

# Ricettario del *Malcantone*

Roland Hochstrasser  
2016

## Introduzione

### ***L'evoluzione del sistema alimentare e i cambiamenti culturali: dal locale al globale***

Fino a poco tempo fa, la popolazione della nostra regione, e l'umanità in generale, si nutriva con quello che poteva. Solo da poco più di un secolo, la maggior parte della popolazione dell'Occidente può scegliere cosa mangiare, e non è più costretta a nutrirsi con quello che la terra è in grado di produrre.

L'approccio nostalgico tende a esaltare le virtù degli alimenti che si rifanno a un passato romantico. In realtà l'alimentazione era sovente povera e le ricette non erano necessariamente delle prelibatezze. Nei resoconti del secolo scorso risaltano ricette a base di animali che oggi non è più consuetudine cuocere per i propri bisogni, come gatti, allodole, tordi, beccacce, marmotte, tassi,... Senza contare la presenza di ricette a base di "scarti", come reni, polmoni e altre frattaglie. Ma come dice Luigi Franconi, ne *"Il nuovo cuoco ticinese economico"* del 1846, *"Il miglior cuoco, diceva quel gran filosofo di Socrate, è un buon appetito acquistato al passeggio, all'aria aperta. E aveva ragione, e l'ho provato anch'io quand'era giovane, che dopo una buona sgambettata per le montagne, il pan di cruscellomi pareva zucchero, e l'acqua del rigagnolo il nettare degli Dei"*.

La cucina regionale e il retaggio agro-alimentare del passato sono dei temi che negli ultimi anni hanno assunto una grande visibilità, in relazione alla valorizzazione del territorio e delle sue risorse turistiche e culturali. In questo senso il cibo è diventato una chiave di lettura rilevante che testimonia i rapidi cambiamenti all'interno della società.

L'evoluzione che possiamo osservare in questi ultimi decenni è particolarmente significativa e ricca di spunti, grazie soprattutto alla cosiddetta globalizzazione. Anche in ambito alimentare, questo fenomeno viene spesso chiamato in causa per descrivere e analizzare i cambiamenti nelle culture alimentari. Il ruolo guida in questi anni lo hanno svolto gli Stati Uniti. Spesso criticati, ma furieri di novità che hanno rapidamente conquistato i gusti delle popolazioni mondiali, diffondono nel mondo prodotti di ampio consumo quali la Coca Cola o il fast-food.

In questo contesto globale, i cambiamenti nella società e nella cultura culinaria sono rapidi, anche se spesso non ne siamo pienamente coscienti. Rapiti dal nostro vissuto quotidiano,



difficilmente notiamo le differenze che intercorrono anche nel breve arco di 10 anni. Eppure, se ci fermiamo a riflettere un attimo, possiamo essere sorpresi dalla quantità e dall'importanza dei cambiamenti che viviamo costantemente.

Un esempio ce lo offre la catena di ristoranti Mac Donald's, che oggi rappresenta un indiscutibile punto di riferimento nella simbologia dell'alimentazione del XX secolo. Anche se oggi può sembrare strano, soprattutto ai più giovani, fino al 27 dicembre 1993 la popolazione del Cantone Ticino non aveva a disposizione le patatine e gli hamburger offerti Mac Donald's. Risale infatti a tale data l'apertura a Coldrerio del primo locale della famosa catena.

Un altro esempio che testimonia i rapidi cambiamenti intercorsi negli ultimi anni è l'evoluzione della tipologia di prodotti alimentari venduti dai grandi distributori quali Coop e Migros. Solo fino a qualche anno fa sarebbe stato impensabile poter disporre di una gamma di prodotti così ampia, costituita da generi provenienti da ogni angolo del pianeta.

La cucina offre in questo senso un ottimo ambito di studio, interessante a diversi livelli di lettura. Possiamo ad esempio osservare l'evoluzione degli utensili utilizzati, i materiali, le tecniche, le materie prime, o i cibi. Ma possiamo anche soffermarci su aspetti come la ristorazione, la produzione e la diffusione di generi alimentari, l'agricoltura o l'allevamento.

<b>MIGROS TICINO MIGROS TICINO MIGROS TICINO</b>		
<b>ROLLMOPS</b> (aringa arrotolata e marinata)		
1 pezzo (circa 85 gr.)		<b>-.25</b>
<b>MAYONNAISE</b> sempre fresca	100 gr.	<b>-.48<sup>1</sup></b>
(vasetto 145 gr. —.70 + —.25 deposito vetro)		
<b>MOSTARDA DI FRUTTA</b> sciolta	1 kg.	<b>4.-</b>
barattoli da 250 gr. 1.20	1 kg.	<b>4.80</b>
barattoli da 500 gr. 2.20	1 kg.	<b>4.40</b>
<b>IOGHURT</b> freschissimo	100 gr.	<b>-.12<sup>5</sup></b>
(vasetto 200 gr. —.25 + —.25 deposito vetro)		
<b>MIGROS TICINO MIGROS TICINO MIGROS TICINO</b>		

## **1. Antipasto, minestra**

### ***Bùlbora (Minestra di zucca)***

Ingredienti (4 persone): 1 kg di zucca fresca, 1 litro di latte, 1 cucchiaio di farina bianca, 1 noce di burro, 2 manciate di riso, sale.

