



**Associazione Piemontesi e amici del  
Piemonte – Sede di Roma**

**Presidenti d'Onore**

*Prof. Avv. Giovanni Maria FLICK*

*Sen. Dott.ssa Anna Maria RIZZOTTI*

**Presidente**

*Anna Maria Tarantini*

**Vice Presidente**

*Luciano Seno*

**Consiglieri**

*Mariapia Barontini*

*Emanuela Dossi*

*Mario Gallo*

*Francesco Sala*

**Revisore dei Conti**

*Mirella Fruscella*

**Responsabile Cultura**

*Damiano Hulmann Baldarelli*

**Cerimoniera**

*Emanuela Dossi*

**Addetto Stampa**

*Gianni Querio*

Care Amiche e Cari Amici,

Prima di scambiarcvi auguri e parlare di noi vorrei darvi una buona notizia che mi è giunta il 25 novembre u.s. direttamente dalla Regione Piemonte e che vi sunteggio. **MICHELE COLOMBINO, Presidente e fondatore della Federazione delle Associazioni dei Piemontesi nel Mondo – Associazione Piemontesi nel Mondo, (alla quale appartiene la nostra Associazione) ha ricevuto la massima Onorificenza regionale e cioè il SIGILLO.**

Per meglio rendervi informati sull'importanza dell'Onorificenza vi viene allegato il periodico "Piemontesi nel Mondo" che è l'organo ufficiale dell'Associazione che, se lo desiderate, potrà esservi inviato regolarmente su vostra richiesta ma di ciò vi scriverà Gianni.

**Ci congratuliamo tutti con il nostro carissimo Michele Colombino e gli auguriamo, oltre a Buon compleanno, e sono più di 90 primavere, di continuare fieramente a guidare**

**l'associazionismo Piemontese supportato dai suoi validissimi Vice Presidenti tra i quali c'è una donna la dr.ssa Luciana Genero e lo voglio sottolineare perché la sua presenza è un orgoglio per tutte noi donne.**

Introdotta questa doverosa premessa parliamo del fatto che siamo in dicembre, l'inverno è alle porte e, sul calendario, è alle porte anche il Natale ma quale Natale sarà?

Al di là di tutte le frasi che sentiamo e risentiamo e che vengono dette da commentatori su ogni canale televisivo e su tutti i mass media, credo che lo spirito del vero Natale manchi davvero e non perché non possiamo andare nei negozi a fare shopping ma perché il nostro cuore è come atrofizzato da tutto ciò che ci circonda e dall'inquietudine.

E' inutile nascondercelo questa festività così importante giunge in un momento "improprio" per celebrarla come si deve e quindi dobbiamo trovare la sua essenza per poterla ritrovare e trarre fiducia dal suo significato più intimo.

Conosciamo tutti la realtà in cui stiamo vivendo a 360° e basta guardarsi intorno per capire che non sarà di certo né facile né indolore per nessuno venirne fuori ma ho la certezza che, coesi, riusciremo a imboccare la strada giusta per farcela.

Proprio in questo contesto così poco natalizio, e mi riferisco ai Natali ai quali eravamo abituati, dobbiamo cercare di ritrovare la vera essenza del Natale che è la nascita di una nuova e forte speranza che ci accompagni in questo periodo difficile ma non insuperabile visto gli esempi che abbiamo e che ci provengono da Australia e Cina.

I vaccini in arrivo ci aiuteranno a difendere il nostro corpo dalle insidie feroci di questo virus ma noi dovremmo curare le nostre anime e il nostro cuore che, con la nostra psiche, hanno subito un forte colpo ed occorrerà un periodo non indifferente di tempo per guarire.

Guarire dalla paura, dall'indifferenza, dagli egoismi, dal senso di precarietà che si è insinuato in noi e da un apparire a tutti i costi diversi da ciò che siamo per sentirci falsamente appagati, ma in realtà insoddisfatti, ed alla continua ricerca di un di più che non ci dà né serenità né la pace interiore.

Sarà un Natale che metterà alla prova la nostra consapevolezza di essere fragili ma ci darà l'opportunità di cambiare in meglio, se lo vorremo, e questo è il miglior regalo che possiamo aspettarci.

Buon Natale care e cari Amici e speriamo in un Buon 2021 e il fatto che non sarà un anno bisestile ci aiuta a credere che sarà un anno di rinascita a tutto campo.

Un abbraccio virtuale dalla vostra

Anna Maria

*Gentili Socie e Cortesi Soci,*

*Mi unisco alle parole della Presidente e alla consapevolezza che dobbiamo trovare il vero Natale dentro di noi per continuare la nostra vita in modo migliore. Buon Natale a voi tutti e un 2021 migliore di quest'anno ferocemente cattivo che ci ha colpiti duramente.*

*Come ha accennato la Presidente il comm. Michele Colombino ha ricevuto la massima Onorificenza della Regione Piemonte e vogliamo ragguagliarvi meglio inviandovi "Piemontesi nel Mondo" che è l'organo ufficiale dell'Associazione.*

*Se desiderate continuare a riceverlo confermatelo a me o alla Presidente e ve lo invieremo volentieri.*

***Vi ricordo di rinnovare l'adesione all'Associazione pagando la quota con bonifico e l'IBAN lo trovate in calce.***

*Il prossimo anno sarà un anno pieno di iniziative; quest'anno sono state rinviate sia in applicazione della normativa sia per tutelare la vostra salute.*

*Vi ringrazio della vostra disponibilità e sono certo che non abbandonerete la nostra "ARCA" che ritornerà a navigare in acque tranquille.*

*Ancora auguri di serenità e salute a voi tutti.*

Gianni

*Sede Legale - Palazzo Delle Associazioni*

*Viale U. Aldrovandi 16. -00197 Roma*

*Cell. 339 4009735*

Mail: [piemontesinelmondo@gmail.com](mailto:piemontesinelmondo@gmail.com);

**IBAN C.C. INTESTATO A ASSOCIAZIONE PIEMONTESE NEL MONDO E AMICI DEL PIEMONTE  
IT02 0030 6909 6061 0000 0114706**

## **NOTIZIARIO ASSOCIAZIONE PIEMONTESE ED AMICI DEL PIEMONTE –SEDE DI ROMA DICEMBRE 2020**

### **RICETTE TRADIZIONALI DEL PIEMONTE**

Come si era annunciato nello scorso notiziario questo numero di dicembre, per "alleggerire" l'atmosfera che dovrebbe essere allegra in attesa del Natale e che invece tanto allegra non è per nulla e purtroppo sappiamo perché, parleremo di cucina e di tante ricette della più antica tradizione piemontese.

Ricette delle Feste e ricette tradizionali che mettono l'acquolina in bocca e sono facili da preparare e molto molto appetitose.

Cucinare è diventato un modo per impegnare il tempo e verificare la nostra attitudine ad essere chef, anche se non stellati, e assaporare piatti che non si aveva mai il tempo di preparare.

Quindi non ci resta che metterci all'opera e poi assaggiare e, bando alla dieta, assaporare la vita attraverso il cibo che da gioia.

Dal sito: <http://www.ricetteziafiorella.com/2013/05/storia-della-cucina-piemontese.html>

### **Piccola Storia della Cucina Piemontese**

**La cucina Piemontese** nasce come cucina povera, legata al territorio ed ai prodotti dell'agricoltura, perché il Piemonte, chiuso tra Alpi ed Appennini, non è mai stato, nei tempi passati al centro di grandi commerci internazionali; non era importatore per tradizione e impossibilità, e per di più era piuttosto restio a ogni innovazione, dato il carattere spargnino delle sue genti.



L'evoluzione della cucina si ha verso la fine del 700, mantenendo però sempre, ben salda la tradizione di popolo spargnino, sia a livelli popolari che dirigenziali o regali.

I piatti Piemontesi sono nati attraverso elaborazioni successive, con qualche perfezionamento, spesso con semplificazioni del già semplice. E oggi ci accorgiamo che il ritorno alla semplicità è sinonimo di raffinatezza.

Nel testo di **cucina del 1843 "Il Cuoco piemontese"**, uno dei più classici e citati libri di cucina regionale, si trovano delle ricette abbastanza diverse da quelle che oggi riteniamo tradizionali, e altri piatti che noi consideriamo "classici" non sono citati per niente: ma

non bisogna dimenticare che i libri di ricette nei secoli passati erano scritti per i ricchi e i signori, mentre la cucina tradizionale e più vera, in genere, è quella "dei poveri".

Tra i nostri cibi, tutti semplici e a base di materia prima povera, molti tuttavia eccellono e meriterebbero, se già non l'hanno un posto d'onore nella "grande cucina"; ci sono piatti raffinati, spesso geniali: la [Fonduta](#), i [Tajarin](#), la [Finanziera](#), lo [Zabaione](#), per esempio; e non dimentichiamo quella magnifica "invenzione" che sono i [grissini](#), capolavoro di sfruttamento del più banale degli alimenti..... il pane.

Non dimentichiamo che **il Piemonte è anche terra di grandi vini**; sia gli abbinamenti, che per alcune cotture i nostri predecessori si sono prodigati a comporre ricette nel merito del loro uso appropriato in cucina: dalle carni alla selvaggina, qualcuno ha azzardato con giusto merito anche con il pesce, rigorosamente di acqua dolce, le cui carni sono definite "grasse".

A proposito di pesce salta all'occhio del gastronomo attento la famosa "[bagna cauda](#)" che io definisco piatto collettivo o piatto unico alla vecchia maniera, la cui storia è legata alla "via del sale", che come sappiamo arrivava in Piemonte attraverso gli Appennini proveniente dalla confinante Liguria, i mercanti portavano con loro altri prodotti del luogo, tra i quali le acciughe sotto sale, che barattavano o vendevano in cambio di Vino o altri generi alimentari piemontesi, e le nostre ave hanno ideato questo intingolo che serviva ad insaporire le verdure che producevano e che si consumavano sia crude che cotte intingendole in esso.

Come già citato, il Piemonte per la sua configurazione geografica tra Alpi e Appennini è terra di allevamento. Tra le migliori razze bovine allevate da [carne](#) troviamo la [razza piemontese](#) e la razza fassone o dalla coscia.

Ora sta riprendendo anche l'allevamento ovicaprino tra le cui razze da carne troviamo l'agnello e i capretti della Valle Vigizzo. Diffuso era anche l'allevamento del pollame nelle grandi cascine e nei pollai di Famiglia, dove si trovavano tutti gli animali appartenenti a questa categoria merceologica sui quali ancor oggi emerge il famoso cappone di Morozzo, che per tradizione non deve mai mancare sulla tavola Natalizia.

Un piatto che è entrato nella "Cucina Classica Francese", è il famoso "[Pollo alla Marengo](#)", che il cuoco di Napoleone si inventò durante la Campagna d'Italia; ora, purtroppo i [gamberi di fiume](#) sono quasi scomparsi nella follia inquinante delle nostre acque, e i pochi gamberi che troviamo oggi sui menù piemontesi, per lo più sono congelati o provengono freschi dalla Turchia, i nostrani sono protetti ed è vietata, dove ancora ci sono, la pesca.

