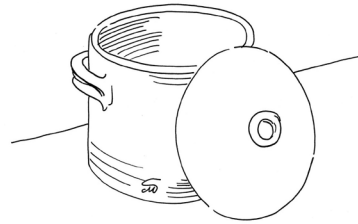
Vol. 2

RACCONTI E RICETTE DELLA CUCINA BIANCA



IL BIANCO DELLA CENERE

La forza delle piccole cose nel Lavoro di una Comunità

Con il contributo di:











Il ricavato di quest'opera sarà devoluto ad erogare borse di studio per le ragazze ed i ragazzi meritevoli dell'Alta Valle Arroscia.

edizioni
AMADEO
Centro Stampa Offset

Sede legale:
Via F. Airenti, 8 - IMPERIA
Tel. 0183 64912 - Fax 0183 753659
imperia@centrostampaoffset.com

Uffici e stabilimento:
Via Nazionale Sud, 1 - CHIUSANICO (IM)
Tel. 0183 52603 (3 linee r.a.) - Fax 0183 52704
www.centrostampaoffset.it

© 2013 - II° EDIZIONE
Tutti i diritti sono riservati.
È vietata la riproduzione dei testi
senza l'autorizzazione scritta.

Grafica e immagini di copertina:
Elisa Roggio

Disegni di:
Carla Maria Spada

INTRODUZIONE

Lungo le pendici delle Alpi Marittime, la secolare transumanza agricola e pastorale ha unito le popolazioni della montagna ligure, del cuneese e delle valli occitane; si è sviluppata così una singolare gastronomia etnica, la cosiddetta "Cucina Bianca", perché fatta di farinacei, latticini, ortaggi poco colorati come le patate, i porri, l'aglio, le rape o di prodotti spontanei raccolti camminando sui sentieri della transumanza.

Nonostante la relativa vicinanza al mare, la Cucina Mediterranea appare distante: l'olio ad esempio è considerato una sorta di medicina, un bene prezioso da usare con parsimonia: "cu u truncu" (la dose si otteneva intingendo un rametto nella bottiglia). L'antico menù era composto generalmente da un piatto unico, appetitoso ed energetico, che non richiedeva lunghe fasi di preparazioni.
Quella che era una sapienza empirica delle donne di montagna, fatta di piccoli segreti, di sensibilità, di "occhio", è stata tradotta nelle ricette ora proposte nel volumetto.

Il gruppo di lavoro che ha operato su questo argomento si è accorto ben presto, però, che non sempre e non tutto è traducibile in "grammi", in "ingredienti", in "tempi di cottura", che sfugge quel qualcosa di soggettivo, più legato agli affetti e ai ricordi che alla gastronomia. Si sono integrate così le ricette con una serie di racconti, ricordi, aneddoti che ci restituiscono un mondo, piccolo e antico, un mondo semplice ed intenso come i sapori della terra.

Paolo Ramella

PRESENTAZIONE

In un territorio meraviglioso, forse unico nel suo genere, dove regna una straordinaria biodiversità, troviamo l'orgoglio e la consapevolezza delle antiche genti comuni: Mendatica si apre con la ricchezza delle sue sorgenti su una vallata al cui termine si vede il mare.
È il regno di una cucina atavica, quasi primordiale, che ci aiuta a ritrovare antichi paradigmi per nuove rinascite: la cucina bianca. Come altre antiche tradizioni ci offre punti di partenza, ci racconta che cosa il cibo rappresenti per tutte le popolazioni del mondo, e quanto sia importante nelle nostre vite la sua centralità. Trovo notevole e degno di plauso il lavoro fatto dalla comunità del luogo che, con paziente amore e dedizione, ha tenuto vivi questi riti e costumi, questi modi di approcciarsi alla cultura del cibo, ciò che culmina nella Sagra della Cucina Bianca che anima il mese di agosto.
È la cucina degli avi, quelli che hanno dato vita alle tradizioni di pastorizia, agricoltura e trasformazione: da sempre mezzo di sostentamento e condivisione, arricchimento e crescita.
In un contesto territoriale straordinario aspre cime hanno costretto, e costringono tutt'ora, a dure fatiche: i muri a secco per sostenere e mettere a riparo dalle frane il poco terreno coltivabile; le lotte per difendere le greggi dai lupi e le coltivazioni dai cinghiali; la fatica per zappare questo terreno duro ma mai quanto chi lo coltiva. È cura del territorio, è amore per il proprio luogo. Quanto è buono e pulito e quanto deve essere giusto il ricavato di tanta fatica!
Da secoli gli abitanti di queste terre sono coltivatori e allevatori, fabbri e carpentieri, falegnami e idraulici in una condivisione di mestieri e pratiche utili alla sopravvivenza e al benessere. L'antica sapienza delle donne, mogli e madri di questi uomini introversi, rappresenta poi quella capacità che solo le donne possono avere nel consigliarci, guidarci e nutrirci fin dalla nascita. Queste donne sanno, come sapevano le loro madri nei secoli, trasformare quanto prodotto dai loro uomini in cibo straordinario. Attraverso gesti la cui sacralità si perpetua da millenni, trasformano la natura in cultura. Vengono in mente gli antichi pani che si impastavano e cuocevano soltanto di rado per durare nel tempo, pani spesso consumati con formaggi che

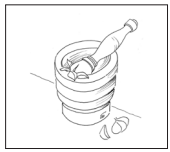
solo recentemente sono stati riscoperti e sono diventati Presidio Slow Food. Erano prodotti che i pastori dividevano con i loro collaboratori a quattro zampe: i cani che, da sempre, li accompagnano al pascolo in transumanze ancora attualissime. E poi le conserve, gli insaccati, le marmellate: tutto legato al filo del ricordo verso nuovi futuri possibili.
Oggi è facile raggiungere queste valli: una bella e comoda strada ci porta in soli venti minuti dal mare, altra straordinaria peculiarità territoriale, fino a dolci declivi e poi ancora alle aspre pendici del monte Frontè. Proviamo, però, a immaginare la fatica che costava il scendere a valle per vendere o cambiare quanto prodotto. Per secoli, fortunatamente, una strada la cui origine si perde nel tempo riuniva quello che antiche guerre di conquista avevano diviso: la via del sale. Per migliaia di anni questo angusto percorso ha permesso alle popolazioni del Sud Piemonte di fare commercio con la costa Ligure e la vicina Francia. Furono le popolazioni padane del neolitico a tracciare i primi sentieri verso la costa; poi vennero i Liguri seguiti dai Celti e quindi i Romani che a loro volta l'allargarono e posero lastre in ardesia, ancora visibili, o pietre miliari. Un collegamento con una costa povera di alimenti, poiché geologicamente difficile da coltivare, ma ricca di sale: un bene preziosissimo, alla stregua del denaro, che con fatica si estraeva dalle saline.
I cartuné, carrettieri langaroli, furono tra i primi ad apprezzare le tradizioni di queste valli; i saperi di queste genti. Per fortuna allora non si scambiavano solo merci e derrate alimentari – come l'olio straordinario prodotto dalla cultivar Taggiasca – ma anche storia e comuni esperienze. Antichi dialetti, ancora oggi in uso in alcune comunità, permettevano il comunicare mentre il cibo faceva il resto. Un universale motore di sviluppo e condivisione: quel cibo che anima ancora la vita della comunità presente sul territorio e coinvolta nella rete mondiale di Terra Madre e di Slow Food. È ciò che si narra in questo libro. Leggendolo troveremo tanto di noi stessi e, dalle parole scritte con tanta consapevolezza e conoscenza, emergerà anche l'orgoglio comunitario locale che citavo all'inizio, un sentimento che dobbiamo condividere e imparare a provare per le comunità in cui viviamo, perché è indice di amore e di affetto per i nostri territori, per ciò che siamo, per noi stessi.

Carlo Petrini
Fondatore e Presidente Slow Food

LEGENDA



RICETTE DELLA CUCINA BIANCA



RICETTE DELLA TRADIZIONE TRA LIGURIA E PIEMONTE

Agliè

INGREDIENTI:
4 tuorli d'uovo • ½ lt olio di oliva • 1 patata piccola • aglio di Vessalico a piacere • sale q.b.

PREPARAZIONE:
Bollire la patata e schiacciarla, dopo che si è raffreddata aggiungere i tuorli; montare girando con un cucchiaio di legno versando l'olio a filo. Ottenuta una crema soda aggiungere l'aglio schiacciato e il sale.
Variante dell'aliolì provenzale: si tratta di una salsa simile alla maionese, con patate ed un forte profumo di aglio, che si accompagnava alle lumache e alle patate bollite e più recentemente al bollito di gallina o di parti secondarie di vitello.

Bastardui

INGREDIENTI:
Pasta: 600 gr di farina • bietole (solo la parte verde) • acqua
Condimento: 200 g di crema di latte o panna • 2 porri • olio, latte e sale

PREPARAZIONE:
Formare un morbido e malleabile impasto di acqua, farina e bietole tritate. Fare delle strisce dello spessore di circa 1 cm, tagliare a tocchetti e sfregarli tra le mani a formare una sorta di trofie. Tagliare finemente i porri e farli rosolare nell'olio, aggiungere un po' di latte e cuocere per qualche minuto. Unire la panna, regolare di sale.
Chiamati anche "Lasagne Bastarde" o con curiosi nomignoli locali, sono una sorta di gnocchetti o maltagliati nel cui impasto vengono aggiunte verdure grossolanamente sminuzzate.
Il loro condimento tradizionale è una salsa di panna e porri.

Bernardun *Piatto tipico di Piaggia*

INGREDIENTI:
500 gr di patate • ½ porro • 1 uovo • 1 noce di burro • 1 manciata di farina • 1 manciata di formaggio • Sale e olio q.b.

PREPARAZIONE:
Pelare le patate, cuocerle schiacciarle ancora ben calde, aggiungere il burro e un po' d'olio, una manciata di farina e una di formaggio grattugiato, 1 uovo intero, sale ed il porro tagliato molto fine.
Amalgamare il tutto e stendere in una teglia unta e infarinata. Lo spessore deve essere di circa 3 cm; cospargere con una bella manciata di formaggio grattugiato; infornare e quando la superficie risulta bella dorata e croccante il Bernardun è pronto.

Ricordi...

Da ragazzina quando mia mamma faceva il pane era un giorno di festa perché era il giorno in cui si mangiava il Bernardun, piatto unico ma molto buono e sostanzioso. Se erano in inverno si appoggiava la teglia su di una panca vicino alla stufa, mia mamma tagliava il Bernardun in pezzi tutti uguali e ognuno si serviva a piacere.
In estate quando si lavorava nei campi si metteva tutto in un cestino e si mangiava all'ombra di qualche albero o cespuglio. Oggi si chiama pic nic, in quei tempi era una pausa ristoratrice per poi riprendere il lavoro fino a sera.



Brodo d'erbe amare

INGREDIENTI:
bietole • borraggine • punte di ortica • erba amara • 2 uova • acqua • sale • olio e formaggio

PREPARAZIONE:
Mettere a bollire l'acqua con olio e aglio, aggiungere le verdure tritate e l'erba amara. Sbattere le uova con il formaggio e aggiungerlo alla minestra e regolare di sale.
Minestra leggera con uovo sbattuto e trito di erba amara, una pianta aromatica spontanea, raccolta nel cammino della transumanza o coltivate negli orti, a cui la tradizione attribuisce proprietà digestive.

Brussusa *Piatto tipico di Triora*

INGREDIENTI:
Pasta: 500 gr di farina • lievito madre o lievito di birra • acqua • sale
Ripieno: 200 gr bruss • 2 spicchi d'aglio di Vessalico • olio

PREPARAZIONE:
Formare un morbido impasto di farina, lievito sciolto nell'acqua tiepida e sale. Lasciare lievitare per due ore, fare dei panetti e tirarli con il mattarello dello spessore di circa 1 cm. Fare rosolare l'aglio tritato nell'olio e aggiungere al bruss.
Stendere un po' di ripieno nel centro della pasta e ripiegare i due lati verso il centro. Infornare a 250° per circa ½ ora.
Con ciò che rimaneva dell'impasto del pane si prepara la "Brussusa", piatto particolarmente diffuso nell'area brigasca ma presente anche nelle malghe dell'Alta Valle Arroscia e Tanarello. L'impasto spianato e ripiegato su sé stesso con ripieno di aglio e bruss viene cotto nel forno a legna.