Pelare la zucca. Sbarazzarla dei semi e dei filamenti, tagliarla a pezzetti. Far bollire in acqua leggermente salata per 15 minuti. Scolare e schiacciare la zucca in modo da ottenere una poltiglia che sarà messa in una casseruola con il latte. Far bollire e aggiungere la farina. Cuocere per 15 minuti, rimestando lentamente. Indi mettere il riso e cuocere ancora per 15 minuti. Prima di servire aggiungere un po' di burro e rimestare. Attenzione, sorvegliare bene la cottura. Non deve assolutamente attaccare!

La ricetta, premiata nel 1975 dal Corriere del Ticino, è di Ermes Borsari, a quei tempi presidente di Lugano Turismo. Fonte: Maryton Guidicelli, Luigi Bosia, Ticino a tavola : ricettario della tradizione alimentare, Muzzano : Ed. San Giorgio, 1998

### ***Zuppa di tarassaco e uova***

Ingredienti: 600 g di foglie di tarassaco, 4 uova, 4 fette di pane integrale, olio extravergine di oliva

Dopo aver ben pulito e lavato il tarassaco, lessatelo per mezz'ora circa in 1 l e 1/2 di acqua salata.

Nel frattempo fate abbrustolire nel forno le fette di pane. Trascorso il tempo previsto rompete un uovo in ogni piatto, sbattetelo bene con una forchetta, appoggiatevi sopra una fetta di pane abbrustolito, conditene ciascuna con un cucchiaino d'olio e versate la minestra.

## **2. Carne**

### ***Capretto nostrano***

Ingredienti (6 persone): 3 kg di capretto, 250 g di burro, 2 bicchieri di vino bianco, sale, abbondante rosmarino.

Far tagliare il capretto dal macellaio. Levare i peli rimasti sulla carne sfregando con uno strofinaccio asciutto. Far fondere il burro e rosolare bene i pezzi di capretto. Salare, bagnare con il vino e cuocere, sempre rivoltando, per un'ora e mezza. Verso la fine della cottura aggiungere il rosmarino. Bagnare eventualmente con qualche cucchiaio d'acqua.

Anche la ricetta di questo tradizionale piatto pasquale è apparsa su Ticino a tavola. Certi lo cucinano al forno, altri in casseruola (risulta più morbido). Fonte: Maryton Guidicelli, Luigi Bosia, Ticino a tavola : ricettario della tradizione alimentare, Muzzano : Ed. San Giorgio, 1998

### ***Polpettone economico***

Gustoso e di rendimento per 4 persone: 400 gr macinato di manzo o misto con lombo di maiale.

Un pò di mollica di pane bagnata con latte, 2 uova intere, 1 cucchiata di buon sbrinz grattugiato, un pò di prezzemolo tritato, sale e pepe.

Preparazione: Fatto ben ben l'impasto, si dà la forma di un arrosto arrotolato (oppure due piccoli). Si passa nel pane grattugiato, si fa rosolare leggermente d'ambo le parti, in seguito aggiungere una tazza di acqua calda dove verrà diluito un cucchiaino di salsa di pomodoro, una foglia di alloro, spezie secondo i gusti. Cuocere per circa mezz'ora e servire a fette, con passato di patate o con un buon risotto.

Fonte: Il Malcantone, 1971

### **3. Pesce**

#### ***Stufato d'anguilla della Tresa***

Ingredienti (6 persone): 2,7 kg di anguille non troppo grosse, farina, 50 g di burro, 2 foglie d'alloro, 2 foglie di salvia fresca, 350 g di cipolla tritata, un chiodo di garofano, 650 g di pomodori freschi 1/2 litro di vino bianco secco, 5-7 dl di buon brodo, 3 dl di salsa legata, 750 g di fagioli borlotti secchi (messi a bagno la vigilia), bouquet garni, 30 g di prezzemolo nostrano tritato, aglio, sale, pepe.

Spellare l'anguilla e tagliarla a tronconi di 5 cm. Salare, pepare. Infarinare e rosolare i pezzi con un po' di burro in un tegame. Riporli per almeno 1 ora nel forno, non troppo caldo, con salvia e alloro. Con questo procedimento si toglierà completamente il grasso superfluo del pesce. A cottura terminata, mettere i pezzi di pesce, in un altro recipiente. Tenere al caldo. In un tegame, rosolare leggermente le cipolle con un po' di burro. Aggiungere il chiodo di garofano e i pomodori pelati o tagliuzzati a quadretti dopo averli scottati. Aggiungere un po' di vino bianco e il brodo. Lasciar cuocere per circa un'ora con l'aggiunta di salsa legata. Dieci minuti prima della fine della cottura, aggiungere i fagioli cotti in precedenza in acqua leggermente salata e con un «bouquet garni» per ca. 1 ora). Riprendere il recipiente con l'anguilla e metterla su fuoco vivo con burro e vino. Far ridurre. Cospargere con aglio e prezzemolo. Aggiungere il tutto alla salsa di pomodoro e fagioli. Servire con polenta.

