

## *La Bagna Caòda*

### **La storia**

Molte località piemontesi si contendono la paternità di questo emblema della gastronomia regionale, ma in realtà nasce nella notte dei tempi sulle coste della Provenza, con il nome di "Anchoiade". Furono senza dubbio i mercanti astigiani medievali, durante le loro spedizioni per rifornirsi di sale e acciughe, a conoscerla e a introdurre l'uso in patria, diffondendolo poi in tutta la vasta area dei loro commerci (tutto il Piemonte meridionale e nord-occidentale).

L'antica ricetta provenzale, fatta propria dai contadini astigiani, fu poi adattata agli usi ed alle risorse del territorio, in particolare con l'impiego degli ortaggi che erano alla base dell'alimentazione povera.

Cibo rurale e popolare, a lungo aborrito dalle classi superiori per l'invasiva presenza dell'aglio, ha lasciato pochissime tracce di sé nei testi gastronomici piemontesi, e solo nel 1875 il romanziere Roberto Sacchetti descrive a Montechiaro d'Asti la "Bagna Caòda" come la conosciamo ancora oggi.

Nel mondo contadino questo non è considerato un piatto povero della quotidianità: è quello della fraternità e dell'allegria, preparato per celebrare momenti di vita collettiva gioiosi, come ad esempio il termine della vendemmia.

### **Ingredienti per 4 persone**

- 12 acciughe "rosse di Spagna"
- 12 spicchi d'aglio
- 1/2 litro d'olio extravergine d'oliva
- 200 grammi di burro
- vasto assortimento di verdure tipiche del Piemonte (sia crude che lesse)
- uova e fette di polenta

### **La preparazione**

La preparazione di questo intingolo a base di aglio, olio e acciughe ha regole precise, per non travisare la ricetta degli antichi vignaioli.

Innanzitutto le acciughe devono essere "rosse di Spagna", stagionate almeno un anno, appena tolte dalla salatura, pulite, lavate in acqua e vino, ben asciugate e diliscate (almeno 2 o 3 acciughe a testa).

L'aglio – vera "anima" del piatto – deve essere presente in misura di 2-3 spicchi a persona, non bolliti né nell'acqua né nel latte, soltanto liberati dal germoglio, tagliati a fettine sottili, lasciati qualche ora in una zuppiera di acqua fredda.

L'olio deve essere extravergine di oliva e ne occorre non meno di mezzo bicchiere per persona;

Le verdure da intingere nella salsa devono essere tutte quelle dell'habitat degli orti piemontesi, con l'esclusione di alcune inadatte perché troppo aromatiche (ad esempio il sedano, il finocchio, i rapanelli); tra queste cardi gobbi di Nizza o cardi spadoni di Chieri, peperoni crudi, peperoni arrostiti e spellati, peperoni conservati sotto aceto e raspe, topinambour, cavoli verdi, bianchi e rossi, cuori bianchi di scarola e di indivia, porri freschi, cipollotti lunghi, rape bianche, barbabietole rosse al forno, cavolfiori lessi, cuori di cavoli lessi, cipolle al forno, piatti di patate bianche bollite nella loro buccia, mele, fette di zucca arrostita o fritte, fette di

polenta calda, arrostita o frita, cestini di uova fresche da strapazzare nell'ultimo cucchiaino di bagna càdda che rimane nel tegamino di coccio.

La cottura – e questo è il punto decisivo per una bagna càdda buona, sana e digeribile – deve essere breve e tenuta sempre a calore basso: in un tegame grande di terraglia bisogna mettere tutto l'aglio affettato e asciugato, con un mestolino soltanto di olio e un bel pezzo di burro. Bisogna cuocerlo a fuoco lento per almeno mezz'ora, sempre rimescolando l'aglio con un cucchiaino di legno, badando bene che non scurisca; le fettine d'aglio devono ammorbidirsi e sciogliersi formando una crema omogenea bianca e soffice. A questo punto bisogna aggiungere tutto l'olio e le acciughe, e far cuocere l'intingolo a basso calore solo quel tanto che basta a far liquefare le acciughe, per creare con l'aglio un'odorosa crema marrone chiaro. La bagna càdda è pronta e deve essere tassativamente consumata molto calda, appena preparata.

Si può portare in tavola la pirofila di cottura con sotto l'apposito fornello a spirito, oppure – preferibilmente – usare le “sciunfiette” (ciotole di terracotta) singole con un cero acceso sotto, per ogni commensale.

Si prendono direttamente in mano le verdure e si intingono, cercando di raccogliere la bagna càdda a mo' di cucchiaino.

Il piatto va accompagnato con del vino rosso “robusto”, meglio il Barbera “nuovo”.