Canestrelli

Piatto tipico di Pornassio

INGREDIENTI:
400 gr di farina • 150 gr di zucchero • 50 gr di burro • semi di finocchio • olio e latte quanto basta • lievito madre o lievito di birra

PREPARAZIONE:
Fare sciogliere il lievito in acqua tiepida, preparare l'impasto in una terrina e lasciare lievitare al caldo per due ore.
Quando l'impasto è lievitato formare delle strisce di pasta dello spessore di 2 o 3 centimetri e lunghe 20, unire i lembi per formare il canestrello. Cuocere in forno a 250° per circa mezz'ora.

Ricordi...

Era usanza che alla mattina del primo dell'anno i bambini andassero dalle Madrine per farsi dare la Strenna di Capodanno.
Solitamente la Madrine preparavano i Canestrelli il giorno prima.
Era un dolce povero cotto nel forno della stufa a legna.



Dolcirotelledellanonna

INGREDIENTI:
400 gr di farina • 150 gr di burro • 150 gr di zucchero

PREPARAZIONE:
Impastar gli ingredienti poi sulla spianatoia tirare con il mattarello una sfoglia uniforme e non troppo sottile. Tagliare le forma con un bicchiere e un ditale. Porre nel tegame di rame con braci sul coperchio e lasciare sulle braci del camino per 10-15 minuti. Cuocevano come fosse al vapore.

Ines, nel 1996, mi ha passato questa ricetta specificandomi che si trattava dei dolci preparati per le nozze della zia Chiarina.



Friscioi de mei

INGREDIENTI:
500 gr di farina • 200 gr di zucchero • 700 gr di mele •
1 pizzico di sale • latte e olio q.b.

PREPARAZIONE:
Privare del torsolo, sbucciare e tagliare le mele a cerchi. Preparare una pastella fluida.
Friggere in olio bollente le fette di mele passate nella pastella.
Spolverare di zucchero la frittella calda.

Ricordi...

Sono ghiotto di frittelle di mele e tutti in famiglia conoscono da sempre questa mia debolezza. Già da bambino, quando volevano premiarmi o farmi contento, mia nonna Catainin o mia madre si mettevano all'opera e preparavano questa leccornia. La mia predilezione per questo dolce è sempre stata costante nel tempo e a tutt'oggi resta marcatissima.
Ricordo che quando mi sposai, nei primi tempi, lavoravo in paese e, mia moglie abitava a Sanremo. Mia madre, sicuramente per far cosa gradita a me, ma fors'anche per attirarsi la simpatia della nuora, un giorno preparò una generosa quantità di frittelle perché le potessimo consumare, la sera, in famiglia. Scelse, probabilmente, quelle che erano venute meglio, le più belle, le sistemò su una carta "da pane" per neutralizzare i residui dell'olio fritto, le avvolse con cura affinché non si rovinassero. Terminata la confezione, che voleva, a suo modo anche essere elegante, per sicurezza, la sistemò in un altro sacchetto, sempre di carta. Mi salutò, fece le solite raccomandazioni che fanno tutti i genitori - e che solo ora capisco davvero - di usare prudenza durante il

viaggio. Mi avviai. Salii sulla 128, sistemai il fagottino sul sedile a fianco e iniziai la discesa a valle. Ad ogni curva quel pacchetto si spostava e, nel movimento, sprigionava provocanti effluvi ai quali mi imposi di essere completamente "sordo". Però la strada continuava ad essermi avversa: ad ogni curva quella fragranza faceva venir meno la mia volontà di essere tetragono a quelle provocazioni, insomma, l'uomo è debole ed il viaggio era lungo. Decisi che una sola frittella potevo gustarla, mi avrebbe reso più piacevole il percorso. L'ho assaporata lentamente e, dopo un po', il piccolo pertugio che avevo fatto nel pacchetto si allargò, e da lì, a poco a poco, fuoriuscirono le altre frittelle. Nessuna andò sprecata. Confesso che quando giunsi a Caravonica (allora le gallerie del Colle S. Bartolomeo erano in costruzione) restai deluso nel riscontrare che il pacchetto era assolutamente vuoto. Non mi restava che eliminare quella ormai inutile cartaccia. Consumai una parca cena e tacqui su quello che era successo. Il giorno dopo, tornando a Mendatica, prevenni mia madre pronunciando un evasivo "Boi i friscioi!". Lei fu contenta ed io parzialmente rinfrancato per aver evitato ad inizio giornata qualche meritato caustico commento, andai al lavoro. Nei giorni seguenti volli dimenticare l'episodio, anzi, poiché ognuno di noi è molto comprensivo e generoso con se stesso, quasi quasi mi assolsi. Poi venne il fine settimana e Tiziana tornò a Mendatica. Mia madre, la suocera, voleva ascoltare una parola, forse un complimento, dalla novella nuora. E quella parola non giungeva. Così, con la prontezza che contraddistingue la nostra gente, direttamente l'apostrofò: "Non mi dici niente delle frittelle che vi ho preparato?" Tiziana cadde dalle nuvole "Frittelle? Quali?". Poi all'unisono si voltarono con aria interrogativa verso di me: avevano indovinato quello che era capitato. Mi sgridarono, o, forse, fecero finta. In fondo in fondo si erano divertite avevo loro rivelato una mia debolezza ed avevo offerto loro la possibilità di bonarie prese in giro per il resto dei miei giorni. Sono ancor oggi stregato dalla fragranza di quelle delizie: ho anche imparato a prepararle. Confesso però che in tavola ne giungono decisamente meno di quelle cucinate.

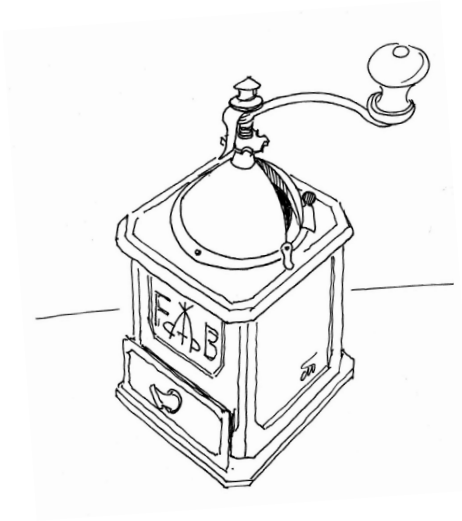


Frittelle di verdura

"friscoi"

INGREDIENTI:
cipolla • 1 uovo • 200 gr di farina • prezzemolo • latte, sale e olio q.b.

PREPARAZIONE:
Tritare finemente la cipolla e il prezzemolo aggiungere: l'uovo, tre cucchiai di farina e il latte fino a ottenere una pastella abbastanza liquida. Scaldare in una padella l'olio, versare a piccoli cucchiai il composto e far dorare, quindi asciugare su carta assorbente da cucina. Servire calde.



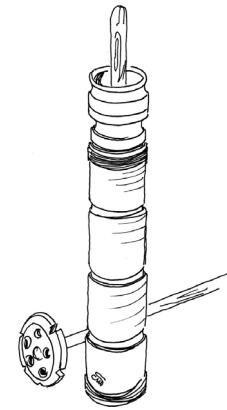
Fugassette

INGREDIENTI:
400 gr di farina • cipolla • borraggine • olio e sale

PREPARAZIONE:
Formare un morbido e carezzevole impasto di acqua, farina, olio e verdure finemente tritate e lasciare riposare per un'ora. Stendere e tagliare a rettangolini la pasta da friggersi in abbondante olio bollente.
Poggiare su carta riso asciugante, salare e servire calde o fredde.

Ricordi...

Tre generazioni della numerosa famiglia di mia nonna, a primavera inoltrata, dalla Valle Arroscia raggiungevano a piedi con gli armenti la località Barchei, la malga in Val Tanarello più lontana dal capoluogo. Il sito individuato da secoli appariva ben irraggiato dal sole, che presto scioglieva ghiaccio e neve, permettendo il pascolo e la ripresa delle attività primarie. Il percorso, superata la linea dello spartiacque, risultava lungo e insidioso: proponeva la discesa delle Rive, tratto ripido, in ombra, imbiancato fino a maggio da scivolose brinate, su cui si stagliavano le ombre misteriose dei superbi faggi, che presidiavano e ancoravano le pendici. A fondovalle dal basso Medioevo il ponte de' Rive e quello de' Tana' dalla solidità della pietra dura e ben squadrata, infondevano sicurezza e fiducia e permettevano una "posa", sui muretti parapetto, per divorare quella preziosa colazione che ognuno portava appresso, con attenzione e scrupolo. Ai bambini, intenti a ingurgitare famelicamente le "fugasse", era permesso di riflettere sulle

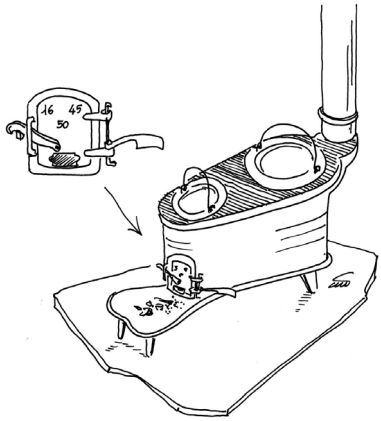


vicissitudini dei viandanti diretti verso il vicino Piemonte, che, non conoscendo i passi obbligati di quell'itinerario, potevano cadere prigionieri delle acque o delle pareti a picco sui fiumi. Solo l'intervento tempestivo dei boscaioli, abituati a far fluitare i tronchi verso le segherie della chiusa naturale di Ponti di Nava, riusciva a liberare. A volte per distrarre il pensiero dalla fatica di quell'andare pesante, ai più piccini venivano raccontate storie di "basure", figure gigantesche capaci di impaurire i pavidi, di giocare cattivi scherzi agli ingannevoli, di ridicolizzare i boriosi, di far risaltare la debolezza di tutti. La nonna ricorda che neppure il gradevole sapore delle "fugasse" scemava il senso di profonda inquietudine che stringeva l'animo transitando sotto la "Fascia de' Basure". Il gioco di luci e di ombre, che iniziava a svolgersi quando i lumi dell'alba indoravano le cime e rimarcavano il buio del fondovalle, unito allo stormire della brezza mattutina proiettava nella mente infantile l'immagine di temibile danza delle gigantesche ninfe delle selve. Solo l'attenta sensibilità delle anziane, pronte a stringere le tenere mani e a iniziare la recita del rosario, l'antidoto che allontanava con gli spiriti del male, anche le ataviche paure, riportava la serenità e la curiosità. Il ripetersi delle preghiere cadenzava l'incedere dei passi, ritemprava le energie mentre il giorno allargava la sua luce anche negli anfratti più cupi e tenebrosi.

Gallina ruspante ripiena
(gaglina cena)

INGREDIENTI:
1 Gallina
Ripieno: bietole • prezzemolo • maggiorana • cipolla • aglio di Vessalico • 3 uova • formaggio vaccino grattugiato • sale e olio q.b.

PREPARAZIONE:
Ripulita dalle interiora una gallina ruspante, tritare finemente le verdure e gli aromi, aggiungere uva, formaggio, sale e olio. Riempire la gallina, cucire la parte ventrale, mettere in acqua fredda e fare bollire per circa 3 ore a fuoco lento.





Pelle di gallina ripiena
(simma de gaglina)

INGREDIENTI:
1 pelle di gallina
Ripieno: bietole • borragine • prezzemolo • maggiorana • cipolla • aglio di vessalico • mollica di pane • latte • 2 uova • formaggio pecorino grattugiato • sale q.b.

