



Sussidiario di cucina trentina

Le ricette dell'Osteria Tipica Trentina



Camera di Commercio
Industria Artigianato e Agricoltura
di Trento



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
Assessorato all'Agricoltura
Commercio e Turismo



Sussidiario di cucina trentina
Le ricette dell'Osteria Tipica Trentina

© 2004 – Prima edizione 2003
– Seconda edizione 2004

Testi e revisione delle ricette a cura di **Nereo Pederzoli**

La giuria del concorso 'Le ricette dell'Osteria Tipica Trentina'
è composta da:

Giorgio Nardelli, Massimiliano Peterlana e Maurizio Tait

Foto di **Romano Magrone**

Le composizioni fotografate sono di **Maurizio Tait**

Progetto grafico: **Remigio Decarli**

Coordinamento editoriale: **Valentina Trentini**

Realizzazione: **Artimedia** – Trento

Finito di stampare nel mese di agosto 2004

da Tipografia Esperia – Lavis, Trento

Sommario

Primi piatti	p. 15
Secondi piatti	p. 51
Piatti unici	p. 91
Dolci	p. 111
I prodotti del Trentino	p. 157
I vini dell'Osteria Tipica Trentina	p. 177
Glossario	p. 185
Indice alfabetico delle ricette	p. 190

Nota: molte delle ricette pervenute sono simili proprio perchè patrimonio comune della nostra terra, spesso si differenziano solo per piccoli particolari legati ai singoli territori. Si pensi, ad esempio, che sono giunte 28 ricette dello 'Smacafàm' o 25 dello 'Strudel'. Non sussiste un ordine di importanza: al fine di ottenere un valido prodotto editoriale le ricette pubblicate sono state uniformate nel linguaggio.

L'occasione è propizia per ringraziare tutti coloro i quali hanno partecipato al concorso e, in particolare, quelle persone meno giovani che hanno contribuito con la propria, straordinaria, esperienza e l'inconfondibile bagaglio di umanità e calore a far rivivere sapori e tradizioni delle nostre valli e delle nostre case.

(N. P.)

Sapere dei sapori trentini

Non aspettatevi un libro di ricette roboanti, eccentriche o sensazionali. Tutt'altro. Nemmeno però l'ennesimo libro di cucina. È semplicemente una selezione delle ricette più singolari, vere e inconfondibili, tra le migliaia giunte al Concorso Ricette Tipiche del Trentino, bandito dalla Provincia Autonoma di Trento per 'riscoprire' singolari trattati di cucina domestica. Storie di cibo, dunque testimonianze di vita. A disposizione di tutti: residenti e turisti, per curiosi golosi; ricette della tradizione inoltre da rilanciare – e proporre – nei menu dei locali che si fregiano del marchio 'Osteria Tipica Trentina'.

È la semplicità che si trasforma in piacevolezza. Perché mai come in cucina il piatto migliore – il più difficile da farsi – è proprio quello semplice, schietto, verace; ancorato al posto dove viene cucinato, alla qualità degli ingredienti, alla bravura di quanti sono ai fornelli.

Un sussidiario 'di' e 'per' la cucina trentina. Un tentativo per ricompattare l'identità della cucina montanara, tradizioni sopite, spesso dimenticate. Che non devono finire nel dimenticatoio. Ricette originarie quanto originali. Un modo per incontrare il cibo trentino, i 'suoi' piatti familiari, per niente d'eccezionale stravaganza. Dei quali è doveroso avere informazioni più sincere possibili. Proprio perché legate alla nostra stessa identità culturale. Nessuna assurda, inconcepibile 'rivisitazione'. Piuttosto, il modo più consueto per rispettare il passato e dunque scommettere, costruire il nostro futuro.

D'accordo, qualche ricetta – la torta di sangue fresco – non è certo di facile approccio. Ma è una ricetta della tradizione. Che nessuno potrà contestare. Le questioni di gusto, non si discutono.

Formule di pratica culinaria trascritte da ricettari consumati, vissuti; unti e bisunti dal sapiente uso quotidiano, talvolta macchiati di gocce di salse d'altri tempi, impronte che ricordano antenati, richiamano sapori (perduti?) con segni e ditate di mani tolte un attimo dalla pasta proprio per girare pagina, per seguire metodi di preparazione, verificare tempi e modi di cottura.

Il libro (appena sfornato, si potrebbe dire) non avrà il fascino del ricettario di famiglia; manca di 'quell'odore' inconfondibile che richiama personalissimi ricordi e dunque sapori, ma consente una rapida lettura di tante golose esperienze di vita.

Alcune ricette sono affiancate da fotografie. Piatti moderatamente elaborati dallo chef Maurizio Tait, che nel suo locale di Cavalese ha rispettato alla lettera procedure e ingredienti, interpretando solo la forma e la presentazione estetica del piatto. E ancora: ogni ricetta è spiegata, corredata di consigli, suggerimenti, notizie, nonché abbinata ad un vino Trentino Doc. Tipicità e golosità. Non resta che metterle in pratica. Buon appetito!

RICETTE PRESENTATE AL CONCORSO

Antipasti	9
Primi piatti	552
Secondi piatti, piatti unici	613
Contorni, salse, sughi, intingoli	264
Dolci, creme, biscotti	967
Confetture, conserve, marmellate	65
Liquori, sciroppi	77
Pane	11
Varie	19
Totale ricette pervenute	2577

Cucina tipica trentina: assoluto valore della semplicità

Sapore e sapere hanno la medesima radice. Non solo fonetica. È l'ancestrale meccanismo che soddisfa o disgusta. In tutti i sensi. Anche quando il cibo era legato esclusivamente alla sussistenza; quando si mangiava solamente per vivere. Da buon onnivoro, l'uomo primitivo ingurgitava di tutto. Poi, lentamente, l'evoluzione della specie – con lo sviluppo cerebrale degli 'ominidi' e dunque il 'controllo' del fuoco, le prime forme di agricoltura 'addomesticata', lo sviluppo della caccia, la cura del proprio corpo, la minimale conoscenza della Natura – ha consentito di operare scelte e gettare le prime basi per la formazione del gusto. Millenni e millenni di pietanze frugali, quasi sempre (per noi 'moderni') sicuramente immangiabili, se non vomitevoli. Alimenti in continua evoluzione, domati dall'uomo, per poterli digerire, ma anche per cercare di selezionare il buono e il cattivo. Una scelta di non poco conto. Perché implica appunto conoscenza e abilità, fattori decisivi alla formazione del gusto. Sapori immediatamente – geneticamente – preferiti (il dolce) altri spontaneamente respinti, ripudiati (l'amaro). Valutare, scegliere e quindi 'sapere' quanto piace e quanto disgusta. Perché quando ci parlano del miele le nostre papille si distendono e come mai si restringono solo a sentire la parola 'limone'? Questioni di gusto, ma anche d'innate sensazioni, tramandateci da atavici progenitori che nonostante fossero sempre alle prese con questioni di fame, hanno comunque partecipato alla formazione della nostra capacità di distinguere. Creando, pazientemente, originarie forme

di civiltà alimentare, successivamente integrate, stravolte magari, ma sfruttando pietanze in costante miglioramento organolettico e qualitativo. Gusto quindi, come patrimonio collettivo e valore condivisibile.

Alimentazione diversa e diversificata. Ma proprio perché noi siamo ciò che mangiamo, ognuno di noi difende e applica di fatto il proprio modo di essere e di pensare. Ecco allora che difendere o darsi delle regole per uno 'stile alimentare', vuol dire costruire e far accettare (o meno) la propria indole, esteriorizzare la propria personalità, per rendersi diversi dagli uni o magari – contemporaneamente – simili ad altri. Cibi diversi in quanto ricavati da ingredienti prodotti in precisi, determinati territori, legati agli usi e costumi delle genti stanziali. Alimenti quasi sempre usati solo per questioni nutritive. Mangiare, però non è la stessa cosa di apprezzare. È una sottile, fondamentale differenza. Per secoli le classi meno abbienti consumavano pane di segale scure. Bramavano però quelle di frumento pregiato, farine bianche, per pani magari meno nutrienti, ma in grado di appagare desideri diversi. Indipendentemente dalla fame. Anche perché non è con l'abbondanza di cibo a disposizione che si consolida la formazione del gusto. È proprio il contrario: meno ingredienti si hanno a disposizione, più impellente diventa scovare leccornie, sperimentare nuove pratiche culinarie, per altrettanti diversi sapori. Abbinati ad altri stimoli. Magari immaginari.

Cibo per il corpo, ma pure per la mente. Nasce anche in questo modo la cucina, ovvero una pratica culturale dettata da specificità geografiche e da forme di approvvigionamento. Ma pure dalle regole più o meno imposte dalla società dove si sviluppano. Differenze sociali decisamente contrapposte. Proprio come lo sviluppo della cucina. Contrasti tra poveri e ricchi, tra campagna e città. Stili di vita distanti, per altrettanto diversificato approccio al cibo. Secoli di tavole più o meno imbandite o desolatamente parche, hanno

consentito l'evoluzione del cibo, la complessa pratica del nutrirsi. E di condizionare tempi e metodi della preparazione e trasformazione degli alimenti. Ancora una volta la cucina si lega al 'sapere e sapore', ma anche al territorio dove si sviluppa. Particolarmente nelle zone di montagna; specialmente in Trentino.

Dove la produzione agroalimentare non è mai stata abbondante, anzi. Agricoltura per la sussistenza, attività prioritaria per battere la fame. Il piacere del cibo, una chimerica. Nessuna casa contadina – fino alla fine dell'Ottocento – disponeva di una vera e propria 'cucina'. Era lo stanzone comune della casa, dove si viveva, tra odori e fumo, dove il fuoco nel 'fogolar' serviva prevalentemente per riscaldare l'ambiente oltre che per cuocere le pietanze. Elaborate nella maniera più semplice possibile, cercando di concentrare al massimo il valore nutritivo. Cibo cotto solitamente in grossi pentoloni ('bronzin') appesi al focolare con la catena di ferro, chiamata 'segosta'. Cottura lentissima, cibo disposto nei pentoloni a strati, a seconda della consistenza e dei diversi tempi di cottura. Messo poi in tavola senza troppa ritualità: solo per soddisfare lo stomaco. Mescolare ingredienti il più possibili diversi, per creare 'qualcosa' d'insolito, volutamente artefatto. Per secoli la cucina era solo questo: amalgamare, compattare, piuttosto che separare e distinguere. Pietanze cotte 'a fuoco vivo'; il forno era un lusso, riservato alle residenze nobiliari, ai signori di città. Pane e biscotti si cuocevano in tegami di ferro (quelli in rame stagnato, altro lusso) o solo ponendo gli ingredienti sul pavimento del camino, circondati da tizzoni ardenti. O forni costruiti come servizio collettivo alla comunità (pane) costruiti per risparmiare legna da ardere e realizzati in strutture idonee, per impedire roghi o rischi d'incendio.

L'approvvigionamento delle materie prime (quando si riusciva a trovarle) era scandito esclusivamente dal clima, dall'alternanza delle stagioni. Con un'unica variante: l'al-

levamento degli animali e l'esercizio dell'arte venatoria. Con l'allevamento e la domesticazione di tante bestie (maiale per primo) incomincia una sorta di evoluzione dei modi di cuocere la carne. Modalità applicate pure dalla facile macellazione di animali da cortile, capre, pecore e bestiame comune. Con la caccia, poi si arricchisce il banchetto. Sia quello del nobile che quello del contadino. Diverso invece il rapporto e l'uso del pesce. Specialmente in montagna. Il rifornimento era pressoché impossibile, di difficile programmazione. Anche quando il pesce 'doveva' essere il sostituto della carne, durante i periodi 'di magra' imposti dal credo e dal calendario liturgico. Secoli e secoli di penuria e scarsa variabilità degli alimenti. Fino alla scoperta dell'America.

Una rivoluzione alimentare dirompente, strabiliante. Giungono sulle tavole europee prodotti che nel giro di un paio di secoli hanno completamente stravolto usi e consumi alimentari del 'vecchio continente'. Mais, patate e pomodori, solo per citare i più 'rivoluzionari', hanno completamente modificato il gusto stesso delle pietanze nostrane. Anche quelle della montagna.

I contadini imparano a coltivare il 'granoturco' – ogni novità era riferita al mitico Oriente, al paese dei Turchi – e cominciano a sostituire farro, miglio o segale con 'l'oro giallo' e cuociono fumanti polente. Piantano strani tuberi, per anni ritenuti 'proibiti' e ne ricavano utili patate. Con il pomodoro ingentiliscono carni e trasformano i condimenti. Il tutto senza mai sprecare nulla, rispettando al massimo ogni macroproduzione. Nei masi in montagna – ma anche nelle normali famiglie cittadine – compaiono i primi ricettari. Riservati e preziosi. Elenchi di pietanze esclusive, destinate a mense regali. Spesso sono pratiche culinarie tramandate oralmente di padre in figlio, spiegando tecniche di cottura e trucchi imparati da cuochi al servizio delle dinastie nobiliari. Lavoro da maschi. Nel Medioevo e fino all'Ottocento, nessuna

donna era degna di essere ritenuta all'altezza per svolgere i compiti di 'maestra tra cappe e camini' dove si elaborava cibo di qualità. Cuochi tronfi del loro rango 'al servizio dei potenti' sempre più in contrapposizione al ruolo delle donne che lavorano nelle cucine dei signori. Due modi di vivere, due mondi distanti. I cuochi con la loro (falsa?) cultura culinaria; le serve a sgobbare. I primi custodi di segreti gastronomici (furbi e forti del livello culturale diverso: trascrivevano su pergamene metodi e trucchi del mestiere) le altre costrette a sbirciare tra spiedi e pentolame, accontentandosi solo di 'vedere' i cibi in preparazione.

Anche se poi, nelle case domestiche era lei, a dover provvedere 'anche' al cibo. Cucinare per far sopravvivere la famiglia. Lavoro utile, indispensabile, quasi sempre ingrato. Lavoro destinato però ad evolversi. Specialmente dopo che le dinastie nobiliari, i signori (sia di campagna come di città) sono costretti loro malgrado a ridurre il numero dei servi, riconvertendo la sguattera in cuoca (la paga agli uomini costava di più) recuperando frange di cucina povera, popolare da abbinare a quella più elaborata, aristocratica. Per tutto l'Ottocento è un susseguirsi di queste esperienze. Le donne-cuoco acquistano prestigio, convincono e diffondono la sana cultura materiale legata al cibo. Senza tante distinzioni sociali o ruoli culinari. Così dal 'passaparola' legato ai metodi di cucina imparati, copiati o sbirciati in cucine opulente, si passa alla trascrizione cartacea. La donna-cuoco trascrive tutto il proprio sapere culinario. E consente la 'conoscenza del sapore'. Ricette destinate principalmente alla propria famiglia, non solo a quella della 'signora'. Una cuoca sempre più autonoma, che applica nella 'sua cucina di casa' tecniche messe in pratica durante i periodi a servizio 'dai signori'. Elabora cibi che hanno bisogno più di manualità che di fantasia. Recupera e valorizza gli avanzi, gli ingredienti ruspanti, semplici, schietti. Preparazioni che esprimono tutta la loro identità contadina.

Nei 'quaderni di cucina' si condensano saperi quasi inconfessabili. Ricettari custoditi come cimeli, pagine e pagine scritte a mano, vanto della dote. E dati in dote alla figlia, quando arriva il matrimonio.

Cucina di e del territorio. Marcatamente montanara, squisitamente autentica. Il Concorso indetto dalla Provincia Autonoma di Trento per recuperare questo importante patrimonio gastronomico ha fatto emergere una miriade di manichetti. Tutti autenticamente trentini. Piatti d'identità territoriale, piatti di sapienza. Che devono essere difesi, custoditi, messi a disposizione delle nuove generazioni. Ebbene, questo libro cerca di 'mettere nel piatto' questi saperi. Pagine e pagine di ricette solo apparentemente banali, scontate. Sono invece tanti piccoli preziosi esempi di un patrimonio ritrovato. Pagine di piacevolezza.

Basate su esperienze dirette, precise. Per garantire anche il piacere del cibo nostrano. Non importa se gran parte delle oltre duemila cinquecento ricette pervenute al Concorso siano a base di pane o patate. Sono segni tangibili di differenza culturale, ricette per cibi un tempo preparati solo per battere la fame. Ma che ora possono essere baluardi di diversità, contro l'omologazione del cibo. Che appiattisce non solo le vecchie, care ricette della nonna: ci fa perdere il gusto. In tutti i sensi. Davvero.

Nereo Pederzoli



Perché l'Osteria Tipica Trentina, perché il concorso

Il Club di prodotto 'Osteria tipica trentina', un marchio a tutela dell'enogastronomia di qualità del Trentino è il risultato di un 'gioco di squadra' tra la Provincia autonoma di Trento, la Camera di Commercio I.A.A., la Trentino S.p.A., l'Associazione Albergatori, la Confesercenti e l'Unione Commercio Turismo e Attività di Servizio che lo hanno promosso e rivolto alla ristorazione di qualità.

L'intento comune è quello di valorizzare la cucina tipica e l'enogastronomia locale, considerare elementi trainanti anche per la promozione turistica.

Grazie a questo progetto, – che si fonda sulla proposta di modifiche al regolamento di esecuzione della L.P. 14 luglio 2000, n. 9, – tutti i locali pubblici che aderiranno ad un preciso e severo protocollo, potranno fregiarsi del nuovo marchio. Questo disciplinare prevede cinque diverse classi di requisiti da rispettare quali la selezione dei prodotti, le modalità di presentazione dei menu, gli aspetti qualitativi del servizio, l'utilizzo del marchio e, infine, gli aspetti contestuali, come l'atmosfera e l'ambiente.

Si tratta di direttive che miglioreranno la proposta della ristorazione trentina, assicurando agli ospiti una vasta offerta di prodotti agroalimentari di elevata qualità. Si va dalle bevande (Spumante Trento Doc, vini, grappe e acque minerali) ai formaggi e ai latticini, dai salumi al pesce, dall'olio alle mele e ai piccoli frutti fino alle confetture di frutta fresca. È importante che l'offerta dei menu sia legata alla stagionalità dei prodotti, valorizzando quelli più strettamente legati alla zona in cui si trova il ristorante.

Anche l'accoglienza dell'ospite verrà curata nei dettagli. Il personale di sala sarà adeguatamente preparato per presentare con competenza le pietanze scelte nel menu, per raccontarne con discrezione le caratteristiche alimentari e la tradizione gastronomica, valorizzando contemporaneamente il territorio d'origine. Il marchio appositamente creato, che riassume graficamente l'offerta enogastronomica e l'am-

biente alpino, dovrà essere esposto e riportato su tutti i supporti di comunicazione esterna del ristorante (menu, carta dei vini, depliant, carta intestata, sito internet...). Le Osterie Tipiche Trentine dovranno inoltre ospitare il materiale informativo relativo alle bellezze paesaggistiche e turistiche della provincia e ai prodotti trentini di qualità per i quali è prevista anche la vendita diretta.



PRIMI PIATTI

La cucina tradizionale trentina, di fatto, ‘salta’ l’antipasto. Questione di materie prime a disposizione piuttosto che di sfiziosità alimentare. Così il pasto ‘apre’ direttamente con i primi piatti. Spesso in brodo. Recupera la tradizione medievale del ‘brodetto’, elaborato in diverse maniere, per bilanciare la parte liquida con gli ingredienti più consistenti. In pentola finiva di tutto, un guazzabuglio di sapori e fragranze. Per farne una pietanza sostanziosa, usando il brodo – solitamente di carne – come base per tante veloci soluzioni gastronomiche. Pietanze in brodo o cotte nel brodo. Oppure tolte dal liquido brodoso dopo la cottura. Per le ‘minestre asciutte’.

Le ricette premiate e segnalate

- | | |
|---|-------|
| – Cappellacci di patate con spinaci selvatici, ricotta e nocciole | p. 19 |
| – Capùc | p. 20 |
| – Foài cucie | p. 26 |
| – Gnoches da patac | p. 28 |
| – Menestra de grani | p. 32 |
| – Rofioi di Montagne | p. 40 |
| – Zuppa agra | p. 48 |



Barbazio e peladei

INGREDIENTI

Per 4 persone
4 cucchiaini di farina bianca
3 cucchiaini di olio
2 patate
2 etti di fagioli
Borlotti lessati

Per la pasta 'Peladei'
4 etti di farina
1 uovo
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Superiore
Marzemino 'dei Ziresi'

COME PROCEDERE

Fate rosolare (tostare) in una padella bassa e capiente, con un velo di olio bollente, quattro cucchiaini di farina, rigirandola finché non assuma il caratteristico colore dorato. Lentamente versate un goccio d'acqua fredda, senza esagerare in quantità e successivamente unite i fagioli Borlotti preventivamente cotti e le patate, sbucciate e tagliate a piccoli cubetti (dadolata). Portate il tutto a cottura – regolando eventualmente con acqua – per almeno venti minuti. Precedentemente avrete preparato, cotto (5 minuti) e scolato i 'peladei' ovvero: pasta fresca 'tirata a mano' – farina, uovo e sale – e tagliata a piccoli dadetti, due/tre centimetri di lato. Versate la pasta nella padella, controllate cottura, aggiustate di sapore e servite aggiungendo a piacere un goccio d'olio extravergine d'oliva.

NOTE E CURIOSITÀ

La fantasia popolare escogita sempre qualche strana pientanza. Questa lo è nel nome e nella sua incredibile semplicità. 'Barbazio' potrebbe essere l'omaggio ad uno zio con la barba ('barba' in molte comunità rurali significa appunto zio) o semplicemente una trasgressione fonetica. Di sicuro lo sono i 'peladei', questa rustica, semplicissima pasta, confezionata a cubetti, una via di mezzo tra le tagliatelle sminuzzate e gli gnocchi di farina. Importante è sottolineare l'apporto dei fagioli, un tempo preziosi e la farina abbrustolita, non a caso chiamata anche 'brò brusà', perché esalta gusto e rafforza sapori. Che con il 'barbazio' diventano saggezza popolare.

RICETTA PROPOSTA DA

Diego Tranquillini
Mori

Bro' brusà



COME PROCEDERE

La fame nel piatto. Potrebbe bastare questa considerazione per spiegare la ricettà del 'bro' brusà'. Ovvero: mangiare con niente, per avere un piatto caldo che faccia dimenticare la fame. Prendete una padella di ferro, tegame basso, usato più volte, scuro, con manico lungo. Ponetelo sul fuoco, ungetelo con una noce di strutto di maiale e scaldate per qualche minuto. Unite ora il burro, una cucchiata. Scioglietelo spandendolo su tutta la superficie interna del tegame. Versate un mestolo colmo (o una tazza) di farina bianca, rimestando senza sosta, usando un cucchiaino di legno. Non smettete di mescolare: altrimenti la farina s'attacca al fondo del recipiente. Mescolate fino a quando otterrete un composto farinoso scuro come il guscio delle noci, dorato e che emani un profumo piacevole, non il cattivo odore di bruciato. Adesso versate nella padella l'acqua, quantità variabile, comunque circa un litro. Continuate a mescolare e usate acqua tiepida. Eviterete la formazione dei grumi ('fregolòti'). Proseguite la cottura, continuando a girare – il movimento sempre nel medesimo senso d'azione – con il cucchiaino di legno, fino a quando otterrete una zuppa morbida, abbastanza densa, ancora brodosa. Appunto 'el bro' brusà'.

NOTE E CURIOSITÀ

Lo chiamavano 'brustolin, trisa, mosa' (prima dell'arrivo in Europa del granoturco e dunque del mais da polenta, la 'mosa' era fatta solo con farina bianca; si chiamava invece 'panizza' quella con farine di panico o miglio) ma sempre e comunque un *bro'* davvero povero. Talvolta si usava il latte al posto dell'acqua, si metteva più burro, ma alla fine il risultato non cambiava. E la fame, rimaneva. Con l'evolversi dei consumi, con la crescita del livello legato alla 'qualità della vita', la percentuale destinata alle spese per nutrirsi, per acquistare cibo, è notevolmente diminuita. I prodotti semplici vengono sostituiti da specialità costose. Ma spesso acquistate solo come novità o sfizi. Diminuendo drasticamente la percentuale di spesa per il cibo quotidiano. Al punto – secondo recenti indagini Istat – che la famiglia media italiana destina più volentieri soldi per le conversazioni telefoniche o l'abbigliamento alla moda.

INGREDIENTI

Per 4/6 persone
Farina bianca
burro
strutto
acqua

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

30 minuti



Canederli

INGREDIENTI

Per 6 persone
 1 chilo di pane raffermo
 mezzo litro di latte
 2 lucaniche
 ('luganeghe') fresche
 1 etto di pancetta
 o coppa o speck
 1 etto di formaggio
 stagionato da grattugia
 (grana Trentino)
 2 uova
 burro
 aglio, prezzemolo
 cipolla e salvia
 noce moscata
 sale e pepe
 2 litri di brodo di carne
 qualche cucchiaino
 di farina bianca

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e mezzo,
 più il tempo d'ammollo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Pinot Nero

COME PROCEDERE

Tagliate il pane raffermo a dadi e metteteli in ammollo nel latte tiepido in una scodella capiente (meglio se in acciaio) per qualche ora. Togliete il budello alle lucaniche, sbriciolatele e fate lo stesso con la pancetta o lo speck, fino ad ottenere con questi salumi un impasto morbido. Tritate pure il prezzemolo assieme a qualche spicchio d'aglio, con la mezzaluna o battetelo in un mortaio. Spolverate il pane in ammollo nella scodella con questi ingredienti; mescolate, rompete le uova, salate, mettete un pizzico di noce moscata e pepe, il formaggio grattugiato; amalgamate rimestando prevalentemente con le mani, 'regolando' la consistenza del composto con un goccio di latte, fino ad avere un impasto morbido, elastico, compatto. Sempre con le mani, staccate dei pezzi, arrotolateli con i palmi, fino ad avere delle palle abbastanza grosse come un'albicocca, infarinando con farina di frumento bianca. I 'canederli' vanno cotti in acqua salata bollente, a fuoco lento, ma si può benissimo sostituire l'acqua con il brodo di carne, precedentemente preparato. La cottura dipende dalle dimensioni dei 'canederli' e dalla consistenza dell'impasto: mai superiore al quarto d'ora. Scolateli delicatamente usando un mestolo forato. Si possono gustare in brodo oppure conditi con 'burro versato', rosolato con salvia e pochissima cipolla. Cospargendo, in ogni caso, con formaggio grattugiato, meglio se grana Trentino.

NOTE E CURIOSITÀ

Impossibile sintetizzare la ricetta tipo dei 'canederli' tante e tali sono le varianti: con o senza salumi, fatti con fegato o milza, oppure impastati solo con erbe aromatiche o di funghi, buoni pure nella versione dolce, ripieni di prugne o albicocche. 'Canederli' comunque vero piatto trentino di territorio. Il nome è la versione dialettale trentina di 'knödel', metodo per sfruttare gli avanzi del pane in voga nelle zone montane della Mitteleuropa. 'Canederli' di massima versatilità: piatto unico come minestra o conditi con burro fuso, magari anche col sugo di pomodoro. Ma ottimi contorni a piatti di carne (con il gulasch di carne o selvaggina) e pure con maiale, pancetta e crauti, nonché contorni ad altre pietanze salate.

Cappellacci di patate con 'comede', ricotta e nocciole



COME PROCEDERE

Due le fasi. Anzitutto la preparazione della pasta. Dovete farla con le patate lessate, schiacciandole appunto nell'apposito attrezzo da cucina, impastandole poi con il rosso di un'uovo, farina bianca, un pizzico di noce moscata. Amalgamate con cura, fino ad avere una pasta tonda, liscia, soda. Per il ripieno: indispensabili le 'comede' ovvero degli spinaci selvatici primaverili che si raccolgono nell'alta valle di Sole. Fuori stagione o in alternativa, spinaci tradizionali. Il risultato non sarà il medesimo, ma sostituiscono degnamente le 'comede'. Lessate le verdure, tritatele e fatele saltare in padella con una bella noce di burro e (volendo) un filo d'olio d'oliva. Frammischiate, impastandole, le nocciole tostate tritate, la ricotta nostrana e un cucchiaino di formaggio stagionato da grattugia (tipo grana Trentino). A questo punto, 'tirate' due sfoglie di pasta di patate, spessa circa 4 millimetri. Stendetene una su un piano e pennellate la superficie con l'uovo sbattuto; disponete poi – a intervalli regolari – il ripieno, dosando piccole quantità (come una noce) e distanti 5/6 centimetri uno dall'altro. Disposti come fossero sulla piastra del gioco degli scacchi. Con un minimo di attenzione, coprite la 'scacchiera' con l'altra sfoglia, premendo leggermente nei 'corridoi' creati dalla disposizione dell'impasto. Seguendo appunto queste tracce, tagliate con un tagliapasta a rotella, creando dei grossi ravioloni. Premete bene sui bordi, con le mani, per sigillare il ripieno. Delicatamente, fateli scivolare in acqua bollente, cuocendo per 5/6 minuti. Toglieteli con un mestolo forato, serviteli con burro spumeggiante e una grattugiata di formaggio ben stagionato.

NOTE E CURIOSITÀ

Sfruttare lo spazio con la contrapposizione tra pieno e vuoto. Ecco la pasta a base di patate fatta per 'coprire' tante piccole noci di verdure e ricotta. Per poi trasformarsi in grossi 'cappellacci', altrettanto regolari. L'eleganza è intrinseca al piatto stesso. Racchiude – lo custodisce – il sapore decretato da un prodotto spontaneo della natura – le 'comede' – e ne esalta fragranza e contrasto visivo, al momento del consumo: quando si 'rompe' per assaporarlo.

INGREDIENTI

Per 6/8 persone
1 chilo e mezzo di patate
2 etti di 'comede'
(spinaci selvatici)
un etto di burro
un etto e mezzo
di ricotta fresca
2 uova
2 cucchiaini di nocciole
tostate
farina bianca
formaggio grattugiato
olio d'oliva
noce moscata
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Sauvignon

RICETTA PROPOSTA DA

Agnese Framba
Hotel St. Hubertus
Pejo

**INGREDIENTI**

Per 10/12 persone
 20 foglie grandi di vite
 5 etti di pane vecchio
 8 etti di erbette o bietole
 5 etti di formaggio
 'Spessa' stagionato
 5 uova
 2 etti di burro
 1 ceppo d'aglio
 1 etto di uva sultanina
 sale e pepe
 qualche metro di spago

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

Almeno due ore

VINO CONSIGLIATO

Teroldego Rotaliano

RICETTA PROPOSTA DA

Elena Salvaterra – Tione
 Fabrizio Benetta – Nogaredo
 Anita Aldrighetti – Trento

Capuc o Caponec o Capuss

COME PROCEDERE

Anzitutto bisogna avere le foglie della vite, grandi, carnose, non bucate e perfettamente sane. Insomma: bisogna raccogliere dalla pianta poco prima di mettersi ai fornelli. Pulite le erbette, tagliatele finissime assieme al prezzemolo, misturandole con l'uovo, l'uva sultanina, il pane e il formaggio grattugiati. Successivamente, in una capiente casseruola, frigate l'aglio pestato nel burro – senza bruciarlo – versate l'impasto – continuando per pochi minuti a scaldare a fuoco molto basso – mescolando il tutto fino a quando tutti gli ingredienti siano misturati perfettamente. Togliete dal recipiente e formate degli gnocchi rettangolari, che stiano nel palmo della mano, a forma di parallelepipedo. Depositare l'impasto nel cuore della foglia di vite (se avete solo foglie piccole, usatene due sovrapposte) ripiegando e avvolgendo con cura, legando il fagotto con uno spago sottile. Finito il confezionamento cuocete i 'capuc o caponec o capuss' – la definizione esatta non esiste – in una grossa pentola con acqua salata bollente, per quasi un'ora, a fuoco lento, facendo attenzione che le foglie non si rompano. Tolti dall'acqua fate raffreddare e asciugare. Vanno mangiati freddi, tagliati a fette, magari conditi con un goccio d'olio extravergine d'oliva.

NOTE E CURIOSITÀ

È il piatto simbolo delle Giudicarie, con preparazioni e denominazioni leggermente variabili a seconda se preparato in valle del Chiese o in val Rendena. È una ricetta estiva preparata specialmente a fine agosto, per la sagra di San Bartolomeo. Era il pranzo per la festa, per la ricorrenza. Da consumare freddo, con un bicchiere di vino. Pietanza che usa la Spessa, formaggio magro tipico della vallata – 'spessa' vuol dire pressato – e recupera le foglie di vite, in una zona montana scarsamente vitata. Quasi un omaggio alla viticoltura del fondovalle, un segno pre vendemmiale e beneaugurante.





Ciaroncie da Moena

INGREDIENTI

Per 6 persone
 Per la pasta:
 3 etti e mezzo
 di farina di segale
 2 etti e mezzo
 di farina di frumento
 4 uova intere
 4 tuorli d'uovo
 olio d'oliva

Per il ripieno:
 5 etti di spinaci selvatici
 1 etto e mezzo
 di formaggio fresco
 tipo mascarpone
 mezza cipolla
 noce moscata
 sale e pepe

Per il condimento:
 Burro
 Ricotta affumicata
 Semi di papavero

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora, più il tempo
 di raffreddamento

VINO CONSIGLIATO

Trentino Riesling

RICETTA PROPOSTA DA

Michelangelo Croce
 Ristorante Tyrol
 Moena

COME PROCEDERE

Su un tagliere tritate la cipolla finissima e gettatela in una casseruola dove sta per friggere il burro: fatela appassire e lievemente imbianchire a fuoco moderato; inserite gli spinaci selvatici, precedentemente lavati, avendo cura di asciugarli bene e stufate il tutto per qualche minuto. Togliete dal fuoco il soffritto, tritatelo il più possibile e lasciatelo raffreddare. Quando le verdure soffritte sono fredde, impastatele con il formaggio fresco (tipo mascarpone), salate e pepate e riponete il composto in frigorifero. Intanto preparate la pasta, nella maniera classica, disponendo le due farine a fontana su una spianatoia, utilizzando tutti gli ingredienti a fianco elencati. Impastate con cura e tirate una sfoglia sottilissima (se il matterello non vi basta, usate l'apposita macchina). Fate riposare, quindi spruzzate un velo di farina e ritagliate la sfoglia con una rotella, ottenendo dei quadrati di sei centimetri di lato. Togliete il ripieno dal frigo, impastate ancora per qualche secondo e iniziate a confezionare i 'ciaroncie': con la punta di un cucchiaino mettete un po' di ripieno nel centro dei quadratini di sfoglia e chiudete 'a triangolo', facendo attenzione che nel raviolo non ci sia dell'aria. Cuocete in acqua bollente e salata per pochissimi minuti. Separateli dal liquido di cottura con la schiumarola e condite con ricotta affumicata grattugiata, semi di papavero e burro fumante.

NOTE E CURIOSITÀ

La leggenda vuole che la forma del raviolo assomigli all'ombelico di Venere. Credenze popolari a parte ogni comunità ha modificato forma e sostanza di questo famoso simbolo della cucina italiana. Così i ravioli hanno cambiato non solo il nome (nella parlata medioevale trentina si citano come 'boconoti') ma sostituito la farina con patate, stravolto gli ingredienti del ripieno, modificato struttura, tempi e modi pure della cottura. A Moena e nell'area ladina, i ravioli si chiamano 'ciaroncie'. Si fanno con gli spinaci e i semi di papavero. È un piatto forse troppo ostentato da alberghi e ristoranti. Ma quando è fatto secondo i rigidi criteri della tradizione ladina è davvero una meravigliosa perfezione culinaria. Perfetto. Come l'ombe-

Crema di castagne



COME PROCEDERE

Servono delle castagne cotte, pelate e ben pulite. Passatele al setaccio, schiacciando con cura e stemperatele nel latte in una capiente casseruola, mescolando con attenzione, perché non si formino dei grumi. Alzate il fuoco e fate bollire, aggiungendo sale e cannella; quindi abbassate la fiamma, mantenendo caldissimo il contenuto. In una zuppiera lavorate bene i tuorli delle uova e la panna fresca, mescolando senza interruzione, versando – poco per volta – la crema caldissima, fino a rendere il tutto molto omogeneo. Servite la crema, magari assieme ad una dadolata di morbido pane di segale, rosolato precedentemente nel burro.

NOTE E CURIOSITÀ

Fortunato Depero e i suoi amici Futuristi tanto più disprezzavano la pastasciutta, tanto più amavano la castagna. È l'unico frutto decantato da Marinetti e dagli istrionici protagonisti di quest'arte moderna. Castagne candite, usate spesso come contorno scenografico alle 'performances' futuristiche, con il cibo talvolta imbullonato al piatto. Che per mangiarlo – secondo i dettami deperiani – bisogna usare tanto cacciavite e tenaglia. Provocazioni artistico/culinarie a parte, le castagne o marroni si prestano a tante gustose esecuzioni gastronomiche. Tra passato e un futuro che il trentino Depero ha cercato solo – provocatoriamente – di precedere.

INGREDIENTI

Per 4 persone
1 chilo di castagne lesse
1 litro di latte
4 tuorli d'uovo
4 cucchiaini di panna fresca
1 cucchiaino di cannella
in polvere
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Mezz'ora,
più la lessatura

VINO CONSIGLIATO

Trentino Traminer
aromatico

RICETTA PROPOSTA DA

Franca Ortis Casati
Morgex d'Aosta

**INGREDIENTI**

1 etto rispettivamente di:
 cipolla, porro, carote,
 sedano, polpa di manzo,
 polpa di gallina
 un mazzetto di aromi
 con salvia,
 rosmarino, timo
 due cucchiaini
 di olio extravergine
 d'oliva
 sale

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

Tre ore

Dado nostrano per brodo

COME PROCEDERE

Fate imbiondire la cipolla tritata nell'olio e aggiungete – il tutto tagliato – carote, porro, sedano e gli aromi. Poi metteteci pure la carne, tagliata a cubetti, cuocendo a fuoco molto lento. Quando tutto il liquido di cottura sarà assorbito, togliere gli ingredienti dal fuoco, 'passarli' nel tritatutto più volte, fino ad avere una pasta molto fine. Pesate con una bilancia l'impasto così ottenuto e ponetelo in una pentola più grande, aggiungendo sale fino nella stessa quantità di peso. Un goccio d'acqua come legante, mescolate e fate cuocere lentamente, per almeno un'ora, condensando il tutto. Ed ecco: il 'dado è fatto'! Si conserva in piccoli vasi da custodire in frigorifero, 'dado' da usare a cucchiaini, per insaporire tante pietanze. A proposito: per farlo solo vegetale: mettete olio in quantità al posto della carne di manzo e gallina.

NOTE E CURIOSITÀ

Concentrare, per conservare. Un metodo sperimentato da generazioni e generazioni di massaie, che dovevano cercare il sistema di rendere più saporite le (povere) pietanze del pasto quotidiano. Le conserve hanno sempre avuto gusti particolari: l'acido del sale o il pungente dell'aceto o l'alcolico della grappa, ma anche l'unto del grasso animale o vegetale. Così l'ingrediente conservato perdeva la sua identità. Fino a quando è stato inventato il 'concentrato'. Di fondamentale importanza è il sistema escogitato da Appert di sbollentare frutta o legumi, metterli in recipienti di vetro, chiusi ermeticamente e fatti sobbollire a 'bagnomaria', sterilizzandoli e dunque in grado di essere gustati nel tempo.

RICETTA PROPOSTA DA

Gisella Marinelli
 Magràs di Malé

Fasoi col bro'



COME PROCEDERE

Mettete i fagioli Borlotti o tipo Lamon in una pentola con acqua fredda e lasciateli a bagno per almeno 12 ore. Poi iniziate a cuocerli come consuetudine. Non appena i fagioli saranno cotti, prendetene una parte e passateli al setaccio o schiacciateli con una forchetta fino ad ottenere una pastosa purea, mentre i rimanenti fagioli li conservate a parte, nella pentola, senza per altro travasare l'acqua di cottura, per mantenerli caldi. Prendete un'altra pentola, versatevi del latte, fate bollire aggiungendo poi la purea precedentemente ottenuta e i rimanenti fagioli lessati, salsando e pepando a piacere. Cuocere solo per qualche minuto. Nel frattempo, in un tegamino, fate rosolare la cipolla tagliuzzata in abbondante olio extravergine d'oliva, aggiungendo due o tre cucchiaini di farina bianca, mescolando con cura, per impedire che si formino grumi e finché la farina abbia preso un bel colore dorato. Otterrete, abbrustolandola, il cosiddetto 'brustolin', che subito va versato e aggregato, amalgamandolo il più possibile, nella minestra di fagioli in via di 'rifinitura'.

NOTE E CURIOSITÀ

Fagioli col bro', dicono ad Aldeno (da dove risale questa ricetta) mentre in numerose valli trentine chiamano la rosolatura della farina non solo 'brustolin', ma anche 'bro' brusà'. Un tempo non era facile avere farina bianca. Quella doppio zero era quasi introvabile. Allora si cercava di insaporire la comune farina, rosolandola. Si usava una padella abbastanza larga ('bacina') solitamente di ferro. La rosolatura era vanto delle massaie più esperte. Al punto che quando decidevano di preparare in questo modo la farina, ne rosolavano una quantità maggiore, scorta da usare in successive occasioni. Scorta, insomma, di 'farina ai ferri' che poi, ripassata in padella – con l'aggiunta d'acqua fredda – mescolando in continuazione si trasformava in una sorta di brodo. Decisamente povero, ma altrettanto saporito.

INGREDIENTI

Per 4 persone
2 etti e mezzo
di fagioli secchi
Borlotti o Lamon
mezzo litro di latte
3 cucchiaini di farina bianca
olio extravergine d'oliva
cipolla
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti
più il tempo
per l'ammollo dei fagioli

VINO CONSIGLIATO

Trentino Merlot

RICETTA PROPOSTA DA

Antonella Dachille
Trento



Foài cucie

INGREDIENTI

Per 6 persone
 1 chilo di farina
 di frumento tipo 00
 4 etti di passato
 di fagioli lessati
 8 uova
 4 cucchiaini
 d'olio extravergine d'oliva
 burro
 formaggio da grattugia
 cipolla bianca
 sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Chardonnay

COME PROCEDERE

Misturate la farina di frumento mescolandola con il passato di fagioli lessi, sale uova, ammorbidendo il tutto con l'olio extravergine d'oliva. Impastate con forza e con pazienza per una decina di minuti. Poi fate riposare l'impasto un paio d'ore, in un ambiente caldo, al riparo dal sole. Con le mani e il matterello iniziate poi a 'tirare' l'impasto, fino ad ottenere una sfoglia sottile, ma con una certa consistenza. Quindi si arrotola la pasta, senza comprimerla, tagliando il rotolo a fette, per ottenere striscioline simili a tagliatelle o alle pappardelle. Fatele riposare sull'asse dell'impasto e cuocetele velocissimamente in una grande pentola con acqua salata bollente. Preparate nel frattempo sul fuoco un tegamino con burro e un ciuffo di cipolla dorata. Sarà il condimento ideale – con una spolverata di formaggio grattugiato – ad un piatto gustoso e insolito come le 'foài cucie', appunto perché conciate, condite.

Le 'foài' però si possono cucinare pure come minestra – originariamente erano fatte proprio per il pranzo serale, chiamato espressamente 'cena' – e quindi in brodo, con patate e qualche fagiolo, pepe e formaggio ad insaporire. E ancora. Con l'avvento delle macchine per impastare, le 'foài' si possono 'passare' per la trafilatura in bronzo – per l'impasto: un chilo di semola di grano duro, due etti e mezzo di farina di fagioli secchi e un etto abbondante di passato di fagioli lessati, sei uova, sale e olio d'oliva – ottenendo delle classiche tagliatelle, da condire a piacere (burro e salvia o ragù di verdure come porri, piselli e carote).

Non solo. Sempre con l'apposita macchina, usando una trafilatura ancora più sottile, le 'foài' si trasformano... in 'bìgoi', sottilissimi spaghetti. Per questa variante è meglio sostituire nell'impasto la semola di grano duro con la farina integrale, per avere 'foài' dal sapore ancora più deciso, da condire con sughi e salse forti (con acciughe o ragù di pesce o verdure piccanti).

NOTE E CURIOSITÀ

Battere la fame con massima semplicità e gusto. Usando i fagioli come integratore proteico e quindi rafforzare la farina normale, che cambia, diventa più sostanziosa, buona e diversa. Pure nel colore. Una ricetta davvero versatile.

RICETTA PROPOSTA DA

Pippo Scaglia
 Storò





Gnoches de patac

INGREDIENTI

Per 6 persone
 1 chilo di patate
 di montagna, stagionate
 2 uova
 1 etto di lardo
 1 etto di farina
 da grani di frumento
 burro
 formaggio da grattugia
 sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Rosso

COME PROCEDERE

Sbucciate le patate e passatele ancora crude alla grattugia; strizzatele poi con le mani per eliminare residui della loro acqua e impastatele con le uova, un pizzico di sale, la farina e il lardo tagliato a cubettini, amalgamando magari con un cucchiaino di burro fuso. Impastate bene, per qualche minuto. Formate poi delle palle dal diametro di circa cinque centimetri e immergetele – poche alla volta – nell'acqua salata bollente. Mano a mano che verranno a galla scolate gli gnocchi con un mestolo forato e conditeli con burro fuso e abbondante formaggio grattugiato, meglio se stagionato in qualche malga dolomitica oppure con il tradizionale grana.

NOTE E CURIOSITÀ

Riscoprire la cucina della propria comunità – qui siamo in alta Val di Fassa, nel cuore della cultura ladina – per riappropriarsi dei modi di dire, usi e abitudini alimentari. E farlo intervistando nonni, genitori, parenti o esperti. Un lavoro scolastico portato avanti dall'Istituto Comprensivo Ladino di Fassa attraverso una ricerca che ha coinvolto i ragazzi delle elementari. Riscoprire il cibo per educare alla sensorialità. E quindi abituare i più giovani a capire consuetudini a rischio d'omologazione. Capire insomma che tanto più riescono ad approfondire il passato, tanto meglio possono progettare e costruire il loro futuro.

RICETTA PROPOSTA DA

Scuola Elementare
 'don Gross'
 Pozza di Fassa





Gnocchi di patate crue

INGREDIENTI

Per 4 persone
7 patate
di media grandezza
a pasta bianca e farinose
1 etto di farina
sale
pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Mezz'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Schiava

COME PROCEDERE

Pelate le patate crude e grattatele con una grattugia a buchi grossi. Salate e pepate a piacere. Aggiungete in una scodella – alle patate appena grattugiate – la farina necessaria, amalgamando il tutto con un cucchiaino di legno finché si sarà formato un composto di consistenza morbida tanto da poterlo controllare sul palmo stesso del mestolo. Portate nel frattempo ad ebollizione abbondante acqua salata in una pentola e – utilizzando il cucchiaino di legno – staccate dal composto appunto degli gnocchi, facendoli scivolare nell'acqua. Aspettate che vengano a galla, scolate e condite a piacere. Meglio se con ragù di carne, ma sono squisiti semplicemente con burro fuso rosolato assieme ad una foglia di salvia.

