

Distretti del commercio verso Expo 2015



<http://distrettocommercio.webnode.it/>

managerdistretto@comune.belgioioso.pv.it



RegioneLombardia

Realizzato con il contributo di Regione Lombardia

I BUONI PRODOTTI DELLE TERRE VISCONTEE

Distretti del commercio verso
Expo 2015



MILANO 2015



***Ricettario della tradizione del
Distretto del commercio "Terre
Viscontee"***



RegioneLombardia

Realizzato con il contributo di Regione Lombardia

Le ricette dei giorni di festa

La carne era generalmente riservata alle occasioni festive: uno dei piatti maggiormente preparati alla domenica era il **Bollito**, cioè la carne lessata. Per preparare il bollito la carne viene messa nell'acqua fredda o calda a seconda che si prediliga un buon brodo o un buon lesso. Si uniscono sale, pepe, alloro, carota, cipolla, sedano e si lascia cuocere a lungo, un'ora o due in base alla tipologia di carne scelta.

In occasione della festività di Sant'Antonio, il 17 gennaio, si cucinava **la trippa**, un piatto ricco e nutriente. Si prendeva il foio di maiale e si metteva per ore sotto acqua e aceto per depurarlo.

La trippa veniva tagliata a pezzetti piccolissimi. Si cuoceva con le verdure, sedano, carote, pomodoro e con l'ossetto di maiale senza condimento.

Trippa alla Pavese (Buse'ca)

Ingredienti per 6 persone

750 gr. di trippa di vitello
50 gr. di lardo battuto a coltello
50 gr. di burro
2 patate pelate e lavate, 1 carota raschiata e lavata
1 gambo di sedano mondato e lavato, 1 porro mondato e lavato
1 cipolla di Voghera
200 gr. di borlotti, 2 pomodori maturi, 3 foglie di salvia
1 rametto di rosmarino, 1 foglia di alloro, 2 spicchi d'aglio
3 l. di brodo di carne sale e pepe

Preparazione

Lessate i fagioli in abbondante acqua bollente (se utilizzate fagioli secchi, lasciateli ammolare per 12 ore in acqua) con un pizzico di sale. Lavate con cura la trippa, asciugatela e tagliatela a listarelle. In una casseruola fate soffriggere il lardo e il burro con la cipolla e gli spicchi d'aglio. Aggiungete il porro tagliato a rondelle, la carota e il sedano a tocchetti. Dopo qualche minuto aggiungete la trippa, i pomodori privati della pelle e tagliati a cubetti, le patate intere, gli odori, il sale e il pepe. Lasciate brasare per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, quindi aggiungete il brodo che avrete tenuto in caldo e cuocete a fuoco basso per un'ora. Schiacciate le patate con una forchetta, aggiungete i fagioli già cotti, se necessario correggete di sale e di pepe, riportate a ebollizione e cuocete ancora per una decina di minuti. Servite spolverizzando con il grana grattugiato o, se preferite, in scaglie.



Rane in guazzetto

La rana ha sempre colpito la fantasia popolare a causa del suo aspetto e per il curioso ciclo vitale. Nell'antichità si credeva che le rane nascessero dalla terra fecondata dagli acquazzoni estivi oppure che, essendo animali generati dalla pioggia, potessero cadere direttamente dalle nuvole.

Ingredienti per 4 persone

800 gr. rane
100 gr. burro
1 bicchiere vino bianco
2 cipolle
2 spicchi d'aglio
1 carota
1 gambo di sedano
3 pomodori maturi
2 foglie di alloro
farina 00, prezzemolo, sale e pepe



Preparazione

Pulite le rane, mettetene da parte le cosce e preparate un brodo con le parti rimanenti aggiungendo una cipolla, il gambo di sedano, l'alloro e un pizzico di sale. Lavate e asciugate con cura le cosce di rana e infarinatetele. Fate appassire nel burro la cipolla tritata e l'aglio. Togliete l'aglio e aggiungete le cosce di rana. Fatele rosolare per bene da entrambe le parti e sfumate con il vino bianco. Unite i pomodori spellati e tagliati a cubetti, regolate di sale e pepe e proseguite la cottura aggiungendo il brodo di rane quando necessario. Lasciate cuocere a fuoco basso per decina di minuti, spolverizzate con il prezzemolo tritato e servite le rane ben calde accompagnate con della polenta.