PREPARAZIONE:
Per la cima di gallina si usava la pelle, sfilata con pazienza, attenzione e delicatezza per non lacerarla, ritagliata a rettangolo e ripiegata, cucita attorno per diventare a forma di sacco, con un'apertura sul lato più stretto capace di ricevere il ripieno. Questo richiedeva bietole e borraggine lavate e sgocciolate, finemente tritate con la mezza luna, assieme a cipolla, aglio e aromi.

Nel mentre la mollica di pane era inumidita con il latte caldo. Il tutto, versato in una terrina, era amalgamato con il pecorino le uova e il sale. La cima riempita dal composto, cucito accuratamente l'ultimo lembo di pelle, veniva posta in pentola, ricoperta abbondantemente di acqua fredda, per cuocere e fuoco lento per circa due ore. Si portava in tavola tagliata a fette sottili nel piatto di portata di forma allungata.

Per arricchire di fragranza, i piatti si accompagnavano con "l'agliè", la crema che insaporiva anche la gallina semplicemente lessata in acqua aromatizzata.



Ricordi...

"A Santa Caterina u sé buglie a gaglina"
Raramente nel menu tradizionale era compresa la carne.
Anche sulla tavola del pastore compariva solo nel corso di malattie debilitanti e nel periodo di convalescenza: con funzione quasi terapeutica. Si sacrificava il capo più anziano e debole. Consentiva un inaspettato pranzo a base di carne la parte recuperabile di un animale, specie se di grossa taglia, accidentalmente rovinato in un dirupo o assalito mortalmente da un branco di lupi, acquistata da parenti o amici per consentire allo sventurato proprietario di limitare la perdita, nella certezza di poter beneficiare dello stesso aiuto, in caso di simile calamità. Tale prassi, condivisa e radicata, sostenava anche una filosofia di vita basata sulla fiducia e sulla speranza di poter sempre alleggerire i momenti bui con la solidale vicinanza del prossimo.
In certe particolari ricorrenze, al fine di sottolineare la gioia della festa, del ritrovarsi in tanti, e in famiglia e nel paese, venivano cucinati gli animali dell'aia.
Il 25 novembre, in occasione della festa di Santa Caterina di Alessandria, copatrona di Mendatica, quando il paese si compattava, per la più tardiva discesa dalle Malghe, degli ultimi pastori, rimasti in alpeggio, e prima della loro partenza verso i paesi del retroterra costiero, meta della bandita invernale, solitamente si portava in tavola la gallina. Per far sì che il pasto fosse abbondante e che qualche avanzo rimanesse per la cena, veniva cucinata con due diverse modatità: "Simma de' gaglina" o "Gaglina Cena".

La scorzonera

INGREDIENTI:
1 Kg di scorzonera • 4 uova • 2 hg di formaggio grattugiato • olio • sale e pepe

PREPARAZIONE:
La scorzonera più dolce si mangia semplicemente bollita e condita o passata in tegame e profumata con aglio, i pezzi si tengono stretti l'uno all'altro con un uovo appena sbattuto e lasciato solo ammorbidire.

Ricordi...

Radici, rape e scorzonera sono prodotti "di tutti i giorni". Quando si pensò di portare il piatto della scorzonera nella rassegna della Cucina Bianca si offrì per l'esecuzione Vito che disse "farò una scorzonera furba": personaggio particolare Vito, dal comportamento rude, dal cuore di panna. Amava la compagnia, le riunioni conviviali, il vino, i canti corali. Era molto estroso e chiamava i suoi piatti "furbi", perché erano sempre imprevisti nei sapori e molto rapidi nella preparazione. Così, oltre al suo sugo "furbo" e alla carne "furba", arriva anche la scorzonera "furba", che nelle sere di agosto durante la festa della Cucina Bianca faceva bella mostra di sé nell'enorme padella costruita appositamente. Dietro ad essa troneggiava la damigiana con la canna per riempire direttamente i bicchieri, ed il pane di forno affettato. L'aia aveva sempre una grande attrattiva: col sottofondo di un canto un po' stonato, i visitatori seduti sulle panche sui muretti dell'aia di Vito mangiavano la gustosa, profumata scorzonera, le fette di pane e più di un bicchiere di vino. Ogni anno durante la distribuzione degli ingredienti si presentava il caso "aia di Vito". La base era sempre la scorzonera, con uova (tante), formaggio, panna, pepe e poi sempre aromi diversi che non si conoscevano; questo era il suo segreto. Ogni anno una creazione, un'opera d'arte culinaria che ora non si raggiunge più perché non costituiva solo cibo dal sapore antico e piacere del gusto, ma diventava incontro collettivo, occasione di dialogo, comunicazione di sensazioni, ricordi e amicizia.

Laite duse e s-ciumette

INGREDIENTI:
1 l di latte • 8 uova • 8 cucchiai di zucchero • scorza di limone non trattato

PREPARAZIONE:
Laite duse: portare a ebollizione il latte, versare su un composto di tuorli e zucchero reso spumoso con la frusta. Infornare a bagnomaria a fuoco vivace per 30 minuti, in uno stampo foderato di zucchero caramellato. Per rendere profumato e impreziosito il composto ricoprire di mandorle, semi di pesco sminuzzati e amaretti sbriciolati e guarnire con le s-ciumette.
S-ciumette: montare gli albumi a neve ferma, aggiungere lo zucchero, poi prenderne delle cucchiaiate da porre in cottura progressivamente per alcuni secondi su latte in ebollizione.

Ricordi...

Il giorno in cui si preparava il pane era sempre una festa, perché con il calore del forno dopo la fuoriuscita della gradita pagnotta sarebbe stato possibile cuocere anche qualche altro piatto appetitoso. La mamma o la nonna infatti, dovendo rimanere in casa per svolgere tutte le operazioni di preparazione e cottura dell'indispensabile alimento quotidiano, avrebbero avuto tempo per ulteriori preparazioni culinarie, ma anche per elargire attenzioni e cure particolari per i bambini e gli anziani della casa.
Ogni volta aspettavo con ansia che arrivasse quel giorno!
Spesso chiacchierando e dirimendo i problemi del momento esprimevo i miei desideri gastronomici, che solitamente venivano appagati. A volte con piacere e soddisfazione mi cimentavo nella loro preparazione.



Amavo tanto il "laite duse", un piatto i cui ingredienti non mancavano mai nella dispensa.
Lo zuccherato composto cuoceva sprigionando un appena percettibile profumo di tenerezza. Nel mentre gli albumi si trasformavano in s-ciumette, acquisendo la forma di nuvole. Le "s-ciumette" guarnivano il "laite duse", ma anche le torte e a volte venivano messe a galleggiare sullo zabaione, riservato prevalentemente agli adolescenti per rafforzarli nel delicato processo di crescita fisico e intellettivo.
Le "s-ciumette" avevano anche il sapore di un sorriso e di una carezza, di un consiglio e di un avvertimento strappato alla mamma, tanto vicina e presente con il pensiero, ma altrettanto indaffarata e impegnata, in casa e in campagna.



Lasagne verdi con rape

INGREDIENTI:
Per la pasta: 600 gr di farina 00 • 3 uova • bietole • rape bollite e tagliate a fette • bietole tagliate sottilmente (foglie)
Per il sugo: cipolla • aglio • nocciole • alloro • carota • gambe secche (funghi) • latte • olio • sale

PREPARAZIONE:
Disporre la farina a fontana e nel centro rompere le uova, con una forchetta sbatterle cercando di amalgamare per bene aggiungendo le bietole bollite e strizzate per formare l'impasto, coprire con un canovaccio e lasciare riposare.
In una ciotola versare l'acqua tiepida e i funghi per farli ammorbidire. Rosolare la cipolla nell'olio con carote a piccoli pezzi. Da parte pestare nel mortaio l'aglio e le nocciole. Con la mezzaluna tritare finemente cipolla carote e funghi rimettere il composto nel tegame, amalgamare e incorporare il pesto di nocciole e aglio, aggiungere il sale e farlo rosolare a fuoco lento aggiungendo a fine cottura un bicchiere di latte.
Tirare la pasta con il mattarello formare la sfoglia di medio spessore tagliare col coltello ricavandone dei rombi irregolari. Cuocere in abbondante acqua salata, scolare al dente e condire col sugo, aggiungendo le rape bollite.
Variante: le lasagne bianche o verdi "cun u pessigu o senza".

Ricordi...

"A lasagna a l'Epifania, a magagna a porta via"
Come rito propiziatorio per un'annata di salute e prosperità nel giorno dell'Epifania, considerata una festa opulenta e magica per il passaggio dei Re Magi, portatori di doni simbolo di potenza e ricchezza, il pranzo, curato e abbondante, iniziava con un piatto di lasagne e terminava per i bambini con i parchi dolci della befana, accompagnati dall'immancabile carbone, per non dimenticare stenti e rinunce necessari nell'affrontare la vita quotidiana.





Latte e orzo

Nelle fasce ariose e asciutte, aperte a mezzogiorno, potevano allignare piante di orzo, curate con sollecitudine e liberate con pazienza dalle erbe infestanti, per non compromettere la maturazione del prezioso frutto.
I chicchi rosati ed essiccati sugli alti "puntii", venivano riposti nelle casse di castagno e a partire dall'autunno erano tostati nelle aie. Una padella coperchiata con all'interno una spatola da ruotarsi per rimestare il contenuto per una cottura omogenea e adeguata, era posta su un treppiedi, controllato dalle abili anziane.
Era l'aroma che alle narici attente annunciava la progressiva tostatura del surrogato del caffè, troppo costoso per arrivare sulla tavola di tutti i giorni. Solo quando il profumo si intensificava, era aperta una finestrella sul coperchio per riscontrare l'efficacia del risultato. Il chicco abbrustolito era mantenuto in contenitori ermetici, per conservare la freschezza e la fraganza.
Nel momento della preparazione della bevanda, mentre l'acqua era posta sul fuoco, se ne prendevano alcune cucchiaiate e si macinavano a mano, quindi si estraeva il cassettino del macinino familiare e si versava l'orzo nella caffettiera smaltata di bianco o di azzurro, su cui si poneva l'acqua bollente, scurita a volte da una parsimoniosa punta di miscela di essenza di cicoria caramellata.
La bevanda era pronta, appena si sedimentava sul fondo lo strato di granelli di orzo. Si consumava nel primo pomeriggio calda o fredda. A mattina e sera con il latte, preferibilmente zuccherato, con pezzetti di pane a volte tostato sul ripiano della stufa, poteva costituire il piatto unco della cena o della colazione.
Era la bevanda dell'accoglienza e della cordialità reciproca.





Lumache con agliè

PREPARAZIONE:
Per questa ricetta i passaggi sono gli stessi come per le lumache con le patate, l'unica parte un po' diversa è che devono bollire almeno per due ore con tutti gli aromi.
Quindi scolatele e da parte preparate l'agliè, che servirà per accompagnare le lumache.

Ricordi...

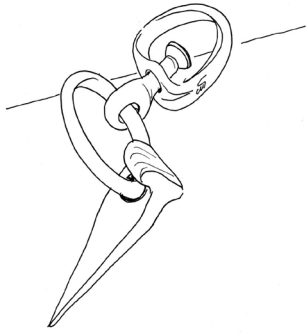
Il tepore primaverile porta anche il risveglio delle lumache, fameliche divoratrici delle tenere foglie di tarassaco e di insalate spontanee. In montagna presentano dimensioni più grandi che altrove e sono quindi più facilmente rinvenibili specie all'alba, nelle zone in cui resiste maggiormente la rugiada. L'arrivo del sole le porta a rintanarsi nelle crepe dei muri e all'ombra dei cespugli ubertosi. È infatti l'umido, l'ambiente ideale, per gli spostamenti in cerca di cibo, momento in cui è più facile la loro ricerca.
Cessato un temporale, ai bambini era frequente affidare il compito di andare a raccogliere le lumache, che avrebbero fatto la gioia degli uomini di casa, perchè erano destinate specialmente ai loro palati.



