

LA CENA

DA ORIENTE AD OCCIDENTE, TRA TRADIZIONE E RIVOLUZIONE LA CUCINA DELLE ALPI

Alessandro Orsi¹, Giorgio Anselmetti¹, Cristina Ghiger¹, Alessandra Iulini¹ e Angela Regis¹

¹ Istituto professionale per i servizi alberghieri e della ristorazione “G. Pastore” (Varallo)

L’ISTITUTO PROFESSIONALE PER I SERVIZI ALBERGHIERI E DELLA RISTORAZIONE “G. PASTORE”

L’Istituto professionale per i servizi alberghieri e della ristorazione “G. Pastore” (IPSSAR) è stato fondato in Valsesia il 1° ottobre 1964 per rispondere alla richiesta formativa per giovani da avviare alla professione: le nuove correnti turistiche avevano infatti reso necessario qualificare sempre più la mano d’opera in questo settore.

L’attività in ambito alberghiero ha in Valsesia un’antica tradizione: un alto numero di cuochi, camerieri e imprenditori valesiani, sin dall’Ottocento, portarono nel mondo le loro qualità professionali; la stessa valle riuscì a trovare risorse per sopravvivere e per frenare il flusso migratorio, così devastante per il tessuto sociale, proprio nel settore turistico.

Il legame con la tradizione risiede anche nella sede dell’Ipssar di Varallo: l’edificio che accoglie l’Istituto fu costruito, per opera di intraprendenti valesiani al ritorno da anni di lavoro all’estero, alla fine dell’Ottocento ed ospitò il “Grande Stabilimento Idroterapico e Climatico” e lo “Splendid Park Hotel”, capaci di ricettare duecento clienti. Nel periodo della “Belle époque” lo stabilimento fu rinomato centro di una clientela internazionale, dando lustro e lavoro a Varallo e alla Valsesia (ORSI, 1995).

Attualmente l’offerta formativa supera i confini della valle. La Valsesia è diventata così il polo di una formazione in campo turistico alberghiero estesa alle province limitrofe, incluse quelle della pianura piemontese. Considerando lo slittamento verso la pianura di importanti servizi e attività, l’Ipssar rappresenta invece una delle entità, in controtendenza, di attrazione verso la zona montana.

La forte domanda proveniente dall’area vercellese, novarese, biellese di una sede più facilmente

raggiungibile e la valorizzazione del territorio vinicolo hanno portato all’apertura, nell’anno scolastico 2000-2001, della sede associata di Gattinara, dedicata a Mario Soldati.

L’Istituto si è dedicato anche alla promozione culturale, collaborando alla redazione di numerosi libri sulla cucina territoriale in cui sono stati coinvolti insegnanti e studenti (ISTITUTO ALBERGHIERO, 2001, 2002; PASCARIELLO *et alii*, 2007).



Fig. 1 – La sede varallese dell’Istituto professionale per i servizi alberghieri e della ristorazione “G. Pastore”.

IL PROGETTO DIDATTICO “LA CUCINA VALSESIANA TRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE”.

In occasione della XXI edizione degli Incontri tra/montani l’IPSSAR “G. Pastore” di Varallo Sesia nel corso dell’anno scolastico 2010-2011 ha avviato il progetto “La cucina valesiana tra tradizione e innovazione”, con l’obiettivo di far conoscere ai ragazzi le trasformazioni della cucina valesiana dal Medioevo ai giorni nostri, per poter creare con consapevolezza ricette legate alla tradizione ma aperte all’innovazione.

Sono stati coinvolti diversi ragazzi frequentanti il quarto e quinto anno appartenenti sia all’indirizzo turistico che a quello ristorativo. I ragazzi

partecipanti sono stati selezionati in base al rendimento scolastico e all'interesse manifestato nei confronti delle tematiche affrontate.



Fig. 2 – Manifesto pubblicitario dello “Stabilimento Idroterapico e Climatico” di Varallo.

Storia, scienza, alimentazione e cucina

Il progetto è stato suddiviso in due fasi: la prima caratterizzata da lezioni frontali di storia, scienze, alimentazione e cucina al fine di preparare i ragazzi rispetto alla realtà locale; la seconda caratterizzata da incontri con esponenti valesiani del settore agro-alimentare e ristorativo che hanno saputo coniugare tradizione e innovazione.

Durante le lezioni di cucina è stato inoltre proposto ai ragazzi un confronto con la gastronomia di altre realtà alpine, in particolare con le tradizioni culinarie della Valtellina e della Carnia evidenziandone analogie e differenze.

Numerose ricette tradizionali sono state rielaborate alla luce delle attuali conoscenze relative alla cucina molecolare italiana.

Le lezioni frontali sono state tenute da docenti della scuola in orario extrascolastico ed hanno riguardato dapprima un'analisi storica relativa agli insediamenti della Valsesia, a partire dall'anno Mille, esaminando le diverse origini e le loro peculiarità soprattutto da un punto di vista produttivo e alimentare. Successivamente sono state prese in considerazione le caratteristiche ambientali del territorio valesiano che hanno

influito sullo sviluppo delle tradizioni alimentari locali. In seguito è stato affrontato il tema dell'evoluzione delle abitudini alimentari dei valesiani dal Medioevo ai giorni nostri, ponendo particolare attenzione agli aspetti nutritivi dei singoli alimenti.