Con questa ricetta il cuoco Marino Molinari di Novaggio ha vinto il Concorso «Ticino a tavola» organizzato nel 1975 dal Corriere del Ticino. Si tratta di una vecchia ricetta malcantonese. Fonte: Maryton Guidicelli, Luigi Bosia, Ticino a tavola : ricettario della tradizione alimentare, Muzzano : Ed. San Giorgio, 1998

#### ***Trota al sughetto***

Si taglia il pesce in tranci, si infarina, si adagia in padella “a freddo” con burro, lardo, pancetta, salvia, sale e pepe. Si rosola e quando è dorato si bagna con vino bianco o rosso. Si copre e si termina la cottura lentamente facendo in modo che rimanga abbondante sugo per accompagnare la polenta.

Giuseppina Ortelli-Taroni, Il Ceresio e la sua gente, Lugano, 1989

#### ***Risotto al brodo di testa di luccio***

Per circa un'ora si bolle una grossa testa di luccio che può essere sostituita da diverse teste piccole. Le cartilagini bollendo si sciolgono e il brodo diventa coloso. Si toglie la testa e col brodo si fa un risotto bianco, senza zafferano, ma procedendo come di consueto. Alla fine si aggiunge del formaggio grattugiato. Questo risotto ha un sapore particolare e risulta ben mantecato.

Giuseppina Ortelli-Taroni, Il Ceresio e la sua gente, Lugano, 1989

## ***Filetto di pesce persico***

Panare con un uovo e pangrattato salati e aromatizzati a piacere. Friggere nel burro o nella margarina appena sciolti per non imbrunire il pangrattato. Il filetto si può panare anche con latte e farina. Nel primo caso, se la qualità di pesce è abbondante, si può aggiungere all'uovo un poco di latte.

Giuseppina Ortelli-Taroni, *Il Ceresio e la sua gente*, Lugano, 1989

## ***Trote fritte***

Tritare finemente aglio, prezzemolo, mezza foglia di lauro, rosmarino, salvia, e altre erbe odorose a disposizione. Salare e pepare il pesce all'interno e riempirlo con il trito di erbe. Soffriggerlo nel burro. Bagnarlo con vino bianco e cospargerlo con una buona presa di erbe. Lasciar rapprendere il sugo.

Giuseppina Ortelli-Taroni, *Il Ceresio e la sua gente*, Lugano, 1989

## ***Agón in bogia o antesín in bogia (Agoni in mastello)***

Il pesce viene salato e pressato sott'olio. Dopo averlo pulito si lascia ventiquattr'ore in salamoia aggiungendo 60-70 grammi di sale per ogni kg a seconda della grossezza degli esemplari.

La seconda operazione consiste in una rapida sciacquatura per togliere il liquido che si è formato e che ingiallirebbe la carne. I pesci si infilano ad uno ad uno su un solido filo di ferro che passa attraverso gli occhi. Le file si pongono ad essiccare al sole in una moscaiola appositamente costruita. Quando gli agoni sono appassiti, ma ancora verdi, cioè non del tutto essiccati, essi frammisti a qualche foglia di lauro vengono adagiati in olle o in recipienti di latta (a Capolago si mette anche serpillio). Gli strati devono essere bene ordinati ed invertiti: da un lato le code, dall'altro le teste e poi viceversa (a cò e pè) per impedire che resti spazio vuoto.

Per assicurarsi che l'agone abbia raggiunto il punto giusto di pressatura si tiene il pesce orizzontalmente per la coda. Esso deve rimanere rigido e non ricadere.

Sopra gli strati si mette un'assicella di legno tagliata in forma e posata all'interno del recipiente. Questa viene pressata con l'aiuto di un piccolo torchio. Dopo qualche giorno si butta l'olio fuoriuscito dal pesce stesso. Esso ha un sapore assai piccante e perciò viene sostituito con quello vegetale. Naturalmente un tempo si usava l'olio di oliva, oggi si adopera quello di semi.

Una preparazione più antica e più povera escludeva l'aggiunta di olio vegetale. In questo caso gli strati dovevano aderire perfettamente per non creare vuoti d'aria. Si evitava il lauro perché favoriva il formarsi di muffa e invece di usare il torchietto si pressava per mezzo di una pila di sassi.

Gli agoni in bogia, ossia in mastello, vengono cotti sulla brace e serviti versandovi sopra olio di oliva fresco per attenuare il sapore piccante simile a quello dell'acciuga salata. Oggi gli agoni in bogia si accompagnano con patate e carote bollite senza sale; un tempo con la polenta.

Giuseppina Ortelli-Taroni, *Il Ceresio e la sua gente*, Lugano, 1989

### ***Anguilla alla Milanese***

Imbianchite un'anguilla con acqua bollente, toglietele il superficiale color nero-littoso oppure levatele la pelle indi tagliatela a pezzi della lunghezza di un dito, lavatela in due acque acciò perda il sangue, levandole con un coltellino gli interiori, asciugatela con un panno, accomodatela sopra un piatto, marinatela con sale, pepe e succo d'un quarto di limone, copritela con altro piatto. Lasciatela così per due ore indi involgetela nel pane grattugiato poscia nell'uova e nel pane ancora. La cuocerete in una padella con butirro a lento fuoco voltandola a suo tempo indi servitela di bel colore con foglie di salvia frita.