NOTE E CURIOSITÀ

Lo sbarco di Cristoforo Colombo nel Nuovo Continente avviò una serie di scambi vegetali tra Europa e America dalla portata rivoluzionaria. Giungono da noi frutti e varietà fino allora sconosciuti che – lentamente – daranno il via o stravolgeranno abitudini alimentari, creeranno nuovi piaceri, cambieranno gusti e il modo stesso di vivere. La patata è una di queste novità dirompenti. Fino a poco dopo la Rivoluzione francese, la patata era un vegetale ritenuto non commestibile, addirittura velenoso, sfruttato solo per la grazia del suo piccolo fiore. Poi il botanico e gastronomo Parmentier impose ai parigini l'uso culinario delle patate. In pochi anni il tubero si diffuse ovunque. Garantendo sussistenza specialmente alle popolazioni più povere e maggiormente penalizzate dalle condizioni climatiche. Genti di montagna per prime. Patate subito usate per battere la fame. Ma anche come ingredienti di tante pietanze. Come spiega questa ricetta. Semplice, veloce, gustosa. Un metodo facile per ottenere degli gnocchi con patate crude, da condire a piacere.

RICETTA PROPOSTA DA

Amalia Arpino
Civezzano

Gnocchi di polenta con formaggio fresco e funghi



COME PROCEDERE

Impastate molto bene la polenta fredda, avanzata da precedenti pasti, rompendola e amalgamandola con i rossi d'uovo, il formaggio grattugiato (nostro stagionato o Grana Trentino) sale e pepe, regolando la consistenza – deve risultare morbido – con farina e fecola. A parte fondete il formaggio di malga a 'bagnomaria', aggiungendo magari un goccio di latte. Fate bollire l'acqua, salata e cuocete gli gnocchi che avrete preparato con un cucchiaino o con il 'sac-a-poche'. Servite in un piatto caldo, mettete sul fondo il formaggio fuso, cospargete con funghi nostrani saltati in padella e infine, sopra il tutto, gli gnocchi.

NOTE E CURIOSITÀ

Il mais era un componente – assieme al sole e all'oro – della divina triade degli Incas. Mais, elemento base dell'alimentazione di tutte le civiltà precolombiane e che da qualche secolo, trasformato in polente, è dominante anche sulle tavole delle genti di montagna. Che nulla dispiavano, usando polenta 'vanzada' per altri manicaretti. Come questi gnocchi, insaporiti ulteriormente dal formaggio fresco e dai funghi, meglio se un misto di finferli e 'brise' di bosco. E ancora. Con la stessa procedura si possono ottenere degli 'stracci', tagliando l'impasto di polenta nella maniera che si usa solitamente per fare le tagliatelle.

INGREDIENTI

Per 4 persone
Per gli gnocchi:
5 etti di polenta avanzata
3 rossi d'uovo
1 cucchiaino
di farina bianca
1 cucchiaino
di fecola di patate
latte
formaggio da grattugia
sale e pepe

Per il condimento:
1 etto di funghi
di bosco cotti
2 etti di formaggio fresco
di malga

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Marzemino

RICETTA PROPOSTA DA

Flavio Fustini
Bleggio Superiore

**INGREDIENTI**

Per 4/6 persone
 Una grossa pannocchia
 di mais nostrano
 5/6 patate grosse
 un sacchetto pieno
 di cenere di legno
 1 cipolla
 alcune foglie di salvia
 olio d'oliva o burro
 oppure strutto di maiale
 1 mestolo
 di brodo vegetale
 sale e pepe

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

Cinque ore
 più i tempi dell'ammollo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Merlot

RICETTA PROPOSTA DA

Tiziana Orsingher
 Albergo Passo Gobbera
 Canal San Bovo

Menestra de grani (minestra di granoturco)

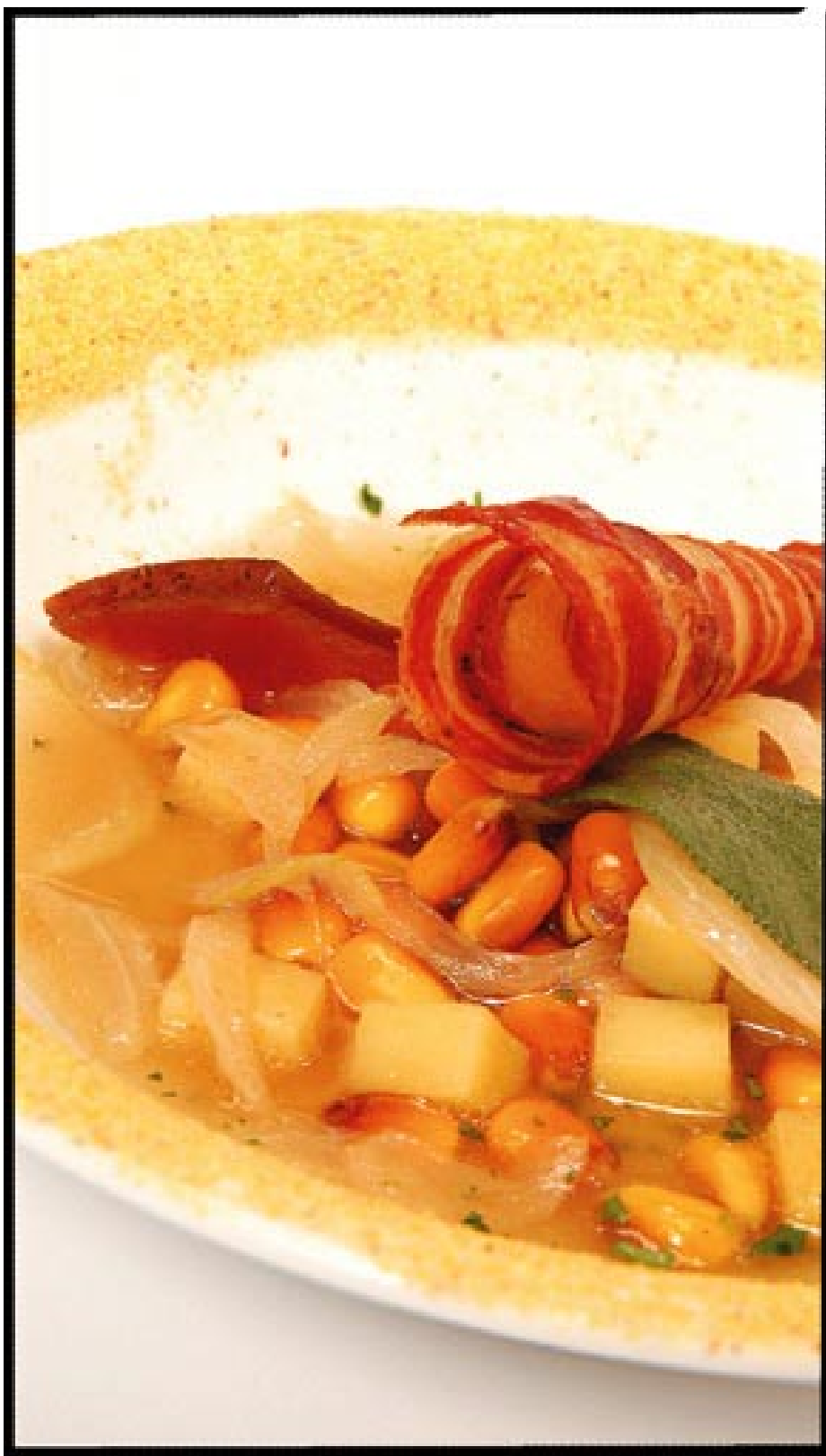
COME PROCEDERE

Sgranate i chicchi dalla pannocchia (sceglierne una ben matura, con le granaglie compatte) e poneteli a bagno – per tutta la notte – in abbondante acqua, avendo l'accortezza d'intingere nel medesimo recipiente anche un sacchetto di tela sottile (cotone o lino) riempito di cenere, tolta dalla stufa a legna domestica. Un sistema suggerito dall'esperienza contadina, per consentire una cottura uniforme dei chicchi di granoturco. Dopo l'ammollo, iniziate la cottura, sobbollendo per quasi due ore e mezzo, senza logicamente togliere il sacchetto della cenere...

Non preoccupatevi del colore scuro dell'acqua: è la cenere che esce dal sacchetto. Scolate il tutto, togliete il sacchetto e risciacquate i grani con acqua corrente. Nel frattempo fate soffriggere in una terrina o capiente tegame la cipolla tritata, assieme alle patate crude tagliate a dadini (la tradizionale 'dadolata'), aggiungendo la salvia, il sale e pepe nonché – se disponibile – un mestolo di brodo vegetale oppure quello di carne. Per la rosolatura usate olio d'oliva o burro, anche se l'ideale rimane lo strutto di maiale. Dopo qualche minuto, versate nella pentola anche i chicchi di grano cotti, mescolate e – aggiungendo un paio di litri d'acqua – proseguite la cottura, a fuoco lento, per altre due ore e mezzo. Servite in piatti fondi, magari con una grattata di formaggio stagionato.

NOTE E CURIOSITÀ

La cucina di territorio è un vero patrimonio di saperi ritrovati. Tanti piccoli modi, apparentemente insignificanti, per esaltare l'intrinseca qualità dei prodotti della terra. Sfruttando – come suggerisce questa ricetta – addirittura la cenere. Giacimento prezioso di saperi. Che consentono il piacere dei sapori. Recuperare sistemi di cottura e tecniche di cucina del passato vuol dire anche tutelare la nostra storia, il nostro modo di essere. Imparando a riscoprire e a valorizzare un bagaglio di esperienze legate al piacere del cibo. Tradizioni importanti che la fretta, la pigrizia di molte casalinghe – e operatori della ristorazione – rischiano di sacrificare sull'altare dell'omologazione dei gusti.





Minestra di castagne

INGREDIENTI

Per 6 persone
Mezzo chilo
di castagne secche
(o uno di castagne lesse)
cannella,
chiodi di garofano
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore,
più tempo di ammollo
delle castagne secche

VINO CONSIGLIATO

Trentino Nosiola

COME PROCEDERE

Se avete a disposizione solo castagne secche e volete preparare fuori stagione una minestra autunnale, basta mettere a bollire i 'maroni' – solitamente, secchi, sono ovviamente già puliti – in acqua salata per almeno un paio d'ore. Verso la fine della cottura insaporite con un cucchiaino di cannella in polvere e qualche chiodo di garofano. Tempi notevolmente ridimensionati – ma identica procedura – se usate castagne fresche, lessate al momento. Comunque servite le castagne con un goccio del loro brodo di cottura – sarà diventato scuro – e per insaporirle potrete usare un pizzico di zucchero o della panna fresca.

NOTE E CURIOSITÀ

La raccolta delle castagne, specialmente quelle dei castagneti selezionati è sempre stata regolamentata. In quanto il castagneto era giustamente ritenuto un giacimento prezioso, non solo alimentare: con il legno si facevano mobili, botti, pali di sostegno uso agricolo, mentre con le foglie si ricavano giacigli per rustici materassi e per il bestiame. Massima cura anche nella macinatura delle castagne, per avere farina utilizzabile tutto l'anno. Con la quale si preparavano zuppe o tagliatelle, ma anche polente, con farina di castagne a supporto di carni e pure formaggi. Le castagne secche avevano il pregio di sfidare la stagionalità. Nei comuni più legati alla castagna – Albiano in particolare – le castagne secche erano confezionate come grandi collane. Le donne scendevano a Trento, nei giorni di mercato e le vendevano quasi fossero oggetti d'abbigliamento... Invece erano semplicemente ingredienti gustosi per facili zuppe. Tutto l'anno.

RICETTA PROPOSTA DA

Giordana Anesi
Tressilla di Piné

Minestra di frigolotti



COME PROCEDERE

Mettete la farina in una scodella e incominciate a versarvi sopra, lentamente, latte e acqua fredda, un goccio per volta e sminuzzando con le mani, finché non avrete formato un impasto grumoso, fatto di tanti piccolissimi gnocchetti, grandi quanto chicchi di mais. Nel frattempo fate bollire in un pentolone il latte rimasto assieme alla stessa quantità d'acqua. Quando si raggiunge l'ebollizione, versate 'a pioggia' l'impasto della scodella, frustando energicamente il composto. Lasciate bollire a fuoco basso per circa mezz'ora, mescolando con calma, ma di frequente. In ultimo, prima di servire, aggiungete due noci di burro e un pizzico di sale.

NOTE E CURIOSITÀ

Il latte è sempre più relegato nel ruolo di 'prodotto per l'infanzia'. In Italia si beve poco latte. Meno della metà di quanto i nutrizionisti consigliano – mezzo litro al giorno – per la dieta quotidiana di una persona normale. Forse è per questo che la carenza di calcio (inteso come minerale) è cronica. Questo elemento essenziale per lo sviluppo e il mantenimento della struttura ossea è contenuto quasi esclusivamente proprio nel latte. Con proteine di ottima qualità e di costo contenuto. Latte fresco sempre più sottovalutato. Nonostante che con farina e latte si possa fare una semplice, gustosa minestra come questa di 'frigolotti o fregoloti', chiamata così proprio per i grumi che si formano nell'impasto. Minestra che diventa piatto da gourmet se – stagione permettendo – viene cosparsa con una grattata di formaggio grana e soprattutto di scorzone nero, il tartufo nostrano delle valli trentine.

INGREDIENTI

Per 6 persone
3 etti di farina bianca
1 litro di latte
1 litro di acqua
2 cucchiaini di burro
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

RICETTA PROPOSTA DA

Francesco Antonioli
Ristorante al Vò
Trento



Moncoi

INGREDIENTI

Per 6 persone
 6 etti di farina gialla
 da polenta
 3 etti di formaggio
 fresco 'Casolét'
 un pugno di formaggio
 grattugiato
 (grana Trentino)
 1 litro di latte
 1 litro di acqua
 un pugno di speck
 (o lukanica)
 tagliato a dadini
 burro

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e un quarto

VINO CONSIGLIATO

Trentino Pinot grigio

COME PROCEDERE

La preparazione è simile a quella della polenta: versate in un paiolo acqua e latte, portate ad ebollizione. Poi, 'frustando' in continuazione, aggiungete la farina gialla. Continuate a cuocere e far addensare (almeno una ventina di minuti) poi unite alla polenta il formaggio tagliato a dadi e pure lo speck (o lukanica) ridotto a cubetti. Proseguite la cottura per altri dieci minuti. Scodellate il paiolo sul tagliere e con un cucchiaino ricavate dall'impasto dei grossi gnocchi. Disponeteli in una pirofila, cospargeteli di formaggio e magari qualche scaglia di burro e infornate in forno già caldo, lasciandoli gratinare per qualche minuto.

NOTE E CURIOSITÀ

Farina gialla di Storo, formaggio tipico della Val di Sole e tanto appetito. Un piatto nato in Val di Sole, dove appunto si casera il Casolét, formaggio da latte intero, a pasta cruda, tenero e morbido, pezzatura piccola, diametro di una dozzina di centimetri. Prodotto con il latte di una o due munte, seguendo pratiche in voga da secoli. È pronto per il consumo dopo una ventina di giorni dalla cagliata. Si chiama così dal diminutivo di 'caseolus', appunto formaggio dalla forma piccola. I 'moncòi', invece, sono appunto tranci monchi di polenta, insaporiti ulteriormente da speck o 'luganéga' trentina.

RICETTA PROPOSTA DA

Andrea Bassetti
 Trento

Orzetto



COME PROCEDERE

La cottura dell'orzo prevede che questo cereale sia già gonfio d'acqua. Per l'ammollo servono almeno sei ore. In una pentola larga e bassa fate rosolare le carote e le patate tagliate a dadini, usando una noce di burro e versando un mestolo d'acqua (in trentino si dice "n'a cazza o en cazzot de aqua", dal nome dell'utensile fatto esclusivamente in rame stagnato, col manico lungo, per travasare pure acqua bollente). Meglio se usate del brodo vegetale, precedentemente preparato (funziona anche quello fatto con i moderni dadi proposti dall'industria alimentare. Sceglieteli però senza glutammato come conservante...). Fate andare a fuoco basso, per qualche minuto ancora, poi versate nella pentola l'orzo. Abbrustolite per qualche istante, poi versate il brodo, fino a coprire gli ingredienti. E iniziate a cuocere con calma, mettendo in pentola – ma è facoltativo – l'osso dello stinco di maiale, oppure un piedino di porco, va bene pure la pancetta fresca, per insaporire e dare ulteriore carattere alla zuppa. Non lesinate sulla quantità di orzo da cuocere. Perché questo 'orzét' migliora se consumato dopo qualche giorno, riscaldato magari più volte: ne guadagna il gusto.

NOTE E CURIOSITÀ

L'orzo è stato per anni uno degli alimenti base della gente di montagna. Veniva cucinato in tanti modi, zuppe più o meno brodose a base di verdure, ortaggi e carni, elaborato pure come specialità dolciaria. Come abbinamento, però, predilige la carne del maiale, per una composita gustosità. Ma con l'orzo si possono cucinare anche altri piatti della tradizione trentina. Non ultimo usare l'orzo al posto del riso e fare l'orzotto. Particolarmente saporito se esaltato dal profumo e sapore dello scorzone nero, il tartufo che si trova in diverse zone del Trentino – valle dei Laghi e Valsarsa in particolare – e che rappresenta una vera specialità naturale.

INGREDIENTI

Per 6 persone
5 etti di orzo perlato
3 carote
2 patate grosse
brodo vegetale
burro
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore,
più l'ammollo dell'orzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Pinot Nero

**INGREDIENTI**

Per 4 persone
4 pezzi di pane raffermo
acqua o latte
brodo
burro
sale

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

Due ore

VINO CONSIGLIATO

Trentino Nosiola

Panada trentina

COME PROCEDERE

Pane, burro e... immaginazione. La 'panada' trentina è forse questo. Sbriciolate dei pezzi di pane raffermo, i 'tocchi' avanzati, cioè il pane diventato – secondo il dialetto d'un tempo – 'grostato'. Ponetelo in una ciotola e versate un goccio d'acqua (meglio il latte) in quantità appena sufficiente a renderlo mollo, morbido, inzuppato. Prendete poi il pane flaccido e strizzatelo forte, con le mani, togliendo più possibile il liquido. Fatto questo, mettete il composto in una pentola, aggiungete sale e un bel pezzo di burro, scaldando piano per qualche minuto. Infine versate acqua tiepida (meglio brodo) in quantità che basti a riempire le porzioni previste. Lasciate sobbollire piano piano, almeno un paio d'ore, finché non avrete ottenuto una zuppa densa, ben amalgamata. Servite a mestoli. Se volete rispettare la tradizione contadina, mangiatela semplicemente così. Altrimenti insaporite con olio d'oliva e una manciata di formaggio grana e magari con una 'grattata' di scorzone, il tartufo nostrano della val d'Adige.

NOTE E CURIOSITÀ

Tra i tanti ricettari giunti al concorso indetto dalla Provincia autonoma di Trento, molti i 'quaderni di cucina', metodi e tempi culinari tramandati da madre in figlia. Ricettari parte integrante della dote. Ora 'recuperati' dalle giovani nipoti. È il caso di Irma Dallago che nel 1937 a Mezzolombardo, nel suo quaderno dalla copertina nera, scrittura a pennino, pagine di vita, gelosamente custodite, elenca tutta una serie di pietanze. Dallo zabaione al vino alle frittelle di patate, poi biscotti, conserve e infusi. Particolarmente descritta la 'panada' forse il piatto più povero che si possa fare. Di una semplicità quasi disarmante. Ma forse proprio per questo, piatto in grado di raggiungere la perfezione. Quella delle cose semplici. La più difficile da farsi.

RICETTA PROPOSTA DA

Elisa Devigili
Mezzolombardo

Pastek



COME PROCEDERE

Più che una ricetta vera e propria, il 'pastek' è un gioco. È il ricordo di una piacevole sensazione infantile legata alla preparazione degli gnocchi di patate. Quando i bambini cercavano di aiutare la mamma o la nonna a sbucciare le patate, poi a impastarle per renderle pronte a trasformarsi in gnocchi. Una fase con una gioiosa ritualità. Così i bambini approfittavano di una modesta abbondanza dell'impasto di patate e con questa mistione al tatto così morbida, elastica, al naso quasi fragrante, iniziava una curiosa 'rielaborazione': per cambiare aspetto, forma e consistenza dell'impasto stesso. Si schiacciava, poi si arrotondava nuovamente, per farne una palla... poi ancora si scagliava sulla piastra di ferro rovente della 'fornaséla', si schiacciava con le mani – la scottatura era il brivido, la trasgressione e la conseguente spontanea imprecazione – per farne una sorta di cialda. Si lasciava cuocere così, senza nessun controllo se non stando attenti al grado di abbrustolatura. Poi si toglieva con la paletta solitamente usata per la cenere; si mangiavano caldi o freddi, conditi con marmellata di frutta. O solo con lo zucchero oppure, salandoli, con 'lugaréga' a piacere, fresca, arrostita o stagionata. Ma più semplicemente i 'pastek' si dividevano con il sugo degli gnocchi.

NOTE E CURIOSITÀ

Era il boccone della gioia. Il primo appagante sapore della vitalità giovanile. Ricetta dei ricordi, che la signora Alba Segnana abbina ad un'altra consuetudine alimentare legata ai suoi ricordi infantili. Nessun nome o ricetta specifica: solo il ricordo di fumanti patate appena cotte, farcite con un pezzo di formaggio fresco. Una sorta di 'panino' che veniva dato ai bambini, ancora caldissimo, semplicemente... sul palmo delle mani. Così, per non scottarsi ulteriormente, i ragazzi incominciavano a rullare le patate, colpi secchi, precisi, mirati. Per non scottarsi, per trasformare l'impasto da 'panino' a cilindro, il ripieno di formaggio fuso, più facile – e più gustoso – da mangiare ancor prima che diventasse freddo. Per poi, ricominciare... Così si giocava, si mangiava e... non si dovevano lavare i piatti!

INGREDIENTI

Patate lesse

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Qualche minuto

RICETTA PROPOSTA DA

Alba Segnana
Scurelle



Rofioi di Montagne

INGREDIENTI

Per 6 persone
Per la pasta:
1 chilo di farina
di frumento tipo 00
8 uova
acqua

Per il ripieno:
3 etti di formaggio
da grattugia
3/4 etti di pangrattato
di qualche giorno
1 uovo
mezzo etto di burro
uvetta
salvia
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Schiava gentile

COME PROCEDERE

Due le fasi di preparazione. Anzitutto il ripieno. Prendete il formaggio grattugiato, tipo Grana Trentino o Spresta stagionata, e in una scodella amalgamatelo con il pangrattato. Attenzione: formaggio e pane grattugiato devono avere lo stesso volume, indipendentemente dal peso. Fatto questo, misturateli con un uovo (tuorlo e albume), qualche grano di uva passa, sale e pepe, ammorbidendo con il burro scaldato a parte in un pentolino, magari con l'aggiunta di una foglia di salvia (che poi va tolta). Se l'impasto risulta troppo fisso, regolare con un goccio d'acqua. Mescolate per qualche minuto e poi lasciatelo riposare. Si passa alla seconda fase: la preparazione della pasta. Impastate la farina con otto uova e – se occorre – un goccio d'acqua; tirate la sfoglia ben sottile, tagliatela a quadretti di una decina di centimetri di lato e ponete al centro di ogni quadrato di pasta un cucchiaino del ripieno precedentemente elaborato. Il 'rofiòi' si ottiene sovrapponendo il quadrato con il ripieno con un altro quadrato di pasta, premendo con le dita sui bordi, per far combaciare la pasta e impedire la fuoriuscita del rigonfio. Cuocete per qualche minuto semplicemente in acqua salata bollente – scolate, condite con burro fumante e salvia, spolverando con formaggio – oppure cuocete in brodo di carne e successivamente mantecate con 'pòcio de vedél', sugo a base di carne di vitello.

NOTE E CURIOSITÀ

Piatto dei ricordi, pietanza dei giorni di festa. 'Rofioi', pleonasma che richiama il rigonfio, pieno, zeppo, sovrabbondante. Che il Circolo Pensionati della piccola comunità di Montagne, nelle Giudicarie, ha gelosamente custodito e orgogliosamente insegnato alle nuove generazioni. Mettendo a disposizione di tutti il loro sapere culinario, presentando le modalità d'esecuzione di un piatto un tempo vanto dei paesi di Còrt, Larzana e Binio, le minuscole frazioni sparpagliate sul versante boschivo di Montagne.

RICETTA PROPOSTA DA

Circolo Pensionati
Montagne





Spisuculöch

INGREDIENTI

Per 4 persone
 1 etto e mezzo
 di farina bianca
 1 tuorlo d'uovo
 2 patate
 20 grammi di burro
 1 cipolla
 mezzo litro di latte
 acqua
 mezzo etto di formaggio
 stagionato grattugiato

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Mezz'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Nosiola

COME PROCEDERE

In una pentola fate soffriggere il burro, la cipolla e le patate precedentemente tagliate a dadini. Aggiungete un litro abbondante di acqua, salate e portate ad ebollizione. Nel frattempo, a parte, ottenete un impasto con la farina e il tuorlo d'uovo, amalgamando con le mani e poi stendendo il tutto con il matterello, fino ad avere una sfoglia di uno spessore attorno al mezzo centimetro. A questo punto strappate la pasta sfoglia in piccoli pezzi e versateli nella pentola rimasta sul fuoco. Mescolate e cuocete per altri cinque minuti. Prima di togliere dal fuoco, aggiungete infine il latte e il formaggio grattugiato, cuocendo per qualche istante. Servite caldissimo.

NOTE E CURIOSITÀ

Spisuculöch, nella parlata della Val Rendena, significa 'fatto con le dita, tagliato a pezzi'. Una parola più simile ad uno scioglilingua che ad una pratica culinaria. Un piatto gioioso, schietto, con ingredienti facilmente reperibili, legato a modelli agricoli locali quanto tradizionali di piccole comunità alpine. Che in Val Rendena significa prevalentemente latte e formaggi nostrani. Come la Spressa, chiamata così perché 'pressata', cioè formaggio magro, che riesce a dire la sua non solo quando si gusta fresco, ma anche dopo 6 e più mesi di stagionatura. Quando la Spressa delle Giudicarie – fatta prevalentemente col latte delle vacche razza Rendena – può senz'altro essere pure formaggio da grattugiare. Per la festa del Spisuculöch!

RICETTA PROPOSTA DA

Rita Panelatti
 Praso

Strangolapreti



COME PROCEDERE

Spezzettate il pane raffermo, fatelo a cubetti e bagnatelo nel latte. Intanto prendete gli spinaci, puliteli con cura, e fateli lessare in acqua salata. Scolateli, strizzateli bene e passateli al setaccio. Nella scodella col latte, dove avete messo il pane raffermo, rompete le uova e mescolate per bene, legando con qualche cucchiaino di farina bianca. Bisogna ottenere un impasto morbido, non brodoso, elastico e uniforme. Fatto questo, attendete che l'acqua (salata) posta in un pentolone prenda bollore e con un cucchiaino, uno alla volta, 'pescate' dall'impasto, compattando la porzione con la mano. Quindi staccate lo 'strangolo' dal cucchiaino, liberandolo nell'acqua. Quando l'impasto viene a galla vuol dire che è cotto. Altro accorgimento utile: per facilitare lo stacco della pasta dal cucchiaino, basta bagnare sempre l'utensile in acqua fredda. Togliete dalla pentola gli 'strangolapreti' con un mestolo forato, sgocciolate bene e poneteli sul piatto di portata. Sul quel vassoio verserete burro fuso – insaporito con cipolla – e qualche manciata di formaggio stagionato grattugiato.

NOTE E CURIOSITÀ

Piatto 'cult' della tradizione trentina. Nome che deriva da una goduriosa leggenda popolare. Riferita alla bramosia e all'ingordigia di un prete di campagna. Il quale – dopo una battuta di caccia andata a vuoto – tornò a casa, nella sua canonica, quanto mai arrabbiato. E – come scrive lo storico Gianbattista Azzolini – "...cotanto allupato. Talmente agitato e vorace che divorò in un baleno la vivanda preparata dalla sua perpetua: gnocchi di pane con verdure. Ingurgitò talmente in fretta che – fattisi in nodo alla gola – sarebbe rimasto soffocato, se la pietosa fantesca, null'altro rimedio vedendo, tra collo e schiena sempre più forti iterando le pugna, non gli faceva saltar dal gozzo, per via dalla bocca, l'intricata vivanda...".

INGREDIENTI

Per 6 persone
4/5 pezzi di pane raffermo
6 etti di spinaci selvatici
2 uova
4/5 cucchiaini di farina
burro
latte
formaggio da grattugia
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

30 minuti,
più il tempo
dell'ammollo del pane

VINO CONSIGLIATO

Trentino Nosiola

**INGREDIENTI**

Per 4 persone
 Per la pasta:
 mezzo chilo di farina
 di frumento tipo 00

per la salsa:
 2 fette di speck
 tagliate a 'julienne'
 1 cipolla
 1 spicchio d'aglio
 olio extravergine d'oliva
 1 pomodoro maturo
 5 ciuffetti di asperula
 formaggio grana
 grattugiato
 sale

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Sauvignon

Strigoli con speck e asperula

COME PROCEDERE

La pasta si ottiene nella maniera classica, impastando la farina con un goccio d'acqua e sale fino ad ottenere la solita palla elastica. Fate riposare per una ventina di minuti, poi stendete l'impasto sulla spianatoia aiutandovi col matterello (o idonea macchina da sfoglia) fino ad ottenere uno strato molto, ma molto sottile. Tagliate a listerelle di circa due centimetri di larghezza. Prendete ora – con le mani – un'estremità della sfoglia appena tagliata a listerelle (in pratica, la tagliatella) e strofinatela tra i palmi in modo da farla avvolgere su se stessa fino ad ottenere una spirale. Di seguito tagliate la pasta con le dita, riducendola in pezzetti – gli 'strigoli' appunto – di una lunghezza di circa cinque centimetri l'uno, lunghi e grossi come un fusillo.

Preparate la salsa, rosolando la cipolla tritata e l'aglio nell'olio; aggiungete lo speck tagliato a fettine e lasciate insaporire per qualche minuto; aggiungete il pomodoro fresco sminuzzato e l'asperula tritata grossolanamente: cuocete a fuoco vivo per poco tempo. Nella pentola con acqua salata bollente, versate gli 'strigoli', fateli affiorare, scolate con un mestolo forato, versateli nel tegame col soffritto e 'spadellateli' aggiungendo ancora una manciata di asperula e di grana grattugiato. Servite caldo, in un piatto

NOTE E CURIOSITÀ

L'Asperula è un'erba protetta e la raccolta è disciplinata con regolamenti predisposti dal Servizio Ambiente e Forestale della Provincia Autonoma di Trento. Per raccoglierla in quantità consistente occorre un permesso specifico.

RICETTA PROPOSTA DA

Franco Ferraro
 Ristorante allo Sciatore
 Monte Bondone

Supa rostida



COME PROCEDERE

Usate una pentola capiente, dal fondo grosso, antiaderente; sciogliete lo strutto (potete usare olio d'oliva, anche se questo è raramente contemplato nei ricettari ladini, perché difficilmente giungeva in valle) e scaldate con moderazione, fate rosolare la farina mescolando lentamente con una paletta di legno. Cercate di evitare la formazione di grumi, che bruci o che attacchi sul fondo. Quando avrà preso un bel colore nocciola, versate poco alla volta il brodo tiepido, sbattendo energicamente con una frusta da cucina, fino alla densità voluta. Salate, mettete nella pentola la foglia d'alloro e cuocete a fuoco molto basso per circa mezz'ora, fino a quando la zuppa avrà raggiunto una densità cremosa. Si può servire con cumino, erba cipollina o anche con pasta (fresca o secca) di piccole dimensioni che – in questo caso – avrete cotto nella medesima pentola.

NOTE E CURIOSITÀ

La cucina ladina è una delle più gustose di tutto l'arco alpino. Nonostante sia improntata all'autarchia, alla valorizzazione di prodotti semplici, spesso solo di sussistenza. I ladini sono una minoranza etnica orgogliosa del proprio patrimonio culinario. Ma non hanno mai rifiutato il confronto. Ecco perché gran parte delle pietanze ladine si trovano nei menu di ristoranti alpini molto lontani dalle valli ladine. Piatti a base di grano saraceno, dolci – e non solo – con i semi di papavero, frittelle ripiene di verdure, ravioloni – Cajoncìe – di magro, minestre d'orzo, canederli – chiamati 'bales' – con speck e tante altre golosità. Ladino poi è l'esclusivo formaggio di malga chiamato 'Spretz Tsaori', vale a dire il Puzzone di Moena, formaggio nostrano a pasta semidura, semicotta a latte intero delle vacche all'alpeggio tra le memorabili Dolomiti. Memorabili proprio come questo formaggio dalla fragranza inconfondibile. Indimenticabile.

INGREDIENTI

Per 6 persone
1 etto di farina
1 litro di brodo di carne
1 foglia d'alloro
1 cucchiaino di strutto
o grasso di maiale
erba cipollina
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Mezz'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Traminer
aromatico

RICETTA PROPOSTA DA

Scuola Elementare
'don Gross'
Pozza di Fassa

**INGREDIENTI**

Per 4 persone
 3 patate grosse, farinose
 1 etto e mezzo
 di fagioli Borlotti cotti
 5 etti di farina bianca
 1 uovo
 olio d'oliva
 sale e pepe

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Schiava scura

Taiadele de farina setila la 'cena' della Valle dei Laghi

COME PROCEDERE

Dopo aver ridotto a piccoli dadi 2 o 3 patate rosolate due cucchiai di farina bianca, sul fondo di una pentola capiente; poi aggiungete le patate e lentamente qualche mestolo di fagioli già cotti, con il loro brodo ('brova de pizi'). Si riempie così a metà la padella. Intanto si preparano le tagliatelle, impastate rigorosamente a mano, con farina bianca o la 'farina setila' quella ricavata dal mais. Nell'impasto si rompe un uovo, ma si può farne a meno... Quando la pasta è soffice quanto consistente, si 'tira' e subito si arrotola, senza comprimerla. Poi, con un coltello, si taglia l'impasto arrotolato, come fosse un salame. Pazientemente stendete le 'taiadele', allargandole su un tavolo o tagliere di legno. Aspettate qualche istante, in attesa che il brodo di fagioli con la dadolata di patate sia in ebollizione e quindi versate nel pentolone le 'taiadele', senza dimenticare di aggiungere prima il sale e – molto importante – un cucchiaio d'olio d'oliva (un tempo si usavano i 'ciciotòi', dal lardo del maiale...). Cuocete il tutto per almeno 5/8 minuti e servite in ciotole o piatti fondi, aggiungendo magari un pizzico di pepe. Negli anni Quaranta, gli uomini, talvolta, mancando il formaggio grana, versavano pure un goccio di vino rosso, per esaltare il sapore degli ingredienti. Questo piatto in valle di Cavedine era abitudine di tutte le sere. Per questo veniva chiamato semplicemente 'cena'. Non solo. Se ne rimaneva in pentola un po', veniva usato al mattino seguente, riscaldato, per una gustosa colazione!

NOTE E CURIOSITÀ

La 'farina setila': si otteneva dal mais. La molitura delle pannocchie era artigianale e – nei vari passaggi della macinatura – dal chicco che si rompeva usciva la parte molle, meno indicata per la cottura, una sorta di 'polvere bianca', appunto 'farinéta', che si levava, per non inquinare la qualità della farina gialla, separandola anche dalla crusca. Anche i fagioli erano preziosi. Carne dei poveri, messi in pentola solo per dare un certo apporto proteico alla pietanza. Ma un pugno di fagioli non si negava a nessuno. Così in valle dei Laghi la 'cena' era pure uno scambio di cortesie: oggi si chiedeva – e domani si dava – alla vicina un pugno 'de fasòi boidi'.

RICETTA PROPOSTA DA

Irma Chisté
 Stravino

Trippa



COME PROCEDERE

Prendete la trippa fresca di vitellone, pulitela ulteriormente sotto acqua corrente, poi mettetela in un pentolone capiente con acqua fredda, insaporendo con spezie e parte della verdura (cipolla spezzettata assieme a qualche costa di sedano) e lasciate bollire per un paio d'ore, avendo cura di non cuocere completamente la trippa, controllando il grado di morbidezza. In un tegame a parte preparate un soffritto delle verdure predisposte (meglio se 'passate' con la mezzaluna) usando lardo pestato, un goccio di olio d'oliva o – a piacere – un cucchiaino di strutto. Fatto questo, togliete la trippa dal pentolone, scolatela e tagliatela a listerelle sottili. Non buttate però il brodo di cottura: servirà per ultimare la preparazione. Mettete la trippa tagliata nel tegame con le verdure rosolate, aggiungete del brodo nel quale sono state sbollentate, cuocete lentamente, regolando di sale, pepe. Lasciate sul fuoco fino a quando la pietanza sarà quasi asciutta, per niente brodosa, spolverando nel finale con un cucchiaino di prezzemolo tritato. Servite caldissima, magari su crostoni di pane di segale messi leggermente in ammollo nel brodo della trippa, cospargendo il piatto di formaggio grattugiato.

NOTE E CURIOSITÀ

Trippa cucinata nella maniera più semplice e tradizionale, secondo i criteri della cucina trentina di tanti secoli orsono. Quando i prestomaci dei ruminanti erano leccornia so-praffina, serviti come pietanze più o meno brodose (nella minestra veniva versato pure un goccio di vino rosso, per esaltarne colore e sapore) senza aggiunta di pomodoro o patate. La cronaca recente, legata a 'mucca pazza' ha notevolmente ridimensionato il consumo di trippa. In compenso si possono acquistare trippe d'assoluta garanzia, in parte precotte, per preparazioni alquanto più snelle. Almeno nei tempi di cottura.

INGREDIENTI

Per 4 persone
1 chilo di trippa di vitellone
5 cipolle
1 ceppo di sedano
2 cucchiaini di lardo pestato
aromi e spezie (ginepro, chiodi di garofano, rosmarino, salvia, alloro e cannella)
prezzemolo
olio d'oliva
o strutto di maiale
formaggio stagionato da grattugia
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Almeno 4 ore

VINO CONSIGLIATO

Trentino Cabernet

RICETTA PROPOSTA DA

Elisabetta Degasperì
Trento



Zuppa agra

INGREDIENTI

Per 8/10 persone
 cavolo cappuccio
 rapa
 cavolfiore
 verza
 'sponziole', funghi
 primaverili
 (Morchella Conica)
 mandorle
 lumache
 cervello di vitello
 carne mista
 aceto di vino

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Teroldego Rotaliano

COME PROCEDERE

Un vero e proprio guazzabuglio per un minestrone decisamente corroborante. Nella preparazione non esiste una vera e propria ripartizione delle dosi: nel pentolone si mette di tutto, quasi alla rinfusa. L'importante è cuocere nell'acqua (in alternativa a brodo di carne o di pollo) facendo sobbollire per almeno due ore. A cottura quasi ultimata si aggiunge qualche pezzo di burro fresco infarinato, per regolare la liquidità, assieme (eventualmente) ad una manciata di pane grattugiato. Servite caldissima, versando sopra delle fette di pane, meglio se impreziosite (a piacere) con una spolverata di cannella.

NOTE E CURIOSITÀ

Agra o potrida, che non significa 'putrida', anzi. Con l'aceto (talvolta il succo di limone) nel Cinquecento si rendeva più digeribile la pietanza. È una minestra classica della vecchia cucina contadina. Quando tutto (o quasi) si cuoceva nel 'bronzin', vale a dire grosso pentolone di bronzo, svasato e con un manico di ferro da agganciare al focolare. Sotto covava il fuoco che serviva non solo per scaldare o cuocere quanto custodiva il recipiente, ma stemperava pure la casa. Nel 'bronzin', sapientemente, si calcolavano pure i tempi di cottura: sotto gli ingredienti più pesanti e lenti da cuocere, sopra verdure e alimenti di pronta esecuzione. Con la scomparsa del focolare – sostituito dalla cosiddetta 'cucina economica', chiamata 'fornella o fornase-la' – è sparito pure il 'bronzin', relegato a porta ombrelli o fioriera. Un cambio epocale che ha stravolto antiche usanze e pratiche di cucina. Perché la 'fornase-la' ha rivoluzionato tempi e modi di cottura e le padelle non hanno certo la stessa funzione del contenitore in bronzo. Il 'bronzin' segna il passaggio tra vecchia e nuova cucina tradizionale. Nulla è come prima. Ogni ricetta deve essere riposizionata: prima o dopo l'epopea del 'bronzin'?

RICETTA PROPOSTA DA

fam. Gianni Chini
 Nogaredo

Zuppa di finferli



COME PROCEDERE

Fate imbiondire il burro in una casseruola, aggiungendo la farina e – sempre a fuoco vivo – mescolate con determinazione, senza smettere, finché la farina non avrà preso un colore nocciola. Aggiungete il brodo bollente e continuate a cuocere per un'ora.

In un'altra padella, bassa, scaldate l'olio d'oliva, mettete la cipolla tritata e l'aglio, intero. Soffriggete per qualche minuto, poi aggiungete i finferli (puliti, passati poi in acqua fredda con sale e tagliati a metà, sezionando il gambo) bagnandoli con del vino bianco. Mescolare fino ad evaporazione conclusa. A questo punto unite i due preparati in un'altra pentola e proseguite a cuocere – a fuoco basso – per ancora un'ora. Versate la zuppa in piccole ciotole di coccio, ricoperte con una fetta di formaggio fondente e cosparse di grana grattugiato e – fase finale – far gratinare al forno per qualche minuto prima di servire con crostoni caldi di pane abbrustolito.

NOTE E CURIOSITÀ

Prima che l'abate trentino Giacomo Bresadola, nell'Ottocento, terminasse il suo poderoso studio sui funghi, le varietà di miceti che finivano in pentola erano davvero pochi. Dei funghi non ci si fidava. Poi la catalogazione tra mangerecci e velenosi, lo studio e l'educazione al consumo. Anche come ingrediente gastronomico. Così le zuppe sono state insaporite dai funghi, dai finferli in particolare, fungo facile da riconoscere, diffuso, buono e pure bello da vedersi, nonché di versatile lavorazione culinaria.

INGREDIENTI

Per 4 persone
mezzo chilo
di funghi 'finferli'
(*Cantharellus Cibarius*)
1 etto di farina bianca
1 etto di burro
2 litri di brodo di carne
1 piccola cipolla tritata
2 spicchi d'aglio
1 bicchiere di vino bianco
olio extravergine d'oliva
formaggio da grattugia
e formaggio fondente
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Müller Thurgau

RICETTA PROPOSTA DA

Guido Artini
Ristorante Artini
Madonna di Campiglio



Zuppa di vino

INGREDIENTI

Per 6 persone
 Mezzo litro di vino bianco
 mezzo litro di latte fresco
 3 uova
 1 cucchiaino di zucchero
 una grossa noce di burro

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Mezz'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Traminer
 aromatico

COME PROCEDERE

È una questione di tempi: coordinate la doratura del burro, la bollitura del vino, l'amalagama con i rossi delle uova e pure l'aggiunta dello zucchero. Pochi attimi che questo impasto brodoso prenda una certa consistenza (non deve raggrumare) versate nella padella il latte, senza farlo bollire. Togliete la zuppa con capienti mestoli e deponete nel piatto. Servite con una dadolata di pane raffermo abbrustolito nel burro, oppure solo con un ciuffo d'erba cipollina finemente tagliuzzata.

NOTE E CURIOSITÀ

'Latte e vin, fa en bel bambin'; proverbio della saggezza, del contrasto di sapore e d'uso quotidiano. In questo piatto viene ulteriormente rilanciato dal sapore acidulo del vino e quello determinato delle uova. Zuppa di vino solitamente a base di vino bianco (Nosiola o Pinot) anche se la ricetta della tradizione prevede pure la variante rossa, con vino tipo Schiava o – un tempo – certi 'Zaibel', ma anche 'Negra-ra' e pure il tradizionale Marzemino. Zuppa che recupera un altro modo di dire: 'batezzàr el vin'. Cioè annacquarelo. In questo caso ... 'lattandolo'.



SECONDI PIATTI

L'ingrediente principe è la carne. Servita prevalentemente come arrosto. Non importa se allo spiedo o alle braci. La carne è segno di ricchezza e di benessere, bramata dai meno abbienti, ostentata come massimo piacere della gola nei fastosi banchetti signorili. Rilancia comunque il prestigio (il valore, anche nutritivo) della pietanza e dimostra come la potenza del fuoco possa essere domata dall'intuito culinario di chi è in cucina. Tempi e metodi di cottura sono radicalmente mutati con l'entrata in funzione delle stufe, le 'fornaséle' a legna, che hanno sostituito bracieri, spiedi e il fuoco del focolare. Carne in contrapposizione al pesce. Questo usato nei periodi di 'magro', di penitenza. Pesce quasi sempre essiccato, fatto 'rivivere' proprio con strane cotture. Basti pensare al baccalà: la ricetta è un rito, che evoca desideri, semplice ma marcata piacevolezza.

Le ricette premiate e segnalate

- | | |
|---------------------------|-------|
| – Baccalà dei frati | p. 54 |
| – Tara | p. 80 |
| – Tonco de boia e polenta | p. 81 |



Babagnei

INGREDIENTI

Per 6 persone
 6 etti di chioccioline
 sgusciate, pronte
 per la cottura
 1 cipolla
 1 patata grossa
 pangrattato
 mezz'etto di prezzemolo
 2 bicchieri di vino rosso
 1 litro di brodo
 olio extravergine d'oliva
 foglie d'alloro
 sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Marzemino

COME PROCEDERE

Tagliate sottili i 'babagnei', le comuni lumache, come vengono gastronomicamente chiamate le chioccioline. Se raccolte di persona, nei boschi umidi, logicamente avrete avuto l'accortezza di farle opportunamente spurgare per almeno quattro/cinque giorni... In una casseruola con dell'olio extravergine mettete la cipolla tritata finemente e soffriggete assieme alle foglie d'alloro per qualche minuto. Poi aggiungete le lumache, versate il vino e rosolatele finché non saranno quasi asciutte. Unite adesso il brodo, dosandolo e portate ad ebollizione. Abbassate la fiamma del fuoco, salate e cuocete lentamente per quasi due ore, versando qualche goccio di brodo o acqua calda, senza dimenticarvi – a circa metà cottura – di mettere in pentola anche la patata, sbucciata, tagliata a cubetti. E ancora: nel finale, spolverate con prezzemolo tritato, 'legando' magari con un pizzico di pangrattato o – dopo aver spento il fuoco – mettendo del formaggio stagionato grattugiato. Servite caldo, meglio con funghi (ideali i finferli, saltati in padella con aglio olio e prezzemolo) e fumanti polente di mais.

NOTE E CURIOSITÀ

Nei boschi se ne trovano sempre meno. Al punto che la raccolta è giustamente regolamentata. Perché le lumache ('babagnei' nella parlata moenese, 'lumazi' in quella di Trento) rischiano di scomparire. Così gli *Helix pomatia*, questi molluschi 'di terra' provengono quasi esclusivamente da aziende specializzate in elicicoltura, che forniscono lumache sane e soprattutto già spurgate. A proposito: si mettono a spurgare in un recipiente non metallico, versando sul fondo un pugno di farina gialla; bisogna attendere almeno quattro giorni, finché non avranno smaltito le erbe che hanno ingerito, per evitare strani sapori amari. Per toglierle dal guscio, metterle in acqua bollente per una ventina di minuti. Poi con un ferro per fare i maglioni si tolgono dal guscio. E s'inizia la preparazione gastronomica.