Parlando di pollame non ci si può dimenticare delle uova e la svariata gamma delle frittate che ogni contrada propone; a base di erbe spontanee o coltivate e stanno tornando in uso anche nella ristorazione nel periodo più propizio alla loro raccolta, come la frittata di lovertin o lovertis (germogli di luppolo), ortiche, tarassaco, o le foglie di Salvia, impanate e fritte per gli aperitivi, o ancora la [Frità Rugnusa](#), tipica del nostro Piemonte, e già che ci siamo come dimenticarci dei Salami, impossibile scordarli per la notevole varietà degli insaccati che si confezionano nelle nostre province, dai famosi [salam d'la duja](#) ai sanguinacci o marzapan (a seconda della zona di produzione possono essere a base di patate, pane o riso oltre alla carne di maiale ed al suo sangue), della fidighina, o della mortadella di fegato di Orta, senza scordare i salami d'oca, tipici del Novarese, il famoso e quasi introvabile salame di trippa di Moncalieri, o le nuove proposte quali salame al Barolo o salame al Tartufo, la paletta Biellese o la mocetta della Valsesia.

Tra i formaggi il Piemonte ha stupende ricchezze, ne esistono circa una quarantina, tra i quali molti in etichetta hanno la [dop](#) o la igr. Ne elenco alcuni i cui nomi mi sono d'uso corrente, nel Novarese: [Gorgonzola](#) dolce e piccante, nel Cuneese, [Castelmagno-Bra](#)- raschera - robiolo

d'Alba - , nel [Monferrato](#) robiolo o paglierine di Cocconato, nel Pinerolese seirass (tipica ricotta nostrana).

Parlando di formaggi piemontesi voglio ricordare un Grande Piemontese: Mario Soldati - scrittore e regista -, che secondo una sua personale tesi definiva i vari tomini che vengono prodotti in varie zone in tumìn fort - [tumin eletric](#) e tumìn atomic - seguendo l'evoluzione dell'energia dei gusti e sapori che sprigionavano.

Siamo così arrivati alle Tome, di cui quasi ogni valle ha la sua; le più conosciute sono la Toma di Lanzo, della Valsesia, del Maccagno, del Mottarone ed il Nostrano dell'Ossola, ed in Ossola si produce in una quantità di nicchia il famoso Bettelmat, nell'omonimo alpeggio in Val Formazza, formaggio portato in auge dal critico gastronomico Raspelli.

Un particolare tipo di formaggio piemontese è il [Bruss](#) o Bros che è quasi un'arte il saper unire alcuni resti di formaggi resi in poltiglia, fermentati ed insaporiti con la grappa.

Con il latte, il piemontese non ricava solo [burro](#) e formaggi, sa preparare anche saporite minestre di castagne, riso o zucca.

Fra i primi piatti esistono svariate varietà di [Gnocchi](#), conditi con i più svariati gusti personali di chi opera in cucina, la [Cisrà](#) (zuppa di ceci), i [minestrone di Trippa](#), la minestra Marià (riso, spinaci e uovo), le paste fresche come i [Tajarin](#) conditi in vari modi, gli Agnulot o [Agnolotti](#), gli [agnolotti del Plin](#), i Cannelloni (pare siano stati "inventati" a Cameri), le Crespelle, gli svariati modi di fare la [Polenta](#), tra i quali la [Pulenta Cónscia](#) e la Pulenta Cumùdà, e l'infinita serie di Risotti tra i quali troviamo i tipici [Paniscia](#) (novarese), Panissa(vercellese), Paniccia(valsesiana). Un risotto che ormai è rimasto nei ricordi dei nonni è la Bródera o [Brüdera](#), risotto con soffritto di cipolla, burro, salame fresco, nel quale all'ultimo minuto si aggiunge del sangue liquido di maiale, tipico della zona di Olcenengo (Vercelli).

La selvaggina occupa una parte importante nei ricettari della tradizione Piemontese: beccacce, fagiani, pernici, quaglie, ma anche cinghiale, capriolo, daino, camoscio, (lo Stambecco oggi è estremamente raro), hanno un posto d'onore sulla tavola, assieme alla lepre in salmì o alla [lepre in civet](#).

E tra i pesci, oltre alla Carpa, alla [tinca](#), all'[anguilla](#), alla [trota](#), al luccio, al salmerino, nel Sesia e nell'alto Toce si può avere la fortuna di trovare il temolo, dalle carni sode ed appetitose profumate di timo, nei laghi il persico e le alborelle e qualche grossa trota di lago, coregoni e lavarelli. Un tempo alla Isola Pescatori nel Lago Maggiore si facevano i "Misurtit", gli Agoni essiccati al sole dopo averli eviscerati, aperti e conservati in barattoli sottosale e sigillati.

Oggi questo pesce così conservato è possibile trovarlo solo in piccola produzione all' Isola Comacina sull'omonimo Lago di Como; nel Lago Maggiore è quasi scomparso a causa dell'inquinamento delle acque e della pesca incontrollata.

Causa l'ignoranza degli uomini e l'inquinamento delle acque non abbiamo più le famose Lampede, una volta tipiche di Vigone e di Carignano; oggi con la messa al bando dei diserbanti si ricomincia ad avere un po' di abbondanza anche di Rane nostrane di risaia, ma la stragrande maggioranza che troviamo nei ristoranti o trattorie, se non siamo conosciuti o se non conosciamo i proprietari, e previo telefonata, consiste in rane congelate che arrivano chissà da dove.

Spaziando senza dare una corretta successione gastronomica dei temi, siamo così arrivati ai piatti forti della cucina piemontese che sono un inconfondibile biglietto di presentazione delle

nostre tradizioni e sottolineano anche le zone in cui è indicato il loro consumo più consono al territorio di dove ci troviamo.

Tra la moltitudine dei "grandi" secondi piatti piemontesi, elenco alcuni di essi, spiegando anche alcune peculiarità in merito.

### **Il Bollito:**

E' piatto che si trova più o meno in tutta l'Italia settentrionale ed anche all' Estero, può sembrare audace elencarlo in vetta ai grandi secondi piatti piemontesi; ma l'originalità del bollito nostrano diventa indiscutibile se si pensa alla sua ricchezza, alla sua composizione, che non ha uguali in nessuna altra cucina.

Un altro "grande" piemontese nel campo della gastronomia che ho avuto il piacere di conoscere, l'avvocato Gorìa, ricordava che il termine più appropriato per definire il bollito era di scrivere sul menù la dicitura "**Gran Bollito Misto**", perché è un piatto che racchiude in sé un po' di magia, imperniato su due numeri cabalistici: il sette e il tre.

Sette dovrebbero essere i tagli di vitellone: punta di petto, [fiocco](#), costata grassa, costata magra, coscia, spalla e sottopancia. Sette devono essere gli ornamenti che devono essere aggiunti: coda di bue, lingua di bue, testina, zampino di vitello, gallina o cappono, cotechino e polpettone. Sette ancora le verdure, variabili a seconda della stagione, ma tra le quali non devono mai mancare cipolla, carota e sedano.

Tre infine le salse con cui il bollito deve essere consumato tra quelle proposte e sono : la [bagnet verd](#) a base di prezzemolo, la [bagnet ross](#) a base di pomodori, la salsa gialla, la senape, la [cugnà](#) mostarda d'uva, la [salsa del povrom](#) a base di brodo, pane, aceto, scalogno, prezzemolo e cipollotti, il rafano, e la [salsa d'avije](#) a base di gherigli di noci tritati e senape diluiti in miele e brodo, nel novarese si aggiunge anche la mostarda di zucca e la mostarda di Cremona.

Per un buon bollito, " Il bue deve essere giovane e grasso ed avvezzo all'aratro", così scriveva nel 1612 il medico di corte del duca Carlo Emanuele I, in un volumetto sulle virtù, i pregi e i difetti degli alimenti.

E' quasi banale aggiungere che il bollito non è il lessò, ma talvolta si fa confusione: il lessò è la carne messa in acqua fredda, e dà un ottimo brodo, ma impoverisce le carni; bollito è invece carne messa nell'acqua già bollente: il brodo è meno ricco, ma le carni conservano ricchezze di gusti, profumi e sostanze.

### **Il Fritto Misto:**

Rappresenta più di altri piatti piemontesi un inno alla bravura del cuoco, un'occasione per valutare quanto effettivamente vale chi sta ai fornelli. E' uno dei pochi piatti al mondo a non avere ingredienti fissi: cambiano secondo la stagione, secondo la disponibilità, soprattutto secondo il gusto e la fantasia di chi lo prepara.

Nel fritto misto si gustano i prodotti più incredibili: dall'acino d'uva alla rana, dalla cervella di lepre a quella di coniglio, ai carciofi; non c'è limite, in pratica, se non quello costituito dal sapiente e intelligente amalgama dei gusti. Come ben si sa, il fritto misto alla piemontese è costituito da una moltitudine di piccoli fritti, serviti assieme, cotti come la tradizione vuole al burro, ma oggi si usa anche l'olio, dopo essere stati passati in una leggerissima pastella a base di farina, latte, rosso d'uovo e insaporita con pochissima noce moscata.

Anche il fritto misto è evidentemente un piatto che deve la sua origine alla tendenza quasi maniacale dei nostri vecchi di utilizzare gli avanzi: e proprio per questo è ottimo. Alla base di un buon fritto misto, ci sono sempre componenti dolci mescolate a componenti salate: è una dimostrazione del gusto piemontese per l'agrodolce, in passato più diffuso di oggi. Tra i componenti dolci figurano il semolino, gli amaretti, vari tipi di frutta dalla mela alla pera, fino alla banana.

**I più classici ingredienti non dolci sono:** le animelle, il fegato, la cervella, la salsiccia, le costolettine d'agnello, il filettino di pollo, i filoni di vitello e la piccatina di vitello o maiale. Ma è chiaro, a questo punto, che tutte le possibilità sono aperte al cuoco intelligente e di gusto anche per le varietà di legumi che abbina.

La regola prescrive che un buon fritto misto non deve essere inferiore a dodici qualità di prodotti diversi ma c'è chi ne presenta addirittura diciotto o venti e lo servono come piatto unico. La patria del fritto misto è senza ombra di dubbio il Monferrato, anche se lo troviamo in altre zone del Piemonte, con l'aggiunta di qualche peculiarità del posto.

### **La Fonduta:**

Potrebbe non essere considerata oggi, propriamente, un piatto piemontese. La creazione, in quest'ultimo dopoguerra, della Regione Autonoma della Valle d'Aosta e la delimitazione dei confini entro i quali può essere prodotta la fontina mettono fuori del Piemonte geografico i luoghi di produzione del formaggio indispensabile per creare la fonduta.

Ma la storia e i legami gastronomici non possono essere cancellati da un legge? Penso proprio di no! la fonduta è e rimane un grande piatto della cucina piemontese, senza nulla togliere alla Valle d'Aosta, alle sue valli e alle sue mucche. Lo sposalizio della fonduta con il tartufo bianco o senza giustifica ampiamente la sua classificazione.

