



Valle che vai, gusto che trovi

prodotti e ricette delle valli Gesso, Grana, Maira e Stura

Realizzato all'interno di



Un progetto di









Con il contributo di



Coordinamento



Impaginazione grafica

osmosi

Edizioni



Ricerca e testi a cura di Eleonora Nai e Annarita Belliardo

INDICE

Introduzione	5
il progetto Ecomusei del gusto	7
antipasti	9
primi	25
secondi	41
dessert	47
i quattro Ecomusei	55
i quattro prodotti "ambasciatori"	61
gli Ecomusei	66
le strutture	67
bibliografia e crediti fotografici	68



INTRODUZIONE

È sotto gli occhi di tutti come stia mutando la comune percezione delle aree marginali in seguito alla nuova narrazione di questa Italia minore, ma non meno importante, che si sta imponendo in ambito culturale e antropologico.

Zone geografiche che, fino a ieri, erano dimenticate al punto da essere ritenute pressoché inesistenti dall'economia e dagli itinerari turistici, stanno manifestandosi come possibili oasi dove poter conoscere e sperimentare nuove forme del vivere umano.

Nello specifico è interessante come, in esse e attraverso esse, stia iniziando ad apparire sulla scena la visione di un turismo lento e sostenibile, non invasivo e legato alla qualità della vita. Un "buon vivere" nel quale il cibo sano e territoriale rappresenta una parte importante.

Le quattro valli cuneesi prese in considerazione da questo lavoro (Gesso, Grana, Maira e Stura) rientrano a pieno titolo in questo scenario.

Quando si parla di aree marginali in relazione al cibo ben presto si finisce con lo scoprire che la scarsità di risorse ha fatto da spinta nell'utilizzo creativo dei pochi prodotti reperibili attorno al luogo in cui si svolgeva la vita.

Oggi sono ormai lontani i tempi della fame, ma il boom economico degli anni '6o, se da un lato ha garantito la tranquillità economica delle famiglie, dall'altro ha culturalmente provocato il rifiuto e la rimozione, anche nel campo del cibo, di tutto ciò che era legato ad un passato non certo facile.

Fortunatamente il lavoro ventennale di Slow Food ha aperto una "via maestra", rivalutando la cultura del cibo (ché il cibo è cultura). Sono così state imboccate nuove strade, volte al recupero e all'attualizzazione di vecchie ricette e prodotti unici e non standardizzati, una visione che apre spazi verso economie sane, giuste e locali.

Un futuro possibile auspicato da molte voci.

Stiamo finalmente imparando il rispetto per il passato senza però farne un feticcio intoccabile, salvando le radici per far crescere l'albero di una nuova realtà anche economica e lavorativa.

Nelle valli oggetto di questo lavoro sono nati infatti consorzi finalizzati alla tutela della biodiversità produttiva, altamente presente nei rispettivi territori, affiancati dal proliferare di piccole e giovani aziende che hanno scelto il metodo biologico e portano avanti produzioni e lavorazioni maggiormente attente alla qualità.

Arrivati a questo punto non vi resta che iniziare il viaggio e l'esplorazione.



IL PROGETTO ECOMUSEI DEL GUSTO

Il progetto "Ecomusei del gusto - Una montagna di esperienze" è il frutto del lavoro di collaborazione tra quattro ecomusei – Ecomuseo della Segale, Ecomuseo Terra del Castelmagno, Ecomuseo dell'Alta Valle Maira e Ecomuseo della Pastorizia –, quattro soggetti gestori – Ente di Gestione delle Aree Protette Alpi Marittime, Associazione La Cevitou, Comune di Celle di Macra e Unione Montana Valle Stura – e quattro territori in Provincia di Cuneo – Valli Gesso, Grana, Maira e Stura.

L'idea progettuale è nata dalla necessità dei quattro ecomusei di aumentare il grado di collaborazione reciproca tra di essi e con gli operatori del territorio. Si è così immaginato di avviare un processo che promuovesse le strutture ecomuseali non direttamente, ma attraverso la valorizzazione dei prodotti tipici locali e della cultura legata ad essi.

Si è pensato di partire da uno dei denominatori comuni dei quattro ecomusei coinvolti, ossia i prodotti gastronomici rappresentativi degli ecomusei stessi (agnello Sambucano, segale, Castelmagno e acciughe). Essi vengono in questo contesto considerati degli "ambasciatori degli ecomusei" ai quali legare gli altri prodotti tipici del territorio allo scopo di creare un "paniere" delle produzioni locali dei quattro territori.

Rafforzando il legame tra ecomusei e prodotti/produttori, e agendo in modo coordinato tra gli istituti ecomuseali, si vuole così trovare una sinergia in cui ognuno possa trarre vantaggio dal successo dell'altro, auspicando di far crescere la conoscenza dei prodotti tipici e, di conseguenza, incrementare il numero di visitatori e di fruitori.

La realizzazione della presente raccolta si inserisce nel progetto come una delle azioni utilizzate per rafforzare la collaborazione tra ecomusei, operatori del territorio e comunità locali. La raccolta, infatti, è il risultato della condivisione di saperi relativi ai prodotti e ai piatti della tradizione, in alcuni casi rivisitati in chiave contemporanea, da parte di produttori, gestori di strutture ricettive, ristoratori ma anche di abitanti o frequentatori delle quattro valli montane.

La raccolta non vuole essere né un ricettario né un manuale di cucina, ma un lavoro collettivo in cui i piatti e i prodotti sono un pretesto per iniziare una narrazione che parla di identità, di lavoro, di resistenza e di sostenibilità.

Allo stesso modo, l'elenco delle strutture ricettive e ristorative, riportato in fondo alla pubblicazione, non è esaustivo rispetto alla ricchezza presente nelle valli, ma raccoglie tutti coloro che hanno accettato con passione e generosità di mettere a disposizione del progetto una parte del proprio sapere.



antipasti

LARDO CON CASTAGNE SCIROPPATE



ingredienti:

4 fette di lardo

4 castagne sciroppate (intere o rotte) fatte scolare dello sciroppo

2 cucchiai di miele

Un antipasto molto semplice che abbina il salato del lardo con il dolce delle castagne e un miele forte e aromatico, con personalità. Ideale il miele di castagno, che ben si sposa sia al frutto sia all'affettato. Il miele dolcifica e dà freschezza in bocca, stemperando la sensazione di grasso. Altro abbinamento potrebbe essere: lardo con mela piuttosto acida, avvolti dall'aroma di un miele millefiori di primavera o di aromatico tarassaco. Il grasso del lardo in questa situazione sarà attutito dal fresco del miele e dall'acidità della frutta

CROSTONI DI PANE CASERECCIO E SALAME CON MELATA DI ABETE



ingredienti:

4 fette di pane rustico (ad esempio semi integrale) 4 fette di salame crudo

2 cucchiai di melata di abete

Questo miele dai mille sapori intriganti non interferisce con il salame, ma accompagna la degustazione sostituendo il burro con più eleganza e dolcezza.



CARPACCIO DI TROTA



ingredienti:

500 g di filetto di trota della valle Gesso 2 cucchiai di aceto 4 cucchiai di miele di rododendro 8 cucchiai di salsa di soia 1 spicchio di aglio 4 fette di pane rustico o pane di segale olio extra vergine di oliva rosmarino

Mescolare gli ingredienti della marinata ed immergervi i filetti di trota.

Lasciar marinare coperto in un luogo fresco per 8 ore; al termine estrarre i filetti e cuocerli sulla griglia o in forno, cinque minuti per parte. Far abbrustolire il pane, precedentemente spennellato di olio, e adagiarvi sopra la trota. Finire con un filo d'olio, un filo di miele e un po' di rosmarino tritato.

La trota è il pesce per eccellenza delle nostre valli, quella salmonata è la più buona di tutte. Foglie di insalata di vari tipi e colori con sopra adagiate sottili fette di trota, marinate nel miele di rododendro questa volta, quindi spruzzate di olio, rosmarino, miele pregiato e accompagnate da una fetta di pane caldo abbrustolito nell'olio.

Questa può essere la presentazione del piatto che farà correre la nostra mente al respiro, ai colori e ai profumi delle nostre montagne.

MIELE

Dall'analisi delle pitture rupestri, sembra che l'origine dell'apicoltura sia da far risalire a circa 9.000 anni fa. È in tali immagini che vediamo per la prima volta raffigurati in modo estremamente riconoscibile sia i favi che le api.

Fin da subito venne attribuito a questo alimento (perché come tale era trattato e andrebbe trattato ancora oggi) un importante valore simbolico. Addirittura era utilizzato in riti di vario genere e per cospargere il corpo di defunti particolarmente illustri (vedasi i poemi omerici e in generale tutta la letteratura greca antica, la Bibbia ecc...), per curare piaghe e ferite, nella cosmesi. Sembra che solo gli Egizi abbiano però sviluppato un'apicoltura "organizzata", con caratteristiche simili a quelle odierne.

Il miele è stato anche, per molto tempo, l'unico dolcificante esistente, sebbene le preparazioni culinarie fino al Rinascimento non fossero così nettamente distinte come oggi: era infatti utilizzato moltissimo anche nel salato, o per correggere il gusto, non proprio fresco, di specialità come il *garum* degli antichi Romani.

Solo nel XVI secolo, dopo la scoperta dell'America, apparve quello che negli anni a venire sarebbe stato il suo maggiore concorrente: lo zucchero, prima di canna poi di barbabietola.

Nulla però riuscì a scalzare definitivamente questo alimento dalle mille virtù.

Complici anche gli studi di fine 1700 sulla complessa organizzazione del mondo delle api, tornò ad occupare il posto a cui ha sempre avuto diritto, per le sue importantissime caratteristiche.

TOMINO FRESCO SUL SUO LETTO DI MOUSSE DI CAROTE E SALSA DI SEMI DI ZUCCA



LA MOUSSE DI CAROTE

ingredienti: 400 g di carote crude olio extra vergine di oliva sale grosso

Tagliare le carote a rondelle larghe mezzo centimetro. Stendere su una teglia, cospargere di sale grosso e olio. Far cuocere in forno a 180 °C fin quando non sono arrostite. Ancora tiepide, frullarle con un po' di olio extra vergine di oliva fino ad ottenere una mousse.

LA SALSA DI SEMI DI ZUCCA

ingredienti: 50 g di semi di zucca olio extra vergine di oliva

Mettere in una ciotola i semi, coprirli di acqua e aggiungere un cucchiaio di sale. Lasciare inzuppare per almeno 10 minuti. Scolare, stendere su una teglia e tostare i semi in forno a 180 °C (il tempo necessario affinché inizino a dare un buon profumo e diventare dorati). Lasciar raffreddare e con un pò di olio di oliva extra vergine frullarli, fino ad ottenere una salsa non troppo fluida.

LE FOGLIE DI PIANTAGGINE CROCCANTI AL FORNO

ingredienti: foglie di piantaggine e/o di achillea olio extra vergine di oliva sale

Su una teglia mettere le erbe selvatiche bagnate, cospargere con un pò di sale e un pò di olio. Cuocere in forno a 180 °C per pochi minuti fin quando non siano croccanti.

Comporre il piatto: stendere uno strato di mousse di carote del diametro del tomino, poi sopra un sottile strato di salsa di semi di zucca. Appoggiare il tomino fresco e, sopra, le foglie croccanti.

Per fortuna l'uso delle erbe spontanee in cucina è nuovamente sotto la lente di ingrandimento. Ricche di elementi nutritivi, non coltivate per cui non soggette ad essere trattate con fitofarmaci, possono essere un valido (e buonissimo!) alleato nella preparazione di parecchi piatti. I semi di zucca invece rientrano nel novero delle possibilità di utilizzo di ogni parte dei vegetali commestibili. Come non ricordare i semi di zucca tostati e salati?

ERBE SPONTANEE

La Piantaggine (*Plantago lanceolata, media, maior* – fam. Plantaginacee) è comune nelle nostre valli, nelle tipologie Maior, Media e Lanceolata: proprio la sua capillare diffusione ha fatto sì che la fantasia popolare le conferisse definizioni come "orecchie di cane, di gatto, di asino, di lepre". Un altro nome popolare con cui la si conosce è "tirafili": se si divide in due la foglia, si ottengono infatti dei "fili" vegetali.

Cresce un po' dappertutto, anche fino ai duemila metri; molto ricca di fibre, vitamine e sali minerali, è ottima al gusto e disponibile tutto l'anno. Tradizionalmente la Piantaggine è stata accomunata all'influsso di Marte, che rappresenta l'energia e la forza: presso alcune popolazioni alpine vigeva l'usanza di curare la gracilità dei bambini con il succo fresco delle sue foglie, una sorta di olio di fegato di merluzzo vegetale.

L'Achillea (Achillea millefolium – fam. Asteracee, composite) è conosciuta come "millefoglie" a causa del fusto coperto da una miriade di piccole foglie con un ombrello di fiori bianchi o rosa. L'eroe omerico Achille, grazie al regalo del centauro Chirone (che lo aveva curato in seguito a una ferita ricevuta dal re di Micene) apprese le proprietà terapeutiche dell'Achillea: da quel momento usò il cataplasma di foglie e l'infuso dei fiori per curare i suoi soldati feriti.

Questa preziosa pianta perenne è di facile reperibilità. Può essere usata sia cotta (nelle minestre) che cruda (in insalate, per insaporire formaggi freschi o preparare liquori). Antisettica, era un tempo anche usata (i semi) per migliorare la conservazione del vino in botte.

SFORMATO DI PATATE E PORRI



ingredienti: 2 g di patate 450 g di porri 300 g di Toma di Elva 600 ml di latte

10 g di sale noce moscata q.b. pangrattato q.b.

Cuocere le patate, preferibilmente a vapore, con la buccia. A cottura quasi ultimata, far scaldare il latte. Sbucciare i tuberi e schiacciarli con l'aiuto di uno schiacciapatate.

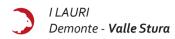
Unire poi il latte. Tagliare finemente i porri e stufarli in padella con una noce di burro, e poi aggiungerli al resto. Unire infine la toma di Elva a cubetti, il sale e la noce moscata. Disporre in una pirofila dal bordo alto e cospargere di pangrattato e, a piacere, fiocchetti di burro. Cuocere in forno preriscaldato a 170 °C per 40 minuti (dovrà presentarsi con superficie dorata).

"Ricordo ancora il profumo intenso, proveniente dalla cucina di nonna Marì: faceva presagire la possibilità di assaporare un piatto che odorava di famiglia".