La seconda fase ha previsto alcune uscite didattiche presso produttori valesiani. Questi incontri si sono articolati in visite ai laboratori e in discussioni con i produttori, che hanno spiegato ai ragazzi l'importanza della qualità delle materie prime da cui si parte per ottenere un prodotto di qualità ed hanno invitato i ragazzi ad avviare nuove attività legate al territorio valesiano. Troppo spesso accade infatti che le nuove generazioni non diano importanza alle risorse locali perdendo grandi opportunità.

A conclusione di tale progetto i ragazzi sono giunti all'elaborazione di un menù in grado di far apprezzare la cucina delle Alpi approdando a scelte innovative attraverso la rivisitazione di alcune ricette tradizionali.

Tradizione e innovazione, infatti, non sono in antitesi, ma, come dice Montanari, (2008, p. 10) la tradizione è “innovazione ben riuscita” e la cultura di un popolo “è l'interfaccia tra le due prospettive”. Infatti “è tradizione in quanto costituita dai saperi, dalle tecniche, dai valori che ci vengono tramandati. E' innovazione in quanto quei saperi, quelle tecniche e quei valori modificano la posizione dell'uomo nel contesto ambientale, rendendolo capace di sperimentare realtà nuove”.

LA CENA

Da questo studio è scaturito il menù della cena proposta all'Istituto Alberghiero venerdì 23 settembre:

Antipasti

Prosciutto affumicato di Sauris (Carnia)
Bresaola (Valtellina)
Mocetta (Valsesia)

Primi

Cjalsons (Carnia)
Sciatt (Valtellina)
Capuneit (Valsesia)

Secondi

Pernici alla moda della Carnia
Sminuzzato di cervo con ribes (Valtellina)
Uberlekke (Valsesia)

Formaggi

Montasio e Frico con patate (Carnia)

Valtellina Casera e Scimudin (Valtellina)
Maccagno e *Salagnun* (Valsesia)

Dolci

Gubana (Carnia)
Bisciola (Valtellina)
Fioca (Valsesia)



Fig. 3 – Un tavolo della sala delle feste all'Istituto alberghiero.

Cjalsons

I *cjalsons*, piatto tipico della Carnia, sono una sorta di agnolotti con ripieno di ricotta e molti altri componenti. Si caratterizzano per il loro sapore agrodolce, fino a dolce. All'agro concorrono, in carenza di agrumi e di aceto di vino, menta, melissa, lops, cipolla, cacao amaro, zenzero e altro. Alla soavità del dolce concorrono erba cipollina, scalogno, uva passa e sultanina, cannella e zucchero.

Ingredienti (4 persone) per la pasta: 300 gr. patate 200 gr. farina 00, 1 uovo, noce moscata, prezzemolo; per il ripieno: 100 g. salsiccia fresca od affumicata, 1/2 bicchiere vino bianco, 1 uovo sbattuto; per il condimento: 200 gr. ricotta fresca, 2 dl. di latte, pepe in grani

Preparazione: preparare la pasta lessando le patate ben lavate con la buccia, pelarle e passarle al setaccio lasciandole raffreddare. Impastare il passato con l'uovo, la farina, la noce moscata ed il prezzemolo. Per fare il ripieno, rosolare la salsiccia fresca (o affumicata) sbriciolata, bagnarla con il vino bianco e lasciare evaporare. Stendere la pasta sottile sulla spianatoia infarinata e, stando attenti che non si attacchi, tagliare dei dischi di 6 cm. di diametro, quindi riempire ognuno con un cucchiaino di ripieno. Ripiegare i dischi e richiuderli bene premendo sui bordi. Cuocerli in acqua bollente salata per alcuni minuti, quindi scolarli. A parte preparare una crema tiepida frullando la ricotta con il latte caldo. Versare su ogni piatto questa salsa,

sei *cjalsons* caldi e spolverare con pepe appena pestato grossolanamente nel mortaio.

Sciatt

Sciatt in dialetto valtellinese significa rospo, ma in realtà non hanno niente a che vedere con questi animali, solamente la forma della pietanza finita è simile ad un rospo. Gli *sciatt* sono croccanti frittelle di grano saraceno di forma tondeggiante con un cuore di formaggio fuso, il tutto fritto e solitamente accompagnato da cicoria. Il formaggio più utilizzato per tali preparazioni è il Bitto o il Valtellina Casera.

Gli *sciatt* sono adatti sia come antipasto sia come primo piatto, ma tradizionalmente si consumavano anche come stuzzichino.

Ingredienti (4 persone): 200 gr. di farina di grano saraceno, 100 gr. di farina bianca, 250 gr. di formaggio Valtellina Casera o Bitto, 1 bicchierino di grappa della Valtellina, acqua minerale gassata, olio per friggere, sale, cicoria o songino a seconda delle stagioni, olio e aceto (a piacere anche balsamico).