Luigi Franconi, *Il nuovo cuoco ticinese economico*, Lugano, 1846

### ***Pesci al carpione***

Pigliate dell'aglio, foglie di rosmarino ed altre erbe odorifere, triturate il tutto ben fino, mettetevi poscia un poco d'olio d'oliva in una casserola, ponetevi dentro detto tritume, unitevi pure un cucchiaino farina di frumento e mettetela al fuoco. Mescolate di continuo fino a che l'aglio comincerà a prendere colore, in allora unitegli del buon aceto, un poco di pepe intiero, delle foglie d'alloro, un po' di zucchero e sale, lasciatele bollire di nuovo per un quarto d'ora, quindi verserete questa salsa sopra dei pesci fritti, quali poi servirete freddi.

Luigi Franconi, *Il nuovo cuoco ticinese economico*, Lugano, 1846

### ***Ragotino d'anguilla***

Disossate l'anguilla, tagliatela a piccoli pezzi, passatela al fornello con poco butirro. Lasciatela gratinare per un momento indi bagnatela con buona sostanza di pesce o colì di rane o di gamberi; unitevi delle trifole e piccoli funghi intieri, un po' di cannella in polvere. Procurate che sia giusto di sale e ben aglassato; servitevene per i valvani o cestelli di pasta matta o pasticci di polenta.

Pasta matta: pasta friabile cotta al forno a base di farina, uova e burro. Si usa per timballi e crostate.

Luigi Franconi, *Il nuovo cuoco ticinese economico*, Lugano, 1846

### ***Ragotino per pasticci***

Pulite delle spugnone, tagliatele a quarti, fatele confinare in buona sostanza di pesce; fate un hâché con un po' di prezzemolo, poco scialò, timo e maggiorana, il tutto tritato ben fino, aggiungetevi dei lacetti di trota, di pesce persico, di lucio o botrisa tagliati a filetti, un poco di noce moscata. Fatelo aglassare a perfezione, procurate che sia giusto di sale e servitelo per un pasticcio di pasta, di polenta o di riso.

Ragotino: diminutivo di ragù

Luigi Franconi, *Il nuovo cuoco ticinese economico*, Lugano, 1846

### ***Pasticcio di polenta***

Pigliate della polpa d'anguilla, tagliatela a piccoli pezzi e fatela aglassare ben ristretta in buona salsa che farete in egual modo della suddetta per l'anguilla alla giardiniera, aggiungendovi in oltre un po' di conserva di pomi d'oro, dei tartuffi o funghi cotti, dei gamberi, un poco di vino Malaga, cannella in polvere ed il necessario sale.

La farete cuocere lentamente per un quarto d'ora e la leverete dal fuoco. Farete quindi una polenta non troppo dura con dentro del butirro e formaggio; quando sarà ben cotta la vuoterete in un timballo, che prima avrete unto di butirro e la lascerete raffreddare. Di poi con un cucchiaio le farete nel mezzo un buco, levandogliene quella quantità necessaria per poterle introdurre il sopradetto ragoût e che non resta troppo spessa attorno del medesimo. Messa che le avrete dentro detto ragoût lo coprirete bene dell'istessa polenta. La farete scaldare in forno non troppo caldo e la servirete tosto in tavola.

Luigi Franconi, *Il nuovo cuoco ticinese economico*, Lugano, 1846

### ***Salame di pesce***

Nell'egual modo e coll'istesso salsone della galantina si farà il salame riservando i pistacchi e le trifole. Lo farete cuocere nell'egual modo, si potrà servirlo freddo con sotto la sua gelatina, o caldo con sotto piselli, o lenti, o patates-mâchées, o altre guarnizione di verdure.

Luigi Franconi, *Il nuovo cuoco ticinese economico*, Lugano, 1846

### ***Salsiccia di pesce***

Adopererete la qualità del pesce che si adopera per la galantina, la pesterete ben fina e del resto la condirete nell'egual modo della galantina, omettendo le trifole e i pistacchi; insaccatela nei budelli di salsiccia e fateli cuocere con butirro in un plafond sotté al dolce fuoco.

Luigi Franconi, *Il nuovo cuoco ticinese economico*, Lugano, 1846

## ***Galantina di pesce***

Pigliate due tinche, due anguille, una grossa carpana che in tutto formino il peso di quattro libbre grosse, disossateli indi tagliateli a piccoli dadi tutti eguali, il quarto di detta carne pestatela ben fina, aggiungetele quattro oncie di trifole nere pure tagliate a piccoli dadi. Fate un hâché con due acciughe, un po' d'aglio, un poco di scialò e un po' di timo; il tutto ben triturato fatelo tostare in una casserola con poco olio e poco butirro, aggiungentevi quindi la carne, fatela scaldare un momento, levatela dal fuoco, unitevi once quattro pistacchi pellati, mezz' oncia di cannella e garofani in polvere, un quarto d'oncia di pepe rotto, un bicchiere vino di Malaga, once due di sale, un bicchierino di rosolio a fleurs d'oranges, impastatela bene, lasciatela in fusione per un giorno, indi insaccatela nel budello così detto la manica.

