



Buoni (anche) da mangiare

Ricette di Cooperazione del Piemonte





il ricettario

Questo ricettario rappresenta una piccola guida alle tradizioni culinarie piemontesi, elementi di una cucina unica resa possibile dagli eccezionali prodotti di questo territorio.

Ricette tipiche, che sono sinonimo stesso di Piemonte in Italia e nel mondo, con l'indicazione degli ingredienti da impiegare e la descrizione passo passo delle fasi da seguire per realizzare piatti davvero squisiti.

Buona lettura e... buon appetito!



la cooperazione nell'agroalimentare: un valore al servizio delle persone

Produrre cibi buoni e sani. Produrli nel rispetto del lavoro delle persone e dell'ambiente.

Questo è il modo in cui le cooperative impegnate nella produzione agricola e agroalimentare lavorano ogni giorno, per portare sulla tavola degli italiani cibi di prim'ordine, frutto della competenza, della passione e dell'amore per la terra delle tante persone che si sono riunite in cooperativa.

La cooperazione piemontese, anche in questo settore, fa dei valori di democrazia partecipata e di giusta valorizzazione dell'impegno delle persone la miglior ricetta per la qualità.

BAGNA CAODA

ingredienti per 6/10 persone

- 2/3 acciughe per ogni commensale
- 2/3 spicchi d'aglio di Caraglio per persona
- 1 litro di latte
- 1 litro d'olio
- 1 sedano
- 1 finocchio
- 1 peperone rosso di Carmagnola crudo
- 1 peperone giallo di Carmagnola crudo
- 2 cardi gobbo di Nizza Monferrato
- 1 mazzetto di ravanelli
- 2 peperoni arrostiti e spellati
- 2 porri di Cervere freschi
- 2 cipollotti lunghi freschi
- 4 topinambour
- 1 cuore di un cavolo bianco o rosso
- 2 cipolle al forno
- 2 barbabietole rosse al forno
- 4 patate cotte con la buccia
- 1 noce di burro di montagna



preparazione | Sbucciare l'aglio ed eliminare il germoglio per renderlo più digeribile. Porre gli spicchi in un tegame con il latte e farli bollire per una decina di minuti, quindi scolarli. Togliere il sale dalle acciughe, aprirle e togliere le lische. Lavare i filetti, asciugarli e tenerli da parte. Preparare le verdure: lavarle, tagliarle a fette e disporle in piatti in modo che possano essere a disposizione dei commensali per intingerli nella salsa una volta ultimata. In un tegame porre gli spicchi d'aglio e schiacciarli con una forchetta. Porre sul fuoco, aggiungere un mestolino d'olio e una noce di burro e mescolare, sino a ottenere una crema morbida. Aggiungere tutto l'olio rimasto e i filetti di acciuga e far cuocere a fuoco basso sino allo scioglimento delle acciughe e a ottenere un composto cremoso e omogeneo. Servire la salsa calda in un grande pentolone da porre a centro tavola.

Le acciughe

Il Piemonte è ricco di ricette a base di acciughe. Un tempo infatti si trovava sulla via del sale, con cui le acciughe venivano conservate, e commercializzate: un modo per evitare di pagare i pesanti dazi legati al commercio di sale.

Le acciughe considerate un pesce povero, possiedono in realtà benefiche proprietà nutrizionali, essendo un pesce azzurro sono molto salutari e ricche dei preziosi acidi grassi omega 3.

Anastasia Grimaldi | www.anastasiagrimaldi.it



ingredienti per 4 persone

1 litro di latte
1 scorza di limone
300 gr. di zucchero
60 gr. di cacao
15 amaretti
9 uova
1 tazzina di rhum

preparazione | Far bollire il latte con la scorza di limone grattugiata, sbattere le uova con zucchero e cacao, aggiungere il latte e mescolare energicamente. Versare il composto ottenuto in uno stampo di forma rettangolare cosparso di zucchero caramellato. Aggiungere gli amaretti sbriciolati, inumiditi precedentemente nel rhum. Cuocere in forno a 180° per 35 minuti. Lasciare raffreddare e servire.