Preparazione: in un recipiente largo miscelare le farine, la grappa e un poco di sale. Aggiungere acqua minerale sino ad ottenere un impasto non troppo morbido. Lasciar riposare l'impasto per circa due ore. Immergere nella pastella il formaggio casera DOP precedentemente tagliato a cubetti di circa 2 cm. di lato.

Con un cucchiaino raccogliere un cubetto di formaggio alla volta, assicurarsi che sia ricoperto dall'impasto, e lasciarlo cadere nell'olio bollente, precedentemente preparato in una pentola abbastanza larga o nella friggitrice.

Gli *sciatt* saranno pronti quando galleggeranno nell'olio ben coloriti. Scolarli e disporli su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Distribuirli in piatti su cui precedentemente avrete sistemato l'insalata tagliata finemente e condita con olio, aceto e sale. Servire ben caldi.

Capuneit

I *capuneit*, specialità piemontese e valesiana, sono involtini il cui ripieno si ottiene mescolando pane ammollato nel latte, parmigiano, numerose erbe, sia selvatiche che dell'orto, ed avanzi di carne o mortadella di Bologna. Il ripieno così ottenuto si avvolge in foglie di rabarbaro selvatico o in alternativa foglie di bieta o verza. Una variante alla ricetta tradizionale piemontese si può gustare a Scopello, paese dell'alta Valsesia, dove tale piatto viene preparato utilizzando come ripieno soprattutto prodotti di origine vegetale e limitando

al minimo l'utilizzo della carne (SASSO, questo volume).

Ingredienti (4 persone): 150 g porri, 150 g erbe, 50 g prezzemolo, 100 g pan grattato, 100 g parmigiano, 10 foglie di bieta da costa o se stagione verza

Preparazione: preparare un impasto con porri, erbe, cipolle e prezzemolo tritati finemente, pane secco e formaggio parmigiano grattugiati, uova, carne trita (oppure salsiccia o mortadella), sale e pepe. Formare polpettine e avvolgerle con cura (lasciando la costina della foglia all'interno) in foglie di cicoria o di erbe (vanno bene anche quelle di verza) preventivamente sbollentate nell'acqua. Friggere quindi le polpette nell'olio.

Pernici alla moda della Carnia

In Carnia, la Pernice bianca è abbastanza frequente, anche se in diminuzione, e si trova comunemente sui ghiaioni, sullo sfasciume roccioso e sulle creste che dominano i pascoli alpini. L'intero piumaggio della Pernice bianca presenta variazioni cromatiche pressoché continue nel corso dell'anno. Il suo nome deriva dal fatto che, dal tardo autunno alla fine dell'inverno, adulti e giovani mantengono una livrea interamente bianca, tranne le penne della coda che restano sempre nere.

La pernice rientra tra la selvaggina a penna. La sua carne, di colore bianco, è molto digeribile, fine, ricchissima di proteine e povera di grassi.

Ingredienti (4 persone): 2 pernici, fette di lardo sottilissime, gr. 50 di carne di vitello, gr. 50 di salsiccia, gr. 50 di prosciutto, gr. 40 di burro o margarina, 2 foglie di alloro e le fogliette di un rametto di rosmarino tritate, olio, sale, pepe.

Preparazione: spiumate, fiammeggiate e passate con un panno le pernici, tenendo da parte i fegatini, che triterete con la carne di vitello e il prosciutto. Mettete il ricavato in una terrina e aggiungete la salsiccia spellata e sbriciolata, il trito di alloro e rosmarino, sale e pepe. Amalgamate bene il tutto e riempite con questo composto le pernici, cucitele con filo incolore, salatele, avvolgetele con le fettine di lardo e legatele.

Appoggiatele sulla placca del forno ben unta, mettetele in forno a 200° C circa e bagnatele di tanto in tanto col loro sugo di cottura. A cottura ultimata, tagliate le pernici in due parti, nel senso della lunghezza e disponetele su un piatto di portata caldo col loro sugo.

Sminuzzato di cervo

Il cervo è il più grande mammifero presente in Italia. L'altezza varia da 100 cm al garrese fino ai 140 cm . Il raggio di misure così ampio è dovuto al

fatto che le dimensioni variano notevolmente, all'interno della specie, tra il maschio, più alto e robusto, e la femmina, solitamente molto più piccola ed esile. Altra differenza fondamentale tra maschio e femmina è la presenza del palco che possiedono solamente i maschi e che perdono durante la primavera. Subito dopo la caduta inizia il processo di ricrescita di un nuovo palco. Come i maschi riescano a produrre una così grande massa di materiale osseo in soli tre o quattro mesi è stato da sempre un mistero in quanto il cibo assunto in quel periodo non può in alcun modo soddisfare tali esigenze. Oggi sappiamo che la grande quantità di calcio che serve a sviluppare il palco viene riassorbita dall'animale dal sistema scheletrico, come se si trattasse di un utilizzo immediato di risorse accumulate in precedenza. Si spiega, dunque, come la bellezza e l'imponenza del trofeo, nei maschi adulti, dipenda molto anche dallo stato generale di salute durante tutto il periodo dell'anno.