Esistono molte versioni di questo piatto, una delle varianti più conosciute prevede l'aggiunta del riso, che lo trasforma così in un nutriente e completo piatto unico.

Anche la signora Maddalena Golè, vissuta nell'infanzia a Monterosso Grana e poi trasferitasi in Francia, rammenta con nostalgia questo piatto goloso che riscaldava le fredde giornate invernali.

CRESPELLE DI CASTAGNE RIPIENE DI PATATE E ZAFFERANO CON FONDUTA DI CAPRINO E SPECK DI AGNELLO



LE CRESPELLE

ingredienti:

30 g di farina di castagne "l'Arbol" di Moiola 30 g di farina tipo OO 5 g di burro 1 uova 15 g di zucchero 150 ml di latte intero olio di oliva

Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere il burro sciolto, il latte e la farina. Mescolare bene il tutto e fare le crespelle in un padellino caldo antiaderente e poco oleato.

IL RIPIENO

ingredienti:

4 patate di media dimensione o,010 g di zafferano 250 ml di panna 25 g di formaggio caprino 5 fette di speck di agnello sale pepe macinato

Bollire le patate, poi schiacciarle, aggiungere un po' d'acqua di cottura per rendere il tutto cremoso, salare, pepare e aggiungere lo zafferano per dare una "spinta" al ripieno e al colore. In un pentolino scaldare la panna e poi aggiungere il caprino, mescolare il tutto fino a renderlo bello cremoso. Disporre lo speck d'agnello in una teglia su carta da forno e infornare per 10 minuti a 180 °C in modo da renderlo croccante.

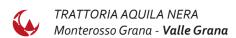
Riempire la crespella con la crema di patate/zafferano, poi infornare per 6-7 minuti a 180 °C. Impiattarla versandoci sopra la fonduta calda, guarnire con 2 fette di speck e servirla.

Questo piatto è un ottimo antipasto caldo, ma può anche essere proposto per una colazione "da campioni" o per una sana merenda sinoira.

È un piatto ricco di contrasti e soprattutto di sapori del territorio della Valle Stura.



LA TOURTO MATO DETTA ANCHE LA MATO



ingredienti:

1 kg di patate lessate
1 pezzo di zucca a dadini rosolato
2 porri affettati finemente e soffritti
200 ml di panna da cucina
1 uovo
parmigiano grattugiato q.b.
Sale, pepe e noce moscata q.b.
pangrattato q.b.

Amalgamare tutti gli ingredienti dopo aver passato le patate nel passaverdura. Stendere in una teglia e ricoprire con pangrattato e noci di burro, infornare a 180 °C e far gratinare, servire caldo a cucchiaiate.

PATATA

In valle Grana è sempre stata praticata la coltivazione della patata, nelle sue varie tipologie. Le due più interessanti e degne di nota sul territorio sono la Patata Piatlina e la Patata Ciarda. La valorizzazione in tempi recenti della prima (che rischiava l'estinzione in quanto meno produttiva), ha preso avvio nel 2011 a Monterosso Grana, per merito di un gruppo di coltivatori, con l'Associazione per la promozione, tutela e valorizzazione dell'antica patata locale Piatlina e della patata Ciarda delle Valli Occitane che, essendo più produttiva, non correva comunque particolari rischi.

Un ulteriore passo è stato compiuto nel 2017, con la trasformazione dell'Associazione in vero e proprio Consorzio (il Consorzio del Bodi), al fine di far conoscere questo prodotto come prodotto di Valle.

La patata Piatlina, che ha ottenuto il prestigioso riconoscimento del PAT, è stata considerata da Slow Food prodotto da salvare; sembra che la sua origine risalga al 1850, in territorio francese, ma la storica comunicazione intervalliva e transfrontaliera produsse lo scambio di semi sempre nuovi e naturalmente più produttivi.

La Piatlina è una delle poche patate di montagna a polpa bianca e viene solitamente servita bollita, accompagnata a toma fresca e salsa aioli.

Secondo il disciplinare, la coltivazione deve avvenire con metodo biologico.

La Patata Ciarda è invece una patata rustica con buccia rossa, come suggerisce la voce dialettale, che ha la caratteristica di conservarsi per molto tempo ed è ottima nella preparazione degli gnocchi (vuole minor quantità di farina), fritta e arrostita.

Anche la valle Gesso vanta una pregiata varietà di patata alpina, più piccola rispetto alla media e di sapore molto interessante: i Balin dal Re, la cui produzione è ora protetta dall'omonimo consorzio, che con un rigido disciplinare ne regolamenta la coltivazione: essa infatti non deve avvenire in regime biologico e non al di sotto dei 700 metri di altitudine.

È inoltre consentita la vendita esclusivamente da metà luglio a metà marzo.

UOVA MIMOSA



B&B LIRETTA
Borgata Liretta, Montemale - Valle Grana

ingredienti: 4 uova sode 50 g di maionese poco prezzemolo tritato fine

Cuocere le uova, sgusciarle e tagliarle a metà.

Mettere il tuorlo in una ciotola da parte e disporre l'albume sodo in un piatto a raggera. Preparare una buona maionese e riempire le mezze uova (se si vuole si può aggiungere un po' di prezzemolo trito...).

Con un passaverdure o schiacciapatate, coprire le uova con il tuorlo sbriciolato.

"È il piatto della festa! Questo antipasto non mancava mai sul tavolo dei giorni di festa o di qualche ricorrenza. In casa c'era un attrezzo particolare che trasformava il tuorlo in tanti simpatici vermicelli e che, per mia madre, era prezioso e intoccabile.

In Inghilterra, in visita in un vecchio castello, l'ho trovato, nella cucina, esposto tra gli utensili adoperati. Quando mia mamma si è resa conto che non era più in grado di cucinare e non avrebbe più adoperato quell'utensile, lo ha 'consegnato' alla nipote Elisa, dicendole che era sicura che avrebbe continuato ad adoperarlo. E così è." (Olga)

BAGNET VERT



MARIA ANTONIETTA DAMIANO S. Pietro Monterosso - Valle Grana

ingredienti:
prezzemolo
aglio
acciughe
mollica di pane
uovo
sale

Lavare bene il prezzemolo e tritarlo molto finemente con l'aglio e un pizzico di sale. Aggiungere via via le acciughe, la mollica di pane e l'uovo.

Mettere il tutto in un barattolo sott'olio e servire.

Classica salsa di accompagnamento a bollito, uova, pane affettato, lingua, molto gustosa. Il prezzemolo, pianta biennale, cresce sempre rigoglioso negli orti di montagna!

"Nettate un pugno di prezzemolo e un po' di aglio, pestateli nel mortaio con due rossi d'uovo sodi e una noce di mollica di pane bagnata nell'aceto, passate il tutto al setaccio, allungatelo con olio ed aceto, aggiungete un po' di sale, pepe, un pizzico di zucchero e formate così una salsa liscia e colante". Così Giovanni Vialardi, cuoco di casa Savoia dal 1824 al 1853, nel suo "Cucina Borghese semplice ed economica" ne riportò la ricetta ispirandosi probabilmente a preparazioni già diffuse all'epoca ma variandole con l'aggiunta di acciuqhe e tuorli d'uovo.

PREZZEMOLO

"Sei come il prezzemolo!" per dire: "sei una persona che si trova dappertutto". Questo modo di dire si riferisce al fatto che il prezzemolo fin dall'antichità veniva utilizzato in cucina praticamente in ogni piatto.

L'autorevole scuola medica salernitana, madre delle moderne Università, consigliava il prezzemolo, ritenendolo depurativo e digestivo: questa opinione era già stata professata dal medico di corte di Marco Aurelio e da Plinio; addirittura Caterina de' Medici volle diffonderlo in Francia. Ricco di vitamina A e C, non deve però essere assunto in quantità eccessive.

ACCIUGHE

Un tempo, nella brutta stagione, gli abitanti della valli alpine erano costretti a cercare altrove una fonte di guadagno; gli acciugai della Valle Maira scendevano in pianura per vendere pesce conservato acquistato in Liguria e si recavano in quasi tutte le località di Piemonte, Lombardia, Veneto e Emilia.

Di solito partiva il capofamiglia più esperto, che acquistava nei porti la merce per poi recarla nelle città della pianura Padana. Solo allora lo raggiungevano i parenti in quello che era il punto di smistamento.

Durante l'inverno vagavano di quartiere in quartiere e di cascina in cascina nella speranza di vendere il loro prezioso prodotto salato.

Siamo solo nell'ordine delle ipotesi, ma sembra che questo commercio sia nato dal contrabbando di sale, che veniva occultato all'interno dei barili ricoprendolo con uno o più strati di acciughe. Ciò potrebbe aver condotto alla scoperta di un nuovo redditizio commercio.

APERITIVO DI ARGENTERA



ingredienti:

1 l di vino bianco secco 25 fiori di genzianella buccia grattugiata di un limone 400 g di zucchero 100 ml di alcool etilico 1 bacca di vaniglia

Mettere in infusione i fiori nella bottiglia del vino scelto, insieme alla scorza di limone.

Lasciare in infusione per 30 giorni, scuotendo periodicamente. Poi filtrare.

Mettere sul fuoco con lo zucchero finchè questo non si è sciolto.

Far raffreddare e aggiungere i semi della vaniglia (prelevarli raschiando con il dorso di un coltello l'interno della bacca, tagliata longitudinalmente) e l'alcool.

La genzianella ($Gentiana\ acaulis\ l.$ – fam. Gentianacee) è una pianta erbacea perenne, dal caratteristico fiore blu, che ricopre tanti prati alpini in primavera.

Attualmente, per evitarne l'estinzione, è protetta da apposita normativa.

UOVO IN CROSTA CON FONDUTA AL TARTUFO NERO



LE UOVA

ingredienti:
4 uova
1 uovo sbattuto
farina di frumento q.b.
pangrattato q.b.
olio di semi

Portare ad ebollizione l'acqua in una casseruola e immergere per circa sei minuti le uova. Dopodiché scolarle e lasciare raffreddare in acqua fredda: devono rimanere con il rosso ancora liquido.

Sgusciare con cura e impanare in farina, uovo sbattuto e pan grattato.

Scaldare una padella di olio e friggere le uova: la cottura ottimale è quella che ottiene come risultato una impanatura croccante e il tuorlo sempre liquido.

LA FONDUTA

ingredienti: 100 g di formaggio Nostrale panna liquida q.b. 1 piccolo tartufo nero sminuzzato

La sera prima mettere il Nostrale in ammollo coperto di panna, aggiungendo il tartufo nero finemente sminuzzato in modo che il formaggio si ammorbidisca e il tartufo inizi a trasmettere il suo aroma alla fonduta.

Sciogliere il formaggio a bagnomaria con un po' di panna fino ad ottenere la consistenza desiderata.

GLI SPINACI

ingredienti: 1 manciata di spinaci 1 noce di burro

Pulire gli spinaci e farli saltare in padella con una noce di burro.

Impiattare il tutto in un piatto fondo o una cocotte, disponendo prima gli spinaci, poi la fonduta al tartufo e infine l'uovo fritto. Spolverare con tartufo grattugiato.

TARTUFO

Il tartufo si definisce Fungo Ipogeo, per la sua caratteristica di vivere tutto il ciclo vitale sotto terra: l'unico modo per trovarlo è dotarsi di un cane adeguatamente addestrato, che ne segua l'odore. Come gli altri funghi (non avendo parti verdi non compie nessun genere di fotosintesi) ha bisogno di un "partner" a cui appoggiarsi: nel caso del tartufo nero parliamo principalmente di quercia roverella, ma anche carpino e nocciolo.

Non bisogna assolutamente pensare che si tratti di un rapporto parassitario (come quello che lega il vischio all'albero, ad esempio), in quanto i due vivono una vera e propria simbiosi mutualistica, che vede entrambi trarre un vantaggio.

La tipologia più pregiata di tartufo della Valle Grana è quella del Melanosporum.

Rinvenuto per caso nel 1963 durante il lavoro agricolo, il tartufo nero di Montemale dovrà aspettare la metà degli anni '70 per essere riconosciuto come prodotto di valore, prima nella Francia del sud e nelle Langhe, e in seconda battuta nelle zone di rinvenimento.

Per quanto riguarda la valle Grana, si deve la sua scoperta a Giovanni Lerda, lavoratore in Francia nei campi di lavanda che, tornato nel paese di origine e avendo avuto modo di conoscere il fungo, capisce il valore commerciale di un prodotto fino a quel momento assolutamente negletto e guardato anzi con diffidenza.

La lingua troppo lunga fece però il danno: il successo del tartufo nero sarà causa della sua quasi estinzione: cercatori provenienti da ogni dove, ne fecero infatti razzia. Si cominciò pertanto a considerare l'idea di coltivarlo, idea che si concretizzò solo nel 2002, grazie a due cercatori locali. Oggi il Tartufo nero di Montemale è entrato a buon diritto tra i prodotti tipici del territorio e nella ristorazione.



AIOLÌ



MARIA LUCIA MARINO Tetti di Dronero - **Valle Maira**

ingredienti:

- 2 tuorli d'uovo
- 1 bicchiere d'olio
- 4 spicchi d'aglio (se si desidera più forte aumentare a piacimento)

Schiacciare l'aglio con l'apposito strumento. Aggiungere i tuorli e procedere come per la maionese classica. Alla fine, aggiustare di sale.

Questa salsa serve ad accompagnare verdure lesse come patate, carote, cipolle. Molti abitanti delle nostre valli trascorrevano diversi mesi l'anno nella vicina Francia meridionale, per ragioni lavorative. I più erano impiegati nella raccolta dei fiori utilizzati dalle industrie profumiere (Grasse), oppure presso aziende agricole. Al ritorno, portavano con sé alcuni usi di quei luoghi. La aiolì ne è un emblema.



AGLIO

Sembra quasi incredibile, ma l'aglio appartiene alla famiglia delle Liliacee, la stessa del giglio. La sua diffusione è cosi capillare da non permettere la certezza sul luogo di origine: sembra che possa essere originario dell'Asia centrale (sono state rinvenute tavolette scolastiche in cui se ne decantano le lodi) e che fosse già considerato, insieme alla cipolla, una panacea. Sicuramente utilizzato nell'antico Egitto, era somministrato ai costruttori delle piramidi, per preservali dalle infezioni, utilizzato come moneta nell'acquisto degli schiavi, mentre i faraoni e sacerdoti se ne astenevano reputandolo sgradito alle divinità.