Lumache con patate

INGREDIENTI:
70 lumache • 500 gr di patate • cipolla • alloro • rosmarino • aglio • salvia • prezzemolo • olio • burro • sale • vino bianco

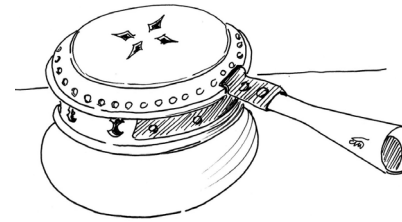
PREPARAZIONE:
Lavate ripetutamente le lumache con abbondante acqua, scolatele e gettatele in una pentola piena di acqua salata in ebollizione per un'ora.
Toglietele dal fuoco e levatele dal guscio, con un coltellino togliete la parte nera. Fatele bollire ancora per un'ora con cipolla, alloro, rosmarino.
Trascorso questo tempo preparate un soffritto di cipolla burro, olio, aglio, salvia, prezzemolo. Fatelo rosolare in una casseruola unendo le lumache, aggiustate di sale versate due bicchieri di vino bianco e fatelo consumare.
Da parte preparate le patate a pezzetti, quindi unitele alle lumache aggiungendo dell'acqua per terminare la cottura.



Minestra da bilunei

INGREDIENTI:
4 patate • 150 gr di pasta da minestra • sale • olio

PREPARAZIONE:
Tagliare le patate a cubetti, mettere a bollire e aggiungere sale e un po' d'olio. Quando le patate sono cotte, schiacciarne alcune con una forchetta e aggiungere la pasta.



Ricordi...

I Bilunei erano gli uomini che tagliavano i boschi. Non potendo tornare a casa per pranzo, uno di loro preparava questa minestra povera ma sostanziosa perché a base di patate. Il boscaiolo metteva a bollire la patate tagliate a cubetti con un po' d'olio, quando erano quasi cotte aggiungeva la pasta e il formaggio; il risultato era una minestra densa perché le patate si disfavano.

Minietti

INGREDIENTI:
500 gr di farina • 1 dl di acqua • olio • sale • formaggio grattugiato • latte e verdure a tocchetti per le varianti

PREPARAZIONE:
In una ciotola lavorare con la punta delle dita la farina con l'acqua, fino a formare piccoli grumi setosi, i minietti.
Far bollire l'acqua salata della cottura, che può essere addolcita da un'aggiunta di latte e versare a neve i minietti. Rimestare per cinque minuti e servire con olio crudo e abbondante formaggio.
Una variante prevede la cottura in brodo vegetale con patate a dadini.

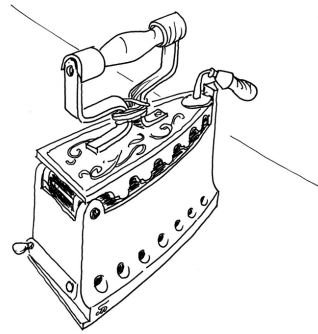
Ricordi...

Raccontavano i nonni paterni che, nella parte conclusiva del secondo conflitto mondiale, al dolore dei soldati caduti o feriti nelle zone di combattimento e dei dispersi in Russia, si aggiunse la paura di essere coinvolti nelle lotte e nelle vendette della Resistenza. Dopo la battaglia di Montegrande, infatti furono molti i partigiani che cercarono rifugio nei boschi della Valle Arroscia, portandosi appresso fascisti e tedeschi. Sia l'uno che l'altro schieramento, braccato dalla fame, dallo sfinimento e dal terrore, poteva all'improvviso comparire nelle abitazioni isolate in cerca di cibo, di indumenti e di calore.
Una sera di inizio autunno, quando ancora nelle malghe si tentava di mantenere gli armenti al pascolo per non intaccare la scorta di fieno, dopo la frugale cena a base di minietti e latte, nel Teccio, a ridosso di San Bernardo, viene socchiusa la porta e due giovani



partigiani impauriti chiedono qualcosa di caldo. In silenzio il nonno alimenta il fuoco e mette l'acqua sulla fiamma, senza più latte ormai cagliato per diventare formaggio. La nonna prende una manciata di farina inumidita e la lavora alacremente fino a quando si formano i grumi da bollire velocemente nell'acqua bollente. I minietti sono fumanti nel piatto i giovani si accingono a divorarli, ma il latrato del cane li costringe, attraverso la piccola finestra, ad una muta fuga, nella notte ormai vicina. In quello stesso istante la porta si spalanca, due soldati tedeschi puntano i fucili contro i commensali, il nonno e la nonna, che, con apparente indifferenza e rassegnazione, consumano i fumanti minietti. I due, prese furtivamente alcune fette di pane, si dileguano nelle tenebre.
Quella fu una delle cene più abbondanti e più angoscianti del periodo bellico.

I minietti, piatto unico prandiale e serale, era prevalentemente riservato alle fasce più deboli!
Lo svezzamento, attorno agli otto mesi, prevedeva l'impiego di "minietti", la morbidissima crema di farina appena inumidita, accarezzata velocemente dalle due mani ruotanti l'una sull'altra, cotti in acqua, non salata, e latte. I piccoli dividevano il loro primo piatto con le madri, che dal parto in avanti almeno una volta al giorno si cibavano di "minietti", digeribili ed energetici, resi



nutrienti e saporiti al gusto dall'aggiunta di una generosa manciata di formaggio.
In ogni età della vita si manteneva il contatto con il piatto, in quanto si preparava velocemente al termine delle faticose giornate della transumanza, della mietitura e della fienagione. Il piatto era ricercato ogni volta che la masticazione veniva ostacolata dalla presenza di afta, mal di denti, gengivite o altro malessere orale. Era indispensabile per i più vecchi ormai sdentati. Appariva salutare a cena nelle giornate di festa "grande", quando al pranzo abbondante seguiva l'incontro con gli amici nelle cantine di turno e la sete si placava con l'ormeasco locale, intercalando il bicchiere a pane e "brussu", olive e acciughe salate.
Per i palati maschili il latte in cui versare i minietti, veniva sostituito da brodo vegetale con verdure tagliate a piccoli dadini e l'aggiunta di pecorino stagionato.
Il piatto poteva essere cucinato con facilità in qualsiasi situazione, nei ripari fatiscenti presso le carbonaie nel bosco, all'ombra di una pianta ombrosa, a ridosso dei prati da falciare, nei pressi delle vastere, nei recinti in pietra del rumine o del riparo notturno degli armenti. Bastava solo un paiolo con acqua, sale e farina, posto su un fuoco di pochi rami secchi, tra due massi affumicati.
Oggi i "minietti" restituiscono un sapore antico e l'immagine di una vita semplice ed essenziale.

Pan ... e pan fritu

INGREDIENTI PER 10 PANI:
1 scodella di lievito madre • 5 Kg di farina • 1 abbondante manciata di sale grosso • acqua leggermente tiepida

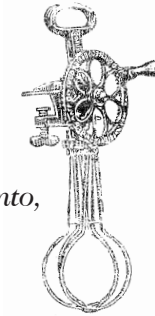
PREPARAZIONE E RICORDI:
A molti, se non a tutti, piace il pan fritto. Per me è un'autentica leccornia, che mi rimanda ai ricordi di un tempo che fu. Con la memoria vado alla mia prima infanzia ed appare la nonna Catainin, una donna minuta, lesta, operosissima, continuamente in attività. La rivedo la sera quando, dopo una intensa giornata di lavoro, si accingeva a "mette u levau". Lesta scendeva le scale, raggiungeva il locale dove era conservata la farina, la crusca, frutti del duro lavoro del contadino e della sapiente opera del mugnaio. Dal sacco *(u paren)* versava la farina in un mastello, utilizzando un vecchio "piatto da tre soldi" che poi riempiva di crusca che avrebbe, il mattino successivo, sparso sul coperchio mobile della madia che serviva da spianatoia sulla quale avrebbe disposto i pani. Tornata in cucina, scoperchiava la madia, versava la farina a fontana, posizionata nell'angolo a sinistra della madia; la parte di destra - non era mancina - sarebbe servita per procedere all'impasto vero e proprio. Al centro della fontana formava una sorta di cratere dove, dopo aver recuperato il lievito madre che conservava in una scodella, lo diluiva con un po' d'acqua calda, lo versava nel cratere e procedeva ad impastare una parte della farina - all'incirca il doppio del volume del lievito madre - e, quando la miscela aveva raggiunto la giusta consistenza ed elasticità, ricopriva il tutto con il resto della farina. Dopo aver benedetto l'impasto realizzava sul cucuzzolo del monticello di farina, una croce con il dorso del suo indice destro. A me bambino ricordava le "stampe": il gioco che noi facevamo lasciandoci cadere a braccia larghe sul manto di neve appena caduto. Il mattino dopo la udivo, nel sonno, che si vestiva (lei già mattiniera di suo) molto prima del solito: la sentivo trafficare intorno alla madia: percepivo i rumori

sordi e cadenzati che lavoravano l'impasto, poi sentivo che posizionava il coperchio della madia, a rovescio, sulla spalliera di due sedie ed indovinavo che, con l'aiuto di un coltello che a me sembrava enorme, procedeva a sezionare la pasta che via via prendeva la forma di pane. Poi la depositava con cura sul coperchio della madia, spolverizzato di crusca, e la incideva, superficialmente, col solito coltello. Questa operazione era ripetuta fino all'esaurimento dell'impasto. I pani poi venivano coperti con una sorta di imbottita realizzata proprio per favorirne la lievitazione. A questo punto mi alzavo da letto e "controllavo" passo passo tutte le operazioni successive. Era necessario preparare il forno. Il nonno aveva provveduto a reperire la legna giusta: di dimensioni e di essenze adeguate e con pochi nodi affinché la combustione fosse regolare. Acceso il fuoco ed alimentato con continuità, bisognava attendere la volta del forno "imbiancasse" (i mattoni accumulando calore schiarivano) ed allora il pane sarebbe stato infornato per la cottura. Il piano di cottura veniva ripulito dalla brace (che era consevata alla sua imboccatura) e dalla cenere. Lì i pani venivano sistemati con l'aiuto di una pala di legno, sotto il mio sguardo vigile. Quando la nonna chiudeva la bocca, con una sorta di mezzaluna di ferro, ed aveva risistemato la brace conservata, incominciava per me una recita, una sorta di rito che io attendevo con ansia. Mia nonna con aria apparentemente contrariata esclamava: " A se n'ammu scurdau un! E aù cumma fammu?" Manifestava ancora una studiata contrarietà bofonchiando tra sè... poi, come illuminata, mi diceva " E pasiensa! Au frizeremu, a faremu dui bisciotti" Era la conclusione sempre uguale e sempre attesa. Tornavamo in cucina, preparava la padella, l'olio e tagliava il pane "dimenticato" in listarelle che a contatto con l'olio bollente gonfiavano rapidamente, diventavano come un grosso e tozzo grissino. Le toglieva dalla padella e le prime, quelle per me, le spolverizzava di zucchero... tiepide erano una vera prelibatezza. Sapori, profumi ed atmosfere della mia lontana infanzia che rimpiango e che mi accompagneranno. Per sempre.

Pancottoalla Mendaighina

INGREDIENTI:
pane casereccio integrale raffermo • 2 spicchi d'aglio di Vessalico • sale • olio e pecorino q.b.

PREPARAZIONE:
Mettete in una pentola l'aglio, pane a tocchetti, sale; cuocere molto lentamente. Condire con olio e pecorino grattugiato.



Ricordi...

Il Pancotto senza aromi era un piatto dello svezzamento, aromatizzato della vecchiaia. "Se in bon pan cottu ti voi mangiaa metti pan e saa all'aigua zera".



Pane, zucchero e ...