Lasciatela così per sei ore, indi legatela ben stretta con una salvietta, dategli i lacci come alla galantina di grasso indi coprite il fondo ad una casserola con butirro, una cipolla tagliata a fette, erbe odorifere e ossi di pesce. Ponetevi sopra la galantina contornatela con ossi di pesce, fatela gratinare al dolce fuoco, bagnatela con un bicchiere di vino bianco, poscia con acqua a galla della galantina, mettetevi adatto sale, un poco di cannella in canna, lasciatela bollire per un'ora e mezza, schiumatela, levatela dal fuoco, lasciatela raffreddare, levate la galantina, passate la sostanza allo staccio, sgrassatela, provatela che sia giusta di sale indi clarificatela con quattro chiari d'uova e il succo d'un limone, passatela quindi con una salvietta, mettetela al ghiaccio a gelare e adopratala per guarnire la galantina.

Libbra grossa: pari a circa 840 grammi.

Galantina: preparazione fredda cotta in involucri di pelle di pollo o rete di vitello (omento)

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

## ***Anguilla alla giardiniera***

Levate la pelle ad un'anguilla, pulitela bene nell'interno e tagliatela a piccoli pezzi, fatele poscia la salsa seguente: tagliate delle cipolle in forma di dadi ed una carota a fette e ponetele entro ad una casserola con un pezzo di butirro, mettetela al fuoco, fate che le cipolle prendano un bello ed eguale colore col dimenarle continuamente. Quando vedrete che incominciano a prendere colore mescolatevi dentro un cucchiaio farina di frumento e proseguite a dimenare sinchè abbia preso un perfetto colore, ma però a fuoco ben lento.

Bagnatela poscia con acqua, unitele un pezzo di cannella, del sale, un mazzetto d'erbe odorifere e lasciatela bollire fintanto che saranno cotte le fette della corata. Di poi fate passare il tutto allo staccio ed unitele i pezzi dell'anguilla e fatela cuocere lentamente per quindici minuti. Servitela guarnita con metterle sotto delle carote e sedani, il tutto tagliato a piccoli pezzi quadri tutti eguali, allessati prima in acqua, poscia nella salsa della medesima anguilla.

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Carpana alla Bernese***

Pulito che avrete la carpana, tagliatela a pezzi, ponetela in una casserola con un pezzo di burro. Triturate poscia ben fino un poco di basilico, cipolle, sale, pepe; voltatela a suo tempo, bagnatela con vino bianco o vino di Malaga. Levatela fuori, restringete la salsa disgrassatela e servitela.

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Triglie al buon sapore***

Triturate poco prezzemolo, timo, maggiorana, basilico, scorza di limone e poco stregone, ponete un proporzionato pezzo di burro in una casserola, ponetevi dentro le triglie con le sopradette erbe, voltatele a suo tempo, bagnatele con vino bianco, datele una giusta cottura, sgrassatele e servitele al momento con succo di limone.

Stregone: dragoncello

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Triglie alla marinara***

Pulite le triglie, mettetele a cuocere in buona sostanza fata con ossi di pesce, indi levatele della loro salsa, accomodatele sopra un piatto, fate restringere parte della loro salsa, unitele un mezzo bicchiere di vino Malaga. Fate che sia ben ristretta, versatele sopra la detta salsa e servitele con succo di limone.

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Storione al fricandeau***

Pigliate un bel pezzo di storione, levategli la pelle, pulitelo bene, asciugatelo con un panno indi inlardatelo con filetti d'anchioda, o code di gamberi, o trifole, o cime di spargi; marinatelo con olio, sale, pepe e sugo di limone, lasciatelo nella marinatura per due ore indi coprite il fondo della casserola con poco burro, cipolle tagliate, erbe odorifere e ossi di storione o d'altri pesci. Ponete sopra il pezzo di storione, coprite la marcatura con carta unta d'olio, fatelo gratinare sul fuoco dolce, bagnatelo con vino di Malaga indi con sugo di pesce. Fate che la salsa sia al pari dello storione, dategli una giusta cottura a dolce fuoco. Levatelo fuori, restringete la salsa, sgrassatelo e montatelo sopra un piatto guarnito con trifole o funghi indi servitelo.

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Polpettine di pesce***

Per fare queste polpette i migliori pesci sono il così detto persico ed il lucio ai quali si prenderà la pura polpa come per fare il suddetto ragout, procurando di disfarli il meno che sarà fattibile. Si bagna detta polpa con acqua, si spiana su d'un tavolo con la battirola, ma con tutta precauzione per non sminuzzarla, indi si fa un pieno in questo modo: si fa una frittata d'uova più o meno grossa secondo la quantità che si vuol fare di polpette, si mette su di un tagliere, si unisce un poco di prezzemolo e si trita il tutto ben fino.