CARNE ALL'ALBESE



ingredienti per 4 persone

500 gr. di sottofiletto di Fassona (razza piemontese) per carpaccio
150 gr. di Grana Padano DOP tagliato a scaglie
1 mazzetto di rucola
1 limone
5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
sale, pepe q.b.

preparazione | Versare in una ciotolina il succo filtrato del limone, l'olio, il sale e il pepe e mescolare bene con una forchetta. Disporre le fettine di carpaccio in 4 piatti individuali, distribuire il condimento e mettere i piatti in frigo coperti con la pellicola da cucina per una mezz'ora. Nel frattempo mondare il mazzetto di rucola, lavarla, asciugarla e spezzettarla. Distribuire sulla carne le scaglie di Grana e la rucola. Condire con un'altra macinata di pepe e servire.



FILETTI DI TROTA IN CARPIONE



ingredienti per 4 persone

2 trote	1 bicchiere di vino bianco
2 spicchi d'aglio	1 bicchiere d'acqua
1 cipolla bionda astigiana	mais per impanatura q.b.
2 carote piccole	olio extravergine d'oliva q.b.
5/6 foglie di salvia	sale q.b.
1 bicchiere d'aceto bianco	pepe in grani q.b.

preparazione | Pulire le trote e tagliarle a filetti, o fasi preparare 4 filetti di trota dal pescivendolo, poi impanarli nel mais. Friggerli in abbondante olio caldo, scolarli su carta assorbente e salarli. Pulire la cipolla, lavarla e tagliarla a rondelle, lavare e raschiare le carote, tagliarle a bastoncini. Versare in una casseruola l'acqua, l'aceto, il vino e aggiungere la cipolla, l'aglio schiacciato, i bastoncini di carota, la salvia, il pepe. Far sobbollire a fuoco dolce per 5/6 minuti, lasciare intiepidire. Mettere due filetti di trota affiancati in un contenitore e versare sopra metà della marinata con metà delle verdure, adagiare gli altri due filetti e completare con la rimanente marinata. Coprire e lasciare riposare in frigo per 24 ore. Al momento di servire, scolare i filetti e deporli su di un letto d'insalatina mista, mettere sopra i filetti le verdure della marinata, ben scolate.

Maria Antonietta Grassi | [Blog_Il pomodoro rosso di MantGra](#) [www.ilpomodororosso.blogspot.it](#) | [Blog_Piemonte in Bocca](#) [www.piemonteinbocca.blogspot.it](#)

aceto e carpione

Il termine "carpione" deriva dal nome di un pesce di lago, ma la tecnica nello specifico è di paternità piemontese. Mettere in carpione non è null'altro che un antico metodo di conservazione dei cibi, in tempi in cui non si disponeva di alcuna tecnologia utile alla conservazione. La marinatura nell'aceto consentiva di prolungare la conservabilità degli alimenti, poiché l'aceto, grazie alla sua acidità, inibisce la crescita batterica donando al contempo un pregevole gusto agli alimenti.

FRITTO MISTO ALLA PIEMONTESE



ingredienti

fegato
polmone
rognone
salsiccia
cervella
animelle
filoni
testicoli
agnello sambucano
petto di pollo

punta di cavolfiore
melanzana
semolino dolce
vitello
polpettine di carni miste
cosce di rana
finocchi
carciofi
mele rosse di Cuneo
amaretti

preparazione | Tutti gli ingredienti devono essere ben puliti, lavati, spellati e scottati in acqua calda o rosolati in olio e burro ed infine passati in pastella, ottenuta con uova, latte e farina. Infine si passa alla frittura di ogni ingrediente, seguendo il suo preciso tempo di cottura. Fanno eccezione le verdure e le carni miste, che devono essere passate in farina, uovo, pan grattato e poi fritte.

consigli per un fritto doc

1. Utilizzare olio d'oliva o d'arachide.
2. Preparare correttamente il cibo da friggere, togliendo l'eccesso di acqua e aggiungendo sale e spezie solo dopo la frittura.
3. Scolare accuratamente l'eccesso di olio.
4. Durante la frittura non rabboccare mai l'olio nuovo con quello già usato, lo facciamo solo deteriorare prima!
5. L'olio si usa una sola volta, non si ricicla.

