



Incontri Tra/Montani XXI edizione - Valsesia 23 - 25 settembre 2011

"La cucina delle Alpi tra tradizione e rivoluzione"

Benenciu (Zuppa di panico)

Portare ad ebollizione un litro di latte con l'aggiunta di un poco di acqua. Aggiungere il panico (oggi sostituito dal riso) e lasciare cuocere mezz'ora mescolando continuamente.

Con il nome di *Benenciu* si intende oggi la zuppa di riso e latte, piatto comune alle colonie Walser a sud del Monte Rosa, usato un tempo soprattutto per il nutrimento dei bambini. Prima dell'importazione del riso dalla pianura, la zuppa chiamata *Benenciu* veniva confezionata con il panico. Il suo nome infatti - *Benenciu* (*Bénicio* a Rima, *d'Baniccia* ad Alagna) - viene dal vocabolo *Bangu* (panico). Ad Alagna questa zuppa si mangiava in occasione della festa di fine alpeggio ("*Freidfir*": fuoco della gioia) (Cfr. M. Bodo - M. Musso - A. Sarasso, I codici della cucina Issimese, in Cultura dell'alimentazione a Issime, Aosta 1998) Un tempo il panico veniva utilizzato, oltre che per la preparazione della zuppa (cotta nel latte o anche nel brodo) come aggiunta alla segale per fare il pane in periodi di carestia. Secondo l'Albertazzi (Il padre di famiglia, 1970) il panico era il "riso delle montagne", poichè la coltivazione del *Panicum miliaceum* resiste anche al clima delle valli.

Bergturta

Tipologia: *antipasto*
Tempo richiesto: *2 ore*
grado di difficoltà: *medio*
Livello calorico a porzione: *Kcal 787,56*

Ingredienti per 10 persone

Pasta sfoglia g. 1.100; formaggio Toma g. 400; mele g. 220; speck g. 200; cipolle g. 150

Origini storico culturali

Questo piatto è una torta salata che si rifà all'antica torta di Alagna. In questa ricetta viene usata la pastasfoglia, al posto di una pasta fatta con farina di mais poiché; quest'ultima ai giorni nostri non riuscirebbe più a soddisfare il palato della gente e risulterebbe essere molto dura da digerire. Questa torta veniva fatta 2 – 3 volte alla settimana ed era considerata "piatto" unico visto il suo forte apporto calorico. Il signor Franco Fanetti si è offerto di illustrarci questa ricetta mettendo in evidenza lo strano abbinamento mele – prodotti salati, che fa di questo piatto una vera specialità Walser

Fonte Franco Fanetti di Alagna

Preparazione

Tagliate la toma a cubetti, lo speck e le mele a fette e la cipolla a filangè. A parte, in una casseruola, fate brasare la cipolla. Foderate gli stampi con la pastasfoglia, ponete, all'interno degli stampini foderati, gli ingredienti intervallando gli strati di speck, toma, cipolla e mele. Preparate un coperchio di sfoglia e ricoprite il tutto, pennellate con tuorlo d'uovo ed infornate a 170°C per 25 minuti. Togliete i tortini dagli stampi e servite.

Vini: è indicato un vino rosso con odore vinoso gradevole, con un sapore secco, talvolta vivace.

Glossario

Filangère: *a fettine sottilissime*

Capuneit

Tipologia del piatto: *antipasto*
Tempo richiesto: *30 minuti*
grado di difficoltà: *basso*
Livello calorico a porzione: *Kcal 247,4 Kj 1034*

Ingredienti per 10 persone

pasta di salame g. 300; foglie di biette g. 200; pane bianco raffermo g. 100; burro g. 100; parmigiano grattugiato g. 50; timo fresco g. 20; uovo intero n. 1.

Origini storico culturali

In alcuni periodi dell'anno i *capuneit* si possono preparare sostituendo le biette con foglie di verze, ma comunque sempre utilizzando per il ripieno pasta di salame o ritagli di salumi vari. In una versione diffusa soprattutto in valsessera vengono preparati a crudo e poi lessati in brodo di carne.