Coniglio in salmì

Ingredienti

1 coniglio
1l di vino rosso
100 g di pancetta
2 cipolle
2 carote
sedano aglio, olio e burro alloro pepe nero
3 chiodi garofano, noce moscata, sale e pepe un po' di cioccolato

Preparazione

Mettere le verdure tagliate e il coniglio a pezzi (lavato e asciugato) in un recipiente con il pepe nero, l'alloro e il fegato; coprire con il vino rosso e marinare per una notte. Togliere il coniglio dal vino, asciugarlo, infarinarlo, filtrare il vino per separare le verdure.

Rosolare la pancetta nell'olio, unire le verdure e lasciare insaporire; aggiungere la carne, sale spezie, aromi.

Continuare a rosolare; bagnare con il vino rosso e cuocere con il coperchio, tenendo la carne ben bagnata. A fine cottura separare la carne tenendola in caldo, passare al setaccio le verdure e il fegato per unirli al fondo di cottura, a cui si può aggiungere anche un pezzetto di cioccolato per formare una salsa con cui ricoprire il coniglio.



Le chiacchiere

La ricetta tipica del periodo di Carnevale erano le **gale**, o *ciaciar*, le chiacchiere, preparate con una pasta tagliata a straccetti poi annodata e fritta nell'olio caldo che la faceva gonfiare. Nell'impasto si potevano aggiungere aceto e acqua frizzante.

Questo dolce tipico e diffuso, con nomi diversi, un po' in tutta Italia pare ha un'antichissima tradizione, risalente addirittura alle *frittilia*, dolci fritti nel grasso di maiale che nell'antica Roma venivano preparati proprio durante il periodo di Carnevale, in grande quantità poiché dovevano durare per tutto il periodo della Quaresima.

Ingredienti

500 g di farina 2 uova
un bicchierino di acqua frizzante
4 cucchiaini di aceto bianco
50 grammi di burro 2 cucchiaini di olio
3 cucchiaini di zucchero
sale olio di semi per friggere
zucchero a velo

Preparazione

Impastare le uova con lo zucchero, la farina, il burro, l'aceto, l'olio e un pizzico di sale. Ottenere una pasta morbida e umida da lasciare riposare mezz'ora circa. Stendere la pasta molto sottile con il mattarello; ricavarne delle striscioline con la rotella. A piacere annodare le strisce di pasta e friggerle in abbondante olio bollente. Scolarle, asciugarle con la carta assorbente e spolverizzarle con zucchero a velo. Da provare anche: le ricette "più moderne" sostituiscono aceto e acqua frizzante con 1 bicchierino di grappa e mezzo bicchiere di vino bianco secco.



Verso la metà di marzo si facevano anche le **frittelle di San Giuseppe**. L'impasto era preparato il giorno prima. Dopo averlo lasciato riposare si formavano quindi delle frittelle allargate da friggere nell'olio bollente e si cospargevano di zucchero ancora calde.

Zuppa alla Pavese

Ecco un piatto tipico della tradizione culinaria Pavese, un piatto molto semplice dalle origini umili, così come sono umili i suoi ingredienti.

Preparazione

Per la preparazione della zuppa Pavese è necessario preparare del brodo di carne, almeno un litro.

Nel frattempo sciogliete il burro in un tegame, aggiungete le fette di pane, alle quali avrete tolto il bordo scuro, e fatele dorare da ambo i lati; al termine disponetene una in ogni piatto fondo, o meglio ancora in una terrina che possa essere messa in forno.