Il desiderio di "dolcezza" dei bambini e dei giovani era soddisfatto da una fetta di pane spalmata con burro, se rafferma imbevuta con acqua o vino per i più grandicelli, e ricoperta di zucchero.
Il pane a casa non mancava mai, perché ogni famiglia produceva grani e farine sufficienti per la propria alimentazione e per quella degli animali da cortile. Coltivava a frumento i campi posti in fasce altimetriche diverse, con terreni dalle caratteristiche pedologiche differenti e con varia esposizione solare, selezionando i semi di grano: se ne contavano fino a venticinque varietà, funzionali ai variabili periodi di semina, alle mutate condizioni ambientali e altitudinali. Nelle casse in legno di castagno, poste nei "mezzani", le stanze interne, fresche, senza luce naturale, di passaggio, esistevano i comparti delle farine di grano, di segale e di avena, di legumi quali ceci, cicerchia e piselli. Le prime sapientemente miscelate, accoglievano il "levau" e si trasformavano in pane. Le forme tonde con un taglio a metà, del peso superiore al mezzo chilo, cotte nel forno a legna e conservate nella madia avvolte in una copertina di cotone, mantenevano integro il sapore e la fragranza per almeno una settimana, dopodiché si consumavano imbevute con acqua, latte, "laità", il siero della ricotta, brodo di aglio e olio oppure intinte direttamente nel guscio di un uovo appena tolto dal nido. Gli uomini preparavano bruschette con gli avanzi dei formaggi, farcivano il pane con sottaceti e funghi sott'olio casalinghi, lo spalmavano con "brussu", la ricotta fermentata naturalmente e quotidianamente lavorata, con l"aglié" la crema di aglio, olio e patate. Ai bambini piaceva con la "bagna", il sugo di cipolla, aglio e gherigli, condimento della pastasciutta. Le donne preferivano condirlo con olio, sale, a volte aceto, oltre che spalmarlo con gelatine di frutti di bosco e composte di frutta stagionale.
Il pranzo consumato direttamente in campagna poteva consistere in abbondante pane e formaggio, fresco o stagionato, dolce e piccante, perché le "rastrelliere", le tavole appese all'arieggiato soffitto delle cantine, non raggiungibile dai topi, ne contenevano di tutti i tipi, per ogni gusto.



Ricordi...

Ricordo una giornata estiva particolarmente afosa in cui accompagnai la nonna al pascolo delle cinque mucche e delle diverse pecore allevate. Di buon mattino raggiungemmo il rio Gruppin e sostammo nell'area sottostante il ponte medievale dove, tra radure di castagni e tanti massi rotolati dalla Rocca Gianca, si aprivano scarse aree prative. La nonna lavorando a maglia mi insegnava il punto base. All'ora di pranzo, posto uno strofinaccio a terra preparammo e consumammo due panini: per la nonna uno con il formaggio e, per me, una larga fetta di pane inumidita con l'acqua del ruscello, ricoperta con i grani di zucchero, grossolanamente semolati. Quel pane profumato di frumento, reso morbido dall'acqua sorgiva e addolcito dallo zucchero livellato sapientemente, risultò per me come sempre, una vera prelibatezza, tanto da ricordare ancora il piacere provato! Nel primo pomeriggio come d'abitudine, mentre gli armenti adagiati a terra ruminavano all'ombra e la nonna assaporava la frescura di un rilassante pisolino, io, intrecciando le foglie di castagno, preparavo corone e mantelli di immaginarie principesse. Il momento del ristoro durava poco e, con ancora addosso la sonnolenza della canizie, la nonna riprendeva il lavoro a maglia e progressivamente gli animali ritornavano a brucare l'erba rinsecchita dal sole. Solo una pecora a ridosso di due massi non si mosse, cessando pure il lento e continuo masticare del rumine.

La nonna insospettita la raggiunse, la scrollò e la trovò rigida. Allora si portò velocemente lungo la strada soprastante e incaricò un viandante proveniente da Poilarocca di avvertire il nonno, il quale da lì a poco, sicuramente avrà corso, arrivò e, sollevata di peso la povera pecora ormai esamine, scoprì che era stata morsicata da una vipera, ancora presente sotto il vello.

Tanto grande fu la tristezza provata che non riuscii neanche a mangiare il pane acqua e zucchero della merenda né a regalare un sorriso alla nonna, il cui volto impietrito mostrava il dolore per la perdita della bestia e la preoccupazione per le inevitabili rinunce, che il danno subito avrebbe comportato.



Panissa

INGREDIENTI:
250 gr di farina di cicerchia • 250 gr di farine di piselli • 250 gr di farina di grano • acqua • olio • sale e formaggio grattugiato

PREPARAZIONE:
Portare a bollore l'acqua salata e versare a neve le farine. Far bollire per 50 minuti a fuoco lento, rimestando con cucchiaio di legno. Servire calda con olio e formaggio.

Ricordi...

Panissa di Vesse.
Al primo albore sia in paese sia nelle malghe, l'intera famiglia era destata dal moto della mamma che in ogni stagione accendeva il fuoco per cucinare e preparare i prodotti della lavorazione del latte. Il prezioso alimento non mancava in nessuna abitazione, in quanto ogni nucleo, anche quello dall'attività non pastorale, allevava per l'uso personale qualche capo di bestiame.
I bambini, raggiunti dall'aroma della colazione, erano più solleciti nel prepararsi al pensiero della scodella di cibo, pronta ad attenderli.
A partire dall'autunno al mattino si consumava a giorni alterni la panissa di "gasce", quelle piatte cicerchie, destinate inizialmente al nutrimento animale e le castagne bollite la sera prima, riscaldate dalla "bècca", il siero vaccino in cui galleggia la ricotta appena addensata. I due sapori tanto diversi, l'uno amarognolo e l'altro dolciastro, erano entrambi graditi, energetici e appaganti.

La preparazione della panissa era rituale e collettiva. Le donne anziane miscelavano armonicamente le farine leguminose: in una ciotola a quella di cicerchia ne aggiungevano un pò di piselli. Il loro sapore era stemperato dalla presenza di farina di frumento, che i mugnai macinavano a fine molitura per eliminare dalle pesanti pietre ruotanti ogni traccia di legume. Intanto le giovani preparavano l'acqua salata bollente nel paiolo di rame posto sulla stufa in paese e appeso alla catena del focolare in montagna. La farina veniva aggiunta a piccole manciate, mentre da parte degli adolescenti iniziava il lavoro di rimestamento di circa quaranta minuti per evitare formazione di grumi. La crema fumante, consumata immediatamente dava alle mani un bel tepore che propiziava benessere e serenità.

Durante l'infanzia di mio papà l'annata di cicerchie, coltivate a Salse, nei terreni asciutti e ben soleggiati era stata avara e così fu deciso di cercarne a Piaggia, dove le condizioni ambientali ne favorivano generalmente un buon raccolto.

In mancanza di denaro liquido il nonno partì con un sacco di fagioli per farne merce di baratto e subito riuscì nell'intento. Peccato che la colazione a base di panissa da allora non fu più gratificante! Il sapore amaro e aspro prevalente fu rifiutato, specialmente dai bambini, che per un lungo periodo a colazione consumarono solo castagne.

Il nonno prese a dire: - Anziché "gasce" mi avranno rifilato "vesse", legumi spontanei, infestanti, da raccogliersi nei filari del grano, impiegati per far crescere i vitelli -.

Ancora oggi è ripetuto il detto dialettale: "Quandu i crumbi sun saulli e vesse i sun amare" (Al corvo sazio le "vesse" appaiono amare) e si è soliti aggiungere: Al figlio che esclama - Paire al'ho famme! - Il genitore risponde: - Sonine ancu una che a becca a buglie! - (Il figlio che dice al padre che ha fame, viene invitato a suonare un pezzo nell'attesa che sia pronto il siero di risulta della ricotta).



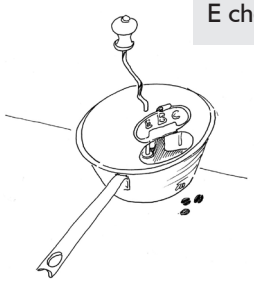
Altri ricordi...

Panissa di Gasce.
Il nome panissa evoca in me un turbinio di sensazioni, in cui emergono colori, sapori, profumi, suoni … oltre alle storie raccontate, molte volte, dai miei familiari.
Ricordo mia nonna che preparava i piselli secchi e le "gasce" (cicerchia) da portare al mulino.
Ho ancora ben presente Berto, il mugnaio, che precisava che avrebbe passato i legumi solo se dopo avesse avuto frumento nostro e rivedo i gesti del nonno che indicava, per tranquillizzarlo, i suoi sacchi in un angolo du "tumbarellu" (carro a due ruote). In una recente occasione mi è stato confermato quello che avevo ascoltato più volte: chi voleva macinare le gasce, che hanno un indubitabile retrogusto amarognolo, doveva portare al mulino, possibilmente, anche una certa quantità di piselli secchi, e sicuramente del grano per "pulire" le macine. Quella di Berto u Murinà, che a me bimbo sembrava eccessiva severità, era invece la prova della competenza e della capacità di quell'uomo.
Ed ecco la nonna, in cucina, colla pentola sulla stufa a legna, mentre rimescola quella polenta che sbuffa, mentre l'odore di panissa si mescola al profumo di aglio fritto.
Capitava spessissimo che durante la preparazione, che avveniva per lo più in inverno, nelle giornate di maltempo, qualcuno raccontasse una storia o un aneddoto. Tra gli altri ce n'era uno particolarmente simpatico: quando mia mamma era giovinetta lei e suo padre, che era un giocoso "mateté" si giocavano alla morra il diritto di recuperare le "ras-ciarelle", che in pratica era la panissa quasi abbrustolita che restava incrostata alla pareti "du brunsin". Questo si accompagnava però al dovere di lavare poi il recipiente, ma era diventato quasi un gioco, per il vincitore, cercare di scansarlo.
Mio padre dava del voi ai genitori: proveniva da una famiglia decisamente austera, forse anche perché aveva perduto un fratello ed una sorella a causa della guerra. Quando tornò da militare,

aveva iniziato a frequentare mia madre, e, come si faceva allora, anche la sua famiglia.
Confessò più di una volta di essere rimasto allibito quando una sera, dopo cena, recatosi a casa della fidanzata la trovò a cavalcioni del padre, che aveva fatto rotolare sul pavimento della cucina, e lo torturava col solletico, minacciandolo contemporaneamente col mestolo perché si rifiutava di ripulire la pentola come pattuito dal loro gioco.
Questo racconto ritornò anche quando, una dozzina d'anni fa, si organizzò la ormai tradizionale Festa della Cucina Bianca, e mia madre fu consultata, unitamente a Grazietta de Pierin di Livetti, sulla corretta esecuzione del piatto in questione. Il tentativo era encomiabile, ma anche velleitario: ogni famiglia, ogni massaia era depositaria di una ricetta che differiva, inevitabilmente, da quella della vicina di casa o anche del parente più stretto. Ognuno di noi ha un proprio gusto che si è formato ed educato nel tempo.
Le farine, miscelate ed unite a delle patate lesse, venivano mescolate e cotte. Nella mia famiglia le cuoche aggiungevano volentieri alcune manciate di farina di piselli: mitigavano il sapore deciso della cicerchia.
Il cuoco di turno doveva armarsi di santa pazienza e rimestare a lungo col "putaù", un bastone realizzato con un'essenza, acero o faggio, che non modificasse il gusto della vivanda.
Oggi ho capito che questo cibo veniva consumato prevalentemente in inverno per due motivi sostanziali: è molto calorico e necessita di tempi lunghi di preparazione, impossibili da reperire a quei tempi durante la bella stagione.
Gustando un piatto di panissa, tra una cucchiaiata e l'altra è inevitabile, per me, ripensare a quel mondo semplice e genuino, proprio come questo cibo antico.

Patate e...