Preparazione

Ammorbidire il pane nel latte, scottare la pasta di salame per eliminare una parte del grasso, sbollentare le foglie in acqua salata e stenderle ad asciugare su un canovaccio. Mescolare il pane ammorbidito con la pasta di salame, il parmigiano, il timo e l'uovo fino ad ottenere un composto omogeneo. Disporre piccoli mucchietti del composto al centro di ogni foglia, arrotolarle richiudendo completamente il ripieno, fermarle all'occorrenza con uno stuzzicadenti, e friggerle nel burro spumeggiante. Servire i *capuneit* su piatti caldi accompagnandoli con un buon sugo d'arrosto giustamente legato

d'Wiwellata

Tipologia: *dolce*
Tempo richiesto: *1 ora*
grado di difficoltà: *medio*
Livello calorico a porzione: *Kcal 374,4; Kj 1566,8*

Ingredienti per 10 persone

farina di grano tenero 00 g. 170; zucchero semolato g. 260; latte intero Lt. 1; burro g. 170; vino rosso dl. 250; albume g. 80; cialde q.b.; mirtilli q.b.

Origini storico culturali

Questo è uno degli unici dolci di cui si ha notizia, veniva preparato generalmente nei giorni festivi, consisteva in una crema composta da farina, burro, latte e l'aggiunta di vini rosso, considerato sostanza rafforzante.

Preparazione

In una pentola preparate un roux bianco incorporando la farina al burro sciolto. A parte fate bollire il latte, unitelo nel composto burro-farina e portate il tutto ad ebollizione, come per fare una besciamella piuttosto densa, ritirate dal fuoco, mescolando delicatamente, aggiungete lo zucchero ed il vino, lasciate intiepidire e servite nel tulip di cialda. Al momento del servizio spadellare i mirtilli in padella con il burro. La ricetta originale suggerisce di utilizzare una dose di vino sufficiente a rendere il composto color glicine, ma potete variare la quantità a vostro gusto. I Walser non inserivano in questo dolce i mirtilli.

Tulip di cialda

Fate ammorbidire il burro, aggiungete lo zucchero, albumi e farina, amalgamate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Su di una placca da forno imburata formate dei dischi con il composto ed infornate a 240°C per 4-5 minuti. Quando avranno preso un bel colore, staccateli dalla teglia con una spatola e modellateli sugli stampi da creme caramel in modo da ottenere dei piccoli cestini.

Vini: è indicato un vino bianco, liquoroso, con odore delicato, sapore dolce e gusto pieno.

Glossario

roux: preparazione ottenuta da una miscela composta a caldo da farina e sostanza grassa come l'olio, il burro, la margarina, utile per addensare le salse.

tulip: è il nome che si dà a questo tipo di cialda probabilmente per la sua forma a tulipano.

stampi da creme caramel: sono simili a dei bicchierini d'acciaio, servono per creare la forma.

Mailginiturta (Torta di Alagna)

Ingredienti (per 6 persone)

farina di mais 400 g, farina di grano 300 g, uova 3, cipolle 200 g, latte intero 300 ml, salame 100 g, formaggio Toma 100 g, mele 100 g, fichi secchi 50 g, lievito di birra 6 g, burro 50 g.

Versione tipica

Lavare, togliere la buccia cartacea alla cipolla, rilavarla, tritarla finemente e imbiondirla in una casseruola con burro. Nel mentre impastare la farina di mais e quella bianca con il lievito sciolto nel latte tiepido, il burro sciolto, le uova e il sale ottenendo così un impasto di media densità. Unire ora la cipolla, il salame, la toma, le mele ed i fichi secchi il tutto tagliato a pezzetti. Nel caso il composto fosse troppo compatto aggiungere latte o nel caso contrario aggiungere farina. Rovesciare il tutto in una teglia imburrata ed infarinata e cuocere in forno alla temperatura di 160°C per 30 minuti e poi a 150°C per altri 10 minuti.