Su ogni fetta rompete un uovo cercando di tenere unito il tuorlo, cospargete con un paio di cucchiaini di grana padano, versate poi un mestolo di brodo caldo.



Mettete in forno scaldato a 150 gradi per 5 minuti, poi servite la Zuppa alla Pavese ben calda.

La polenta

La protagonista assoluta sulla tavola dei nostri nonni era però forse la **Polenta**, che andava bene abbinata con tutto.

Ingredienti

600 g di farina di mais
1,8 l di acqua
sale
una noce di burro
formaggio grana

Preparazione

Scaldare l'acqua in un paiolo. Quando l'acqua bolle salare e far cadere la farina di mais a pioggia, mescolando con un cucchiaio di legno. Lasciar cuocere almeno un'ora, continuando a mescolare.

Verso fine cottura aggiungere una noce di burro e il formaggio grana grattugiato.



La frittura

Ingredienti

400 g lonza,
400 g salsiccia,
400 g fegato
800 g cipolle
50 g burro
brodo farina, sale e pepe alloro e salvia
400 g pelati
1 bicchiere di vino bianco un poco di reticella

Preparazione

Affettare le cipolle, stufarle con metà del burro, con la reticella e un po' di brodo, poi toglierle.

Nella stessa padella fondere il restante burro, unire la lonza a fettine infarinate, la salsiccia a pezzetti e bagnare con il vino bianco.

Aggiungere il pomodoro, cipolle e gli aromi; salare e lasciar cuocere per circa 20 minuti, aggiungendo brodo se necessario. Unire il fegato a fettine e cuocerlo per qualche minuto. Si può servire con la la polenta.



La cassola (ragò)

Ingredienti

vari tagli di carne di suino:

500 g di costine
500 g di verzini
250 g di cotenna orecchie e piedini
250 g di salsiccia detta *luganega*
1,2 kg di verza

cipolla, sedano, carota burro brodo

Preparazione

Far bollire per circa un'ora in acqua i piedini di maiale tagliati a metà e le cotenne. In un casseruola grande, a fuoco lento, mettere il burro e far soffriggere la cipolla affettata, aggiungere le costine di maiale, le orecchie, i piedini e le cotenne tagliate a piccole strisce. Cuocere facendo rosolare bene a fuoco vivace le carni. Aggiungere sedano e carote, versare il vino bianco e farlo sfumare. Aggiungere un mestolo di brodo, il sale e il pepe e rimescolare il tutto. Mettere il coperchio e lasciare sul fuoco molto basso per almeno un'ora controllando che non si attacchi al fondo; eventualmente aggiungere altro brodo. Intanto pulire la verza, tagliarla a pezzi grossolanamente e cuocerla per 5-10 minuti a fuoco basso in una pentola coperta con pochissima acqua finché non appassisce. Mettere quindi la verza nella casseruola delle carni insieme alla *luganega* tagliata a pezzi ed ai verzini interi.



Rimettere il coperchio e far cuocere a fuoco moderato per altri 30 o 45 minuti controllando che non si attacchi al fondo. Provvedere ogni tanto a rimuovere il grasso in superficie. Servire ben caldo, accompagnato da polenta.

Riso e latte

Ingredienti

400 g di riso
1,5 l di latte
100 g di zucchero
sale
1 noce di burro
scorza di limone

Preparazione

Bollire il latte, unire il burro, il riso, la scorza di limone, il sale. Far cuocere a fuoco lento mescolando con un cucchiaino di legno.

Verso fine cottura aggiungere lo zucchero e togliere la scorza intera.

La cottura richiede almeno 30 minuti.



Riso con la zucca

Ingredienti

450 g di riso
400 g di zucca
1 cipolla
1,5 l di brodo
rosmarino
sale,
pepe,
noce moscata
80g di burro
grana

Preparazione

Rosolare la cipolla nell'olio, unire la zucca fatta a pezzetti e privata della buccia. Regolare di sale, pepe e noce moscata.