Si mette poscia a sciogliere in una piccola casserola un pezzo di butirro, si unisce un'acciuga ben pesta, una fesa d'aglio, si unisce quindi la detta frittata trita e si rivolge il tutto insieme. Poscia su ad ogni pezzo di pesce si mette una quantità di pieno della grossezza d'una noce, si piegano in modo che il pieno resti ben rinchiuso, si involgano nella farina di frumento. Si fa indi liquefare un pezzo di butirro in una padella e si accomodano dentro un pezzo vicino all'altro. Si deve procurare che l'apertura dei pesci resti sotto onde non si aprono nel cuocere. Bisogna farle prendere un poco di colore su d'un lento fornello, si bagna poscia con sugo di pesce ovvero con salsa di pomi d'oro. Si lasciano andare adagio per un quarto d'ora e si serve con sotto una qualche adattata verdura.

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Ragoût di pesce alla minuta***

Il pesce più adattato per fare questo intingolo è il così detto persico. Si prende questo pesce si toglie la resta di mezzo, tutte le alette non che la pelle, non si prende insomma che la pura polpa, quale si avvolge nella farina di frumento. Fate poscia liquefare un pezzo di butirro in una padella ed unitele il sopradetto pesce. Fatevi prendere bel colore da ambe le parti, toglietela tutto l'unto e bagnatele con salsa di pomi d'oro, e, stemperata con acqua tiepida, guarnitela con code di gamberi, tartufi e funghi. Rapateli sopra un poco di noce moscata e fatelo cuocere per quattro minuti, indi spremeteli sopra un quarto di limone, unitele un' adattata quantità di sale. Procurate che resti ristretto di salsa e servitelo tosto fatto.

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Tinche ai legumi***

Pulite le tinche e lavatele bene in tre acque, acciò perdino il sangue, indi cuocetele in buona salsa colorita con poca conserva di pomi d'oro unitele poche droghe fine, datele una giusta cottura. Fate che siano ben ristretti in salsa indi servitele guarnite con lenti o piselli o cime di spargi.

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Lacetti di botrisa alla Pescatora***

Tagliate a filetti i lacetti di botrisa, imbrattateli nella farina e fateli friggere al butirro purgato; prima di voltarli poneteli sopra una gremolata di salvia e aglio, adatto sale, indi serviteli di bel colore con una spremuta di limone.

Gremolata: tipico trito della cucina milanese composto da salvia e aglio.

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Frittura di storione***

Tagliate a filetti il lacetto dello storione, marinatelo sopra un piatto con poco timo, un po' di scialò, maggiorana; foglie di rosmarino, adatto sale e sugo di limone. Lasciatelo in fusione non meno d'un' ora, indi impanatelo prima nell'uova poscia nel pane. Fatelo cuocere con olio o butirro fonduta e servitelo con prezzemolo trito.

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Filetti di pesce alla pastina***

Disossate dei pesci persici o tinche, tagliateli a filetti, accomodateli sopra un piatto, marinateli con sale, pepe, un poco di prezzemolo tritato fino, un po' di sugo di limone. Lasciateli in fusione per due ore indi involgeteli a pezzo per pezzo nella pastina di sale. Fateli frigare all'olio o al butirro fonduto; serviteli di bel colore con foglie di sellero trito.

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Croché di pesce***

Il pesce più adattato per fare il croché è il pesce persico, lo storione, la tinca e l'anguilla, scegliete la qualità che più vi aggrada, disossatelo e trituratelo fino sotto la mezza-luna, triturate fino una cipolla, fatele prendere colore con butirro, aggiungetele la carne di pesce trita, mischiatela un poco, unitele un cucchiaio farina di frumento, poche trifole triturate fine, bagnatele con una zaina di panna, mettetele poco sale, noce moscata, un mostaccino in polvere e formaggio fino. Lasciatele bollire per otto minuti, procurate che abbia una giusta spessorezza, legatele con quattro rossi d'uova indi versateli sopra un piatto, lasciateli raffreddare e con un cucchiaio fate fuori delle piccole palle, non più grosse d'una noce, passandole nel pane poi nell'uova, poscia nel pane ancora. Fateli cuocere al butirro fonduto e serviteli con prezzemolo trito.

Croché = crocchetta, polpettine

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Atalette di pesce alla romana***

Disossate un'anguilla, dei pesci persici, della tinca e della carpana, tagliate detti pesci a piccoli dadi, indi fate un hâché di poco prezzemolo, poco scialò, timo, maggiorana, adatto sale e noce moscata, impastate il tutto insieme indi insteccati questi dadi uno per qualità,

passateli al pane, poi nell' uova, poscia al pane ancora. Fatele cuocere in una tortiera con butirro fonduto, voltandole da tutte le parti. Servitele di bel colore con foglie di salvia.

Atalette: Dadini di pesce impanati e fritti  
Carpana: carpa

Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846

### ***Polpettine di pesce persico***

Disponi distese 16 fette di pesci persici, che servono comunemente per far frittura. Sopra ciascuna fetta metterai una noce del seguente composto. Pesta nel mortaio della carne cruda di pesce con della mollica di pane inzuppata nel latte, e tanto di butirro quanta è la carne di pesce che si pesta. Metti a cuocere questa pestata aggiungendovi sale, pepe, noce moscata, due uova intere e un poco di prezzemolo trito. Arrotola le fettine di pesce insieme al composto, e fattene delle polpette, infilzale con uno stecco, avendo cura di porre fra ogni polpetta una foglia di salvia. Fritte che siano con butirro, servile spremendovi sopra il succo di un mezzo limone.