Versione rivisitata

Per il cips di salame: tagliare il salame a fette sottili, disporle su di un foglio di carta da forno e cuocere in forno a 120°C fino ad ottenere un composto croccante. Scaldare il latte a 30°C. Aggiungere il lievito, il burro e amalgamare bene. In una bacinella in acciaio, amalgamare le due farine, aggiungere le uova, il latte, le mele ed i fichi secchi. Imburrare ed infarinare gli stampini usa e getta, riempirli per $\frac{3}{4}$ e cuocere in forno a 160° per 30 minuti. Nel frattempo, sciogliere la toma con poca panna e creare una fonduta aromatizzandola con grappa. Collocare il tortino nel piatto con un cips di salame e, a parte, servire la fonduta al formaggio messa in un piccolo bicchiere guarnita da lamelle di tartufo nero e qualche goccia di olio d'oliva

Notizie...

La *mailginiturta*, conosciuta anche come *d'landturta*, cioè la torta di Alagna, per il suo alto contenuto calorico era considerata un piatto unico da accompagnare con un buon bicchiere di vino rosso. Poteva venire consumata anche fredda sia durante i lavori in campagna sia nella conduzione delle bovine al pascolo. Ogni famiglia aveva un proprio modo di confezionare il piatto sia in funzione dei gusti sia nella disponibilità degli ingredienti.

Milch Bangada

Tipologia: *piatto unico*
Tempo richiesto: *60 minuti*
grado di difficoltà: *medio*
Livello calorico a porzione: *Kcal 565,9*

Ingredienti per 12 persone

cipolle g. 250; pancetta g. 100; castagne Kg. 1; riso g. 400; latte Lt. 1; burro g. 50.

Origini storico culturali

Si tratta di un piatto molto nutriente che veniva preparato nei giorni di festa. Le castagne, oltre alla farina di mais e le patate, erano un elemento molto presente nella povera alimentazione di allora. Questa ricetta subiva nella sua realizzazione numerose variazioni; infatti si poteva preparare sia con il latte/burro acidulo, sia con il latte normale (dolce). Inoltre in autunno si preparava sostituendo alle castagne bianche le coste, le biette, le cicorie, le cipolle e i porri; ed in primavera si cucinava con le ortiche, gli spinacetti e le cicoriette. Un'altra variabile era quella di unire al riso gli spaghetti a pezzettini.

Preparazione

Cuocete le castagne nel latte. A parte cuocete in acqua bollente delle cipolle affettate con pezzetti di pancetta. Unite le castagne, il riso, un po' di latte e burro e terminate la cottura. La tradizione Walser vuole che nell'acqua della minestra fossero cotte anche patate, pezzi di lardo, pancetta e salamini; questi ingredienti venivano consumati all'inizio del pasto e solo in ultimo si mangiava la minestra.

Vini: è indicato un vino rosso con odore fine di frutti di bosco, un sapore asciutto ed un gusto armonico.

Minestra cun raveutti

Cuocere, in brodo e latte, rape e patate tagliate a pezzetti, un porro e prezzemolo tritati.
Come contorno all'*uberleкке* io aggiungerei i *Bordoign*, piccole rape crude o scottate e messe sott'aceto. Delle rape (anche questo è emblematico) le bucce non venivano buttate: i vecchi valsesiani mangiavano prima la polpa della rape, poi la buccia.
Inventarono, i vecchi, i *Garusli* che sono, appunto, le bucce delle rape essiccate, fatte poi rinvenire nell'acqua e brasate con brodo, vino, tocchetti di pancetta o salsiccia. Questo piatto è stato recentemente riproposto, e con successo, fors'anche perché, nello sbucciare, si è calcata un po' la mano.

Sparoi o Rasparoi

Per confezionare questi, è necessario avere uno strumento detto *varola* e fuoco di camino. La *varola* è una specie di paletta di ferro, su cui si schiaccia, con le dita, per quanto la sua superficie possa accogliere, un impasto di farina gialla, sale e acqua (*'l pastun di galini...!*). Poi si accosta, di coltello, alle braci, prima da un verso e poi dall'altro, sino a che si staccherà: è un biscotto da mangiare con cose a piacer vostro. Ottimi, se spalmati con certi formaggi molli di cui dirò oltre.

Uberlekke

Ingredienti

1,5 Kg di carne di manzo e di vitello, 1 stinco di prosciutto crudo, 1 cotenna di maiale, rape - patate – carote

Procedimento

Mettere le carni (non troppo grasse) di manzo e di vitello sotto sale e lasciarvele per 10 - 15 giorni. Far cuocere la carne assieme ad uno stinco di prosciutto crudo. Servire la carne con rotolini, brasati e poi affettati, di cotenna, ben condita di droghe piccanti ed assieme a rape, patate e carote lessate.