RICETTA PROPOSTA DA

Maria Marchesi
 Albergo Sameda
 Moena

Broccolo in crosta



COME PROCEDERE

Prendete il cuore di alcuni broccoli di Santa Massenza (o quelli, simili, di Torbole), togliete le foglie (non buttatele: sono squisite per elaborare pure gli 'strangolapreti') e 'scottate' la componente bianca in acqua poco salata, sobbollendo per qualche minuto. Scolate e lasciate intiepidire. Intanto in una scodella impastate le uova, la panna fresca, un pizzico di noce moscata, sale e un cucchiaino di pangrattato. Poi foderate con pasta sfoglia – precedentemente preparata o acquistata in confezioni surgelate – l'interno di una tortiera tradizionale, leggermente imburata e cosparsa di pangrattato, avendo cura di lasciare all'esterno del tegame un lembo di pasta, necessario a ricoprire interamente la torta. Non solo: dovete bucherellare la pasta con le punte di una forchetta, pungendo l'intera superficie, per evitare successivi rigonfiamenti. Fatto questo mettete sul fondo della tortiera (ungete magari prima la pasta con burro) i broccoli 'scottati', versate sopra questi l'amalgama a base d'uova, poco prima sbattute, e richiudete il tutto con la pasta che 'sbordava', premendo la parte sopra (quasi fosse un soffice coperchio) bucherellando sempre con la forchetta. Nel forno già ben caldo, fate cuocere per una trentina di minuti, fino a quando il sopra non avrà raggiunto il colore del pane.

NOTE E CURIOSITÀ

Il broccolo di Santa Massenza o di Torbole è una rarità vegetale del Trentino. Un ortaggio della multivaria famiglia dei cavoli-verza-cappuccio unico per forma (è più piccolo e compatto) ma soprattutto più sapido, dolce e croccante. Con foglie più lunghe del solito, dolci, di alta commestibilità. Diverso anche nei semi, dal colore rosso scuro, che si sono adattati al clima della Valle dei Laghi e della Riviera trentina del Garda. Dove il broccolo è giunto probabilmente dal veronese e dove grazie al clima mite – non a caso la zona sancisce il limite settentrionale massimo per la coltivazione dell'ulivo – sviluppa peculiarità organolettiche inconfondibili. Se i semi vengono piantati in zone più fredde, non produce la carnosa parte bianca, il cuore pregiato di questo ortaggio. Ideale con il pesce di lago, ma anche come ingrediente base per condire la pastasciutta. E ancora; impanato e fritto o semplicemente servito lesso, assieme alle sue foglie tagliuzzate, condito con olio extravergine d'olive trentine, olio tra i più dolci d'Italia.

INGREDIENTI

Per 6 persone
Mezzo chilo di broccoli
3 etti di pasta sfoglia (surgelata)
4 uova
2 etti di panna fresca
pangrattato
noce moscata
burro
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora, più il tempo per lessare i broccoli

VINO CONSIGLIATO

Trentino Nosiola
della Valle dei Laghi

RICETTA PROPOSTA DA

Graziella Chemotti Poli
Santa Massenza



Baccalà dei frati

INGREDIENTI

Per 4 persone
 1 chilo di baccalà
 ammollato
 2 litri di latte
 8 etti di patate
 10 filetti d'acciughe
 diliscate
 2 cipolle
 2 gambi di sedano
 4 spicchi d'aglio
 alloro
 olio extravergine d'oliva
 prezzemolo
 sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore

VINO CONSIGLIATO

Trentino Traminer
 aromatico

COME PROCEDERE

In una pentola con acqua mettete il baccalà assieme all'altro, salate e portate ad ebollizione, cuocendo per 7/8 minuti; quindi toglietelo, eliminate lische e pelle e riducetelo in piccoli pezzi.

In una teglia di rame stagnata mettete l'olio d'oliva (abbondante) le cipolle tritate, uno spicchio d'aglio e il sedano e fate rosolare per alcuni minuti, ponendovi pure le patate, sbucciate e ridotte in spicchi di media consistenza. Salate, versate un goccio d'acqua, coprite con un coperchio e proseguite la cottura delle verdure a fuoco dolce, per un quarto d'ora. Aggiungete il baccalà a pezzi, uno vicino l'altro, ben stivati, dell'aglio tritato, un battuto di prezzemolo, alcuni filetti d'acciuga, tagliuzzati, versando anche la metà del latte a disposizione. A questo punto potete concludere la cottura in due maniere: informate a 180° per almeno una ventina di minuti, poi togliete dal forno e ultimate la preparazione cuocendo sul fuoco, mai mescolando e regolando con ulteriore aggiunta di latte. Oppure fate la cottura solo in teglia, a fuoco basso, per almeno un'ora e mezzo, senza usare il coperchio, scuotendo la pentola e dosando l'aggiunta del latte; spolverando infine con farina bianca, per rendere la pietanza morbida e cremosa, aggiungendo magari anche una noce di burro e – a piacere – del formaggio grana.

NOTE E CURIOSITÀ

Stoccafisso o baccalà? Il pesce è lo stesso, merluzzo dei mari del nord, essiccato – solo quello conservato sotto sale però è il vero 'baccalà – talmente secco che sembra un bastone. Evoca ricordi e richiama odori. Frangenze tutt'altro che piacevoli. Quando i negozi ostentavano file di 'storfiss' appese sopra il banco vendita, tra sacchi di juta e cianfrusaglie. Ricco di proteine, brutto da vedersi quanto delizioso se opportunamente preparato. Doveva stare in ammollo per almeno tre giorni, in acqua corrente, dopo essere stato abilmente battuto. Talmente versatile che basta un niente per renderlo cibo completo: patate, latte e un pizzico di fantasia culinaria. Ed ecco che il baccalà diventa piatto raffinato. Che i frati, armati solo di pazienza, una volta la settimana, servivano anche ai viandanti che giungevano alle loro mense.

RICETTA PROPOSTA DA

Eleonora Mellarini
 Rovereto





Capretto e asparagi

INGREDIENTI

Per 6 persone
2 chili di carne
di capretto,
parzialmente dissotato
rosmarino
vino bianco
burro
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Tre ore e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Chardonnay

COME PROCEDERE

Tagliate il capretto da latte a pezzi piuttosto piccoli, togliendo le ossa più consistenti e ponetelo in un tegame basso dal fondo pesante (con idoneo coperchio) assieme a diverse noci di burro morbido. Aromatizzate con un battuto di rosmarino e rivoltate la carne nella casseruola, a freddo. Spolverate con una manciata di sale e pepe a piacere. Poi, rosolate il tutto, fino che la carne sarà dorata. A questo punto versate vino bianco fino quasi a coprire la carne; ponete sopra il tegame il coperchio e fate cuocere a fuoco lento, per quasi tre ore, rigirando di tanto in tanto e 'regolando' magari la cottura con un goccio di vino. Servite caldissimo, assieme a polenta di mais e asparagi di fiume, quelli che vengono coltivati sull'asta trentina del fiume Adige, e uova sode.

NOTE E CURIOSITÀ

Agnelli e capretti fanno la felicità dei banchetti pasquali. Specialmente il capretto, carne più gentile dell'agnello e di ottima versatilità. Ogni valle ha la sua ricetta per cucinare questo simbolo gastronomico pasquale. Al forno o spezzatino impanato nell'uovo, oppure arrosto, 'lardellato' (se si usa il cosciotto dell'agnello) con lardo e prosciutto. Ma quasi sempre, data pure la stagione, capretto o agnello finiscono nel piatto con polenta, uova sode e asparagi di fiume. Zambana, borgo agricolo in riva all'Adige, tra Trento e San Michele, vanta secolari tradizioni nella coltivazione degli asparagi. I contadini hanno selezionato varietà autoctone e propongono questi 'turioni' della famiglia delle *Liliacee* con tanto di marchio 'ASTA', vale a dire Associazione trentina degli asparagicoltori.

RICETTA PROPOSTA DA

Angelo Zaninelli
Rovereto

Capriolo in umido



COME PROCEDERE

I tranci di carne di capriolo vanno marinati: coperti nel vino, in una scodella (di vetro o coccio) almeno per una ventina d'ore, infusione aromatizzata con verdure tritate, alloro, pepe in grani e bacche di ginepro. Poi travasate il liquido della marinatura in una pignatta e conservatelo: servirà in una fase della cottura. Prendete la carne, sgocciolatela bene e fatela rosolare in un versatile tegame – ideali quelli in rame stagnato – con burro, sale e pepe, fino a quando non avrà una doratura uniforme e non si sia asciugato il fondo di cottura. Spruzzate con farina bianca, fiammeggiate con la grappa e continuate a rosolare lentamente, aggiungendo poco per volta tutto il liquido della marinatura, opportunamente colato. Trasferite poi il tegame con la carne rosolata in forno ben caldo, lasciando cuocere per un paio d'ore, controllando di tanto in tanto la cottura, aggiungendo magari un goccio di vino bianco. Il capriolo va servito con polenta di mais, ma anche con quella di grano saraceno e pure con polenta di patate.

NOTE E CURIOSITÀ

Caprioli e cervi popolano sempre più anche i boschi del Trentino. La loro caccia è disciplinata, ma è abbastanza facile reperire qualche trancio di animale nostrano, cacciato proprio per soddisfare la richiesta gastronomica di questo tipo di selvaggina.

Per secoli caprioli, cervi, lepri e cinghiali sono stati bramati sia dalle classi dei nobili, come da comuni mortali. I primi, i 'bellatores', i guerrieri ostentavano il loro potere con mangiate pantagrueliche di selvaggina; i contadini, i 'laboratores', però non si facevano sfuggire occasione per cacciare qualche esemplare libero nei boschi, anche di frodo, sfidando divieti e drastiche punizioni.

INGREDIENTI

Per 8 persone
1 chilo e mezzo
di polpa di capriolo
3 carote, 2 cipolle,
3 gambe di sedano,
alloro, ginepro
1 litro di vino rosso
1 litro di vino bianco
e un bicchierino di grappa
burro
sale e pepe in grani

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore e mezzo,
più la marinatura

VINO CONSIGLIATO

Teroldego Rotaliano

RICETTA PROPOSTA DA

Stefano Floriani
Ristorante Floriani
Lagolo

**INGREDIENTI**

Per 4 persone
 12 fettine
 di 'carne salada'
 2 etti di fagioli lessi
 tipo Borlotti o Lamon
 un pezzo di cipolla
 un goccio d'olio
 extravergine d'oliva
 del Garda
 sale e pepe

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

15 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Schiava gentile

Carne salada alla trentina

COME PROCEDERE

In un tegame basso e largo fate scaldare un filo d'olio d'oliva. Dopo qualche istante ponete le fettine di 'carne salada', scottandole appena, senza prolungare la cottura. Servitele caldissime in un piatto fondo, nel quale verserete pure dei fagioli caldi già cotti, conditi con olio, sale e pepe e mescolati con un ciuffo (a piacere) di cipolla bianca finemente tagliata.

La 'carne salada' inoltre può essere servita cruda – come sfizioso quanto saporito antipasto – tagliata molto, ma molto sottile, condita sempre con un goccio d'olio d'oliva prodotto sulla riviera trentina del lago di Garda e magari con qualche scaglia di formaggio grana fresco.

NOTE E CURIOSITÀ

Superare la stagionalità, per avere carne da consumare in periodi lontani dalla macellazione. La 'carne salada' nasce da questa esigenza, da quando non c'erano freezer o freddi frigoriferi in grado di conservare la carne per tempi quasi indeterminati. Si usa prevalentemente fesa di manzo e la conservazione sfrutta la salamoia. Semplice quanto ingegnosa la preparazione, vanto dei contadini del Basso Sarca, pratica probabilmente mutuata dalla tradizione ebraica di mettere sotto sale carni non suine, ma sicuramente dettata dalla bramosia di gustare a più riprese la carne macellata in proprio. I tranci di manzo s'avvolgono nel sale grosso, si aromatizza con foglie d'alloro, bacche di ginepro, aglio, pepe nero in grani e foglie di rosmarino. Poi si stipano in appositi recipienti (un tempo erano 'pitari' in terracotta o mastelle di legno) chiusi sopra con un coperchio di legno – sul quale si poggia pure un grosso peso, solitamente un sasso o marmo – per favorire la fuoriuscita dell'acqua che si forma nella macerazione e la conseguente assimilazione degli aromi. La salamoia dura dai 12 ai 24 giorni, dopodiché la 'carne salada' è pronta per il consumo.

Coniglio alla trentina



COME PROCEDERE

Il coniglio deve essere tagliato a pezzi, liberato delle interiora (il fegato lo userete a parte, per fare una salsa ammorbidente) e lasciato marinare in acqua salata con un goccio d'aceto o vino bianco per almeno mezza giornata, assieme ad una cipolla nella quale avrete infilzato qualche chiodo di garofano. Trascorso il tempo, togliete il coniglio, buttate l'infusione e lavate la carne sotto acqua corrente, scolatelo e asciugatelo. Nel contempo avrete preparato una teglia da forno – ideali quelle rettangolari di rame, stagnate all'interno – con dentro un battuto di aglio e rosmarino. E un soffritto di lardo e cipolla tritata. Adagiate su questi i pezzi di coniglio, mettete un poco di burro, un goccio d'olio d'oliva e alcune listerelle di lardo, salate, pepate e versate sulla carne pure un mestolo di brodo. Coprite il tegame con un coperchio (o carta appositamente da forno) e infornate quando la temperatura sarà attorno ai 180°. Lasciate andare per circa un'ora, poi togliete la copertura, irrorate la carne con vino e magari ancora con qualche cucchiaino di brodo e richiudete il forno, concludendo la cottura dopo un'altra mezz'ora.

Il coniglio va servito con polenta fumante, condito con il 'suo' sugo di cottura e con una salsa ottenuta con le frattaglie (si possono rosolare a parte, pestate assieme a cipolla, carota e prezzemolo, sfruttando come legante il brodo. Oppure le frattaglie – comunque tagliuzzate e frammiste alla cipolla – si possono versare nel tegame in forno, a circa metà cottura del coniglio).

NOTE E CURIOSITÀ

'Cunél e polenta' è un piatto classico della tradizione trentina. Ogni massaia ha la sua ricetta. Questa rispetta al massimo gli ingredienti nostrani (non c'è pomodoro e volendo si può fare a meno pure dell'olio d'oliva) e si presta pure ad una cottura fuori dal forno, fatta rosolando il coniglio – ma potrebbe essere anche una lepre – piano piano, sfruttando come regolatore d'umidità il liquido della marinatura. Che – se cucinata nel secondo metodo – dovrà essere opportunamente recuperato, filtrandolo con un colino.

INGREDIENTI

Per 4/6 persone
1 coniglio di almeno un chilo e mezzo
2 cipolle
aglio e rosmarino
e chiodi di garofano
brodo (di carne o vegetale)
1 bicchiere di vino bianco
un goccio d'aceto di vino
olio d'oliva o burro
lardo
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore,
più la marinatura

VINO CONSIGLIATO

Trentino Marzemino

RICETTA PROPOSTA DA

Elisabetta Degasperì
Trento

**INGREDIENTI**

Per 4 persone
8 etti di crauti freschi
un pugno di fagioli cotti
strutto di maiale
sale e pepe

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

15 minuti

VINO CONSIGLIATO

Spumante Trento Talento

Crauti rostiti

COME PROCEDERE

In una padella di ferro, larga e ben 'collaudata' fate sciogliere un cucchiaino di strutto di maiale. Rosolate a fuoco vivo i crauti, mescolando per qualche minuto. Poi aggiungete i fagioli lessi – tipo Borlotti o Lamon – e continuate la rosticciata, finché non saranno leggermente abbrustoliti. Servite e assaporateli con pane magari appena sfornato.

NOTE E CURIOSITÀ

Crauti, alimento quasi quotidiano dei mesi freddi, per quanti – specialmente al mattino – dovevano recarsi al lavoro nei campi. Una pietanza cara a molti cinquantenni. Perché sul finire degli anni Cinquanta veniva proposta pure ai ragazzi che – a piedi – dovevano compiere il tragitto casa-scuola e non avevano certo a disposizione merendine sottovuoto o altri moderni intrugli calorici. Crauti 'rostiti' e via! Un piatto che, se piace, è indimenticabile nella sua assoluta semplicità. Abbinato – quasi per provocazione – ad uno squisito spumante classico della Trento DOC, bollicine che con la loro suadenza riescono davvero a nobilitare anche una simile, rustica pietanza.

RICETTA PROPOSTA DA

Angelo Zaninelli
Rovereto

El Sìsam



COME PROCEDERE

Scegliete pesci di lago di piccole dimensioni – prevalentemente pesce povero come le alborelle ('aole', in dialetto gardesano) le agone ('sardéne', le chiamano a Torbole) ma anche i pregiati lavarello, tinche e trote – squamateli, togliete teste e viscere. Quindi infarinateli e friggeteli in una capiente padella con molto olio extravergine d'oliva, regolando con un pizzico di sale. Completata la frittura, togliete il pesce e versate nella stessa padella le cipolle finemente tagliate, assieme all'aglio pestato e gli altri aromi. Fate cuocere per una ventina di minuti, salando, poi aggiungete il vino bianco e l'aceto, lasciando sobbollire il tutto ancora per pochi altri minuti, fino a quando non avrete ottenuto una consistenza alquanto morbida e brodosa. Ora in una fonda terrina – o vaso di vetro – sistemate, alternate e a strati, il pesce fritto e le verdure, ricoprendo il tutto con il liquido di cottura – la salamoia agrodolce – e un filo d'olio d'oliva, lasciando raffreddare. Da consumare dopo almeno due giorni dalla preparazione, ovviamente come piatto freddo.

NOTE E CURIOSITÀ

'Sìsam', dal volgare 'incisamen', termine latino derivante da 'incisum', vale a dire sminuzzare. È un piatto della tradizione gardesana, mutuato dall'usanza veneziana di conservare ed esaltare il sapore delle sarde. 'Sìsam' o 'saòr' sono infatti procedimenti analoghi. In Veneto si usa pesce di mare, in Trentino quello d'acqua dolce. Pratica di conservazione arcaica, per donare consistenza e piacevolezza alla carne del pesce. Con questo metodo si riusciva a conservare il pesce (le 'aole' si pescano solo piccole e in primavera, prima che mangino alghe amare) anche per diverse settimane, fino ai mesi caldi. Non solo: il riposo nei vasi di terra cotta smaltati – chiamati 'pitari' – trasformava il 'sìsam' in una salsa da spalmare sul pane nero di segale e da gustare anche con un robusto, rustico bicchiere di vino contadino, per merende frugali quanto corroboranti. Oppure il 'sìsam' accompagnava la polenta, magari quella avanzata, fatta abbrustolire sulle braci o sulla piastra della 'fornaséla' a legna.

INGREDIENTI

Per 6 persone
1 chilo misto
di pesce piccolo
d'acqua dolce
1 chilo di cipolle bianche
1 bicchiere
di aceto di vino,
meglio se bianco
1 bicchiere
di vino bianco aromatico
farina bianca tipo 00
olio extravergine d'oliva
aglio, alloro e rosmarino
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora, più la marinatura

VINO CONSIGLIATO

Trentino Cabernet franc

RICETTA PROPOSTA DA

Laura Vescovi
Villa Lagarina



Fida coi capùs

INGREDIENTI

Per 4 persone
 8 etti di costine di pecora
 (o castrato)
 1 chilo
 di cavolo cappuccio
 olio extravergine d'oliva
 1 cipolla
 aglio
 rosmarino
 cannella
 cumino
 sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Cabernet
 sauvignon

COME PROCEDERE

Le costine di pecora vanno tagliate a piccoli pezzi e messe in una casseruola a bordi alti assieme all'olio d'oliva, la cipolla finemente tritata, l'aglio e un rametto di rosmarino. A fuoco lento fate rosolare per bene il tutto. Poi aggiungete il cavolo cappuccio, tagliato a listerelle sottili (non troppo fini) quindi salate, e spolverate con cannella, pepe e cumino. Mescolate con pazienza, versate un bicchiere d'acqua e lasciate cuocere a pentola coperta a fuoco basso per almeno due ore, controllando di tanto in tanto la cottura, 'regolandola' con eventuali piccole dosi d'acqua. Il piatto deve essere servito con purea di patate o patate

NOTE E CURIOSITÀ

La pastorizia non conosce la frenesia moderna. Tempo e transumanze sono scandite dal lento ricorrersi delle giornate. Ne risentono anche le ricette gastronomiche e lo impone la struttura stessa della carne di pecora, animale chiamato 'fida' nella parlata della Val Rendena: bisogna cuocere lentamente ogni trancio di carne. Metodi di esecuzione e preparazione di disarmante semplicità, ma che garantiscono gustosi manicaretti. Da gustare, lentamente, nelle occasioni propizie.

RICETTA PROPOSTA DA

Stefano Fava
 Lavis

Fregasoga



COME PROCEDERE

Alla base di questa ricetta di stampo medioevale c'è il maiale: bisogna avere a disposizione mezza testa dell'animale, metterla a bollire in acqua fredda insieme a cipolla, carote, sedano e aromi a volontà, cuocendo per almeno tre ore e mezzo. Togliete la testa, lasciatela intiepidire, scartate i grassi e le parti meno pregiate, recuperando prevalentemente il guanciale; fatelo a pezzetti e 'lavoratelo' con sale e pepe, aromatizzando con un bel bicchiere di vino rosso, sbollentato assieme a sei spicchi d'aglio. Amalgamate e sistemate in terrine o stampo a cassetta, con bordi alti. Lasciate riposare al fresco per almeno due giorni. Otterrete così la 'fregasoga' o il cosiddetto 'formai de porco'. La preparazione del piatto è ora semplice: tagliate delle cipolle, fatele rosolare nell'olio d'oliva e – quando sono ben fritte – copritele con il paté, tagliato a fette abbastanza grosse (che avrete tolto poco prima dalle terrine) bagnate con aceto balsamico e fate cuocere a fuoco amabile per una decina di minuti. Servite come contorno, insieme alla polenta, specialmente quella fatta con le patate.

NOTE E CURIOSITÀ

Del maiale non va perso nulla, men che meno la testa! Per millenni è stato il principale fornitore di carne ad uso domestico. L'allevamento del maiale si perde nella notte dei tempi. Da quando, già nel Neolitico, s'inizia ad addomesticare il cinghiale, con metodi che condizioneranno lo sviluppo genetico dell'animale stesso. Maiali di diversa stazza, ma soprattutto dal pelo scuro, setoloso, che certo non facilitava il consumo. Ma allo stomaco non si comanda. Le popolazioni orientali – Caucaso, Mesopotamia e Turchia) sono state le prime a cercare di selezionare razze di maiale più facilmente commestibili. Secoli di selezione naturale. Con i Romani veri innovatori. Recuperano quanto descritto da Omero nell'Odissea e creano le prime porcilaie domestiche. Per primi trasformarono e misero le cosce sotto sale, per avere i prototipi del prosciutto. Maiale protagonista della cucina. Pure con la parte più cruenta: la testa. Che pazientemente elaborata secondo metodi medioevali, anche oggi, volendo, diventa una ghiottoneria. Provare per credere.

INGREDIENTI

Per 4/6 persone
Mezza testa di maiale
2 etti di carote
5 etti di cipolle
5 gambe di sedano
6 spicchi d'aglio
aromi (rosmarino, alloro, cannella, chiodi di garofano)
olio extravergine d'oliva
1 bicchiere di vino rosso
1 tazzina
di aceto balsamico
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Diverse ore

VINO CONSIGLIATO

Teroldego Rotaliano

RICETTA PROPOSTA DA

Elvio Omar Serra



Funghi al forno con patate e Nostrano

INGREDIENTI

Per 6 persone
2 etti freschi di funghi
di bosco (brise o finferli)
6 patate
2 etti di burro
2 etti di formaggio
Nostrano 'de casél'
prezzemolo
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Pinot Nero

COME PROCEDERE

Servono dei funghi freschi del bosco, compatti e croccanti, perché la fragranza dei miceti è indispensabile per la buona riuscita della pietanza. Pulite e tagliate i funghi in pezzi non troppo fini, lasciandoli in ammollo in acqua salata per qualche minuto: toglieteli, scolate e fateli asciugare ponendoli su carta assorbente da cucina. Nel frattempo sbucciate le patate (servono quelle che 'tengono la fetta') tagliatele a fette sottili e disponetele con cura in un tegame da forno (o una pirofila adeguata) ungendo prima col burro tutto il recipiente, bordi compresi. Adesso – fino a riempire il tegame – alternate uno strato di funghi e uno di patate, cospargendo di volta in volta con schegge di formaggio poco stagionato ('de casél' oppure l'ottimo 'Nostrano di malga') e che dunque si presti ad una certa successiva filatura. Non dimenticate il sale e terminate comunque 'chiudendo' con lo strato di patate. Versate sopra un bicchiere d'acqua tiepida, del prezzemolo finemente tritato e ancora qualche fiocco di burro. Infornate quindi in forno già ben caldo e lasciate cuocere questo pasticcio per una quarantina di minuti, ad una temperatura che non deve mai scendere sotto i 180°.

Servite caldissimo, cospargendo ancora con squamette di formaggio Nostrano.

NOTE E CURIOSITÀ

Funghi, patate e formaggio Nostrano. Un tris vincente. Specialmente se ai pregiati miceti e alle generose patate viene affiancato il formaggio Nostrano. Che in Trentino ha una sua specifica carta d'identità. Infatti con la denominazione 'Nostrano' si possono fregiare solo determinate produzioni casearie. Principalmente i formaggi di malga, da latte di bovine alimentate al libero pascolo in alpeggio. Erbe nostrane, di specifici pascoli. Infatti il disciplinare di produzione del 'Nostrano' esclude l'uso di insilati. Come dire: solo ed esclusivamente fieno di prato stabile, in alternativa al pascolo in quota. Non solo. Il Nostrano ha ulteriori idonee indicazioni. Ad esempio si chiama Monte Baldo Primo Fiore, quello caserato nella zona dell'omonimo monte che separa la Vallagarina dal Lago di Garda.

RICETTA PROPOSTA DA

Maria Assunta Cotini
Rovereto





Funghi 'pinaroli' ripieni

INGREDIENTI

Per 4/6 persone
 Un paio di 'pinaroli'
 a testa (*Lactarius deliciosus*)
 pangrattato
 prezzemolo
 uovo
 un cucchiaino di formaggio
 stagionato grattugiato
 burro
 sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

30 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Müller Thurgau

COME PROCEDERE

Prendete i funghi 'pinaroli', chiamati appunto 'dal pino', perché crescono solitamente ai piedi del pino nero. Usate solo quelli intonsi, con il cappello perfettamente sano, concavo e sodo. Tagliate il gambo, appena sotto alla saldatura tra questo e il cappello, per ottenere una serie di 'scodelete'. Pulite i funghi con uno straccio di cotone, ma non lavateli. Preparate poi il ripieno, usando pangrattato, il battuto di prezzemolo, un uovo, del formaggio grattugiato (Spessa, Vezzena o grana Trentino) impastando magari pure qualche anellino del gambo del 'pinarolo', precedentemente tagliato. Riempite queste naturali 'scodelete' dei funghi – appunto la tipica forma concava del cappello del miceto – deponeteli uno vicino l'altro, in una teglia da forno, unta con un filo di burro, cospargendo ancora con qualche fiocco di burro. Con il forno già caldo, infornate e lasciate cuocere (una ventina di minuti) comunque sino a quando sul ripieno si formi una crosticina dorata.

NOTE E CURIOSITÀ

Le bizze delle stagioni influiscono sempre più pesantemente sull'andamento della raccolta dei funghi. Se ne trovano sempre meno. Anche quelli un tempo ritenuti meno pregiati. Come appunto i 'pinaroli'. Facili da vedere – hanno un colore rosso arancio, colore in netto contrasto con il fogliame scuro, dove solitamente si nascondono le gustose 'brise', i porcini.

Funghi 'dal pin' che insaporiscono il tradizionale 'misto', ma che – se gustati da soli – non convincono più di tanto. Tranne questa ricetta. Si possono cuocere pure alla piastra, abbrustolandoli sui ferri della stufa domestica alimentata a legna, messi di fianco al paiolo della polenta, mentre questa si cuoce. Calcolando i tempi di cottura. Per poi gustare i 'pinaroli' come preludio (una sorta di antipasto) ad una mangiata di polenta, formaggio e 'fonghi misti'.

RICETTA PROPOSTA DA

Elsa Fedrizzi
 Cembra

Grostli o Gröstl



COME PROCEDERE

Prendete le patate precedentemente lessate (magari avanzate da altri pranzi) sbucciatele, tagliatele a fette non troppo sottili e arrostitele in due colme cucchiariate di burro (meglio se nello strutto del maiale, usando i 'ciciòtoi' o quello solitamente custodito, rappreso, in 'pitari' di terracotta smaltata) usando possibilmente un tegame in ferro, nero dal ripetuto uso.

Cuocete per qualche minuto e togliete dal fuoco. A parte, in un tegame diverso, sciogliete ancora del burro, versate la cipolla tritata fine e poi amalgamate con la carne lessa, tagliata a piccole fette, rosolando il tutto a fiamma forte. Fatto questo, versate quest'ultima cottura nella padella con le patate, rimettete sul fuoco per qualche istante, rimestate per bene, salate leggermente, 'regolate' l'impasto con un mestolo di brodo caldo e guarnite con una spruzzata di erba cipollina finemente tagliuzzata.

NOTE E CURIOSITÀ

Piatto di tradizione montanara che risente dell'influenza gastronomica del vicino Alto Adige. Una 'rosticciata' che si differenzia a seconda del tipo di carne che si usa. Quella di maiale, solitamente per il pasto quotidiano; sostituita dalla più pregiata carne di manzo, da usare nelle feste e giorni particolari.

Carne lessa, quasi fosse un rimasuglio. 'vanzaròti' ancora una volta rivitalizzati, per così dire, dalle patate e cipolle, piatto appagante, saporito e di facile esecuzione. Proposto solitamente con un contorno di verdura cruda a base di cavolo capuccio, condito con aceto, sale e piccolissimi dadini di speck o pancetta di maiale rosolati nel 'loro' grasso. Da ribadire come la carne venga sostituita dal baccalà nei giorni di 'magra' o durante la Quaresima.

INGREDIENTI

Per 4 persone
Mezzo chilo
di manzo lessato
mezzo chilo
di patate lessate
1 cipolla bianca
brodo di carne
1 etto di burro
erba cipollina,
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Lagrein chiaro



Il patao

INGREDIENTI

Per 4 persone
 1 chilo di patate
 nostrane farinose
 6 etti di fagioli cornetti
 1 etto e mezzo di burro
 2 fette di lardo
 tagliato a dadi
 2 etti di formaggio
 Spresa fresca
 1 etto di formaggio
 grana grattugiato
 1 spicchio d'aglio
 1 cipolla
 sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Merlot

COME PROCEDERE

Cuocete le patate, dopo averle sbucciate, assieme ai fagiolini (cornetti o 'tavele') facendo bollire in acqua salata per una quarantina di minuti. Scolate e passate gli ingredienti bolliti nello schiacciapatate fino ad ottenere una morbida purea.

A parte, in un tegame capiente preparate un soffritto con lardo, cipolla tritata, aglio e burro. Fatto questo versate la purea in questo recipiente, spolverate con il grana grattugiato, aggiungete pure la Spresa fresca tagliuzzata finemente e mescolate con cura, scaldando a fuoco lento fino a quando il formaggio non sia sciolto. Aggiustate il sapore con sale e pepe. Servite subito in tavola, perché è buono solo caldo, abbinato magari ad un'insalata di cavolo cappuccio o con teneri formaggi di malga.

NOTE E CURIOSITÀ

Patate, ancora patate. Con il mais è l'ingrediente predominante in tutti i ricettari della cucina contadina del dopo Cristoforo Colombo, anche se l'attestazione gastronomica della patata è più recente e scaturisce dal riconoscimento della sua importanza economica e sociale. Complessa e interessante è pure la storia del nome 'patata'. In Perù – da dove proviene – veniva chiamata 'papa'. I termini 'potato' e 'potato' prevalsero nelle aree linguistiche spagnole e inglese, per distinguerle dalla 'batata' o 'patata dolce' (*Ipomoea batatas*) tubero conosciuto molto prima della scoperta dell'America. La definizione germanofona 'kartoffel' è modifica di 'cartoufle', derivato dal termine 'tartoufle' usato nelle prime descrizioni. Per l'evidente somiglianza (solo visiva) tra tartufi e patate.

RICETTA PROPOSTA DA

Albergo St. Sebastian
 Bersone

La Conzà



COME PROCEDERE

Anzitutto preparate una polenta tradizionale, cercando di non farla asciugare più di tanto, per avere una cosiddetta 'tagliàna', vale a dire polenta molle.

A parte preparate in una terrina da forno alcune noci di burro. Con un cucchiaino bagnato trasferite poco alla volta la polenta, disponendola a strati: polenta sul fondo, poi – già grattugiata – ricotta stagionata e affumicata e ancora dei fiocchi di burro. Uno strato sopra l'altro, fino al riempimento del tegame. Ponete in forno già molto caldo e lasciate 'mantecare' per qualche minuto, fino alla doratura dello strato superiore. Mettete in tavola lasciando il recipiente di cottura: ognuno si servirà – secondo l'usanza d'un tempo – con il proprio cucchiaino, bevendo magari del latte fresco.

NOTE E CURIOSITÀ

Il Tesino è una delle vallate trentine (enogastronomicamente parlando) forse meno valorizzate. Territorio affascinante, zona di grandi pascoli e di un'agricoltura montana alle prese con la crisi della zootecnia. Tesino disseminato di malghe. Un tempo, una per ogni paese. Si partiva per l'alpeggio (per 'far i féni') tutti assieme: bestiame e famiglia. Non era una villeggiatura, ma il modo per far pascolare le vacche, liberare le stalle di fondovalle, 'caserare' formaggi e – questo sì – godersi la montagna. Poche le malghe rimaste ancora attive. Autentici baluardi della civiltà contadina. Archetipi di un lavoro prezioso, di fatiche e soluzioni produttive mirate al fabbisogno alimentare, di sostentamento e autoconsumo, ma anche alla produzione di gustosi, concreti esempi di piacevolezza. Malghe e formaggi alpini. Unione indissolubile. Racchiude stili di vita, filosofie agresti, sapienze e sapori. Rispettose dell'habitat – senza pascoli stagionalmente sfalciati, non si sviluppa il fieno, per fragranze che dal latte passano ai formaggi. Da gustare – con polenta e burro.

INGREDIENTI

Per 6 persone
2 litri d'acqua
5 etti di farina gialla
da polenta
3 etti di ricotta stagionata
o affumicata
2 etti di burro
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

RICETTA PROPOSTA DA

Maria Pia Menato Boso
Castello Tesino

**INGREDIENTI**

Per 6 persone
 8/10 costine
 di maiale fresco
 1 chilo di crauti
 1 cipolla
 aglio, alloro,
 bacche di ginepro
 sale e pepe in grani
 olio d'oliva

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

Due ore,
 più il tempo di marinatura

VINO CONSIGLIATO

Trentino Lagrein

Maiale con crauti

COME PROCEDERE

La preparazione richiede pazienza. Nel senso che il trancio ideale di carne – le costine fresche di maiale – prima di essere cucinate vanno marinate per un paio di giorni: basta cospargerle di sale e pepe, massaggiarle con cura, rotolandole nel sale con spezie, prima di riporle in un contenitore a chiusura abbastanza ermetica, assieme alle spezie stesse. Fatto questo, prendete un tegame e rosolate con un goccio d'olio d'oliva uno spicchio d'aglio e una piccola cipolla tritata. Dopo qualche minuto, ponete nel soffritto prima i crauti, un paio di foglie d'alloro e poi disponete allineate le costine salmistrare; coprite il tutto con acqua e sobbollite per almeno un'ora e mezzo, mescolando di tanto in tanto. Servite con polenta di mais giallo oppure con canederli di pane e lucanica.

NOTE E CURIOSITÀ

I crauti trentini sono uno degli alimenti simbolo del territorio. Si fanno con il cavolo cappuccio (ma è possibile usare anche rape bianche: conferiscono ai crauti maggior digeribilità) tagliato a fette, privo del torsolo, per avere tante striscioline fini e compatte, da mettere a fermentare in contenitori alimentari – un tempo barili di legno.

Si mette uno strato di cavolo cappuccio tagliato e una manciata di sale, alternando su vari livelli e aggiungendo qualche seme di cumino, finocchio selvatico e bacche di ginepro. Il contenitore va chiuso con un coperchio pesante – si metteva sopra il mastello un sasso – lasciati fermentare per una trentina di giorni, in fresche cantine. Poi si possono cucinare. Innumerevoli gli usi. Con aggiunta di un cucchiaino di farina bianca oppure con qualche fetta di mela, per togliere acidità. Crauti pure per ripieni di pasta o caldi contorni aciduli. La descrizione e l'uso dei crauti è citata pure nelle cronache del Concilio di Trento che "...senza crauti non si fa quasi pasto in tutto l'anno".

RICETTA PROPOSTA DA

Angelo Zaninelli
 Rovereto

Oca con castagne



COME PROCEDERE

Salate leggermente e pepate l'interno dell'oca, introducendo nel ventre le castagne lesse e sbucciate, legando il volatile con uno spago da cucina, imbrigliandolo bene, perché mantenga la forma rotondeggiante durante la cottura. E iniziate a rosolare l'oca in una capiente casseruola da forno, usando del burro. Mettetela poi in un forno caldo, bagnando con un bicchiere di vino bianco e uno d'acqua e lasciatela a 180° per almeno mezz'ora. Sfornate, togliete l'oca dal recipiente, raschiate e recuperate il fondo di cottura, trasferitelo in un altro tegamino e sostituite il condimento con le fettine di pancetta. Appoggiatevi il volatile, regolate di sale e reinfornate, bagnando subito con l'acqua abbondante e poi, di tanto in tanto con qualche spruzzo di vino e il 'suo' sugo di cottura, quello recuperato dopo la prima infornata e quello che via via si forma mentre l'oca cuoce. Continuate a cuocere per almeno un'ora e mezza.

Togliete l'oca dal forno, tagliate lo spago e fatela a pezzi, cercando di ottenere delle fette ripiene di castagne. Che servirete condite con il caldissimo fondo di cottura, dopo averlo addensato, sbollentandolo con un cucchiaino di farina di fecola stemperata in un mestolo di brodo.

NOTE E CURIOSITÀ

L'oca, animale da cortile per secoli diffuso in ogni fattoria. Anche perché era considerato animale simile al maiale e – pregio ulteriore – pure in regola con certe prescrizioni alimentari ebraiche. Innumerevoli i modi per arrostitire l'oca. Farcita magari con tranci di altri volatili disossati – pollo, tordi, quaglie – per deliziosi manicaretti. In autunno, le castagne sostituiscono pienamente altri ingredienti più nobili. E trasformano l'oca in un piatto semplice quanto sovrano.

INGREDIENTI

Per 6/8 persone
3/4 chili d'oca, pulita
mezzo chilo
di castagne lesse
rosmarino
vino bianco
2 fette di pancetta
di maiale
una tazza di brodo
un cucchiaino
di farina di fecola
burro
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Tre ore

VINO CONSIGLIATO

Trentino Rosso

RICETTA PROPOSTA DA

Piergiorgio Borgogno
Telve di Sopra



Paisei

INGREDIENTI

Per 3/4 persone
 4 etti di cuore di vitello
 4 etti di polmone di vitello
 2 etti di milza di vitello
 5 cucchiaini
 di farina bianca
 burro
 sale
 una manciata
 di foglie d'alloro

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e mezza

VINO CONSIGLIATO

Trentino Rebo

COME PROCEDERE

Ripulite le varie frattaglie del vitello, togliendo cartilagini o parti callose, avendo cura di calcolare subito – con la cottura caleranno di peso – medesimi volumi. Fate bollire l'acqua, non salata, necessaria a contenere il tutto. Spegnete il fuoco sotto la pentola e fare 'sbollentare' per 4/5 minuti. Togliete le frattaglie, lasciatele leggermente raffreddare, avendo cura di togliere prima tutti i tubercoli del polmone e di usare i lembi marginali, teneri: questo è possibile solo dopo la 'sbollentata', la prima lessata.

Passate poi alla tostatura della farina: usate una padella in grado di contenere tutti gli ingredienti, con un fondo antiaderente; sciogliete il burro (due belle noci) e mettete la farina, rimescolando con cura, per impedire la formazione di grumi, fino quando avrete ottenuto una mistura dal colore nocciola, oro carico. Ora iniziate a versare le carni tagliuzzate, cuocendo molto adagio, a fuoco basso, aggiungendo gradualmente qualche goccio tiepido d'acqua (o volendo, brodo di carne). Salate quanto basta e non dimenticate di mettere in padella qualche foglia d'alloro. Abbondare, non guasta. Proseguite la cottura per almeno tre quarti d'ora, tenendo conto che il cuore è la parte più consistente degli ingredienti. Servire caldissimo.

NOTE E CURIOSITÀ

Ingredienti forse cruenti per una ricetta stile austro-ungarico ('paisei' significa pastrocchio) variante all'elaborazione dello 'sguazét', tradizionale ricetta delle campagne trentine. Dove le frattaglie hanno sempre avuto un posto di riguardo e stimolato il palato. Nonostante non siano certo belle da vedersi. Cucina povera, saporita, che poco o nulla concede all'appariscenza. Nessuna profusione di sostanze o ingredienti prelibati, importanti, proprio per ribadire come lo spreco sia nemico del cibo. Per contrastare tutto quanto è orpello, e mirare al sodo, senza sperperare nulla per sacrificare il rito culinario.

RICETTA PROPOSTA DA

Ildegarda Barbetti
 Rovereto

Pinza de patate



COME PROCEDERE

Sciogliete il lievito di birra in un bicchiere di acqua tiepida, mettetelo in una terrina e impastatelo con farina bianca, copritelo con un panno e lasciatelo lievitare per un'ora circa. Lessate le patate, sbucciatele e passatele con lo schiacciap patate. Mettete la purea di patate nella terrina del lievito, aggiungete sale e un po' alla volta la farina amalgamando il tutto per un bel po' fino ad ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso.

Ungete bene una teglia con olio (a piacere, ideale lo strutto di maiale) stendere l'impasto nella teglia, inumidite la superficie con acqua tiepida, coprite con un panno e lasciate lievitare per circa un'ora e mezzo. Infornate nel forno già caldo (fare attenzione a muovere la teglia lentamente) e lasciatela cuocere fin quando fa una bella crosticina croccante e rossa. La 'pinza' va mangiata fredda ed è ottima con speck, pancetta e lucanica stagionata.

NOTE E CURIOSITÀ

La 'pinza' mochena può essere considerata un alimento simile alla 'pizza' per i napoletani. Cambiano radicalmente gli ingredienti, dettati dal territorio e dalle abitudini alimentari, ma rimane il fascino legato ad un cibo che – nella maniera più immediata – doveva sfamare. Se la pizza basa tutto il suo alone goloso sulla farina di grano duro e l'estetico apporto del pomodoro, nelle zone montane alpine – dove la farina è da grani teneri – entrano in scena le patate. Ancora una volta trasformate in qualcosa di speciale grazie a un sistema di elaborazione e cottura scaturito dalla sapienza delle donne, cuoche forse inconsapevoli della loro bravura ai fornelli, ma vere amministratrici del patrimonio – anche gustativo – di ogni nucleo familiare.

INGREDIENTI

Per 6 persone
6/7 patate
di media grandezza
5 etti di farina bianca
di frumento
1 dado di lievito di birra
1 bicchiere
di acqua tiepida
olio d'oliva
o strutto di maiale
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Tre ore

VINO CONSIGLIATO

Teroldego Rotaliano

RICETTA PROPOSTA DA

Maria Zott
Albergo Aquila Nera
Roveda, Val dei Mocheni



Pollame ripieno

INGREDIENTI

Per 4 persone
 1 pollo grosso
 brodo vegetale
 2 etti di salsiccia fresca
 1 etto di mollica di pane
 bagnata nel latte
 le frattaglie del pollo
 2 uova
 1 etto di formaggio
 stagionato grattugiato
 noce moscata
 prezzemolo
 sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Almeno due ore

VINO CONSIGLIATO

Trentino Schiava gentile

COME PROCEDERE

Preparate svuotato, pulito, lavato e asciugato un bel pollo (si può usare comunque anche un tacchino) e procedete alla preparazione del ripieno. Amalgamate in una scodella la salsiccia fresca, la mollica di pane – strizzata, dopo averla bagnata nel latte – il fegato e il cuore del pollo, finemente tritati, nonché qualche cucchiaino di formaggio grattugiato. Salate, mettete il battuto di prezzemolo, le uova e un pizzico di noce moscata. Impastate per bene e riempite il pollo, cucendo la carcassa con ago e filo di cotone. Immergete il tutto in bollente brodo di verdure, opportunamente preparato; badate che il liquido ricopra completamente la carne. E fate cuocere, lentamente, per un paio d'ore.

NOTE E CURIOSITÀ

Ricetta per un piatto di tradizione, gustoso e pure poco costoso. Ricetta dettata anche da questa analisi economica. Lo si capisce leggendo le note allegate dalla signora Carla a questa preparazione. Sono contenute nel quaderno di Economia Domestica di Antonia Delpero, sua madre, educata secondo i dettami in voga negli anni Quaranta.

Dove si cita: "...l'economia domestica è l'arte di dirigere e di governare la casa... le donne devono garantire pulizia e ordine. La pulizia è madre di salute. ... La massaia, poi, deve essere soprattutto buona. Deve saper rinunciare ai propri comodi per far piacere ai propri cari; deve essere sempre calma, gentile e di umore sereno e gaio. Perché la bontà in famiglia fa miracoli. E sul focolare domestico deve aleggiare il sorriso di Dio...".

RICETTA PROPOSTA DA

Carla Panizza Bertolini
 Vermiglio

Profézeni



COME PROCEDERE

Coordinate la preparazione seguendo questo schema: preparate un battuto di prezzemolo e cipolla, rendendolo più fine possibile. In una scodella unite il cervello, salate e mescolate bene, fino ad ottenere una poltiglia omogenea. A parte tagliate il pane a 'fetta di salame', fette dello spessore di circa due centimetri e ponetele in un vassoio con del latte, imbevendole solo da una parte. In attesa che il pane assorba il latte, preparate una pastella abbastanza densa usando latte e farina, salando a piacere. A questo punto spalmate le fette con la poltiglia, avendo cura di farlo sulla parte bagnata, una sull'altra, in modo che l'inzipatura rimanga all'interno del 'panino'. Immergete quindi il fastello prima nella pastella e poi in abbondante olio bollente. Lasciate dorare per qualche minuto, fatelo scolare su carta da cucina e mettete subito in tavola.

NOTE E CURIOSITÀ

Nei tempi di 'mucca pazza' è difficile commentare e stimolare il consumo di cervello bovino. Anche se questa parte della testa è sempre stata considerata una squisitezza. Da dare ai bambini, come ricostituente, specialmente ai giovanissimi, bimbi non ancora autosufficienti. Cervello, cibo per la mente. Innumerevoli le citazioni nella storia dell'alimentazione. Forse anche i 'profézeni', nel nome, richiamano la 'profezia', quasi appunto le cervella della bestia aiutassero a ragionare meglio a prevedere il futuro. 'Mucca pazza' permettendo...

INGREDIENTI

Per 4 persone
5 etti di cervello di vitello
1 filone di pane raffermo
1 cipolla
prezzemolo
3 bicchieri di latte
2 etti di farina bianca
olio
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Bianco

RICETTA PROPOSTA DA

fam. Gianni Chini
Nogaredo



Salsa per coniglio

INGREDIENTI

Per 4 persone
 1 fegato di coniglio
 5 biscotti secchi e friabili
 mezzo gambo di sedano
 mezza cipolla o scalogno
 1 acciuga sotto sale
 2 chiodi di garofano
 buccia tritata di un limone
 olio d'oliva
 aceto di vino
 zucchero

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Marzemino

COME PROCEDERE

In un mortaio pestate il fegato, i biscotti, la cipolla e il sedano – questi precedentemente tritati – assieme alla scorza del limone e l'acciuga, nonché i chiodi di garofano. Pestate bene fino ad ottenere una poltiglia morbida. Versate il composto così amalgamato in un pentolino, aggiungete olio d'oliva e dell'acqua. Cuocete a fuoco lento per quasi mezz'ora, mescolando a cadenza, ogni tre o quattro minuti. Ora controllate e assaggiate la salsa, aggiungendo due cucchiaini di aceto e due di zucchero. Proseguite la cottura per altri trenta minuti, assaggiando ancora e 'regolando' con ulteriore aggiunta di aceto o di zucchero, a seconda del vostro gusto. La salsa così ottenuta si accompagna bene con il coniglio, sia arrosto che in umido.