Apprezzato da Ippocrate, usato dai legionari di Cesare che, proprio grazie al fatto di masticare di continuo questo bulbo, riuscivano a marciare miglia e miglia, acquisendo in questo modo energia, tenendo lontane le malattie infettive. È sempre stato considerato una vera e propria medicina: addirittura sembra che il medico di Nerone gli propinasse un miscuglio a base di aglio e miele, per mantenergli sane le corde vocali che, come sappiamo, egli utilizzava molto nel canto. Presso le classi più basse era diffusa un colazione costituita da una fetta di pane sfregata con aglio e imbibita di vino. Interessante la sua funzione di amuleto: si consigliava di indossarlo sotto la veste nella notte magica di San Giovanni.

Quasi un elisir di lunga vita: disinfettante, curativo in caso di dolori reumatici, catarro, mal di gola, vermifugo, regolatore del ritmo cardiaco, utile in caso di ipertensione e colesterolo alto. Stimola il sistema immunitario ed è ricco di vitamine A, B1, B2, C, sali minerali e oligoelementi. Sono moltissime le persone che in tutto il mondo lo consumano crudo ogni giorno, al fine di mantenersi in buona salute.

Una tisana utile in caso di raffreddore (ma da bere nella quantità di un bicchierino e in un solo colpo, dato che non è particolarmente gradevole) è composta di uno spicchio di aglio, radice di zenzero (energetico e anch'esso antisettico) e uno spicchio di limone (che fornisce vitamina C). Una curiosità: tra i paesi produttori l'Italia si situa al terzo posto, dopo Francia e Spagna.

L'aglio da noi più conosciuto è il sativo, ma ne esistono alcuni parenti selvatici, due su tutti l'Aglio Orsino e l'Alliaria. Dal primo si ottiene un meraviglioso ed aromatico pesto, la seconda può andare ad apportare un quid in più a un'insalata

L'aglio di Caraglio è apprezzato per le sue principali caratteristiche, che lo distinguono nettamente dalle altre varietà: al gusto si presenta delicato, ed è inoltre caratterizzato da una facile digeribilità. Tutto ciò è dovuto ai minerali contenuti nel terreno di coltivazione.

Nel 2008 è nato il Consorzio di Tutela, Promozione e Valorizzazione dell'Aglio di Caraglio, oggi coltivato secondo il disciplinare che impone il metodo biologico. In considerazione della sua unicità è entrato a far parte dei Presidi Slow Food.

PIANTE SPONTANEE

Alliaria: Alliaria petiolata (famiglia brassicacee, crucifere) botanicamente non ha nulla a che vedere con l'aglio, pur avendo il suo aroma. Ottima in insalata o usata come erba aromatica, nella preparazione di salse, con l'aggiunta di pepe e sale. Interessante perchè, a seconda delle fasi di crescita, si possono usare le foglie basali, poi quelle che crescono lungo lo stelo, le cimette, i fiori e i semi.

Aglio orsino: Allium ursinum (famiglia liliacee, amarillidacee). Pianta perenne, che si propaga facilmente, fino a creare enormi macchie in aree boschive, in quanto predilige i suoli umidi. Si può usare sia crudo (aggiunto alle insalate o nella realizzazione del pesto, davvero ottimo) sia cotto (aggiunto a frittate, zuppe, torte salate). È molto importante conoscerne le caratteristiche, perché potrebbe essere confuso con due piante altamente tossiche: il colchico e il mughetto.

CIPOLLE RIPIENE



burro

MARIA LUCIA MARINO Tetti di Dronero - **Valle Maira**

ingredienti:

1 kg di cipolle lessate o a vapore 300 g di riso 50 g di parmigiano 300 g di salsiccia 1 uovo 500 ml di latte 500 ml di acqua sale pepe olio



Cuocere il riso al dente in acqua e latte.

Dividere delicatamente gli anelli delle cipolle e disporli vicini in una teglia, tenendo da parte il cuore e le parti rotte che andranno tritate con la mezzaluna.

Far insaporire il trito in una padella con un po' d'olio.

Scolare il riso ed aggiungere il soffritto, il parmigiano, la salsiccia, l'uovo, sale e pepe.

Amalgamare il tutto. Quindi riempire gli anelli di cipolle. Aggiungere qualche fiocco di burro e gratinare nel forno a 170 °C fino a doratura.

INVOLTINI DI CAVOLO



MARIA LUCIA MARINO Tetti di Dronero - **Valle Maira**

Ingredienti:

1 cavolo verza di circa 1 Kg

Per il ripieno stessi ingredienti e stesso procedimento come per le cipolle ripiene, ma usando per il soffritto il cavolo rimasto.

Pulire il cavolo separandone le foglie.

Lessare le foglie non esagerando con la cottura, avendo cura che restino integre. Farcire ogni foglia con un cucchiaio di ripieno, avvolgendolo come un involtino. Sistemarle in una teglia e con qualche fiocco di burro infornare a 170 °C fino a doratura.

Questi due piatti costituiscono un esempio di cucina complessa, gustosa e ricca di ingredienti: sono piatti facilmente proponibili ad esempio durante le giornate di festa, in quanto molto saporiti. Allo stesso tempo, sono pietanze economiche per la modalità di cottura: sono richiesti infatti tempi lenti e una temperatura moderata e ciò permette di sfruttare il calore del forno a legna appena spento. Questa modalità di cottura veniva (e viene ancora) utilizzata nelle valli dopo che i forni, accesi per cuocere il pane che sarebbe bastato per le settimane successive, venivano spenti ma impiegavano diverse ore a raggiungere una temperatura bassa.

CIPOLLA

La cipolla (come il porro e l'aglio appartenente alla famiglia delle liliacee) riunisce in sé un'azione antibatterica, antisettica, diuretica, lassativa, espettorante e queste caratteristiche l'hanno vista apprezzata fin dai tempi più antichi, tanto da essere utilizzata come merce di scambio. Gli Egizi la consumavano abbondantemente e ne è prova un'iscrizione rinvenuta sulla Piramide di Cheope, in cui viene abbinata a aglio e ravanelli. In Grecia era consacrata alla dea Latona, madre di Apollo, perché proprio una cipolla le aveva stimolato l'appetito durante la gravidanza. Accanto agli indiscussi pregi, ricordiamo che la cipolla viene abbinata alla doppiezza e all'ipocrisia, a causa dei suoi strati sovrapposti, mentre nel Medioevo veniva reputata cibo della miseria. Ancora oggi, in molti utilizzano l'antichissima abitudine della lettura della cipolla nella notte di Capodanno, per capire come saranno i mesi a venire: la si taglia in dodici spicchi, su ognuno si versa un po' di sale e si posiziona il tagliere fuori per tutta la notte. All'alba del giorno dopo si ritirano dentro gli spicchi e in pochi minuti (perché il calore interno potrebbe inficiare il 'pronostico') si procede con la lettura: gli spicchi sui quali il sale si è sciolto saranno i mesi piovosi, viceversa gli spicchi sui quali il sale è rimasto integro, saranno quelli secchi.

CAVOLO

Il cavolo, originario dell'Europa centrale e settentrionale, è largamente diffuso in tutta Italia e anche nelle nostre zone, nelle sue molteplici varianti: verza, cappuccio rosso e bianco, toscano, broccolo, cavolfiore.

Questo ortaggio è ricchissimo di sali minerali (calcio, potassio, ferro, magnesio, fosforo) e di vitamine (A, B1, B2, C, K, E). Attivo pure contro la tosse, la raucedine e il catarro, non a caso è tradizionalmente definito come "il medico dei poveri".





primi

GNOCCHI CON CASTELMAGNO E MIELE DI RODODENDRO



GLI GNOCCHI

ingredienti: 1 kg di patate 350 g di farina frumento 15 g di sale fino



ingredienti:

1 noce grande di burro
noce moscata q.b.
pepe nero q.b.
1 cucchiaio di miele di rododendro
castelmagno q.b.

Cuocere a vapore le patate, poi ridurle in poltiglia con l'apposito schiacciapatate, normale o a pressa, avendo cura di mantenerle calde. Fare la fontana e aggiungere al centro la farina e il sale (se per caso si vogliono congelare, ridurre di 50 gr la farina e aggiungere un uovo), impastare velocemente e poi dividere in tanti salami della larghezza di un dito, che si taglieranno in tocchetti. Rigare ogni tocchetto passandolo sui rebbi di una forchetta o su una grattugia. Nel frattempo, preparare il condimento amalgamando un po' di burro, noce moscata e pepe e un cucchiaio di miele di rododendro. Unire il tutto e servire cospargendo con abbondante castelmagno stagionato, grattugiato o spezzettato finemente. Il miele di rododendro può ancora essere aggiunto a decorare il piatto coprendolo con fili sottili.

CASTELMAGNO

Il Castelmagno D.O.P., detto "re" dei formaggi, viene prodotto nel Comune omonimo e in alcuni Comuni nelle immediate vicinanze.

Formaggio a pasta semidura erborinato, anche se raramente le muffe sono visibili, nasce da latte crudo vaccino (ma è permessa, da disciplinare, l'aggiunta di latte ovino e caprino) e caglio di vitello. Una volta rotta, la cagliata riposa per un minimo di 18 ore a scolare, per poi essere versata nel contenitore apposito, sommerso per 4 giorni nel siero della lavorazione precedente. La massa viene rotta grossolanamente, tritata, salata, disposta in un telo e pressata.

La stagionatura avviene sempre in ambienti naturali (grotte, ad esempio).

Due le tipologie: "di montagna", caseificato con latte ottenuto oltre i 600 m di altitudine, e "d'alpeggio" oltre i 1000 m; quest'ultimo si trova sul mercato solamente da maggio ad ottobre, quando cioè gli animali sono al pascolo.

RAVIOLAS DE CHASTELMANH



ingredienti:

2 Kg di patata rossa 500 g di cagliata di castelmagno o Tumo 800 g di farina tipo OO 1 uovo 15 q di sale

Cuocere le patate (meglio se a vapore) con la pelle, raffreddarle, pelarle e schiacciarle.

Aggiungere la cagliata (Tumo), la farina, le uova e il sale.

Ricavare alcuni salamini da cui tagliare i tocchetti da stirare a mano per realizzare la classica forma affusolata.

Buttare in acqua bollente, scolarli quando vengono a galla e servirli con una salsa formata da burro sciolto, panna, pepe bianco e poco sale.

Cospargere ulteriormente di burro brunito (fritto fino quasi alla bruciatura).

Nonostante il loro nome, le Raviolas, o Ravioles, non sono di forma rettangolare come i ravioli ma presentano una forma cilindrica allungata e assottigliata alle estremità.

Il loro nome è legato al gesto di far rotolare (in piemontese *raviulè*) sull'asse di lavoro i pezzi di pasta fresca conferendo loro questa conformazione tipica.

Esistono più versioni di questo piatto, con caratteristiche differenti ma accomunate dalla forma a fuso.

Le più famose sono senz'altro quelle della Val Varaita, arricchite all'interno con Tomino di Melle (tipica formaggetta fresca prodotta nell'omonimo comune) sbriciolato.

Nel tempo sono arrivate altre tipologie come quelle qui citate, senza tomino e condite con burro nocciola o con l'aggiunta di cagliata di Castelmagno.

Un formaggio, lo sottolineiamo, nato originariamente dal recupero di piccole rimanenze di cagliate, messe insieme e ricompattate dopo qualche giorno (da qui si comprende la presenza di diversi tipi di latte).

Il 1277 rappresenta una pietra miliare nella storia del formaggio Castelmagno, è infatti l'anno a partire dal quale se ne attesta la presenza già come prodotto di valore (vi sono notizie di una tassa sull'utilizzo dei pascoli pagata in formaggio di Castelmagno). È però tra il XVII e il XIX secolo che ufficialmente si qualifica come Re dei Formaggi e viene apprezzato anche al di fuori dei confini nazionali.

Nel 1982 arriva il riconoscimento prestigioso della D.O.C. e nel 1996 addirittura la D.O.P. europea. Particolarmente adatta, per la realizzazione degli gnocchi al Castelmagno, la Patata di Entracque. Protetta da un consorzio con rigido disciplinare è molto apprezzata per il suo sapore, dato dal terreno ricco di calcio e potassio e naturalmente (come per le sue colleghe) dall'altitudine a cui viene coltivata.

RAVIOLES



LOCANDA CA' BIANCA Roccabruna - **Valle Maira**

LE RAVIOLES

ingredienti: 1 kg di patate rosse 300 g farina 1 uovo intero

IL SUGO

ingredienti: burro di malga q.b. panna q.b.

Cuocere le patate a vapore con la buccia, poi schiacciarle ancora calde, con uno schiaccia patate. Tenere in caldo (ad esempio in una terrina coperta).

Unire la farina e successivamente l'uovo. Impastare, avendo cura di farlo a caldo.

Una volta ottenuto un panetto omogeneo, trasferirlo su una spianatoia e dividerlo in porzioni, che si dovranno allungare con le mani, per ottenere dei "salami" larghi all'incirca quanto un dito. Da essi, con l'aiuto di un tagliapasta, ricavare dei piccoli pezzi lunghi 2-3 cm, a cui si dovrà dare la caratteristica forma allungata, a fuso.

Trasferire poi le ravioles su un vassoio, in cui si sarà messa un po' di semola, facendo attenzione a non sovrapporle.

Portare a bollore l'acqua salata.

In una padella scaldare il burro fino a raggiungere il punto di cottura "nocciola" (attenzione a non bruciarlo), e aggiungere poi la panna.

Far scivolare con delicatezza le ravioles nell'acqua e far riprendere il bollore.

Mano a mano che le ravioles vengono a galla, raccoglierle con una schiumarola e depositarle nella padella con il burro. Servire caldo.



GNOCCHI DI PATATE E SEGALE



LOCANDA DEL FALCO Valdieri - **Valle Gesso**

ingredienti:

500 g di patate lesse 100 g di farina di grano tenero 40 g di farina di segale 15 g di maizena 8 g di sale fino 1 tuorlo d'uovo

Schiacciare su un asse di legno le patate lesse e, a temperatura ambiente, aggiungere le farine setacciate e la maizena, anch'essa setacciata. Iniziare a mescolare gli ingredienti; aggiungere il sale e il tuorlo, impastare energicamente con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo. A questo punto si possono preparare i nostri gnocchi. Prima di tutto preparare dei lunghi salami, dividendo l'impasto in più parti. Poi, con l'aiuto di un tarocco tagliare i "salami" in piccoli pezzi della grandezza di 4/5 cm leggermente infarinati.