Nota: *L'Uberlekke è un tipico piatto dei Walser della Valsesia. Si componeva in origine di carni di vitello, manzo, montone, maiale, pecora e marmotta che nella buona stagione venivano messe sotto sale per essere consumate nei mesi invernali. Dissalate sotto acqua corrente, le carni venivano bollite con l'aggiunta di cotechino, testina, cotenne, sanguinacci, lingua, patate, rape, carote, cavoli (si doveva fare attenzione che i vari ingredienti venissero aggiunti in base alla durata di cottura). Il piatto, molto sostanzioso, veniva servito caldo unitamente al liquido di cottura e accompagnato con qualche salsa*

(Elisa Farinetti e Enrico Rondelli dell'"Unione Alagnese", Alagna Valsesia VC)

Wallisschuppa

Tipologia del piatto: *zuppa*
Tempo richiesto: *1 ora*
grado di difficoltà: *medio*
Livello calorico a porzione: *Kcal 726*

Ingredienti per 10 persone

cipolla bianca 700 g, pancetta tesa 700 g, burro 200 g, pane di segale 400 g, brodo di carne 2 l, toma 500 g, cannella 5 g, zucchero semolato 30 g

Piatto che veniva consumato prevalentemente in inverno, poichè dopo giornate di duro lavoro al freddo, una minestra sostanziosa era molto apprezzata. In questo piatto troviamo pane di segale, ammolato in brodo, formaggio locale e cipolle. Il pane veniva fatto soltanto due volte all'anno, quindi divenendo duro lo si doveva per forza ammolare in acqua o brodo. Questa minestra ricca ci porta a ricordare le zuppe gratinate, classiche della cucina francese, il *potage* per eccellenza, che per le popolazioni di montagna erano considerate dei piatti unici, dove la pietanza e la minestra si associavano e a volte, ma solo per le persone adulte, venivano raffreddate con un buon bicchiere di vino, per "migliorare il gusto".

Procedimento

Predisporre tutti gli ingredienti sul tavolo di lavoro. Lavare e pulire la cipolla, togliendo la pelle cartacea, tagliarla a fettine, così pure la pancetta affumicata. Disporre le fette di pane su una teglia, cospargerle con la toma e tostarle in forno. Predisporre ora la minestra nel seguente modo: cuocere le cipolle con il burro e lo zucchero in una casseruola, a completa rosolatura unire la pancetta, lasciare soffriggere. Disporre una parte del composto sul fondo della ciotola, coprire con la fetta di pane e la toma, continuare l'operazione fino al riempimento della ciotola, versare sopra il brodo e mettere in forno il tempo di gratinare leggermente; prima di servire cospargere la superficie con burro fuso e cannella.

Zuppetta di *burcui*

Ingredienti

500 g di *burcui* (*Chenopodium bonus-enricus*, spinacio selvatico), 4 patate di media grandezza, 4 fette di pane di farro a lievitazione naturale, qualche seme di carvi (*Carum carvi*), 1 spicchio d'aglio qualche fiore di timo serpillio (*Thymus serpyllum*), 5 cucchiaini di olio di noci o di olio extravergina di oliva, 1 litro d'acqua, sale, pepe nero a piacere

Preparazione

Pulire e lavare i *burcui*, sgocciolarli e tagliarli grossolanamente. Sbucciare, lavare e tagliare a piccoli cubetti le patate, metterle nell'acqua fredda con i semi di carvi, un cucchiaino di olio, uno spicchio d'aglio e una presa di sale. Portare a bollore e cuocere per 20 minuti, aggiungere i *burcui* e continuare la cottura ancora per 5 minuti, aggiustare di sale. Tagliare il pane a cubetti e rosolarlo in padella con poco olio per ottenere i crostini. Sistemare i crostini in una zuppiera e versarvi sopra la zuppa, mescolare bene, servire in piccole zuppierine individuali, terminate i piatti con un goccio d'olio e una macinata di pepe.