### **La Tofeja:**

Nasce, non c'è dubbio, nel Canavese, il cui nome curioso ed ostico per chi non sa il piemontese, lo deve al recipiente in cui viene cotta: la pignatta di terra a quattro manici, che tradizionalmente veniva fabbricata a Castellamonte.

La tofeja consiste, e scusate la mia definizione un po' grossolana, in una specie di zuppa di fagioli, arricchita con erbe e con l'orecchio ed il piedino di maiale, ma soprattutto con la cotenna, arrotolata, speziata e legata.

C'è da giurare che come piatto sia nato per la necessità di utilizzare le parti meno conservabili del maiale; di conseguenza è un piatto d'autunno e d'inverno (la stagione propizia per il sacrificio del porcello nelle nostre campagne andava dal giorno dei Santi a Carnevale).

Con il nome di Fagiolata, e sempre nel periodo di carnevale, troviamo nel novarese e nel vercellese lo stesso piatto con qualche cambiamento: la pentola per la cottura non è più di terracotta, ma è un grande calderone di rame, e orecchio, zampino e cotiche di maiale sono aggiunte tagliate a tocchetti previa sbollentatura a parte; a fine cottura c'è l'aggiunta di fette di cotechini e salame, ed i fagioli devono essere rigorosamente di Saluggia (zona tipica per la produzione di fagioli secchi).

Parlando di maiale non possiamo dimenticare quella finezza che è il batsuà: un piedino di maiale (poi anche di vitello) lavorato e presentato con la delicatezza e la finezza che gli ha valso il nome, che deriva dalla traduzione letteraria dal francese "bas de soie" calza di seta. Questo piatto

consiste nel presentare cotto impanato il piedino di maiale, ora si fa anche con il vitello, precedentemente bollito, disossato, impanato e cotto dorato al burro accompagnato dal Bagnet, classica salsa verde piemontese.

La nostra Regione conobbe numerose carestie e la leggenda narra la nascita in quel di Borgomanero del Tapulone. Si dice, che alcuni pellegrini di ritorno dal pellegrinaggio all' Isola di San Giulio sul Lago d'Orta, per sfamarsi ebbero ad uccidere il proprio asino e cucinarlo. Il nome Tapulone deriva dall'azione del tagliare, detta nel dialetto borgomanerese tapulé: tagliare finemente battendo la lama del coltello sul tagliere. Da questa base nacque anche lo Stufato d'Asino, che a differenza del Tapulone è tagliato a bocconcini, o a pezzi interi e poi affettato dopo la cottura, e come il Tapulone è cotto con l'aggiunta di vino rosso prodotto sulle circostanti colline novaresi.

Con carni che pochi altri popoli consumano, le Rane e le Lumache, ad esempio, si è riusciti a inventare piatti di estrema raffinatezza, oltre che golosità.

Capolavori culinari indiscutibili sono le Grive o Frisse (il fegato ed il cervello del maiale impastati con uova, formaggio e insaporiti con spezie e bacche di ginepro, avvolti nella retina del maiale stesso e fritti. Lo è il Caponet, fiori di zucca ripieni di carne, nelle Langhe; foglie di verza ripiene sempre di carni nel Vercellese e nel novarese che vengono chiamate anche Capünot, non dimentichiamo l'equilibrio di gusti della Puccia, che ha componenti disparati come il cavolo, la carne di maiale, la farina bianca e gialla e il parmigiano. Il Brasato, che a seconda del luogo in cui è proposto viene cotto con il vino rosso prodotto in zona e il Cappone che come la Gallina a secondo della zona viene proposto in diverse cotture.

### **La Finanziera:**

Sarebbe nata per accontentare le esigenze dei Senatori che al termine delle sedute di palazzo Carignano volevano consumare un pasto abbastanza rapido ma gustoso; il nome si dice derivi dalla "finanziera", la giacca che portavano nobili, dignitari e uomini d'affari nell' Ottocento.

Il Conte Camillo Benso di Cavour decantava quella servita al ristorante Cambio, di fronte a palazzo Carignano dove lui aveva un tavolo sempre riservato.

E' per così dire un altro piatto di "recuperi": per una buona Finanziera ci vogliono creste e bargigli di gallo, uova non ancora mature di gallina, fegatini di pollo, qualche dado di filetto di manzo, della fesa di vitello, animelle e filoni, il tutto cotto con funghetti sott'aceto, burro, aceto e marsala.

Il vero modo di mangiarla come piatto a sé, presentata in vol-au-vent di delicatissima pasta sfoglia, oppure accompagnata da riso bollito al naturale, è forse l'unico riso servito come contorno nella tradizione piemontese.

Una preparazione anche sontuosa che richiede lungo lavoro, tanto è vero che è sempre più difficile trovarla nel menù abituale dei ristoranti; è bene ordinarla con anticipo, anche perché i componenti non sono sempre reperibili sul mercato quotidiano.

### **Gli Antipasti:**

Volutamente ho voluto lasciarli alla quasi conclusione di questo viaggio nella cucina piemontese perché ritengo occupino un posto d'onore, anche perché con le tendenze di oggi

quando si è gustata la gamma di antipasti piemontesi si è pressoché concluso il pranzo, certamente i più abbondanti di tutte le cucine regionali italiane.

C'è da perdersi tra i Salumi, i Funghi sott'olio o in insalata, l'Insalata di trippa, o le Cipolle presentate in modi diversi, le Acciughe al verde o al Rosso, i Crostini, le Insalate "Russe", l'eccezionale Vitel tonn , le uova Bela Rosin, le Insalate di riso, i Pat , i Flan di Verdure, le torte salate, la Soma d'ai, i Peperoni con la bagna Caoda, i Cardi al forno o con fonduta, la fonduta, le zucchine in carpione, i Fiori di zucca fritti, i Fiori di rubinia e Sambuco fritti con il miele, le carpe o le tinche in carpione e altri ancora fino a giungere alla famosa Carne Cruda.

### **La Carne Cruda:**

Oggi in tutti i ristoranti d'Italia e anche moltissimi all'Estero, si trova il "Carpaccio", frutto della fantasia di Arrigo Cipriani dell'Harry's Bar di Venezia, ma sfogliando vecchi testi di cucina si scopre con sicurezza quasi matematica che le Regioni nelle quali c'era in passato la consuetudine di mangiare cruda la carne di bovino sono pochissime; tra queste, senza dubbio, c'era per  il Piemonte.

E' certo che la carne cruda   nata in Monferrato e nelle Langhe dove l'abitudine sopravvive anche nelle mense di famiglia.

Nel Monferrato si mangia la carne cruda prevalentemente tritata, ma deve essere fatta a coltello e non con il tritacarne come molti usano, perch  perde i suoi succhi; nelle Langhe, invece,   servita a fettine sottilissime possibilmente tagliate a mano.

Il condimento, in entrambi i casi: limone (la si dovrebbe intridere qualche decina di minuti prima del consumo, per farla cuocere con l'agro del limone), olio, sale, pepe e, quando c' , qualche fettina di Tartufo. Da una rielaborazione di questi piatti nostrani,   probabilmente nato anche il "Carpaccio": davvero un'occasione perduta per far conoscere nei ristoranti di tutto il mondo la "Carne cruda all'Albese" o la "Carne Cruda alla Monferrina".

E' tradizione piemontese anche la sapiente preparazione di sott'aceti e sott'olio, che nonostante la fiorente e sapiente industria agroalimentare piemontese, resiste ancora nelle famiglie, cos  come la preparazione di conserve, mostarde, confetture e marmellate. Concludo la carrellata storica con i dolci; che il piemontese a tavola sia anche goloso, lo dimostra la tradizione dei cioccolatini, delle caramelle, dei fondants, dei marron glac s, ma anche di una schiera infinita di biscotti legati alle zone di produzione e famosi nel mondo: i nocciolini, i torcetti, gli amaretti, i crumiri, i baci di dama, gli eporediesi al cacao, i cuneesi al rum, i confortini, i gramolit, i bicciolani, i biscotti di Novara, le margheritine di Stresa, i brutti ma buoni, le ossa da mordere, i tirulin e molti altri ancora.

Sono tradizione del basso Piemonte le svariate Torte a base di nocciole, di cui ormai si sono un po' tutti appropriati, le eccezionali Torte di frutta o crostate, i capolavori dell'Arte dolciaria come il Bunet o Bonet, la panna cotta, il Mont Blanc, le bavaresi ai marroni, o il tiramis  nelle sue innumerevoli versioni, i timballi di frutta, le pesche al forno, i martin sec al barolo o ai vini della zona in cui vengono proposti, pi  semplici, e contadine le frittelle di mele o le paste di meliga che ancora qualche fornaio propone.

Tutta la gamma della piccola pasticceria che non a caso, in campo alberghiero, nei men ,   definita pasticceria piemontese, e pur non essendo produttori di agrumi, la gamma dei canditi, spesso glassati al cioccolato, il famoso torrone di Alba e la pasta Gianduja che ha contribuito a dar fama al Piemonte in campo dolciario, chiudo con il dolce che identifica il Piemonte...

## **Lo zabaglione o zabajone:**

Deve il suo nome, a quanto si racconta, a san Giovanni Baylon, eletto nella prima metà del '700 a protettore della prima associazione cuochi dell'era moderna appunto a Torino, ed il Santo è venerato nella Chiesa di san Tommaso.

In piemontese questo dolce spumoso è chiamato appunto "sambajon", e una divertente storiella racconta che i Santi protettori dei cuochi piemontesi siano addirittura tre: " Sam-bajon - San-crau e San-guiss ", giocando sulla pronuncia piemontese delle parole zabaglione, crauti e sandwich.

Sull' origine del nome zabaglione (e non zabaione, toscaneggiante), c'è una preziosa e dotta testimonianza di Felice Cunsolo: deriverebbe dalla fusione del nome di San Giovanni Baylon, aggiunge però Cunsolo, che taluni lo accomunano al nome dato nel tardo latino ad una birra denominata "sabaja", comunque, pare che ad inventare lo zabaglione sia stato un cuoco di Carlo Emanuele I , nel XVI° Secolo.

Tuorli d'uova, moscato o marsala e zucchero: apparentemente non c'è niente di più semplice! La crema deve nascere a bagnomaria, e deve essere praticamente lavorata senza interruzione sino alla consistenza e spumosità giusta.

Lo Zabaglione deve essere fatto al momento: è un dolce come il soufflé che non sa attendere; e deve essere servito e mangiato caldo. Esiste anche la versione fredda: che consiste nell'aggiunta di qualche foglio di colla di pesce precedentemente ammorbidente in acqua e strizzata e di 1/3 di panna montata rispetto alla quantità di volume ottenuto, messo poi in coppe e lasciato per qualche ora in frigorifero prima di servirlo.

Di zabaglione la cucina piemontese ne prepara anche altri, ma senza zucchero e marsala, ma solo con vino bianco o acqua acidulata o succo di limone dai quali nasce una salsa finissima che si accompagnava a insaccati cotti caldi, verdure al vapore o a taluni tipi di selvaggina da piuma.