Il cervo rientra tra la selvaggina a pelo. La sua carne ha un alto contenuto proteico e un basso contenuto calorico. E' un'ottima fonte di ferro e vitamina PP (niacina) ed ha un contenuto lipidico ridotto.

Ingredienti (4 persone): 8 bacche di ginepro, 2 chiodi di garofano, 2 scalogni, burro, 600 gr di sminuzzato di cervo, 1 cucchiaino di sale, pepe, 2 dl di vino bianco, 2 cucchiaini di amido di mais, 2 dl di fondo di selvaggina, 1 dl di panna, 40 g di confettura di mirtillo, 100 g di ribes rosso.

Preparazione: preriscaldare il forno a 60 °C. Frantumare i chiodi di garofano e le bacche di ginepro nel mortaio e tritare finemente gli scalogni. Riscaldare il burro in una padella antiaderente e rosolarvi la carne in porzioni, condirla, toglierla e metterla in caldo. Rosolare poi lo scalogno e le spezie frantumate nel fondo di cottura, aggiungere il vino e lasciar evaporare. Unire l'amido sciolto in un po' d'acqua, il fondo di selvaggina, la panna, la confettura e continuare la cottura mescolando di tanto in tanto fino ad ottenere una salsa densa. Aggiungere infine la carne, riscaldarla e insaporire con sale e pepe.

Uberleкке

L'*Uberleкке* è un tipico piatto della cultura walser. Anticamente era costituito da carni di vitello, manzo, capra, 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 durante le festività invernali o in particolari occasioni.

Ingredienti: 1,5 Kg di carne di manzo e di vitello, 1 stinco di prosciutto crudo, 1 cotenna di maiale, rape, patate, carote.

Preparazione: Mettere le carni di manzo e di vitello sotto sale e lasciarvele per 10 - 15 giorni. Fate cuocere la carne assieme ad uno stinco di prosciutto crudo. Servite la carne con rotolini, brasati e poi affettati, di cotenna, ben condita di droghe piccanti ed assieme a rape, patate e carote lessate.

Montasio e frico con patate

Il Montasio è un formaggio DOP caratteristico del Friuli-Venezia-Giulia e del Veneto. E' un formaggio a pasta cotta, semidura, ottenuto esclusivamente con latte vaccino.

Il suo utilizzo è caratterizzato da quattro livelli di stagionature: fresco (oltre i 60 giorni di stagionatura), semistagionato (oltre i 4 mesi di stagionatura), stagionato (oltre i 10 mesi di stagionatura), stravecchio (oltre i 18 mesi di stagionatura).

Le caratteristiche organolettiche del Montasio sono diverse a seconda della stagionatura. Infatti mangiato fresco, ha un sapore morbido e delicato; mezzano, i sapori risultano essere più decisi; stagionato, assume gusti particolarmente aromatici con piccantezza non eccessiva adatto ai consumatori che preferiscono gusti forti e decisi.

Il frico è formaggio locale stagionato di cinque o sei mesi (Montasio), fritto nel grasso del formaggio stesso, senza l'apporto di burro, olio o grasso.

Ingredienti: 300 gr. formaggio stagionato 3 o 4 mesi, 4 patate grosse, 1 cipolla, 150 gr. pancetta affumicata, sale e pepe

Preparazione: Rosolare in una casseruola la pancetta tagliata a pezzettini piccoli assieme alla cipolla affettata sottilissima. Aggiungere le patate a pezzetti, il sale il pepe ed un po' d'acqua. Coprire e lasciar cuocere per una trentina di minuti. A cottura ultimata aggiungere lentamente il formaggio tagliato a fettine ed amalgamare. Passarlo in un altro tegame cercando di togliere il grasso eccedente. Rosolare bene da ambo le parti formando una crosta ben dorata. Servire caldo accompagnato da radicchio condito con aceto e pancetta frita calda o polenta.

Valtellina Casera e Scimudin

Il Valtellina Casera è un prodotto DOP tipico della Valtellina. E' un formaggio semigrasso, a pasta cotta, prodotto con latte vaccino parzialmente

scremato proveniente da due mungiture: il latte conferito la sera viene lasciato riposare in bacinelle e successivamente scremato, mentre quello della mattina seguente viene aggiunto intero.

Lo *Scimudin*, formaggio a pasta cruda, prodotto con latte vaccino intero, è tipico della Valtellina. *Scimudin*, in dialetto locale significa "piccolo *scimud*" cioè piccolo formaggio. Nato probabilmente come formaggio caprino, seguendo il progressivo abbandono dell'allevamento della capra, è oggi prodotto esclusivamente con latte vaccino. Lo *Scimudin* è il più classico dei formaggi "fatti in casa" e un tempo veniva prodotto in piccole quantità per i bisogni famigliari. Contrariamente agli altri formaggi valtellinesi, tutti di prolungata stagionatura, lo *Scimudin* si distingue per la breve maturazione (3-4 settimane).

