa operazione l'ideale sarebbe utilizzare dei sacchetti sottovuoto, in modo tale da lasciare la carne con olio e rosmarino a macerare senza ossigeno; in alternativa, è possibile disporre il tutto in un recipiente stretto e alto, facendo attenzione che l'olio ricopra completamente la carne, e chiudendo il recipiente con della pellicola alimentare che tocchi l'olio per non far passare l'ossigeno. Dopo un giorno di marinatura, procedere con la cottura.

>>> *continua*



Preriscaldare una padella con due abbondanti cucchiaini di olio extra vergine di oliva; quando l'olio è ben caldoso solare la carne precedentemente macerata da tutti e due i lati a fuoco medio, per 3-4 minuti. Date le caratteristiche dell'agnello Sambucano, dalla consistenza tenera e dal sapore particolarmente delicato, il piatto è adatto ad essere servito al sangue; per ottenere una maggiore cottura, si consiglia di allungare i tempi della rosolatura in padella abbassando leggermente il fuoco.

A questo punto, fiammeggiare la carne con un bicchierino di cognac e, quando la fiamma si è spenta, togliere la carne facendo attenzione a porla in un luogo caldo (per esempio in forno, o vicino ai fornelli) in modo che non si raffreddi, continuare la cottura per ridurre la salsa aggiungendo una noce di burro e, volendo un cucchiaino di fondo bruno o di sugo d'arrosto per esaltare il sapore (facoltativo).

Ridotta la salsa, tagliare la carne a fettine sottili di 1/2 cm circa, disponendole poi su un piatto leggermente caldo. Condire con un po' di sale in scaglie, olio extra vergine di oliva, e aggiungere la riduzione di salsa. Servire caldo accompagnato da un'insalata fresca o da un purè di patate.



# Appunti

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



CONSERVATORIA  
DELLE CUCINE  
MEDITERRANEE

© 2018

Conservatoria delle Cucine Mediterranee

Grafica e impaginazione

D-Lab di Fabio Nale

[www.laboratoriodesign.it](http://www.laboratoriodesign.it)

Illustrazioni

Giulia Tomasino