Una nota importante è l' abbinamento enogastronomico: in Piemonte abbiamo la maggior produzione di Vini a [DOCG](#) e [DOC](#) di tutta l' Italia, di conseguenza, la scelta personale può spaziare secondo il proprio gusto su valide Aziende Produttrici; che in ogni zona propongono il meglio della loro produzione.

Fonte: Preda prof. Daniele Maestro di Cucina ed Executive Chef. Consigliere Nazionale Ordine dei Maestri di Cucina

Post originale leggi qui: <http://www.ricetteziafiorella.com/2013/05/storia-della-cucina-piemontese.html>© Le Ricette di Zia Fiorella

## **ED ORA ALCUNE RICETTE DELLA TRADIZIONE DA PREPARARE SUBITO**

### **PATATE ALLA SAVOJARDA**

Il contorno di **patate alla savoiarda** è un piatto tipico della cucina piemontese da preparare con pochi e semplici ingredienti. Le patate, prima lessate, vanno poi ripassate in forno con il risultato di un contorno che sembra una sorta di torta di patate grazie alla presenza di formaggio e latte. Si tratta di un [piatto nutriente, adatto anche ai bambini](#), magari non eccedendo nell'aggiungere troppo pepe.

**Ingredienti per le patate alla savoiarda (dosi per 4 persone):**

- Patate, [200 g di formaggio tipo fontina](#) (potete anche utilizzare avanzi di formaggio a pasta semi morbida o dura grattugiandoli a scaglie larghe), 150 g di burro, 1 bicchiere di latte, sale, pepe

**Preparazione:** 1. Pelate le patate, tagliatele a fette e lessatele per 10 minuti in acqua salata. Scolatele e disponetele in una teglia da forno. Distribuitevi sopra il formaggio (o la **fontina** precedentemente tagliata a cubetti o il formaggio che avete a disposizione) e il **burro fuso**. Salate e pepate, e aggiungete il latte.

2. Infornate la teglia di patate a 200° C e lasciate cuocere per circa 20 minuti, o almeno fino a che il **latte** sarà stato assorbito e le patate saranno di colore dorato. Servite calde.

### **VITELLO TONNATO (CON SALSA TONNATA)**

La ricetta del vitello tonnato fa parte della tradizione della cucina piemontese, dove viene servito generalmente come antipasto. La ricetta originale del vitello tonnato (conosciuto anche come vitel tonà o vitel toné) prevede l'utilizzo di uno specifico taglio di carne, il magatello di vitello, altrimenti conosciuto anche con il nome di girello o meglio noto come lacerto nel sud della penisola.

Per condire le fette di magatello bollito e portare in tavola un delizioso vitello tonnato, useremo una salsa appositamente preparata, composta da uova sode, tonno sott'olio, capperi e acciughe. Non useremo la maionese, anche se talune versioni la contemplano (in fondo alla ricetta c'è anche questa variante). Il consiglio, infatti, è di usare la maionese solo nel caso in cui non si dovesse disporre di tempo per preparare la salsa originale

#### **Ingredienti**

##### **Ingredienti per il vitello tonnato (dosi per 4 persone)**

1 carota, 2 coste di sedano, 1 cipolla, 2 foglie di alloro, 30 grammi di prezzemolo, 4 grani di pepe nero, 250 ml di vino bianco secco, Sale q.b.

- 700 grammi di carne di vitello, taglio magatello (girello), in un unico pezzo
- Due uova grandi sode, 120 ml di olio di oliva (olio di mais se gradite più leggerezza)
- 1 osso di manzo (per insaporire, facoltativo)
- 2 litri di acqua o brodo
- 20 grammi di capperi dissalati
- 3 filetti di acciuga
- 100 grammi di tonno sott'olio sgocciolato
- Mezzo limone
- Qualche cappero, oliva nera e fettina di limone per decorare

#### **Preparazione**

Scegliere una pentola che possa contenere 2 litri d'acqua (o brodo), le verdure ben pulite e tagliate grossolanamente a pezzi, la carne e l'osso di manzo. Aggiungere un pizzico di sale, il pepe, le foglie di alloro, il prezzemolo ed il vino bianco.

Portare a bollire a fuoco moderato e cuocere per circa 2 ore. Eventualmente eliminare la schiuma che affiora.

Una volta cotto il magatello, **togliere il pezzo di carne dall'acqua** (o brodo) e farla raffreddare su un piatto in modo da poterla successivamente affettare sottilmente, disponendo le fette su un vassoio o piatto da portata.

**Nel frattempo che la carne si raffredda, passare a preparare la salsa.** Mettere in un frullatore le uova sode sbriciolate, il tonno sgocciolato, i filetti di acciuga e i capperi. Aggiungere due o tre cucchiaini di fondo di cottura passato al setaccio e portare il frullatore sulla prima velocità.

Mentre il frullatore è azionato, aggiungere l'olio a filo, molto lentamente, finché tutto il composto non sarà ben montato, e si otterrà una salsa ben amalgamata. Prima di fermare il frullatore aggiungere il succo di mezzo limone.

Disporre le **fettine di vitello tagliate sottili** sul piatto da portata, ricoprire ciascuna fettina con una colata di questa **salsa tonnata** e cospargere tutta la superficie aiutandosi con il dorso di un cucchiaio.

Infine decorare con qualche cappero, un po' di olive nere e delle fettine di limone (si può anche tagliare a fettine la carota usata in cottura). Servire in tavola o conservare in frigo ricoprendole con pellicola trasparente.

### **Vitello tonnato con salsa maionese**

Se non c'è proprio tempo di preparare la salsa tonnata per un realizzare una ricetta completa interamente realizzata da voi di vitello tonnato, si può sempre utilizzare la **salsa maionese**. Ci sono due modi per realizzarla, dovete solo scegliere quale preferite. La prima versione consiste nel frullare sei cucchiaini di maionese con i capperi, le acciughe e il tonno, fino ad ottenere una miscela liscia.

Nella seconda versione invece si devono frullare soltanto 2 cucchiaini di maionese, 50 grammi di tonno, e **tutte le verdure di cottura della carne**, già raffreddate (togliendo l'alloro ed il pepe).

### **La ricetta degli agnolotti, i ravioli piemontesi**

Ecco la **ricetta degli agnolotti**, un primo piatto perfetto per il **pranzo di Natale**. Gli **agnolotti** sono un particolare tipo di **pasta fresca ripiena**, vanto della **cucina piemontese**, hanno la forma di [ravioli oppure di ravioli del plin \(ottenuti pizzicando la pasta\)](#) e sono farciti con un misto di carne e verdure.

Gli agnolotti vanno conditi con il sugo di cottura delle carni utilizzate per il ripieno (il cosiddetto **sugo di arrosto**), oppure serviti in una tazza di vino; lo sappiamo che sembra strano ma provate e vedrete come saranno buoni, ovviamente ci vuole dell'ottimo vino rosso piemontese. Se preferite le preparazioni più semplici provateli con il burro o con burro e parmigiano, in questo modo potrete apprezzare alla perfezione il gustoso **ripieno degli agnolotti**.

#### **Ingredienti per gli agnolotti (dosi per circa 500 agnolotti)**

- 3 cipolle, 3 carote e 3 gambe di sedano
- 3 spicchi di aglio
- un po' di rosmarino
- 2 belle noci di burro
- 3 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine
- 2 bicchieri di [vino rosso di ottima qualità](#)
- circa 900 g. di **carne di vitellone o di manzo** adatta alle lunghe cotture in un pezzo solo,;
- un [pezzo di carne di maiale nel taglio detto coppa](#) (nelle foto purtroppo abbiamo dovuto usare della lombata con osso, ma questo taglio anche se più costoso si è rivelato ottimo lo stesso)
- brodo di carne q.b. (se non potete prepararlo da voi stessi fatelo con l'Estratto di Carne e non con dadi o granulari)
- 800 g. (peso pulito) di verdure verde in foglie, come [spinaci, bietoline o borragini](#), nelle foto abbiamo usato metà spinaci e metà bietoline)
- un kg. di farina
- 16 uova
- 2 manciate di parmigiano reggiano grattugiato
- una bella grattata di noce moscata
- semola q.b.
- sale e pepe q.b.

Per servire gli agnolotti ci vogliono a piacere: burro, parmigiano grattugiato, vino rosso di ottima qualità possibilmente piemontese come **Barbera o Dolcetto e brodo di carne**.

La [tradizione piemontese però richiede di servire gli agnolotti in una ciotola contenente del buon vino rosso](#), aggiungendo o meno anche del parmigiano. Se pensate che il vino abbia un gusto troppo intenso provate con metà vino e metà brodo di carne caldo.

Potete preparare gli agnolotti anche senza la raviolina; basta deporre sulla spianatoia una sfoglia, poi sopra a distanza regolare delle palline di ripieno, coprire con una seconda sfoglia, sigillare i ravioli premendo, ed infine tagliarli con la rotella. Solo che in questo caso è più difficile farli con una forma regolare e tutti delle stesse dimensioni.

E' stata modificata leggermente la ricetta tradizionale, cuocendo le carni con poco olio e poco burro e facendo rosolare il trito di verdure unendo anche dell'acqua; in questo modo il sugo di arrosto è rimasto piuttosto leggero, ma se volete triplicate olio e burro e avrete alla fine un sugo molto più ricco.

**Se preferite invece condirli con il ragù di carne ecco la ricetta:**

### **RAGU' DI CARNE ("Ragù alla piemontese")**

La cucina piemontese, in particolare la quella casalinga, prevede l'utilizzo del ragù di carne per quasi tutti i piatti tipici: dai tajarin ai ravioli al plin, alla pasta al forno. Gli ingredienti sono semplici: il classico soffritto di cipolla, sedano e carota; la passata di pomodoro e carne di vitello di prima qualità; la cottura lenta, a fuoco basso per avere un ragù veramente gustoso.

Io quando lo cucino ne preparo tanto, poi lo surgelo, così quando mi serve è sempre pronto!

Per questa ricetta l'ideale è utilizzare una pentola di coccio: mantengono la temperatura uniforme e a lungo, risultando perfette per le lunghe cotture.

**Ingredienti:** 300 gr di macinato di vitello, 300 gr di salsiccia, 750 gr di passata di pomodoro, una carota, una gamba di sedano, mezza cipolla, un rametto di rosmarino, olio extravergine

**Preparazione:** Pulite la verdura e tritatela molto fine con il rosmarino, poi fatela soffriggere in un tegame con dell'olio extravergine. Aggiungete la carne e fatela rosolare per almeno una decina di minuti, poi amalgamate bene la verdura e la carne.

Aggiungete la passata di pomodoro, mescolate, coprite con un coperchio e cuocete per circa due ore e mezza a fuoco basso. Non preoccupatevi di rimestare continuamente il tutto: il "trucco" è proprio quello di non toccare nulla e lasciare cuocere lentamente.