Gli gnocchi sono pronti. Ora si possono cuocere per 5 minuti in acqua bollente salata, scolare e successivamente condire a piacere.

GNOCCHETTI DI MIA NONNA PATERNA



MARIA LUISA BARI Argentera - **Valle Stura**

ingredienti: 50 g farina tipo OO 1 uovo 1 goccia di latte

Impastare, aggiungendo la farina un po' alla volta finché l'impasto si stacca bene dal cucchiaino (se non si stacca aggiungere farina). Prendere la pasta col cucchiaino e farla cadere in acqua bollente salata un cucchiaino alla volta. Quando sono cotti salgono a galla.

Mettere gli gnocchetti in una teglia e condirli col sugo o con burro e formaggio grattugiato.



STRANGUIA PREIVE



B&B LIRETTA Borgata Liretta, Montemale - **Valle Grana**

GLI GNOCCHI

ingredienti: 500 g di coste verdi 400 g di farina 2 uova

Parmigiano 250 ml di latte sale g.b. alle erbe

IL SUGO

ingredienti: 150 g di burro salvia Parmigiano

Far bollire il verde delle coste (bietole), strizzarle bene e farle raffreddare.

In una terrina mettere le bietole, aggiungere due uova intere, un abbondante pizzico di sale alle erbe, parmigiano e un poco di latte. Frullare con il bastone ad immersione.

Quando è tutto ben amalgamato aggiungere la farina fino a quando l'impasto è consistente.

Mettere a bollire l'acqua, poi salarla e, a cucchiaini, buttare, velocemente l'impasto nell'acqua. Con la schiumarola raccoglierli appena vengono a galla, metterli in una terrina con burro e salvia e tanto formaggio grattugiato sopra. Una variante può essere un sugo di pomodori freschi.

"Ho provato ad aggiungere alle bietole, prima di frullare, carote, cipolla, zucchine cotte che uso per il bollito e che nessuno vuole mangiare. In questo caso non aggiungo latte e metto un uovo in più, se vedo che è necessario, ed il risultato è perfetto.

Anche questa è una vecchia ricetta di casa che si tramandata da generazioni e che piace molto ai bimbi. Un modo furbo di far mangiare le verdure anche a chi le rifiuta". (Olga)

SALVIA

Antiche leggende consacrano la salvia (Salvia pratensis - famiglia lamiacee) come una vera panacea, tanto che veniva ritenuta responsabile della salute dei componenti della famiglia, soprattutto delle donne, grazie alle sue proprietà estrogeniche, antispasmodiche, antinfiammatorie e antisettiche (per citarne alcune).

La scuola salernitana recitava testualmente: "Se molto vuoi campare la salvia devi mangiare". Ha inoltre rappresentato, nelle campagne, le virtù della massaia, in quanto pianta semplice, rigogliosa in tutti i periodi dell'anno e fornita di tante virtù che non ostenta mai.

Nelle nostre zone, la salvia è un ingrediente essenziale e l'abbinamento con il burro d'alpeggio è diffusissimo per condire tagliatelle, ravioli e gnocchi.

CROUSÉT DI VALLE AI PORRI CON MELATA DI ABETE



I CROUSÉT

ingredienti: 1 kg di farina di frumento 1 uovo

IL SUGO

ingredienti: 3 porri di Cervere 1 hg di formaggio Nostrale melata di abete q.b.

Fare la fontana con la farina, sgusciarvi dentro l'uovo e impastare. Formare i crousét premendo dei piccoli pezzi di pasta con il pollice, strascinandoli contemporaneamente sulla spianatoia. Affettare sottilmente i porri e farli appassire con una noce di burro. Aggiungere il nostrale a cubetti.

Condire con questo sugo i crouset precedentemente preparati e aggiungere all'ultimo un filo di melata.

Per condimento a questa variante dei crousét sono stati scelti un formaggio d'alpeggio e i porri perché lievemente dolci e tipici della nostra regione. Il miele è aggiunto per esaltare il dolce e dare sapidità; con tutte le verdure in cui compare la nota dolce, una piccola aggiunta di miele risulta sempre una caratteristica positiva. In questo caso è consigliata la pregiatissima melata di abete che con la sua delicatezza e la ricchezza di profumi ed aromi trasforma un piatto povero in una preparazione che non sfigura su una tavola ben più ricca.

CONIFERE

Tutte le conifere (portatricl di "coni" comunemente detti pigne) presenti in Italia sono edibili in ogni loro parte: aghi, corteccia e resina.

Va fatta, però, particolare attenzione ad evitare confusione con il Tasso (*Taxus baccata*) che, pur avendo aspetto simile, appartiene ad altra famiglia ed è pianta velenosa per antonomasia. Presso le civiltà antiche, si svolgeva un rito primaverile durante il quale si innalzava un abete nella piazza nel mercato e gli uomini nudi percuotevano con un martello l'immagine della Madre Terra, per liberare lo spirito dell'anno a venire.

In alcuni Paesi europei si credeva che quest'albero vegliasse sul bestiame e sulla prosperità delle campagne; in alcune zone si pensava che allontanasse i fulmini e impedisse gli effetti del malocchio.

CROUSÉT ALLA CREMA DI PORRI



I CROUSÉT

ingredienti:

3 tuorli 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 500 ml circa di acqua tiepida sale q.b. 1 kg di farina di frumento

IL SUGO

ingredienti: 250 ml di panna da cucina 1 porro di Cervere dolce una noce di burro

formaggio Grana grattugiato 1 grattata di noce moscata

Preparare i crousét in questo modo: formare una fontana e versarvi dentro i tuorli, l'olio, il sale e l'acqua tiepida un po' alla volta, iniziando ad impastare, fino ad ottenere un panetto non troppo molle, che dovrà riposare al fresco e coperto per almeno un'ora.

Successivamente, prelevare un pochino di impasto e formare dei piccoli salamini (grossomodo di un dito di larghezza) che dovranno essere tagliati a tocchetti.

Sulla spianatoia infarinata, esercitare con il pollice una pressione su ciascun tocchetto, facendolo strisciare, per ottenere le caratteristiche pieghe; rivoltare poi su se stesso ciascun crousét e proseguire così fino ad esaurimento dell'impasto.

Far rosolare i porri con il burro, una volta dorati aggiungere la panna fresca e far cuocere per un minuto. Aggiungere il formaggio Grana in quantità e a piacere una grattata di noce moscata.

In acqua salata far cuocere i crousét e scolati farli saltare in padella con il condimento.

I crousét sono una pasta povera della tradizione di montagna, in particolare della Valle Stura di Demonte: ricorda le più note orecchiette pugliesi, ma la differenza sta nell'assenza, in queste ultime, delle uova. Il sugo ai porri proposto, tipico della Valle Stura, può essere degnamente sostituito dalla "bagna grisa" con aglio, cipolla, panna e formaggio stagionato.



TAGLIATELLE DI SEGALE ALL'OCCITANA



LA CASAREGINA Sant'Anna di Valdieri - **Valle Gesso**

ingredienti: 360 g di tagliatelle di segale 4 filetti di acciuga 4 fette di pancetta alle erbe 8 cucchiai di salsa di pomodoro 8 ciuffetti di timo

Rosolare i filetti di acciuga nel proprio olio.

Far appassire nella stessa padella la pancetta alle erbe tagliata grossolanamente, legare il tutto con la salsa di pomodoro.

Cuocere le tagliatelle di segale in abbondante acqua salata e successivamente saltarle nel sugo ottenuto.

Aggiungere il timo fresco.

SEGALE

La segale (Secale cereale – fam. Poacee) era un tempo diffusa nelle aree alpine poco produttive e costituì la salvezza dalla fame per la popolazione presente in queste zone.

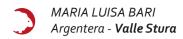
Purtroppo il suo uso diede luogo a numerosi casi di avvelenamento, con presenza di dolori lancinanti e allucinazioni, di cui era responsabile (ma lo si scoprì solo nel '900) un fungo presente nella spiga della segale, che veniva perciò raccolto e macinato con essa: *Clavices Purpurea* il suo nome, o Segale Cornuta. Una delle sostanze presenti al suo interno causava cancrena e morte attraverso la chiusura dei vasi sanguigni periferici, mentre l'acaloide LSD 25 provocava visioni terribili e delirio, alla base secondo alcuni, insieme alla malnutrizione e alla miseria, della persecuzione nei confronti delle cosiddette streghe.

Questo nobile cereale non era utilizzato solo a fini alimentari: la sua forza, rusticità e adattabilità lo rendevano ideale per tantissimi impieghi. I lunghi steli della segale venivano usati, per esempio, come isolante per la conservazione del ghiaccio e come materiale per la costruzione di tetti per case, stalle e – in alcuni casi – forni! Dopo un periodo di anonimato, fortunatamente oggi è tornata, perlomeno sulle nostre tavole, in forma di farina pregiata e ricercata, adatta anche ai diabetici in quanto avente una cessione lenta degli zuccheri.

In Valle Gesso la coltivazione della segale si è riaffermata grazie al lavoro dell'Ecomuseo, con l'obiettivo di produrre sia paglia da costruzione che granella, gettando le basi per la creazione di una filiera di qualità nella quale la comunità locale gioca un ruolo forte soprattutto nelle fasi di coltivazione e ristorazione. Proprio alla segale sono dedicati, oltre all'Ecomuseo, la festa estiva e l'antichissimo Carnevale con protagonista l'Orso di Segale (figura carnevalesca zoomorfa vestita di segale intrecciata), ripreso dopo un lungo silenzio.

Durante la Festa della Segale, ad agosto, organizzata dal 1992 dall'Ecomuseo e dalla comunità locale si riprende la storica pratica della battitura degli steli di segale con la *cavaglia*, strumento tradizionale, per liberare la granella dalla spiga.

POLENTA VARIATA



ingredienti: polenta già cotta burro

panna Parmigiano

Fare la polenta lasciandola morbida, versarla in una pirofila unta di burro. Fare delle conche con un cucchiaio e mettere dentro un pezzetto di burro, sale ed un uovo intero. Cospargere tutto con qualche cucchiaio di panna e formaggio grattugiato. Mettere in forno già caldo per pochi minuti.

TAGLIATELLE VERDI



υονα

PENSIONATO CASA VITTORIA
San Pietro Monterosso - Valle Grana

ingredienti:

1 kg di farina sale 2 uova intere olio

1 manciata di costine verdi acqua tiepida q.b. per impastare

Far bollire le costine, scolarle e tritarle con la mezza luna. Fare l'impasto e tagliare le tagliatelle a mano larghe un dito. Farle cuocere in acqua bollente e condire con sugo di pomodoro.

In alternativa alle costine è possibile usare la Parietaria, detta anche erba vetriola.

PARIETARIA

Pianta perenne, la Parietaria (*Parietaria officinalis* – fam. Urticacee) cresce lungo i muri di campagna e sulle pareti (il suo nome è dal latino *paries*) delle case abbandonate e dei ruderi, preferibilmente in zone ombreggiate, anche nei boschi.

Le foglie sono soffici e pelosette, dotate di peli corti grazie ai quali la pianta era un tempo utilizzata per lavare le bottiglie che avevano contenuto il latte, tanto da meritarsi l'appellativo di erba vetriola.

In cucina viene usata cotta nella preparazione di torte salate, creme, zuppe, pasta fatta in casa. Contiene diversi sali minerali, che la qualificano come erba depurativa e rinfrescante. Conferisce un colore verde molto intenso a tutte le preparazioni, anche abbinata all'ortica; le due erbe, mescolate nel pasto delle galline, stimolano la produzione di uova dal tuorlo giallo acceso.

Purtroppo il polline della *Parietaria Officinalis* costituisce uno dei più fastidiosi allergeni primaverili.

RISO E MALVA



B&B LIRETTA Borgata Liretta, Montemale - **Valle Grana**

ingredienti:

8 piccole manciate di foglie di malva

- 2 cipolle grandi
- 2 patate
- 2 carote
- 4 pugni di riso per minestre

Raccogliere una manciata di foglie di malva per persona.

Portare ad ebollizione l'acqua ed inserirvi le cipolle a pezzi, le patate, le carote e tutta la malva ben lavata.

Salare e far cuocere per almeno mezz'ora.

Frullare e aggiungere il riso.

Quando il riso è cotto (ci vorranno circa 20 minuti) aggiungere a piacere un filo di olio extravergine d'oliva e servire.

"Mia nonna materna preparava il riso e malva nelle serate invernali e, ogni volta, mettendolo nei piatti, diceva: «Sosì fa bin, scauda e lava l'stomi» (questa minestra fa bene, scalda e lava lo stomaco). Io semino ogni anno, nell'orto, la calendula e, quando preparo questa minestra, che piace molto sia a mio marito sia ai nostri nipotini, raccolgo una manciata di petali arancioni di calendula e li spargo nel piatto, dopo aver messo la minestra, per decorarla prima di portarla in tavola." (Olqa)



La malva (*Malva sylvestris*, famiglia malvaceae) - è una vera e propria "erbaccia", diffusissima in ogni giardino e riconoscibile grazie ai fiori lilla, color *mauve*, per l'appunto.

Nell'antichità era davvero molto usata, soprattutto per le (riconosciute ancora oggi) proprietà emollienti della sua mucillagine, in grado di aiutare in caso di infiammazioni della cute e delle mucose. Tanti personaggi illustri dichiararono di farne uso.

Uno tra tutti Orazio che, oltre a cibarsene regolarmente, la riteneva capace di calmare le anime dei defunti, se messa a dimora accanto a un sepolcro; addirittura veniva adoperata anticamente come rudimentale test di gravidanza!

In aggiunta a tutti questi benefici, varie ricette ne testimoniano la bontà di tutte le parti: i teneri boccioli possono essere messi sotto aceto, le foglie diventano ingrediente di minestre, torte salate, crostini e biscotti, i fiori delicati abbelliscono un'insalata o un dolce.

In alternativa alla malva, è possibile fare ricorso alle tenere cimette dell'ortica o ai germogli di silene, dal gusto più tenue.

RISOTTO AL VINO ROSSO DRÔNÉ



MAURO VINI e AGRITURISMO IL BOSCHETTO Dronero - **Valle Maira**

ingredienti:
320 g di riso carnaroli
1 cipolla
1 rametto di rosmarino
300 ml di vino rosso Drôné
brodo vegetale q.b.
80 g di parmigiano
80 g di burro
sale q.b.
olio extra vergine di oliva q.b.