NOTE E CURIOSITÀ

Acidula e dolciastra o solo con una predominante questa salsa sembra proprio fatta per accompagnare il coniglio, ma anche la lepre selvatica. L'originalità non è tanto nel metodo della preparazione, piuttosto nel cercare di ottenere una perfetta consistenza della salsa, in bilico tra il gusto vagamente speziato, quello dolciastro e nel contempo acuto, dato dall'uso dell'aceto di vino. Salsa per l'arrosto e pure consigliata a corollario del medioevale 'civeri', vale a dire termine con cui si definiva la cottura in umido delle carni, usando cipolle, vino o aceto.

RICETTA PROPOSTA DA

Ada De Faveri Fedrizzi
 Sovramonte (Belluno)

Salsicce in umido



COME PROCEDERE

Disponete le salsicce – quelle che in Trentino si chiamano ‘salzize o luganèghete fresche’ – in forma concentrica, ricurve una accanto l’altra, in un largo tegame con manico. Bucate il budello con la punta della forchetta o un ago da calza; coprite con acqua e sbollentate. Buttate il liquido, pulite le salsicce sotto acqua corrente e rimettetele in padella, sempre nello stesso modo, mettendo però sul fondo del tegame qualche foglia di salvia o di rosmarino. Ma attenzione: o l’una o l’altra, mai assieme. Coprite il tutto usando acqua e vino bianco, metà e metà.

Fate cuocere a fuoco lento, ponendo sopra il tegame un coperchio. Dopo una decina di minuti, togliete il coperchio, sciogliete un cucchiaino di salsa di pomodoro (meno quantità se usate la pratica conserva concentrata) e proseguite la cottura a fiamma bassa, molto bassa, ‘regolando’ magari con qualche goccio di vino, per impedire eccessiva abbrustolatura. Quando le ‘salzize’ avranno un bel colore dorato, saranno pure morbide e croccanti nell’insieme, nonché molto saporite. Toglietele e servitele con polenta fumante di mais giallo oppure con purea di patate.

NOTE E CURIOSITÀ

Parafrasando il detto latino ‘Cuius regio, eius religio’ si potrebbe mutare in ‘Cuius regio, eius porcus’. Vale a dire: come il re imponeva la propria religione, ad ogni re il proprio maiale. Porco trasformato in saporiti salumi. Come queste salsicce, le tradizionali ‘salzize de Trent’ chiamate (raramente e solo in Valsugana) anche ‘luganèghete fresche’, ottenute esclusivamente con pancetta e spalle di maiali appena macellati.

Un prodotto che tutti i macellai preparavano quasi quotidianamente, impastando carne tritata finemente (fori d’uscita del tritacarne dai 4 ai 6 millimetri) e carne aromatizzata solo con sale e spezie, ammorbidita con acqua e insaccata in budelli sottili di montone, per avere un salume lungo al massimo la spanna di una mano adulta.

INGREDIENTI

Per 6 persone
12 salsicce fresche
(6 coppie)
una grossa manciata
di salvia (o di rosmarino)
1 cucchiaino di conserva
di pomodoro
(o concentrato)
3 bicchieri d’acqua
3 bicchieri di vino

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Sauvignon



Sguazét

INGREDIENTI

Per 6/8 persone
 1 chilo di frattaglie
 di vitello
 1 cucchiaino
 di farina bianca
 1 bicchiere di vino bianco
 1 litro di brodo di carne
 2 cucchiaini
 di formaggio grattugiato
 2 cipolle
 prezzemolo
 olio d'oliva
 burro
 sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e un quarto

VINO CONSIGLIATO

Trentino Marzemino

COME PROCEDERE

Procuratevi delle frattaglie di vitello freschissime: fegato, cuore, polmone, animelle (chiamate pure 'latticello'), milza, qualche pezzo di 'carne mata' – ovvero il diaframma dello stomaco, la cosiddetta 'pariana' – nonché del rognone. Pulite, lavate e frastagliate in pezzi di piccola consistenza. In un tegame di media profondità, fate rosolare il battuto di cipolla tritata col coltello nel burro e olio d'oliva; spolverate con una manciata di prezzemolo sminuzzato finemente e poi aggiungete le frattaglie, prolungando la frittura per qualche minuto.

Poi versate nel tegame il vino (meglio se bianco) fatelo evaporare; continuando a mescolare, amalgamate il tutto con un paio di cucchiaini di farina bianca, evitando la formazione di grumi farinosi. Ricoprite la frittura con del brodo di carne tiepido, precedentemente preparato, regolate di sale e proseguite a cuocere a fuoco lento, finché la pietanza sarà uniformemente addensata nel sugo di cottura. Servite caldo, con una macinata di pepe nero e – volendo – una 'grattata' di formaggio stagionato, abbinando lo 'sguazét' alla polenta: di mais, di grano saraceno e pure quella di patate.

NOTE E CURIOSITÀ

È una delle ricette classiche della cucina trentina. Un modo di cucinare che sottende uno stile alimentare che mira a recuperare il più possibile ogni tipo di carne. Le frattaglie sono così valorizzate al massimo. Non solo quelle di vitello, ma anche quelle di capretto o agnello, talvolta addirittura le frattaglie del maiale.

Anche se per 'sguazét' la tradizione trentina si riferisce al 'guazzetto' a base di vitello. Un sistema di cottura che 'copia' in minima parte dal 'civet o civeri' medioevale (carne cotta in umido con vino) e dalla 'brasatura': carni fatte cuocere lentamente nel sugo brodoso, padelle riscaldate dal calore delle braci del fuoco a legna.

RICETTA PROPOSTA DA

Marta Endrizzi
 Fai della Paganella





Tara

INGREDIENTI

1 chilo di formaggio
medio stagionato
2 litri di vino bianco
pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Almeno 10 giorni

COME PROCEDERE

In un recipiente di terracotta (vetrificato) mettete il formaggio (Spresa, almeno 5 mesi di stagionatura) tagliandolo a pezzi, cubetti grossi come una mezza noce. Impastate il formaggio con molto pepe nero in grani, amalgamando con vino bianco (Nosiola o Chardonnay) coprendo il recipiente con un panno bianco di cotone o lino, imbevuto nel vino. Lasciate riposare per almeno dieci giorni avendo cura di mescolare il tutto ogni due/tre giorni, 'regolando' la morbidezza del composto con l'aggiunta di altro vino bianco, fino a quando non avrete ottenuto una sorta di crema, spalmabile.

Si gusta appunto sul pane abbrustolito o come 'rinforzo' a piatti di verdure lesse oppure con frutta fresca.

NOTE E CURIOSITÀ

Per 'Tara' s'intende anche il formaggio ottenuto con le forme che 'si gonfiano' e quindi non garantiscono una corretta stagionatura. Proprio per questo le 'pezze de formai' sospette si grattugiavano o si tagliavano a cubetti, per trasformarle in 'formai miz'.

Ogni vallata ha il suo metodo. Nella Valle del Chiese – come spiega questa ricetta – si usa il vino bianco; in Valle dei Laghi, la grappa. Grappa come acqua della vita e dell'anima, prezioso risultato alchemico degli scarti dell'uva e del vino, distillato in grado di stravolgere natura e sostanza di tanti ingredienti.

Compreso il formaggio che – fradicio di grappa o di vino – si conserva a lungo, si trasforma in crema piccante (a seconda della quantità di pepe usato o se questo viene messo in grani o in polvere) in grado di soddisfare il palato. Gusto talmente forte da essere formaggio da centellinare. Con una duplice funzione: doveva durare anche più a lungo possibile. Adesso può essere sfizio per scoprire sapori persi, omaggio verso abitudini alimentari scandite (ancora una volta) dalla fame e dalla necessità di non sprecare nulla.

RICETTA PROPOSTA DA

Lina Bugna
Bersone di Pieve di Bono

Tonco de boia e polenta



COME PROCEDERE

Mettete a bollire l'acqua in un paiolo o recipiente nel quale solitamente cuocete la polenta di mais. Quando l'acqua già bolle, mettete sul fuoco un altro tegame, basso, fate sciogliere il burro e ponete le salsicce affumicate tagliate a rondelle, facendo rosolare per qualche minuto. Salate l'acqua che bolle nel paiolo e versate a pioggia parte della farina pronta per la polenta – una decina di cucchiaini – mescolando con forza, finché non si sarà formato un composto liquido, quasi cremoso. Toglietene due bei mestoli ('cazoti' o 'caze'; nella parlata trentina) e versateli nel tegame dove stanno rosolando le salsicce. Immediatamente dopo versate nel paiolo la farina rimanente, continuando a mescolare la polenta con il tradizionale mestolo di legno, la 'cana', cuocendo per almeno 40 minuti.

Medesimo tempo per far sobbollire – a fuoco lento, aggiungendo eventualmente un goccio di latte – quanto messo nel tegame, per averlo pronto al momento che la fumante polenta sarà scodellata sul tagliere.

NOTE E CURIOSITÀ

Nell'epoca della 'cucina fusion' ecco l'esempio di come – in contemporanea – si riesca ad eseguire due pietanze, una complementare all'altra, fusione di sapori e sapienze contadine. Ricetta in voga nel Primiero, dove 'toco' si pronuncia quasi con la 'i', un sugo che scaturisce dalla bollitura della farina e che deve essere eseguito con le salsicce 'rigidamente' affumicate. Solo con queste assume quel determinato sapore e aroma che lo rendono indimenticabile.

INGREDIENTI

Per 4 persone
3 salsicce
di maiale affumicate
1/2 chilo di farina gialla
2 etti di burro
latte
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Merlot

RICETTA PROPOSTA DA

Francesca Loss
Imer



Tonco de patate

INGREDIENTI

Per 4 persone
 2 cipolle
 di media grandezza
 3 patate crude
 1 litro d'acqua
 4 foglie di salvia
 2 foglie di alloro
 2 cucchiaini di conserva
 di pomodoro
 olio d'oliva
 sale, pepe
 paprica dolce
 (due cucchiaini)

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore

VINO CONSIGLIATO

Teroldego Rotaliano

COME PROCEDERE

Fate soffriggere nell'olio le cipolle tagliate a dadini unendo la salvia e l'alloro; quando cominciano a prendere colore unite mezzo bicchiere d'acqua stufandole per cinque minuti. Quindi tagliate le patate a dadini e versatele nella padella delle cipolle rigirandole per dieci minuti, unendo sale, pepe e paprica.

A questo punto aggiungete l'acqua e la conserva di pomodoro diluita in un po' d'acqua calda. Fate cuocere lentamente il tutto per un'ora e mezza. Poi sbattete con una frusta (o con un froilino adeguato) il composto affinché le patate si sciolgano bene in modo che il 'tonco' assuma una certa densità. Servite con la polenta appena versata sul 'tabiel' (il tagliere di legno) e accompagnate con cicoria verde o cavolo cappuccio, tagliati finemente, assieme a formaggio nostrano, meglio se con una certa stagionatura.

NOTE E CURIOSITÀ

'Tonco o tocio', comunque intingolo. Salsa per insaporire e da abbinare a pietanze bisognose di supporto non solo gustativo, ma anche estetico. Quando – fame permettendo – anche l'occhio voleva (e continua a volerla...) la sua parte. La polenta, così, diventa succulenta anche senza la carne di manzo con il suo sugo. Illusione e appagamento riescono in qualche modo a convivere. Perché manca la carne con il suo grasso, manca addirittura il pomodoro – sostituito dalla conserva, un tempo acquistata a cucchiainate, nelle botteghe di paese, barattando uova o mestoli di farina gialla – ma con patate e un tocco di bravura culinaria, il pranzo... è servito!

RICETTA PROPOSTA DA

Maria Teresa
 Pizzuti Tecini
 Sarnonico

Tonco de patate e luganéga



COME PROCEDERE

Sbucciate le patate, tagliatele a fettine e friggetele – in olio d'oliva, meglio sarebbe nello strutto – fino a renderle dorate; toglietele dal tegame e ponetele su carta assorbente, per eliminare l'unto. Togliete il budello alla lucanica e fatela a fette, iniziando a disporre in una teglia uno strato alterno di lucanica e patate rosolate, con qualche foglia di salvia e una spruzzata di pepe in polvere.

Sciogliete, a parte – in un piccola pignatta – la farina nel brodo tiepido, assieme al concentrato di pomodoro e, senza mettere nessun altro condimento, versate l'intingolo rossastro nella teglia, fino a coprirne il contenuto, aggiungendo eventualmente ancora brodo. Cuocete a fuoco lento, per almeno mezz'ora, mescolando di tanto in tanto, finché le fette di lucaniche e le patate non saranno avvolte da una giusta densità del sugo.

NOTE E CURIOSITÀ

Tonco o pocio? Il dilemma non è su come definire un sugo, ma proprio nella differenza organolettica dell'intingolo stesso: il 'tonco' ha stile e sfrutta l'apporto del condimento e sapore della carne di maiale o bovina; il 'pocio' è invece inteso come sugo scialbo, sciatto, sciapo, da sostanze non carnose.

Numerose le variazioni del 'tonco', altrettante quelle del 'pocio'. I gusti – come i sughi – non si discutono. È il caso del 'tonco de pontesél'. Letteralmente ha un significato obrobrioso: sugo di poggiolo. In realtà – ma l'interpretazione è dubbiosa – il nome indicava l'uso di far stagionare le pannocchie sulle traverse dei poggioli rurali, prima di trasformare il mais e farne polente col sugo. Per altri, 'tonco de pontesél' deriva dal magro intingolo che finiva nel piatto, colore simile a quella sostanza ottenuta dalla cottura del lino – chiamata 'paiz' – con la quale si ravvivava il colore dei poggioli: quando pioveva, il 'paiz' colava... gocce scure. Come il tonco.

INGREDIENTI

Per 4 persone
1 lucanica da taglio
non troppo stagionata
6 patate
1 cucchiaino
di farina bianca
1 cucchiaino di concentrato
di pomodoro
olio d'oliva
oppure strutto di maiale
alcune foglie di salvia
mezzo litro brodo di carne
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Teroldego Rotaliano

RICETTA PROPOSTA DA

Lorenza Turri
Mezzolombardo



Tortél

INGREDIENTI

Per 4 persone
 4/5 patate farinose
 già lessate
 4 /5 fette
 di polenta avanzata
 olio d'oliva
 o strutto di maiale
 oppure burro
 formaggio stagionato,
 grattugiato
 sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Mezz'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Pinot grigio

COME PROCEDERE

Schiacciate le patate già lessate, amalgamando e spezzettando le fette di polenta – gialla o di grano saraceno – avanzata dal pranzo precedente. Passate il tutto in uno 'schiacciap patate', fino ad ottenere una poltiglia omogenea. Salate e pepate a piacere, spolverate con formaggio grattugiato (meglio Grana Trentino) impastando ancora per qualche istante.

Adagiate il tutto in una padella, dove si sta scaldando il liquido di frittura, (scegliete a piacere: olio, strutto magari burro) avendo cura di schiacciare l'impasto con un mestolo o una forchetta, fino a formare un tortino dello spessore di circa due centimetri. Tortino che si può compattare anche prima di metterlo in padella, usando le mani. Continuate la cottura, premendo e rigirando il tortino sia da una parte che dall'altra, finché diventi bello croccante. Servite in tavola, abbinandolo a piacere con altre pietanze.

NOTE E CURIOSITÀ

Ancora una ricetta contro lo spreco. Valorizza gli avanzi, cucinati – secondo la tradizione contadina – in una padella di ferro, nera, da non pulire mai con l'acqua, usando piuttosto la sabbia per togliere l'unto o l'odore di quanto precedentemente cucinato. 'Tortél' semplice, pietanza diffusa in ogni vallata trentina, che si 'sposa' benissimo con insalate d'erbe di campo, con i 'denti de cagn' – il tarassaco primaverile – ma anche con tonno, acciughe e in particolar modo con l'arringa affumicata e le anguille marinate, chiamate in dialetto 'peclìn e anguiol'.

RICETTA PROPOSTA DA

Ivana Tait
 Mezzocorona

Tortél de patate



COME PROCEDERE

Assicuratevi che le patate siano stagionate e farinose, possibilmente della varietà Kennebeck e quindi sbucciate perfettamente. Iniziate a grattugiarle con una classica grattugia, togliendo l'eventuale acquolina che rimane sul fondo della scodella. Impastatele con la farina, regolando col sale, amalgamate perfettamente gli ingredienti e non compattate più di tanto l'impasto. Due le tecniche di cottura, entrambe legate alla tradizione della cucina della Val di Non. Questa la più consona agli usi nonesi. In una teglia rotonda e bassa – meglio se di rame stagnato – metteteci dell'olio extravergine d'oliva (o sciogliete, scaldandolo, lo strutto) versate l'impasto, spalmate lentamente e magari aggiungete sopra dell'altro condimento. Mettete dunque in forno, già ben caldo, e cuocete a 180°/200° per almeno un quarto d'ora, fino a doratura. L'altro metodo di cottura prevede semplicemente di deporre l'impasto in una piccola padella rotonda di ferro o dal fondo antiaderente – formando dei dischi della medesima dimensione del tegame – dopo aver versato e ben riscaldato il grasso (in questo caso lo strutto è migliore dell'olio d'oliva) per friggere, facendo dorare – rivoltando le 'tortine' – da entrambe le parti, fino a raggiungere la tipica croccantezza. Ed ecco, date le dimensioni, i 'tortéi'. Servite con salumi nostrani – l'ideale è la Mortandéla – oppure con formaggi di media stagionatura. Come il 'Monteson', formaggio di malga, fatto con caglio di capretto secondo la tradizione casearia di Castelfondo.

NOTE E CURIOSITÀ

La valle di Non, un tempo, non aveva gli attuali, famosi meleti. Produceva vino e – dopo il XVII secolo – tante patate. Ogni paese ha la 'sua' ricetta del 'tortél'. Inutile disquisire: da Cavedago a Fondo, da Cles a Malé ognuno è convinto di essere depositario della tradizione. Vanto e campanilismo a parte, oggi il 'tortél' si elabora anche in altre zone. Ma se lo gusterete in valle di Non, provate a chiedere anche il 'suo' vino: il Groppello di Revò, antico ceppo di vite a bacca rossa, piante a rischio d'estinzione, recuperate sulle rive del lago di Santa Giustina, da Augusto Zadra e un minuscolo gruppo di contadini.

INGREDIENTI

Per 6 persone
1 chilo di patate
possibilmente varietà
Kennebeck
2 cucchiaini abbondanti
di farina bianca
olio extravergine d'oliva
(o strutto di maiale)
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Marzemino

RICETTA PROPOSTA DA

Paola Gottardi
Trento



Trota ripiena

INGREDIENTI

Per 4 persone
 1 trota da un chilo
 mezzo etto di burro
 mezzo etto
 di funghi freschi
 una cipolla
 la mollica
 di 3 panini raffermi
 mezzo litro di latte
 1 uovo sodo
 un bicchiere
 di vino bianco
 un bicchiere
 di Vino Santo Trentino
 noce moscata
 succo di un limone
 sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Nosiola

COME PROCEDERE

Ponete la mollica in una ciotola e fatela impregnare nel latte. Intanto pulite i funghi e 'saltateli' in padella con burro, sale, pepe e un goccio di limone. A parte soffriggete la cipolla tagliata a fette sottili. Adesso strizzate la mollica, togliendo il liquido e nella scodella versate sia i funghi che la cipolla rosolata, aggiungendo l'uovo sodo sminuzzato, il Vino Santo, sale e noce moscata, impastando il tutto per qualche minuto.

Con questo impasto farcite la trota, 'chiudetela' sul ventre con uno stuzzicadenti e ponetela in una pirofila, aggiungendo sale, pepe e dei fiocchi di burro. Infornate a 180°, spruzzate il pesce con vino bianco, controllate la cottura e toglieate dal forno dopo una trentina di minuti.

NOTE E CURIOSITÀ

Trota iridea, trota fario e salmerino. Pesci selezionati e allevati in Trentino secondo rigidi controlli dettati da un disciplinare di produzione che non ammette trasgressioni in merito ai mangimi, alle cure veterinarie, la pulizia delle vasche e – soprattutto – sulla qualità dell'acqua. Trote trentine DOC. Vengono lavorate in un unico centro specializzato e proposte sul mercato già perfettamente eviscerate, pure diliscate, come filetti freschi o affumicati, ma anche come paté e addirittura hamburger di trota.

La trota coltura trentina è leader nella produzione di avannotti per la 'semina' nei laghi e torrenti. Vanta inoltre solide radici: i primi trota coltori risalgono al 1870, attivi come imprenditori a supporto della pesca, un tempo molto praticata in tutti i grandi laghi del Trentino.

RICETTA PROPOSTA DA

Maria Martin
 Riva del Garda

Trota nel manipol



COME PROCEDERE

Prendete la trota di una considerevole dimensione (si può sostituire con altri simili pesci: coregone, salmerino, carpa, tenca, luccio) evisceratela e lavate per bene. Stendete sul piano del lavello di cucina un ampio tovagliolo di cotone o di lino (chiamato 'manipol', in quanto usato pure per pulirsi mani e bocca) nel quale avvolgerete il pesce assieme a tutti gli altri ingredienti: la carota tagliata a fette, il ciuffo di prezzemolo, la foglia d'alloro, il sedano tagliuzzato, la cipolla spezzettata e un limone tagliato a fette, privo dei semi e della buccia.

Fasciate il tutto, avvolgetelo e chiudetelo (come fare una caramella) alle due estremità usando dello spago di cotone. Mettete questo involucri in una pentola (meglio se una pescera ovale) coprite interamente con un terzo di aceto, uno di acqua, e il resto di vino. Che può essere un rosso di medio corpo, leggero, tipo schiava. Fate cuocere una buona mezz'ora. Cotto che sia, toglietelo dal 'manipol' e servite con salse a piacere.

NOTE E CURIOSITÀ

La cottura 'nel manipol' è una procedura classica della cucina medioevale trentina. In questo canovaccio si avvolgeva pure la carne, tranci disossati di manzo o maiale, ma anche un misto con pollo, gallina o tacchino. In questo caso la carne deve essere però già cotta, sfruttando (riciclando) magari quella rimasta in pentola, avanzata da pasti precedenti. Tritata, impastata e amalgamata con qualche uovo, finisce avvolta 'nel manipol' e cotta in bollente brodo.

INGREDIENTI

1 grossa trota
aceto di vino
vino rosso
cipolla, carota e sedano
alloro e prezzemolo
limone

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Schiava gentile

RICETTA PROPOSTA DA

Miriam Covi
Seio

**INGREDIENTI**

Per 4 persone
 4 trottelle di torrente
 2 etti di farina gialla
 da polenta
 salvia
 burro
 sale

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

30 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Sorni bianco

Trottelle nel mais del Vanoi

COME PROCEDERE

Pulite bene le trote (non troppo grandi, meglio se pescate in un torrente dolomitico...) lavatele e asciugatele; mettetle sale e pepe al loro interno, introducendo pure qualche foglia di salvia. Passatele nella farina gialla, quella che si usa solitamente per fare la polenta e fatele friggere nel burro, non meno di cinque minuti, avendo cura di coprire la padella con un coperchio. Trascorsi questi minuti, scoperchiate e continuate a cuocere a fuoco vivo per qualche minuto, finché la pelle delle trote risulterà croccante. Servite con polenta fumante.

NOTE E CURIOSITÀ

Il pesce, nella tradizione gastronomica montanara ha quasi sempre un ruolo legato alla penitenza. Si mangiava nei periodi che la carne è proibita. Pesci per periodo 'di magra', che possono essere resi più gustosi semplicemente abbinando ingredienti e cotture.

Il pesce, nelle campagne trentine e nei centri in quota era inoltre una 'sorpresa'. Quando arrivava il 'pessataro' si sceglieva... quanto offriva, sperando nella freschezza dell'acquisto. Ma al pesce sono legate pure tante 'tentazioni'. Peccati di gola più immaginati che consumati. Proprio per la difficoltà di reperire pesci golosi, in grado di soddisfare (anche ai meno abbienti) una certa bramosia legata al desiderio e all'immaginario pantagruelico di 'mangiare carni dolci e morbide di pesci enormi'.

RICETTA PROPOSTA DA

Gemma Frisanco Zortea
 Canal San Bovo

Verdure en bronzòn



COME PROCEDERE

Prendete una pentola per forno e rosolate sul fuoco il battuto di lardo con un poco di burro. Dopo qualche istante aggiungete le patate precedentemente sbucciate e tagliate a pezzi piuttosto grossi; mescolate unendo al soffritto un cucchiaino di salsa (o concentrato) di pomodoro, la lucanica fresca ('luganèga' magari sbollentata a parte, per togliere il grasso in eccedenza) assieme agli aromi, il sale e un pizzico di pepe.

Coprite il tutto con acqua tiepida e ponete il tegame in forno ben caldo, lasciando cuocere a 160° per una buona mezz'ora. Con il medesimo procedimento si possono sostituire le patate con i fagioli lessi (tipo Borlotti o Lamon) e usare pure le puntine fresche del maiale al posto (o assieme) della 'luganèga'.

NOTE E CURIOSITÀ

Ancora una ricetta che usa il maiale per 'nobilitare' patate o fagioli. Cottura al forno e non nel 'bronzin', quel recipiente in bronzo solitamente appeso sopra il fuoco del focolare domestico. 'Bronzòn' dunque, per sottolineare la diversità nel metodo di cottura. Sempre prezioso l'apporto di sapore della carne del maiale.

Bestia tutelata già dai Longobardi. Che consideravano il 'porcaro' un maestro. Secondo l'Editto di Rotari, anno 653, il 'magister porcarius' – in caso di morte o d'incidente invalidante – valeva 10 soldi d'oro più di un bovaro e di un semplice artigiano.

INGREDIENTI

Per 6 persone
1 chilo di patate crude
un pezzetto di lardo
una noce di burro
1 lucanica fresca
o puntine di maiale
1 cucchiaino
di salsa di pomodoro
alloro, salvia e rosmarino
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Rebo

RICETTA PROPOSTA DA

Marta Endrizzi
Fai della Paganella



PIATTI UNICI

È il modo più immediato per soddisfare lo stomaco: mettere nel piatto più ingredienti possibili, in grado di appagare sia l'appetito che la vista. Pietanze corroboranti, sostanziose, di facile preparazione, scandite dall'andamento stagionale, dai tempi e fasi del raccolto. Ogni comunità montana ha il 'suo' piatto. È sinonimo d'appartenenza, orgoglio e campanilismo. Piatti fatti con 'un niente', spesso con gli avanzi, per non sprecare nulla. Ed avere qualcosa di commestibile che fosse anche – in qualche modo – piacevole. Conforme alle esigenze e al gusto del momento. Che nessuna operazione di archeologia cibaria potrà forse recuperare nella sua originaria essenzialità. Ma che comunque possiamo provare a recuperare. E gustare: per cercare di capire il nostro passato.

Le ricette premiate e segnalate

- | | |
|---|--------|
| – Patate rostide per Nadal, in odore di polenta | p. 95 |
| – Patate-mela-aranga affumicata | p. 96 |
| – Polenta alla carbonara | p. 102 |
| – Polenta macafana | p. 104 |
| – Tonco de Santigol con polenta di patate | p. 108 |



Capùs de verza

INGREDIENTI

Per 6 persone
 1 verza media
 1 etto e mezzo
 di lukanica fresca
 mezzo etto
 di pancetta affumicata
 2 etti di formaggio
 da grattugia
 3 uova
 4 etti di coste
 o spinaci o erbe simili
 aglio
 1 etto di pangrattato
 1 bicchiere di latte
 1 bicchiere di vino bianco
 conserva di pomodoro
 olio extravergine d'oliva
 burro
 sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trento Talento brut

COME PROCEDERE

Togliete dalla verza le foglie esterne – possibilmente una dozzina – e lessatele in acqua salata per circa due minuti, scolate e ponetele su un canovaccio da cucina. Tagliate il rimanente della verza, togliendo il torsolo (da buttare) e rosolatela nell'olio d'oliva per qualche minuto. Procedete con le coste: vanno lessate per una decina di minuti in acqua salata. Poi scolatele e strizzatele. Adesso tagliate la pancetta, a cubetti più piccoli possibile, grattugiate il formaggio (tipo 'Spessa' stagionato, ma ottimo pure il Vezzena o il grana Trentino) e preparate pestate due piccole coste d'aglio.

Ora inizia l'esecuzione. In una zuppiera amalgamate le verze rosolate, le erbe cotte, le uova, la lukanica spappolata, la pancetta a cubetti, il formaggio grattugiato, l'aglio, pepe e sale, aggiungendo pure latte in quantità da ottenere un sodo impasto. Lasciate riposare per mezz'ora. A questo punto potete iniziare a confezionare questi particolari involtini: in ogni foglia di verza lessata mettete un paio di cucchiaini del composto; accartocciate la foglia, chiudetela bene e legare il fagottino con lo spago da cucina. Cuocete in umido, in un tegame di rame stagnato, dove ancora ponete a friggere nel burro una cipolla tagliuzzata; adagiate gli involtini ('capùs') già nella verza e rosolate con calma, rigirandoli ogni tanto. Spruzzate un bicchiere di vino bianco; fatelo evaporare, poi coprite con acqua fino a metà altezza dei 'capùs' e proseguite nella cottura per una mezz'ora, aggiungendo nel finale conserva o passata di pomodoro. Fate restringere il sugo e servite con la polenta di farina gialla, di grano saraceno o di patate.

NOTE E CURIOSITÀ

È la variante dei 'capùs' nelle foglie di vite. È comunque un piatto tipico delle Giudicarie, diffuso in molte zone, anche perché le verze sono più facili da reperire delle foglie di vite, specialmente fuori stagione e in vallate montane. Curiosa e singolare l'aggiunta del pomodoro, di una pietanza comunque autoctona, fatta con quasi tutti gli ingredienti solitamente prodotti nell'orto di casa.

RICETTA PROPOSTA DA

Bepi Zontini
 Cognola di Trento

Castagnaccio



COME PROCEDERE

Mescolate con cura, in una terrina, la farina di castagne passata al setaccio, unendo lo zucchero e un pizzico di sale; aggiungete l'acqua che consenta di avere un impasto morbido, abbastanza 'scivoloso', evitando la formazione di grumi. Ottenuto l'impasto, amalgamatelo con pinoli, uva sultanina – precedentemente ammorbidente in acqua tiepida – nonché i semi di finocchio (oppure, a piacere, foglioline tritate finemente di rosmarino fresco) e continuate a mescolare con cura.

Aspettate che il forno sia ben caldo, versate il tutto in una bassa teglia di rame stagnato, unta con olio o con burro, spianando il composto per avere uno spessore non superiore ai due centimetri. Infornate cospargendo sopra qualche fiocco di burro (o spruzzo d'olio d'oliva) assieme a dei pinoli o i gherigli di alcune noci, sbucciati e tritati. Togliete dal forno quando il castagnaccio avrà un bel colore scuro. Lasciate raffreddare nella stessa teglia di cottura e ...buon appetito!

NOTE E CURIOSITÀ

Castagne, pane dei poveri. Frutto autunnale dei boschi verso il fondovalle e di spontanee coltivazioni per avere una 'castanea sativa' di colore marrone (da questo il nome dei Maroni di Drena, il più pregiato dei tanti diffusi in Trentino), grosso nella caratteristica forma, facile da sbucciare. Innumerevoli le pietanze a base di castagne. La più diffusa è quella del castagnaccio – chiamato pure 'migliaccio' – preparazione semplice anche se numerose sono le variazioni nell'elenco degli ingredienti: con aggiunta di cacao, liquori come il Marsala o il rhum, usando castagne lesse al posto della farina di castagne. E tante altre golosità, riservate ad un frutto decisamente pregiato e pure indicato per scambi solidali. Come sancisce il detto popolare: "Nel riccio ci sono tre castagne. Una per la Chiesa, una per i poveri e l'altra per chi ama il bosco".

INGREDIENTI

Per 4 persone
5 etti di farina di castagne
2 cucchiaini di zucchero
un cucchiaino di uvetta sultanina
semi di finocchio
o rametto di rosmarino
pinoli
o gherigli di noci nostrane
sale
un goccio d'olio extravergine d'oliva
oppure burro

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Vino Novello

RICETTA PROPOSTA DA

Maria Assunta Cotini
Rovereto



Flam

INGREDIENTI

Per 5/6 persone
 7 spaccate
 o avanzi di pane raffermo
 1 litro di latte
 3 uova
 una manciata
 di formaggio grana
 grattugiato
 sale
 noce moscata
 burro

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore e mezzo,
 più tempo d'ammollo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Rosso

COME PROCEDERE

Mescolate in una terrina del pane raffermo tagliato a dadini aggiungendo un litro scarso di latte e lasciate riposare per 4/6 ore. Unite poi al composto 3 uova sbattute con un pizzico di sale, un pizzico di noce moscata in polvere ed una manciata di formaggio grattugiato, amalgamando il tutto. Imburrate il contenitore – si usano quelli cilindrici, con apposito coperchio, indicati esclusivamente per le cotture a 'bagnomaria' – e versatevi l'impasto cuocendolo poi ad immersione in una pentola d'acqua bollente (appunto a 'bagnomaria') per circa 2 ore.

Rovesciate poi il contenuto dello stampo in una coppa di portata coprendolo con il sugo di ragù o, più tradizionalmente con le 'animelle o latteccio' di vitello, passate e rosolate nel burro per 20 minuti. Tagliate a fette.

NOTE E CURIOSITÀ

I trentini chiamano 'flam' il tradizionale flan della cucina di stampo internazionale. Un rafforzativo – quella emme finale – per distinguersi e sposare la ricetta alla parlata locale. Tipicamente trentini gli ingredienti, avanzi di pane compreso. Perché nulla si sprecava e nulla doveva andare sprecato. Anzi, proprio grazie agli ingredienti forse meno entusiasmanti, sono state tramandate ricette e pratiche culinarie di grande effetto. Come questo 'flam' di pane vecchio, sostanzioso e stuzzicante, piatto unico, che si può condire pure con un ragù di carne o vegetariano.

RICETTA PROPOSTA DA

Luciana Fozzer d'Aquilio
 Trento

Patate rostide per Nadal, in odore di polenta...



– “Cosa fai nonna?” – Le chiesi, togliendomi i guanti di lana bagnati dalla neve. “Stò cucinando le patate ‘rostide’ per el dì pu bel de l’an: el Nadal!” – rispose lei avvolta nel suo inseparabile scialle nero di lana.

– “El sas popa, come se fa?” – “No, nonna, non lo so”

– “Allora tel dighi mi” disse, stringendo l’occhio ancora birichino, nonostante la veneranda età. “Varda però de no dirghe niente al nonno, perché adess ghe roben en po’ de boter dalla so’ credenza; se lo vegn a saver, el me ‘copa’!” continuò, posando sulla stufa una padella di ferro, nera all’esterno di unto e fuliggine, ma lucida all’interno come l’argento.

– “Ma no! Nonna non ti devi preoccupare, starò zitta, non dirò nulla al nonno”, le gridai contenta come una Pasqua, anche se eravano a Natale!

– “Stai attenta! Questa l’è la riceta” continuò lei.

“Se fa rostir en te l’ont del porcel (strutto di maiale) con en pitenin de boter (il pezzettino di burro, quello ‘rubato’ al nonno, che lo celava gelosamente nella sua credenza, sempre chiusa a chiave, assieme alla bottiglia della grappa) ‘na ciotola ‘ntrega de patate del dì prima, sgghiade ben col piron (forchetta) e se ghe gionta anca en po’ de polenta vanzada do dì fa, con en poc de sal ensem a en spizghin de pever. Ades l’è el moment de meterghe un pugn de fasoi de l’ort, brovadi e schiadi anca questi con tel piron. Na volta che le patate le diventa rostide e le fa na grosta quasi rosa, con en cazot (mestolo di rame) se ghe gionta magari en pitenin de sugo de ‘capriol’, quel che tò nono no l’ha copà l’altro dì. Eco, le patate rostide l’è bele che fate!” – disse la nonna, sorridendo e mostrando quei due ultimi denti rimasti...

È una ricetta che mi riporta alla mia infanzia, al ricordo della mia povera nonna ‘Menega’ (Domenica), al calore della vecchia stufa a legna, all’atmosfera che precede il Natale.

NOTE E CURIOSITÀ

Abbiamo voluto mettere questa ricetta perché sintetizza perfettamente il legame tra saperi e sapori. Da sempre basati sul ricordo. Ogni gusto alimentare è legato, magari inconsciamente, ad un ricordo, a sensazioni che solo apparentemente sono o vengono rimosse dal nostro cervello. In realtà rappresentano il nostro intimo patrimonio sensoriale. Sono il filo che ci lega ad una emozione, abbinata ad odori e sapori – piacevoli o meno – comunque indimenticabili.

RICETTA PROPOSTA DA

Elisabetta Pedrotti
Povo di Trento



Patate-mela-aringa affumicata

INGREDIENTI

Per 4 persone
 4 patate
 2 mele renetta
 2 aringhe affumicate
 un pizzico di semi
 di finocchi
 olio extravergine – sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Traminer

COME PROCEDERE

Fate lessare le patate, lasciatele intiepidire, poi fatele a fette sottili. Sbucciate le mele e riducetele a cubetti (circa un centimetro). Prendete le aringhe, mettetele in un tegame basso e riscaldatele in acqua, per facilitare la pulitura (bisogna togliere perfettamente la pelle e le lisce) e quindi sbriciolatele con le mani.

Lasciate intiepidire, amalgamate le patate a fettine, la dadolata di mele e le aringhe. Condite con olio d'oliva, sale e un pizzico di semi di finocchio.

NOTE E CURIOSITÀ

'Renga o peclin'. Per secoli era uno dei pesci più gustosi che finivano nel pranzo contadino. Non solo tra le genti di montagna. Perché le aringhe – solitamente affumicate, ma talvolta anche sotto sale – è un pesce che certo non lesina in odore e sapore. Contribuisce, in maniera determinante, a far cambiare gusto e odore a tante pietanze, soprattutto alla polenta e alle patate.

Aringa da centellinare, da mangiare con parsimonia – ricordate la scena nel film 'Novecento' di Bernardo Bertolucci? Destinata al capofamiglia, mentre i piccoli devono accontentarsi solo di una 'toccata' sulla polenta – quasi fosse un alimento d'inestimabile valore. Costi a parte, di sicuro doveva prolungare il più possibile la sua carica odorosa. Ingentilita – anche nel sapore – con questa insalata di patate e mele, abbinamento tutt'altro che scontato e di sicura piacevolezza. Proprio grazie alla 'renga'.

RICETTA PROPOSTA DA

Cosimo Di Marco
 Pieve Tesino





Patugol con le ciuighe

INGREDIENTI

Per 4 persone
 mezzo chilo di patate
 1 cipolla bianca
 1 etto di formaggio
 da grattugia
 1 etto di burro
 4 'ciuighe'
 (salume tipico del Banale)
 sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Rebo

COME PROCEDERE

Sbucciate le patate, possibilmente farinose e lessatele in acqua salata. Quando le patate saranno lessate, scolate quasi tutta l'acqua di cottura e incominciate – nello stesso recipiente – a schiacciare i tuberi, riducendoli in poltiglia. Intanto in un tegame a parte avrete tagliato finemente e rosolato la cipolla nel burro, che deve essere abbondante, aggiungendo pure il formaggio grattugiato, meglio se Grana Trentino. Versate ora il soffritto – che deve essere caldo, ma non caldissimo – nella pentola delle patate e amalgamate bene fino a formare una sorta di polenta, chiamata appunto 'patugol'. Servite caldo, abbinandolo alle 'ciuighe' preventivamente cotte, lessate in acqua non salata.

NOTE E CURIOSITÀ

Patate e salame, 'patugol' e 'ciuighe'. Piatto delle valli Giudicarie, del Banale in particolare. Dove le patate sostituiscono talvolta la farina di mais per trasformarsi in un supporto 'polentoso' per il salume simbolo della vallata: le 'ciuighe'. Insaccato poverissimo, che sfruttava le parti meno nobili del maiale e quelle di seconda scelta del manzo dalle frattaglie alla testa della bestia (con le parti nobili si pagava il conto della bottega o si compravano i maialini per la stagione successiva).

Con una ulteriore caratteristica: nell'impasto ci sono le rape fresche, macinate e pressate. Proprio così. Una tradizione contadina di grande fascino, in voga solo a San Lorenzo in Banale e che da qualche anno è tornata in auge con la riscoperta di questo salume. Adesso le carni sono scelte, ma tra gli ingredienti le rape la fanno ancora da padrone. Allora come oggi, si confezionano solo fino a marzo (poi le rape non sono buone) e per farle stagionare meglio, vengono affumicate col fumo di una stufa caricata con rami di ginepro e legna dolce. Si consiglia, infine, di consumare le 'ciuighe' entro un paio di mesi dalla produzione.

RICETTA PROPOSTA DA

Anastasia Arrichiello
 Arco

Patugo



COME PROCEDERE

Sbucciate le patate, tagliatele a fette sottili; tagliate anche le verze a strisce di un centimetro e le zucchine a rondelle; spezzettate i fagiolini e usate solo la parte verde delle biette. Mettete tutto in un pentolone con due dita d'acqua, aggiungete il pezzo di pancetta, sale e pepe. Coprite e cuocete a fuoco basso per quasi un'ora, controllando e mescolando le verdure con un mestolo di legno.

Preparate intanto la cipolla tagliata, battete l'aglio e in un tegamino fateli rosolare lentamente nel burro, abbondante. Cinque/dieci minuti prima che le verdure siano cotte, versate nel pentolone il soffritto, aggiustando, se serve, con pepe e sale, proseguendo la cottura finché non avrete una specie di morbida crema. Togliete dal fuoco, tagliate a fette la pancetta e servite il 'patugo' ben caldo come 'piatto unico' anche se si abbina perfettamente con formaggi stagionati, funghi e salsicce in umido.

NOTE E CURIOSITÀ

Coltura della fame. Per un paio di secoli, dopo il suo arrivo in Europa, la coltivazione della patata era riservata solo per l'alimentazione degli animali. Poi, complici le carestie e il fabbisogno di sfamare enormi masse di lavoratori impegnati nella rivoluzione industriale, le patate si diffusero capillarmente, sostituendo nella dieta gran parte degli ingredienti radicati nella cultura gastronomica tradizionale. Per innumerevoli elaborazioni culinarie. 'Pato, patugol, patugo' ad esempio sono piatti molto simili.

Si differenziano solo dall'uso di certi ingredienti, scanditi e scelti non dal caso: ma dalla cultura stessa del territorio dove vengono preparati.

INGREDIENTI

Per 6 persone
1 chilo
di patate stagionate
mezzo chilo di verza
4 etti di zucchine
3 etti di fagiolini verdi
2 etti di bietole
1 cipolla bianca
4 spicchi d'aglio
1 etto e mezzo di burro
4 etti di pancetta
di maiale affumicata
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Müller Thurgau

RICETTA PROPOSTA DA

Emma Loner
Rifugio Sauch
Giovio



Pendolòn

INGREDIENTI

Per 6/8 persone
1 etto di strutto di maiale
1 chilo di patate
2 cipolle bianche
5 etti di fagioli cotti
burro
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Cabernet franc

COME PROCEDERE

Lessate e pelate le patate, cuocete i fagioli sgranati – tipo Lamon o Borlotti – mentre preparate tagliate finemente le cipolle. In un paiolo di rame (quello solitamente usato per fare la polenta di mais) mettete dello strutto di maiale (chiamato nel Primiero 'smorcìa') oppure del burro fresco, ponete il recipiente sul fuoco e fate rosolare la cipolla tritata. Dopo qualche minuto, aggiungete nel paiolo le patate cotte e schiacciatele con forza, usando un mestolo di legno, fino ad ottenere una poltiglia omogenea.

Aggiungete ora i fagioli lessati, senza schiacciarli tutti – per ottenere un impatto visivo più suggestivo – salate e pepate a volontà. Dimeniate ancora per qualche minuto, a fuoco basso, aggiungendo magari a piacere qualche fiocco di burro. Alla fine scodellate su di un tagliere e lasciate intiepidire, ricavando le fette come fosse una normale polenta. Il 'pendolòn' si gusta sia caldo che freddo, tagliato a fette grosse come un dito.

NOTE E CURIOSITÀ

La cucina montanara prevedeva pietanze sostanziose. 'Tanto, unto e a buon mercato'. Motto scacciafame, per dimenticare carestie e ristrettezze finanziarie. La patata, del resto, ama i condimenti succulenti.

Lo strutto del maiale è sempre stato il condimento ideale per arrostitire questo tubero. Anche per fare le normali patate arrostitite. Più la patata è condita, meglio soddisfa il palato, indipendentemente da questioni caloriche o diete studiate al milligrammo. Da cosa derivi il nome di questa ricetta è difficile stabilirlo. Con ogni probabilità dal fatto che il paiolo di rame veniva appeso al focolare domestico con una catena di ferro chiamata 'segosta' e dunque 'penzolava' sul fuoco di legna. Appunto 'a pendolòn'.

RICETTA PROPOSTA DA

G. Ferrari e C. Orsega
Ristorante La Segheria
San Martino di Castrozza

Pestum o Pastum



COME PROCEDERE

Usate possibilmente patate piccole, tonde, meglio se novelle, appena tolte dal terreno. Se trovate quest'ultime, non serve neppure sbucciarle: vanno semplicemente pulite, lavate e tagliate a cubetti. Mettetele in un pentolone d'acqua leggermente salata, fate bollire per qualche minuto ('sbollentatele') e scolate l'acqua. In un'altra padella (o in tempi diversi, la stessa) fate lo stesso tipo di 'scottatura' con i legumi freschi (le 'tegoline' o 'cornetti', chiamati pure – quando sono grossi e assomigliano a fave – 'baggiani') spuntando i bacelli, togliendo l'eventuale 'filo' dai fagioli più grandi e carnosi. Prendete ora una padella bassa, a fondo antiaderente e col manico. Oppure la tradizionale, imbattibile, padella di ferro 'bruciata' da ripetuti usi (attenzione: non si deve mai lavare con detersivi; si pulisce con acqua calda e si asciuga facendola scaldare sul fuoco vivo, fino all'evaporazione completa dell'umido residuo. E poi si unge leggermente, per evitare la ruggine) scaldate del burro o strutto di maiale e iniziate la rosolatura delle cipolle, finemente tagliuzzate. Ora, versate nel tegame le patate e i fagioli, abbruciacchiando leggermente l'impasto, quindi salate, pepate, coprite con un coperchio, abbassate la fiamma del fuoco. Non serve cuocere a lungo: bastano pochi minuti e si mette in tavola.