Le patate, da tempo immemorabile, sono l'alimento capace di garantire la sopravvivenza delle genti dei nostri paesi e non solo. Le famiglie, un tempo erano numerose, tante bocche da sfamare ma quando si annunciava un nuovo arrivo non ci si perdeva d'animo e con serenità riecheggiava la frase: "pianteremo un'altra fascia di patate" il tubero accontentava e saziava adulti e bambini e i "patatini" servivano per gli animali. I bambini, ora anziani ricordano con un sorriso nostalgico quando "rubavano" al "beverun" prima di portarlo alle mucche i "patatini" ancora fumanti, tolta la buccia c'era una gustosa pasta gialla che rendeva felici molto più delle odierne caramelle.
Le patate, anche solo bollite, potevano costituire piatto unico; però per non essere un "patataio" amavano compagnia, così si preparavano:
patate e fagioli verdi in grana fresci o secchi;
patate e cavoli;
patate e radici;
patate e carote e zucche;
patate e rape;
più raramente:
patate stoccafisso o baccalà.
Le patate venivano aggiunte anche alle lasagne agli "streppa e caccia là" o ai "sugelli"e componevano gli gnocchi.
Rimarcavano inoltre il pizzicore del bruss, ingentilivano l'agliè.
Pietanze più elaborate e gustose erano: le torte di patate, le patate in tà foglia, le "turle" di patate, i "turtelli".
E che dire delle gustose patate cotte nella cenere?



Patate in ta föglia
(nella teglia)

INGREDIENTI:
Ripieno: 800 gr di patate • ½ porro • 250 ml di crema di latte o panna • 1 manciata di formaggio grattugiato • olio • sale • pepe e latte q.b.

PREPARAZIONE:
Pelare e lavare la patate, tagliarle a fette di circa ½ centimetro di spessore nel senso della lunghezza.
Tagliare finemente il porro. Mettere le patate e il porro in una terrina, aggiungere crema di latte, formaggio, sale e pepe e amalgamare. Distendere il tutto nella teglia e coprire con il latte.
Infornare a 200° per circa 45 minuti, se durante la cottura si asciuga troppo, aggiungere latte.

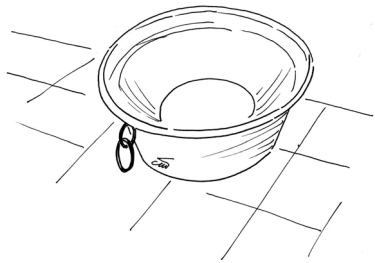
Pute

Un piatto particolarmente semplice e usuale era dato dalla "pute", crema di acqua e farina leggermente salata, rimestata a lungo con un bastone di legna, "u putau", cotta a fuoco lento, insaporita da una manciata di pecorino secco e da olio fatto gocciolare con "u Truncu", un rametto di nocciolo intinto nella bottiglia, per risparmiare il prezioso e, in montagna, raro liquido, dagli scopi prevalentemente farmaceutici.
Una variante per i bambini era quella di usare farina abbrustolita e di addolcire, anziché salare il composto, per renderlo simile ad un budino.
Nel martedì grasso, per celebrare l'allegria e la sregolatezza del carnevale, quando possibile, si aggiungeva polvere di cacao per la gioia dei più piccoli.

Raviole

Piatto tipico di Cosio d'Arroscia

Ogni anno si ripete un'antica usanza, quasi un rito.
In primavera le donne di Cosio iniziano la raccolta di tenere bietoline, ortiche, spinaci di montagna, spinaci selvatici, borraggine, farinaccio, lattuga spinosa, giovani germogli di luppolo, tarassaco, stellaria, achillea ligustica.
Poiché l'alchimia riesca di ogni erba si usa una precisa quantità; di alcune si può abbondare, di altre occorre adoperare una piccola percentuale perché il loro sapore non deve prevalere sugli altri.
Qui sta la sapienza antica tramandata da una generazione di donne all'altra.
In seguito le erbe sono lavate, tagliate finemente e condite con olio extravergine di oliva, uova, sale e formaggio.
A questo punto due cucchiaiate di gustoso ripieno vengono racchiuse in un fazzoletto di pasta.
La cottura nel forno a legna esalterà tutti gli aromi.



Raviole

Piatto tipico di Montegrosso Pian Latte

INGREDIENTI:
Pasta: 500 gr di farina • 1 uovo • olio e sale
Ripieno: bietole • spinaci • boraggine • ortiche • tarassaco • menta • cime di rovo • erba amara • erba pera • erba maritata • cantagalletti • crescione • campanelle • cavolo verza

PREPARAZIONE:
Preparare l'impasto con farina ed acqua. Preparare il ripieno con le erbe montane disponibili. Tirare la pasta e riempire con il ripieno a forma di grossi ravioli. Far cuocere in acqua salata per 6/7 minuti. Condire con olio e formaggio
Le raviole si possono trovare solo nel paese di Montegrosso (questa è proprio la tipicità) ed il periodo migliore per farle è la primavera dove si trovano tante erbette spontanee.
A seconda delle erbe utilizzate il gusto della raviola cambia infatti all'interno del paese ogni famiglia crea questo piatto con sapori differenti.

Ricordi...

Le raviole di erbe crude sono il piatto tipico di Montegrosso e nascono da una tradizione secolare tramandata dai pastori che durante la transumanza per prepararsi il pranzo raccoglievano le erbe spontanee che riuscivano a trovare e unite e farina e uova inventarono questo piatto.

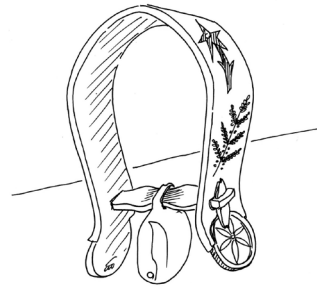
Streppa e caccia là

INGREDIENTI:
Pasta: 600 gr di farina • acqua e sale • verdure stagionali (patate, fagiolini, cavolo verza, rape ...)
Condimento: 2 porri • 200 gr di crema di latte o panna • 200 gr di bruss • 1 spicchio di aglio • olio • sale • formaggio

PREPARAZIONE:
Formare un morbido e malleabile impasto di acqua, farina e sale. Portare ad ebollizione l'acqua salata, versare a tocchetti le verdure, tirare la pasta con le mani ruotanti e strappare con le dita sottili strisce di pasta da mettere immediatamente in acqua. Scolare dopo 5 minuti, versare il condimento con l'aggiunta di acqua di cottura per meglio legare le parti e armonizzare i sapori.

Ricordi...

Grandi erano i sacrifici che si affrontavano perché la famiglia potesse rimanere vicina e unita: spesso i bambini ritardavano la frequenza scolastica in autunno o anticipavano l'inizio delle vacanze a tarda primavera per stare accanto ai genitori nelle malghe.
In piena estate però il pastore era costretto alla totale solitudine, lungo i prati di alta quota, perché il lavoro dei campi costringeva i familiari a non allontanarsi dalle aree dei coltivi in quanto orto e vigna richiedevano cure quotidiane, per garantire un buon raccolto.
Il distacco era doloroso per tutti, ma specialmente per l'uomo costretto a vivere solo, tra spazi silenziosi e aperti, esposti alla forza delle intemperie e alle insidie della montagna, in anfratti naturali, accanto alle "vastere", i recinti in pietra, dei suoi armenti.



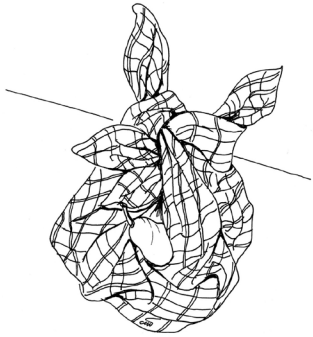
L'incessabile azione di guida e di vigilanza non gli impedivano di andare con il pensiero al "teccio" che ospitava i suoi cari, agli orti dove si ripetevano i riti colturali, alle aie luogo di lavoro e incontro.
Per sfogare la frustrazione dell'isolamento e della nostalgia del focolare domestico, il pastore decise di preparare per il suo parco desinare il piatto delle Alpi Marittime, i sugeli.
Non aveva però la madia né la spianatoia e usò le mani per dar forma all'impasto. Con diligenza e pazienza rese sottile la pasta, la modellò e la mise in pentola.
Ecco nascere gli "streppa e caccia là" un tipo di pasta simile ai sugeli. Un piatto altrettanto soddisfacente, quando mantecato con il bruss e tanto evocativo degli affetti familiari e dell'atmosfera domestica, il piatto unico del pranzo.

Sugelli

INGREDIENTI:
Pasta: 600 gr di farina • acqua e olio
Condimento: 200 gr di crema di latte o panna • 1 cucchiaio di bruss • 1 spicchio di aglio • gherigli (noci e nocciole) a piacere • olio • sale

PREPARAZIONE:
Formare un morbido e malleabile impasto di acqua, farina e olio. Formare degli gnocchetti e scavarli con il dito sulla spianatoia.
Tritare l'aglio e farlo rosolare nell'olio, aggiungere i gherigli tritati e il bruss. Aggiungere la panna, regolare di sale.

Una pasta semplice di sola acqua e farina lavorata a gnocchetti con il tipico "corpu de diu" (l'aspetto è simile a quello delle orecchiette). Il condimento tradizionale è una salsa bianca a base di bruss. Possono essere considerati il piatto "nazionale" delle Alpi Marittime, in quanto diffusi in tutto l'areale del Monte Saccarello, nella terra brigasca, a Mendatica e nelle sue Malghe, a Triora nella Valle Argentina ed alcune varianti dal condimento diverso si ritrovano nelle Valli Occitane del Cuneese.





Taglierini con fegato di coniglio

INGREDIENTI:
Pasta: 500 gr di farina 00 • 2 uova • acqua tiepida
Sugo: fegato e frattaglie • cipolla • aglio • rosmarino • origano • olio • sale

PREPARAZIONE:
Disporre la farina a fontana e nel centro rompere le uova con una forchetta, sbatterle cercando di amalgamare per bene aggiungendo l'acqua per formare l'impasto, coprire con un canovaccio e lasciare riposare.
In un tegame rosolare la cipolla con olio aggiungere il fegato e le frattaglie e, appena appassite pestare nel mortaio con lo spicchio d'aglio riducendo in poltiglia. Da parte preparare un battuto di rosmarino e origano. Rimettere tutto nel tegame, aggiungendo 2 cucchiai di vino bianco e sale.
Col mattarello tirare la pasta, formare due sfoglie spesse da avvolgere a rotolo e tagliare ricavando dei taglierini sottili. Cuocere in abbondante acqua salata, scolare al dente e condire col sugo, aggiungendo un po' di acqua della pasta.

Ricordi...

In ogni aia si rinvenivano conigliere ospitanti famigliole di piccoli, fatti crescere con i rami potati degli alberi da frutto, i resti essiccati delle verdure, nell'inverno con avanzi di barbabietole, fieno e qualche manciata di crusca. Erano dal manto variegato, in quanto si evitava la consanguineità, prima causa di debolezza degli animali, mediante continui scambi di esemplari con i vicini e con i pastori che al loro ritorno primaverile potavano nuove razze. In cucina si trova il ricorrente uso del fegato di coniglio per preparare un sugo particolarmente indicato per esaltare il sapore dei taglierini.





Torroni e cornetti

INGREDIENTI:
Ostie • 250 gr di farina • 500 ml d'acqua • 1 cucchiaino di zucchero
Ripieno: 1 Kg di miele • 800 gr di gherigli (noci, nocciole e mandorle) • 1 mandarino • 1 bicchiere di vino bianco

PREPARAZIONE:
Preparare la pastella per le ostie con farina, acqua e zucchero, deve risultare fluida. Cuocere con l'apposita macchina per ostie.
Per il ripieno versare il miele in una pentola di terracotta e mettere sul fuoco. Fare bollire per 15 minuti, aggiungere i gherigli tritati. Fare cuocere mescolando ogni tanto per 30 minuti, unire la buccia di mandarino tritata e il vino. Lasciare cuocere ancora 10 minuti. Preparare i torroni tenendo la pentola sul fuoco basso, mettere un po' di ripieno tra due ostie, schiacciare e lasciare per qualche ora sotto un peso.

Ricordi...