### **CARPACIO DI CARNE ALL'ALBESE**

Il **carpaccio di carne all'albese** è un tipo di **antipasto** che viene dalla **tradizione gastronomica piemontese**, precisamente dalle cucine di Alba. Questo piatto ha una difficoltà di preparazione bassissima ma la qualità degli ingredienti deve essere al top.

La differenza con gli altri carpacci sta nella presenza di **tartufo bianco** a scaglie nel piatto, unito a qualche fungo champignon, più decorativo che altro. Ben diverso quindi [da un più economico e più classico carpaccio con funghi](#). In mancanza di tartufo bianco potete usare delle scaglie di parmigiano, anche se con i **funghi** la ricetta è ovviamente migliore.

**Ingredienti per il carpaccio di carne all'albese (dosi per 4 persone):**

- [250 g di girello a fette sottili](#)
- Succo di 1/2 limone
- 6 cucchiaini di olio di oliva
- Tartufo bianco a scaglie (se non avete a disposizione del tartufo bianco utilizzate il parmigiano a scaglie)
- Qualche champignon per la decorazione
- Sale
- Pepe

**Preparazione:** Emulsionate il **succo di limone**, l'olio, sale e pepe in una ciotola. Spennellate un poco di questa emulsione sul fondo di un piatto da portata. Disponetevi le fettine di carne sul piatto e condite con il resto della emulsione. Completate con i funghi **champignon** puliti e tagliati a fette sottilissime. [Aggiungete le scaglie di tartufo bianco](#) (o **parmigiano** se ne non ne avete a disposizione) e servite subito.

## BRASATO AL VINO

Vi proponiamo la ricetta del brasato al vino se volete servire ai vostri ospiti un super secondo piatto di carne ricco e gustoso, che arriva dalla [cucina piemontese](#). Per un buon risultato è fondamentale il tempo, per la marinatura e per la cottura, e dell'ottima carne, e per questo fatevi consigliare dal vostro macellaio, e ovviamente dell'ottimo vino.

Il brasato al vino è un piatto impegnativo e ricco, e quindi è va riservato al pranzo della domenica o per le occasioni di festa; poi visto che richiede un ricco contorno, vi suggeriamo di considerarlo come piatto unico, e di scegliere un antipasto leggero, per esempio un [pinzimonio di verdure](#).

### Ingredienti per il brasato al vino (dosi per 6 persone)

Un pezzo di carne adatta al brasato (chiedete al vostro macellaio) di circa 1 kg.

Una bottiglia di vino rosso di buon corpo e non troppo giovane

4 gambi di sedano

2 carote grandi

2 cipolle grandi

2 spicchi d'aglio

Spezie miste (qualche chiodo di garofano, qualche bacca di ginepro, qualche grano di pepe nero, 1 pezzo di cannella)

Erbe aromatiche miste (due foglie di alloro, un rametto di rosmarino, un rametto di salvia, alcuni rametti di timo fresco, il tutto legato assieme con del filo bianco)

Burro q.b.

Sale q.b.

Olio d'oliva extra vergine q.b.

### Preparazione

Per prima cosa occorre mettere a marinare la carne per almeno 12 ore, ma va bene anche un po' di più. Mettete la carne in una ciotola, unitevi le verdure pulite, lavate e tagliate a pezzetti, le spezie, il mazzetto di erbe aromatiche e un pochino di sale (preferibilmente grosso). Versatevi sopra il vino. Coprite e fate marinare in un luogo fresco oppure nel frigo.

Al momento di cuocere il brasato, scolate la carne dalla marinata e mettetela da parte; recuperate le verdure e tritatele grossolanamente. Fate rosolare le verdure con un po' di olio e di burro. Poi mettete la carne nel tegame e fatela rosolare anch'essa a fuoco vivo. Passate la marinata al colino e versatela sulla carne, e fate cuocere un paio d'ore, coperto a fuoco bassissimo.

Recuperate le verdure dal sugo, frullatele e rimettete il tutto nella pentola, aggiustate di sale e continuate la cottura per ancora una mezz'oretta. Il tempo preciso dipende dal tipo della carne e dalla grandezza del pezzo, prima di spegnere controllate il livello di cottura raggiunto.

Servite il brasato tagliato a fette, coperto dal suo denso sughetto, e ovviamente il tutto ben caldo.

Il brasato al vino si accompagna con purea di patate, o polenta, oppure con patate semplicemente lessate,

### La scelta del vino per il brasato

Per fare un buon brasato occorre un buon vino, quindi non potete usare del vino nel cartone, e neppure una bottiglia aperte da tempo, o ancora peggio fare un misto di diversi fondi di bottiglia. La scelta ottimale sarebbe una bottiglia di Barolo, ma anche bottiglie meno costose danno lo

stesso ottimi risultati. Scegliete un vino rosso di buon corpo e non troppo giovane, per esempio un Nebbiolo, un Dolcetto d'Alba.

### Quale carne usare per il brasato al vino

Per il brasato al vino occorre un pezzo di vitellone (o se mai riusciste a trovarlo di bue o di toro) piuttosto grande, al minimo deve pesare un kg. visto i tempi di cottura noi vi suggeriamo di usare un pezzo più grande, visto che poi dura alcuni giorni in frigorifero e si può surgelare benissimo. Scegliete un taglio di polpa della coscia o della spalla, come lo scamone, la fesa o la polpa di spalla, ma ricordate che i nomi dei tagli cambiano da luogo a luogo.

## I RABATON

I **rabaton** sono un gustoso **primo piatto** della **cucina piemontese**, forse meno noto di altre **ricette** di questa regione. A noi sembrano interessanti e buoni, così riccamente profumati dalle erbe aromatiche e fatti con [ingredienti poveri, come verdure di campo, ricotta e uova](#), che ci ricordano tanto la nostra cucina ligure. Vi suggeriamo questi strani **gnocchi** per il **pranzo domenicale**, visto che devono essere gustati ben caldi appena usciti dal forno, e non devono essere fatti aspettare.

### Ingredienti per i rabaton (dosi per 4 persone)

- 1,5 kg. di **erbe commestibili selvatiche**, anche se la ricetta è **piemontese** vi suggeriamo di usare quelle della vostra regione, oppure un misto di spinaci e bietoline da taglio, 400 g. di **ricotta** asciutta, maggiorana
- 2 belle manciate di parmigiano grattugiato, 4 uova, 1 spicchio di aglio, brodo vegetale q.b.,
- Burro q.b., pan grattato q.b., farina q.b., noce moscata grattugiata q.b., sale e pepe q.b.

### Preparazione

1. Pulite, lavate e lessate le **erbe o le verdure scelte**, poi strizzatele fortemente; alternativamente potete far stufare le verdure coperte con la sola acqua rimasta dopo i lavaggi. Tritatele finemente.
2. Pulite, lavate e tritate uno spicchio di aglio, un po' di **maggiorana**, di prezzemolo e qualche foglia di salvia.
3. Riunite in una ciotola le verdure, il trito aromatico, la **ricotta**, 3 uova e 1 tuorlo, 1 bella manciata di parmigiano, una grattatina di noce moscata e un pochino di sale. Lavorate il tutto per ottenere un composto omogeneo abbastanza consistente, se fosse troppo molle potete unire poco pangrattato o di parmigiano.
4. Preparate con il composto delle polpette lunghe circa 7 cm. e con un diametro di circa 3 cm.; passatele nella farina. **Cuocete i rabaton nel brodo** a bollore leggero per alcuni minuti. Scolateli con una schiumarola e disponeteli in una teglia imburrata. Cospargeteli con il parmigiano rimasto e con dei fiocchetti di burro.
5. Ricoprite i rabaton con rametti di salvia e di rosmarino, poi cuoceteli in forno caldo a 180 gradi, per circa 10 minuti, o comunque fino a quando saranno leggermente gratinati e le erbe leggermente bruciacchiate.
6. Servite subito, togliendo le erbe in tavola.

### Ricetta carne saporita in umido

Una **saporita ricetta**, lo dice anche il nome ;-), [piemontese](#) per trasformare gli avanzi di [carne](#) dei giorni di festa in gustoso **piatto in umido**, soprattutto il lessato utilizzato per preparare il brodo. Servitelo bollente, magari accompagnato da un buona purea o da patate lesse.

**Ingredienti per carne saporita in umido (dosi per 6 persone):** per questo piatto potete utilizzare il **lessato** utilizzato per preparare il [brodo](#) per i [pranzi delle feste](#), oppure i resti del [tacchino](#), che di solito è sempre troppo grande, ma vanno bene anche altri tipi di carne cotte, come **pollo** o **arrosto di manzo**. 800 g. di **carne già cotta**, 300 g. di **cipolle**, 2 bicchieri di **aceto di vino**, **brodo di carne** q.b., erbe aromatiche miste (timo, maggiorana, salvia, rosmarino, ...), 1 cucchiaino di zucchero, sale q.b., pepe pestato o macinato al momento q.b.

**Preparazione;** Pulite le **erbe aromatiche**, lavatele velocemente, asciugatele e tritatele. Tritate le **cipolle**, mettetele in una casseruola, possibilmente di terracotta, assieme all'**aceto**, e fate cuocere. Dopo pochi minuti unite qualche mestolino di **brodo**, alla ripresa del bollore, unite il **trito delle erbe aromatiche**, e regolate di sale. Lasciate cuocere coperto a fuoco moderato per una mezz'oretta.

Intanto tagliate tutta la **carne** a fettine sottili o a pezzetti, dopo aver eliminato le eventuali ossa.

Unite all'intingolo di **cipolle** lo zucchero, fatelo sciogliere, e poi la carne, mescolate, aggiustate di sale e pepate leggermente.

Cuocete qualche minuto in modo che la **carne** si riscaldi ed insaporisca per bene. Servite bollente, accompagnandolo con del **purea di patate** o semplicemente con delle **patate lesse**.

## **Gnocchi di patata**

**(Con vari condimenti)**

**Prima di tutto impariamo a fare gli gnocchi.**

**Ingredienti per gli gnocchi:** Kg di patate gialle farinose, 150 g di [farina](#) 00, 70 g di burro, 6 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 1 spicchio di aglio (facoltativo), sale.

Gli gnocchi hanno origine antiche che risalgono alla fine dell'800 quando furono importate le prime patate dall'America.

La loro preparazione non ha subito grandi variazioni nel tempo e oggi possiamo ancora assaporare il gusto autentico di questo piatto.

**Preparazione generica:** Mettete le patate (intere e lavate con la buccia) in acqua salata, e portatele a ebollizione. Fatele cuocere per circa 30 minuti, poi scolatele, pelatele e passatele con lo schiacciapatate.

Mettete la purea ottenuta sulla spianatoia e impastatela con la farina e il sale. Lavorate energicamente il composto, finché sarà sufficientemente elastico.

Ricavate dall'impasto dei cilindri grossi un dito che taglierete a pezzetti per ottenere dei piccoli gnocchi di circa 3 cm. Sistemateli sulla spianatoia infarinata e, se volete, passateli sui denti di una forchetta o sul retro di una grattugia.