Tritare finemente la cipolla e il rosmarino e fare rosolare con l'olio extra vergine di oliva; per evitare che il soffritto si asciughi troppo, eventualmente, aiutarsi con l'aggiunta di un po' di brodo vegetale.

Unire il riso e tostare per 3-4 minuti.

Aggiungere il vino rosso Drôné e farlo sfumare per alcuni minuti.

A questo punto procedere con la cottura aggiungendo il brodo un mestolo alla volta, al bisogno, man mano che verrà assorbito dal riso.

A fine cottura mantecare con il burro e il parmigiano, mescolare e coprire con il coperchio, lasciare riposare per un paio di minuti.

Servire ben caldo e degustare accompagnandolo con il vino rosso Drôné, che ben si abbina anche a piatti di pasta, carni rosse, formaggi stagionati, grigliate e selvaggina.

VINO

È datato 1160 il documento più antico in nostro possesso che riguardi la produzione di vino in valle Maira, bene che è annoverato tra le decime dovute al signore di Montemale; ad attestare invece il suo buon livello qualitativo è uno scritto che ne testimonia l'invio, nel 1386, addirittura presso la sede vescovile di Torino.

Da lì in poi, le viti locali, coltivate in terrazzamenti fino a Stroppo, saranno sempre più citate e difese con norme protezionistiche che ne vietano l'esportazione al di fuori della zona di origine (da ciò possiamo quindi immaginare che la produzione non fosse così esigua, o che fosse comunque sufficiente per il consumo interno).

Nebbiolo di Dronero (da studi recenti identificato con lo Chatus), Neretta, Montanera: queste le principali tipologie. Le uve Nebbiolo di Dronero, in particolare, danno origine al vino citato in ricetta: di aroma fruttato, con macerazione tra i 20 e i 24 giorni, viene imbottigliato durante la Settimana Santa e subisce poi una delicata rifermentazione naturale in bottiglia.

Essendo le cultivar di montagna di solito rustiche, ed essendo il clima relativamente secco esse non prevedono grande uso di antiparassitari, pertanto anche il vitigno Drôné viene tradizionalmente trattato con soli rame e zolfo.

CREMA DI ORTICHE



ANNARITA BELLIARDO

Movimento per la Decrescita Felice / Circolo Territoriale di Cuneo - Valle Grana

ingredienti:

300 g di foglie d'ortica crostini di pane a piacere

1 cipolla sale, pepe q.b.

1 patata olio extra vergine di oliva q.b.

40 g di Parmigiano grattugiato acqu

Rosolare la cipolla a fettine assieme alla patata e alle foglie di ortica, far insaporire, aggiungere acqua fino a coprire e cuocere per 15 minuti.

A fine cottura frullare il composto, regolare di sale, servire con una spolverata di parmigiano e i crostini di pane.

L'ortica è diffusa e molto rigogliosa nei pascoli, ma anche come infestante nei giardini. Secondo Margherita del Coulet, figura leggendaria della Valle Grana, le ortiche migliori si trovavano in primavera nella frazione di Ollasca Superiore.

Saperi e ricordi dal pensionato Casa Vittoria a S. Pietro Monterosso, in Valle Grana: RIS LACH URTIO (per armulà lu sanc)

Aigo/lach

Ris spes

Sal

Tan cularin a l'è bel e rafinà mi spetu juanin ma chiel ven pa. /Tularin e tularà dielandrin e dietrulin e basineto giacumin e bernardin / e trumalin tularin e tularà e rigudin...

ORTICA

Le virtù dell'ortica (*Urtica dioica*, famiglia urticacee) sono innumerevoli: è ricca di vitamine, sali minerali e altri principi attivi che la rendono molto interessante.

Pare che il suo potere urticante curi i dolori reumatici ed i problemi di circolazione, tanto che un tempo si usava fustigarsi con fasci di ortiche fresche.

Volendo utilizzare questa pianta senza pungerci, un modo c'è: fare attenzione a raccogliere i germogli in cima prendendoli con due dita delicatamente da sotto!

E sono proprio i germogli la parte più saporita, che si può inoltre avere a disposizione tutto l'anno, dato che l'ortica ricresce una volta che è stata tagliata.

L'utilizzo si estende anche alle infiorescenze e persino ai semi, che è possibile tostare in padella. Ma non sono finiti i suoi tanti pregi: sta ritornando oggi come pregiata fibra tessile (simile a quella del lino).

Ne è testimoniato un uso diffusissimo già nell'età del Bronzo, di cui sono rimasti alcuni reperti, mentre durante la Grande Guerra addirittura si utilizzò per produrre carta.

È utilissima aggiunta al cibo per il bestiame e in forma di macerato contro gli afidi e i pidocchi delle piante.

MINESTRA DI AGLIO



ANNARITA BELLIARDO

Movimento per la Decrescita Felice / Circolo Territoriale di Cuneo - Valle Grana

ingredienti:

1 l di acquapeperoncino a piacere500 ml di brodo di carne5 cucchiai di panna o latte

4 teste d'aglio di Caraglio 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva

una manciata di foglie sale 1 rametto di timo o origano pepe

1 foglia di alloro pane raffermo

Mettere nel misto di acqua e brodo l'aglio, la salvia, il timo, l'alloro e il peperoncino.

Portare ad ebollizione e far cuocere per 20 minuti. Lasciar raffreddare e poi togliere alloro e peperoncino. Frullare con un mixer e aggiungere la panna o il latte.

Salare, pepare e aggiungere l'olio. Riportare ad ebollizione per 2 minuti.

Tagliare il pane a fette e abbrustolirlo. Mettere i crostoni nel piatto e versarvi sopra la zuppa calda.

L'utilizzo dell'aglio di Caraglio (particolarmente dolce) alla base di questa ricetta garantisce una zuppa leggera che evita spiacevoli effetti ma depura l'organismo senza abdicare al gusto veramente squisito.

SOUPA MITUNÀ



ANNARITA BELLIARDO

Movimento per la Decrescita Felice / Circolo Territoriale di Cuneo - Valle Grana

ingredienti:

400 g di pane raffermo (bianco, di frumento) burro, a piacere

brodo di carne olio extra vergine di oliva q.b. 1 cipolla dorata un mazzetto di rosmarino

Affettare la cipolla e dorarla in padella con una noce di burro e due cucchiai di olio extra vergine di oliva. Intanto tagliare il pane a fette spesse un dito circa e unirle al soffritto. Coprire il tutto con il brodo, precedentemente riscaldato. Salare. Dopo circa dieci minuti di cottura, aggiungere il rosmarino.

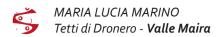
Quando tutto il brodo risulterà assorbito, aggiungere a piacere parmigiano grattugiato.

Le zuppe di pane raffermo sono sempre state uno dei piatti più diffusi nelle tradizioni di valle, per la povertà dei suoi ingredienti e per la possibilità di riutilizzare il pane non più fresco. È anche chiamata in vario modo a seconda della tradizione: il termine "mitunà" deriva dal

verbo francese *mitonner*, che fa riferimento a una cottura lenta e a fuoco dolce.

Pare che questa minestra fosse molto utilizzata per ristorare le puerpere, oltre che per favorire la lattazione. In alcune zone del Piemonte, con l'aggiunta di cavolo, vi era la tradizione di prepararla la sera del 31 ottobre, prima di andare a dormire, apparecchiando la tavola così che i famigliari defunti potessero visitare la casa e degustarla.

MINESTRA DI CASTAGNE BIANCHE (LIGHETTA)



ingredienti: castagne bianche secche in briciole acqua

Mettendo le castagne in acqua fredda, si fanno cuocere per 3 ore o più, fino ad ottenere una vellutata.

Le castagne in briciole, un tempo, erano gli scarti della battitura delle castagne secche, eseguita per separare la parte edibile delle castagne dalla buccia.

"Questo piatto è un ricordo degli anni '50. Quando tornavo da scuola e trovavo la lighetta in tavola, era per me una penitenza, in quanto non lo amavo ed il convento passava solo quello!"

CASTAGNE

In passato, nelle povere vallate cuneesi, la castagna costituiva un alimento di largo consumo. Le castagne bianche si ottenevano facendo seccare i frutti in apposite "costruzioni" in pietra, dette *secou*, in alcuni casi ancora esistenti. All'interno veniva acceso un fuoco che, con il suo fumo, essiccava le castagne poste su un graticcio in alto.

Quando queste risultavano asciutte, venivano battute per eliminarne la buccia e la pellicina. Spesso erano cotte con sola acqua e, grazie agli zuccheri in esse contenuti, si caramellavano leggermente.

PANE

Un tempo, ma non così lontano, il pane di frumento era davvero un lusso che solo le famiglie borghesi potevano permettersi.

Nelle nostre valli ci sono stati periodi di povertà così estrema, che si panificava con tutto: ghiande, fave, graminacee di vario genere, luppolo, veccia, fiore di trifoglio, saggina, qualsiasi cosa insomma, da cui si potesse ricavare una farina.

Una evoluzione fu l'oggi di moda Pane Barbarià, con frumento e segale, che venivano piantati vicini e mietuti e macinati insieme.

L'uso massiccio del pane 'bianco' di solo frumento è pertanto recentissimo, e testimonianza di benessere dei territori in cui lo si consuma.

Il poco che si produceva un tempo era così prezioso, che nessuna briciola doveva andare sprecata. I pezzi avanzati costituivano spesso la cena per le serve (di chi poteva permettersele) o venivano riciclati in ricette semplici, ma nutrienti e in grado di riscaldare, come quelle qui riportate.

Una cucina del riutilizzo, che non rinuncia ad un gusto intenso, in questo caso dato dall'uso abbondante del rosmarino, presente in tutti gli orti di montagna.



secondi

TROTA DELLA REGINA



BALMA MERIS Sant'Anna di Valdieri - **Valle Gesso**

ingredienti:

4 filetti di Trota Fario di circa 200 g l'uno 200 g di miele di montagna 2 scalogni 1 bicchiere di birra scura 10 grani di pepe burro di montagna q.b. brodo vegetale q.b. fiori di Achillea

Cospargere i filetti di trota con i fiori di Achillea e i grani di pepe, poi ungere una teglia con poco burro e adagiarveli. Cuocere in forno a 200 °C per circa 8 minuti. In una padella, preparare una riduzione con birra, miele e scalogno. Servire il filetto accompagnato dalla salsa alla birra e fiore fresco di Achillea.

TROTA

Le origini della Trota della Regina, ceppo mediterraneo della Trota Fario, risalgono a migliaia di anni fa. Il suo tratto distintivo è il popolarmente chiamato "secondo occhio", un segno circolare e blu scuro sull'opercolo. Venne denominata Trota della Regina in onore di Elena di Savoia, che molto spesso si recava in valle Gesso, a Sant'Anna di Valdieri, ed era una grande appassionata di pesca, oltre che particolarmente amata dalla popolazione locale, per il suo atteggiamento democratico e pronto all'aiuto verso i bambini e le donne del luogo.

Il 20 settembre 1863 il consiglio comunale di Valdieri tratta come primo punto all'o.d.g. la concessione del diritto di privativa di pesca nelle acque del torrente Gesso "nell'intento di far cosa grata a Sua Maestà l'ottimo nostro sovrano Vittorio Emanuele II" e il 21 settembre 1864 Vinadio aumenta la riserva di caccia e, nella stessa occasione, concede anche la privativa di pesca. Purtroppo le immissioni di trote di ceppo nord europeo nei torrenti del Parco delle Alpi Marittime hanno causato l'estinzione della Trota della Regina nel torrente Gesso.

"Mio nonno Domenico era guardia caccia reale nella tenuta di Sant'Anna di Valdieri ed era un tipo molto socievole; mi raccontava sempre che, nei momenti liberi, si recava in cucina diventando così amico dei cuochi del re. Gli avevano insegnato a fare la maionese in una maniera un po' particolare che gli piacque molto, tanto che a casa la preparava lui personalmente. In una scodella metteva 1 o 2 tuorli con un po' di sale e un cucchiaino di farina. Sbucciava, a parte, una piccola patata, la tagliava a metà e nella parte piatta infilava una forchetta; con questa mescolava bene il tuorlo poi, tenendo la scodella tra le gambe, lentamente aggiungeva un filo d'olio fino a quando la preparazione era pronta; in seguito vi spremeva mezzo limone. Quando mia nonna preparava la polenta, lui esclamava: «Nelle cucine del re non si mette l'acqua, ma il brodo». Loro ne avevano sempre tanto a causa dell'abbondanza di selvaggina: La parte bella serviva per arrosti e stufati, tutto il resto veniva bollito in grandi pentoloni, così c'era sempre il brodo sia per il riso sia per la polenta. Se poi non c'era il brodo, all'acqua si aggiungeva sempre un bicchierone di latte e dell'olio, il che la rendeva più morbida. I miei nonni e anche il mio papà erano soliti ricordare: «Noi non abbiamo mai patito la fame perché la regina Elena si preoccupava per tutti e i cesti con i viveri arrivavano sempre con leccornie specialmente per noi bambini»". (Olga)

DOBA



LOCANDA CA' BIANCA Roccabruna - **Valle Maira**

ingredienti:

1 kg di spezzatino di vitello 100 ml di polpa di pomodoro

1 carota 200 ml di vino rosso

1 cipolla sale

1 sedano noce moscata 1 spicchio di aglio 1 foglia di alloro

1 arancia

Fare un soffritto in olio con la carota, il sedano, la cipolla tritati finemente e l'aglio intero. Unire lo spezzatino e far ben rosolare, poi coprire con il vino e far evaporare un po'. Aggiungere la passata. Unire poi la scorza di arancia grattugiata (non la parte bianca), il sale, l'alloro, la noce moscata a piacere. Cuocere su fuoco molto basso per almeno due ore. Servire con polenta.

È un piatto ormai tipico, nato dalla contaminazione con la cucina del sud della Francia, verso il quale emigravano uomini e donne delle nostre vallate, in cerca di lavoro.

CAPRETTO DA LATTE AL FIENO



AGRITURISMO LA CHABROCHANTO San Damiano Macra - Valle Maira

ingredienti:

1 cosciotto di caprettosalefieno di montagnapepeerbe aromatichevino bianco

Praticare un piccolo taglio nel cosciotto di capretto e inserirvi all'interno aglio, rosmarino, salvia, alloro. Massaggiare il cosciotto con sale e un po' di pepe nero e arrotolarlo nel fieno. Avvolgere il cosciotto nella carta forno, chiuderlo con uno spago.