Aggiungere il riso, fare rosolare e versare poco alla volta il brodo.

A fine cottura, mantecare con burro e grana e aromatizzare con il rosmarino, tritato fine.



La gallina ripiena

Ingredienti

1 gallina
150 g di carne tritata fegato,
cuore,
rognone
2 uova
grana e pangrattato sale,
pepe e noce moscata
prezzemolo e aglio
vino bianco olio e burro cipolla,
carota e sedano alloro

Preparazione

Rosolare nell'olio mezza cipolla e uno spicchio d'aglio tritati, unire il cuore e il rognone sminuzzati, poi la carne macinata e il fegato tritato. Bagnare con il vino bianco e ultimare la cottura, aggiungendo sale e pepe.

Versare in una terrina e aggiungere il grana, le uova, il pangrattato, il prezzemolo, l'aglio e le spezie. Fiammeggiare, lavare e asciugare bene la gallina per introdurre il ripieno, chiudere con filo da cucito.



In una casseruola mettere la gallina con le verdure, il pepe, l'alloro e coprire con acqua.

Cuocere per due ore e terminare con l'aggiunta di sale.

Le ricette quotidiane

Tra i primi piatti sulla tavola dei nonni erano frequenti il **Risotto con i fagioli** e la **Minestra con la verza**, verdura tipica dell'inverno, appartenente alla famiglia dei cavoli e cucinata per lo più con il riso.

I fagioli, *phaseolus vulgaris*, sono una pianta leguminosa originaria dell'America centrale, giunta in Europa nel XVII secolo.

Un tempo i fagioli erano tra i legumi più diffusi perché facilmente coltivabili e conservabili una volta essiccati. Erano la "carne dei poveri", grazie alla loro ricchezza nutritiva. Il cavolo, noto fin dall'antichità, era considerato sacro dai Greci, mentre i Romani lo impiegavano sia in cucina, sia per la cura di alcune malattie. Dopo la scoperta dell'America nell'epoca delle grandi esplorazioni e quindi dei lunghi viaggi per mare, il cavolo non mancava mai sulle navi in quanto, essendo molto ricco di vitamina C, era, insieme agli agrumi, un valido mezzo per contrastare il pericolo dello scorbuto.

La minestra con la verza

Ingredienti

250 g di riso
500 g di verza
2 cucchiaini di olio
1 cipolla
1 carota
1 gambo di sedano
2 spicchi d'aglio
1,5 l di brodo, sale burro grana

Preparazione

Lavare le foglie di verza e tagliarle a strisce eliminando le parti più dure. Tritare aglio e cipolla, tagliare a pezzetti carote e sedano, rosolarli nell'olio. A questo punto aggiungere il brodo bollente, la verza e poco dopo il riso. Aggiustare di sale, portare a cottura e unire il burro e il grana.

Il riso era il grande protagonista della cucina dei nostri paesi. Il riso è una graminacea coltivata già nel VI millennio a.C. in Cina, da dove si diffuse in Europa. In Italia è coltivato soprattutto nelle province di Pavia, Novara e Vercelli. Fino alla metà dell'Ottocento si conosceva una sola varietà di riso, successivamente un gesuita ne portò in Italia diverse qualità provenienti dalle Filippine. Nacque così la moderna risicoltura. Chi andava a lavorare nei campi, all'alba per colazione si nutriva con la **Zuppa con il lardo** o con **Riso e zucca**.

La zucca è un prezioso ortaggio, gustoso e ipocalorico, adatto a molte ricette. Il nome "zucca" deriva probabilmente dal latino *cocutia* (testa) poi diventato cocuzza, cozucca e zucca. Fu introdotta in Europa dall'India ma dopo la scoperta dell'America arrivarono varietà più grandi, originarie del Messico.