**Tuffate gli gnocchi in acqua salata in ebollizione.**

Sciogliete intanto il burro con l'aglio nel tegamino. Quando gli gnocchi vengono a galla, toglieteli con un mestolo forato (pochi per volta), e metteteli nei piatti individuali ben caldi.

**Condite col burro sciolto** (dopo aver tolto l'aglio) e parmigiano, **oppure con il ragù** di cui abbiamo descritto la ricetta ma se li volete "alla bava" ecco come dovete fare il condimento:

## **Gnocchi di patate alla "bava"**

È una preparazione molto diffusa in Piemonte ed anche in Valle d'Aosta, il cui nome indica la propensione del formaggio a filare: infilato uno gnocco con la forchetta, nel sollevarlo si forma una striscia di formaggio filante.

**Tempo preparazione e cottura:** 30 min. ca.

**Ingredienti Gnocchi alla Bava per 4 persone:** 500 gr di patate, 200 gr di farina, sale qb, 150 gr di fontina (o altro formaggio a pasta semi morbida come la "Toma piemontese" il "Bra tenero" e, se trattasi di eccellenza "il Castelmagno"), 25 gr di burro, parmigiano qb

**Procedimento ricetta Gnocchi alla Bava di Benedetta Parodi**

1. Schiacciare le patate e impastarle con la farina e una presa di sale, schiacciando bene con le mani.
2. Tagliare la fontina a cubetti e disporli sulla base di una teglia.
3. Mettere una pentola d'acqua salata a scaldare sul fuoco e posare la teglia col formaggio sopra, in modo da far sciogliere un po' la fontina o il formaggio prescelto (per far sì che si aggregi la parte grassa alla parte "acquosa mescolare velocemente u rosso d'uovo)

4. Nel frattempo formare dei rotolini di pasta e tagliare i gnocchi, ripassandoli con la forchetta per creare le classiche striature. (In mancanza dell'apposita grattugia)
5. **Quando il formaggio è sciolto, rimuovere la teglia e buttare gli gnocchi in acqua. Appena risalgono a galla saranno pronti da scolare con la schiumarola.**
6. **Mescolare gli gnocchi nella fontina o nel formaggio fuso e completare con parmigiano a piacere.**

### STORIA DEL BONETIPICA RICETTA DEL DOLCE PIEMONTESE PER ECCELLENZA

Dal sito: <https://www.scattidigusto.it/2020/03/01/bonet-la-ricetta-senza-segreti/>

Se non siete di Torino, o perlomeno piemontesi, forse non avrete sentito parlare molte volte del **bonet**. Né, tantomeno, avrete avuto la ventura di assaggiarlo.

E beh, capita, ci sono disgrazie maggiori ma essere arrivati a un certo punto del cammin di vostra vita e non avere ancora gustato un bonet piemontese rimane comunque una perdita di non poco conto.

Il bonet infatti non è semplicemente un dolce qualsiasi che funge da chiusura al pasto domenicale, ma per i piemontesi doc è **IL dolce per eccellenza**.

Si tratta di un'antica ricetta risalente, nella sua versione originaria senza cacao, al XIII secolo, che veniva preparata in occasione dei pasti delle feste nelle Langhe e nel Monferrato. Dal XVIII secolo venne poi introdotto il cacao, e oggi, dal 2015 per la precisione, il bonet si può fregiare della denominazione PAT (Prodotto Agroalimentare Tradizionale). Una preparazione tipica del territorio piemontese, quindi, al pari degli agnolotti, con o senza plin, del bollito misto, della bagna càuda, del brasato al Barolo o del sontuoso fritto misto alla piemontese.

In pratica, si tratta di uno di quelli che oggi chiamiamo “dolce al cucchiaino” e che un tempo, invece, era classificato senza tante storie nella categoria “budini” a cui in fondo appartiene anche il crème caramel, ma con delle particolarità tutte sue, che ne fanno un dolce davvero unico. Un dolce che oggi però non gode della fama che meriterebbe, al contrario invece di altri dolci della tradizione oggi molto più popolari, come le ormai onnipresenti e massicce pastiere e le cassate, ai quali il bonet non ha invece nulla da invidiare.

Eppure, il bonet, oltre a essere squisito e di grande effetto, è anche molto semplice e veloce da preparare, a patto di seguire i giusti passi ed essere a conoscenza di alcuni piccoli segreti che oggi vi andremo a svelare, in modo da ottenere il vero, unico e inimitabile Bonet piemontese.

Ah, un'ultima cosa, una precisazione linguistica. Alcuni, presi da smania esterofila, nel leggere bonet lo pronunciano alla francese, cioè senza T finale, cioè “bonè”. Errore: il bonet deve essere pronunciato **bunet**, con la U al posto della O e soprattutto con tanto di T finale, in quanto trattasi di dialetto piemontese e non di lingua francese; in piemontese il bonet è il cappello, un cappello piatto e rotondo – una sorta di coppola – che gli uomini indossavano un tempo. Il nome dato al dolce deriverebbe, secondo due diverse scuole di pensiero, o dal fatto che un tempo il bonet era preparato in stampi a ciambella, che ricordavano appunto il copricapo (oggi invece è preparato e servito generalmente in stampi rettangolari da plum-cake), oppure dal fatto che, come il cappello si mette in testa, il bonet viene servito alla fine del pasto, a fare un po' da cappello a ciò

che si è mangiato. Vedete voi. A noi, le dissertazioni linguistiche in fondo interessano fino a un certo punto: quello che a noi interessa realmente è di preparare, e soprattutto gustare, uno squisito bonet fatto come si deve, alla moda piemontese.

E noi vi diciamo come fare grazie a 5 segreti.

## Partiamo

Per preparare il bonet, come prima cosa dovrete **miscelare** le uova. Attenzione, abbiamo detto miscelare, non montare. Dovremo quindi resistere all'irrefrenabile impulso che ci prende ogni volta che ci troviamo ad avere a che fare con le uova e che tanto nuoce alle nostre frittate. Nel bonet le uova vanno solo miscelate bene con lo zucchero, ma non sbattute né tantomeno montate: infatti, la montatura causerebbe un eccesso di bolle d'aria, che in cottura darebbe luogo a dei minuscoli buchetti che non solo sarebbero antiestetici, ma che darebbero anche una consistenza finale spugnosa al dolce.

Per quanto molte ricette in rete utilizzino il cioccolato, per il vero bonet occorre invece utilizzare il **cacao**. Non si sa se questo derivi dal fatto che il bonet sia un dolce della tradizione, antico, risalente cioè a un'epoca in cui il cacao era più diffuso – e soprattutto più a buon mercato – del cacao oppure dal fatto che, semplicemente, la ricetta contempla il cacao così come la “vera” carbonara – se mai ne esistesse una “vera” ricetta – prevede il guanciale e non la pancetta. Ad ogni modo, per il bonet ci va il cacao. Lasciate le barrette di cioccolato per la prossima mousse che preparerete.

Il bonet contiene uova. Tante uova. Per questo motivo ha bisogno di una **cottura dolce**, in modo da non ritrovarsi sotto i denti, invece che una dolce vellutato, una sorta di frittata dolce al cacao con retrogusto di uovo. Per scongiurare quindi questa calamità, occorre quindi procedere con la cottura “a bagnomaria”, non è una parolaccia, né una tecnica arcana né tantomeno astrusa; basta prendere una capiente teglia (quella per le lasagne andrà benissimo), e riempirla per metà, o al massimo per due terzi, di acqua, e metterla quindi in forno caldo. Una volta scaldata l'acqua basterà mettere lo stampo con il dolce all'interno della teglia. Facile, no?

Abbiamo già detto che nel bonet ci sono molte uova e che le uova vanno trattate con i guanti quando di tratta di scaldarle? Bene, per lo stesso motivo la temperatura di cottura del bonet non dovrà essere quella canonica dei dolci che siamo soliti preparare, ovvero i soliti 180° C, ma più bassa: Alcuni chef, come Montersino, consigliano 140-150°C o anche 130°C. Non ne avete proprio sapere di cuocere a temperature così basse? Ok, allora potete anche cuocere a 180°C per soli 45 minuti, ma il risultato non sarà lo stesso.

**Caramello**, gioie e dolori. Alcuni sono maestri nell'arte del caramello, altri lo fanno irrimediabilmente bruciare. Eppure nel bonet il caramello è indispensabile, e va messo nello stampo prima di rovesciarvi sopra il composto di uova, latte e cacao, di modo che, una volta cotto, quando girerete il dolce per servirlo, il caramello si presenterà sulla superficie. SE non siete dei manici del caramello, evitate di farlo con il metodo “a secco”, senza acqua, più veloce ma anche maggiormente a rischio bruciatura, e cimentatevi nel normale caramello preparato con qualche cucchiata di acqua: ci metterete un attimo di più, ma i rischi di far bruciare lo zucchero saranno (quasi) azzerati. D'altronde, non c'è niente di più immangiabile del caramello bruciato.

E gli **amaretti** sbriciolati? Non diventate pazzi, non devono assolutamente essere ridotti in farina, né tantomeno dovete utilizzare il frullatore. Dovranno bensì essere ridotti in briciole grossolane, schiacciandoli semplicemente con le mani. Una volta nel dolce, diventeranno comunque morbidi e si legheranno quasi invisibilmente al resto del composto.

Per quanto riguarda il **rum** invece, rassicuriamo le “mamme informate” che già si preoccupano pensando ai loro pargoli: la componente alcolica evapora con il calore, lasciando solo la componente aromatica; quindi nulla ci impedisce di insaporire il nostro bonet, come da ricetta originale, del suo bel bicchierino di rum, che tra l’altro con il cacao e il cioccolato ci va a nozze.

E ora, la ricetta passo per passo.

**La ricetta senza segreti del Bonet** Noi, per andare sul sicuro, proponiamo la versione di Luca Montersino, che poi è la versione classica ma con il tocco da maestro di un grande pasticciere: infatti, Montersino, insieme al latte, inserisce anche una piccola percentuale di panna, nella misura del 20% circa del totale dei liquidi, regalando a una preparazione già squisita un tocco di cremosità in più.

Un motivo in più per correre subito a preparare il nostro **BONET**

#### Ingredienti

- *340 g di uova intere*
- *150 g di zucchero*
- *75 g di cacao amaro*
- *150 g di amaretti sbriciolati grossolanamente a mano*
- *600 g di latte intero fresco*
- *150 g di panna*
- *30 g di caffè*
- *15 g di rum*
- *I semi di una bacca di vaniglia*

#### Procedimento

Versate in un pentolino panna e latte e portate a primo bollore. Il composto non dovrà bollire ma solo scaldarsi.

In una ciotola miscelare velocemente, senza montarle, le uova insieme allo zucchero.

Prestate attenzione a non montare le uova ma solo ad amalgamarle bene con una frusta, onde evitare di creare bolle di aria che in cottura si trasformerebbero in antiestetici buchini.

Setacciate il cacao, quindi unitelo delicatamente alle uova con lo zucchero. Unite quindi il caffè, la vaniglia e il rum.