Porre il cosciotto in una teglia, bagnarlo col vino bianco e si pone nel forno a 180 °C.

Cuocere un paio di ore, avendo l'accortezza di girarlo e di tenerlo sempre umido con vino bianco e un po d'acqua. A fine cottura aprire l'involucro, togliere il fieno e disossare in modo da ottenere dei bei pezzi di carne tenera, che saranno serviti in un piatto con il brodo di cottura e con accompagnamento di verdura di stagione.

Questo piatto non ha alcun grasso aggiunto e permette di apprezzare a pieno il sapore della carne di capretto, arricchita dai profumi e dagli aromi sprigionati dal fieno, ricco a sua volta di erbe e fiori del territorio montano. La cottura al fieno, normalmente maggengo, praticata tradizionalmente anche nelle Valli Valdesi, conferisce alla preparazione un gusto del tutto particolare, che può variare secondo la presenza di erbe e fiori del luogo di raccolta.

È possibile utilizzarlo anche nella cottura delle carni lessate. L'insalata di gallina al fieno (aggiunto all'acqua di cottura in un sacchetto di tela) ad esempio è ottima anche condita con olio di noci. Sarebbe auspicabile che la produzione di quest'olio, un tempo molto diffusa, tornasse a vivere.

AGNELLO SAMBUCANO IN UMIDO



CONSORZIO L'ESCAROUN Demonte - **Valle Stura**

ingredienti:

1 kg di agnello Sambucano tagliato a pezzi burro
1/2 l di vino bianco secco rosmarino
1 cucchiaio di aceto sale
1 spicchio d'aglio pepe

Rosolare a fuoco lento l'agnello Sambucano nel burro con sale e pepe. Innaffiare con il vino e l'aceto, insaporire con rosmarino e aglio tritati finemente. Coprire il tutto e lasciare cuocere ancora per una mezz'ora.

AGNELLO SAMBUCANO AL FORNO



CONSORZIO L'ESCAROUN
Demonte - Valle Stura

ingredienti:

1 kg di agnello Sambucano vino bianco

1 cipolla olio 2 spicchi d'aglio sale 70 g di burro pepe

timo, alloro, rosmarino

Rosolare in una padella, con olio e una parte di burro, l'agnello Sambucano precedentemente tagliato a pezzi. Ungere una pirofila con olio e disporvi l'agnello. Aggiungere il burro rimasto, sale, pepe, aglio, cipolla ed erbe aromatiche il tutto tritato finemente. Mettere in forno la pirofila e innaffiare più volte con vino bianco. Cuocere per 40 minuti.

COTOLETTE D'AGNELLO SAMBUCANO ALL'ESCAROUN



CONSORZIO L'ESCAROUN Demonte - Valle Stura

ingredienti:

12 cotolette di agnello Sambucano pan grattato

burro 1 bicchiere di Marsala

1 cucchiaio di crema di funghi besciamella (50 g di burro, 50 g di farina, ½ l di latte)

uova sale

Disossare le cotolette, batterle bene, infarinarle, passarle al burro e innaffiarle con il Marsala, lasciare raffreddare. Preparare la besciamella, unire la crema di funghi. Immergere le cotolette nella besciamella e lasciarle raffreddare in frigo. Impanarle e friggerle nell'olio bollente.

FRATTAGLIE D'AGNELLO SAMBUCANO AI FUNGHI



CONSORZIO L'ESCAROUN Demonte - Valle Stura

ingredienti:

6 hg di frattaglie di agnello Sambucano ½ kg di polpa di pomodoro cipolla

cipolla 1 chiodo di garofano sedano olio carota sale 1/2 hg di grasso di prosciutto pepe

prezzemolo

Pulire bene le frattaglie e affettarle. Ammollare i funghi in acqua tiepida. Tritare il grasso di prosciutto con le verdure, versare il trito in un tegame, unire qualche cucchiaio di olio e far soffriggere a fuoco moderato; aggiungere lo spicchio d'aglio schiacciato, il chiodo di garofano e i funghi ben lavati e strizzati. Completare con la polpa di pomodoro passata al setaccio, salare, pepare e cuocere il sughetto per un quarto d'ora.

20 g di funghi secchi 1 spicchio d'aglio

Far scaldare in un altro tegame qualche cucchiaio di olio, aggiungere le frattaglie (tenere per ultimo il fegato che deve cuocere solo pochi minuti), versarvi sopra il sugo di pomodoro e, infine, portare a termine la cottura.

Prima di togliere dal fuoco completare con il prezzemolo tritato.

AGNELLO

Il termine agnello deriva dal latino *agnus*, "innocente, casto" ed è pertanto da sempre legato a una forte simbologia sacrificale, sia nella cultura cristiana che in quella precedente il cristianesimo. Il suo consumo si concentra soprattutto in primavera, cioè in coincidenza al periodo pasquale, ed è reso necessario negli allevamenti dall' "inutilità" dei capi maschi ai fini della produzione di latte e poi formaggio. Nella Pesach ebraica, che ricorda l'esodo dall'Egitto, si usa mettere in tavola, tra le altre cose, un piatto con una zampa di agnello, simbolo di sacrificio. Il simbolo è poi trasmigrato nella religione cristiana, divenendo immagine di Gesù di Nazareth.

Il pregiato agnello Sambucano (o demontino), selezionato fin da subito per la sua rusticità, è dalla fine degli anni '80 tutelato da un Consorzio, dal marchio "Agnello Sambucano garantito" e dal presidio Slow Food (2011). Una bella rinascita, considerando che i capi sono passati da essere 80 a essere circa 5000, tutti allevati in alta Valle Stura e nelle valli limitrofe, nutriti con fieno e portati al pascolo in alta quota (fino a 1800 metri di altitudine) in estate. Essi si possono ammirare l'ultima domenica di ottobre a Vinadio, durante la Fiera dei Santi, dove è possibile trovare il pregiato Tardun (agnello nato in primavera e alimentato esclusivamente con erbe di pascoli di alta montagna), ma si possono comunque degustare tutto l'anno. In passato era inoltre presente su molti banchi di macellerie genovesi, a testimoniare lo storico interscambio di risorse tra Piemonte e Liguria. La carne è davvero degna di nota, compatta e poco grassa, e anche le frattaglie vengono impiegate in cucina.



dolci

MONTE BIANCO



B&B LIRETTA Borgata Liretta, Montemale - **Valle Grana**

ingredienti:

una grossa manciata di Castagne 3 noci di burro cacao 1 bicchierino di latte

2 cucchiai di zucchero o di liquore (maraschino, rhum o marsala)

1 tuorlo d'uovo

Far bollire le castagne, sbucciarle, passarle nel passaverdura, dopo averle ben pulite anche dalla pellicina, metterle in una terrina, aggiungere gli ingredienti.

Quando il tutto è ben amalgamato (deve essere consistente e non liquido) disporlo in un piatto da portata dando la forma di una montagna. Montare a neve la panna e spalmarla sopra per coprirlo tutto. Porre in frigo e servire.

"Questo caratteristico dolce autunnale è una tradizione nella mia famiglia. Fin da piccola, infatti, la nonna paterna, per i nipoti che compivano gli anni in autunno/inverno, preparava sempre questo dolce al posto della torta, con le candeline sopra. Mia madre ha continuato la tradizione ed era "mitico", come dicono i nipoti, il monte bianco di nonna Iolanda. L'altro giorno ho chiesto a mio nipote Giacomo, che il 25 ottobre compie gli anni «cosa ti preparo di buono per il tuo compleanno?» e lui, prontamente «Fammi il monte bianco!». Vorrà dire che anche nonna Olga dovrà continuare a cucinarlo." (Olga).

Questa ricetta è più sofisticata di quella tradizionale, che doveva coniugare l'esigenza del gusto a quella dell'utilizzo delle poche risorse: castagne e panna. Il Rhum e la vaniglia, in tempi di grandi ristrettezze economiche, non erano certo previsti.

PALLE DI NEVE



ELEONORA NAI
Valle Grana

ingredienti: 4 uova 500 ml di latte 50 g di zucchero mezza bacca di vaniglia

Separare tuorli ed albumi, tenendoli da parte in due terrine separate, e montare a neve ferma gli albumi. Portare ad ebollizione il latte con la vaniglia e prelevare delle *quenelles* di albume, depositandole una ad una nel latte. Cuocerle per qualche minuto rigirandole, poi prenderle con una schiumarola e metterle una accanto all'altra in un piatto fondo.

Sbattere i tuorli con lo zucchero, poi versarli nel latte rimasto e far scaldare (facendo attenzione a non raggiungere nuovamente l'ebollizione: in questo caso cuocerebbero i tuorli, formando dei grumi e dando alla crema gusto di uovo cotto) fin quando la crema velerà il dorso del cucchiaio

Far raffreddare completamente e poi versare nel piatto con le palle di neve. Tenere in frigo fino al momento del consumo, il giorno stesso.

TARTUFI DI MIA MAMMA



ingredienti: 400 g di marmellata di castagne 50 g di cioccolato in polvere 1 goccio di rhum 1 tuorlo d'uovo

Mescolare il tutto e formare delle palline irregolari che si metteranno al fresco per qualche ora. Passarle poi nel cacao in polvere prima di servirle.

PESCHE RIPIENE



TERESA DELFINO SORZANA Valle Maira

ingredienti: 10 piccole pesche delle vigne 500 ml di latte 100 g di grissini 200 q di amaretti

50 g di cacao amaro 50 g di granella di nocciole ½ bicchiere di rhum

Amalgamare i grissini e gli amaretti sbriciolati al latte, alle nocciole e al cacao. Unire il rhum. Versare questo composto in una pirofila imburrata. Pelare e tagliare a metà le pesche, eliminare il nocciolo e adagiarle nella pirofila con il lato piatto sotto. Infornare a circa 180 °C per un'ora. Lasciarle riposare una notte prima di servirle.

La cosa migliore sarebbe effettuare la cottura nel forno di una cucina economica. Si possono eventualmente trattare allo stesso modo le pere Martin Sec, minuscole pere (si dovrebbe riuscire a mangiarne una in un solo boccone) da consumare previa cottura, ormai praticamente scomparse.

PESCHE DI VIGNA

Le "pesche di vigna", piccole ma dolci e succose, sono l'ideale per realizzare le pesche ripiene. Purtroppo l'omologazione dei prodotti agricoli le ha condotte quasi alla scomparsa. Sopravvivono in alcune vigne marginali. Questa sorte accomuna diversi frutti (secondo un rapporto Coldiretti alla fine dell'800 erano presenti in Italia 8000 varietà di frutti. Oggi se ne contano a malapena 2000, ma molte di esse sono a forte rischio di estinzione). Per chi fosse interessato al tema segnaliamo il "Museo della frutta" di Torino, in via Pietro Giuria 15.

YOGURT CON MIELE DI ACACIA E CROCCANTINO DI SESAMO



CASA LOA BUCHLI Valle Maira

LOYOGURT

ingredienti:
un bicchierino di yogurt
2 cucchiaini o q.b. di miele d'acacia
una manciata di croccantino di sesamo
Poca buccia grattugiata di limoni biologici

IL CROCCANTINO DI SESAMO

ingredienti: 250 g di zucchero di canna chiaro 250 g di sesamo un cucchiaino di acqua

Mescolare il sesamo e lo zucchero, aggiungere un cucchiaino di acqua e far sciogliere in un pentolino in teflon girando continuamente con un cucchiaio di legno, fin quando lo zucchero non inizia a caramellare.

Stendere e far raffreddare su una teglia coperta con carta da forno. Una volta freddo pestare in pezzettini piccoli.

BONET



ELEONORA NAI **Valle Grana**

ingredienti:
6 uova
500 ml di latte
100 g di amaretti duri
50 g di zucchero
30 g di cacao amaro
rhum

In un pentolino fare il caramello: aggiungere mezzo cucchiaio d'acqua a 2 cucchiai di zucchero e porre sul fuoco, senza mescolare, altrimenti lo zucchero si cristallizzerà.

Dopo qualche minuto, il composto prenderà colore di miele scuro, a quel punto versarlo sul fondo dello stampo tipico da Bonet.

Sbattere le uova con lo zucchero. Aggiungere il latte, gli amaretti sbriciolati, il cacao e il rhum e versare nello stampo.

Cuocere in forno a bagnomaria a 180 gradi, fin quando il budino risulterà sodo.

Quando si sarà raffreddato a temperatura ambiente riporlo in frigorifero prima di servirlo.

TORTA DI MELE E PANE



ANNARITA BELLIARDO ED ELEONORA NAI

Movimento per la Decrescita Felice / Circolo Territoriale di Cuneo - Valle Grana

ingredienti: 500 g di pane raffermo 5 mele renette 3 uova 30 g di burro

750 ml di latte 4 cucchiai di zucchero scorza di 1 limone

Ammollare il pane frantumato nel latte per due ore.

Aggiungere le mele tagliate a pezzetti assieme alla scorza di limone, le uova sbattute e lo zucchero.

Travasare il composto in una tortiera precedentemente imburrata e infarinata: livellare, spolverare con poco zucchero, disporre sopra qualche ricciolo di burro. Cuocere in forno a 180 °C per 30/40 minuti.

ACACIA

Di particolare interesse la storia della Gaggia o Acacia (*Robinia pseudo-acacia*, famiglia fabacee/leguminose) le cui infiorescenze risultano molto appetibili alle api (il miele di acacia è tra i più graditi anche ai bambini) e ai buongustai, che le prediligono consumate in frittura, sia nella versione salata che in quella dolce.

Nel 1601 l'allora farmacista del Re di Francia ricevette in dono da un collega, che soggiornava in America del nord, dei semi che non aveva mai visto e che, per curiosità, sparse in giardino. La diffusione di guesta pianta non fu, però, massiccia in quel Paese.

All'inizio del secolo scorso si diffuse, invece, prepotentemente in Italia a causa della scarsa ricchezza dei nostri boschi (si parlava già di deforestazione) e perché la filossera, grave malattia della vite, lasciava spazio vuoto facilmente colonizzabile.

MELA

La mela (qualsiasi tipo) è sfruttabile in ogni sua parte: oltre alla polpa si può usare la buccia (ovviamente se il frutto è biologico) per preparare deliziose e corroboranti tisane, mentre i semi possono essere utilizzati per la preparazione di un originale liquore.