NOTE E CURIOSITÀ

Piatto di verdure, un 'pestum o pastum' che vuole appunto essere un impasto, amalgama di patate e legumi, conditi con burro o strutto, da gustare come piatto unico. La signora Irma – nella lettera che accompagna la ricetta – ricorda come in valle di Non questa pietanza si cucinava a Ferragosto. Quando dai campanili delle chiese giungevano i 'campanò' che annunciavano la festa dell'Assunta e le donne frugavano nei solchi delle patate, togliendo qualche 'patatéra', per vedere se erano già pronte per il raccolto finale. Patate freschissime che si usavano con fagioli e cipolla. La cucina, al tempo, era ancora dotata di focolare, fuliggine e 'segosta' per attaccare il paiolo e cuocere la polenta. Ancora una curiosità: il 'pastum' veniva mangiato bevendo latte di vacca, conservato in cantina, per gustarlo più freddo.

INGREDIENTI

Per 6 persone
Mezzo chilo
di patate novelle
mezzo chilo di tegoline
(fagioli verdi freschi)
cipolla
burro
o strutto di maiale
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Nosiola

RICETTA PROPOSTA DA

Irma Rizzi Franch
Cloz



Polenta alla carbonara

INGREDIENTI

Per 8/10 persone
 1 chilo di farina gialla
 di mais
 1 etto di burro
 1 etto di formaggio
 grasso
 6 cucchiaini di formaggio
 grattugiato
 1 etto di salame
 o 'luganèga'
 1 etto di fagioli lessati
 una ventina di castagne
 lessate

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Merlot

COME PROCEDERE

In un paiolo di rame preparate la polenta di mais, mescolando con l'asta di legno e cuocendo per almeno quaranta minuti. A una decina di minuti dalla completa cottura, aggiungete il burro, il formaggio grasso tagliato a dadolini, i fagioli sgranati e già cotti nell'acqua.

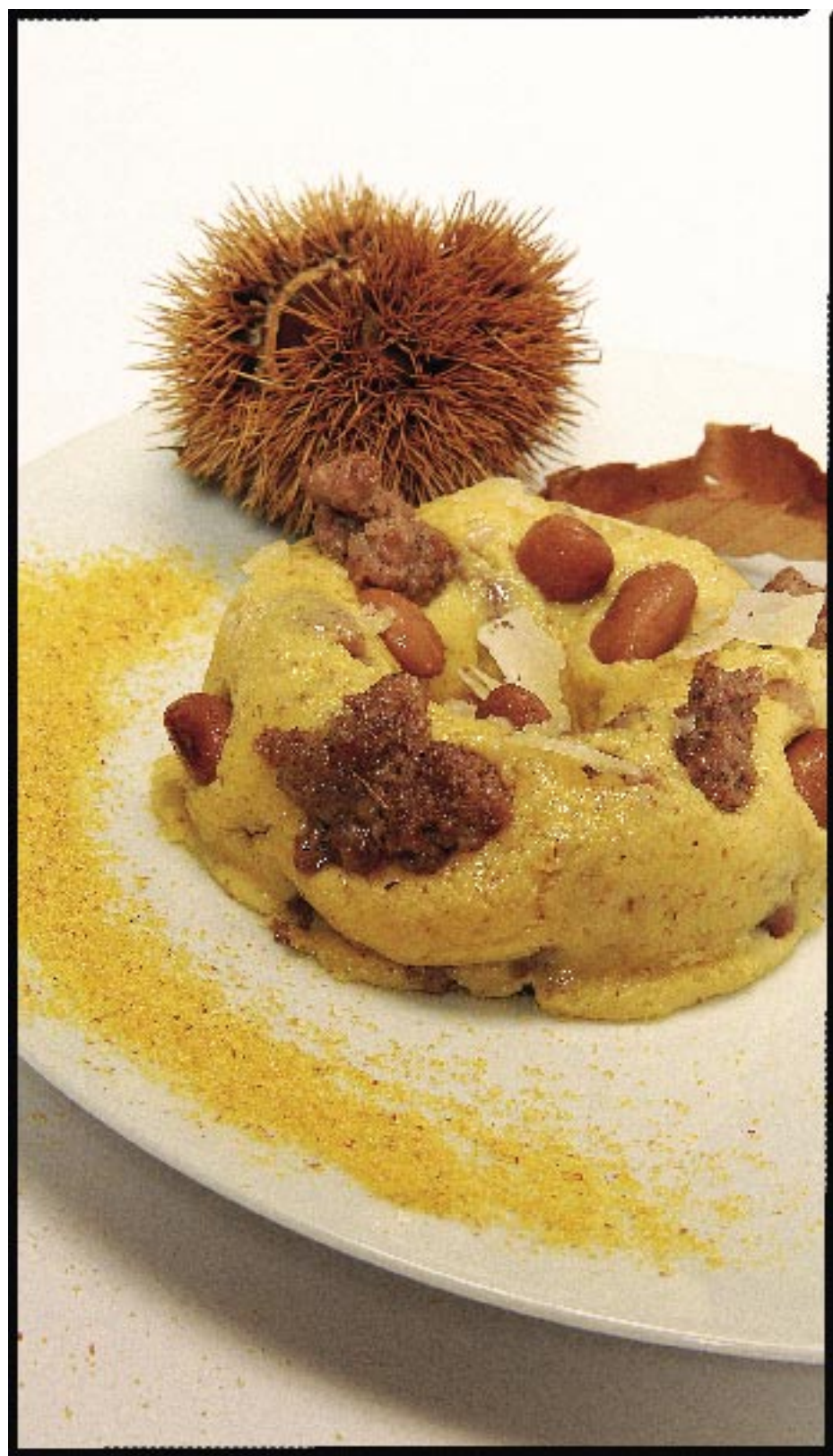
E ancora: il formaggio grattugiato e il salame o 'luganèga' tagliata e sgretolata, continuando a mescolare il tutto nel paiolo. Stagione permettendo, unite pure le castagne lesate, avendo cura di amalgamare il tutto. Scodellate sul tagliere in legno, tagliatela a fette con un filo di cotone e gustatela così, senza alcun companatico.

NOTE E CURIOSITÀ

Tutto quanto reperibile impastato assieme alla polenta. Per avere subito, senza tante altre cotture o elaborazioni, un piatto unico, saporito e sicuramente saziante. Anche perché gli ingredienti – soprattutto le dosi – possono variare a piacere. La ricetta varia inoltre a seconda della zona dove viene preparata e della stagionalità degli ingredienti. Comunque è un modo immediato per applicare il detto 'Buon fuoco fa buon cuoco'.

RICETTA PROPOSTA DA

Biagio Ficco per conto
 della Stazione Carabinieri
 di Canal San Bovo





Polenta macafana

INGREDIENTI

Per 4 persone
 1 chilo di farina gialla
 di Storo
 1 chilo e mezzo
 di cicoria di campo
 1 cipolla
 2 etti di burro
 2 etti di Spresa fresca
 6 etti di Spresa
 stagionata
 3 etti di formaggio
 grattugiato Grana
 Trentino
 sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e un quarto

VINO CONSIGLIATO

Trentino Rosso

COME PROCEDERE

Mettete a bollire in una grossa pentola l'acqua salata. Quando avrà raggiunto l'ebollizione versate la cicoria, preventivamente pulita, lavata e tagliata a listerelle abbastanza grosse e fate cuocere per qualche minuto (massimo cinque). Immediatamente setacciate la farina e proseguite la cottura della polenta per almeno una mezz'ora.

Ora versate nel paiolo tutto il formaggio Spresa (fresco e stagionato) che avrete appositamente tagliato a cubettini, mescolando ancora, (almeno dieci minuti) finché il formaggio si fonda con la polenta. A parte preparate un soffritto con burro e cipolla tagliata, facendola dorare, quasi 'scompare'. Prima che il soffritto sia pronto, scodellate la polenta sul tagliere e con un cucchiaino distribuitela a bocconi in una zuppiera, cospargendo di formaggio grattugiato e pepe. Alla fine di tutto questo versate il soffritto, caldissimo, sulla polenta e servite in tavola.

NOTE E CURIOSITÀ

Cimego, minuscola comunità della Valle del Chiese è orgogliosa di questa ricetta. Una preparazione che si tramanda da secoli, probabilmente da quando ancora non era diffusa la coltivazione del mais granoturco (ogni prodotto 'forestiero' che giungeva via mare nel Medioevo era chiamato 'turco') e le 'polende' si facevano con miglio, frumento o farro. 'Macafana' ha un preciso significato, dato dagli ingredienti: scacciava la fame. Merito delle dosi abbondanti di formaggio e burro, ma onore anche alla farina, l'oro giallo del Chiese, farina di mais Mariani, naturalmente selezionata a Storo. Dove una cooperativa ha prima recuperato la tipica coltivazione del mais, poi ha pensato bene di completare tutta la filiera di produzione delle pannocchie, dalla macinatura alla commercializzazione.

RICETTA PROPOSTA DA

Maria Girardini
 Cimego





Peverada

INGREDIENTI

Per 4 persone
10/12 fette di lucanica,
meglio fresca
1 etto di pangrattato
olio d'oliva
una noce di burro
1 cipolla dolce
sale e pepe
mezzo litro di vino bianco
brodo di carne

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Mezz'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Sauvignon

COME PROCEDERE

Imbiondite la cipolla, affettata, in olio e burro, senza lesinare sulle dosi; quindi aggiungete le fette della lucanica (non sbucciate) lasciando rosolare finché gran parte del grasso del salume sarà uscito. Togliete l'insaccato ben rosolato e riponete le fette in un piatto fondo. Subito dopo incorporate nel soffritto due cucchiaini di pangrattato, versando poco alla volta del brodo di carne, precedentemente preparato, proseguendo la cottura a fuoco lento. Mescolate con cura, salate e soprattutto pepate a volontà, evitando che l'impasto diventi troppo denso.

A questo punto togliete le fette di salame dal piatto e adagiatele nel condimento che state mescolando, unendo lentamente pure il vino. Concludete la preparazione lasciando ammorbidire cuocendo a fuoco basso per almeno un quarto d'ora. Servite caldissima, preferibilmente con polenta gialla o di patate.

NOTE E CURIOSITÀ

L'influenza del vicino Veneto si fa sentire anche in tavola. Ma la 'peverada' era servita ai commensali già ai tempi del Concilio di Trento, quando le spezie abbondavano su ogni succulenta pietanza elaborata per prelati e nobili della corte del principe vescovo.

La cucina contadina reintegra ad uso comune il piccante del pepe, lo abbina alla comune 'luganéga', lo rilancia con il pangrattato – altro recupero degli avanzi – e lo trasforma in un saporito contorno.

RICETTA PROPOSTA DA

Silvia Lorenzi
Civezzano

Serenta



COME PROCEDERE

La preparazione segue i canoni della cottura della polenta tradizionale. Con qualche variante. Mettete sul fuoco il paiolo di rame riempito per due terzi di acqua, portate ad ebollizione, salate e a pioggia versate i due tipi di farina, mescolando in continuazione e cuocendo per almeno mezz'ora. Togliete dal fuoco e versate quindi la polenta sul tagliere, tagliandola (meglio con un filo di cotone) a fette irregolari di una certa consistenza e riponetele in una terrina capiente.

Nel frattempo, in un tegame rosolate il burro con la salvia e l'aglio. Quando il burro inizia a schiumare, togliete l'aglio e versate tutto sulla polenta. A questo punto aggiungete il 'fiurit' o in alternativa ricotta freschissima stemperata nel latte. Il tutto si mescola lentamente con un mestolo di legno e si serve caldissimo.

NOTE E CURIOSITÀ

Impossibile stabilire l'origine del nome Serenta. Probabilmente abbina la serenità che la polenta porta in tavola. Una ricetta gustosa, che recupera la farina gialla frammista a quella di grano saraceno, per avere una polenta più scura e pure più saporita, in netto contrasto con il bianco del 'fiore della ricotta' e del burro rosolato nella salvia. Un piatto unico che veniva usato anche come piatto freddo, specialmente nella stagione estiva. Quando una fetta di 'Serenta' – ma anche di normale polenta gialla – veniva dato ai bambini assieme allo zucchero o ad una purea di fragoline raccolte (proprio dai ragazzi e per l'occasione) nei boschi che circondavano i paesi.

INGREDIENTI

Per 8 persone
5 etti di farina gialla
5 etti di farina
di grano saraceno
mezzo etto di burro
di malga
mezzo litro di 'fiurit'
(primo grado della ricotta)
salvia
1 spicchio d'aglio
sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Chardonnay

RICETTA PROPOSTA DA

Rita Panelatti
Praso

**INGREDIENTI**

Per 6 persone
 Per il 'Tonco de Santigol'
 5 cipollotti scalogno
 30 grammi di burro
 1 mazzetto
 d'erba cipollina
 1 bicchiere di vino bianco
 mezzo litro di latte fresco
 3 litri di brodo di carne
 4 cucchiaini di farina bianca
 2 lucaniche nostrane
 fresche

Per la Polenta di patate
 3 chili di patate farinose
 2 etti di farina bianca
 1 porro fresco
 1 etto di lardo salato
 una noce di burro
 sale e pepe

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

Due ore

VINO CONSIGLIATO

Trentino Superiore
 Marzemino

RICETTA PROPOSTA DA

Annamaria Birti Negri
 Ristorante da Gianni
 Varignano d'Arco

Tonco de Santigol con polenta de patate

COME PROCEDERE

Il 'Tonco' si ottiene così. Rosolate lo scalogno, tritato finemente, nel burro, fatelo rosolare, aggiungendo il vino e gradatamente la farina; dopo un paio di minuti di cottura, togliete dal fuoco, mescolando in continuazione, fino ad ottenere una crema consistente.

Versate un litro di brodo, rimettete la pentola sul fuoco e fate bollire per una ventina di minuti. Aggiungete poi il latte, l'erba cipollina tritata (chiamata 'santigol') sale e pepe a piacere. Nel frattempo lasciate le due lucaniche nella padella dove avete fatto il brodo e dove bisogna cuocerle per almeno un'ora. A questo punto potete passare alla preparazione della polenta di patate.

Le patate vanno messe in una pentola con acqua salata, dopo averle sbucciate e cotte per una quarantina di minuti. Prendete il porro, tritatelo finemente; fate anche un battuto con il lardo. Prendete un tegame, soffriggete il porro nel lardo e burro. Ultimata intanto la cottura delle patate, pestatele energicamente direttamente nella pentola di cottura, sfruttando l'acqua residua. Versate nell'impasto la farina, continuando a pestare e rimescolare finché non avrete ottenuto una purea morbida.

Ora trasferite i porri soffritti nel lardo e – con un mestolo di legno – continuate a mescolare, proseguendo la cottura per almeno una decina di minuti. A questo punto scodellate la polenta sul tagliere. Levate le lucaniche dal brodo, tagliatele a rondelle e ponetele su un vassoio di portata, dove verserete il 'tonco' precedentemente elaborato. Servite la polenta a fette, condendola con le rondelle di lucanica e il 'tonco de Santigol'.

NOTE E CURIOSITÀ

La ricetta segue un metodo di preparazione della polenta in uso sull'Altopiano di Lavarone. Quando la farina scarseggiava più delle patate. Ecco allora l'uso dei tuberi farinosi come ingrediente portante, patate insaporite dal 'tonco' grazie al sapore delle 'luganéghe' e al tocco – pure estetico – dell'erba cipollina, chiamata appunto 'Santigol'.





Smacafàm

INGREDIENTI

Per 6 persone
 Mezzo chilo di farina
 di grano saraceno
 1 litro di brodo grasso
 di carne
 1 etto di lucanica fresca
 mezzo etto di lardo
 tagliato a dadolini
 burro
 strutto di maiale
 sale e pepe

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Vino Novello

COME PROCEDERE

Sbattete a lungo in una scodella (meglio di legno) la farina di grano saraceno con il brodo tiepido e salato fino a quando non raggiungete una certa omogeneità (ad un certo punto il composto sembrerà 'bollire'). In un piccolo tegame friggete la lucanica tagliata a fette, rosolando con il lardo. Aspettate qualche istante e versate il soffritto nell'impasto, mescolando ancora con pazienza.

Quando il forno sarà ben caldo – attorno ai 150° – ungete con lo strutto il tegame (meglio se di rame stagnato) senza dimenticare di passare sui bordi; versate nella teglia l'impasto e guarnite con qualche fettina di lucanica fresca o risparmiata dal precedente soffritto. Non superate lo spessore di tre centimetri al massimo. Infornate per almeno un'ora, dopo aver messo sopra l'impasto anche qualche fiocco di burro. Si consiglia di mangiarlo caldo o come contorno a numerose pietanze tipiche del carnevale trentino.

NOTE E CURIOSITÀ

Lo 'smacafàm' è la rivalsa dell'abbondanza sugli stenti. Scaccia la fame, invita alla gioia, alla trasgressione. Non per niente è la vivanda carnascialesca per eccellenza. Carne del maiale e brodo grasso, in barba all'imminente quaresima. E alla fame che – un tempo – si pativa anche lontano dai giorni di precetto.

Numerosi i modi di preparare lo 'smacafàm' trentino: solo con farina di frumento, con latte al posto del brodo, con salsicce fresche in sostituzione della lucanica. Sempre presente comunque lo strutto e il burro. Perché se non è unto, tanto unto non è godoso. Tripudio del lardo e del maiale. Un detto carnascialesco dice: "Se combini una vaccata tutti ti criticano. Ma se fai una maialata... tutti d'invidiano!"

RICETTA PROPOSTA DA

Stefano Paternolli
 Albergo Passo Brocon
 Castello Tesino



DOLCI

La figura della contadina-cuoca-casalinga presente nello stereotipo della cucina trentina racchiude (e completa) il ciclo dell'evoluzione stessa di far da mangiare. Per secoli il cuoco aveva un ruolo distinto, diverso e distante da quello del pasticciere. Perché il forno era privilegio dei pochi, perché lo zucchero era prezioso – e ancora – torte e manicaretti dolciastri erano riservati a rare occasioni. Qualcosa cambia quando la donna – costretta in casa a cucinare per necessità – vuole dimostrare non solo la sua bravura nella gestione della famiglia, ma anche soddisfare certi stimoli della gola. Premiare l'irruenza dei bambini, calmare la fatica di quanti lavoravano la terra. Non a caso quasi la metà delle ricette presentate al Concorso Osterie Tipiche Trentine è riferito proprio a dessert e squisite – talvolta davvero rustiche – torte. Dolci del ricordo o ricordi dolci?

Le ricette premiate e segnalate

- | | |
|--------------------------|--------|
| – Brames | p. 114 |
| – Budino di pane | p. 118 |
| – Flam di codogni e mele | p. 126 |
| – Straboli | p. 143 |
| – Torta di erbe | p. 146 |
| – Torta di pan segale | p. 152 |

**INGREDIENTI**

Per 4/6 persone
1 etto di mandorle
1 chiara d'uovo
mezzo etto di zucchero
alcune violette di campo

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Rosa

Basini di violette

COME PROCEDERE

Prendete le mandorle, mondatele, togliendo ogni scorza, compresa la pellicina interna che le riveste, magari bagnandole in acqua tiepida, per facilitare la pulitura. Poi pestatele in un mortaio, fino ad ottenere una graniglia morbida. Ponetele nella scodella dove sbatterete la chiara d'uovo, mescolando bene e aggiungendo lo zucchero. Impastate il tutto con alcune violette di campo. Poi, con le mani, trasformate l'impasto in microscopiche polpette che vanno lievemente schiacciate, per avere 'un basino' dal diametro di circa quattro centimetri.

Poneteli poi sulla piastra, in forno caldo, cuocendo a fuoco lento – come fossero spumiglia – finché non assumeranno un bel colore dorato.

NOTE E CURIOSITÀ

È una delle tante ricette dei 'basini' biscotto esclusivo di Trento, proposto secondo una ricetta d'inizio secolo. 'Basini' perché piccoli, furtivi, fugaci proprio come un piccolo bacio carpito tra innamorati.

Ingrediente fondamentale la mandorla, che in questo caso assume ulteriore significato simbolico. Mandorla come icona contemplativa per una certa iconografia medioevale, disegna il principio femminile, frutto del peccaminoso 'essenziale nascosto' oppure – per la cultura ebraica – simbolo di nuova vita, legato al senso di rivelazione insito nella nascita. Forse è anche per questo che numerosi ricettari citano le mandorle come stimoli afrodisiaci. Potrebbero esserlo sicuramente i 'basini de Trent'.

RICETTA PROPOSTA DA

Ernestina Grillo
Trento

Basini amari



COME PROCEDERE

Nei ricettari d'un tempo, si legge: "Si prenda uno kilo di zucchero, 3 chiare d'uovo a neve, si batton per un quarto d'ora; poi mettivi il kilo di mandorle amare ben peste, indi – datta la forma ai basini – si collochino sopra carta sparsa con zucchero e si cuociano adagio adagio".

Preparazione molto semplice, sfruttando il connubio zucchero-mandorle amare. I 'basini' devono avere un diametro di circa quattro centimetri e la cottura non deve essere inferiore alla mezz'ora.

NOTE E CURIOSITÀ

La possibilità di convivere tra dolce e amaro rilancia sfide pasticciere e fa venir l'acquolina in bocca. Perché dolce/amaro si basa sull'equilibrio dosato, non casuale e mai definitivo. Sapori e aromi, gusto e profumo. Chi mai potrà arrogarsi il verdetto su quale sia il giusto, ottimale equilibrio? Il dolce diventa proporzione di sapore e l'amaro è quanto caratterizza il prodotto. Che nel caso dei 'basini' può essere interpretato come spesso i baci... lascino l'amaro in bocca.

INGREDIENTI

Per 4/6 persone
1 chilo di mandorle amare
1 chilo di zucchero
3 chiare d'uovo

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Giallo

RICETTA PROPOSTA DA

Rosetta Dalprà
Lavis



Brames

INGREDIENTI

Per 8 persone
 35 decilitri di latte
 30 decilitri di latticello
 3 etti di panna fresca
 70 grammi di burro
 mezzo etto di miele
 mezzo etto
 di farina di segale
 1 mela
 3 fette di pan di segale
 1 cucchiaino
 di semi di papavero
 1 cucchiaino di uva passa
 zucchero
 cannella
 sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti,
 più il tempo
 di raffreddamento

VINO CONSIGLIATO

Trentino Vino Santo

COME PROCEDERE

Scaldare in una pentola il latte, il latticello e la panna fresca e scioglietevi lentamente, mescolando con pazienza, un pezzo del burro predisposto. Senza che si arrivi all'ebollizione, insaporite con miele, i semi di papavero, l'uvetta e il sale. Mescolate, sbollentate e cuocete ancora per qualche minuto, senza smettere di rimestare nella padella. Poi togliete dal fuoco, predisponete otto piatti fondi (quelli da minestra) e versate il 'brames' dosando le singole porzioni. Fate raffreddare, ma non più di tanto, specialmente se usate il frigorifero.

Quando servite in tavola questo dessert, tagliate prima a cubettini sia le fette di pane di segale sia la mela, sbucciata, e fateli rosolare in poco burro, profumando con cannella e un pizzico di zucchero. Infine guarnite i piatti col 'brames' freddo con questa calda 'rosolatura' e assaporate usando il cucchiaino.

NOTE E CURIOSITÀ

La cucina ladina – perché di un piatto ladino si tratta – è solo apparentemente autarchica. Ha sempre colto il meglio della 'contaminazione' con l'esterno. Per una certa bramosia (da questo l'origine del 'brames'?) delle cose nuove, forestiere, da terre lontane le Dolomiti. Ecco allora l'uva passa, per uno scambio nord/sud e l'uso della cannella, spezia dal vago sapore orientale. Tipico e inconfondibile l'uso dei semi di papavero.

Pianta che risale ad ataviche colture retiche, pianta di papavero citata nella leggenda del regno dei Fanes, dove il mago Spina de Mul contrappone i benefici dei piccoli semi neri alle alchimie della sorella, forse più strega che maga: non a caso chiamata Cicuta.

RICETTA PROPOSTA DA

Gianbattista Chiocchetti
 Hotel La Serenella
 Moena





Budino di castagne

INGREDIENTI

Per 6 persone
1 chilo di castagne lesse
2 etti di cioccolato
fondente
2 etti di zucchero
1 etto di burro
4 biscotti amaretti

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

30 minuti, più il tempo di
raffreddamento

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Rosa

COME PROCEDERE

Sbucciate le castagne, lessatele in acqua leggermente salata e passatele al setaccio. Grattugiate poi il cioccolato, abbinatelo allo zucchero e impastatelo con burro sciolto a 'bagnomaria', fino ad ottenere un composto gommoso, compatto. Versate l'impasto sul tagliere (o asse dove si preparano solitamente le tagliatelle) e sbriciolate – spargendoli – gli amaretti, ricominciando ad impastare il tutto. Prendete adesso uno stampo per il budino, stendete all'interno un pezzo di garza da cucina bagnata (fate attenzione: deve leggermente sbordare dal recipiente) e deponete nel contenitore – poco alla volta – tutto l'impasto, compattandolo il più possibile.

Fate dunque riposare in frigorifero per qualche ora; poi togliete lo stampo, capovolgetelo sul piatto di portata, fatelo uscire dal contenitore, togliete la garza e guarnite a piacere. Ideali sono le amarene sotto grappa.

NOTE E CURIOSITÀ

Nei ricettari del Settecento si usava il freddo di stagione per compattare e conservare molte pietanze. "...ponete la bazina fuori dalla finestra, che si ghiacci..." si legge nelle modalità d'esecuzione del budino. La stagionalità era rispettata, anche se da sempre l'uomo ha cercato di superare i tempi e mangiare a più riprese quanto la natura consentiva di raccogliere.

Rispettando però la naturalità stessa del cibo. Senza forzature. 'Sposando' rustici alimenti solo con qualche sfiziosità. Come appunto castagne (usate solo d'inverno) con il cioccolato, per un budino (allora) da far raffreddare naturalmente. Fuori dalla finestra della cucina.

RICETTA PROPOSTA DA

Maria Tappainer
Trento

Budino di patate



COME PROCEDERE

Sbucciate le patate e tagliatele crude a pezzetti; ponetele poi in una casseruola, ricopritele con latte, almeno 4 centimetri sopra il livello delle patate e mettete il recipiente sul fuoco, scaldando a fiamma bassa. Rimestate per bene con un mestolo di legno. Quando i pezzi di tubero incominciano a disfarsi, aggiungete lo zucchero, il cioccolato e un pizzico di vaniglia oppure la buccia grattugiata di limone.

Sbattete per bene l'impasto e, continuando a mescolare, lasciate bollire il composto per una decina di minuti. Togliete dal fuoco, lasciate leggermente raffreddare, poi aggiungete le uova (tuorlo e albume). Dopo aver amalgamato il tutto, versatelo in uno stampo ben unto con burro e spolverato con farina e fate cuocere a 'bagnomaria' per una ventina di minuti.

NOTE E CURIOSITÀ

Dolce insolito, con patate, zucchero, cioccolato e vaniglia. Quest'ultima sostituita magari dalla scorza del limone. Perché non era semplice avere a disposizione la vaniglia. È un prodotto aromatizzante, ricavato dal frutto dell'omonima pianta rampicante, originaria del Centro America. Il frutto matura in nove mesi e non viene mai usato allo stato naturale, ma soltanto dopo averlo manipolato e ridotto in polvere, da usare come 'profumo' per impasti di dolci e biscotti e pure – come suggerisce questo ricettario del secolo scorso trovato a Cavalese – per ingentilire ulteriormente un curioso budino di patate.

INGREDIENTI

1 chilo di patate
1 litro di latte
2 etti di zucchero
2 etti di cioccolato
in polvere
vaniglia o buccia
di limone
3 uova
una noce di burro
1 cucchiaino di farina

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Rosa

RICETTA PROPOSTA DA

Luigi Turconi
Varese



Budino di pane

INGREDIENTI

Per 6 persone
 4 etti di pane raffermo
 1/2 di litro di latte
 1 etto di burro
 1 etto e mezzo
 di zucchero
 1 etto di uva sultanina
 6 uova
 2 etti tra cedro, fichi,
 mandorle, nocciole,
 noci, datteri

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora
 più i tempi di ammollo
 e raffreddamento

VINO CONSIGLIATO

Trentino Vino Santo

COME PROCEDERE

Prendete una casseruola, mettetevi il latte e inzuppatevi il pane, spezzettandolo. Iniziate a scaldare sul fuoco – senza far bollire – mescolando fino ad ottenere una poltiglia omogenea. Lasciate quindi raffreddare il tutto. Poi sciogliete nel composto il burro, aggiungete lo zucchero, i canditi tritati e – dopo averle montate ‘a neve’ – le chiare d’uova. Mescolate e uniformate l’impasto, che deve rimanere abbastanza liquido, elastico, morbido. Ponetelo in uno stampo e fatelo cuocere in forno a ‘bagnomaria’ per un’ora scarsa. Si gusta freddo.

NOTE E CURIOSITÀ

Le tendenze della cucina moderna cercano di ‘liberare’ forma e consistenza degli ingredienti. Emergono poi tendenze decisamente contrarie alla tradizione: verdure solo ‘scottate’, carni ‘sanguinolenti’, dessert ‘sposati’ con salse piccanti e vini liquorosi. Estremizzazioni culinarie per stupire e conquistare l’attenzione di quanti cercano nuovi gusti, ‘mescolando tutto e il contrario di tutto’. Ecco allora come un semplice budino di pane (senza cioccolato) diventa archetipo di golosità. Senza dover ricorrere ad ingredienti sofisticati o preziosi.

RICETTA PROPOSTA DA

Angela Dalla Torre
 Flavon





Confettura di castagne

INGREDIENTI

2 chili di castagne lessate
1 chilo di zucchero bianco
un cucchiaino di vaniglia

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore e mezzo

COME PROCEDERE

Procuratevi dei Marroni di Drena (vanno bene pure quelli di Torcegno, in Valsugana, quelle di Albiano o della Valle del Chiese) e lessateli in acqua non tanto salata e sbucciateli con cura, togliendo ogni pellicina. Schiacciate i Maroni e passateli al setaccio, per ottenere un impasto fluido e morbido. Intanto versate lo zucchero in una terrina (o tegame idoneo) resistente al fuoco, assieme all'acqua, facendo cuocere a fuoco lento, mescolando con un mestolino di legno fino ad uniformare la soluzione.

A questo punto lasciate riposare, cuocendo con sobbollire, schiumando lo sciroppo, fino a quando in superficie non si formano delle vistose bolle viscosi. Solo allora togliete il recipiente dal fuoco e lasciate intiepidire. Attendete ancora qualche minuto, poi versate nella terrina il passato di castagne e la vaniglia, mescolando con cura, fino a completa amalgama e rimettete il recipiente sul fuoco, continuando a mescolare in continuazione, piano piano, però senza mai smettere, cuocendo per almeno un'ora. Attenzione: se non mescolate la marmellata s'attacca con facilità sul fondo della padella, compromettendo la qualità finale. Ultimata la cottura, versate il composto ancora caldo negli appositi vasi di vetro (quelli che si chiudono con coperchi ermetici in latta) tappateli e ponete i vasi in acqua bollente, scaldando (sterilizzandoli) per almeno dieci minuti. La marmellata – non solo quella di castagne – deve essere conservata in luogo buio, fresco e asciutto.

NOTE E CURIOSITÀ

Le castagne hanno sempre goduto di particolari attenzioni, guardate con curiosità per le presunte virtù magiche e sacrali e pure per proprietà terapeutiche nell'alleviare i malanni causati dalla tosse. Lo cita Bartolomeo Platina nei suoi scritti (attorno al 1480) ritenuti di fondamentale importanza per la storia dell'alimentazione e del gusto. Si legge "...dà forza e vigore a chi le mangia, specialmente se abbinate al miele o allo zucchero. Lessate e ancor calde, giovano a chi soffre di tosse. Ma sono efficaci anche contro la dissenteria".

RICETTA PROPOSTA DA

Alda Baglioni
Trento

Crostoli o Grostoi



COME PROCEDERE

Mettete su una spianatoia la farina 'a fontana' e nel centro rompete l'uovo e il tuorlo, aggiungete lentamente due cucchiaini d'olio, lo zucchero e il vino bianco. Impastate il tutto con energia e lavorate la pasta fino a quando diventa lucida, formando una palla; copritela con un canovaccio e lasciatela riposare per una trentina di minuti in un luogo tiepido. Quindi prima con le mani, poi col matterello, tirate una sfoglia il più sottile possibile.

Tagliatela 'a losanghe' – bordi ondulati (con l'apposito attrezzo dentellato rotellina a smerli) – e altri pezzi a forma trapezoidale. Friggetene, poche alla volta, nell'olio (o strutto) bollente. Toglietele quando sono dorate e croccanti, facendole riposare su carta assorbente. Quindi cospargete i 'Grostoi' con abbondante zucchero a velo.

NOTE E CURIOSITÀ

Crostoli o Grostoi, ma anche chiamati Bugie, Chiacchiere, Cenci, Fritole, Sgonfioni, Frappe, Zazzarille... Elenco facilmente estensibile, ma che, ovunque, richiama alla natura popolare del Carnevale, per associazione o assonanza. Dolce leggiadro, evoca la trasgressione carnascialesca, l'inconsistenza, l'apparenza e l'inganno. Nel senso che quando si comincia a gustarli, i 'Grostoi' sono come le ciliegie: non si smetterebbe mai! Apparentemente... non hanno peso. Sono – e vogliono esserlo – trionfo di spensierata dimenticanza. Del resto la festa del carnevale è ricorrenza per stravolgere, strafare, uscire dalla quotidianità, mascherando realtà, per una truccata trasgressione. Specialmente culinaria.

Crostoli, Grostoi, comunque... Bugie. Perché a Carnevale ogni scherzo vale o perché le bugie hanno le gambe corte, friabili e leggere. Proprio come il dolce di questa festa popolare. Anche se taluni storici e filologi della cucina fanno risalire questa specialità al Bugey, regione decantata da Brillat-Savarin, il 'padre' della cucina moderna. Ma potrebbe essere semplicemente... una bugia!

INGREDIENTI

Per 4 persone
2 etti di farina bianca
1 uovo intero e un tuorlo
2 cucchiaini di olio
(meglio di semi)
mezzo etto di zucchero
1 bicchierino
di vino bianco
(meglio se dolce)
liquido per friggere
(meglio se olio
extravergine d'oliva)
zucchero a velo

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Spumante Trento Talento
Demi-sec

RICETTA PROPOSTA DA

Roberta Leonardi
Trento



Crema frita

INGREDIENTI

Per 4 persone
3 uova
2 cucchiaini di farina
1 cucchiaino di zucchero
2 bicchieri di latte
pane grattugiato
olio d'oliva o burro
o strutto di maiale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Chardonnay

COME PROCEDERE

Impastate con cura due uova assieme alla farina bianca di frumento, aggiungendo lo zucchero e 'legando' con un paio di bicchieri di latte fino ad ottenere una pasta con una certa consistenza. Distendetela in una teglia, tirate uno strato sottile di circa un centimetro e cuocete sul fuoco a fiamma bassa per qualche minuto.

Ultimata la cottura, toglietela dal tegame, disponetela su di un grande piatto e tagliate la pasta cotta a pezzetti più o meno regolari. Quindi passateli prima nel battuto d'uovo ottenuto a parte e poi nel pane grattugiato. A questo punto i pezzi di pasta 'tuffateli' in una rovente padella con abbondante strutto di maiale (si può usare olio d'oliva o burro) friggendoli per qualche istante. Servite immediatamente, dopo aver tolto l'unto in eccedenza con una carta assorbente da cucina e – volendo – spolverate con zucchero a velo o con una mistura di zucchero caramellato.

NOTE E CURIOSITÀ

Una crema che assomiglia alle frittelle, anche se evoca immediatamente un boccone particolarmente dolce e gustoso. Potrebbe essere una versione trentina dei cosiddetti 'mistembec', termine in traducibile, forse derivante da 'mis en bec' ovvero i dolci 'saltimbocca' derivati da una tradizione dolciaria araba.

RICETTA PROPOSTA DA

Bruno Sicher
Hotel Pineta
Coredo

Croccante



COME PROCEDERE

Caramellate lo zucchero: mettetelo a bollire in acqua dopo averlo disciolto in questa, (attenti: lo zucchero si scioglie in quantità d'acqua pari alla metà del suo peso e fonde attorno ai 160°; passa allo stato di 'caramello' attorno ai 210°) cuocendo e mescolando in continuazione, finché non avrà assunto un colore scuro e diventato mieloso nella consistenza. In precedenza avrete sbucciato le mandorle; la metà di queste dovrete pestarle, renderle graniglia. Le altre tagliatele a metà.

Queste ultime, in un tegamino, vanno preventivamente abbrustolite, senza usare alcun condimento. Torniamo alla pentola con lo zucchero: quando sarà diventato caramelloso, versate nell'impasto un pezzo di burro, scioglietelo e successivamente gettate le mandorle sbriciolate, mescolate ancora e poi aggiungete quelle abbrustolite, amalgamando per qualche minuto. Togliete dal fuoco, versate in uno stampo di latta basso e largo, con i bordi alti. Usate le fette di limone come mestolo e 'tirate', spalmate l'impasto caramelloso sui bordi, praticamente foderando all'interno lo stampo. Aspettate che solidifichi e togliete il croccante – quando è freddo – usando il coltello, rompendo a pezzetti quello formatosi anche sul fondo.

NOTE E CURIOSITÀ

Ricetta di fine Ottocento citata in un sussidiario di cucina della valle di Non. Un modo per avere un dolce davvero... dolce quanto croccante, per abbinare alla persistenza gustativa la solidità della leccornia e quindi aumentare la durata della piacevolezza.

Zucchero e mandorle che nel dialetto trentino diventano 'mandorlato', appunto per l'uso delle mandorle e per il colore dorato, scuro, dello zucchero cotto.

INGREDIENTI

1 chilo di zucchero
mezzo litro d'acqua
5 etti di mandorle pulite
mezz'etto di burro

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora,
più il raffreddamento

RICETTA PROPOSTA DA

Bruno Sicher
Hotel Pineta
Coredo



Crostata di ortiche

INGREDIENTI

Per 6 persone

Ingredienti per la pasta frolla
250 grammi
di farina bianca
1 etto di burro
altrettanto di zucchero
1 bustina di vanillina
mezza bustina
di lievito per dolci
2 uova intere

Ingredienti per il ripieno

2 etti scarsi
di foglie d'ortica tritate
1 cucchiaino
di uvetta sultanina
altrettante noci
finemente tritate
un pizzico di cannella
in polvere
mezzo bicchierino di grappa
un pizzico di sale
mezzo etto
di amaretti sbriciolati
altrettanto pane grattugiato
almeno 2 etti di zucchero

Altri ingredienti
marmellata di albicocche
o frutta simile
gelatina di frutta (a piacere)

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e 45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Vendemmia
Tardiva

RICETTA PROPOSTA DA

Fulvia Campedelli
Pelugo

COME PROCEDERE

La preparazione è a tre fasi. Per ottenere la pasta frolla bisogna versare sul grande tagliere la farina, disponetela 'a fontana' e quindi aggiungete le uova, zucchero, vanillina e il lievito. A parte, ammorbidite il burro, prima di amalgamarlo al tutto, procedendo ad un lento impasto. Lavorate finché la pasta abbia raggiunto uniformità. Per quanto concerne il ripieno, le foglie d'ortica vanno tritate finemente, dopo averle lavate e asciugate; quindi, in una grossa ciotola, unite le ortiche con le noci, l'uvetta, la cannella, gli amaretti sbriciolati, zucchero e grappa, nonché un pizzico di sale e un paio di cucchiaini di pane grattugiato. Amalgamate e fate macerare il tutto per almeno 50 minuti.

La preparazione della crostata rispetta le consuete procedure: imburrate e infarinate leggermente lo stampo, prima di rivestirlo nel fondo e nei lati con la pasta frolla tirata ad uno spessore di circa un centimetro. Spalmate il fondo con marmellata e ricopritela con altri due cucchiaini di pane grattugiato rimasto. Aggiungete quindi il ripieno, ben scolato, ricoprite con strisce di pasta frolla e infornate a 180° per almeno 30 minuti. Tolta dal forno e lasciata raffreddare, la crostata si può eventualmente ricoprire con uno strato di gelatina di frutta.

NOTE E CURIOSITÀ

Un dolce che recupera il fascino della semplicità, con la Val Rendena ancora protagonista di rurali abbinamenti: l'ortica, ingiustamente ritenuta solo un'erbaccia, con la farina, l'uvetta, le noci del vicino Bleggio. Il tutto ingentilito e rafforzato con la grappa di vinacce vanto della tradizione contadina alpina. Quando un goccio di acquavite era un sollievo alcolico tra i più genuini e momento di scambio, d'amicizia e di piacere.

Dolcetti di castagne



COME PROCEDERE

In acqua leggermente salata cuocete le castagne; sbucciatele, togliendo ogni pellicina, passatele al setaccio e lasciatele in una ciotola. In un tegame idoneo (antiaderente) mettete lo zucchero, sciogliendolo nell'acqua fino quando otterrete una crema molto fluida e iniziate a cuocere, a fuoco basso, finché 'non fa il filo'. Versate le castagne nel recipiente di cottura, insieme al latte e vaniglia; mescolate con un cucchiaino di legno e trasformate l'impasto in una sorta di polentina, abbastanza consistente.

A cottura ultimata – deve avere un bel colore bruno – scodellate sul ripiano di legno per la pasta e con questa 'polenta' fate degli piccoli gnocchi, passandoli nello zucchero vanigliato e lasciandoli subito asciugare. Preparate poi una glassa a base di cioccolato, da versare sopra gli gnocchetti di castagne: sciogliete al forno o a 'bagnomaria' il cioccolato; 'filate' dello zucchero e unitelo (amalgamandolo con una noce di burro) al cioccolato liquefatto. Lasciate riposare e servite come dessert o dolce merenda.

NOTE E CURIOSITÀ

La tipicità delle castagne e dei marroni del Trentino è garantita da un disciplinare di produzione sottoscritto da tutti i castanicoltori. La raccolta è manuale. Drena, Brentonico, Valsugana e Giudicarie, le zone più rappresentative. Per conservarli più a lungo possibile si possono surgelare oppure asciugarli al sole dopo alcuni giorni di messa a bagno in tinozze d'acqua. Logicamente l'essiccazione completa (dopo la sbucciatura) garantisce facile conservazione nel tempo. Basterà far rinvenire il frutto nell'acqua. E la castagna è pronta, si presta ad ogni esigenza gastronomica.

INGREDIENTI

Per 4/6 persone
5 etti di castagne pulite
e lessate
3 etti di zucchero
2 bicchieri di latte
vaniglia
1 etto di cioccolato
fondente
burro

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e 15 minuti,
più il tempo
di asciugatura

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Rosa

RICETTA PROPOSTA DA

Giulia Fedrizzi
Rovereto

**INGREDIENTI**

Per 4 persone
 1 mela cotogna
 2 mele tipo Renetta
 4 uova
 4 cucchiaini di zucchero
 confettura di lamponi

**TEMPO DI PREPARAZIONE
E COTTURA**

Due ore e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Vendemmia
 Tardiva

RICETTA PROPOSTA DA

Luigi Turconi
 Varese

Flam di codogni e mele

COME PROCEDERE

“...mena bene, aggiungi chiare a neve, zukero, poi poni uno sopra l'altro. In forno no troppo caldo. Si alzano!” Il testo originale di questa ricetta ‘scovata’ dal signor Turconi nel baule di una soffitta di Cavalese non spiega più di tanto. Ma nelle note a margine, scritte con calligrafia incerta e databile metà Ottocento, si descrive il metodo di fare uno sformato di frutta. Vale a dire: sfruttare la cottura in forno a ‘bagnomaria’ per ottenere un dessert gonfio nella forma e delizioso nel sapore.

Questa la procedura. Prima cuocete al forno le mele e il cotogno; quando sono tiepide, togliete bucce, parti solide e scomponete il resto; preparate ora quattro chiare d'uovo, montate a neve, mescolando con lo zucchero. Aggiungete quanto ottenuto alle mele cotte, frammischando uniformemente, finché non si formerà un composto abbastanza denso. Imburrate e infarinate uno stampo in alluminio (quello per i cosiddetti plum-cake) e versate l'impasto. Coprite con carta forno (o stagnola) e mettete a cuocere in forno – a ‘bagnomaria’ – per almeno un'ora, a temperatura non superiore ai 150°, per favorire l'alzata, il rigonfiamento dell'impasto. Infine togliete dal forno, scodellate su di un piatto largo e lungo, tagliate a fette e condite con confettura di lamponi.

NOTE E CURIOSITÀ

Per flan s'intende un cibo cotto al forno a ‘bagnomaria’, ossia il recipiente di cottura riposto in uno più capiente pieno d'acqua. Un sistema di cottura abbastanza evoluto, che presuppone una certa bravura ai fornelli, anche se il risultato qualitativo è (quasi) sempre garantito. Il modo di preparazione – e pure gli ingredienti: si possono fare, infatti, flan di verdure con fonduta di formaggio – variano a seconda dell'estro e della bravura di chi in cucina è ai fuochi. Il flan, ad esempio, era preparato ricavando dall'impasto dei grossi gnocchi, ricoperti con l'albume ‘a neve’ e poi infornati a ‘bagnomaria’.





Fiadoni

INGREDIENTI

Per 6 persone
4 etti di farina bianca
2 etti scarsi di burro
1 etto di zucchero
scorza di limone
grattugiata
1 bustina di lievito
latte, quanto basta

Per il ripieno
3 etti misti tra mandorle,
noci e nocciole
1 cucchiaino
di pane grattugiato
2 cucchiaini di miele
un pizzico di cannella
e polvere di chiodi
di garofano

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trento Talento Demi-sec

COME PROCEDERE

Ottenete una pasta sfoglia di media grossezza, dopo aver impastato con cura tutti gli ingredienti, usando il latte in quantità moderata, fino ad ottenere un composto morbido, ma non troppo. Lasciate riposare il tutto, mentre preparate il ripieno: servono tre manciate di mandorle sbucciate, noci nostrane e nocciole, tutte pestate finemente, amalgamate con il pangrattato e 'legate' con alcuni cucchiaini di miele, reso liquido a 'bagnomaria'.

Poi iniziate a tirare l'impasto, per avere un sottile strato; tagliatelo a quadrati di circa 10 centimetri, collocando su ognuno un cucchiaino di ripieno e ripiegate a forma di triangolo, facendo attenzione di far aderire bene i due orli. Dorate i 'fiadoni' con l'uovo sbattuto, cospargeteli di zucchero a granelli, riponeteli in un tegame basso, unto col burro e leggermente infarinato e quindi infornate a forno ben caldo, per almeno una ventina di minuti, controllando la cottura.

NOTE E CURIOSITÀ

Fiadoni, nella parlata valsuganotta, vuol dire 'golosi', da mangiare in un fiato'. Ma già nel XII secolo si citano i 'fladones', tipo di torta o pasticcio. Ricetta curiosa, dolce, dolce come il miele. Nettare delle api, produzione tutelata e indicatore della qualità ambientale. Perché gli alveari operano solo in zone integre, lontane da coltivazioni intensive, dove la produzione è supportata da trattamenti chimici. Il Trentino agricolo rispetta l'importante lavoro delle api, indispensabili per l'impollinazione delle piante e tutela gli apiari. Ogni zona ha la sua specificità e conferisce al miele carattere e tipicità: millefiori, di acacia, di castagno, rododendro, tarassaco e di melata d'abete. Questa la tipologia del miele trentino, miele citato già dal Mariani, nelle cronache del Concilio di Trento, che nel 1673 scrive come il miele "...non riesca nel colore, ma raccolto dalle api per lo più da fiori campestri...".

RICETTA PROPOSTA DA

Emiliana Colla Zanarin
Ronchi Valsugana

Frittelle di pane



COME PROCEDERE

Prendete il pane raffermo e tagliatelo a fette dello spessore di un centimetro, usando possibilmente un coltello seghettato, per non sbriciolare. Le fette è meglio ridurle a forma rotonda e compatta; spalmatele con la marmellata di frutta – prugne, albicocche, ciliegie o altro – prima d'immergerle nel latte, sistemandole in un piatto fondo o casseruola di coccio.