Sbriciolate a mano grossolanamente gli amaretti e uniteli al composto di uova e cacao.

A questo punto, prendete il latte e la panna caldi e versateli sul composto, amalgamando velocemente con la frusta. Mentre li versate cercate di non incorporare aria.

Con lo zucchero preparate il caramello: in un pentolino dal fondo spesso, mettete lo zucchero con una paio di cucchiaini di acqua, e mettete su fuoco medio mescolare ma facendo roteare il pentolino per bagnare tutto lo zucchero.

Quando si formeranno delle bolle spesse e vischiose e il caramello avrà preso un aspetto ambrato, togliete subito dal fuoco e versate sul fondo dello stampo prescelto. **Attenzione** a non cuocere di più il caramello in quanto diventerebbe amarissimo e **dovrete buttare tutto**.

Prendete ora una teglia capiente, tipo quella per le lasagne, mettete sul fondo uno strato abbastanza spesso di carta da cucina (due o tre fogli sovrapposti), posizionatevi lo stampo con il composto e riempite di acqua fredda la teglia per oltre la metà della sua capienza. L'acqua fredda e la carta cucina serviranno a diffondere più dolcemente il calore. Scaldate il forno a 140 – 150°C e cuocete per circa 50 minuti: il composto dovrà risultare ancora leggermente morbido, in quanto si compatterà ulteriormente durante il raffreddamento.

Sfornate, togliete lo stampo dalla teglia con l'acqua e fate raffreddare il dolce.

Una volta che il dolce si è raffreddato, passate delicatamente un coltello lungo i bordi per staccarlo dallo stampo, sformatelo e decorate a piacere con panna montata. Giusto per non farsi mancare nulla.

**Nota:** il bonet dà il suo meglio dopo qualche ora in frigorifero, minimo circa cinque o sei, meglio una notte intera. Trattenetevi dunque dal saltarci sopra appena si è intiepidito!

### Altra ricetta

## **BONET DELLE LANGHE**

### **Ingredienti**

- 4 dl di latte
- 4 uova
- 8 cucchiaini di zucchero semolato
- 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere
- 50 g di amaretti
- un bicchierino di rhum

### **Procedura**

In una terrina sbattete le quattro uova intere e incorporatevi il latte, quattro cucchiaini di zucchero, il cacao amaro in polvere, il rhum e gli amaretti sbriciolati, lavorate bene l'impasto.

Mettete in un pentolino gli altri quattro cucchiaini di zucchero e scaldateli fino al color nocciola.

Spruzzate con poca acqua e fate girare il caramello nel pentolino fino a consistenza vitrea: versatelo in uno stampo da budino precedentemente riscaldato e fatelo aderire sul fondo e sulle pareti.

Poco dopo, quando cioè il caramello è ormai indurito, versatevi sopra il composto del bônèt e fate cuocere a bagnomaria in forno a 180 gradi.

Controllate, dopo mezz'ora circa, il punto di cottura con la lama di un coltello: deve fuoriuscire asciutta quando il budino è cotto.

### **Bagnomaria**

Riempite un recipiente d'acqua e ponetevi dentro lo stampo del budino in modo che il livello dell'acqua arrivi a due dita dal bordo dello stampo stesso.

A cottura ultimata, togliete dal bagnomaria e fate raffreddare. Servitelo a fette.

## **ECCO LA STORIA DEL PIATTO PIEMONTESE PER ECCELLENZA**

Dal sito <https://www.ricette.com/storia-della-bagna-cauda/>

### **Storia della bagna cauda**



Olio, aglio e acciughe: sono questi gli ingredienti di base della **bagna cauda** (nota anche come "bagna Caoda"), uno dei simboli della cucina piemontese. Questa salsa, infatti, è il condimento

ideale per le verdure, tanto che si parla non a caso di una variante calda del pinzimonio tipico delle stagioni primaverile ed estiva. La sua storia affonda le radici nel periodo medievale e merita di essere approfondita e conosciuta, anche perché non si sta parlando di una semplice salsa, ma di un vero e proprio rito.

### **Come è nata la bagna cauda**

Come si è già sottolineato, il Medioevo è l'epoca in cui questo condimento venne introdotto per la prima volta. Si tratta di un'usanza dei contadini piemontesi che avevano bisogno di **mettersi al riparo dal freddo invernale**: le principali testimonianze localizzano la nascita della bagna cauda nelle zone di Asti, del Monferrato e delle Langhe, proprio nei luoghi in cui i proprietari delle vigne erano soliti festeggiare i vini nuovi con le verdure e questa salsa calda, un vero e proprio piatto povero. Al contrario, i ceti più nobili non amavano particolarmente la ricetta, a causa della presenza eccessiva di aglio. Sono passati molti secoli da quegli anni, ma ancora oggi si usa consumare il condimento **seduti attorno alla tavola**, con un contenitore di terracotta che mantiene alta la temperatura.

### **Le acciughe in Piemonte**

A questo punto potrebbe sorgere dubbio. Come è possibile che una delle ricette principali del Piemonte sia a base di acciughe, visto che la regione è priva di sbocchi sul mare? La spiegazione è semplice. Nel Medioevo nella regione settentrionale non erano ovviamente presenti pescatori, ma gli acciugai sì, visto che il sale costava parecchio e dalle montagne si percorrevano le strade che conducevano fino alla Liguria per acquistarlo a prezzi più bassi. **Il sale veniva poi nascosto all'interno di barili e coperto dalle acciughe**. Il pesce era poi rivenduto a tariffe molto competitive: il contatto con il sale lo rendeva più saporito, oltre a prolungare la conservazione.

### **Le varianti della bagna cauda**

Col trascorrere degli anni e dei secoli si sono diffuse delle varianti rispetto alla ricetta originale, che rimane comunque la più diffusa. Secondo quanto depositato dalla delegazione astigiana dell'Accademia Italiana della Cucina nel 2005, la ricetta ufficiale prevede una testa d'aglio a persona, mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva per ogni persona e 50 grammi a testa per quel che riguarda le acciughe rosse di Spagna (il burro è invece opzionale). **Una delle varianti include la cottura dell'aglio nel latte, accorgimento che rende la salsa più cremosa**. Gli abbinamenti principali, infine, sono quelli con le insalate di verdure, le uova oppure la polenta.

*Autore: Simone Ricci*

**Ed ora i 15 piatti piemontesi da assaggiare almeno una volta nella vita**

Suggerimenti tratti dal sito: <https://www.guidatorino.com/piatti-piemontesi-da-assaggiare-almeno-una-volta-nella-vita>

**Sul sito troverete tutte le ricette sotto illustrate cliccando sul piatto cercato**

Il **Piemonte** è una regione ricca di cose da vedere (paesaggi naturali mozzafiato, dimore storiche, palazzi, musei, opere d'arte e tanto altro), ma anche e soprattutto **cose da mangiare**. Dal punto di vista gastronomico la regione piemontese è infatti una delle più ricche e variegata d'Italia: carni, verdure, formaggi, pasta, tartufi e poi ovviamente i suoi incredibili vini, fiore all'occhiello della tradizione vinicola italiana.

Tra le decine e decine di piatti che fanno parte della **tradizione gastronomica regionale** ce ne sono alcuni che, nell'immaginario comune, rappresentano più di altri la **cucina piemontese**. Altri invece, meno conosciuti al di fuori del territorio, ma altrettanto ricchi e gustosi.

Ecco dunque i **15 piatti piemontesi che dovete assolutamente assaggiare** almeno una volta nella vita (ma siamo sicuri che una volta provati saranno molte di più).

### 1) Brasato al Barolo



Il *brasà*, ovvero il brasato al Barolo, è uno stufato di carne di Fassone cotto a lungo nell'omonimo vino. Uno dei piatti piemontesi per eccellenza dove la regina delle carni incontra il re dei vini. Un connubio perfetto tutto da gustare.

### 2) Fritto misto alla piemontese

*Fricassà mëschià* è il nome in piemontese di quest'altro grande piatto della tradizione gastronomica regionale. Il piatto, di origine popolari, veniva fatto quando ancora si macellavano gli animali in casa per non sprecare le frattaglie. Il fritto misto si realizza con fegato, polmone, cervella, animelle, filoni, fettina di vitello, salsiccia, semolino dolce, semolino al cioccolato, amaretto e mela. Il tutto viene accompagnato da carote saltate in padella nella ricetta tradizionale e da verdure miste nella versione attuale. Un piatto che profuma di tradizione. Ecco dove mangiare il **Fritto misto a Torino: ecco 5 ristoranti!** Su [www.guidatorino.com](http://www.guidatorino.com)

### 3) Panissa

La panissa è un particolare tipo di risotto diffuso soprattutto nelle province di Novara e di Vercelli. Si pensa che il nome derivi da "panigo", una varietà povera di miglio, con il quale veniva realizzato prima della diffusione del riso. Questo piatto

tipico della cucina piemontese viene infatti oggi cucinato con riso Arborio, Baldo o Maratelli cucinato con fagioli di Saluggia o di Villata, vino rosso Barbera, cipolla, lardo, *salam d'la duja*, sale e pepe. Un piatto dal sapore ricco, come la maggior parte dei piatti piemontesi, assolutamente da assaggiare.

#### 4) Bagna cauda



Un piatto semplice della tradizione contadina che si consuma quando le temperature iniziano a scendere. La bagna cauda è una salsa che nasce dalla lunga e paziente cottura di aglio, olio extravergine d'oliva ed acciughe. Servita in tavola nel *dian*, il tegame di cottura in terracotta, e tenuta calda grazie ad uno scaldino, la bagna cauda si mangia intingendovi verdure di stagione crude e cotte come cardi, topinambur, cavolfiori, cipolle cotte al forno, peperoni crudi o grigliati, patate al vapore, rape ecc. Potrebbe interessarvi: **I migliori 3 ristoranti di Torino dove mangiare la Bagna Cauda** su [www.guidatorino.com](http://www.guidatorino.com)

#### 5) Agnolotti del plin



Gli *agnolòt dël plin*, la speciale pasta ripiena piemontese caratteristica della zona delle Langhe e Monferrato sono un altro dei piatti assolutamente da assaggiare in Piemonte. Il termine "plin" deriva proprio dal "pizzicotto" che viene fatto per chiuderlo. Questi deliziosi rettangoli di pasta ripiena sono stati inseriti nei "Prodotti agroalimentari tradizionali italiani" e sono tutelati dalla Regione Piemonte.

## 6) Gran Bollito misto alla piemontese

Il Gran Bollito misto alla piemontese viene anche chiamato “Bollito storico risorgimentale piemontese” poiché molto apprezzato dal Re Vittorio Emanuele II. È un piatto molto ricco ed elaborato costituito da: sette tagli principali di manzo che vengono cotti insieme nella pentola più grande, sette ammennicoli (ovvero tagli di carne cotti in pentole differenti), sette gustosissime salse tra cui il bagnet verd e il bagnet ross, un richiamo (lonza di maiale) e quattro contorni di verdure (patate lesse, funghi trifolati, spinaci al burro e cipolle in agrodolce). Al termine di questo ricco pasto viene servita una tazza di brodo bollente. Il Gran Bollito è un altro piatto da gustare durante la stagione fredda insieme ad un ottimo vino rosso piemontese come il Dolcetto, il Barbera o il Grignolino.