Sebbene alcune antiche varietà di mele, un tempo molto coltivate, dal dopoguerra furono quasi del tutto abbandonate a favore delle nuove cultivar di provenienza estera, alcune varietà piemontesi legate all'area del Saluzzese e delle Valli Occitane sono presenti ancora oggi.

La Valle Grana in particolare è considerata una delle culle delle coltivazioni del melo in Piemonte poiché in tale zona il melo trovò un habitat particolarmente favorevole in cui le forti escursioni termiche giorno/notte esaltavano gli aspetti qualitativi dei frutti.

Tra le mele antiche il Presidio Slow Food tutela la Gamba Fina, varietà originaria proprio di Caraglio.

TORTA DI PERE DI TETTI DI DRONERO



LA SFOGLIA

ingredienti per tre torte: 500 g di farina tipo OO 200 g di zucchero 3 uova

50 g di burro ½ bustina di lievito latte

IL RIPIENO

ingredienti per tre torte: 2 kg di pere madernasse 1 bicchiere di vino rosso 6 chiodi di garofano 250 q di amaretti

50 g di mandorle tritate 70 g di cioccolato in polvere 1 bicchierino di rhum

Pelare ed affettare le pere, poi cuocerle nel vino e chiodi di garofano.

A cottura ultimata, passare le pere nel passaverdure ed aggiungere amaretti, mandorle, cioccolato e rhum. Il ripieno deve risultare abbastanza asciutto.

Preparare la pasta per la sfoglia con la farina a fontana con zucchero e lievito.

Aggiungere il burro fuso, le uova sbattute e latte quanto basta per amalgamare il tutto.

Dividere l'impasto in sei porzioni uguali.

Con il mattarello tirare le sei sfoglie dello spessore di 3 mm circa e 26 cm di diametro.

Disporre il ripieno su tre sfoglie con lo spessore di un cm abbondante.

Coprire con le tre sfoglie rimanenti chiudendo sul bordo della circonferenza.

Spennellare con uovo sbattuto e cospargere a piacere con palline di zucchero colorate. Infornare a forno caldo a 160 °C fino a quando sarà dorata.

CROSTATA CON MARMELLATA DI SUSINE



GIUSEPPINA DEMARIA (detta Giuseppina la Tabacchina) **Valle Grana**

ingredienti:
500 g di farina
2 uova
150 g di burro ammorbidito
1 cucchiaio di zucchero
1 bicchierino di marsala

Impastare la farina, il burro e lo zucchero con la punta delle dita per non riscaldare troppo il burro con il calore delle mani. Aggiungere infine l'uovo e il marsala.

Una volta ottenuta la frolla, farla riposare in frigo per almeno mezz'ora. Rivestire una teglia da crostata e mettere la marmellata di susine, infornare a 180 °C per mezz'ora, servire fredda.

LIQUORE ALLO ZAFFERANO E ALTRE ERBE DELL'ORTO



ingredienti:
450 ml di acqua
200 g di zucchero
500 ml di alcool
5 foglie di menta
5 foglie di ilmoncina
5 foglie di alloro
5 bacche di ginepro
1 rametto di rosmarino
1 cucchiaino di zafferano



Mettere in una bottiglia da un litro l'alcool e tutti gli aromi. Chiudere ermeticamente e lasciare in infusione per 10 giorni.

Portare a bollore l'acqua, aggiungere lo zucchero, far bollire per 10 minuti.

Lasciar raffreddare e versare lo sciroppo nella bottiglia con alcool e erbe.

Trascorsi 5 giorni filtrare in altra bottiglia e lasciar riposare almeno una settimana.

ZAFFERANO

Lo Zafferano (*Crocus Sativus* – famiglia iridacee) è un bulbo conosciuto da sempre per il pregio dei suoi stimmi: il suo nome potrebbe derivare da un racconto di Galeno, che narra della morte del giovane Croco per mano del dio Mercurio, o da un episodio de Le Metamorfosi di Ovidio, con protagonisti Croco e la ninfa Smilace. Ma il suo nome popolare è cambiato, durante il Rinascimento, passando da "croco" all'arabo "zafaran", parola che sta a significare splendore, energia. Di sicuro è sin dall'antichità utilizzato come spezia preziosa, come additivo ai colori usati per gli affreschi, al fine di ottenere la colorazione gialla, come colorante per le vesti regali. Molto importante ricordare che il bulbo fu sempre considerato, nella Grecia Minoica, un simbolo di unione coniugale, tanto che il dio Imeneo, protettore appunto delle nozze, era vestito di color zafferano. Antico è, ad esempio, lo Zaforisto, un pane allo zafferano utilizzato al momento delle nozze ad Anafi.

La riscoperta dello Zafferano in valle Grana è relativamente recente, nei primi anni del 2000. Si deve a un appassionato di questa preziosa spezia, che decide di tentarne la coltivazione. Il secondo anno, riesce ad ottenere un discreto risultato. Da lì in poi, lo Zafferano di Caraglio inizia la sua avventura, anche grazie al fatto che nella zona i terreni non hanno una grande estensione e alle poche richieste in termini di acqua e concime da parte di questo bulbo. Il ciclo vitale va dall'impianto in agosto, alla "rinascita" al primo accenno di fresco, alla raccolta dei fiori a fine settembre nelle zone montane.

Seque la separazione dei preziosi stimmi dal fiore.



i quattro Ecomusei

ECOMUSEO DELLA SEGALE

L'idea dell'**Ecomuseo della Segale** è nata dal sogno di un guardiaparco: ripristinare un antico sentiero tra il paese di Sant'Anna di Valdieri e le due borgate di *Tàit Bartòla e Tàit Bariao*, dai tetti in paglia di segale. *Lo viòl di tàit*, "il sentiero dei tetti", fu il primo passo di un percorso condiviso di recupero e valorizzazione culturale che ha trovato nella segale il suo ingrediente segreto.

Il lavoro di ricerca dell'Ecomuseo della Segale riguarda tutta la Valle Gesso, ma è a Sant'Anna di Valdieri che ha costruito la propria casa, aprendo il bar/negozio I Bateur, recuperando antichi sentieri, allestendo un museo, decorando le case con murales che raccontano la vita del paese. costruendo tetti in paglia, un forno comunitario, un'arena per i momenti di festa.

Il Museo della Civiltà della Segale, ricavato nell'antica osteria di Sant'Anna, non è un museo sui cereali, ma un contenitore di storie e di tradizioni che trovano nella segale il loro denominatore comune. Un racconto che conduce il visitatore fino a terre dove le case sono ricoperte di paglia, attraverso luoghi in cui il tempo è scandito dalle stagioni, dai riti propiziatori, dagli incontri serali nelle stalle. Un percorso per comprendere, in modo critico e moderno, gli equilibri che regolano il legame tra l'uomo e la montagna.

Nella frazione è anche presente un forno a legna comunitario, utilizzato sia per svolgere corsi di panificazione sia da chi vuole cuocere pane, focacce o dolci in compagnia.

Altro punto di riferimento fondamentale dell'Ecomuseo, così come per i visitatori e i residenti, è I Bateur, un alimentari/caffetteria e un'osteria dove poter acquistare o gustare i prodotti tipici della Valle Gesso.

Momenti importanti e volti alla valorizzazione della cultura della valle, promossi dall'Ecomuseo, sono il Carnevale alpino di Valdieri, in cui l'Orso di Segale, sceso dalla montagna per esibirsi – secondo un copione rimasto invariato negli anni – con ruggiti, mattane e dispetti, irrompe in paese durante i festeggiamenti del carnevale; la Festa della Segale ad agosto, durante la quale ogni anno si rinnova l'antica pratica della battitura della segale con la cavaglia, fatta roteare abilmente dai bateur; la Festa della Lavanda di Andonno, in cui viene riproposta, ogni due anni ad agosto, la vita ai temp d' l'izòp.



ECOMUSEO DELLA PASTORIZIA

L'Ecomuseo della Pastorizia in Valle Stura è stato ufficialmente aperto al pubblico nel giugno del 2000, tuttavia la sua nascita effettiva risale in realtà a molti anni prima, quando la Comunità Montana Valle Stura intraprese una strada di rinascita culturale, di rivitalizzazione economica dell'attività della pastorizia in valle e di tutto il contesto socio-culturale ad essa collegato.

Un'ipotesi di lavoro che ha trovato in primis nella realtà locale il germe del suo sviluppo e che ha permesso la costruzione di un progetto ecomuseale ancor prima che esistesse la legge regionale di costituzione degli ecomusei.

La base portante dell'Ecomuseo della Pastorizia va ricercata nell'azione di recupero e rilancio della pecora Sambucana. Il progetto si è indirizzato su due assi principali: da una parte l'impegno volto al recupero effettivo, dall'altra la riscoperta della cultura e della tradizione legate al mondo pastorale della Valle Stura, nonché delle sue propaggini nella Crau francese, dove per decenni i nostri pastori hanno prestato la loro manodopera.

I due assi del progetto hanno trovato una loro complementarità di fondo che ben si riflette nella figura del pastore: allevatore, ma anche depositario di una tradizione millenaria ricca di saperi e di pratiche che rischiavano di essere sepolte dall'oblio del tempo.

L'ecomuseo della Pastorizia è articolato in alcune strutture ben definite che si trovano nella borgata alpina di Pontebernardo, frazione di Pietraporzio, a 1300 m. s.l.m.

La sede originaria dell'Ecomuseo è in un edificio al centro del paese acquistato e ristrutturato dalla Comunità Montana. Al piano terra sono attivi un piccolo caseificio – che consente alle famiglie di pastori residenti nella zona di preparare l'ottimo formaggio di pecora, la "Toumo dell'Ecomuseo" – e un laboratorio per la lavorazione della carne della pecora Sambucana. Nello stesso edificio sorge, inoltre, il punto di degustazione dell'ecomuseo, inaugurato nel 2008. Il piano terra dell'edificio ecomuseale ospita il Centro Arieti gestito dal consorzio l'Escaroun. Al piano superiore è visitabile il percorso museale "Na Draio per Vioure", che fornisce al visitatore informazioni sull'allevamento ovino e della pastorizia, con una consistente parte relativa all'illustrazione della realtà locale, nel suo rimando più diretto ai prodotti e ai sapori.

È anche presente un punto vendita dei manufatti in lana di pecora Sambucana.



ECOMUSEO TERRA DEL CASTELMAGNO

L'Associazione La Cevitou, attiva in Valle Grana dal 1994, presenta il progetto di realizzazione dell'ecomuseo alla Regione Piemonte nel 2001, istituito ufficialmente nel marzo del 2007 come **Ecomuseo Terra del Castelmagno**.

La proposta ecomuseale comprende i Comuni di Monterosso Grana, Pradleves e Castelmagno, accomunati dall'omogeneità del territorio, dalla lingua e dalla cultura occitana, da stili e abitudini di vita e come zona di produzione e stagionatura del formaggio Castelmagno DOP. Il progetto ecomuseale propone attività e iniziative legate a tutte quelle componenti che caratterizzano la Valle: da qui il recupero degli antichi percorsi di collegamento, la tutela, la divulgazione e la valorizzazione dei prodotti tipici del territorio.

Il museo Terra del Castelmagno a San Pietro Monterosso propone un viaggio nella Valle Grana raccontando il luogo d'origine del Re dei formaggi: il Castelmagno. Lo spazio espositivo, al piano seminterrato, affronta tematiche legate alla tradizione attraverso un allestimento innovativo e tecnologico capace di immergere il visitatore in atmosfere che richiamano le antiche veglie serali, con rimandi ai temi della festa, del lavoro, l'emigrazione, ai sistemi terapeutici tradizionali, alle masche, alla scuola.

Dal 2003 i *Babaciu*, fantocci in fieno a dimensione naturale, iniziano a popolare San Pietro Monterosso trasformandolo gradualmente nel *Pais senso tèmp*: uno spaccato di vita congelato dallo scorrere del tempo, rappresentativo di un ambiente montano e modi di vita di circa 70 anni fa. Dieci sono le tappe per scoprire e indagare sulla storia del territorio con il "bastone di Gino": lo strumento multimediale a disposizione del visitatore per ascoltare in sei lingue (italiano, occitano, piemontese, francese, inglese e tedesco) le persone che popolavano la borgata un tempo. Ogni *Babaciu* ha una voce, un nome, un mestiere, una storia, un messaggio da trasmettere che ci aiuta a comprendere la civiltà alpina che fu e che sarà.

Fanno inoltre parte dell'ecomuseo: la ricostruzione ambientale *Una casa per Narbona*, il percorso del *La Curnis*, i percorsi ciclo-didattici per famiglie e scuole *Ape, Pera, Seta e Territorio*, il mulino-segheria e il laboratorio didattico presso il caseificio cooperativo di Pradleves, la birreria *Na bela Grana*, la biblioteca, lo spazio *Beico* – Finestra sulla Valle nel Filatoio di Caraglio.



ECOMUSEO DELL'ALTA VALLE MAIRA

L'Ecomuseo dell'Alta Valle Maira nasce tra il 2000 e il 2001 su iniziativa dei comuni di Macra e Celle di Macra, a cui si aggiungeranno poi Marmora, Prazzo ed Elva. L'Ecomuseo porta il sottotitolo "Alpi Occitane", per sottolineare come la catena montuosa abbia sempre giocato un ruolo fondamentale come luogo di cerniera tra i popoli e di scambi commerciali, economici e culturali. Mission dell'Ecomuseo è valorizzare le peculiarità che accomunano, sia per collocazione territoriale sia per vicende storico-culturali, i comuni della media-alta Valle Maira (Celle di Macra, Macra, Marmora, Prazzo ed Elva), attraverso azioni concrete.

Il tema principale dell'ecomuseo è l'emigrazione e i mestieri itineranti visti dal punto di vista storico e culturale, recuperando e valorizzando le tradizioni e le memorie del passato e facendo conoscere l'inventiva dei valmairesi che hanno saputo creare delle attività di supporto all'agricoltura di sostentamento, come i mestieri itineranti sui sentieri tracciati dalle antiche popolazioni pre-romane. Prerogativa dei popoli alpini, l'intraprendenza ha portato soltanto in Valle Maira allo sviluppo di mestieri originali ed unici come i venditori di acciughe o *anciuè* ed i *cavié* che lavoravano i capelli per fabbricare le parrucche.