Maccagno e Salagnun

Il Maccagno, formaggio a pasta semi-cotta, è tipico della Valsesia e del Biellese. Il formaggio viene prodotto esclusivamente con latte vaccino intero, proveniente da una sola mungitura e normalmente viene sottoposto ad una media stagionatura.

Il Maccagno trae le sue origini dall'omonimo alpe Maccagno, situato nel comune valesiano di Riva Valdobbia (2188 m), a confine tra Valsesia, Biellese e Valle d'Aosta (cfr. FANTONI e FERLA, questo volume)

La presenza di passi e bocchette che mettersero in comunicazione le vallate biellesi e la Valsesia ha fatto sì che fin da tempi remoti s'instaurasse un rapporto tra margari biellesi e valesiani.

Poiché i pastori che alpeggiavano presso l'alpe Maccagno erano transumanti e nella maggior parte di origine biellese, ben presto la produzione di Maccagno si diffuse in numerose località della provincia di Biella. In seguito a questo evento il termine Maccagno non identificò più un formaggio originario dell'alpe Maccagno bensì il processo tecnologico per la sua produzione.

Il *Salagnun*, particolare formaggio prodotto in Valsesia, è una preparazione nata dall'esigenza di recuperare gli scarti ed i pezzi di formaggi (in genere forme che per motivi diversi non potevano essere stagionate o conservate). Si procede allo sminuzzamento del formaggio e si aggiungono abbondanti spezie (sale, pepe, cannella, a volte chiodi di garofano, noce moscata). L'impasto va ben mescolato e posto a riposare in un particolare contenitore di legno con coperchio.

Gubana

La *gubana* è un dolce a base di pasta lievitata con un ripieno di noci, uvetta, pinoli, zucchero, liquore, scorza grattugiata di limone.

Ha una caratteristica forma a chiocciola.

Ingredienti: 12 gherigli di noci, 30 gr. di mandorle pelate, 70 gr. di uva sultanina, vino marsala, 60 gr. di pinoli, 35 gr. di cedro candito, 30 gr. arance candite, 40 gr. di pan grattato, 50 gr. di burro, limone, arance, 2 uova, zucchero, cannella, noce moscata, 700 gr. di pasta sfoglia.

Preparazione: far ammorbidire l'uvetta nel marsala. Nel mixer tritare finemente noci e mandorle, quindi unire la frutta candita, i pinoli, la scorza grattugiata degli agrumi, l'uvetta ben strizzata e i pinoli, e tritare ancora. Mettere l'impasto in una ciotola e unire il pangrattato (precedentemente soffritto nel burro fino a farlo schiumare), una buona grattugiata di noce moscata, un pizzico di cannella in polvere e un cucchiaino di zucchero. Mescolare a lungo, quindi unire un tuorlo e il suo albume montato a neve. Stendere la sfoglia con il mattarello. Disporre il ripieno al centro, sul lato più lungo, e avvolgere la pasta su se stessa, dandole una forma a spirale. Porre la *gubana* sulla placca imburata e infarinata, spennellarla con il tuorlo sbattuto e spolverizzarla di zucchero. Mettere in forno a 190 °C per 45 minuti. Si può mangiare sia calda che fredda.

Bisciola

La *bisciola*, chiamata anche *Pan di Fich* o panettone valtellinese, è il dolce valtellinese per eccellenza. Si ottiene arricchendo con frutta secca (uvetta, noci e fichi) un impasto base di farina di frumento e grano saraceno. Viene spesso offerta in occasioni delle festività natalizie in sostituzione del panettone e del pandoro.

Ingredienti: 200 gr. di farina bianca, 2 uova, 50 gr. di burro, 50 gr. di zucchero, 100 ml. di latte, 1/2 bustina di lievito per dolci, 1 pizzico di sale, 100 gr. di uva sultanina, 100 gr. di noci, 50 gr. di nocciole, 150 gr. di fichi secchi, 20 gr. di pinoli, scorza di un limone grattugiato

Preparazione: versare in un contenitore la farina, le uova, il burro ammorbidito, lo zucchero, il latte, il lievito e un pizzico di sale. Lavorare gli ingredienti fino ad ottenere un impasto omogeneo; aggiungere al composto la frutta secca accuratamente sminuzzata e la scorza di limone. Dopo aver amalgamato bene l'impasto versarlo sul tavolo o sulla spianatoia precedentemente infarinata e lavorarlo sino a dargli la forma di una pagnotta allungata. Sistemarlo in una teglia antiaderente, pennellare accuratamente la pagnotta con l'uovo sbattuto e cuocere in forno a 180 °C per 40 minuti.

Fioca

Ingredienti: 300 gr. panna liquida, 10 g caffè macinato

Preparazione: montare leggermente la panna e unire il caffè macinato. Servire su miaccia.

Le miacce sono cialde tipiche della cucina valesiana (FANTONI, 2007, con bibliografia). Si possono farcire con salumi, formaggi, burro fuso, marmellata o panna. Per la loro preparazione è tuttavia necessario avere a disposizione il tipico "ferro delle miacce" formato da due piastre di ferro circolari con lunghi manici.