## 7) Vitello Tonnato



Tra i più classici antipasti della cucina piemontese, il *vitel tonn *   un piatto gustoso realizzato con girello di Fassone marinato nel vino bianco secco e condito con aromi quali carota, sedano, cipolla e alloro per almeno mezza giornata e successivamente bollito in acqua insieme alla sua marinatura. Una volta cotta, la carne viene tagliata a fette sottili e ricoperta di salsa tonnata realizzata con il tonno ovviamente, il tuorlo delle uova sode, olio extravergine di oliva, capperi, acciughe sotto sale, vino bianco, qualche goccia di succo di limone, sale e pepe. Volete provare a farlo? Ecco allora **la ricetta del vitello tonnato**. Andate sul sito

## 8) Finanziera

Le origini di questo piatto tipico delle Langhe, Roero e Monferrato risalgono addirittura al Medioevo. Si tratta di un piatto povero i cui ingredienti principali sono le frattaglie. Visto il nome, che   lo stesso della giacca da cerimonia maschile, si pensa che ad un certo punto questo piatto originariamente povero sia diventato popolare anche sulle tavole dei pi  ricchi.

## 9) Gnocchi al Castelmagno

Il Castelmagno   un formaggio che prende il nome dall’omonimo comune situato nella provincia di Cuneo. Con questo buonissimo formaggio a pasta semidura prodotto con latte vaccino si preparano diversi piatti tipici piemontesi come appunto

i gustosissimi “gnocchi al castelmagno”, assolutamente da provare. Il formaggio può essere anche consumato da solo accompagnato con miele.

#### 10) Bonet



Il **Bonet**, pronunciato *bunet*, è un antichissimo budino piemontese realizzato con zucchero, uova, latte, cacao, rum e amaretti secchi. In piemontese la parola *bônèt* indica un cappello o berretto tondeggiante, la cui forma ricorda quella dello stampo in cui viene cotto il dessert. Un pasto piemontese che si rispetti dovrebbe terminare con uno dei dolci tipici della regione, magari proprio con il bonet.

#### 11) Carne Cruda all'Albese

La carne cruda all'albese, chiamata più semplicemente Albese o **Albèisa** in piemontese, è un altro tipico antipasto regionale originario delle Langhe ma comunemente consumato in tutto il Piemonte. Fette di vitello Fassone crude tagliate sottilmente con il coltello e condite con succo di limone, olio, aglio, sale e pepe.

#### 12) Caponet

I Caponet, detti anche *pèscòi*, sono un altro tipico antipasto della regione assolutamente da assaggiare. I caponet sono degli involtini di cavolo verza cotti al forno e farciti con un ripieno realizzato con carne tritata di maiale e salsiccia fresca sbriciolata cotta con cipolla, sale e pepe, pangrattato, uovo, formaggio grattugiato e, a volte, con l'aggiunta di dadini di lardo.

#### 13) Tajarin al tartufo bianco d'Alba



Uno dei più preziosi ingredienti della cucina piemontese, il tartufo bianco d'Alba, incontra in questo piatto i mitici *tajarin* (tagliolini), tipica pasta all'uovo originaria delle Langhe e Monferrato ma diffusa in tutto il Piemonte. I tajarin conditi con il burro e impreziositi dal profumo e dal gusto del tartufo bianco sono un piatto da assaggiare almeno una volta nella vita (ma anche più di una).

#### 14) Trippa di Moncalieri

La *tripa 'd Moncalé* è un insaccato tipico prodotto in tutto il Piemonte, ma in particolare nella zona di Moncalieri da cui prende appunto il nome. L'insaccato, di origine medievale, viene preparato con parti di stomaco di suino e consumato come antipasto.

#### 15) Bicerin



La bevanda calda preferita da Cavour che potete bere soltanto in Piemonte è un'altra delle delizie piemontesi assolutamente da provare. Il "bicchierino", questa la traduzione del piemontese *bicerin*, è preparato con caffè, cioccolato e crema di latte. A Torino potete assaggiarla nei famosi caffè storici ed in particolare al Caffè Confetteria Al Bicerin che detiene ancora la ricetta originale.

Di sito [www.saporidelpiemonte.net/blog/a-tavola/antiche-ricette-delle-campagne-piemontesi/](http://www.saporidelpiemonte.net/blog/a-tavola/antiche-ricette-delle-campagne-piemontesi/)

## **Antiche ricette delle campagne piemontesi**

### **UOVA RIPIENE ALLE ACCIUGHE**

Fate cuocere delle uova, quando saranno sode pelatele, tagliatele in due e posate i bianchi su di un piatto da portata. Mischiate i rossi d'uovo con delle acciughe (una per ogni rosso) e metteteli in un padella con un pezzo di burro e girate in modo che il composto sia ben amalgamato. Riempite i bianchi dell'uovo con questa salsa e servite caldo.

**UOVA RIPIENE AL PREZZEMOLO** Si preparano esattamente come le uova all'acciuga, ma si usa il prezzemolo al posto dell'acciuga.

**FRITTATA ALLE ERBETTE** Mettete delle erbette, prezzemolo, cipolline tagliate fini, sale e pepe, aggiungete le uova mescolate bene e friggete.

**AGNOLOTTI** (tipico piatto dei giorni di festa ricetta del 1800) Tritate degli avanzi di buona carne (arrosto, lessa, volatili) con della verdura, mettetela in un piatto con del formaggio, un po' di mollica di pane bagnata nel latte cotta un momento perché resti spessa, aggiungere un po' di prezzemolo fritto nel burro, sale, pepe, spezie e delle uova intere mescolare bene affinché si formi una pasta. Fate una pasta con mezzo chilo di farina bianca, 30 grammi di burro, 1 uovo, salate e aggiungete un po' di acqua, quanto basta per ottenere una pasta molle e cedevole al tatto. Spolverizzate il tavolo con della farina e spianate la pasta formando un foglio molto sottile; tagliatelo in due parti e spennellateli con l'uovo sbattuto.

Fate con il ripieno tanti mucchietti grossi come una nocciola ugualmente distanti ed in linea retta sopra una parte del foglio; con l'altro copriteli, premete con le dita intorno al ripieno e tagliateli quadrati. Buttateli in acqua bollente salata e fateli cuocere adagio perché restino interi. Cotti teneri sgocciolateli bene, metteteli in un tegame di terra con burro, formaggio e spezie. Serviteli con un po' di sugo o con un po' di burro fritto di color biondo spolverizzandoli con formaggio grattugiato.

### **MINISTRA DI FAGIOLI VERDI ALLA PIEMONTESE**

500 gr fagiolini verdi, 100 gr lardo, 3 spicchi aglio, salvia e lauro, 2 litri di brodo. Togliete le punte alle due estremità a mezzo kg di fagiolini verdi, larghi e teneri, rompeteli a pezzetti e gettateli in due litri di brodo bollente (o acqua salata), fate bollire, aggiungete alcune foglie di salvia, una foglia di alloro ed il trito fatto con il lardo e l'aglio. Servite la minestra con dei crostini di pane, se preferite, potete aggiungere riso o pasta alla minestra

### **MINISTRA DI ZUCCA VERDE ALLA CONTADINA**

1 zucca verde, 100 gr lardo, 4 spicchi d'aglio, un po' di prezzemolo, burro, formaggio, pepe  
Togliete la buccia alla zucca, tagliatela a fette sottili e gettatela in un tegame sul fuoco con due litri di acqua salata bollente aggiungete un trito preparato con il lardo, gli spicchi d'aglio e il prezzemolo. Cotta tenera aggiungete un po' di burro, formaggio e pepate. Servite con fette di pane, se preferite potete aggiungere riso o pasta.

### **MINISTRA DI CASTAGNE BIANCHE CON RISO**

500 gr castagne bianche secche, 400 gr di riso, burro, formaggio e un pizzico di cannella in polvere.

Gettate in una pentola con acqua tiepida le castagne e fatele cuocere. Cotte tenere aggiungete il riso e dell'acqua bollente salata se serve. Quando il riso sarà cotto, condite la minestra con burro, formaggio, e un po' di cannella.

### **ZUPPA DI PANE PESTO**

Fate bollire del buon brodo, aggiungete un po' alla volta del pane secco pestato e passato al setaccio, rimestate continuamente per evitare che resti granelloso, bollite per qualche secondo, scolate e servite con un po' di burro fresco.

### **ZUPPA AI CAVOLI**

Mettete in una marmitta un buon pezzo di lardo e fate bollire un'ora, aggiungete un cavolo, alcune carote, dei navoni (rape, dal francese navet), sedani, cipolle. Fate cuocere quattro ore. Un'ora prima della perfetta cottura si possono aggiungere delle patate, se ciò piace.

### **ZUPPA ALLA PUREE DI NAVONI (rape) E DI PATATE**

Fate rosolare due cipolle, aggiungete acqua o latte quanto basta, navoni e patate in parti uguali ed alcune fette di pane. Quando tutto è cotto passate al passaverdura, fate bollire ancora qualche minuto e servite

## **Contorni e insalate**

### **FAGIOLI BIANCHI IN INSALATA**

Quando i fagioli sono cotti nell'acqua e raffreddati conditeli con alcune rondelle di cipolle, un uovo sodo ed un po' di prezzemolo tritato.

### **FAGIOLI ROSSI STUFATI**

Fate cuocere nell'acqua i fagioli rossi, quando sono cotti metteteli in casseruola con un pezzo di burro, un pizzico di farina bianca, delle erbe, lardo e cipolla, aggiungete un buon litro di vino rosso, fate bollire una mezz'ora abbondante e servite.

### **ZUCCA ALLA CONTADINA**

Prendete un bella zucca, pulitela, tagliatela a fette sottilissime e fatela friggere in padella a fuoco alto con un etto di burro, un po' d'aglio trito sale e pepe. Aggiungete durante la cottura un po' d'acqua se serve. Cotta tenera e bionda mischiatele un po' di formaggio ed un po' d'aceto e servitela.

## **Dolci**

### **CASTAGNOLE**

500 gr farina, 3 uova, 4 cucchiari zucchero, 100 gr burro, 1/2 bicchiere vino rosso, cannella e garofano in polvere a piacere.

Impastare il tutto a lungo (circa un'ora), fare con la pasta ottenuta tante piccole palline (grandi come la punta di un pollice) e friggerle in olio bollente fino a doratura.

## **Liquori**

**VINO BALSAMICO NOZZIALE** Ponete in un fiasco due litri di vino buono, Barolo o Barbera, aggiungete otto gr di: fiori di pesco, belzoino, storace calamita, aloe succotrino, mirra in lacrima, quattro gr di cannella, ogni cosa pestata. Aggiungete un etto di spirito di vino (alcool) a 36° e un ettogrammo di zucchero. Lasciate macerare per otto giorni, togliete le droghe, filtrate chiaro il liquore