A parte preparate una pastella, mescolando le uova con la farina, il sale, un pizzico di zucchero e 'allungando' l'amalgama con il latte, fino ad ottenere un composto fluido. Nella padella dove solitamente friggete – meglio se un recipiente di ferro o i tegami di materiale antiaderente – scaldate una buona dose d'olio (meglio se extravergine, ma comunque d'oliva) e friggete le fette di pane subito dopo averle immerse nella pastella.

Bisogna avere la (facile) maestria di farle dorare da entrambi i lati, fatele prima asciugare su carta assorbente uso cucina. Infine spolveratele, una parte con zucchero a velo, l'altra con cioccolato in polvere.

NOTE E CURIOSITÀ

La fame aguzza l'ingegno. Proverbio in tema con questa spartana, ma altrettanto corroborante elaborazione dolciaria. Pane raffermo tutt'altro che banale. Basta un minimo di sana arguzia casalinga e le fette si trasformano in croccanti frittelle, da gustare a merenda o come fine pasto. L'olio d'oliva, un tempo – tranne nei paesi della Riviera trentina del Garda – era un lusso, da usare con parsimonia. Ecco allora che l'olio era quasi sempre sostituito con lo strutto, ottenuto dalla lavorazione delle carni del maiale. Strutto ideale per friggere tanti alimenti, senza stravolgerne fragranza e gustosità.

Anzi, molte preparazioni culinarie della tradizione trentina hanno perso il loro originario fascino proprio per l'ostilità delle massaie verso lo strutto. Usarlo con oculatezza e – come per la ricetta in questione – può essere davvero una piacevole ... riscoperta.

INGREDIENTI

Per 4/6 persone
 Pane raffermo
 marmellata di frutta
 2 uova
 1 etto e mezzo
 di farina bianca
 latte
 sale
 olio d'oliva
 zucchero
 zucchero a velo
 cioccolato in polvere
 olio extravergine d'oliva

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Mezz'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Giallo

RICETTA PROPOSTA DA

Giuseppina Grossi
 Arco



Fritto in forma di rose

INGREDIENTI

Per 4 persone
 3 etti di farina
 2 uova
 5 cucchiaini di panna fresca
 1 bicchierino
 di vino bianco
 zucchero a velo
 confettura di frutta
 strutto di maiale
 sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora,
 più i tempi di lievitazione

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Rosa

COME PROCEDERE

Mescolate i tuorli d'uovo con i cucchiaini di panna e il goccio di vino bianco, una presa di sale e mezzo cucchiaino di zucchero; mettete la farina bianca tipo '00' sulla spianatoia, fate la 'fontana' versandovi il liquido e intridendo tutto con un coltello o mestolo sottile.

Poi lavorate diligentemente la pasta con le mani finché fa le bolle e lasciatela riposare un'ora. Tirate quindi una sfoglia assai sottile, come una cialda, tagliate un numero eguale di rotondini, per ogni formetta, uniteli a quattro a quattro secondo la gradazione, avendo cura di alternare i merli col vuoto come si fa coi fiori di carta, premetevi un dito nel mezzo perché s'attaccino e, se non giovasse, ricorrete a un pochino di tuorlo d'uovo col quale potete anche spruzzare le rose prima di friggerle.

Mettetele a una a una nello strutto bollente, colle foglie rivolte in giù perché s'aprano bene, guarnitele nel mezzo con un pezzetto di marmellata o con una ciliegia confettata e cospargete di zucchero.

NOTE E CURIOSITÀ

Biscotti d'altri tempi, che fanno venire l'acquolina in bocca solo a leggerne la ricetta. Dolci che richiamano fragranze e sapori genuini, quando la pasticceria casalinga era riservata alle occasioni di festa, momenti speciali da ricordare anche con biscotti a fiori di rosa. Auguri!

RICETTA PROPOSTA DA

Cristina Locatin
 Trento

Frittelle di polenta



COME PROCEDERE

Togliete dalla polenta di mais la parte dura (la crosta che si forma tutt'attorno, dopo un giorno dalla cottura) e schiacciatela per bene aggiungendo lo zucchero, le uova, farina, latte, la buccia di limone e il lievito, ottenendo un impasto di buona amalgama, abbastanza consistente.

Con un cucchiaino ricavate dal composto una serie di gnocchi, piccole palle che potrete pure modellare con l'aiuto delle mani. Intanto portate ad ebollizione, in una padella per frittare, abbondante olio di semi o d'oliva (per quanti vogliono rispettare antiche usanze, lo ribadiamo, si usa lo strutto di maiale) e deponete nel liquido bollente le palline dell'impasto, lasciando rosolare fino a quando non avranno preso un bel colore dorato.

Toglietele dal tegame, fate scolare su carta assorbente, mettetele in un piatto di portata e spolverate con zucchero a velo. Si gustano pure fredde.

NOTE E CURIOSITÀ

'Aurea pulvis', polvere d'oro. La polenta di mais è l'esempio concreto della bontà di questa dorata farina. Ma le polente (o 'polende') si facevano molti secoli prima dell'uso alimentare delle farine di mais.

Si facevano con semi tritati, poi selezionati come spelta o farro, panico o miglio. La polenta era alimento povero seppur prezioso. Da non sprecare. Così anche gli avanzati, opportunamente rimaneggiati, si trasformano in dolci frittelle, per gustose merende o fine pasto.

INGREDIENTI

Per 4 persone
Qualche fetta
di polenta avanzata
2 cucchiaini di farina bianca
di frumento
mezzo litro di latte
2 cucchiaini di zucchero
4 uova
la buccia di un limone
1 cucchiaino
di lievito in polvere
zucchero a velo
olio

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Nosiola

RICETTA PROPOSTA DA

Rita Nicolini
Trento



Gnoc boemi

INGREDIENTI

Per 4 persone
 16 prugne secche
 snocciolate
 1 chilo di farina
 mezzo etto
 di lievito di birra
 1 uovo
 un pizzico di sale
 latte quanto basta
 burro
 cannella
 zucchero

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti
 più i tempi di lievitazione

VINO CONSIGLIATO

Trentino Traminer
 aromatico

COME PROCEDERE

Subito una precisazione: non bisogna avere fretta e la preparazione è a più momenti. Sbriciolate il lievito in una scodella, versate il latte (almeno tre bicchieri) che deve essere tiepido; mescolate continuamente, lentamente, perché non si formino grumi e il lievito si scioglia perfettamente; aggiungete anche un pizzico di zucchero, riponendo la scodella – coperta con un canovaccio – in un ambiente caldo, evitando sbalzi termici. Aspettate almeno un'ora.

Adesso mettete in una zuppiera la farina, versate nel mezzo il latte col lievito, mescolate con cura, aggiungete un pizzico di sale e l'uovo, mescolando ancora e iniziando subito ad impastare il tutto, togliendolo magari dalla zuppiera. L'impasto deve essere eseguito per almeno venti minuti, poi bisogna riporlo nella zuppiera, coprirlo ancora con il canovaccio e lasciarlo lievitare, al caldo e riparato, almeno un'ora, finché questo non abbia raddoppiato il volume. Solo ora confezionate gli gnocchi: dividete l'impasto per ottenere 16/18 pezzi, dando la forma voluta – tondo o leggermente affusolato – inserendo all'interno la prugna; riporli nuovamente, separati l'un l'altro, in un recipiente e farli riposare, ancora un'ora, ricoperti e al caldo. Intanto fate bollire l'acqua in una pentola capiente, salate e – 2 o 4 per volta – cuocete gli gnocchi per 7/8 minuti, rigirandoli con cura. Servite asciutti con una spolverata di zucchero, cannella e come condimento burro fuso leggermente dorato.

NOTE E CURIOSITÀ

Uno gnocco dolce, solitamente preparato con le patate, che ben rappresenta la cultura gastronomica trentina. Seguendo ricette magari d'importazione (l'influenza austroungarica è ancora presente), ma soffermandosi su ingredienti 'di territorio'. Che in questo caso sono le prugne o susine. Specialmente le susine di Drò, nel Basso Sarca, varietà esclusiva, tutelata, con spiccato equilibrio tra dolce e acido, forma ovale, piccola, compatta, aromatica e inconfondibile per la fascinosa patina vellutata che si nota sulla buccia. Susina di Drò ricca di potassio, acido chinico, vitamina PP e altre sostanze pregiate. Ottima da gustare appena raccolta, ma anche ingrediente per diverse pietanze. Gnocchi in primis.

RICETTA PROPOSTA DA

Claudia Consolaro
 Molina di Ledro

Infuso di genziana e assenzio



COME PROCEDERE

Mettete a macerare al sole – in una bottiglia bianca, piena di grappa – le radici di genziana e i rami di ‘medac’, l’assenzio (pianta erbacea, foglie verdi, scure, amare al gusto e con odore intenso di absintina) senza lesinare sulla quantità. Quando, dopo qualche giorno, il colore dell’infuso muta per effetto del sole e della macerazione, filtrate la soluzione, recuperate solo il liquido e – in un’altra bottiglia, più capiente – travasate nel vino, mescolando e agitando l’intruglio. Esponete nuovamente la bottiglia al caldo del sole. Aspettate ancora qualche giorno. L’infuso è pronto per il... dopo pasto!

NOTE E CURIOSITÀ

Claudio Boroni ha spedito il ricettario della nonna Ernesta, classe 1895. Racchiude i saperi (la parola, non a caso, ha la medesima matrice di sapori...) della Val Rendena. Custodisce aneddoti – alle donne che portavano un asse di legno fin sul Caré Alto, alle fortificazioni belliche della Prima Guerra, davano in cambio una pagnotta di segale – e metodi per la trasformazione in leccornie di ortaggi, frutta, erbe selvatiche.

Preparazioni influenzate dalla fame. Proprio così. Da quella che per anni la gente della Rendena ha patito durante il conflitto Italia-Austria, ma anche quella di carestie precedenti. Cause di migrazioni e trasformazioni artigianali. Non si esclude che i ‘moléa’, gli arrotini rendeneri, siano diventati famosi nel mondo proprio perché costretti a lasciare la loro terra ‘causa fame’. Sfruttando un mestiere che diventa ‘arte della lama’. Tramandato dai reduci al seguito di Napoleone, specialisti nel rendere taglienti le armi bonapartiste, ‘limate’ proprio grazie ai sassi del Sarca, il fiume che solca la Rendena.

INGREDIENTI

Mezzo litro di grappa
un litro di vino bianco,
Nosiola della
Valle dei Laghi
radici di genziana
pulite ed essiccate
rami freschi di assenzio

RICETTA PROPOSTA DA

Claudio Boroni
Bocenago



Maneghi de zuca

INGREDIENTI

5 bicchieri
di farina bianca
5 bicchieri di acqua
3 uova
1 cucchiaino di burro
1 cucchiaino di zucchero
per friggere:
olio d'oliva o burro

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Giallo

COME PROCEDERE

Nel ricettario di fine Ottocento si legge così: "...prendete cinque bichieri di farina e cinque d'acqua, un poco di burro e zucchero e mettete tutto in una 'bacina' di ottone, mescolando bene finché avrete una bella 'polentina'. Ponete la padella sulla piastra calda della 'fornella' e cuocete fino a quando l'impasto non si stacchi dal tegame.

Versate in una scodella, lasciate leggermente raffreddare, aggiungete le uova – uno alla volta – e rimescolate tutto insieme per ottenere una bella pasta. Adesso riempite lo stampo (si può usare anche un'apposita siringa col traforo a tre stelle) e fate i 'maneghi', poi friggeteli nell'olio d'oliva o nel burro. Serviteli spolverati con zucchero o con marmellata di frutti di bosco".

NOTE E CURIOSITÀ

Un dolce che prende il nome dalla forma, dall'aspetto esteriore (spigoli per il lungo) chiamato appunto 'maneghi de zuca' perché simile a quelli delle grosse cucurbite. Probabilmente per ottenere questi 'maneghi' veniva usato uno speciale stampo a tre buchi, diffuso in valle di Fiemme come strumento di casalinga pasticceria.

Da riporre, dopo l'uso, in un angolo della credenza, il mobile che si stagliava in ogni casa, quasi indispensabile. Era segno di un certo benessere, il rifugio dove le massaie custodivano i loro saperi e dove celavano leccornie, sia per la quotidianità che per le occasioni solenni.

Scrigno chiuso a chiave, posto agognato dai bambini. Bramosi di goloserie e di una certa voglia di trasgredire, magari di peccare. Mobile costantemente vigilato dalla mamma o donne anziane di casa che aprendo la credenza (operazione quasi rituale) dispensavano – a seconda dell'umore o del momento – i piccoli piaceri della vita.

RICETTA PROPOSTA DA

Rolando Delugan
Hotel Rio Bianco
Panchià

Macagnani



COME PROCEDERE

Tagliate il pane di almeno due giorni 'a fetta di salame' dello spessore di circa 2 centimetri. Bagnate – solo da un lato – tutte le fette, immergendole nel latte, evitando d'inzupparle completamente.

Stendete su metà numero delle fette uno strato di marmellata di mirtillo, quindi sovrapponetene le rimanenti una sull'altra. Immergete quindi questa composizione nella pastella colante – precedentemente preparata: sbattete velocemente latte, farina, uova, zucchero assieme alla grappa e il bicarbonato – e poi friggetele in una teglia con olio d'oliva bollente (anche se la tradizione impone lo strutto di maiale...) fino a quando non avranno raggiunto una perfetta doratura. Fate riposare su carta assorbente, spolverate il tutto con zucchero a velo e gustatele caldissime.

NOTE E CURIOSITÀ

Altra ricetta antispreco, legata alla cultura materiale della Val di Fiemme, che recupera il pane e lo rinobilita farcendolo con marmellata di mirtillo, servito fritto, pie-tanza dolce e corroborante. Su tutto il territorio trentino il pane a forma di filone, con due tagli trasversali, si chiamano 'Bechi panzalini', ma anche 'Sdramèl o Sdramelòt'. Assieme alla 'Bina' – pane formato da quattro pezzi uniti tra loro – e al 'Gramolato' o 'Gramolàa' o ancora 'Pan tajà' – forma caratteristica ad intreccio di due filoncini schiacciati e ancora intrecciati con fuoriuscita (al centro) di due estremità – sono i testimoni dell'arte bianca trentina. Un mestiere importante, minuziosamente regolamentato dai Principi Vescovi di Trento.

Città dove per secoli il pane si vendeva non a peso, ma a pezzo. Un modo insolito e solidale per equilibrare il costo della vita: stesso prezzo del 'toc de pan', ma peso variabile del singolo pezzo di pane.

INGREDIENTI

1 filone grosso
di pane raffermo
marmellata di mirtillo
mezzo litro di latte
1 etto di farina bianca
2 uova
olio d'oliva
1 cucchiaino di zucchero
zucchero a velo
1 bicchierino di grappa
un pizzico
di bicarbonato di calcio

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Rosa

RICETTA PROPOSTA DA

Bruna Bellante
Cavalesse



Panmiz

INGREDIENTI

Pane raffermo
latte
zucchero
2 uova
burro
una manciata di uvetta
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

30 minuti

COME PROCEDERE

La quantità degli ingredienti è variabile. Massima semplicità nell'esecuzione. Tagliate a dadi il pane raffermo, mettetelo in una ciotola e lasciatelo inzuppare nel latte. Poi zuccherate il composto, aggiungete due uova, una manciata di uva passa e un pizzico di sale. In un tegame, rosolate il burro, versatevi l'impasto, cuocendo a fuoco lento fino alla formazione di una crosticina in superficie; capovolgete il contenuto e continuate a rosolarlo per qualche minuto. Si mangia come dessert e si può gustare anche freddo.

NOTE E CURIOSITÀ

'Panmiz' o 'panmuez' altra variante escogitata dalla cultura alimentare contadina per non sprecare il pane dopo qualche giorno dalla cottura. 'Miz' vuol dire 'fradicio, inzuppato o grondante'. In questo caso è riferito al pane 'mizzato' nel latte – si può usare quello da farina bianca, anche se consigliamo quello integrale o di segala – da soffriggere poi nel burro, per avere un gustoso dolce di fine pasto o per giovinili merende.

RICETTA PROPOSTA DA

Marina Tapainer
Trento

Pinza



COME PROCEDERE

Spezzettate il pane raffermo, inzuppate con il latte intiepidito e lasciatelo riposare. Sbattete le uova con lo zucchero, aggiungendo l'uva e una presa di sale, amalgamando bene il tutto, battendo il pane inzuppato senza però renderlo troppo liquido ed omogeneo. Versate quindi il composto in una teglia rotonda da forno, precedentemente ben imburata e spolverata con farina bianca e cuocete a 180° per almeno 35 minuti, controllando la doratura.

NOTE E CURIOSITÀ

Piatto povero non solo del Basso Sarca, ma di tante altre zone del Trentino. Il suo nome deriva probabilmente dalla parola 'pizza o pitta' per indicare una povera, rustica focaccia a base di cereali o addirittura di pane raffermo. Alimento per battere la fame, via via evoluto e impreziosito con lo zucchero e l'uva appassita (quella solitamente proveniente dal sud Italia, anche se nella Valle dei Laghi si usa ancora far appassire la Nosiola su appositi graticci, chiamati 'aréle') per avere una golosità.

Numerose le varianti a questa preparazione: aggiungendo mele, fichi, pinoli o anche rendendola molto sostanziosa con l'apporto del burro. Anche se originariamente era semplicemente una dolce 'pinza' rusticana.

INGREDIENTI

Per 6 persone
5 'ciòpe' (pezzi)
di pane raffermo
di circa un etto l'una
1 bicchiere di latte
burro
2 uova
2 etti di zucchero
uva essicata
un pizzico di sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e un quarto,
più l'ammollo
del pane raffermo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato giallo

RICETTA PROPOSTA DA

Cristina Polli
Arco



Pinza dolce con mele

INGREDIENTI

Per 4 persone
 5 cucchiaini di farina
 2 uova
 2 etti di mele Renetta
 tagliate a fette sottili
 1 cucchiaino di zucchero
 mezzo litro di latte
 50 grammi di burro

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Traminer
 aromatico

COME PROCEDERE

Sbattete le uova con lo zucchero, la farina e il latte, mescolando uniformemente; aggiungete le mele (meglio se Renetta o varietà leggermente farinose) continuando ad amalgamare il tutto. Preparate intanto una tortiera, ben imburata, spolverandola con zucchero; versate quindi l'impasto nel recipiente, avendo cura di aggiungere, sopra, qualche fiocchetto di burro (non lesinare sulla quantità: la pinza ha bisogno di sostanzioso condimento...) informate a 180° e cuocete almeno per mezz'ora/quaranta minuti.

NOTE E CURIOSITÀ

È una delle tante varianti della 'pinza', proposta in maniera semplice, impreziosita e resa diversa dall'apporto delle mele. Il Trentino è un paradiso per le mele. Nelle vallate vocate a questa coltivazione si raccolgono 'pomi' inconfondibili per sapore e fragranza. La Renetta è una delle varietà più legate alla Valle di Non.

Ha scorza leggermente crespata, rugginosa, con una pasta succosa, leggermente farinosa, dolce e acidula nell'insieme, ideale per uso culinario. Numerose le altre varietà. A partire dalla Golden Delicious, gialla, polpa finissima, succosa, croccante, dolce e aromatica. E ancora, ideale per torte e strudel, la mela Stark Delicious, buccia rossa, succosa e fondente.

RICETTA PROPOSTA DA

Federico Chini
 Nogaredo

Pinza pasquale



COME PROCEDERE

La ricetta propone un'altra variante nella preparazione della 'pinza', basata principalmente sulla forza della semplicità degli ingredienti. Anzitutto sciogliete il lievito nel latte con una manciata di farina e fatelo riposare in un luogo caldo. Scaldate il burro, battuto con lo zucchero, via via incorporando all'impasto – ad uno ad uno – 6/7 tuorli, la scorza del limone, il vino e la vaniglia. Setacciate la farina sul tavolo, unitevi il lievito precedente stemperato nel latte e farina, assieme ai tuorli e le uova rimaste, incorporando e impastando, poco per volta, tutto il resto. La pasta va lavorata molto bene, lasciata 'levare' sotto un canovaccio e nuovamente impastata prima di darle una forma rotondeggiante.

Ancora qualche minuto di pazienza, che la pinza si 'levi'. Solo adesso si procederà alla cottura: non serve una teglia; ungete col burro una carta da forno, riponetevi la pinza e infornate sulla grata del forno, precedentemente ben riscaldato. Cuocete a 180° per almeno 45 minuti.

NOTE E CURIOSITÀ

La ricetta è tratta da un manuale di cucina del XVIII secolo e – come avrete notato tra gli ingredienti – viene citato il vino bianco di Cipro. Per secoli la classificazione dei vini avveniva in due distinte procedure: vini dolci da uve mediterranee (e quindi vini da Cipro) e vini nostrani, aciduli, da vitigni autoctoni, vini solitamente rossi, uve Schiava. Del resto Venezia con la sua flotta mercantile ha avuto un ruolo decisivo nella diffusione e commercializzazione dei vini. Anche quelli che giungevano in Trentino, tramite barconi trainati da cavalli, con fiume Adige arteria prioritaria di collegamento. Vini dolci, appunti di Cipro e Schiave nostrane. Termine, quest'ultimo, che deriva dalla parola medievale 'Heunisch' (uva del posto) via via trasformata, foneticamente, in 'Hunnisch' e poi in 'Sclavus' e quindi nell'attuale Schiava.

INGREDIENTI

Per 6/8 persone
5 etti e mezzo
di farina finissima
1 uovo intero
9 tuorli
1 etto di burro
2 etti di zucchero
1 bicchiere di latte
1 bicchiere
di vino di Cipro
1 limone
2 bastoncini di vaniglia
30/40 grammi di lievito

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore

VINO CONSIGLIATO

Trentino Vino Santo

RICETTA PROPOSTA DA

Chiara Stanghel
Villa Lagarina



Sanguinaccio

INGREDIENTI

Per 6/8 persone
 2 litri e mezzo
 di sangue di maiale
 2 etti e mezzo
 di uva sultanina
 1 etto di burro
 mezzo etto di zucchero
 1 etto di noci
 1 etto di farina bianca
 mezzo etto di pinoli
 cannella e
 chiodi di garofano

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Mezz'ora
 più il tempo
 di raffreddamento

VINO CONSIGLIATO

Trentino Riesling

COME PROCEDERE

Trovarlo non è facile, ma per questa ricetta è ovviamente indispensabile: due litri e mezzo di sangue del maiale appena macellato. Sangue che va mescolato con l'uva, le noci tritate e i pinoli (il gheriglio e questi precedentemente impastati con burro) aggiungendo lentamente farina, zucchero e le spezie.

Mescolate e amalgamate il tutto, finché non si raggiunge una certa consistenza ed elasticità. Riempite con l'impasto una teglia rettangolare con i bordi abbastanza alti. Cuocete in forno a 140° – opportunamente riscaldato – per una ventina di minuti, avendo cura di aspettare che si formi una crosticina in superficie. Aspettate che la torta si raffreddi e servitela.

NOTE E CURIOSITÀ

L'uccisione del maiale era un rito per tutta la comunità rurale. I bambini venivano tenuti a distanza, quasi per rispetto verso il maiale e la loro innocenza. Poi era la festa. Nulla veniva sprecato. Neppure il sangue.

Trovarlo, però, come ingrediente per un dolce è davvero una singolarità. La ricetta è stata al centro di una ricerca scolastica curata dal prof. Diego Leoni, che ha coinvolto numerosi giovani studenti. Orgogliosi di riscoprire saperi e sapori del passato. Quando la torta di sangue di maiale era degno suggello del tradizionale pasto pantagruelico che seguiva – immediatamente – l'uccisione della bestia.

RICETTA PROPOSTA DA

Anna Gasperotti
 Pomarolo

Sciroppo di corniole



COME PROCEDERE

Fate bollire l'acqua, il vino e lo zucchero per una quarantina di minuti. Versate nella pentola le corniole e appena riprendono il bollore travasatele in vasi precedentemente predisposti, da chiudere ermeticamente. Sterilizzate, sobbollendo, a 'bagnomaria'.

NOTE E CURIOSITÀ

Uno sciroppo ancora in voga in Val Rendena – da dove è originaria la signora Donata, attualmente residente a Vienna – che recupera le corniole selvatiche del bosco. Si raccolgono subito dopo Ferragosto sulle pendici dei monti che portano a Madonna di Campiglio. Il modo per avere lo sciroppo è semplicissimo.

Bisogna invece calcolare i tempi di cottura, in base anche alla sterilizzazione dei vasetti. Lo sciroppo di corniole era praticamente l'unica bibita conosciuta dai bambini d'inizio secolo scorso. Veniva servita d'estate, diluita in un bicchiere d'acqua. Lo sciroppo è comunque delizioso sul gelato alla crema e pure con alcuni dolci al cucchiaino (budino compreso). Specialmente se si usa, per farlo, il vino rosso. Note di colore che appagano pure l'occhio.

INGREDIENTI

1 chilo di corniole
un quarto di vino bianco
(ma si può usare
anche vino rosso)
1/4 di litro d'acqua
8 etti di zucchero

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

RICETTA PROPOSTA DA

Donata D'Ivonne
Vienna



Semolino croccante

INGREDIENTI

Mezzo chilo di semolino
1 litro di latte
1 uovo
1 etto di zucchero
uvetta e pinoli
pangrattato
burro

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti,
più il raffreddamento

VINO CONSIGLIATO

Spumante Trento Talento
Demi-sec

COME PROCEDERE

Cuocete nel latte il semolino, per ottenere una sorta di polenta, morbida, quasi spalmabile. Lasciate raffreddare. Poi unite all'impasto l'uovo, lo zucchero, l'uvetta passa e i pinoli, mescolando per bene e amalgamando il tutto.

Con questo impasto fate delle palline grosse come una noce, passatele nel pane grattugiato e friggetele nel burro, dorandole. Prima di gustarle (anche fredde) cospargetele di zucchero.

NOTE E CURIOSITÀ

Il semolino è un prodotto intermedio della macinatura del grano, anche se per 'semolino' in molti paesi montani del Trentino s'intendeva la semola bianca più grossa e tenera, adatta per fare dolci. Veniva indicato pure come 'grano de Gries', nome inteso come 'grosso' e non relativo alla località omonima vicino Bolzano.

'Griez', grosso anche perché nelle valli dolomitiche la coltivazione del frumento non consentiva di ottenere delle spighe con grani duri, quelli caratteristici del grano che matura nel meridione, al caldo sole mediterraneo.

RICETTA PROPOSTA DA

Bruno Sicher
Hotel Pineta
Coredo

Straboli



COME PROCEDERE

Mettete in una scodella gran parte della farina, mescolatela con il latte, versandolo a più riprese per dare giusta consistenza all'impasto. Poi aggiungete le chiare d'uovo, preventivamente montate, la grappa e amalgamate il tutto. Deve risultare una sorta di besciamella, non troppo liquida. Questa va versata – colata – nella padella di cottura attraverso un imbuto oppure da una brocca con beccuccio largo o – meglio ancora – da una siringa per pasticceria. Il liquido per la frittura: si usa olio d'oliva anche se la tradizione impone lo strutto di maiale oppure – ancora più importante, perché modifica il sapore – abbondante burro liquefatto. Cuocete finché hanno giusta croccantezza, togliete e fate sgocciolare su carta assorbente. Spolverate poi con zucchero a velo.

NOTE E CURIOSITÀ

Straboli o stroboli. Nome di un biscotto che assomiglia spesso ad un 'grostolo' e che ogni massaia elabora alla sua maniera. Il nome deriva dal tedesco 'Strauben' che significa 'tortuoso, arricciato', in quanto la forma del biscotto risulta appunto contorto. Impossibile però stabilire esattamente che cos'è questo dolce e come debba essere confezionato. Numerosi storici della cucina hanno indagato su vari fronti, senza trovare riscontri unitari. Forma, sapore e consistenza, sono diversi di casa in casa. Simili, ma non uguali alle tradizionali 'fortaie'.

Lo ha riscontrato pure l'arch. Giuliano Fiorito che ha elaborato in merito una minuziosa, personalissima e dettagliata ricerca, partendo da un vecchio ricettario della sua famiglia. Ha comparato 'stroboli' trentini con omologhi dolci austriaci, sperimentato ogni tipo di cottura, con o senza zucchero, grappa o tipi di farina. Risultato?

Gli Stroboli sono (rimangono?) una chimera. Indefinibili, mutabili, inclassificabili. Solo una certezza: al palato sono una golosità. Indipendentemente dalle innumerevoli tecniche di preparazione.

INGREDIENTI

Per 4/6 persone
1 etto di farina
un quarto di litro di latte
3 uova
1 cucchiaino di grappa
un pizzico di zucchero
liquido per friggere

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato giallo

RICETTA PROPOSTA DA

Ernestina Grillo
Trento



Torta della Nonna (Dolce alle pere)

INGREDIENTI

Per 10 persone
 8 etti e mezzo di pere
 (possibilmente Kaiser)
 4 etti di farina bianca
 2 etti di burro
 2 etti di zucchero
 3 uova
 80 grammi
 di cioccolato fondente
 grattugiato
 1 etto di amaretti
 sbriciolati
 un pugno di pinoli
 1 bustina di lievito
 2 pizzichi di sale fino
 la buccia grattugiata
 di mezzo limone

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e mezzo

VINO CONSIGLIATO

Trentino Pinot grigio

COME PROCEDERE

Ottenete l'impasto versando sulla spianatoia (o grande tagliere) la farina, lo zucchero, il burro tagliato a piccoli pezzi, il lievito, il sale, la buccia del limone e amalgamate il tutto, velocemente, usando le uova come collante. Una volta formato l'impasto, a forma di grossa palla, copritelo con un canovaccio e fatelo riposare in frigo, per almeno mezz'ora. Nel frattempo preparate sbucciate le pere e tagliatele a pezzetti; sbriciolate anche gli amaretti e grattugiate (se non lo trovate in polvere) il cioccolato fondente. Togliete l'impasto dal frigorifero: 2/3 di questo va steso, rendendolo sottile col matterello, sulla spianatoia appositamente infarinata.

A questo punto in una tortiera dal diametro di 30 centimetri, unta col burro e infarinata, stendete il disco di pasta formando lateralmente un bordo di circa tre centimetri. Versate le pere, cospargetele con il cioccolato fondente e quindi con gli amaretti sbriciolati. Con l'impasto avanzato, ottenete un disco sottile che ricopra la torta. Cospargete di pinoli e punzecchiate qua e là con le punte della forchetta, per togliere il vapore formato dalle pere. Cuocete in forno già riscaldato a 180° per circa 50 minuti, fino a quando la torta risulti dorata.

NOTE E CURIOSITÀ

La Valle di Non è sinonimo di mele. In questa zona si coltivano le mele golden forse più famose al mondo. Mele che danno reddito a migliaia di famiglie, mele che hanno sostituito in gran parte ogni tipo di coltura. Anche quella delle pere, un tempo diffuse in valle, specialmente nella parte più a nord. Quando con le pere Kaiser o con tante varietà di frutta antica – come la Spadona, la Bella di Bosco e tanti tipi ora purtroppo scomparse – si elaboravano rustiche quanto saporite torte. Pere, ingrediente determinante, usate magari dopo qualche mese dal raccolto, per avere frutta da gustare assieme ad alimenti golosi come il cioccolato e quindi rilanciare nel tempo la bramosia di cose buone, da presentare in certe occasioni di festa, ricorrenze, anniversari o solo, semplicemente, per godere della squisita, dolce sapidità delle pere nostrane.

RICETTA PROPOSTA DA

Letizia Larcher
 Cavareno

Torta di castagne



COME PROCEDERE

Usate castagne nostrane, lessate e perfettamente pulite; schiacciatele e passatele al setaccio ancora quando sono calde. A parte scottate le mandorle in acqua bollente, togliete la buccia e tritatele finemente. In una terrina sbattete bene solo i tuorli, assieme allo zucchero, il burro a pezzetti (che avrete tolto dal frigo per tempo, per usarlo molto morbido e fondente) e la scorza grattugiata di un limone. Subito versate nella scodella pure le mandorle e il passato di castagne, mescolando per qualche istante. In una scodella a parte, 'montate a neve' gli albumi rimasti e incorporateli nella scodella dove avete appena impastato il tutto, continuando a mescolare.

Cuocete in forno già caldo, per almeno mezz'ora/quaranta minuti a 180°, usando una tortiera, imburata e spolverata di farina bianca.

NOTE E CURIOSITÀ

Il frutto del castagno è uno dei più puri in assoluto. Perché protetto da ogni inquinamento esterno sia dal riccio che dalla scorza spessa e callosa, nonché dalla sottile pellicina che ricopre il frutto. Nei boschi sono diffuse piante probabilmente originarie della lontana Tessaglia greca e nei secoli – con colture quasi spontanee – si sono selezionate varietà di castani che danno frutti con caratteristiche apparentemente identiche, in realtà molto diverse a seconda del tipo di terreno dove cresce la pianta – chiamata 'albero del pane' e pure 'albero della gioia' – e influenzata dal clima e dalla coltivazione stessa del bosco.

INGREDIENTI

Per 6 persone
4 etti di castagne lesse
2 etti di zucchero
semolato
qualche cucchiaino
di farina bianca
1 etto di burro
1 etto di mandorle dolci
4 uova
1 limone

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e 15 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Rosa

RICETTA PROPOSTA DA

Raffaele Baldessarini
Nogaredo



Torta di erbe

INGREDIENTI

4 etti di farina
3 etti di burro
2 etti di zucchero
2 uova intere
e un tuorlo
1 bustina di lievito
mezzo bicchierino
di grappa
la buccia grattugiata
di un limone
un pizzico di sale

Per il ripieno:

4 etti di erbe (bietta)
1 uovo intero
e un tuorlo
mezzo etto di zucchero
70 grammi di uvetta
2 cucchiaini di olio d'oliva
30 grammi di burro
1 etto di pane grattugiato
14 amaretti
la buccia grattugiata
di un limone

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

50 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Vino Santo

COME PROCEDERE

Mettete sulla spianatoia la farina, il burro a pezzettini, lo zucchero, le uova, la grappa e tutti gli ingredienti per l'impasto. Impastate il tutto formando una palla che farete riposare in frigorifero, nel frattempo tagliate le erbe sottilissime e mettetele in una ciotola incorporando tutti gli ingredienti per il ripieno, tranne gli amaretti.

A questo punto prendete la pasta e formate un disco che vi possa coprire una pentola dal diametro di circa 20 centimetri lasciando a parte un po' di impasto che vi servirà per le listerelle. Stendete l'impasto nella tortiera, sbriciolatevi sopra gli amaretti e coprite con l'impasto di erbette. Schiacciate bene il tutto e guarnite con delle listerelle ricavate dall'impasto che avete tenuto da parte prima, mettetelo in forno per 50 minuti circa a 170°. Servitela con un bicchierino di vino santo.

NOTE E CURIOSITÀ

La torta (forse dal 'tòrcere' gli ingredienti, ma anche dal nome e metodo medioevale per cuocere il pasticcio o pastello di pasta) è una delle ricette più versatili. Si possono elaborare in tantissimi, variegati metodi e modi. O per secoli le torte sono state fatte quasi solo ed esclusivamente di verdure. Massaie contadine che diventavano – per necessità – delle cuiniere.

Portando i prodotti della terra in tavola, migliorandoli nell'aspetto e nel sapore. In questo caso è previsto pure l'uso della grappa. Quella 'lambicata' con le vinacce. Peccato alcolico della gente di montagna, alle prese con 'lambicar': duplice il significato. 'Lambicar per vivere' – la fatica del lavoro e della vita – e 'Lambicar per gioire' ovvero deliziarsi con qualche goccia di grappa, non per niente chiamata acquavite.

RICETTA PROPOSTA DA

Gastronomia 'La Boscaiola'
Madonna di Campiglio

Torta di fregoloti



COME PROCEDERE

Con pazienza, lentamente, amalgamate ogni ingrediente, mescolando e impastando con energia; poi versate il composto in una teglia unta e infarinata, senza badare che l'impasto sia regolarmente livellato, ma mantenendolo in superficie la naturale crespatura e piccoli bozzolotti. Attendete che il forno abbia raggiunto almeno 100° e infornate velocemente avendo cura di non far alzare la temperatura sopra i 140°. Cuocete almeno 45 minuti, ma non oltre i 50. Togliete e lasciate raffreddare. Meglio in un ambiente umido e – volendo – fate riposare un giorno prima del consumo.

NOTE E CURIOSITÀ

È uno dei dolci classici della tradizione trentina, citato in manoscritti del 1700 e in ricettari trentini dell'epoca austroungarica. 'Fregoloti' deriva dal fatto che la torta – grazie all'impasto e agli ingredienti, nonché ai tempi di cottura – è friabile, 'grumosa', croccante e molto fragrante. Specialmente se si avrà la pazienza di gustarla dopo diverse ore dalla cottura.

Questa torta ha numerose varianti tra gli ingredienti: con o senza mandorle, con meno o più burro, talvolta è abolito pure il lievito. E ancora: qualche ricetta suggerisce l'uso di numerose uova, altri ricettari lo bandiscono. In ogni caso la torta non va tagliata, ma spezzettata con le mani. Il Vino Santo Trentino, quello ottenuto dai Vignaioli della Valle dei Laghi, è compagno ideale di questo dolce, anche se questa rustica torta si 'sposa' bene pure con uno zabaione. Magari a base di uova e Vino Santo!

INGREDIENTI

Per 6 persone
3 etti di farina bianca
3 etti di zucchero bianco
2 etti e mezzo di burro
1 etto e mezzo
di mandorle
finemente tritate
1 tuorlo d'uovo
un pizzico di sale
1 bustina di lievito

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e 15 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Vino Santo

RICETTA PROPOSTA DA

Stefano Malena
Rovereto



Torta di grano saraceno

INGREDIENTI

Per 10 persone
 2 etti di farina
 di grano saraceno
 2 etti di burro
 2 etti di zucchero
 1 etto di mandorle
 1 etto di noci
 5 uova
 5 etti di confettura
 di piccoli frutti di bosco
 1 cucchiaino di lievito
 2 bicchieri
 di panna fresca

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e un quarto,
 più il raffreddamento

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Rosa

COME PROCEDERE

Togliete il burro dal frigo (meglio se usate quello di malga, fresco e mollo) qualche minuto prima di procedere all'impasto; poi lavorate il burro con circa metà dello zucchero a disposizione, aggiungendo mandorle e noci, sminuzzate 'a granella', incorporando pure la farina scura, usando i tuorli d'uovo come legante.

A parte montate gli albumi con lo zucchero rimanente e quindi aggiungeteli all'impasto. Il tutto va versato in una tortiera antiaderente. Mettete nel forno (circa 180°) e cuocete almeno per 45 minuti, controllando l'evoluzione finale della cottura. Attendete che la torta sia tiepida, per poi tagliarla in mezzo e farcirla con la marmellata, meglio se di mirtilli, comunque di piccoli frutti del bosco. Attendete ancora qualche decina di minuti per poi decorarla con panna fresca velata con cannella.

NOTE E CURIOSITÀ

Grano saraceno o – nel dialetto trentino 'formentòn'. Per secoli è stato il cereale più amato, diffuso nelle campagne in quota dove altre varietà non resistono agli sbalzi termici, alla siccità. Grano resistente e che esisteva in Europa – proviene dall'Oriente, dalle terre dei Saraceni, da questo il nome – ancora prima dell'avvento del mais, giunto da noi dalla scoperta dell'America.

Farine preziose di 'formentòn', ottenute con fatica, perché cereale coltivato su pendii scoscesi, a prova di stabilità. La sua zona privilegiata era, in Trentino, la valle dei Laghi. Specialmente sulle colline che circondano Cavedine, Stravino e Brusino, fin su a Vigo Cavedine. Adesso la coltivazione è praticamente scomparsa e l'Italia – a parte la Valtellina – è costretta ad importarlo addirittura dal Sud Africa.

RICETTA PROPOSTA DA

Flora Azzolini
 Mori

Torta di marasche



COME PROCEDERE

Preparate la pasta frolla con farina, uova, burro, metà dello zucchero indicato. Tirate la pasta con il matterello, fino quando diventa sottile e malleabile; con questa foderate la tortiera, sul fondo e sulle pareti laterali. Intanto si mescola il pane grattugiato con zucchero e cannella, da cospargere sullo strato di marasche – senza picciolo – adagiate sul fondo della tortiera.

Ripetete l'operazione, con altro strato, avendo cura di 'sigillare' con il composto a base di pane grattugiato. Per l'ultimo strato lasciate il picciolo alle marasche, per avere una torta più appariscente. Cuocete il tutto in forno, precedentemente riscaldato, a circa 150°, per quasi un'ora e mezzo, controllando attentamente la cottura nel finale.

NOTE E CURIOSITÀ

La marasca – scritta anche con la 'k' – è un frutto che evoca sapori perduti. Gusti quasi del passato, custoditi nella memoria e spesso sopiti. Perché la coltivazione di questa varietà è stata quasi completamente abbandonata.

Troppo difficoltoso il raccolto, dovuto alla fragilità della buccia del frutto, ma produzione minoritaria anche perché l'acidulo delle marasche non riscontra i favori del gusto generalizzato. Ecco allora che alle marasche si dedica la citazione solo e quasi esclusivamente quando si paragonano aromi e sapori, durante le comparazioni degustative dei vini. Solo in queste occasioni, assaggiando Pinot nero o certi Cabernet sauvignon si citano e il pensiero torna alla sapietà inconfondibile delle marasche. Un tempo elaborate pure con alcol, per sciroppi e infusi decisamente sfiziosi.

INGREDIENTI

Per 6 persone
7 etti di marasche
3 etti e mezzo di farina
2 etti di burro
2 uova intere più un tuorlo
2 etti di zucchero
3 etti di pane grattugiato
cannella

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e 45 minuti

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Rosa

RICETTA PROPOSTA DA

Sara Chini
Nogaredo



Torta di pane

INGREDIENTI

Per 6 persone
 3 etti di pane grattugiato
 3 etti di zucchero
 mezzo etto di cioccolato
 fondente in polvere
 3 uova
 un etto di burro
 1 bustina di lievito
 per dolci
 1 bicchierino di grappa
 1 fialetta di essenza
 di mandorla
 un pizzico di spezie
 (cannella o chiodi
 di garofano in polvere)
 la buccia di un limone,
 grattugiata
 un pizzico di sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e un quarto

VINO CONSIGLIATO

Trentino Vino Santo

COME PROCEDERE

Ammorbidite il burro, amalgamandolo con lo zucchero prima di aggiungere i tuorli delle uova e sbattete finché non si formerà una morbida crema; incorporate tutti gli altri ingredienti – grappa, essenza alla mandorla, buccia di limone, spezie, cioccolato e la bustina di lievito in polvere – mescolando energicamente.

A questo punto, all'impasto cremoso, abbinate il pane grattugiato assieme alle chiare d'uovo, preparate opportunamente battute 'a neve'.

Non stupitevi dell'aspetto dell'impasto, che sarà piuttosto ruvido: versate a cucchiariate nella teglia, precedentemente foderata con apposita carta da forno. Infornate a circa 180°, cuocendo per 45-50 minuti.

NOTE E CURIOSITÀ

Il pane, alimento quotidiano di primaria importanza, apparentemente sempre uguale, in realtà diverso di giorno in giorno. Pane, prezioso e da non sprecare. Ogni comunità trentina ha legato ricordi e vicissitudini all'abbondanza o meno del pane quotidiano.

Pane rafferma – in questo caso – usato pure per trasformarsi in una leccornia. Un dolce 'delle nonne' che se riproposto secondo autentiche, schiette ricette, riesce ancora non solo a soddisfare i palati più esigenti, ma a competere per gusto e fascino con tante elaborate composizioni dolciarie.

RICETTA PROPOSTA DA

Giuseppina Grossi
 Arco

Torta di pane



COME PROCEDERE

Prendete alcuni panini raffermi e tagliateli a fettine, piccole e sottili. Stessa procedura per i fichi secchi, tagliati a filetti. Preparate la casseruola (possibilmente di alluminio) unta e infarinata e mettete uno strato del pane a fettine, uno strato di fichi e così di seguito facendo che l'ultimo, in superficie, resti il pane.

A parte sbattete le uova con lo zucchero, poi la farina, il sale, due punte di coltello di cannella in polvere, da ultimo aggiungete il latte, mescolando accuratamente e lasciando il tutto molto liquido. Versate il composto sopra il pane e i fichi riposti nella casseruola, coprendo il tutto con un coperchio che entri nella padella.

Ponetevi sopra un oggetto abbastanza pesante, che schiacci – ma non troppo – inzuppando l'impasto. Qualche decina di minuti di pazienza e poi cuocete nel forno caldo a 180° per almeno mezz'ora.

NOTE E CURIOSITÀ

Insolita torta di pane, 'scovata' da Sara Rungaldier in un baule della casa dei nonni materni, in Valle di Fiemme. La ricetta non solo spiega nel dettaglio ogni fase della preparazione, ma elenca pure i costi: 2 lire per il pane, quasi 3 lire per le uova e via conteggiando, fino ad avere un consuntivo di ben 7 lire e 55 centesimi!

Un riscontro che fa capire quanto il cibo fosse prezioso. Al punto da conteggiare costo e valore addirittura del pane raffermo!

INGREDIENTI

Per 6 persone
6 etti di pane raffermo
5 etti di fichi secchi
3 uova
1 litro di latte
3 cucchiaini di zucchero
2 cucchiaini di farina bianca
cannella in polvere
sale

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

45 minuti,
oltre il tempo
dell'ammollo del pane

VINO CONSIGLIATO

Trentino Sauvignon

RICETTA PROPOSTA DA

Sara Rungaldier
Trento



Torta di pan secale

INGREDIENTI

Per 8/10 persone
 2 etti e mezzo di pane
 di secale
 2 etti e mezzo
 di mandorle
 2 etti di burro
 2 etti di zucchero
 8 uova
 il succo di un limone

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e un quarto,
 più il raffreddamento

VINO CONSIGLIATO

Trentino Vino Santo

COME PROCEDERE

Il burro deve essere ben morbido, facile da amalgamare con mandorle e pane di secale, preventivamente sminuzzato, pestato finemente (quasi una farina) e abbrustolito. In una ciotola di legno mescolate le mandorle (un terzo di queste vanno pestate con la loro scorza, le altre sbucciate) tre quarti della quantità di zucchero disponibile, i soli rossi d'uovo e un pugno di pane di secale reso quasi 'farinoso'. Mescolate per almeno cinque minuti; a parte montate a neve gli albumi delle uova con lo zucchero rimanente e aggiungetele all'impasto.

Continuate a rimestare, aggiungendo il succo di limone e il rimanente pane di secale. Versate il tutto in una teglia e infornate a 170° cuocendo per una quarantina di minuti. Volendo, si può tagliare la torta nel mezzo, orizzontalmente e condire con marmellata di mirtilli.

NOTE E CURIOSITÀ

Una torta per le occasioni di festa, contenuta nel ricettario di Giuliana Degregori, perpetua di don Matteo Riz, già parroco di Predazzo e di Carano, nei primi anni del Novecento. Ingredienti facili, per recuperare 'dolcemente' pure gli avanzi del pane quotidiano.

Che un tempo era quasi sempre pane di secale, 'pan nero', perché le farine di cereali come il frumento – specialmente nei paesi di montagna – non allignavano o stentavano ad essere facilmente reperibili, dato il prezzo e la lontananza delle produzioni.