Anastasia Grimaldi | www.anastasiagrimaldi.it

RATATUJA

ingredienti per 4 persone

4 melanzane violette casalesi tonde e piccole
1 peperone giallo di Carmagnola
1 peperone rosso di Carmagnola
2 pomodori
4 zucchine di Borgo d'Ale
1 spicchio d'aglio
rosmarino, basilico, menta, prezzemolo q.b.
olio extra-vergine d'oliva q.b.
sale e pepe da macinare q.b.



preparazione | Sbucciare le melanzane, tagliarle a rondelle sottili e disporre le fettine su una teglia cospargendo le verdure di sale per farle asciugare. Lavare i peperoni e tagliarli a listarelle. Sbucciare le cipolle ed affettarle a rondelle sottili. Lavare i pomodori e tagliarli a spicchi. Lavare e privare le zucchine delle estremità, per poi tagliarle a rondelle. Appassire lo spicchio d'aglio in olio, e dopo averlo tolto dalla pentola aggiungere cipolla, peperoni e melanzane. Rosolare le verdure e poi aggiungere anche le zucchine e i pomodori. Salare, pepare e lasciar cuocere per 20 minuti. A cottura ultimata, aggiungere olio q.b., profumare con le erbe aromatiche e proseguire la cottura per altri 10 minuti. Togliere dal fuoco, lasciare raffreddare e servire.

RISO CON PERE E GORGONZOLA

ingredienti per 4 persone

400 gr. di riso di Baraggia Biellese e Vercelesese DOP
200 gr. di Gorgonzola DOP
2 pere delle Valli di Lanzo
100 gr. di burro di montagna
1 cipolla
4 noci
2 bicchierini di Cognac
brodo vegetale q.b.



preparazione | Soffriggere la cipolla nel burro, unire il riso e le pere tagliate a pezzetti. Aggiungere il Cognac e lasciare evaporare. Accorpare il brodo e a metà cottura, incorporare il Gorgonzola. Ultimare la cottura con altro brodo e mantecare con burro. Servire decorando ogni piatto con noci tritate.

RISO AL VERDE O MINESTRA MARITATA PIEMONTESE CON SPINACI, RISO E UOVO



ingredienti per 4 persone

1,5 litro di brodo di carne leggero, preferibilmente fatto in casa
200 gr. di spinaci freschi
150 gr. di riso Carnaroli
100 gr. di latte intero fresco
20 gr. tra foglie e gambi di prezzemolo (questi ultimi sono molto aromatici e gustosi)

20 gr. di burro di montagna
2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato al momento
2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
1 uovo intero + 1 tuorlo
1 costa di sedano dorato d'Asti
1/2 spicchio d'aglio di Caraglio
sale se necessario

preparazione | Riscaldare il brodo di carne. Tritare finemente l'aglio privato del germe interno, il sedano e il prezzemolo (foglie e gambi). Sistemare il tutto in una capace pentola assieme al burro e all'olio. Cuocere a fiamma dolce per 3 minuti, mescolando di tanto in tanto. Spezzare grossolanamente gli spinaci. Mettere gli spinaci nella pentola, rimstare e lasciare insaporire a fiamma media per un minuto. Ridurre la fiamma al minimo, coprire con un coperchio e cuocere per 10 minuti, mescolando saltuariamente. Trascorsi i 10 minuti, versare il brodo già caldo sugli spinaci, coprire nuovamente e portare il tutto a bollire a fiamma viva. Lasciare bollire per 5 minuti. Unire il riso e, sempre a pentola coperta e a fiamma vivace, portarlo a metà cottura. A questo punto aggiungere il latte, mescolare, coprire parzialmente la pentola e completare la cottura del riso (deve essere piuttosto al dente perché continuerà a cuocere durante il riposo finale). Regolare di sale se necessario. Nel frattempo unire l'uovo intero, il tuorlo e Parmigiano Reggiano grattugiato ottenendo una crema. Quando il riso è pronto, spegnere il fuoco e aggiungere questa miscela alla minestra, rimstando velocemente con una forchetta. Coprire la pentola e lasciare riposare il tutto per 5 minuti prima di servire.

Paola "Slelly" Uberti | *Blog_Slelly - The Dark Side of Kitchen* <http://slelly.blogspot.it/>

il riso

Andrebbe consumato almeno un paio di volte alla settimana, essendo un alimento a basso indice glicemico, adatto anche ai celiaci. Curiosità: il riso parboiled, prima idratato poi successivamente cotto a vapore ed essiccato, consente al riso di trattenere all'interno del chicco le vitamine B ed il ferro, che altrimenti andrebbero disperse in cottura.