Ingredienti: 1 Kg di farina di frumento 00, 1,25 l di latte intero, 2 uova intere, sale, 1 bicchiere di acqua 125 ml panna (a piacere).

Preparazione: in una ciotola mescolare farina, uova e sale. Aggiungere lentamente il latte e l'acqua evitando la formazione di grumi. Infine aggiungere la panna. La pastella ottenuta deve avere una consistenza semiliquida. Versare sugli appositi ferri, precedentemente riscaldati e unti con lardo, un mestolo del composto. Tenere premute le due piastre del ferro e provvedere a far cuocere la cialda (miaccia) su ambedue le facciate, ponendo a diretto contatto con la fiamma entrambe le piastre.

BIBLIOGRAFIA

FANTONI R. (2007) – *Le miacce. Testimonianze documentarie di una secolare tradizione valesiana*. In Fantoni R. & Ragozzi J. (2007, a cura di), "La gestione delle risorse nelle comunità di frontiera ecologica. Allevamento e cerealicoltura nella montagna valesiana dal Medio Evo al nuovo millennio. Atti del convegno di Carcoforo, 11 e 12 agosto 2007", Gruppo Walser Carcoforo, pp. 55-57.

ISTITUTO ALBERGHIERO PASTORE DI VARALLO-GATTINARA (2001, a cura di) - *L'arte in cucina. Dalle genti del Rosa a quelle di pianura. Alla scoperta dei piatti tradizionali, e non solo*. Idea Editrice, Borgosesia, pp. 158.

ISTITUTO ALBERGHIERO ZEGNA E PASTORE (2002, a cura di) - *Le Valli del Rosa in cucina. Mosso, Sessera e Sesia nei piatti della tradizione*. Idea Editrice, Borgosesia, pp. 158.

MONTANARI M. (2005) – *Il cibo come cultura*. Editori Laterza, Roma-Bari, pp. VIII, 170.

ORSI A. (1995) - *Splendid Park Hotel*. Borgosesia pp. 127.

PASCARIELLO A., ORSI A. e COMETTO G. (2007) – *Passeggiando nella gastronomia walser*. Lassù gli ultimi, Aosta, pp. 120.

CATALOGHI DELLE MOSTRE

LA CUCINA DELLE ALPI MOSTRA DI LIBRI

Comitato Organizzatore

LA VALSESIA E IL MONTE ROSA

autori	titolo	editore	luogo	anno di stampa	pp.
AA. VV.	Cultura dell'alimentazione a Issime	Centro studi e cultura walser	Issime	1998	238
AA. VV.	Cultura dell'alimentazione a Gressoney	Centro studi e cultura walser	Issime	1998	270
Giorgio Perrone	Ricettario valesiano	Valsesia Editrice	Borgosesia	sd	sip
Istituto Alberghiero Pastore di Varallo-Gattinara (a cura di)	L'arte in cucina. Dalle genti del Rosa a quelle di pianura. Alla scoperta dei piatti tradizionali, e non solo	Idea Editrice	Borgosesia	2001	158
Istituto Alberghiero Zegna e Pastore	Le Valli del Rosa in cucina. Mosso, Sessera e Sesia nei piatti della tradizione	Idea Editrice	Borgosesia	2002	
Enrico Rizzi	Cucina d'alpe. Lavori della terra e alimentazione nella cultura walser	Fondazione Enrico Monti	Anzola d'Ossola	2003	84
Istituto Alberghiero Pastore	Progetti di lavoro per un modulo professionale interdisciplinare. Uberleкке: piatto della cucina walser	Ist. Alberghiero	Varallo	1997	
Adolfo Pascariello, Alessandro Orsi, Giancarlo Cometto	Passeggiando nella gastronomia walser	Lassù gli ultimi	Aosta	2007	120
AA. VV.	L'antica cucina dei Walser	L'Appunto	Borgosesia	2009	
AA. VV.	Assaggi. Viaggio nella storia e nella tradizione della cucina cusiana	Ecomuseo Cusius	Pettesasco	2002	100

LE ALPI

autori	titolo	editore	luogo	anno di stampa	pp.
Eugenio Pol e Federica Giacobino	In cucina con l'orto, il bosco e il prato di montagna	Blu Edizioni	Torino	2009	
Eugenio Pol e Federica Giacobino	La cucina contemporanea di montagna	Blu Edizioni	Torino	2008	
Wolfgang De Concini	Le minoranze in pentola. Storia e gastronomia delle 10 minoranze linguistiche delle Alpi italiane	Daniela Piazza Editore	Torino	1997	193
Wolfgang De Concini	I musei da mangiare e da bere. Collezioni enogastronomiche delle Alpi, dalla Francia alla Slovenia	Daniela Piazza Editore	Torino	1998	208
Elma Schena, Adriano Ravera	Le Alpi a tavola. Un viaggio attraverso il retrogusto dei saperi e dei sapori della montagna	Priuli & Verlucca	Ivrea	2009	152
AA.VV	Cucina montanara.		Firenze	2005	128
AA.VV	La cucina delle Alpi.	Bortoli editore	Milano	2007	139
Eva Pellisier	Piatti tradizionali di montagna	Musumeci		2004	64
M. Sentieri	Cucina di montagna		Genova		110
Cristina Grasseni	La reinvenzione del cibo. Culture del gusto fra tradizione e globalizzazione ai piedi delle Alpi	QuiEdit	Verona	2007	175