RICETTA PROPOSTA DA

Roberto Degregori
 Carano

Torta imperatore



COME PROCEDERE

Una torta apparentemente semplice, in realtà necessita di una preparazione attenta, in fasi distinte. Sbattete i tuorli con lo zucchero, aggiungete la farina setacciata con il lievito, la vaniglia e le noci, finemente tritate. Montate a neve gli albumi ed aggiungeteli all'impasto, rendendo il tutto uniforme, quindi cuocete in forno a 180° per circa 40 minuti. Intanto preparate la crema per farcire la torta, sbattendo i tuorli con un cucchiaino di farina; bollite il latte e, lentamente, aggiungetelo (tolto dal fuoco) ai tuorli, mescolando con cura. Rimettete la crema sul fuoco, fate addensare, sempre mescolando con attenzione. Quindi attendete che si raffreddi.

A parte montate il burro (sciogliere a temperatura ambiente) con lo zucchero a velo e successivamente aggiungete le altre noci tritate. Unite le due creme, sbattendo e amalgamando bene. Con questo abbinamento di creme, farcite la torta cotta, tagliandola a metà ed eventualmente guarnita con quanto rimane.

NOTE E CURIOSITÀ

Molte ricette trentine sono dedicate ai fasti dell'impero austroungarico. Questa ricetta è stata 'scovata' dai ragazzi della Scuola Media 'Anna Franck' di Villa Lagarina, nell'ambito di una ricerca su usi e consuetudini alimentari in voga nella zona di Rovereto sul finire dell'Ottocento. Una torta per le occasioni ghiotte, improntata sul recupero delle noci nostrane.

Quando questo frutto dell'autunno era vanto di ogni famiglia, non solo d'origini contadine. Perché le noci sono legate al fascino della pianta, che evoca portamento e maestosità. Noci trentine ora tutelate. Specialmente nel Bleggio, dove selezioni genetiche naturali consentono la produzioni di noci diverse per forma, dimensioni (sono leggermente più piccole) spessore e la durezza del guscio, ma con un gheriglio chiaro, che si estrae facilmente integro. Con un sapore deciso, persistente, importante.

INGREDIENTI

Per 6 persone
8 uova
1 etto e mezzo di zucchero bianco
1 etto di zucchero a velo
2 etti e mezzo di noci
1 etto di farina
2 etti di burro
Un quarto di litro di latte
1 bustina di lievito
1 bustina di vaniglia

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e un quarto, più il tempo di raffreddamento

VINO CONSIGLIATO

Trentino Vendemmia Tardiva

RICETTA PROPOSTA DA

Valeria Dell'Uomo
Villa Lagarina



Torta povera di pane e cacao

INGREDIENTI

Per 4 persone
 2 etti di pane raffermo
 50 grammi di cacao
 1 etto di burro
 2 uova
 3 decilitri di latte
 1 etto e mezzo
 di zucchero
 1 bustina
 di zucchero vanillinato
 30 grammi di pinoli
 30 grammi di uvetta
 pangrattato

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora e un quarto

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Rosa

COME PROCEDERE

Scaldare il forno a 180 gradi. Intanto tagliare il pane a pezzetti e faterlo inzuppare nel latte. Sminuzzatelo con le mani, unite lo zucchero, le uova intere, il cacao, il burro fuso, lo zucchero vanillinato e sbattete con una frusta fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo.

Aggiungete uvetta, pinoli. Versate il tutto in uno stampo precedentemente imburrito e cosparso con il pangrattato. Mettete in forno per circa 40/45 minuti. Fate raffreddare la torta prima di toglierla dallo stampo.

NOTE E CURIOSITÀ

Una torta che sfrutta la semplicità del pane – per giunta, raffermo... – rilanciandola con il cacao. Povertà e golosità. Contrasto, in tutto. Perché il cacao è una perfetta, meravigliosa offerta della natura. Evoca storie di avventurieri, di 'conquistadores spagnoli', re e regine, fame e lussuria. Scaturite sempre da quel Cristoforo Colombo che per primo trasportò in Europa il frutto con il quale gli indigeni preparavano una bevanda amara chiamata 'xocoatl'. Poi Ferdinando Cortez lo corresse con zucchero e vaniglia. E fu subito un successo.

Che dilagò prima in Francia – il Re Sole lo impose nei salotti di ogni residenza – poi in Olanda, a inizio Ottocento, dove venne brevettata una pressa per ottenere il cacao in polvere. Polvere per sapori e aromi afrodisiaci, che lentamente hanno conquistato anche la cucina povera delle genti di montagna. Pane e cacao, come latte e cacao. E la gola è accontentata.

RICETTA PROPOSTA DA

Francesco Antonioli
 Ristorante al Vò
 Trento

Torta Simona



COME PROCEDERE

Mescolate in una terrina il latte con tre uova, assieme alla farina, allo zucchero, la scorza di limone e un pizzico di spezie – cannella o noce moscata, ma attenzione: o l'una o l'altra. L'impasto deve risultare abbastanza liquido.

Preparate il forno caldo e in una teglia rettangolare, spennellata con olio (per renderla unta uniformemente, anche sui lati) versate il contenuto della terrina e fate cuocere la torta sia sotto che – a metà cottura, dopo un quarto d'ora, rigirandola – sopra.

NOTE E CURIOSITÀ

Una ricetta che ha stupito per essenzialità e massima versatilità. Torta chiamata 'Simona' forse per rendere omaggio alla mitica figura medievale di Donna Simona, cuoca sopraffina, donna e madonna, che definisce il ruolo della casalinga, la padronanza assoluta sul controllo della cucina. O solo per l'assonanza fonetica con '...così buona' da essere la torta '...sì bona' per tante occasioni.

INGREDIENTI

Per 6 persone
Mezzo litro di latte
3 uova
3/4 cucchiaini di farina di frumento
la scorza grattugiata di un limone
una manciata di zucchero
un pizzico di spezie
un goccio d'olio d'oliva

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Un'ora

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Giallo

RICETTA PROPOSTA DA

Luigi Turconi
Varese



Torta stramba

INGREDIENTI

Per 8/10 persone
 600 grammi di farina
 2 uova intere
 2 buste di lievito
 un pizzico di sale
 500 grammi
 di acqua tiepida
 con aggiunta
 di 1 cucchiaino colmo
 di strutto
 2 cucchiaini di zucchero
 presi dal quantitativo
 per il ripieno

Per il ripieno:
 1 chilo di mele
 un pugno di uvetta
 1 cucchiaino di cannella
 mescolata con
 250 gr di zucchero

TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Due ore

VINO CONSIGLIATO

Trentino Moscato Giallo

COME PROCEDERE

Fate l'impasto con gli ingredienti sopra elencati. Sbucciate le mele e tagliatele a cunei non troppo sottili, spruzzatele con zucchero e cannella e aggiungere l'uvetta. Stendete l'impasto diviso in tre parti: sistemare la prima parte su una teglia rettangolare precedentemente imburata e infarinata, aggiungete metà delle mele.

Di seguito sovrapponetene un'altra strato di impasto, l'altra metà delle mele e finite con la terza parte della sfoglia. Cospargete di zucchero semolato con aggiunta di cannella. Infornare a 200° per 40 minuti.

NOTE E CURIOSITÀ

Strudel o torta di mele? Ne uno ne l'altra. Chiamarlo strudel è sbagliato: la pasta non viene arrotolata. Ma non è giusto neppure definirla 'torta': la pasta è quella 'pazza', prevalentemente usata per lo strudel... Un dolce comunque dei ricordi. Che richiama fragranze schiette, semplici, di dolci appena sfornati dalle stufe alimentate a legna. Torte attese talvolta per una settimana.

Perché si cuocevano al sabato. E si gustavano nel pranzo domenicale. A proposito di torte. Il nome 'torta' deriva probabilmente dal fatto che gli ingredienti vengono 'tòrti', cioè strizzati, manipolati. Lo ribadisce già Platina, uno dei primi storici del cibo.

RICETTA PROPOSTA DA

Renata Monsorno
 Agritur Malga Salanzada
 Cavalese



LE RICETTE DELL'OSTERIA TIPICA TRENTINA

Il comparto della ristorazione è di fondamentale importanza nella proposta turistica del Trentino. Cucina che vuole essere maggiormente 'di territorio', per diffondere una giusta cultura della qualità, far conoscere e apprezzare i prodotti tipici trentini e quindi migliorare l'offerta vacanziera e la proposta gastronomica. La Provincia Autonoma di Trento ha varato specifiche norme a tutela della tipicità dei prodotti trentini. Formaggi, salumi, ma anche mele, piccoli frutti, le trote e un lungo elenco di autentiche chicche agroalimentari. Tutti prodotti – assieme al vino – che vengono usati come ingredienti basilari nelle pietanze tipiche offerte alla clientela. Ricette davvero succulenti, rispettose delle tante variabili suggerite da usi e costumi di ogni singola vallata, dal Garda fino alle Dolomiti. Cibi cucinati proprio per rimarcare intrinseche differenze, diversità, conservando preziose peculiarità date dal semplice quanto sincero patrimonio gastronomico del Trentino. Un giacimento di sapori. Da scoprire anche frequentando i locali che – dopo minuziose ispezioni amministrative e istituzionali – possono fregiarsi del marchio 'Osteria Tipica Trentina'. Dove troverete sicuramente alcune di queste ricette tradizionali. Un piatto fumante, un bicchiere di vino, la dicitura 'Osteria Tipica Trentina': un piccolo disegno che sta diventando un simbolo. Quello di un locale raffinato, attento alle esigenze dei propri ospiti e con un occhio di riguardo alle tradizioni della propria terra. I migliori prodotti del Trentino, insieme al meglio della ristorazione.

REQUISITI DELL'OSTERIA TIPICA TRENTINA

Ciascun esercizio prevede l'offerta dei seguenti prodotti:

VINI BIANCHI E ROSSI: Almeno il 30% dei vini presenti in lista sono di origine trentina con non meno di 10 tipologie di vini trentini e 30 etichette.

VINI DA DESSERT: Trentino D.O.C. Vino santo Trentino D.O.C. Moscato giallo e Trentino D.O.C. Moscato rosa.

SPUMANTI: 5 etichette Trento D.O.C.

GRAPPE: 6 tipologie diverse e 10 etichette.

ACQUA: L'acqua minerale proposta ai tavoli è trentina.

FORMAGGI: Nel menù è presente un tagliere degustazione di formaggi trentini selezionati tra almeno 5 diverse tipologie.

SALUMI: Nel menu sono proposti almeno 2 salumi tipici di produzione trentina.

FRUTTA E PICCOLI FRUTTI: La frutta fresca trentina di stagione è sempre presente nella lista dei dessert compresa la mela del Trentino nel periodo da settembre a giugno.

OLIO: Sulla tavola è presente un olio extravergine di oliva del Garda trentino.





PESCE: La trota o il salmerino proposto all'interno del menù è di provenienza trentina.

FARINA, LATTE, MIELE E CONFETTURE: La farina gialla, il latte, il miele e le confetture utilizzate nell'elaborazione o accompagnamento delle ricette sono di produzione trentina.

I prodotti impiegati nella preparazione delle ricette sono freschi e variano secondo la stagione, valorizzando la zona di provenienza del prodotto e la localizzazione del ristorante.

MENÙ DEGUSTAZIONE: L'osteria tipica trentina prevede una proposta di "menù di degustazione trentino" completo di primo piatto, secondo e dessert, a prezzo dichiarato

IL MARCHIO: Il marchio di prodotto "Osteria Tipica Trentina" esposto all'entrata del locale è riportato sulla carta dei vini, sul menù e sul materiale informativo dell'osteria

SERVIZIO: Il "menù di degustazione trentino" sarà presentato ed illustrato dal personale di sala spiegando i prodotti e la ricetta utilizzata per la preparazione del piatto, evidenziando caratteristiche e proprietà dei singoli prodotti, in modo da valorizzare il territorio e la cultura locale.

INFORMAZIONI: Servizio Commercio e Cooperazione – Ufficio Polizia Amministrativa – via Petrarca n. 34/1 38100 Trento – tel. 0461/494850 – fax 0461/494845 – e-mail: uff.polamm@provincia.tn.it".





DOVE ARRIVA L'OLIO D'OLIVA E DOVE INIZIA LA CULTURA DELL'ALPEGGIO

L'immagine dello storico Fernand Braudel, secondo il quale il Mediterraneo, come ambiente geografico e culturale, finisce ben oltre le rive del grande mare nostrum, si addice anche al Trentino e al suo territorio. Dagli oltre 3.700 metri del Cevedale agli appena 67 metri del lago di Garda, troviamo tutti gli strati geologici che caratterizzano l'evoluzione del sottosuolo. L'antico calcare delle Dolomiti, il granito dei ghiacciai occidentali, le stratificazioni del porfido della Valle di Cembra fino alle svariate conformazioni che collegano le fasce pedemontane meridionali alle Alpi Retiche, rappresentano a un tempo l'anima e le fondamenta di un mondo complesso. Qui troviamo il limite settentrionale dell'olivo e del limone, del leccio e del cipresso. Qui iniziano le colture terrazzate che impressionarono viaggiatori nordici del calibro di Albrecht Dürer e inizia la "cultura della città" di stampo tipicamente italiano, come ebbe a dire Goethe nel Viaggio in Italia percorrendo i primi borghi a sud di Trento.

UN MOSAICO DI DIVERSITÀ: 150 ghiacciai, quasi 300 laghi alpini, fiumi e corsi d'acqua purissima: un impressionante reticolo di approvvigionamento e irrigazione per l'agricoltura. Una ricca serie di parchi naturali, oasi faunistiche e riserve con più di 170 biotopi, compongono una costellazione ambientale e naturalistica di primaria importanza dalla quale deriva un utilizzo dei suoli altrettanto complesso. Il 47% degli oltre 620.000 ettari della superficie del Trentino sono rappresentati da boschi e foreste, dove primeggiano le conifere d'alto fusto, mentre il 24% del territorio viene utilizzato dall'attività agricola. La parte preponderante di questa superficie è costituita da prati permanenti e pascoli che formano una caratteristica fascia intermedia fra le pareti rocciose e i boschi sottostanti, dando vita al più antico presidio agricolo d'alta quota: l'alpeggio. In Trentino si contano oltre 500 malghe, 270 delle quali vengono ancora usate nel periodo estivo per la produzione di latte e formaggi

tipici e per lo svezamento del bestiame giovane. La restante parte di territorio agricolo è rappresentato dalle colture del melo e della vite, mentre in parte minore sono presenti i seminativi con cereali, patate e altre colture orticole.

UN SISTEMA CHE PRODUCE QUALITÀ: Oltre 30 magazzini frutticoli e 23 caseifici, 16 cantine sociali e oltre 160 esercizi agrituristici, circa 140 cantine private, masi e fattorie, laboratori artigianali di trasformazione, enoteche e punti vendita di prodotti tipici: un vero e proprio patrimonio, unico nel suo genere e ancorato a precisi principi di garanzia per il consumatore.

Un processo che inizia direttamente in campagna e che prosegue nelle fasi di trasformazione sotto il vigilante controllo della consulenza tecnica e dell'attività di ricerca, formazione e sperimentazione portata avanti dall'Istituto Agrario di San Michele all'Adige. In questo modo la rete organizzativa dell'agricoltura trentina grazie anche all'importante presenza cooperativistica si è fatta sistema, assicurando al produttore adeguati servizi aziendali e di consulenza e al consumatore adeguati standard di sicurezza, genuinità e tipicità convalidati dai relativi marchi di qualità riconosciuti a livello comunitario.

VINI: Gli 8700 ettari di territorio coltivato a viti del Trentino, rappresentano un patrimonio di complessità che va dai 70 metri sul livello del mare degli appezzamenti della Val Lagarina e del Basso Sarca, salendo fino ai circa 900 metri della Valle di Cembra.

Si tratta di un'escursione climatica ed ambientale nella quale rientrano tutte le tipologie di terreno e tutte le condizioni climatiche e che fanno di questa provincia un vero e proprio microcosmo enologico.

Qui si producono circa un milione di quintali di uve ogni anno il 2% della produzione nazionale buona parte della quale rientra nei protocolli di Denominazione di origine controllata. L'arte artigiana dei vignaioli, un sofisticato sistema di ricerca e innovazione, e la passione di migliaia di produttori organizzati in un capillare sistema cooperativo permettono di conferire al prodotto un'impronta naturale e territoriale inimitabile.





MELE: Golden Delicious, Stark e Renetta, oltre alle tante varietà estive sono un simbolo di un ambiente e dei suoi produttori. Un territorio dove tradizione e innovazione convivono nel segno della qualità. Metodi naturali e ricerca scientifica, accanto a un attento processo di certificazione rappresentano la garanzia per il consumatore finale che trova nella mela del Trentino un ottimo prodotto, spesso alternativo anche al tradizionale snack. Ma il Trentino è anche la terra dei piccoli frutti, della fragola e dei mirtilli, del lampone e del ribes, prodotti che qui hanno trovato un habitat ideale ed un utilizzo altrettanto originale.



FORMAGGI: La zootecnia delle Alpi trova in Trentino un valido esempio di equilibrio fra attività umana e natura. Il risultato è una lunga schiera di primizie gastronomiche rappresentata da formaggi tipici a lunga e media stagionatura, da latte fresco di prima qualità, da yogurt e burro di buon carattere.

La pratica dell'alpeggio si rivela, ancora una volta, come una pratica antica sempre attuale con prodotti tipicamente qualificati ed un ruolo ambientale e culturale insostituibile. Parafrasando il grande Mario Rigoni Stern, si potrebbe quindi concludere che il vero uomo di cultura è oggi soprattutto l'allevatore, in quanto su di lui si concentrano l'attività manuale di un antico mestiere e l'attività intellettuale di chi sa preservare l'ambiente ed il grande patrimonio umano rappresentato dai prodotti tipici.



TROTE: La grande disponibilità di acqua di origine glaciale è all'origine, in Trentino, di un'attività antica e moderna allo stesso tempo: l'itticoltura. Le oltre 60 aziende impegnate nella produzione di trote per l'alimentazione e per la riproduzione hanno reso famoso il Trentino nel mondo. Da questo connubio tra condizioni ambientali favorevoli e tradizione nasce l'idea di ASTRO, l'Associazione dei troticoltori trentini, leader nel settore a livello nazionale. Rigidi protocolli di produzione e grande qualità intrinseca del prodotto conferiscono alla trota trentina il pregio di un alimento sano e moderno, in linea con la tradizione più genuina e con le esigenze di un'alimentazione corretta e dinamica.

UN PRODOTTO SIMBOLO: LA MELA

Se c'è un frutto simbolo del Trentino, questa è sicuramente la mela. Con 4.500.000 quintali di prodotto, questa provincia è infatti leader nazionale nel settore melicolo. Qui si concentra il 20% del prodotto nazionale, tanto che il 10% delle superficie coltivate viene investita a melo.

Le lunghe file di impianti, fioriti in primavera o inondata di rosso e giallo nel periodo autunnale, scandiscono il tempo e il paesaggio della Valle di Non e della bassa Valle di Sole, di gran parte della Valle dell'Adige e della Vallagarina, della Valsugana e della Valle del Sarca. Golden Delicious, Red Delicious, Renetta Canada, Morgendurft, Granny Smith, Stayman, Gala, Braeburn, Fuji e Pink Lady, sono i nomi che caratterizzano questo "paniere frutticolo" dai colori sgargianti e dalle contrastanti tonalità.

Terreni adatti, abbondanza di acque adeguatamente incanalate in moderni impianti di irrigazione, un clima soleggiato e dalle forti escursioni termiche rappresentano inoltre le giuste condizioni ambientali che costituiscono il segreto di un prodotto tipico di montagna, elegantemente allungato, ricco di aromi e fragranze, croccante al punto giusto. Un cerchio della qualità che si chiude con una sempre aggiornata professionalità dei produttori i quali, grazie al servizio di assistenza tecnica e al lavoro di ricerca dell'Istituto Agrario di San Michele all'Adige, hanno dato vita a una filiera produttiva rispettosa dei delicati equilibri del territorio e delle legittime richieste di garanzia e sicurezza del consumatore.

UN SISTEMA DI DIFESA CHE GUARDA ALLA NATURA:

Grazie a questa consapevolezza "di sistema", i prodotti frutticoli trentini, così come le altre primizie dell'agricoltura locale, vengono coltivati nel più stretto rispetto di protocolli di autodisciplina che puntano alla progressiva eliminazione di qualsiasi residuo della chimica di sintesi. Una caratteristica che si è ulteriormente rafforzata attraverso l'introduzione su vasta scala di sistemi naturali di difesa dai parassiti delle piante che interessano oltre 3.000 ettari di superficie frutticola.

In questo caso l'agricoltore ricorre all'uso di speciali ampolle contenenti feromoni, ovvero i richiami olfattivi della carpocapsa, uno dei più insidiosi nemici del melo. Questo sistema di difesa consente di "confondere" nel momento dell'accoppiamento questo parassita delle piante, impedendone di fatto la fecondazione. Il risultato è la riduzione

massiccia dei predatori del melo e la conseguente eliminazione dei trattamenti meccanici. Grazie a sistemi come questo e ad un'attenta valutazione dei danni e dei relativi rimedi con l'ausilio di prodotti certificati e non problematici per la salute del consumatore, i produttori trentini sono riusciti a ridurre drasticamente il ricorso a trattamenti contro i parassiti ed i funghi delle piante tanto che oggi le produzioni a marchio vengono equiparate a tutti gli effetti alle produzioni naturali.

NELLA VALLE DELLE MELE: Le Valli del Noce, rappresentate dalla Valle di Non e dalla bassa Valle di Sole, costituiscono il più vasto altopiano frutticolo d'Europa. Qui si producono mediamente 3.500.000 quintali di mele di ottima qualità che hanno un solo nome, MELINDA, il consorzio dei produttori delle Valli del Noce con 16 magazzini ed un'organizzazione territoriale che ha fatto delle mele il simbolo del progresso, della dedizione al lavoro e dell'identità comunitaria.

La Golden Delicious è la regina incontrastata della melicoltura, un simbolo per una frutticoltura che oggi, grazie all'ipotesi della Strada delle Mele della Valle di Non, può trovare nel turismo rurale e nelle altre risorse storiche ed ambientali – ad incominciare dal Parco naturale Adamello Brenta – le ragioni e le idee per un'ulteriore valorizzazione del territorio. Accanto alla Golden, va ricordata la Stark, la mitica varietà rossa della montagna trentina e la Renetta del Canada, dal sofisticato gusto antico.

UN PATTO CON IL TERRITORIO

La melicoltura è una pratica agricola molto diffusa anche in altre vallate del Trentino: la Valle dell'Adige, la Vallagarina, la Valle del Sarca e la Valsugana. In queste zone il melo rimane sullo sfondo di un ambiente coltivato ed ordinato, simbolo e testimonianza di un patto per la conservazione e la valorizzazione dell'ambiente e del lavoro all'aria aperta. I marchi "La Trentina" e "Serene Star" hanno sviluppato in questi anni una vasta esperienza nel settore rilanciando, oltre alle mele, anche altri prodotti di primaria importanza, destinati ad associarsi al marchio Trentino con altrettanto successo. Stiamo parlando della Susina di Dro, dei prodotti orticoli e della pataticoltura, senza contare le diverse qualità di ciliegie e la numerosa varietà di piccoli frutti.

PICCOLI E GRANDI, TUTTI INSIEME PER UN AMBIENTE

MIGLIORE: I terreni porfirici dell'Alta e Bassa Valsugana, della Valle dei Mocheni, dell'Altipiano di Piné e della Valle di Cembra, ben rappresentati dal marchio "Sant'Orsola", le propaggini meridionali della Valle del Chiese, alcune zone dell'Alta Valle di Non e i versanti collinari della Vallagarina e della Valle dell'Adige, rappresentano l'ambiente ideale per la coltivazione dei piccoli frutti: fragole, fragoline di bosco, mirtilli, ribes rosso e ribes bianco, lamponi e more. Prodotti che, grazie alla spiccata acidità dei terreni e alla loro capacità drenante, alla morbidezza delle acque montane e alle favorevoli condizioni climatiche, hanno trovato un habitat particolarmente favorevole specie sotto il profilo qualitativo. Anche per questo, accanto ai piccoli frutti, si è sviluppata un'interessante industria artigianale del trasformato e, non ultima, un'importante attività legata alla pasticceria che ha fatto del Gelato artigianale trentino e dei dolci a base di questi prodotti un punto di riferimento essenziale nel panorama della sorbetteria nazionale.

LE ALPI E I SUOI TESORI

Il patrimonio zootecnico trentino consiste in circa 45.000 bovini da latte e 11.000 capi da ingrasso suddivisi nelle circa 1.800 aziende presenti in tutto il territorio provinciale. Il tipo di allevamento è quello tipico della montagna alpina, contrassegnato da aziende di medie dimensioni, da alcune grandi stalle e da piccole imprese. La razza maggiormente allevata è la Bruna, adatta al clima e all'ambiente di montagna, ma nello stesso tempo molto efficiente in termini produttivi. Seguono la Frisona italiana, la Razza Rendena, la Grigia alpina e la Pezzata rossa. La vacca di Razza Rendena rappresenta una specie autoctona: vive soprattutto nella valle dalla quale prende il nome, la Val Rendena, e in misura minore in altre vallate montane ed in altri allevamenti nelle province limitrofe. Parlare di allevamenti alpini significa parlare di un'attività zootecnica a stretto contatto con la natura, dove il latte, i formaggi ed i derivati completano una filiera produttiva legata al ritmo delle stagioni, ad un rapporto diretto con l'animale, al rispetto dei limiti che il territorio impone. Anche per questo, grazie a specifici protocolli di produzione, da qualche anno negli allevamenti trentini si è privilegiato un modello orientato alla qualità nel segno del "produrre meno e meglio".

PRODOTTI DI MONTAGNA FATTI DA MONTANARI: La maggior parte dei 1.200.000 quintali di latte prodotti in provincia di Trento vengono inviati alla produzione di Trentingrana e di formaggi tipici, mentre il rimanente viene destinato alla produzione di latte alimentare, yogurt e derivati. Produrre formaggi e latte fresco di qualità significa rispettare quelle elementari regole che appartengono da secoli alla storia del presidio della montagna: alimentazione legata al territorio e di esclusiva derivazione naturale, metodi di lavorazione rispettosi del prodotto e del gusto, un rapporto diretto ed “amichevole” con l’animale. Qualità che da sempre appartengono alla tradizione zootecnica trentina e che sono alla base di prodotti come il Trentingrana, l’Asiago pressato e d’Alleva, il Vezzena, il Puzone di Moena, la Sprezza delle Giudicarie e Rendena, la Tosèla, la Ricotta, il Dolomiti, il Casolèt, il Fontal ed i Nostrani della Val di Fassa, del Primiero e di Fivè. Alla vasta gamma di formaggi trentini si è aggiunto recentemente anche il formaggio Razza Rendena, prodotto esclusivamente con il latte di questa razza alpina, garantendo, oltre al legame con il territorio, anche la specificità e le qualità alimentari che derivano dalla singola razza allevata.

I PRODOTTI DELL’ALPEGGIO: Il Trentino vanta una tradizione unica di presidio dell’ambiente rappresentato dalle oltre 270 malghe monticate e da oltre 31.000 ettari di territorio vincolato a questa attività secolare, dalla quale prende il nome la più vasta area naturalistica dell’Europa: le Alpi. Alpeggio significa natura, significa rispetto, limite e tradizione. Ogni anno centinaia di aziende, con i loro malgari, conducono le vacche ed il bestiame giovane al pascolo, “alleggerendo” la stalla in valle e consentendo agli animali di poter fruire dell’alpeggio, dove trovano aria pura e buone erbe. In questo modo vengono “alpeggiate” oltre 9.000 vacche da latte e oltre 13.000 manze che vanno ad occupare uno spazio importantissimo per il presidio dell’ambiente montano, evitando l’incubo dell’abbandono e del degrado di questa vastissima fascia di territorio. Ne risultano, quindi, prodotti tipici di primaria importanza, oltre a benefici di carattere ambientale e turistico. Si tratta di prodotti che vengono caseificati a “latte crudo”, vale a dire evitando di portare la temperatura del latte in lavorazione oltre i 40 gradi in modo tale da preservarne le proprietà organolettiche ed i relativi microrganismi. Que-

sto processo produttivo – che offre al consumatore l’assoluta garanzia di salubrità del prodotto – fa in modo che nel formaggio si mantengano intatte le proprietà alimentari dell’alpeggio che consistono in pascoli ricchi di flora nobile, erbe officinali, aria ed acqua incontaminate. Sulla base di questi principi, il TRENTINGRANA-CONCAST, il consorzio dei caseifici sociali del Trentino, ha promosso un’apposita linea produttiva per il latte proveniente dalla malghe. I formaggi ottenuti si fregiano del marchio “Sapori di Malga” ad indicarne l’origine certificata ed il rispetto di un preciso protocollo. Grazie a questa iniziativa questi prodotti, forse dimenticati nel recente passato, sono tornati alla ribalta, tanto che Slow Food ha assunto il Puzone di Moena, il Vezzena e il Casolét a presidio gastronomico al fine di valorizzare e rilanciare questi veri e propri testimonial della tradizione trentina.

PRODOTTI NATURALI CON IL LATTE DI CAPRA: In Trentino, oltre ad un discreto patrimonio ovino, sono allevate diverse migliaia di caprini, impiegati nell’attività lattiero-casearie e per la produzione di carni di ottima qualità. Gli allevamenti sono presenti in quasi tutta la provincia con punte significative in Valle di Fiemme (a Cavalese si svolge ogni anno la caratteristica desmontegada de le càore), in Valsugana e nella zone della Valle di Ledro e delle Giudicarie. La capra rappresenta un validissimo “amico dell’alpeggio” che, in alcune situazioni, ha anche sostituito la tradizionale vacca da latte. Il risultato di queste pratiche di allevamento sono prodotti di sicura qualità, come nel caso del latte fresco e dei formaggi.

Tra questi segnaliamo il Misto capra, ottenuto da latte di caprini e di bovini alpeggiati, e la ricotta di capra affumicata, un prodotto tutelato dall’apposita normativa nazionale sulle primizie gastronomiche tradizionali.

IL BUONO CHE VIENE DALL’ACQUA: IL PESCE

Il Trentino rappresenta una grande riserva idrica nel cuore delle Alpi. Anche per questo, per l’inestimabile valore dei laghi e dei corsi d’acqua che formano un reticolo impressionante di energia vitale, l’allevamento del pesce d’acqua dolce ha trovato un habitat particolarmente favorevole. Queste importanti qualità ambientali, abbinate alle conoscenze della tradizione, sono all’origine del successo di una formu-

la produttiva che ha trovato, nella moderna azienda ittica, un settore in rapida crescita qualitativa e quantitativa. Attualmente sono attivi in provincia di Trento oltre 60 allevamenti, dislocati in modo particolare lungo il corso del fiume Sarca e lungo il Brenta e il Chiese. Ittiologia, in provincia di Trento, significa in modo particolare allevamento della trota; di queste, le specie più diffuse sono l'Iridea e, in misura minore, la Fario e il Salmerino di fonte. Oltre alle trote da ingrasso, si provvede all'allevamento per la produzione di uova embrionate e di soggetti giovani da ripopolamento, che alimentano una fiorente attività di esportazione.

LA FRESCHEZZA DELL'ACQUA DI MONTAGNA: Quantità e qualità delle acque sono i fattori più importanti nell'allevamento dei salmonidi, pesci che richiedono acque abbondanti, pulite, fresche e ossigenate. Grazie alle grandi disponibilità idriche presenti in provincia di Trento, è possibile garantire a questi allevamenti, adeguati standard qualitativi e puntuali ricambi d'acqua, al fine di assicurare la corretta ossigenazione lungo tutto il ciclo produttivo. Ma allevare trote in Trentino vuol dire anche misurarsi con le particolarità orografiche di un ambiente tipicamente montano, un ambiente caratterizzato innanzitutto da acque di origine glaciale molto più fredde che nel resto d'Italia e che sono all'origine di una prima, importante specificità ambientale.

Come noto i pesci sono degli animali il cui il sistema di crescita viene regolato in base alla temperatura esterna. Negli allevamenti trentini, dove l'acqua è più fredda, anche la crescita delle trote viene rallentata tanto che il ciclo di vita del pesce va dai 18 ai 24 mesi, contro una media nazionale di 12-14 mesi. Questo, se da una parte implica costi produttivi aggiuntivi e il prolungamento dell'attività, dall'altra rappresenta un fattore di accrescimento della qualità complessiva del prodotto. Le trote trentine sono, infatti, mediamente più magre di quelle provenienti da allevamenti più "caldi", ma proprio per questo presentano aspetti qualitativi molto più interessanti, come la maggiore consistenza delle carni, il sapore più intenso e il minore contenuto di lipidi, oltre ad una maggiore ricchezza di "omega tre".

UNA RETE DI RETI: Grazie alla determinazione dei produttori, è sorta ASTRO, l'Associazione dei trotilicoltori trentini, una cooperativa che si occupa della lavorazione e della

trasformazione dei prodotti provenienti esclusivamente dagli allevamenti locali. In questo modo si è sviluppata un'azienda che in breve è diventata leader nazionale nel settore, con una gamma produttiva indirizzata al consumo fresco e in grado di soddisfare tutte le richieste del consumatore. ASTRO, tra le prime aziende del settore agroalimentare a certificare l'intera filiera produttiva, si occupa innanzitutto dell'applicazione e del rispetto del protocollo di produzione attraverso l'utilizzo di mangimi garantiti "Ogm free" con materie prime di origine naturale e garantita. In secondo luogo vengono definite tutte le operazioni di controllo e di verifica lungo l'intero processo produttivo che riguardano la qualità e la quantità di acqua impiegata, le garanzie igienico sanitarie, l'adeguamento e l'ammodernamento delle strutture. In questo modo le singole reti degli operatori locali si sono alleate con la grande rete rappresentata da ASTRO, tutelando e valorizzando un prodotto ed un'attività legata all'ambiente montano e alle sue specifiche caratteristiche territoriali.

UN ALIMENTO TRADIZIONALE E MODERNO: La carne di trota ha un elevato valore nutritivo e in modo particolare è apprezzata per il contenuto di amminoacidi essenziali che il corpo umano non è in grado di produrre. Questo significa che, nella dieta di tutti, è indispensabile il ricorso al pesce e alla trota trentina in particolare. Questo alimento contiene inoltre una bassa percentuale di grassi e un bassissimo contenuto in colesterolo, svolgendo quindi un'importante funzione protettiva del sistema cardiocircolatorio, motivi per i quali medici e dietologi ne consigliano un uso frequente. E non è tutto: ricca di proteine nobili e sali minerali, la trota è considerata il cibo ideale per particolari regimi dietetici e in generale per una vita sana, corretta ed equilibrata. Tradizione e modernità, esigenze alimentari legate alla vita di tutti i giorni e garanzia di qualità e salubrità, trovano quindi nella trota e nelle linee produttive messe a disposizione da ASTRO un valido contributo per la famiglia e la buona cucina.

IL PESCE È SERVITO: Il ricettario a base di pesce trentino non necessita di conoscenze troppo sofisticate, bensì della passione per la buona cucina e per i cibi genuini. Si tratta in modo particolare di piatti e pietanze che si possono preparare con facilità, seguendo le ricette che la stessa ASTRO provvede a distribuire nei punti vendita dei

negozi e dei centri commerciali. I piatti più significativi sono i filetti freschi al profumo di grappa o farciti al forno utilizzando filetti di acciuga, Grana trentino e prezzemolo; la trota al forno, ripiena con acciughe, pancetta e funghi trifolati e tritati; oppure le tante varianti che il filetto affumicato consente. Consigliato utilizzare il prodotto anche nelle minestre, accompagnate da un buon bicchiere di Schiava gentile. In questo caso è meglio prediligere l'ottimo filetto rustico. Le varianti della trota trentina proseguono infine con gli spiedini di filetto al brandy, oppure con il riso al forno con verdure e filetto "spellato".

L'ARIA BUONA DÀ OTTIMI FRUTTI

Conosciuta fin dal VII secolo l'olivicoltura dell'Alto Garda si estende su 400 ettari di territorio e realizza ogni anno circa 7.000 quintali di olio di alta qualità, che viene trasformato ancora con metodi tradizionali ricorrendo alle antiche macine per la spremitura meccanica.

L'area del bacino del Garda settentrionale caratterizza inoltre una serie di prodotti orticoli che hanno resa famosa una piccola località: la Valle di Gresta o di Gardumo, conosciuta anche come "la Valle della salute" o ancora "l'orto biologico del Trentino". Un'orticoltura ancorata a processi produttivi che fanno esclusivo ricorso a metodi naturali e che si rafforza grazie all'influenza di un microclima reso particolare dal vento caldo del Garda e dall'esposizione dei prodotti a quote che superano addirittura i mille metri.

Il castagno è coltivato in gran parte del Trentino: le varietà più significative sono sicuramente le castagne ed i marroni di Drena, Darzo e Castione. C'è infine una zona, il Bleggio, nota per la nocicoltura, introdotta con lungimirante intraprendenza diversi decenni fa. Da menzionare l'apprezzamento di questo frutto sotto forma di liquore ovvero di nocino.

POLENTA E LUGANEGA, UNA TRADIZIONE CHE CON-

TINUA: Posizionato sul versante meridionale della Valle del Chiese, il paese di Storo ha sviluppato un'originale attività legata alla farina da polenta. Coltivato in Trentino fin dal 1600, il mais da polenta o granoturco ha trovato nella piana di Storo un ambiente ideale, specie per quanto riguarda la varietà Marani. In pochi anni, grazie all'intraprendenza dei produttori locali, la farina nostrana di Storo ha raggiunto gli onori delle cronache nazionali

imponendosi per carattere e gusto anche al pubblico più esigente, tanto che il Ministero per le politiche agricole ha inserito questo prodotto tra quelli da tutelare e salvaguardare come elemento imprescindibile della tradizione. Accanto alla polenta non poteva mancare la caratteristica "luganega" trentina. Insaccato di carne di suino magra e di prima scelta, la "luganega" trentina può essere prodotta anche con l'aggiunta di una piccola percentuale (10-15%) di carne di manzo. La carne disossata viene opportunamente tritata e quindi impastata con l'aggiunta di sale, pepe e aglio per essere infine confezionata nell'apposito budello naturale di vitello. Il periodo di stagionatura può variare dai 20-30 giorni ad alcuni mesi a seconda dell'utilizzo finale che consiste nell'accompagnamento di piatti tipici (pancette, cotechini ed altri insaccati cotti), oppure fresca, come ottima merenda o spuntino fuori orario.

CARNE SALADA E FASOI, UN PIATTO BUONO PER TUTTE LE STAGIONI:

Storicamente, quando non esistevano i frigoriferi, la salatura era l'unico metodo per consentire la conservazione degli alimenti. Nasce così, il gusto della carne salada, piatto tipico della cucina trentina a base di carne bovina (fesa di manzo, coscia o anche lingua di vitellone) o equina (coscia), messa in salamoia dai quindici ai trenta giorni con l'aggiunta di pepe, aglio, rosmarino, alloro, salvia, bacche di ginepro e, a seconda della zona di produzione, limone, cipolla e cannella. Il risultato è una carne tenera che in genere viene consumata dopo una leggera scottatura sulla piastra ed accompagnata dai tipici fasoi con le zìgole (fagioli lessati con cipolla). In Trentino la carne salada viene prodotta e consumata in rinomati ristoranti nella zona di Canezza, proprio all'imbocco della Valle dei Mocheni, di Varignano, alle porte di Arco nel Basso Sarca e a Tenno, antico borgo medievale nei pressi di Riva del Garda.

I PRESIDI TRENTINI SLOW FOOD



CASOLÈT: Formaggio semigrasso a pasta molle e cruda, il Casolèt viene prodotto con latte intero. È il formaggio più caratteristico della Val di Sole, dove un tempo veniva prodotto “a prestanza di latte”, quando cioè si disponeva di sufficiente materia prima. La pasta morbida e profumata, di colore chiaro o appena paglierino, presenta un’occhiatura rada e una crosta liscia. Il Casolèt è il formaggio ideale nella preparazione di torte salate e di frittate campagnole.



CIUÌGHE DEL BANALE: È un prodotto di forte personalità: la carica aromatica è dominata dalle sensazioni affumicate, ma in bocca lascia percepire una buona sensazione di carne stagionata, non coperta dalla nota acidula delle rape. Si può consumare dopo tre o quattro giorni di stagionatura, mentre è ancora fresca: si fa bollire in acqua per circa venti minuti e poi si può abbinare, seguendo la miglior tradizione, a patate lesse, purè, cavoli tagliati fini o polenta e crauti. Se invece si fa maturare per una decina di giorni, la Ciuìga assume una consistenza maggiore e si può tranquillamente mangiare tagliata a fette, come se fosse un salame.



LUGANEGA TRENTINA: La “luganega” fresca è l’ingrediente classico di molti piatti tipici, in particolare i canederli (a base di pane raffermo), il tonco de pontesel (simile allo spezzatino, ma con un’aggiunta di “luganega” e legato con farina di frumento tostata), i crauti (ai quali viene aggiunta durante la cottura), lo smacafam (una specie di torta salata fatta sminuzzando la “luganega” con un po’ di pancetta affumicata e lardo a dadini, aggiungendola a un impasto di latte, farina bianca e farina di grano saraceno e cuocendola al forno per servirla, infine, con verdure fresche, se possibile con i denti di cane che si raccolgono a fine febbraio). La pasta di “luganega” può essere cotta alla piastra e servita con polenta o come farcitura di panini durante le sagre e le feste campestri. Stagionata, si consuma preferibilmente da sola.

MORTANDELA DELLA VAL DI NON: La Mortandela è un prodotto sostanzialmente fresco. Al naso non devono essere troppo invadenti l'odore di carne e di spezie. In bocca, la qualità dipende dalla buona mondatura della carne: non si devono sentire nodi, parti coriacee e cartilagini. Si può consumare cruda o cotta in abbinamento a polenta, patate o verdure di campo lesse, come il tarassaco. Alimento popolare, rustico, accattivante, va abbinato a vini con le stesse caratteristiche. Un Trento D.O.C. (Spumante Metodo Classico), un Trentino D.O.C. Nosiola o un Valdadige Schiava possono rappresentare un ottimo accompagnamento.



PUZZONE DI MOENA: Il Puzzone di Moena è un formaggio ottenuto con il latte intero essenzialmente grasso, lavorato a pasta semidura e semicotta. Prodotto nelle Valli di Fiemme e Fassa, è conosciuto anche come "Spretz Tzaori", si presenta con un sapore intenso, marcato e deciso. La pasta è morbida e di colore leggermente paglierino, con un'occhiatura non molto grande e sparsa. La crosta è liscia e untuosa. Il Puzzone di Moena è ottimo fuso sulla polenta, con le verdure saltate in padella oppure come componente nel ripieno dei tortelloni, assieme a spinaci e ricotta.



VEZZENA: Prodotto da secoli negli alpeggi degli altipiani di Vezzena, Lavarone, Folgaria e Luserna, è un formaggio semigrasso e semicotto, che può reggere un periodo di stagionatura di 24 mesi, la cui lavorazione avviene tradizionalmente nelle malghe.

La pasta si presenta compatta, tanto che il Vezzena viene utilizzato sia come formaggio da tavola, sia come formaggio da grattugia. L'occhiatura risulta sparsa e il colore giallo paglierino. Essendo saporito e leggermente piccante, il Vezzena trova molteplici varianti d'impiego nei primi piatti asciutti e nelle pietanze a base di carni bianche.



VINO SANTO TRENTO: Grande vino da dessert, si abbina a classici dolci tipici trentini, quali la torta di fregoloti e lo zelten, e a dolci a base di mandorle. È insuperabile in abbinamento ai formaggi erborinati quali Gorgonzola naturale, i francesi Blue d'Auvergne e Roquefort, l'inglese Stilton e lo spagnolo Cabrales. Particolare l'abbinamento con i patè ed i foie gras.



I VINI DELL'OSTERIA TIPICA TRENTINA

Trentino, terra di vino. Non è solo una rima. È un simbolo di piacevolezza e di riconosciuta qualità. Vini del Trentino, testimoni dell'evoluzione agricola di questa comunità montana, vini per piacevoli momenti. Abbinamento ideale per tutte le pietanze trentine. Vini diversi, indimenticabili. Perché trasferiscono nel bicchiere uno spaccato di cultura territoriale. Fatta di fatiche e di speranze. Con i vitivinicoltori, vignaioli, cantinieri mobilitati a interpretare al meglio le opportunità viticole – e quindi uve diverse, per vini altrettanto singolari – che la morfologia, la configurazione geografica e climatica del Trentino offre.

Una gamma completa di vini, da quelli autenticamente 'locali' – si chiamano 'autoctoni' – a vini di stampo internazionale, che nulla hanno da temere in ogni confronto qualitativo. Il Trentino vitivinicolo produce poco in quantità (neppure un milione di ettolitri, una goccia di vino se rapportata ai 60 milioni di ettolitri dell'Italia) ma di elevata qualità. Pochi, ma buoni, insomma. Vini importanti, blasonati. A partire dallo Spumante Classico: una DOC specifica lo protegge e valorizza.

Non a caso si chiama 'Trento Doc'. Poi vini schiettamente trentini come il bianco Nosiola, il fragrante Müller Thurgau (ormai annoverato come autentico vino trentino) il possente Teroldego rotaliano, il gentile Marzemino, fino al raro, prezioso Vino Santo. E ancora. L'esclusivo Chardonnay, i rossi importanti come Merlot, Cabernet, Pinot nero, solo per citarne qualcuno.

Trentino però è anche grappa. Il distillato di vinacce vanto della tradizione contadina, continuamente ingentilito ed elevato a nettare, gocce d'acqua della vita, un sollievo squisito. Arte distillatoria prestigiosa. Con la Grappa tutelata e difesa dal 'Tridente', il marchio del Consorzio di Tutela. Vini e grappe che si possono degustare nella miriade di qualificati locali pubblici. Specialmente nelle Osterie Tipiche Trentine. Dove i vini vi verranno pure 'spiegati', proposti con competenza e gentilezza. Volete sapere l'origine dei principali vini del Trentino? Ecco alcune curiosità.

I PRINCIPALI VINI DEL TRENTINO

Un vino, un territorio. Legame inscindibile, autentico e schietto come solo il vino riesce a suggerire. Intreccio di colture e culture, profonde radici vitivinicole volute da gente altrettanto radicata alla propria terra. Uomini capaci di coniugare tradizione e innovazione, senza tralasciare i valori tramandati da generazioni di viticoltori. Pazienti e caparbi, vignaioli che con la loro quotidiana tenacia hanno creato la rara, magica dote che maggiormente accosta l'uomo alla quintessenza della Natura. Viticoltori per storia.

Da quando iniziarono a coltivare ogni microscopico campo in quota, su pendii a prova di gravità, per carpire terra alla montagna e – nel contempo – sfruttare al meglio il calore dei raggi solari, il clima ameno delle vallate vocate alla vite.

Le testimonianze sono infinite. La storia stessa del Trentino è ritmata anche dalle evoluzioni agricole. Fatiche ataviche che via via hanno consentito prestigiose conquiste agronomiche, consentendo alle comunità rurali di essere sempre innovative, per meglio competere nella sfida qualitativa. Trentino, terra di vini. Variegati, singolari, unici. Indimenticabili. Perché racchiudono storia e vicissitudini della gente trentina. Vini che consentono un piacevole viaggio attraverso l'evoluzione stessa del buon bere. Non solo trentino.