Il torrone è un dolce a base di miele, noci e nocciole. Mia mamma mi racconta che quando era bambina per il Natale facevano i torroni. Per prima cosa preparavano le ostie, una pastella di acqua e farina che versatone un cucchiaio tra due dischi di una pinza scaldati nella brace del camino veniva pressata cuocendosi e formando il classico disco, a volte i dischi recavano un disegno o un simbolo che veniva impresso sull'ostia. Dato che erano poche le famiglie che avevano queste pinze le donne con i bambini la sera si riunivano in una casa e insieme preparavano le ostie per tutti. Per i bambini era una gran festa perché le donne più anziane raccontavano favole e storie, alla fine della serata le mamme gli preparavano i cornetti aggiungendo zucchero alla pastella e arrotolando le ostie dolci su di un fuso.



Torta di cavoli

Piatto tipico di Pornassio

INGREDIENTI:
Ripieno: 1 cavolo verza • 1 bicchiere di riso • 1 patata • olio, sale, pepe q.b. • formaggio grattugiato • latte
Pasta: 250 gr di farina • 2 cucchiai d'olio di oliva • 1 pizzico di sale • acqua

PREPARAZIONE:
Lavare e tritare il cavolo. Fare bollire la patata e cuocere il riso nel latte. Schiacciare la patata e unire il resto degli ingredienti e amalgamare. Preparare la pasta e tirare la sfoglia. Ungere leggermente una teglia, stendere metà sfoglia e distribuire il ripieno, ricoprire con l'altra metà. Ungere leggermente la parte superiore della torta e bucherellare con una forchetta. Infornare a 200° per 45 minuti circa, scuotendo la teglia quando la torta "Balla" è pronta.

Ricordi...

Mia nonna, in inverno, quando negli orti c'erano i cavoli, mentre nel forno a legna cuoceva il pane, ne preparava una torta.
Tritava i cavoli crudi con un coltello aggiungeva una patata bollita schiacciata e una manciata di riso cotto nel latte, condiva con olio sale e pepe, faceva la pasta con farina, olio e acqua. Quando il pane era cotto infornava la torta nel testo di rame.
Era il piatto unico per il pranzo, una volta cotta si rovesciava sulla tavola da impastare, si tagliava a fette e tutti mangiavano con le mani senza posate e piatti.

Torta di patate

INGREDIENTI:
Ripieno: 800 gr di patate pulite • 2 porri • 200 ml di crema di latte o panna • 100 gr di formaggio grattugiato grana e pecorino • olio, sale, pepe e latte q.b.
Sfoglia: 200 gr di farina • 2 cucchiai d'olio • 1 pizzico di sale • acqua q.b.

PREPARAZIONE:
Preparare la pasta morbida e, dopo averla lasciata riposare qualche minuto, dividerla in due e stenderla sottilmente. Intanto sbucciare, bollire le patate e passarle allo schiacciapatate. Fare appassire nell'olio il porro tagliato finissimo. Unire patate, porro, panna e formaggio in un composto morbido aggiungendo, se necessario, il latte. Insaporire con sale e pepe. Preparare la teglia oleata adagiare una sfoglia, distribuire il ripieno e coprire con l'altra sfoglia. Intrecciare il bordo di pasta, bucherellare la superficie e, dopo una spennellata di olio sbattuto con latte, passare in forno caldo a 200° per 45 minuti circa.

Ricordi...

PIETRINO E "A TURTA DE PATATE": il fascino della strada da Mendatica alle cascate a Poillarocca.
Pietrino si era alzato presto, era ancora buio, sebbene fossero i primi giorni di agosto, con lunghe ore di sole.
L'alba splendida annunciava una bellissima giornata come Pietrino si aspettava. Non gli era pesata la levataccia.
Perché lo attendeva una esperienza nuova ed esaltante. Per la prima volta, a nove anni, gli era concesso di recarsi, con i "grandi",

alla "sciorta" dove, proprio quel giorno si provvedeva a concludere la fienaggine.
I diecimila metri di prato erano a 1500 metri di altitudine sotto il monte Frontè, dal paese situato invece a 800 mt vi si arrivava percorrendo una mulattiera; a quei tempi ben tenuta, perché molto praticata in quanto importante via di comunicazione con le malghe. Ma la salita, dopo due chilometri circa si faceva irta e scoscesa con numerose curve: si trattava delle famose scalette che seguivano l'andamento dell'ambiente roccioso.
Pietrino aveva sentito parlare del percorso e dei luoghi che si attraversavano ed era eccitato ed entusiasta quasi esaltato. E così erano partiti. La mula Pinotta era stata caricata, ai fianchi pendevano due grandi ceste contenenti tutti i viveri. Gli uomini i "segaui" che avevano falciato per settimane meritavano un finale festoso: a quei tempi per far festa voleva dire mangiare e bere meglio. Perciò c'era pane, formaggio, mortadella, gli ingredienti per un grande condiglione, la torta dolce (fugassa duse) tutte leccornie per il ragazzino.
Soprattutto Pietrino era allettato dalla torta di patate. La mamma ne aveva preparata una grandissima nella teglia che stava a malapena nel forno a legna. Vi aveva lavorato con cura fino a sera tardi, era rimasta soddisfatta dalla cottura, i grossi pezzi erano stati allineati e sovrapposti nelle ceste ben fasciati in una tovaglia bianca di bucato, il tutto era stato coperto da un "mandiu da gruppu" grande, ben legato al canestro.
Pietrino aveva ammirato ed "annusato" voluttuosamente i bei pezzi dorati al punto giusto, aveva pensato che la mamma era molto brava nel preparare cibi e bagaglio ed aveva pregustato il "bel" pranzo.
La Pinotta venne caricata anche con una "barla" di vino abbastanza capiente … ma "gli uomini che lavorano hanno sete".
Partenza prevista ore cinque, arrivo previsto ore nove. Li aspettava una dura giornata di lavoro: finire di rastrellare il fieno, farne i "beriui" e "darli alla corda". La prima parte di strada fino alla chiesa di Santa Margherita con i boschi limitrofi era ben conosciuta

da Pietrino, località di giochi e scorribande.
Fino al ponte sul torrente "gruppin", affluente dell'Arroscia, il ragazzino seguiva la Pinotta a cavallo della quale era il padre, la mamma procedeva attaccata alla coda perché non sarebbe MAI salita a cavallo.
I ragazzino era un po' annoiato ed anche un assonnato: qualche calcio alle pietre, qualche richiamo per sentire l'eco … Al ponte cominciava ad albeggiare e Pietrino si animò, corse avanti ad ammirare l'antica costruzione, scese verso il gteto dove tuffò le mani rabbrividendo: l'acqua era gelida nella stretta gola ma invitante. Scendeva gorgogliando tra i massi, formava pozze in cui i girini nuotavano animatamente, Pietrino ebbe la fortuna di vedere due trote guizzare. Le foglie degli arbusti che si inchinavano a lambire l'acqua, ricoperte di rugiada, scintillavano alla luce del primo sole e parevano ricoperte di perle.
Pietrino alzò lo sguardo verso il ponte, era ed è ad usa sola grande arcata, le pietre che il tempo aveva ammantato di una patina nero/marrone era in parte avvinghiato da edera: uno spettacolo stupefacente per il ragazzo che rimase a contemplare finche un richiamo del padre non lo portò alla realtà e corse a raggiungere i genitori. Li trovò quindi in un ambiente altrettanto suggestivo.
I "gruppin" erano allora un vasto territorio cosparso da grossi massi rotolati in tempi lontani dalla "Rocca Gianca". Fra questi si snodava il sentiero. Pietrino conosceva il luogo perché vi era andato in compagnia del fratello di Maietta che conduceva le capre del paese, il "cravaia" al pascolo. Ne era sempre affascinato, i massi di diverse dimensioni erano attorniati da radi arbusti sia perché la terra era poca, sia perché soprattutto, man mano che crescevano, venivano brucati dalle capre.
Molti massi formavano grotte "baume" in cui si poteva giocare ed anche ripararsi in caso di pioggia improvvisa. Poi il sentiero cominciò ad inerpicarsi formando volute ed anse strette. Mentre la mula con padre e madre salivano il ragazzino si trovava sempre a vedere la pancia dell'animale, il fondo delle ceste, la suola degli scarponi del padre.

All'altezza delle "cascate" di cui aveva solo sentito parlare, le forze e l'entusiasmo ritornavano, si staccò dal gruppetto e corse per il breve tratto fino allo spiazzo: oh! Meraviglia! Dall'alto scendeva una massa d'acqua che sembrava volerlo colpire, invece improvvisamente si nascondeva, quasi spariva in uno stretto crepaccio. Uno spettacolo che lasciava senza fiato Pietrino: un misto di spavento, attrazione, meraviglia … Corse subito lontano ma poi si rigirò e rimase fermo, immobile ad osservare per qualche minuto finche su sentì toccare la spalla. Era suo padre, sceso da cavallo, che lo richiamò alla realtà, dovevano proseguire; il lavoro li aspettava. A malincuore il ragazzo lo seguì ma l'immagine e l'emozione di quello spettacolo naturale doveva rimanere in lui per sempre. Ricominciò la salita sul sentiero in parte acciottolato, che seguiva l'andamento naturale del pendio roccioso: una sosta al "pilone" per una semplice preghiera e... avanti. La strada era ripida, la mamma ansava, il babbo incitava l'animale i cui zoccoli battevano sulla roccia e sui ciottoli. Pietrino notò che la Pinotta ancheggiava sempre più, le ceste ricche di provviste dondolavano. Ad un tratto il ragazzo notò dei movimenti strani: sotto il "mandio da gruppu" sembrava ci fosse qualche cosa di vivo: un gatto? NO c'era la torta di patate così ben sistemata dalla mamma. I movimenti ondulatori e sussultori della Pinotta provocarono un "terremoto" culinario. Il "coperchio" così ben fermato non aveva retto, ai lati occhieggiavano, ballavano angoli di torta e si sprigionava un invitante profumo. Si levò un urlo soffocato: "la torta!" Il padre senza scendere da cavallo si voltò e "con parecchi pugni" riassetto e fece rientrare chi tentava di fuggire, mentre la mamma gemeva pensando alla sua cura, alla sua diligenza, al suo lavoro. Che spettacolo per Pietrino! In pochi minuti si era presentata ai suoi occhi una scena da commedia (anche se non sapeva cosa fosse la commedia). Gli scappava da ridere, ma non osò farlo apertamente vedendo lo sgomento della mamma e il disappunto del padre.
Stavano arrivando a Poilarocca, tutto sembrava tornato normale rimaneva solo una scia di profumo invitante che sembrava proprio avvolgere il ragazzino.

Dopo una breve soste per abbeverare Pinotta e la famigliola, ed anche per permettere alle comari che si trovavano nella malga di ascoltare il racconto lamentoso della mamma sulla sventura appena accaduta, riprese la salita fino ai prati dove gli uomini avevano lavorato gia da alcune ore ed erano prontissimi a mangiare e bere. I viveri vennero distesi sul prato falciato che odorava di buone erbe, all'ombra di un cespuglio di nocciolo.
Trepidante la povera massaia alzò il "mandiu" du gruppu, aprì un lenzuolo di tovaglia. I "pezzi" di torta in superficie, i più belli in origine, erano diventati un pastone, ma quelli sottostanti si erano salvati e vennero accolti con grande entusiasmo. Dopo la colazione si continuò a lavorare: i "beriui" venivano legati portati alla corda da cui poi dovevano essere trasportati in paese: la mamma nel teccio preparava la minestra - e … Pietrino? Portava con entusiasmo, sentendosi uomo, gli attrezzi richiesti ma non mancava di fare "la guardia" alla torta di patate rimasta.
In una giornata di fatica ma anche di soddisfazione: il tempo aveva favorito un buon prodotto, gli animali avrebbero passato un buon inverno.
La sera in paese si festeggiò con una gustosa cena, vino e canti e un buon sonno ristoratore.
Pietrino, sfinito si addormento appena a casa e sognò "torta di patate".
Sono passati gli anni, Pietrino padre, poi nonno non ha mai dimenticato quella giornata ricca di piacevoli esperienza ed ogni volta che in casa si sente l'odore della torta socchiude gli occhi, inspira piacevolmente e poi racconta: "avevo nove anni …. una torta buona come quella della mia mamma non esiste perché gli ingredienti: patate, porri, formaggio, fior di latte, olio, erano amalgamati con tanta sapienza e riposti con grande maestria nella sfoglia di farina e acqua".
La torta di patate, morbida e fragrante, era il segno dell'amore.