LE ALPI (DA OCCIDENTE A ORIENTE)

autori	titolo	editore	luogo	anno di stampa	pp.
L. Patria	Sapori di montagna in alta Val di Susa nel Delfinato di qua dai monti		Torino	1997	164
Bianca Rosa Gremmo Zumaglini	Merenda sinoira	Graphot	Torino	2009	124
Istituto Comprensivo "C. Gouthier" Perosa Argentina (a cura di)	Valli Chisone e Germanasca - Le ricette della tradizione		Pinerolo	2009	124
Elma Schena, Adriano Ravera	La cucina di "Madonna Lesina". Ricette tradizionali delle valli cuneesi	L'Arciere	Cuneo	1988	143
F. Valla, A. Bertino (a cura di)	Recetari Occitan	Edizioni Ousitano Vivo		1997	113
Fedo Valla e Andrée Sessau Bertino	18 menu d'Occitania	Edizioni Chambrà d'Oc		2006	296
AA. VV.	Quattro stagioni della cucina valdostana dalla tradizione alal creazione	Le Chateau	Aosta	2009	158
Laura Zenti	Balade gourmande au fil du temps	Le Chateau	Aosta		
Marisa Calcio Gaudino	Antiche ricette delle valli Orco e Soana	Blu Edizioni	Torino	2008	63
Domenico Musci	100 anni di menu nelle Valli di Lanzo e del Canavese.	Grafica Santhiense editrice	Santhia	2006	326
Domenico Musci	Vecchi menu delle Valli di Lanzo e del Canavese	GC&R	Torino	1997	
Fiore Belletti	Cucina del Canavese. I piatti della tradizione nelle ricette di un passato presente. Arsete dla tradssion	Priuli & Verlucca	Ivrea	2006	143
AA.VV.	Biella & Buone. Viaggio fra le bellezze e le bontà del Biellese	Provincia	Biella	2006	
Anita Zordan, Giorgio Lozio	An vèggia. Leggende e antiche ricette dell'Alta Valle Cervo	Tipografia ElleEsse	Biella	2007	
Mina Novello	Ricettario di cucina biellese. I menu dell'Oasi Zegna	Eventi & Progetti	Vigliano B.	1997	
Mina Novello (a cura di)	In cucina con le bielline	Arti Grafiche Biellesi	Biella	2002	23
Mina Novello	Centouno ricette tra territorio e innovazione	BieBi editrice	Biella	2005	132
Mina Novello	In cucina con l'olio di noce	Sapori Biellesi	Biella	2006	31
Coldiretti Vercelli e Biella	Racconti a Tavola: "La cultura nel piatto"	Edizioni Saviolo	Vercelli	2006	
Chiara Abrardi	El nòstr mangé	Grafica Santhiense	Santhia	1994	
		Grafica Santhiense	Santhia	2009	168
Camillo Brero	Arsetar dla cusina piemontèisa	Piemonte in Bancarella	Torino	s.d.	
Alessandro Molinari Pradelli	La cucina piemontese	Newton & Compton	Roma	1998	624
				2007	606
Enzo Cavallero	I malnutri. Storia del cibo e della povertà in Piemonte con 180 ricette dimenticate della cucina popolare	Daniela Piazza Editore	Torino	2006	432
AA. VV.	Cucina di tradizione della val d'Aosta	Priuli & Verlucca	Ivrea	2007	368
ARIAR	Arsete Veje. Antiche Ricette della cucina tradizionale piemontese e valdostana	MIUR Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte	s.l.	2005	173
Giampietro Morreale	Novaria alimentar. Appunti per una grammatica storica della cucina novarese	Stampa Club	s.l.	s.d.(ma 1995)	155
Associazione Pro Ghemme	La cucina rustica ghemmese	Tip. S. Gaudenzio	Novara	1985	
Paola Caretti, Ivano Pollini	Antiche ricette ossolane	Grossi	Domodossola	2010	268
Sergio Bartolucci	Quaderno delle ricette ossolane	Grossi	Domodossola	2010	
Sergio Bartolucci e Fabio Pizzichero	Ricette Ossolane	Giubetta Editore			
Riccardo di Corato	A tavola nell'Ossola			1985	
Centro Intrenazionale di Documentazione Alpina "Terre alte - Oscellanea"	I sapori della provincia azzurra	Provincia del Verbano Cusio Ossola. Assessorato al Turismo		2004	112
Associazione cuochi Valtellina e Valchiavenna	Valtellina e Valchiavenna in tavola	Alpina		2003	184
Guido Margiotta	Valtellina e Valchiavenna riscoperta di una cucina	Bissoni	Sondrio	1978	
Silvia Tropea Montagnosi, Elio Ghisaleri, Roberto Vitali, Laura Bruni	la cucina bergamasca. Dizionario enciclopedico	Bolis	Bergamo	2010	500
Ireen Foresti	Cibi, Gusti e Sapori tra monti e lago	Edizioni Sebinius	Sarnico (BG)	2011	160
Cantarelli F. (a cura di)	I sapori della Lessina. Qualità alimentare per la qualità della vita	Comunità Montana della Lessinia, Parco Naturale Regionale della Lessinia		2008	129
AA. VV.	Cucina veneta di montagna	Terra ferma		2009	140
Aldo Bertoluzza	Gli antichi mangiar trentini	UCT		2003	144
Giorgio Nardelli, Danilo Moresco, Giuseppe Principe	La cucina delle nostre valli. 100 ricette creative nel rispetto delle tradizioni trentine	Curcu & Genovese Ass		2005	256
Anneliese Kompatscher	La cucina delle Dolomiti	Athesia	Bolzano	2010	135
Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser, Helmut Bachmann	Cucinare nelle Dolomiti	Athesia	Bolzano	2002	536
Anna Erier Zanol, Daniela Kofler	La vera cucina casalinga nelle Dolomiti	Athesia	Bolzano	2003	1996
Anneliese Kompatscher, Tobias Schmalz	Una montagna di sapori. Ricette semplici e raffinate dell'Alto Adige	Folio		2006	160
Rosmarie Pescosta	La vera cucina ladina	Pantagruel		1992	171
Maria Drewes	Cucina tirolese	Athesia	Bolzano	1994	96
Hanna Perwanger	Cucina tradizionale del Sudtirolo	Athesia	Bolzano	1993	127
Pietro Adami	La cucina carnica	Gruppo Editoriale Muzzio			300
Adriano Del Fabbro	Quaderno delle ricette delle Terre Carniche. Mangia Cjargnel	Edizioni Del Baldo	Castelnuovo del Garda (Vr)	2009	65
Adriano Del Fabbro	Quaderno delle ricette delle Terre Friulane raccolte tra borghi, malghe e osetrie	Edizioni Del Baldo	Castelnuovo del Garda (Vr)	2009	127
Mario Castagnaviz	Carnia agroalimentare	Chiandetti Editore	Reana del Rojale (ud)	1991	
Gianni Cosetti	Vecchia e nuova cucina di Carnia	LithoStampa	Pasian di Prato (Ud)	2001	
Gianni Cosetti	Vecchia e nuova cucina di Carnia	Arti Grafiche friulane	Udine	1995	