TRENTO DOC

Tra i blasonati vini trentini, uno è saldamente sul podio. Lo spumante classico che proprio per l'inscindibile legame con la terra dove nasce si chiama Trento. Spumante, sinonimo di gioia. Di leggiadria, festa del momento, spensieratezza, ma anche suggello di fondamentale importanza per memorabili eventi.

Bollicine trentine che non nascono per caso. Sono il frutto di una lunga, paziente ricerca vitivinicola che vede proprio Trento città deputata alle bollicine d'autore. Perché trentino è quel Giulio Ferrari, unanimemente ritenuto il padre della spumantistica italiana. Fu lui, cento anni fa a scommettere per primo sul fascino indiscutibile di un vero spumante. Quello suadente, con carattere, armonia, forza, stile, intensità; che nei profumi è veemente, incuriosisce per la finezza delle fragranze, la cremosità della sua spuma, sottile nel perlage quanto coinvolgente.

Poi, al palato, è delicato nell'impianto strutturale, asciutto, elegante, nervoso e morbido nell'insieme, seducente e soavemente saporigo. Sprigiona subito classe e gioiosa vigoria. Non un vino dolce, banalmente frizzante, immediato.

Ma vino diverso, unico, prototipo di piacevolezza. Fatto con i criteri della tradizione d'Oltralpe, – i 'cugini' francesi sono stati i primi a valorizzare i cosiddetti vini mossi – ma con una caratteristica ancora più indelebile: con il fascino di una città non solo storicamente importante, ma pure in grado di trasferire nella bottiglia la suggestione, l'anima di una comunità alpina fatta di perle ambientali, sensazioni dolomitiche, laboriosità e – grazie anche al 'suo' spu-

mante è gioia di vivere. Bollicine, ovvero la sostenibile piacevolezza dell'essere. Ritrovare in esse segni della propria identità. Farlo nella maniera più semplice possibile, per rendere merito anche alle fatiche di quanti da sempre lavorano la terra per consentire ai più un sano benessere.

Bollicine d'assoluta qualità, che hanno consentito al Trentino di essere la zona d'élite della spumantistica nazionale. Dove si producono oltre cinque dei quindici milioni di bottiglie di spumante classico 'stappate' ogni anno in Italia. Bottiglie pregiate, tutelate dalla Denominazione d'Origine Controllata 'Trento', la prima DOC assegnata nel 1993 in Italia (la seconda al mondo!) ad uno spumante classico. Non solo. Trento e Trentino sono stati i promotori del Talento, nome dell'Istituto nazionale dello Spumante Classico, che raggruppa le migliori aziende italiane, nella promozione e tutela delle vere bollicine Made in Italy. Vino spumante, vino di Trento. Importante, unico, un bene prezioso.

Da difendere e sviluppare. Per interpretare al meglio la vocazione vitivinicola di questa terra, la città con il suo fiume, l'Adige, fondovalle rigoglioso attorniato da colline disseminate di tante testimonianze storiche, baluardi di tradizione circondati da vigneti suggestivi. Vini dal fascino orgoglioso, come impone l'altrettanto esclusività del Trentino.

Migliaia di viticoltori, centinaia d'aziende agricole, decine e decine di cantine, tutti mobilitati a difendere e promuovere l'armonia dello spumante classico dal nome inconfondibile: Trento DOC. Per nuovi traguardi, per tanti altri festosi botti: i tappi che sgusciano dal collo delle bottiglie di Trento DOC. 'Prosit!' indimenticabili, appaganti la nostra bramosia di gustare un vino suadente, animato, profondo, persistente, semplicemente fantastico.

TRENTINO DOC NOSIOLA

Si definisce 'autoctono' un vitigno che rappresenta il determinato territorio dove nasce. Vite e vino davvero tipici. Tra questo il Nosiola è sicuramente una splendida dimostrazione. È particolare e fa la differenza: vino figlio di uve di carattere e peculiarità decisamente singolari. Perché viti saldamente radicate a territori altrettanto spettacolari. Siti con terreni, clima e sistemi culturali frutto di ataviche mutazioni.

Sapientemente (pazientemente) sfruttate dall'uomo per 'domare' la vitis vinifera, senza nulla togliere all'originario valore. Salvaguardando la forza vegetativa, l'indole varietale, e tutte quelle affascinanti, talvolta misteriose componenti in grado di dare carattere al vino. Impronta indelebile, quanto indimenticabile.

Nosiola, nome che evoca le nocchie selvatiche, le foglie che cambiano colore a seconda della stagione. Ma nome riferito — dalla parlata dialettale — anche a erbe di campo, cicorie e radicchi verdi, da gustare in primavera. Nosiola, nome maschile o femminile? Stando alle questioni enologiche si dovrebbe chiamare al maschile: il vino Nosiola. Anche se molti cantinieri — quasi per una que-

stione affettiva – declinano al femminile: la Nosiola. La vite è giunta in Trentino probabilmente dal vicino Veneto. S'è insediata prevalentemente nella Valle dei Laghi, nella conca di Castel Toblino e sul versante soleggiato del lago, di Cavedine.

Dove i campi si chiamano 'fratte', terrazzamenti tra l'azzurro delle acque e quello del cielo già montanaro. Poi in altre zone dal clima temperato, come le colline di Lavis e la Vallagarina. Ma è nella valle tra Trento, le Dolomiti di Brenta e il lago di Garda che questa varietà ha davvero 'fatto' la storia del vino trentino.

Perché solo in questa zona la Nosiola – qui la chiamano tutti così – consente di avere (dalle stesse uve) due vini totalmente diversi uno dall'altro. Quando le uve vengono pigiate subito dopo la vendemmia, si trasformano in vino bianco leggero, sapido, dal classico sentore fruttato, amarognolo (ricorda proprio il sapore delle nocciole ancora acerbe) e di pronta beva.

Se invece le uve vengono riposte su appositi graticci in canna – chiamati 'aréle' – uve fatte appassire fino alla settimana di Pasqua, allora danno origine al fascinoso, esclusivo Vino Santo Trentino. Una rarità enologica rinomata in tutto il mondo. Un vino che deve pazientare per almeno sei anni per trasformarsi in vero, puro Vino Santo Trentino DOC. Il 'passito dei passiti', incredibilmente affascinante e di lunghissima durata nel tempo.

Nosiola, vite e vino 'di' e 'del' territorio trentino. Viti da difendere, per tutelare un patrimonio legato alla biodiversità, alla spontanea, naturale evoluzione di piante in grado di produrre uve per vini decisamente singolari. Vini che in qualche modo riescono a recuperare il passato, i riti e le memorie della campagna, consentendo – contemporaneamente – un viaggio a ritroso e una scommessa sul futuro.

TRENTINO DOC CHARDONNAY

Per carattere ha l'eleganza, inconfondibile, decisamente indimenticabile del grande vino. La versatilità produttiva e l'immediata piacevolezza all'assaggio completano il suo blasone. Perché lo Chardonnay è un 'bianco' che ti conquista.

Ha la forza indomita del cavallo di razza, dovuta alle sue intrinseche peculiarità varietali, indispensabili per ottenere un vino altrettanto esclusivo. Ovvero: vite 'regina' delle varietà che producono uve a buccia bianca, chicchi destinati a vini regali. Il merito non nasce casualmente.

Lo Chardonnay è uno dei miti della cultura vitivinicola internazionale. L'origine della prima vite di questa varietà – come molte altre – è avvolta dal fascino del mistero.

A partire dal nome. Sembra legato ad una delle prime zone di coltivazione, nel Maconnais, in Francia, dove esiste una città a vocazione viticola che si chiama Chardonnay. Ma per alcuni storici questo tipo di vite evoca nel nome la singolarità tutta francese della sua antica coltivazione: vite piantata solo nei campi meglio esposti al sole, dove – proprio per questo motivo – crescevano i 'cardon',

vale a dire i cardì. L'interpretazione più poetica, però – quella che piace a noi trentini – sostiene che lo Chardonnay si chiami così perché nella Borgogna (la prima patria del vitigno) il via alla vendemmia – in quanto i grappoli avevano perfettamente raggiunto la loro maturazione – era scandito... dai cardellini. I piccoli, simpatici uccelli canori, passerotti dalle piume rosso, nero e gialle, presenti in tutte le campagne europee.

Non a caso 'chardonneret' vuol dire cardellino. Se l'etimologia del nome è fascinosa, altrettanto è quella legata alla sua genetica. Per secoli lo Chardonnay era ritenuto una mutazione bianca del Pinot nero. Ma non è vero. L'esame del DNA ha chiarito molti dubbi. Anzitutto ha decretato che il vitigno in questione ha una sua singola, specifica personalità.

Diversa sia dal Pinot bianco che dal Pinot grigio. Perché scaturisce dal casuale, spontaneo incrocio tra i pollini del Pinot nero e quelli di un'antica vite francese, il 'Guoais', varietà a buccia bianca, disseminata – chissà per quali motivi – nei filari dove solitamente si vendemmiavano uve rosse. Una pratica in voga ai tempi di Carlo Magno, prima del Mille, applicata dai vignaioli Carolingi. Così, inconsciamente (forse) hanno creato – e caparbiamente difeso – un vitigno di fondamentale importanza per l'evoluzione del buon bere, che tuttora continua a soddisfare i palati più esigenti. Chardonnay vitigno (e vino) indiscutibilmente di stampo internazionale. Talmente importante e forte d'intrinseche potenzialità varietali, da essere coltivato in tutte le migliori zone viticole del mondo. Ma che in Trentino – e non è una forzatura promozionale – vanta sicuramente incredibili record. Primo impianto italiano, primo uso di queste uve per fare spumante, prima DOC riconosciuta. E tante altri primati. Ma andiamo con ordine.

Edmondo Mach, insigne studioso viticolo, fondatore dell'Istituto Agrario Provinciale di San Michele all'Adige, mette a dimora 'barbatelle' di Chardonnay già nel secolo scorso. Giulio Ferrari, unanimemente ritenuto il 'padre' della spumantistica nazionale, lo seleziona e lo usa esclusivamente per la produzione del suo mitico spumante classico. Poi, negli anni Settanta, il riconoscimento della DOC con il rafforzativo 'Trentino Chardonnay'.

Talmente radicato nella cultura vitivinicola trentina da essere il 'faro' dei vini di prestigio. Non solo bianchi. Forza e carattere varietali che interpretano lo spirito, l'animo di quanti nelle vallate che portano alle Dolomiti coltivano la vite come scelta di vita. Perché lo Chardonnay s'adatta, evidenziandole, alle singole zone viticole. Rilanciandone la diversità. In tutti i sensi. Dai vigneti di fondovalle, coltivati specificatamente per vendemmiare uve destinate a vini briosi, le 'bollicine' del Trento Talento DOC, come si chiama lo spumante classico prodotto in Trentino, fatto proprio in prevalenza con uve Chardonnay. E poi i vigneti della collina, sulle pendici delle vallate che circondano i laghi alpini, dove le uve sono davvero... riservate: accudite per pigiature particolari, mirate a vini decisamente importanti, selezioni appunto per 'riserve' speciali. E ancora. Filari

di viti sul culmine delle colline, decisamente in quota, per uve da raccogliere a novembre inoltrato, quelle delle cosiddette 'vendemmie tardive'. Stesso tipo di vite, uve tutte diverse.

Caratterizzate dalla variabilità stessa del territorio trentino. Per vini mirabilmente diversificati. Ottenuti da uve raccolte da vigneti situati nei posti più disparati, sparpagliati a 'macchia di leopardo', ma solo nelle zone viticole maggiormente vocate. Impossibile sintetizzare la variegata dislocazione riservata allo Chardonnay. Piccoli, talvolta microscopici vigneti, curati come orti da una schiera di viticoltori preparati, entusiasti del loro lavoro.

Custodi fedeli del territorio, 'sentinelle enoiche', per conferire alle cantine sociali inimitabili vendemmie. O magari vinificare direttamente, come vignaioli, le uve di proprietà. Il tutto per poi assaggiare una vasta gamma di Chardonnay, diversi, con spiccata personalità, ma comunque legati alle caratteristiche del vino trentino. Trento e la Valle dell'Adige, con le colline sulla sponda del fiume, è una zona leader nella coltivazione dello Chardonnay.

Uve prevalentemente destinate alla spumantistica, al Trento Talento. 'Bollicine' elaborate da cantine famose, leader nella produzione nazionale e – da sempre – ai vertici della qualità. Vino, patrimonio della tradizione rurale. Vino per una giusta soddisfazione produttiva, fonte di reddito per migliaia di famiglie trentine, ma anche vino come gioioso risultato di una tradizione enologica solida quanto orgogliosa della sua specificità.

Tipicità trentina di un patrimonio agroalimentare d'incomparabile golosità. Prodotti naturalmente selezionati. Buoni e indiscutibilmente 'Made in Trentino'. Frutta – dalle mele alle fragole – ma anche formaggi, salumi e tante altre leccornie. Da scoprire e gustare. Iniziando la degustazione proprio con uno Chardonnay. Che sia uno spumante Trento Talento DOC o un vino più tranquillo poco importa. L'importante è che sia uno Chardonnay autenticamente Trentino.

TRENTINO DOC MÜLLER THURGAU

Nessun dubbio: in Trentino ha trovato il suo secondo habitat, forse quello che meglio di altri riesce a far esprimere le potenzialità di un vitigno nato nel 1891 dall'intuizione del prof. Hermann Müller, cittadino svizzero del Cantone Thurgau. Preciso e caparbio, lo scienziato lavorò alla sua 'creatura' per quasi trent'anni. Impegno costante, ricerca viticola d'avanguardia che causò all'illustre studioso non pochi problemi. Questioni etiche e religiose, nonché una certa invidia tra i ricercatori viticoli dell'epoca.

Questo perché il prof. Müller decise di creare una nuova varietà di vite 'manipolando' la naturale riproduzione delle vite. Scelta operativa che lo costrinse a lasciare il suo paese natale e trasferirsi in Germania, a Geisenheim, dove concretizzò i suoi esperimenti. Vale a dire: mise a contatto – per l'impollinazione floreale – il polline di una piantina di Riesling renano con quello di un fiore di Sylvaner, una varietà totalmente diversa. Prove e riprove, incroci sicuramen-

te empirici, geniali per intuizione e lungimiranza. Da una di queste prove, quasi miracolosamente scaturì un nuovo seme, per una vite totalmente diversa, con caratteristiche geneticamente innovative, appunto... il Müller Thurgau. Varietà insolita, dedicata nel nome al suo 'creatore'. Vitigno unico, per oltre un secolo chiamato 'Riesling x Sylvaner', anche se recentissime indagini genetiche, dopo accurate comparazioni del DNA della vite, hanno stabilito che il Müller Thurgau è nato dall'impollinazione tra Riesling renano e Chasselas dorato, un vitigno – quest'ultimo – talmente simile al Sylvaner da essere stato confuso dallo stesso prof. Hermann. 'Riesling renano x Chasselas', dunque, ma sempre o più semplicemente Müller Thurgau.

TRENTINO MARZEMINO DOC

Tra i vini del Trentino il Marzemino è forse quello che maggiormente evoca leggende. Raccontare la storia di questo vino rosso è compiere un viaggio a ritroso nel tempo. Tra riscontri mitologici – i viaggi avventurosi degli eroi omerici dopo la caduta di Troia – e moderne indagini archeologiche applicate alla scienza biochimica. Intrecci suggestivi che rilanciano il fascino misterioso della vite e del Marzemino in particolare. Il vitigno che dà origine all'omonimo vino è giunto probabilmente nella valle dell'Adige dopo travagliate, secolari peripezie. Impossibile stabilirlo con precisione. L'evoluzione della vite è forse più misteriosa della storia stessa dell'uomo. E si presta a innumerevoli interpretazioni.

Sempre legate alle ataviche gesta dei primi avventurosi vignaioli. Decisi a sfidare ogni avversità, pur di diffondere la cultura del vino, inteso come messaggero di pace, sollievo alcolico di ciclopiche fatiche. Le stesse affrontate da quanti – abbandonando la Grecia per diffondere il culto di Diomede ed Antenore – misero a dimora nei nuovi territori semi di vite, pazientemente accuditi, per radicare non solo le piante, ma anche culture.

Recenti indagini mitologiche-archeologiche fanno ritenere che i semi originari dell'uva Marzemino provengano addirittura dalla città di Merzifon, in Paflagonia, non a caso – come scrive Omero – il paese di Diomede. Una diffusione lentissima, scandita dal fascino mitologico, fatta di scambi, contaminazioni culturali, avventurose conquiste e oscure devastazioni. Resta il fatto che le uve 'Marzavi' sono citate prima in antichi registri commerciali a Cipro, poi nelle isole verso la costa dalmata e via via nei centri di scambi agricoli lungo la foce del Po e dell'Adige. Sviluppo lentissimo, ma costante. Fino a giungere – risalendo appunto il fiume Adige – ai piedi delle Dolomiti. Un viaggio avventuroso, legato anche ad altre, affascinanti, favolose leggende.

Come quella supposizione che risale al secolo scorso. Teoria secondo la quale il nome Marzemino deriva dalla denominazione di un villaggio della Carniola, atavico centro rurale (ora scomparso) situato tra la Carinzia e la Slovenia, paese chiamato appunto Marzmin. Piante di vite, in questo caso, portate in Vallagarina da mili-

tari al soldo della Serenissima, quando Venezia dominava su tutto l'Adriatico, compresa la parte meridionale dell'attuale provincia di Trento. Nome e origini fascinosi, dunque, per un vino che da oltre cinque secoli è comunque saldamente ancorato alla tradizione vitivinicola di una realtà trentina tra le più suggestive: la Vallagarina. Una vallata lungo il fiume Adige, racchiusa tra le colline a sud di Trento, la conca di Rovereto, fino ai primi dirupi che segnano il paesaggio verso Verona e la pianura veneta. Vallata fertile per antonomasia. Non a caso Vallagarina può essere intesa come la 'valle agricola' per eccellenza.

Tutto l'habitat è parte integrante con la coltura viticola. Non c'è un campo incolto. La vite 'è' la Vallagarina. Vallata suggestiva per storia e consuetudini agricole, ma anche per salde tradizioni culturali. Lo testimoniano i numerosi castelli disseminati lungo il corso del fiume Adige. Manieri situati in punti strategici, baluardi di difesa individuati già nella preistoria. Via via trasformati in roccaforti a difesa delle comunità o a prioritario beneficio delle nobili famiglie feudali. Ma sempre simboli della vitalità vitivinicola della Vallagarina. Dinastie nobiliari che hanno difeso pure le priorità enologiche di questo territorio. Legando al vino pagine di storia, aneddoti, curiosità. Come quella del primo concerto italiano del giovanissimo Mozart, ospite in Vallagarina dei Lodron, famiglia protagonista indiscutibile dello sviluppo lagarino. Mozart che non dimentica la sua sosta roveretana. E rende onore al vino di casa Lodron, il Marzemino... scegliendolo, d'accordo con il suo librettista Lorenzo.

Da Ponte, come bevanda per il finale menu del Don Giovanni (atto secondo, scena quinta): "...che si versi l'eccellente Marzemino!". Tutti i castelli vantano tutt'ora pregiati vigneti attigui le mura. Trasformati dall'impegno di esperti contadini in veri e propri giardini vitati. Così si possono visitare castelli famosi come Castel Beseno (recentemente restaurato a scopi museali) o Castel Noarna, Castello d'Avio, Palazzo Lodron, Castel Pietra — solo per citarne qualcuno — ammirando gli splendidi vigneti che li circondano. Vigneti dove le viti di Marzemino segnano inconfondibilmente il paesaggio. Filari accuditi con maestria da viticoltori divenuti nel tempo veri specialisti di Marzemino. Per capirlo basta sostare in una delle tante cantine disseminate lungo la Vallagarina.

Aziende agricole o strutture cooperative, tutte con il medesimo obiettivo: rendere onore e ulteriore merito al 'loro' Marzemino. Vino che si sviluppa in sinergia con le altre peculiarità del territorio lagarino. Con i prodotti delle vallate attigue, quelle in quota, dove non alligna la vite.

Ecco allora formaggi nostrani altrettanto inconfondibili come il Vezzena, vanto della tradizione casearia delle malghe dell'omonimo altopiano, situato proprio sopra la Vallagarina. E ancora, gli ortaggi della Valle di Gresta, paradiso biologico, amena valle curiosamente chiamata la 'valle dei cavoli', per la capillare quanto naturale coltivazione di cavoli, cappucci (quelli destinati alla produzione dei crauti) o verze, broccoli e tante altri ortaggi di montagna.

TEROLDEGO ROTALIANO DOC

Il vino 'principe', protagonista indiscusso — di questa godibile evoluzione — è il Teroldego. Rosso, ammaliante, vivido, ricco nella sua opulenta vinosità, con un colore violaceo che richiama i grani maturi del melograno, riflessi granati d'intensità serica. Intrigante. Come la sua storia. Il nome 'Teroldego' è avvolto nel fascino della leggenda. Nessun riscontro preciso. Probabilmente nome legato alla parlata della gente trentina, alla facilità fonetica della pronuncia, al fatto — ma questo lo scopriremo tra poco — che nasce nel Campo Rotaliano, terra di confine, conoide scaturito dai sedimenti alluvionali trascinati a valle dal torrente Noce.

Terreno inconfondibile. Proprio come il vino che nasce dall'omonimo vitigno. Radici profonde per un vino che proprio dalla specificità del territorio dove alligna la vite recupera carattere e singolarità. 'Teroldego o Tiroldegho, ma anche Tiraldega, Tiroldega e Tiroldego', parola che contiene sia il termine germanofono 'gold', oro, ma pure la radice di 'Tirol'. Vino simbolo dell'identità culturale della zona. Probabilmente il nome è legato pure all'evoluzione di vitigni, arrivati in Trentino dalla pianura padana. Viti per antichi scambi commerciali. Operati da quanti — risalendo il fiume Adige — cercavano a nord soddisfazioni negate dal sud. E viceversa. La leggenda vuole che la vite 'Terodol' — citata in antichi manoscritti veronesi — sia giunta in Trentino assieme al gelso (pianta per secoli usata pure come spontaneo sostegno della vite) portata da popolazioni migranti, attratte dal flusso delle acque impetuose dell'Adige e dalla fertilità delle terre del fondovalle, spianate proprio dalle sue piene, campi creati dalle alluvioni, territorio contemporaneamente ameno e selvaggio, baciato dal sole e da un clima mite. Teroldego Rotaliano, vino Trentino per antonomasia. Il primo ad avere — già nel 1971 — la Denominazione d'Origine Controllata. Un fregio, vanto per tutto il comparto vitivinicolo locale.

DOC che racchiude tutto il fascino della storia legata a questo vino. Il suo colore rosso attira, incuriosisce e conquista la vista; altrettanto immediata l'attrazione gusto/olfattiva. Basta avvicinare le narici ad un calice di Teroldego. Conquista per quel suo inconfondibile sentore dei frutti della mora selvatica, intonati alla fragranza del mirtillo, lampone e delle viole, con accenni all'essenza della menta, pure balsamico, nella sua indole speziata.

Con il classico, esclusivo richiamo sensoriale di terra, tartufo nero e cuoio, specialmente nelle selezioni scaturite dal paziente invecchiamento del vino in bottiglia. Equilibrio, pulizia d'elegante suadanza. Doti rare, che si riscontrano raramente in un vino, ma prontamente riscontrabili nel Teroldego Rotaliano. Analogo il discorso gustativo. Pieno, fine quanto possente, fitto, quasi carnoso. Piacevolezza e concentrazione sono in splendido equilibrio, per una complessa gamma di sapori, vino dalla vellutata, rotonda trama tannica, struttura solida, compatta e un gusto finale quanto mai appagante, amabile, per niente stucchevole. Trentino e Teroldego Rotaliano. Una storia che si rinnova. Di vendemmia in vendemmia.

GLOSSARIO DIALETTALE CULINARIO

Qualche esempio

AGHER – agro, cagliato.

AIO – aglio.

ANGURIA – cocomero, usato anche come sinonimo di ‘persona sciocca’.

ARANZ – arancia.

ARÈLA – graticcio di canne secche del lago, usata per fare appassire le uve Nosiola e ottenere il Vino Santo Trentino.

ARGAGN – attrezzo inservibile.

ARGNON – arnione, o rognone degli animali, frattaglia.

ARMELIN – albicocca.

ASE’ – aceto.

BAGA – otre tratto dalla pelle delle capre, conciata e cucito per riporvi olio, vino ecc.

BAGOLA – bacca di ginepro o di altre piante.

BALA DE BOTER – forma di burro del peso di circa un chilogrammo.

BANDA – posto o lato, fianco.

BANDON – recipiente di latta.

BARBI – barbio, pesce d’acqua dolce dai barbighi pendenti dalla mascella.

BASIN – amaretto, dolce tipico di Trento.

BAZAN – baccello del fagiuolo, del pisello, della fava ecc.

BAZILON – bastone arcuato, ai due capi del quale si trova una staffa per appendervi e portare a spalla due secchi in bilico.

BAZINA – teglia, vaso di rame, stagnato all’interno, con sponde molto basse e due maniglie.

BAZON, STQZ – bigonciolo, piccolo vaso di legno simile a un secchio, di forma rotonda, composto di doghe, delle quali una sporgente che serve da presa.

BECAZZA – beccaccia.

BECAZZIN – beccaccino.

BEC DE PAN – filoncino, pane a forma di fuso.

BENA – cestone di vimini, per trasportare merci, derrate e anche sabbia e ghiaia, utilizzata fra l’altro come unità di misura.

BETONEGA – bettonica, erba medicinale.

BIAVA – avena.

BIGOI – vermicelli, spaghetti, pasta formata a somiglianza di lunghi vermi.

BINA DE PAN – piccia di pane formata da quattro segmenti uniti insieme.

BIOT – asciutto, senza companatico; riferito al pane e alla polenta.

BISSOL – piccolo bruco che vive nella polpa della frutta.

BOI’ – bollito.

BOSA – bottatrice, pesce di lago.

BOTER – burro, ottenuto con uno strumento detto zangola.

BRASCA’ – l’uva con raspi, pigiata, che fermenta nel tino.

BRAZZEDEL – ciambella fatta con farina, uova, zucchero e burro, ridotta a forma di cerchio.

BRISA – fungo porcino; brisa mora, porcino nero; brisa falsa, porcino giallo.

BROA – acqua bollita

BROAR LA CARNE – dare una leggera cottura alla carne per fermare la conservazione affinché non vada a male.

BRODA – pastume per porci.

BRONZ – utensile di cucina, per lo più di bronzo, ossia panciuto, munito di tre piedi divergenti e di un manico arcuato.

BRONZIN – recipiente in bronzo, con manico in ferro, da attaccare alla ‘segosta’.

BRUGNÖL – prugnola, frutto del susino selvatico.

BRUSCHIN – bruschino di setole o di radici di stipa per lavare e fregare i pavimenti.

BRUSTOLIN – tostino, arnese per tostare il caffè, composto dal tamburlano, cilindro cavo di ferro che si riempie di chicchi di caffè crudo, di uno sportellino, di un manico e di un ferretto sporgente detto naso.

BUDEI – budella.

BULA – pula, lolla, loppa, buccia del grano battuto.

BULBER – pesce carpa.

BURLIN – bue da macello, proveniente prevalentemente dalla Pusteria.

BUT – germoglio, gemma, pollone.

CABARÈ – vassoio per portare le vivande in tavola.

CADIN – catino, vaso di terracotta tondo, ma molto profondo, più largo nella bocca che in basso, con orlo rovesciato, che serve per risciacquare erbaggi, rigovernare le stoviglie ecc.

CAIARSE – riferito al latte e al sangue, quagliare, rapprendersi, coagularsi.

CAMIN – camino, piano di mattoni o di pietra, più o meno alto da terra con buche e fornelli dove si accende il fuoco e si fa il mangiare. Parti del camino: focolare, cappa, rocca, fornelli. Fornimenti del camino: spranga di ferro per appendervi la catena, alari, paletta, mole, treppiede.

- CANAROLA – mestolone con il quale si lavora la polenta; matterello o spianatoia per assottigliare la pasta.
- CANDORLA – bricco di rame, o di latta, per riporvi caffè, latte ecc. Unità di misura per bevute vinarie.
- CAPUS – cavolo cappuccio.
- CARAFA – contenitore cilindrico di vetro o di cristallo per riporvi bevande.
- CARATA – barbabietola. o rapa rossa.
- CAREGA – seggiola, sedia, per lo più impagliata.
- CARNE – carne in generale: filosa, tigliosa, frola, frolla, che va de mal, rancida.
- CAROBOLA – carruba, frutto del carrubo.
- CAROL – tarlo, piccolo bruco.
- CAROLÀ – tarlato.
- CARPION – pesce pregiato dal lago di Garda. Metodo per conservare il pesce.
- CARUZEN, CARAZZA – fuliggine dei focolari domestici; quella materia attaccaticcia che si addensa nei tubi di scarico del fumo, o lungo le pareti del camino.
- CASARO – chi fa il burro e il formaggio.
- CASEL – luogo dove si custodisce il cacio.
- CAVAZZIN – cavedano, pesce di lago.
- CAZZA – ramaiole, cucchiaino fondo di rame, internamente stagnato, con lungo manico, che serve per prender l'acqua dalla secchia.
- CAZOT – piccolo ramaiole utilizzato per togliere la minestra dalla zuppiera.
- CELA – calderotto, vaso di rame stagnato con coperchio usato prevalentemente per preparare la minestra.
- CELET, CELETIN – secchio di latta o di rame, per riporvi il latte appena munto.
- CIOPA DE PAN – piccia, coppia di pani.
- COCUMER – cetriolo.
- COERCIO – coperchio dei vasi di cucina, di rame o di terracotta, o di lamiera.
- CINCIÀ – rosolati.
- CINCIO – mezzo ubriaco, alticcio.
- CONZAL – bigoncia di legno, a doghe, aperta, più larga di bocca che di fondo, con due cinghie, che si porta sulla schiena.
- CONZAR – riferito ai cibi, condire; composto di grassi da usare come condimento.
- COR – riferito all'insalata, alla verza ecc.; grumolo, la parte centrale di alcune piante.
- CORADELA – polmone degli animali, ma anche fegato e visceri di agnelli, lepri ecc.
- CORNET – pane piccolo e arcuato che termina a punta.
- CORTEL – coltello, arnese di ferro, o acciaio con manico che serve per tagliare.
- CORTELA – coltello con manico corto e lama larga per tagliare la carne.
- COTOLETA – costoletta, costola di piccole bestie macellate con la sua carne appiccicata che si cuoce in padella.
- CRAUTI – cavoli salati, agri, acidi.
- CRAZZIDEL – secchia, vaso di rame piuttosto fondo, con manico di ferro arcuato e girevole, per attingere acqua.
- CREDENZA – specie di armadio dove si ripongono le cose da mangiare, i piatti, le bottiglie, i vini, i dolci e la frutta. La parte inferiore è a forma di armadio e quella superiore con più palchetti e vetrina.
- CREN – rafano o barbaforte, radice usata per condire carni e lingue, salumi cotti.
- CREP – riferito alle stoviglie, incrinatura.
- CUCIAR – cucchiaino, arnese di metallo per portare il cibo alla bocca, formato da un manico e da una parte concava, a forma di uovo dimezzato, detta coppa. È usato anche come unità di misura.
- CURADENZI – stecchino, stuzzicadenti.
- DENT DE CAGN – tarassaco primaverile, dente di leone, erba commestibile.
- DESTROPAR – sturare, cavare il tappo a una bottiglia, a un vaso.
- DISNAR – pranzo.
- DRAZ – vaglio, crivello, arnese fatto di pelle bucherellata, distesa fra un cerchio di legno per mondare grano o biade di cattive semenze.
- DURASA – riferito alla frutta (ciliegie, pesche, prugne) il cui nocciolo sta attaccato alla polpa.
- EMPASTROCIAR – impacciucare, impiastriciare, preparare una vivanda senza criterio.
- ENTREMPA' – rappreso.
- ERBA – erbe in generale; erba biancheta, amareggiola; erba figadela, linaria; erba gosa, edera terrestre; erba limona, melissa cedronella; erba lova, cuscuto; erba mora, solatro; erba peverela, santoreggia; erba peverina, menta piperita; erba dei roschi, lamio rosso; erba di Santa Polonia, quisquiamo nero; erba de San Zoan, verbenà; erba Spagna, erba medica; erba stria, erba da porri; erba vedriola, erba vetriola.
- FALIVA – favilla, parte minuta del fuoco, scintilla provocata dalle carte o da frasche accese, dalla fuliggine, dalla legna che arde.
- FASOI EN BAZANA – fagioli freschi da sgranare; fasoi pizzi, fagioli sgranati; fasoi che cose prest, di facile cottura.
- FIETA – fetta, pezzo grande di cosa da mangiare; fetta di pane, di polenta, di prosciutto.

- Diminutivi: fietela, piccola fetta; fietelota, piccolissima fetta.
- FINFERLA – fungo cantarello giallo.
- FINFERLO – fungo gallinaccio.
- FIOCO – attribuito alla farina e al pane: farina de fioco, fior di farina; pan de fioco, pane buffetto, pane di lusso finissimo e spugnoso.
- FOGARA – caldaia, braciare, largo vaso di rame o di ferro, munito di due maniglie pendenti, dove si tiene la brace accesa per riscaldare le stanze.
- FOGOLAR – focolare aperto, o economico. Parti del focolare aperto: piano dove si fa il fuoco, fianchi o pareti; parte anteriore. Parti del focolare economico in muratura, o di ferro: piano con buche e vaschetta per l'acqua; fianchi laterali, parte anteriore con cassetta per la cenere e il forno.
- FOIADELE – tagliatelli, paste tagliate a piccole strisce per farne minestra.
- FONDINA – scodella, piatto fondo per la minestra.
- FONC – fungo in generale. Fonc del lares, lattario ranciato; Fonc del morar, che cresce sulle ceppaie dei gelsi, salici, abeti, larici ecc.; fonc del pan, griffone; fonc del pin, fungo del pino; fonc de pra, prataiolo; fonc del sangue, fungo del sangue; fonc dela saeta, agarico a piede striato.
- FORBES – forbice.
- FORMAI – formaggio, cacio. Formai magro, fatto col latte spannato; formai gras, fatto col latte intero; parmigiano o lodigiano; strachin, fatto col latte delle mucche stracche dal viaggio; gorgonzola; formai todesc, formaggio grasso contenente i vermi.
- FORMENTAZ – granoturco, formentone.
- FORMENTÓN – grano saraceno, detto anche formenton nero.
- FORNASELA – fornello, buca quadrangolare fatta sul focolare che raccoglie nella parte interna una graticola per porvi i carboni accesi.
- FORNEL – stufa, camino chiuso, di forma cilindrica, di terracotta invetriata, per riscaldare le stanze.
- FORTAIA – frittata, schiacciatina tonda e bassa.
- FRANTA – riferito alla farina grossa, di semolino o di granturco.
- FRATARI – frattaglie.
- FREGOLOTI – grumi volutamente ottenuti dall'impasto; pasta casalinga per minestra.
- FRIGNOCOLA – biscottino.
- FROL – infrollito, specie se riferito alle carni.
- GALON – coscia, osso della coscia.
- GIASENA – bacca del mirtillo.
- GNEC, SGNEC, MOLEC – molliccio, non resistente al tatto, non consistente.
- GOZ – sorso, gocciolo.
- GOZAT – sorsellino, gocciolino.
- GRADELA – gratella per arrostitire carne, pesce ecc.
- GRANIZ – fuliggine dei fornelli e delle canne furnarie.
- GRASPA – raspo, grappolo d'uva al quale sono stati levati i chicchi.
- GRATAROLA – grattugia, arnese fatto di lamiera di ferro, o di latta bucherellata, ricurva, con riccioli che rendono ronchiosa la parte convessa.
- GRIES – semolino, grano macinato grosso.
- GROMBIAL – grembiule da cucina.
- GROSTOL – strisce di pasta fatta con acqua e farina che, messe in padella, rigonfiano e si raggrinzano in vari modi.
- LAMPOMOLA – lamponi
- LAVAMAN – catinella di maiolica, porcellana, ferro smaltato o rame per lavarsi le mani e la faccia.
- LOREL – imbuto di latta fatto a cono per versare vino o altri liquidi nelle bottiglie.
- LAVEGIOT – recipiente o secchio.
- LOVARIA – leccornia, bocconcino o cibo molto ghiotto.
- LUCERNA – arnese che contiene un recipiente d'olio o petrolio, che si accende per far lume.
- LUGANÉGA – salsicciotto a forma di roccchio composto di carne di maiale tagliuzzata e insaccata in piccole budella.
- LUMAZ – chiocciola, lumaca.
- MAGNAR – mangiare in generale.
- MAGON – ventriglio dei volatili.
- MALGARAGN – melagrana.
- MANIPOL, MANTIN – tovagliolo per pulirsi la bocca e le mani alla mensa; canovaccio da usare per cucinare a 'bagnomaria'.
- MARSON – pesce detto magnarone.
- MASNIN – macinino per ridurre in polvere il caffè tostato o le spezie.
- MASTELA – bigoncio, vaso di legno con due assi sporgenti in fuori e forate.
- MEDEMAISTRO – assenzio.
- MELON – bernoccolo, ma anche riferito al melone
- MENAROSTO – girarrosto per cuocere la carne.
- MENESTRO – ramaiolo che serve per togliere dal calderotto il brodo e altre vivande cotte.
- MEZBATÙ – panna montata.
- MIGOLA – bricia, minuzzolo di pane o di altre cose.

- MOIA, METER EN MOIA — ammolare, mettere in molle.
- MOIA DEL FOGOLAR — molla del focolare.
- MORTAI — mortaio, vaso di metallo o di pietra nel quale si pestano droghe o altro con il pestello.
- MOSEGOT — torsolo della frutta.
- NARANZ — arancia.
- NEMOL — susina.
- NOS — noce, frutto del noce.
- NOSELA — nocciola.
- NOSIOI — erba valerianella, gallinella, lattughini.
- ONTIZ — untume, sudiciume, grasso.
- ORZ — orzo.
- OSSOCOL — coppa del salume.
- OV — uovo. Ov vecio, stantio; ov marz, burlaccio; ov bazot, bazzotto fra tenero e sodo; ov sul boter, nel tegame; ov dur, uovo sodo; ov strapazzà, tortino d'uova.
- PAIT — tacchino.
- PAN DE FIOCO — pane di fior di farina; pan gramolà o pan taià, pane gramolato; pan ordinari, pane sfiorato, molle.
- PAN E VIN — pianta detta acetosella.
- PANADA — panbollito, pancotto.
- PANARA — madia, specie di cassa quadrangolare di legno per intridervi la pasta per farne il pane.
- PANIZ — panico o miglio, pianta delle graminacee.
- PAROL — paiuolo, vaso di rame rotondo, più stretto nel fondo che nella bocca, con manico di ferro ad arco.
- PASTROC — pacchiuco, intriso, miscuglio, mescolanze diverse di cose solide e liquide.
- PER — pera.
- PERSEC — pesca.
- PEVERADA — salsa che si ottiene con il pangrattato soffritto nel burro, diluito con brodo, sale e pepe in abbondanza.
- PIANA — piatto di legno che serve per grattarvi pane, cacio ecc. e per infarinarvi carni e pesci.
- PIAT — piatto di maiolica, porcellana o terracotta per riporvi le vivande.
- PIATEL — piccolo piatto per frutta e caffè.
- PIGNATA — pentola di terracotta, rigonfiata nel mezzo e con manico ad ansa.
- PIGNOL — pinolo, seme del pino.
- PIRON, PIRONA, SFORZINA — forchetta con più rebbi.
- PISTON — fiasco di vetro, tondo, panciuto, rivestito di paglia.
- PITAR — orcio, vaso di terra, di forma ovale, per conservare grasso, od olio per la cucina.
- PIZOL — seme del pisello, tagliato a metà.
- POINA — ricotta. Poina de sacheta, ricotta tenera; poina fumegada, affumicata.
- POM — mela.
- PORTA BICHERA — sottocoppa, piattino con piccole sponde.
- POSADA — arnesi con i quali si taglia e si porta alla bocca il cibo: cuciar, cortèl, piròn, cioè cucchiaino, coltello, forchetta.
- PRESOR — caglio, presame per fare il cacio.
- RAMINEL — paiuolino.
- RASIN — racimolo d'uva.
- RAVANEL — ramollacio, rapanello.
- RESTA — lisca dei pesci.
- ROSA SELVADEGA — rosa di macchia.
- ROSUMADA — cordiale, brodo con tuorli d'uova sbattute.
- RUGONZINI — pasta da minestra fatta con grossi cannelli.
- SALARIN — saliera.
- SALAROLA — cassetta di legno per il sale.
- SARDELA — sardina.
- SBETEGA — brincello di carne trita, pelletica.
- SBOVO — insetto che vive nelle cucine.
- SBRODEGAR — imbrodolare, imbrattare di broda.
- SCANZIN — rastrelliera di legno sulla quale si tengono i piatti e le stoviglie.
- SCOAT — granatino per pulire l'acquaio.
- SCUDELA — ciotola, vaso per bere.
- SECIAR — acquaio di pietra nella cucina, a basse sponde, dove si rigovernano le stoviglie.
- SGUAZZERA — cassetta della spazzatura di legno o di latta.
- SLAMBROT — intruglio, pacchiuco, miscuglio di varie sostanze.
- SMALZAR — condire le vivande col burro e con lo strutto.
- SMOJAR — intingere nel vino, nel latte pane o altre cose.
- SPAZZADORA — granata, scopa, fatta di saggina.
- SPELEGATA — pelletica della carne.
- SPONZIOLA — fungo di primavera, spugnola.
- SPOTACIAR — imbrodolare, impiastricciare.
- STIZ — tizzo, tizzone, pezzo di legno acceso.
- STRABOI — pasta siringata.
- STROP — turacciolo, tappo, di sughero, o di legno.
- STRUCALIMONI — strizzalimoni.
- STRUDEL — specie di torta di frutta, avvolta a spira.
- TABIEL — tagliere, asse di legno per tagliare carne, erbe, formaggi ecc; tabiel de la polenta — piatto di legno fatto a modo di vassoio sul quale si scodella la polenta.
- TAMIS — setaccio.

TAOLA – tavola di norma rettangolare sorretta da quattro piedi a uso di mensa.

TEGIA – tegame, vaso di terracotta con fondo giallo e sponda diritta un po' più alta di quella della teglia.

TENCA – pesce tinca.

TONCO – intingolo, guazzetto, salsa.

TONCAR – inzuppare il pane nel caffè, nel latte, nel vino, nella salsa.

TRISA – mosa, farinata di farina gialla.

TUIN – lezzo, cattivo odore che prendevano i vasi di cucina non ben puliti e le vivande cotte in essi.

UA – uva in generale, nelle varietà prodotte alla fine del secolo scorso: Albara, Aleatico, Biancara, Lagarina, Malvasia, Milanese, Moscatella, Paolina, Moscarone, Peverella, Schiava, Sghittarella, Trebbiana, Spinarola, Uva da donna, Zentila, Cedrara, Garganega, Gabbavillano, Groppello, Martinacci, Marzemino, Pavana, Pelosetta, Regina, Rossara, Yeroldega, Uva carne, ecc.

UA D'ORS – uva ursina.

UMEGAR – bruciare senza fiamma, covare sotto la cenere.

VANZAROT – avanzaticcio, rimasuglio di cibi.

VIVATOLAR – vivacchiare, vivere stentatamente.

ZABAION – dolce semiliquido composto da rossi d'uovo, vino dolce, zucchero e aromi.

ZACAR – masticare, mangiare.

ZELTEN – dolce di Natale pieno di mandorle, pino-li, fichi secchi, uva passa, frutta.

ZENIS – cenere contenente ancora qualche favilla di fuoco.

ZESTA – cesta, recipiente intessuto per lo più di vimini, con le sponde alte per porvi dentro la roba.

ZESTEL – canestro di vimini di forma rotonda, o bislunga, con un manico che forma arco nella bocca.

ZEVER – tino, tinone, ampio vaso a doghe, cerchiato di ferro nel quale si ripongono le uve pigiate.

ZIRELA – pasticca, girella di menta.

Indice alfabetico delle ricette

PRIMI PIATTI

Barbazio e peladei	16
Bro' brusà	17
Canederli	18
Cappellacci di patate con 'comede', ricotta e nocciole	19
Capùc o Caponec o Capùss	20
Ciaroncie da Moena	22
Crema di castagne	23
Dado nostrano per brodo	24
Fasoi col bro'	25
Foài cucie	26
Gnoches de patac	28
Gnocchi di patate crue	30
Gnocchi di polenta con formaggio fresco e funghi	31
Menestra de grani (minestra di granoturco)	32
Minestra di castagne	34
Minestra di frigolotti	35
Moncoi	36
Orzetto	37
Panada trentina	38
Pastek	39
Rofioi di Montagne	40
Spisuculöch	42
Strangolapreti	43
Strigoli con speck e asperula	44
Supa rostida	45
Taiadele de farina setilala	
'cena' della Valle dei Laghi	46
Trippa	47
Zuppa agra	48
Zuppa di finferli	49
Zuppa di vino	50

SECONDI PIATTI

Babagnei	52
Broccolo in crosta	53
Baccalà dei frati	54
Capretto e asparagi	56
Capriolo in umido	57
Carne salada alla trentina	58
Coniglio alla trentina	59
Crauti rostiti	60
El Sìsam	61
Fida coi capùs	62
Fregasoga	63
Funghi al forno con patate e Nostrano	64
Funghi 'pinaroli' ripieni	66
Grostli o Gröstl	67
Il patao	68
La Conzà	69
Maiale con crauti	70
Oca con castagne	71
Paisel	72
Pinza de patate	73
Pollame ripieno	74
Profézeni	75
Salsa per coniglio	76
Salsicce in umido	77
Sguazét	78
Tara	80
Tonco de boia e polenta	81
Tonco de patate	82
Tonco de patate e luganéga	83
Tortél	84
Tortél de patate	85
Trota ripiena	86
Trota nel manipol	87

Trottelle nel mais del Vanoi	88	Flam di codogni e mele	126
Verdure en bronzòn	89	Fiadoni	128
		Frittelle di pane	129
		Fritto in forma di rose	130
PIATTI UNICI		Frittelle di polenta	131
Capùs de verza	92	Gnoc boemi	132
Castagnaccio	93	Infuso di genziana e assenzio	133
Flam	94	Maneghi de zuca	134
Patate rostide per Nadal, in odore di polenta...	95	Macagnani	135
Patate-mela-aringa affumicata	96	Panmiz	136
Patugol con le ciuighe	98	Pinza	137
Patugo	99	Pinza dolce con mele	138
Pendolòn	100	Pinza pasquale	139
Pestum o Pastum	101	Sanguinaccio	140
Polenta alla carbonara	102	Sciropo di corniole	141
Polenta macafana	104	Semolino croccante	142
Peverada	106	Straboli	143
Serenta	107	Torta della Nonna (Dolce alle pere)	144
Tonco de Santigol		Torta di castagne	145
con polenta de patate	108	Torta di erbe	146
Smacafàm	110	Torta di fregoloti	147
		Torta di grano saraceno	148
		Torta di marasche	149
DOLCI		Torta di pane	150
Basini di violette	112	Torta di pane	151
Basini amari	113	Torta di pan segale	152
Brames	114	Torta imperatore	153
Budino di castagne	116	Torta povera di pane e cacao	154
Budino di patate	117	Torta Simona	155
Budino di pane	118	Torta stramba	156
Confettura di castagne	120		
Crostoli o Grostoi	121		
Crema frita	122		
Croccante	123		
Crostata di ortiche	124		
Dolcetti di castagne	125		



Finito di stampare
nel mese di agosto 2004