Tutti i comuni che fanno parte dell'Ecomuseo hanno lavorato sia all'allestimento di spazi espositivi e museali dedicati alla cultura tradizionale locale, sia alla realizzazione di una rete di sentieri tematici, che mettono in collegamento le borgate da Celle di Macra a Prazzo, come il famoso Sentiero dei Ciclamini a Macra o A spass per lou viol a Elva.

Gli allestimenti museali sono: Fremos travai e tero a Prazzo che documenta la coltivazione e lavorazione della canapa, il Museo di Pels a Elva dedicato al curioso mestiere dei raccoglitori di capelli di Elva, ampiamente documentato con attrezzi da lavoro, documenti cartacei e fotografie d'epoca, lo spazio espositivo I Bottai ad Albaretto di Macra, il Museo Seles e spazio espositivo Pinse a Celle di Macra dedicato all'emigrazione stagionale, ai mestieri della valle – cavié, merciai, bottai, ma soprattutto acciugai – e ai pittori itineranti. Ultimi realizzati sono il Museo-laboratorio Casa di Mosé a Marmora e il Cantunal, Museo-laboratorio sulla costruzione alpina, in borgata Castellaro di Celle di Macra: una struttura volta all'approfondimento della cultura materiale locale e dell'antropizzazione dei territori montani.





i quattro prodotti "ambasciatori"

LA SEGALE

La **segale** è un cereale della famiglia delle *Poaceae* diffusa nelle zone temperate, il cui nome probabilmente deriva dal latino *secare* (tagliare): *seges* erano infatti le messi, le biade, che si tagliano con la falce.

È il cereale della montagna per eccellenza, ma ha origine in Asia Minore migliaia di anni fa come pianta infestante nei campi di orzo e frumento.

Tuttavia è riuscita a farsi apprezzare dagli agricoltori, diventando fondamentale per l'economia delle nostre montagne, grazie alla grande quantità di granella che è capace di produrre anche durante le cattive annate quando la produzione degli altri due cereali era scarsa. Inoltre è una pianta particolarmente adatta ai climi rigidi e alle avversità dell'arco alpino. La segale infatti veniva impiegata praticamente ovunque: in cucina, per imbottire i pagliericci e per la copertura dei tetti delle abitazioni. In cucina la farina di segale viene utilizzata principalmente per fare il pane e in alcuni casi anche la pasta. Uno dei piatti più abituali nella cucina contadina era costituito da fette di pane di segale immerse nella zuppa di verdure, ottenendo la "panada".

Il pane di segale si può ottenere sia usando solo farina di segale sia mischiandola con la farina bianca. Avendo meno forza di lievitazione, la pasta, in genere, si allarga e le pagnotte restano basse, più sottili di quelle di pane bianco.

Oggi purtroppo i tetti in segnale non esistono quasi più nella zona alpina del Cuneese.

Tuttavia percorrendo il sentiero *Lo viòl di tàit* da Sant'Anna di Valdieri se ne possono vedere alcuni, così come i terrazzamenti, i muri a secco e i canali d'irrigazione, a testimonianza di un passato in cui la segale veniva coltivata sui pendii.

Se un tempo la segale era tutto, ancora oggi può significare qualcosa per l'economia di montagna, grazie a chi torna a seminare questo cereale per farne farina, birra, materiali isolanti destinati alla bioedilizia.



LA PECORA DI RAZZA SAMBUCANA

La presenza di numerosi pascoli anche a quote elevate rende la Valle Stura da sempre un luogo ideale per la pastorizia.

In passato in molte borgate di alta montagna questa attività ha rappresentato la principale fonte di sostentamento per le famiglie.

L'animale simbolo degli alpeggi della Valle Stura è la **pecora di razza Sambucana**. La particolarità di questo animale è la sua rusticità e agilità: è capace di arrampicarsi e muoversi agilmente anche sui pendii più ripidi e rocciosi.

Questa razza ha rischiato di estinguersi negli anni passati: nel 1985 si contavano solamente 80 capi di razza pura. Questo era dovuto al fatto che spesso la Sambucana veniva incrociata con arieti di altre razze per ottenere un agnello più consistente, ma questo portava ad ottenere una minore resa in carne e minore adattabilità all'ambiente.

Grazie alla nascita nel 1988 del consorzio *L'Escaroun*, della cooperativa agricola "Lou Barmaset" ("piccolo gregge" in lingua d'oc) nel 1992 e del centro di selezione degli arieti dell'Ecomuseo a Pietraporzio vi è stata una lenta ma significativa ripresa e conservazione della razza. Il lavoro di quasi 30 anni ha infine prodotto i suoi frutti: oggi la razza Sambucana è riconosciuta tra i presidi Slow-Food e come PAT (Prodotto Agricolo Tradizionale) del Piemonte. Attualmente in valle si contano circa 5000 capi che in estate salgono ai pascoli e nei mesi invernali sono ricoverati in stalla.

La Sambucana è un'ottima produttrice di lana e latte (da cui deriva la *toumo*) ma è rinomata soprattutto per la sua carne: pregiata, dal sapore delicato, povera di filamenti grassi, è entrata a far parte del menu di molti ristoranti di alto livello.

Ogni anno l'appuntamento per poter ammirare questi preziosi animali è la tradizionale festa dei Santi a Vinadio, dove circa 30 allevatori portano più di 300 capi e ai proprietari degli ovini migliori vengono consegnati premi e riconoscimenti.



IL CASTELMAGNO

Considerato il Re dei Formaggi, il **Castelmagno** deve il suo nome all'omonimo comune situato tra le Alpi Marittime e le Alpi Cozie. La sua origine è antichissima: probabilmente la produzione ha avuto origine intorno all'anno Mille; di certo si sa che già nel 1277 veniva riscossa una tassa annuale per il possedimento dei pascoli pagata con il Castelmagno al Marchese di Saluzzo. Per produrlo si utilizza il latte di due mungiture consecutive, a volte con una piccola aggiunta di latte ovino o caprino.

Il Castelmagno è un formaggio a pasta semidura, asciutta e friabile, che nelle forme più stagionate si presenta con alcune striature di muffa naturale, molto apprezzate dai buongustai. Il vero Castelmagno è riconoscibile dal marchio riprodotto su ogni sventolina: una forma rotonda in cui manca uno spicchio con sopra il profilo di una montagna.

Tutto il Castelmagno ha la dizione "Prodotto della Montagna" con la sventolina di colore blu, ma può avere anche la menzione "di Alpeggio" con la sventolina verde e Presidio Slow Food se nel periodo compreso fra maggio ed ottobre il latte viene prodotto, trasformato ed affinato a 1000m di altitudine.

Dal 1996 il Castelmagno ha ottenuto il riconoscimento di Denominazione d'Origine Protetta (D.O.P.).

La produzione del formaggio Castelmagno rientra in una generale protezione e conservazione dell'ambiente e dei suoi paesaggi, dando vita ad un presidio del territorio fondamentale per l'equilibrio del sistema nella sua interezza.

A partire da Caraglio salendo verso l'alta valle sono numerosi i punti di degustazione, dove è anche possibile acquistare questo prezioso alimento. In cucina viene utilizzato fuso per condire gli gnocchi di patate, ma presenta bene le sue proprietà organolettiche consumato fresco accompagnato dal miele di montagna.

I vini consigliati in abbinamento sono il Barolo, il Barbaresco e il Nebbiolo d'Alba.



L'ACCIUGA

Non si conosce l'esatta origine del mestiere dell'acciugaio: le notizie al riguardo sono molteplici e si confondono in un misto tra realtà e fantasia. Mestiere nato per necessità, per casualità o per strategia: il venditore ambulante di **acciughe** esisteva sin dal medioevo ed erano i familiari dei pescatori che si spingevano nell'entroterra, fino alle Langhe. Divenne una vera attività all'inizio del secolo scorso, quando la vendita del pesce sotto sale si estese a tutto l'arco alpino. Il mestiere dell'acciugaio in Val Maira ebbe origine nella zona della media valle, nell'area compresa tra i Comuni di Dronero, Moschieres, Paglieres e Celle di Macra. Ben presto divenne il mestiere itinerante più diffuso di questi Comuni, poiché in quasi tutte le famiglie vi era qualcuno che stagionalmente andava a vendere le acciughe.

Le prime zone di approvvigionamento erano le città di mare, ed in particolare Genova, dove il pesce arrivava con le imbarcazioni dalla Spagna, già lavorato. Gli acciugai caricavano le some col pesce salato e lo portavano nella pianura del Piemonte, Lombardia ed Emilia probabilmente attraverso le strade del sale che attraversavano le Alpi e gli Appennini; successivamente, con l'espandersi del mestiere l'approvvigionamento era presso i magazzini dei grossisti delle grandi città. Oltre alle acciughe sotto sale venivano vendute sarde e merluzzo salati, stoccafisso, aringhe affumicate.

Nella trasformazione del mestiere ebbero un ruolo importante i mezzi utilizzati per il trasporto delle acciughe: ai carretti colorati degli anni '30 si sostituirono i mezzi motorizzati a 3 ruote ed infine gli automarket, a partire dalla metà degli anni '60.

Progressivamente il mestiere degli acciugai ambulanti da stagionale divenne annuale e molti venditori di acciughe si stabilirono nei luoghi di lavoro: negli anni '70 il 90% dei venditori di pesce era originario della Valle Maira e ad oggi si stima che siano ancora 400 tra commercianti e ambulanti. A questo particolare mestiere è dedicato il Museo Seles, Museo Multimediale dei mestieri itineranti – Acciugai a Celle di Macra.



GLI ECOMUSEI



ECOMUSEO DELLA SEGALE Ente di gestione Aree Protette Alpi Marittime

Piazza Regina Elena 30

Valdieri - Valle Gesso (CN)

www.ecomuseosegale.it



ECOMUSEO DELLA PASTORIZIA

Unione Montana Valle Stura

Via Divisione Cuneense 5

Demonte - Valle Stura (CN)

www.ecomuseopastorizia.it



ECOMUSEO TERRA DEL CASTELMAGNO

Associazione La Cevitou

Frazione San Pietro 89

Monterosso Grana - Valle Grana (CN)

www.terradelcastelmagno.it



ECOMUSEO DELL'ALTA VALLE MAIRA

Comune di Celle di Macra

Piazza Marconi 1

Celle di Macra - Valle Maira (CN)

www.ecomuseoaltavallemaira.it

LE STRUTTURE



AGRITURISMO IL BOSCHETTO

Dronero - **Valle Maira** Via Picco Chiotti 6o

() Agriturismo Il Boschetto



LA CASAREGINA

Valdieri - **Valle Gesso** Frazione Sant'Anna 22

www.lacasaregina.com



AGRITURISMO LA CHABROCHANTO & AZIENDA AGRICOLA LO PUY

San Damiano Macra - **Valle Maira** Borgata Podio

🌐 www.lopuyvallemaira.it



LOCANDA CA' BIANCA

Roccabruna - **Valle Maira** Strada Luisa Paulin 53

www.locandacabianca.it



BALMA MERIS

Valdieri - **Valle Gesso** Frazione Sant'Anna 53

www.balmameris.com



LOCANDA DEL FALCO

Valdieri - **Valle Gesso** Piazza Regina Elena 22

www.locandadelfalco.eu



B&B LIRETTA

Montemale - **Valle Grana** Borgata Liretta

n Associazione Liretta



MAURO VINI

Dronero - **Valle Maira** Viale Sarrea 35/A

www.maurovini.com



CONSORZIO L'ESCAROUN

Demonte - **Valle Stura** Via Divisione Cuneense 5

🙆 c/o Unione Montana Valle Stura



RELAIS LA FONT

Castelmagno - **Valle Grana** Via Giordano e Marino 7, Borgata Chiappi

🏶 www.relaislafont.it



HOTEL RISTORANTE LIGURE

Vinadio - **Valle Stura** Via Vittorio Emanuele III 5

www.hotelligurevinadio.it



TRATTORIA AQUILA NERA

Monterosso Grana - **Valle Grana** Via Federico Mistral 70

🌘 www.aguilanera.org



I LAURI

Demonte - **Valle Stura** Via Nazionale 17, Località Rialpo

www.ilauri.it



TRATTORIA DEL CASTELLO

Montemale - **Valle Grana** Via Roma 26

🏨 www.trattoriamontemale.com

BIBLIOGRAFIA

Caterina Allasia, Roberta Allasia, *Guida al Museo Seles – Gli acciugai della Valle Maira*, ed. Comune di Celle di Macra

Emanuela Annetta, Erbe di casa, ed. Pentagora 2017

Giorgio Batini, Il verde in cucina, ed. Bonecchi 2001

Cristina Bay, Gottardo Bonaccini, Il giardiniere goloso, ed. Ponte alle Grazie 2008

Enzo Bianchi, Il pane di ieri, Einaudi 2008

Alfredo Cattabiani, Florario, ed. Mondadori 1997

Enza Cavallero, I malnutrì, ed. Daniela Piazza 2006

Walter Cesana, I Savoia in Valle Gesso, ed. Primalpe 2017

Ettore Franca, Alfredo Taracchini Antonaros, Il dolce, ed. Aboca 2013

Franco Lodini, Erbe selvatiche. Ricerca, riconoscimento e raccolta, ed. De Vecchi 2018

Elma Schena, Adriano Ravera, La cucina di Madonna Lesina, ed. L'Arciere 1988

Maria Ivana Tanga, *Il canto del pane, un viaggio tra rime e farine*, ed. Leone verde 2014

Mitì Vigliero Lami, Saporitissimo giglio, ed. Marsilio 2002

CREDITI FOTOGRAFICI

Anastasiia Balandina/Unsplash: pagina 24

Archivio Ecomuseo dell'Alta Valle Maira: pagina 59

Archivio Ecomuseo Terra del Castelmagno: pagine 19, 20, 58

Archivio Ecomuseo della Pastorizia: pagina 57 Archivio Ecomuseo della Segale: pagine 6, 56, 62

Archivio Unione Montana Valle Stura/Consorzio Escaroun: pagina 63

Arwin Neil Baichoo/Unsplash: pagina 10

Roberto Beltramo: pagina 65 Bublikhaus/Freepik: copertina Paolo Carrera: pagina 69 Max Delsid/Unsplash: pagina 40

Monika Grabkowska/Unsplash: pagina 23

Christian Jaeggi: pagine 4, 8 Eleonora Nai: pagina 32 Kelly Neil/Unsplash: pagina 46

Adriana Oberto Photography: pagine 14, 28/29 Wolfgang Reinstädtler/Unsplash: pagina 54 Hari Seldon Photography: pagine 2, 60, 64