SOMA D'AJ SECUND MI - Soma d'aj con tartare di uva moscato e taleggio

ingredienti per 4 bruschette

200 gr. di acini di uva moscato giallo
100 gr. di Taleggio DOP
4 fette di pane integrale di circa 20 grammi ciascuna
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva più un po'
1 spicchio d'aglio di Caraglio spellato, tagliato a metà e privato del germe interno
1/4 di cipollotto rosso sbucciato e finemente tritato
alcuni anelli di cipollotto rosso
miele di acacia del Piemonte q.b.
paprika dolce in polvere q.b.
sale e pepe nero macinato al momento q.b.



preparazione | Tagliare a metà gli acini d'uva ed eliminare i semi. Tagliarli ancora a pezzetti poi batterli sul tagliere con la lama di un coltello affilato per ottenere una tartare fine. Sistemare la tartare di uva in una ciotola e unire il cipollotto tritato. Condire con sale, pepe, un cucchiaino di olio extravergine di oliva e pochissimo miele. Arroventare una piastra antiaderente e tostare le fette di pane rigirandole spesso per non bruciarle. Devono diventare croccanti e leggermente abbrustolite. Sfregare delicatamente le fette di pane con lo spicchio d'aglio, condirle con un filo di olio extravergine di oliva e sistemarle su una griglia per dolci affinché si raffreddino. Tritare grossolanamente lo spicchio d'aglio. Al momento di servire, distribuire la tartare di uva scolata dal liquido di macerazione sulle fette di pane, aggiungere il taleggio privato della crosta e tagliato a pezzetti non troppo piccoli e decorare con un paio di anelli di cipollotto. Cospargere con un po' di aglio tritato (quantità a piacere) e rifinire il tutto con una macinata di pepe e poca paprika.

l'aglio Lo spicchio d'aglio, la parte edibile della pianta, è il bulbo. Consumabile sia crudo che cotto, una volta tagliato è in grado di liberare una sostanza ricca di zolfo: l'allicina, dalle note proprietà benefiche come antibiotico e battericida, utile ad abbassare i valori di colesterolo e la pressione sanguigna.

Anastasia Grimaldi | www.anastasiagrimaldi.it

SOUFFLÉ DI CASTELMAGNO CON MIELE E NOCI



ingredienti per 4 persone

150 gr. Castelmagno DOP
40 gr. di burro di montagna
2 cucchiaini farina
3 dl latte
4 uova
4 cucchiaini di miele millefiori del Piemonte
12 gherigli di noce
sale e pepe q.b.

preparazione | In una padella fondere il burro e incorporare la farina. Aggiungere il latte e amalgamare aiutandosi con una frusta per eliminare tutti i grumi. Ottenuto un composto compatto, incorporare il Castelmagno tagliato a pezzetti, mescolare e levare dal fuoco. Unire i tuorli, salare, pepare. Montare gli albumi a neve, aggiungere un pizzico di sale, amalgamare bene tutti gli ingredienti e versare il composto in uno stampo da forno imburrato. Cuocere in forno preriscaldato a 175° per 30 minuti circa. Servire il soufflé appena sfornato, guarnendo con miele e noci spezzettate.

la magia del soufflé

Curiosità: sapete cosa rende così leggera e particolare la consistenza di un soufflé? L'aria, ovviamente, che si crea grazie alla parte acquosa, che con il calore si trasforma in vapore. Il trucco per non far sgonfiare la famosa cupoletta è cuocere ad alta temperatura e far formare la crosticina, che intrappolerà buona parte dell'aria senza farla più uscire. Evitate anche un raffreddamento troppo repentino.

TORTA DI NOCCIOLE



ingredienti

2 hg. di Nocciole Piemonte IGP
2 hg. di zucchero
2 uova freschissime
35 gr. di burro di montagna

preparazione | Amalgamare lo zucchero al burro a temperatura ambiente. Incorporare i tuorli d'uovo, le nocciole tritate finemente e gli albumi montati a neve. A composto omogeneo, porre in una teglia e cuocere in forno a 180° circa, per 40 minuti. A piacimento si possono aggiungere piccole dosi di farina, lievito, rhum e cacao.



le nocciole

Curiosità: la nocciola piemontese tonda gentile trilobata è la varietà di nocciola tipica dell'alta langa, dal 1993 universalmente riconosciuta come la migliore al mondo, grazie al suo alto contenuto di vitamina E, prezioso antiossidante naturale, e dal 40% di lipidi monoinsaturi (grassi buoni). Un regolare consumo di nocciole è utile a tenere bassi i livelli di colesterolo cattivo nel sangue.