AAVV, Le ricette della nonna: raccolta di ricette ticinesi, Locarno, 1958

### ***Tinca al forno***

Si prenda una bella tinca. Con un coltello si fanno dei tagli nella pelle e poi la si mette al forno con burro, sale, pepe e una manciata di prezzemolo trito con cipolla, sedano, carota, timo, maggiorana. Si aggiunge un bicchiere di Marsala e la si fa cuocere ben coperta per una mezz'ora. Servitela e tutti la troveranno molto gustosa.

AAVV, Le ricette della nonna: raccolta di ricette ticinesi, Locarno, 1958

### ***Trota al forno***

Pulire, lavare ed asciugare una bella trota del peso di 7 od 8 etti ed anche più. Salare l'interno e mettervi alcune fette sottili di limone. Posarla in una terrina adatta, unta di olio d'oliva e cospargerla di fiocchetti di burro. Bagnare con 3/4 di bicchiere di un vino bianco secco. Cuocere al forno a calore forte per 5 - 10 minuti e, moderato, per altri 15 - 20 minuti (a seconda della grossezza del pesce). Sorvegliate affinché non prenda colore, eventualmente mettere il coperchio o meglio ancora far scivolare una lastra da forno nel ripiano sopra la trota. Bagnare ogni tanto con il liquido di cottura.

Si serve con burro fuso e, separatamente degli spicchi di limone, o con qualunque salsa adatta al pesce, tuttavia non troppo piccante per non alterarne la finezza.

AAVV, Le ricette della nonna: raccolta di ricette ticinesi, Locarno, 1958

## ***Pesci in umido***

Liquefate in una casseruola burro od olio fino, ponetevi poi i pesci passati prima alla farina bianca. Salate. A fuoco lento, aggiungete aglio, prezzemolo, salvia, spezie. Bagnarli con vino bianco con acqua e conserva di pomodoro e, volendo, con un tantin d'aceto in sostituzione del vino bianco. Bagnarli di tanto in tanto fino a completa cottura.

AAVV, Le ricette della nonna: raccolta di ricette ticinesi, Locarno, 1958

## ***Pesci in carpione***

I pesci si infarinano, si fanno friggere nell'olio ben caldo con aggiunta di erba salvia, rosmarino, un pò di sale. Quando sono ben fritti, circa 20 minuti di cottura, si mettono in un piatto fondo.

Prendete alcune cucchiainate di olio rimasto dalla cottura precedente e tostate le seguenti verdure: prezzemolo finemente trito, aglio, erbette, e, a piacimento, altre verdure in piccola quantità. Quando son ben tostate si aggiunge l'aceto, e alla prima bollitura si versa l'atingolo sopra il pesce in modo da ricoprirlo interamente. Si lascia raffreddare e si serve freddo. Qualora l'aceto fosse troppo forte aggiungere vino.

AAVV, Le ricette della nonna: raccolta di ricette ticinesi, Locarno, 1958

## ***Pesci in bianco***

In una casseruola a pesce fate cuocere adagio 3 bicchieri di vino bianco con un bicchiere di acqua, una carota, un gambo di sedano, una cipollina, uno spicchio d'aglio, una foglia di alloro, due chiodi di garofano, sale e pepe. Quando le verdure dell'atingolo saranno cotte, si prenda il pesce che dovrà essere o un temolo o una trota, un luccio o un pesce persico e lo si mette nella padella. Dopo 5 minuti si rivolta e dopo lo si leva dal fuoco e lo si lascia ancora nella casseruola per altri 10 minuti. Si serve con la sua salsetta, freddo o caldo. Si mangia con patate bollite. Va senza dirlo, che l'atingolo dev'essere più o meno abbondante in proporzione della grossezza del pesce.

AAVV, Le ricette della nonna: raccolta di ricette ticinesi, Locarno, 1958

## ***Filetto di trota alle cipolle e aceto balsamico***

Ingredienti: 4 trote (200 g ciascuna), sale, pepe, 2 cipolle, 2 dl di olio d'oliva, 1 dl di aceto balsamico, 1 mazzetto di prezzemolo.

Squamare i pesci, eviscerarli e filettarli, salare e pepare. Sbucciare le cipolle e affettarle sottilmente. Rosolare con un po' di olio i filetti di pesce e tenerli da parte. Rosolare le cipolle con olio e aggiungere l'aceto balsamico. Lasciare cuocere per 10-15 minuti. Coprire i filetti cotti con le cipolle, lasciare riposare 5 minuti. Spolverare di prezzemolo tritato e versare alcune gocce di olio d'oliva. Servire tiepido con alcune patate al vapore.

AAVV, Le donne contadine ticinesi cucinano, Liebefeld-Bern, 2005

### ***Trota salmonata in bella vista***

Ingredienti: 1,2 kg di trota salmonata, 1 porro, 1 cipolla, 1 carota, 2 foglie di alloro, sale, pepe, 0.5 dl di aceto bianco. Decorazione: 2 bustine di gelatina in polvere, pomodori, peperoni rossi, porri, limoni, prezzemolo.