MOSTRA DI ACQUARELLI DI FEDERICA GIACOBINO

Pro Loco di Fobello

FEDERICA GIACOBINO

Federica è una valsesiana vera, per origine e per cultura, ma il suo legame con Torino, dove è nata e dove è tornata per frequentare le scuole superiori, l'hanno abituata, fin da giovane, a guardare anche oltre la realtà della valle e ad aprirsi a nuove esperienze. Vive a Fobello, in alta Val Mastallone, con il marito Eugenio e tre simpatici cani (Ercole, Tabui e Kidu), che le tengono compagnia quando dipinge, e lavora a Varallo, come insegnante presso la scuola primaria di Roccapietra.



Fig. 1 – Federica al lavoro in un giardino in Bretagna.

GLI ACQUARELLI

Ha iniziato a dipingere una decina di anni fa sotto la guida dell'acquarellista torinese Alessandra Bruno, senza immaginare che quest'attività sarebbe diventata per lei una vera passione.

Amante della sua valle, che ha sempre difeso a denti stretti, ritrae paesaggi di montagna, ambienti domestici e animali, ma predilige l'illustrazione botanica.

A volte usa le matite colorate, ma, in genere, preferisce acquerellare perché, dice, “gli acquarelli sono leggeri e trasparenti”.

Le opere di Federica riflettono il suo modo di essere, sanno cogliere la realtà nel profondo con

mano leggiadra: sono un tocco di poesia nella quotidianità.



Fig. 2 – Gli acquarelli.

MOSTRE E LIBRI

Le sue opere sono state esposte a:

- Albergo della Posta (Fobello) 2009
- Castello del Valentino (Torino) 2010
- Locanda delle idee, Crocetta (Torino) 2010
- Spazio Orlandi (Milano) 2011
- Museo alpino di Usseglio (Val di Lanzo) 2011

Molti acquarelli sono stati pubblicati in tre libri, pubblicati dalla Blu Edizioni (Torino); i primi due, realizzati nel 2008 e nel 2009 con il marito (Eugenio Pol), sono dedicati alla cucina di montagna (*La cucina contemporanea di montagna; In cucina con l'orto, il bosco e il prato di montagna*). Il terzo, preparato con Francesco Passalacqua (2011), è dedicato a *La cucina delle stagioni in città*.

LE MONTAGNE



Fig. 3 – Il Monte Rosa.



Fig. 4 – Ghiacciai e vigneti.

I PAESI



Fig. 5 – Rimella.



Fig. 6 – Otro.

LA CUCINA DELLE ALPI



Fig. 7 - La primavera.



Fig. 8 - L'estate.



Fig. 9 - L'autunno.



Fig. 10 - L'inverno.