VIN BRULÉ'



ingredienti

1/5 litro di vino Barolo DOCG
50 gr. di zucchero
3 gr. di cannella intera
3 gr. di chiodi garofano
3 gr. di macis
3 gr. di coriandolo

3 grani di pepe nero
la scorza di mezzo limone
1 foglia di alloro
1 pizzico di cardamomo
1 bastoncino di vaniglia
1 foglia di salvia
1 rametto di rosmarino

preparazione | Tagliare la scorza di limone e dell'arancia in listarelle sottili, evitando la parte bianca della buccia. Versare lo zucchero in una pentola dai bordi bassi, unire la scorza degli agrumi, le spezie e infine aggiungere il vino. Porre la pentola sul fuoco e far bollire a fuoco basso per 5-7 minuti mescolando sino allo scioglimento dello zucchero. Porre una fiamma vicino alla superficie del vino in modo che prenda fuoco e l'alcol evapori. Quando il fuoco si sarà spento da solo, ad alcol evaporato, filtrare il vin brûlé e servire molto caldo, in tazza.

effetti benefici

Il vin brûlé è certamente un ottimo alleato contro il raffreddore e il naso chiuso. L'usanza di utilizzare il vino anche come medicamento mescolandolo con particolari erbe e spezie è molto antica, ne parlano addirittura già Platone e Plinio che lo consigliavano per il suo potere disinfettante. Nel Medioevo molte sono le ricette tramandate fino a noi che ascrivono proprietà terapeutiche e benefiche all'uso di vini speziati, la più famosa è appunto il vin brûlé: una bevanda da bersi calda per aumentare il suo effetto corroborante. Il suo potere antivirale potrebbe essere ascrivibile ai tannini presenti nel vino, che sono in grado di bloccare le proteine dei virus influenzali. Inoltre i chiodi di garofano sono potenti antibatterici e il limone ricco di Vitamina C è in grado di contrastare i primi sintomi del raffreddore. Durante la bollitura la maggior parte dell'alcool evapora, ma il calore della bevanda associato alla presenza dei polifenoli antiossidanti presenti nel vino, provocano una vasodilatazione in grado di dare sollievo alle prime vie respiratorie. L'effetto benefico insomma è una somma di tutte le componenti presenti al suo interno e non dimentichiamo che, sebbene non esistano dimostrazioni scientifiche rigorose al riguardo, è innegabile il piacere e il benessere generato dal sorseggiare una tazza calda di vin brûlé in una fredda sera invernale.

Questa pubblicazione è stata realizzata con il coordinamento di **SAP s.r.l.** e la supervisione di **Gest-Cooper Società Agricola Cooperativa**. Gest-Cooper, emanazione di Fedagri Confcooperative Piemonte, assiste le cooperative agricole e agroalimentari nel loro costante lavoro di tutela della qualità dei prodotti e delle colture piemontesi, per garantire al consumatore la possibilità di mettere in tavola cibi sicuri, nutrienti, buoni.

Al servizio delle cooperative piemontesi aderenti, Gest-Cooper si occupa di:

- ricerca di strumenti di finanziamento e preparazione delle domande di aiuto sul Programma di Sviluppo Rurale,
- coordinamento di processi di aggregazione, studi di fattibilità e sistemi di pianificazione e controllo di gestione,
- divulgazione della legislazione in materia,
- assistenza tecnica, societaria e fiscale,
- corsi di formazione e aggiornamento,
- consulenza in materia di qualità ed agroenergie,
- attività di informazione e promozione,
- avvio dei processi di sviluppo, attraverso un programma di assistenza alla gestione delle imprese cooperative.

Gest-Cooper Soc. Agr. Coop. | C.so Francia 329, 10142 Torino - Tel. 011.4405460 - Fax. 011.4405440 - info@gestcooper.it

Ringraziamo per la preziosa collaborazione:

Maria Antonietta Grassi (Carne all'albese; Filetti di trota in carpione);

Blog_Il pomodoro rosso di MantGra www.ilpomodororosso.blogspot.it | Blog_Piemonte in Bocca www.piemonteinbocca.blogspot.it

Anastasia Grimaldi, per gli approfondimenti sui prodotti; www.anastasiagrimaldi.it

Paola Uberti (Riso al verde; Soma d'aj secund mi); Blog_Slelly – The Dark Side of Kitchen | <http://slelly.blogspot.it/>

Fonti: Regione Piemonte, Fedagri Confcooperative Piemonte.

Per ogni approfondimento sui prodotti della cooperazione agroalimentare: www.piacerepiemonte.it

Stampato in 2000 copie nel mese di luglio 2017.