Trota

I giovani corsi d'acqua delle Alpi già nelle immediate vicinanze delle sorgenti pullulavano di vita. Le polle e i laghetti erano soliti mostrare a primavera una superficie increspata dalle corse concentriche di girini. In estate erano gli inseguimenti incessanti di carpe e trote e i salti complessi delle rane a movimentare il corso naturale delle acque.
Non solo la bramosia famelica di cibo ma anche la voglia di sfida portava spesso i giovani a cimentarsi nella cattura a mani nude dei pacifici abitanti dei rii o a preparare rudimentali ma efficaci canne da pesca.
I bambù delle aree acquitrinose erano tagliati quando il solleone li portava a maturazione, le lenze e gli ami erano forniti dagli anziani, i "portafasci", raccolti sotto gli scogli costituivano un'appetitosa esca.
Dopo un temporale che intorpidiva l'acqua o con la silenziosa accortezza di sostare al riparo di piante e massi, con il sole in viso per evitare il formarsi dell'ombra sull'acqua, la paziente 'immobilità era premiata con abbondanti prede. Le trote erano alimento gradito da tutti i componenti la famiglia.
Private delle interiora e infarinate venivano fritte in abbondante olio e quindi salate prima di essere servite calde.
Agli uomini piaceva aggiungere a fine cottura un trito di aglio e un goccio di aceto, per insaporire il piatto, naturalmente delicato.
Le trote di dimensioni maggiori potevano essere bollite e consumate con l'aglié, oppure cotte in tegame al forno, dopo il pane, previa farcitura di aglio, prezzemolo, timo, rosmarino, alloro e origano.
Quando si voleva preparare un pranzo abbondante per l'intero paese i più intraprendenti nottetempo raggiungevano Morignolo, allora italiano, e lì immancabilmente raccoglievano il miglior bottino!



Turle (ravioli di patate)

INGREDIENTI:
Sfoglia: 500 gr di farina 00 • 2 uova • sale
Ripieno: 700 di patate di montagna • 4 uova • 100 gr di crema di latte o panna • formaggio grattugiato • foglioline di menta spontanea • olio e sale
Condimento: burro • foglie di menta • formaggio oppure gherigli di noci e nocciole • crema di latte e formaggio

PREPARAZIONE:
Predisporre una spumosa purea di patate di montagna, coltivate su terreni asciutti e acclivi mai irrigati per consentire al tubero di mantenere sapore e consistenza, legata con crema di latte, olio e formaggio. Salare e aromatizzare con verdi pezzettini di foglie di,menta spontanea, fresca e profumata. Nella variante di Cosio d'Arroscia sono insaporite con erbette aromatiche.

Dare alla pasta la classica forma della "Turla", che deriva dalla forma di una grossa mandorla di legno così chiamata che aveva il compito di fermare le due ante di armadi e mobiletti, aumentandone leggermente le dimensioni per contenere più ripieno e sigillare bene i lembi. Dopo la bollitura scolare scrupolosamente e condire con burro riscaldato e menta oppure con crema di gherigli, fior di latte e formaggio.



Ricordi...

In occasione di significative ricorrenze familiari, compleanni, anniversari, riunioni parentali, acquisti importanti o a conclusione di lavori eseguiti collettivamente, le donne del clan o dell'aia si adoperavano per la preparazione del pranzo di vicinanza e di ringraziamento.
Di solito cucinavano le "turle", un piatto dal ruolo sociale.
Il raviolo di patate richiedeva un'abile capacità manipolativa, per garantirne la forma al momento della bollitura in acqua salata. e per evitare la perdita di tipicità, per cui si preparava solo nelle cucine attrezzate. Era reso carezzevole per l'impiego di "crema di latte", la parte grassa del latte fresco, schiumata con un cucchiaio, qualche ora dopo la mungitura. Il sapore particolare veniva dato da abbondante formaggio grattugiato di toma secca, ora da parmigiano, e da un equilibrato uso di menta spontanea.
Altrettanto gustose e ricercate risultano le "turle" fritte in olio extravergine ben caldo, modalità prescelta in passato per gratificare i bambini, e per portare appresso in campagna, attualmente per accompagnare aperitivi: ben legano con il rosato "sciac-trà".
Mantengono comunque ancora il ruolo di piatto importante. Le "turle" sono destinate infatti ai pranzi festivi, quando si possono consumare in tranquillità, senza l'assillo di orari, alla presenza di amici e parenti. È questo ruolo di convivialità condivisa e di ufficialità che li rende tanto gratificanti e che ne potenzia il sapore già molto gradevole!

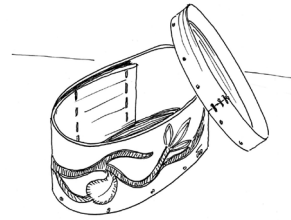
Turtelli

INGREDIENTI:
Pasta: 250 gr di farina • 2 cucchiai d'olio di oliva • 1 pizzico di sale • acqua
Ripieno: 500 gr di patate • 250 ml di crema di latte o panna • ¼ di cavolo verza • 2 Porri • 1 uovo • olio, sale, pepe q.b. • latte all'occorrenza • 1 manciata di formaggio grattugiato

PREPARAZIONE:
Lavare le patate e bollirle con la buccia, pelarle e schiacciarle. Tritare le verdure a crudo, unirle alle patate, aggiungere uova, olio, sale, pepe. Se il composto risulta troppo duro aggiungere un po' di latte. Preparare la pasta, dividerla a metà, tirare due sfoglie rotonde. Mettere metà ripieno nel centro della sfoglia e distenderlo senza ricoprire tutta la sfoglia, ripiegare la parte di sfoglia rimasta libera a coprire il ripieno, lasciando il centro un poco scoperto. Bagnare leggermente la pasta con olio e latte. Infornare a 200° per circa ½ ora. È preferibile la cottura nel forno a legna direttamente sul suolo senza teglia.

Ricordi...

A metà autunno l'ambito ritorno dalle Malghe al paese! Si abbandonano le ripide e ariose "Sligge", per il rientro il "mandiu da gruppu", la quadrettata tovaglietta, dallo sfondo blu carta da zucchero, con linee bianche e un bordino rosso, con i quattro lembi legati da un solido nodo, per facilitare il trasporto a spalla, conteneva i "turtelli". Cotti a fine giornata in forno a legna, dopo il pane, di forma tondeggiante; un'unica sfoglia di farina e acqua, chiusa al centro, conteneva un ripieno di patate di quota appena raccolte, profumato alle erbe aromatiche di montagna, dal sapore di alpeggio per l'abbondante presenza di formaggio



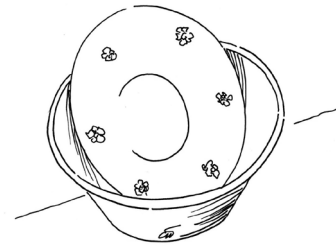
grattato ed a un pizzicore di brussu delicato, perché non ancora stagionato. I turtelli risultavano tanto appetitosi. Alcuni pezzetti finivano nelle capaci tasche dei bambini a riscaldare le giovani dita. I piccoli ancora un po' assopiti e immersi nel mondo onirico alimentato da fervida fantasia chiudevano la mattutina fila dei transumanti. Con le nonne spingevano le bestie più lente, i cuccioli e i capostipiti. Ci si allontanava dal dominante "Reulfo", rifugio naturale per i Longobardi all'arrivo dei Franchi e ci si imbatteva senza preavviso nell'anfiteatro del "mercau", affascinante e sinistro circolo di sprofondamento, da cui si scorge esclusivamente il cielo. Scopertane la capacità di inghiottire visivamente persone e merci, venne utilizzato dagli arabi nel periodo della penetrazione padana. Il primo re dei saraceni che trascorse l'inverno in vallata, alla caduta della neve è rimasto tanto sbalordito per "la pioggia di stelle di ghiaccio", da voler abbandonare il presidio, ma, nell'attesa della transitabilità dei percorsi alpini, sostenuto dal ricordo dell'estate calda e generosa, ha desistito dal proposito e non ha lasciato i sicuri e aprichi colli. Lì ha coltivato il suo grano, ha macinato la farina saracena e ha attrezzato l'area del "mercau" con "bugge" i robusti anelli a cui legare gli stalloni veloci ma riottosi, adattando il luogo a centro di traffici commerciali clandestini.

L'arrivo del sole rendeva più agevole il passo verso casa e gratificava la voglia di osservare, ma imbrigliava la fantasia e bloccava l'immaginazione. I bambini iniziavano a scoprire le orme di volpi, cinghiali e lepri che si allontanavano dalle pozze d'acqua verso i noccioleti e i primi castagneti al di là della Colla di San Bernardo: i turtelli consumati a casa riproponevano il ricordi di quel tragitto così magico! E mantenevano il sapore dell'emotività!

Zemin

INGREDIENTI:
zucca • porro • aglio • arote • coste di bietole • sedano • fagioli • patate • cotiche di maiale

PREPARAZIONE:
Tagliare a pezzetti la cotica e farla cuocere con acqua in casseruola per un'ora circa.
Preparare a tocchetti tutte le verdure e unirle alla cotica facendole ben rosolare, salare e coprire con acqua, cuocere lentamente, a metà cottura aggiungere fagioli e per ultimo le patate.



Ricordi...

Lo Zemin, un piatto autunnale e calorico, da condividere con gli amici, utilizzava le abbondanti verdure stagionali, la cotica del maiale macellato prima dell'inizio della stagione fredda.

Indice

Introduzione di Paolo Ramella ..... p. 5
Presentazione di Carlo Petrini
Fondatore e Presidente Slow Food ..... p. 6
Agliè ..... p. 9
Bastardui ..... p. 9
Bernardun - *Piatto tipico di Piaggia* ..... p. 10
Brodo d'erbe amare ..... p. 11
Brussusa - *Piatto tipico di Triora* ..... p. 11
Canestrelli - *Piatto tipico di Pornassio* ..... p. 12
Dolci rotelle della nonna ..... p. 12
Friscioi de mei ..... p. 13
Frittelle di verdura "friscoi" ..... p. 15
Fugassette ..... p. 16
Gallina ruspante ripiena (gaglina cena) ..... p. 18
Pelle di gallina ripiena (simma de gaglina)..... p. 19
La scorzonera ..... p. 21
Laite duse e s-ciumette ..... p. 22
Lasagne verdi con rape ..... p. 24
Latte e orzo ..... p. 25
Lumache con agliè ..... p. 26
Lumache con patate ..... p. 27

Minestra da bilunei ..... p. 28
Minietti ..... p. 29
Pan ... e pan fritu ..... p. 32
Pancotto alla Mendaighina ..... p. 34
Pane, zucchero e ... . p. 35
Panissa ..... p. 37
Patate e... ..... p. 41
Patate in ta föglia (nella teglia) ..... p. 42
Pute ..... p. 42
Raviole - *Piatto tipico di Cosio d'Arroscia* ..... p. 43
Raviole - *Piatto tipico di Montegrosso Pian Latte* ..... p. 44
Streppa e caccia là ..... p. 45
Sugelli ..... p. 47
Taglierini con fegato di coniglio ..... p. 48
Torroni e cornetti ..... p. 49
Torta di cavoli - *Piatto tipico di Pornassio* ..... p. 50
Torta di patate ..... p. 51
Trota ..... p. 56
Turle (ravioli di patate) ..... p. 57
Turtelli ..... p. 59
Zemin ..... p. 61

II° EDIZIONE

Finito di stampare
nel mese di Settembre 2013 dalle

Grafiche AMADEO
Centro Stampa Offset
IMPERIA - CHIUSANICO

Uffici e stabilimento:
Via Nazionale Sud, 1 – CHIUSANICO (IM)
Tel. 0183 52603 (3 linee r.a.) – 0183 64912 – Fax 0183 52704
chiusanico@graficheamadeo.it