Preparare un brodo leggero con dell'acqua, le verdure, le foglie di alloro, sale, pepe e aceto. Pulire bene la trota e avvolgerla in un asciugapiatti, legare non troppo forte con spago in tre parti. Sobbollire 35-40 minuti a dipendenza della grandezza (30 minuti per kg di pesce). Lasciare raffreddare nel brodo leggero.

Per la guarnizione preparare la gelatina. Togliere l' asciugapiatti e spellare la trota fino alla testa. Disporre la trota sopra un piatto con il fondo cosparso di gelatina. Coprire il pesce da entrambi le parti con uno strato di gelatina. Decorare a piacimento con le verdure sbollentate, limoni, prezzemolo e altro. Da ultimo coprire con un altro strato di gelatina. Accompagnare con della maionese e qualche insalata.

AAVV, Le donne contadine ticinesi cucinano, Liebefeld-Bern, 2005

### ***Coregone marinato***

Ingredienti: 4 coregoni (oppure trote) da 200 g, 2-3 cucchiari di farina, 0.5 dl di olio di arachidi, 2-3 foglie di salvia, 1 rametto di rosmarino, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 carota, 1 porro, 1 mazzetto di prezzemolo, 0.5 dl aceto di vino rosso, 0.25 dl di vino bianco secco, sale, pepe, zucchero.

Passare i coregoni nella farina bianca, rosolarli per 10 minuti in olio bollente, aromatizzarli con salvia e rosmarino. Togliere i pesci, sgocciolare bene, disporre in una compostiera fonda. Tritare cipolla, aglio, carota, porro, prezzemolo e rosolare nell' olio di cottura del pesce. Unire l'aceto e il vino. Aromatizzare con sale, pepe e zucchero e cuocere lentamente per 15 minuti. Lasciare intiepidire, versare sui coregoni. Tenere al fresco per almeno 24 ore prima di servire. I pesci così marinati si possono servire anche dopo 10-15 giorni.

AAVV, Le donne contadine ticinesi cucinano, Liebefeld-Bern, 2005

### ***Pesci in carpione***

Ingredienti: 6 pesci di circa 150-200 g cadauno, 6 foglie di salvia, farina bianca, 3 cipolle, 3 carote, 2 porri, 2 gambi di sedano, olio, sale, pepe, 3 bicchieri di aceto bianco, 3 bicchieri di vino bianco, erba cipollina.

Salare i pesci e mettere una foglia di salvia all'interno. Infarinare e soffriggere nell' olio circa 4 minuti per parte. Disporli in una teglia o pirofila in modo che non si sovrappongano. Pulire e tagliare a pezzetti tutte le verdure. Farle soffriggere nell' olio per circa 10 minuti con un po' di sale e pepe. Aggiungere l'aceto e il vino bianco e cuocere

ancora per 5 minuti. Togliere dal fuoco le verdure cotte e versarle nella teglia con i pesci in modo uniforme (tutti i pesci devono essere coperti).

Mettere un coperchio e conservare in posto fresco (l'ideale è in cantina). Da consumare dopo un paio di giorni, di modo che i pesci hanno assorbito tutti i sapori. Cospargere di erba cipollina tritata prima di servire. Si conservano per una settimana.

AAVV, Le donne contadine ticinesi cucinano, Liebefeld-Bern, 2005

### ***Merluzzo in umido***

Ingredienti (4 persone): 600 gr. di baccalà già ammollato e privo della pelle e delle spine, 1/2 bicchiere d'olio, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 600 gr. di pomodori pelati, sale, pepe, farina.

Preparazione: La vigilia ammollare il baccalà in abbondante acqua fredda e lasciarlo per tutta la notte. Il giorno dopo tagliarlo a pezzi regolari, infarinarli e rosolarli nell'olio fino a color dorato. Rosolare anche l'aglio e la cipolla tritati. Aggiungere i pomodori, condire con sale e pepe e lasciar cuocere durante 20 minuti.

Maryton Guidicelli, Ticino a Tavola: ricettario della tradizione alimentare, Muzzano, 1998

### ***Merluzzo alla panna***

Ingredienti (4 persone): 600 gr. di merluzzo (qualità Labrador), olio, 500 gr. di cipolle, 2 dl. di panna, 1 dl. di latte, 150 gr. di burro, farina bianca.

Preparazione: Mettere il merluzzo tagliato a pezzi in acqua fredda per almeno un giorno e una notte, cambiando l'acqua di tanto in tanto. Scolare i pezzi di pesce e asciugarli con un canovaccio di cucina. Preparare intanto una padella con olio fumante e rosolare rapidamente i pezzi di merluzzo infarinati. Togliere i pezzi e sgocciolarli in un colabrodo. Gettare l'olio di cottura e mettere il burro nella padella. Arrostiti le cipolle tritate, metterle da parte, riporre i pezzi di merluzzo nella pentola, coprirli con le cipolle, versare la panna diluita col latte e lasciar cuocere ancora per qualche tempo badando che la panna non attacchi al fondo.

Maryton Guidicelli, Ticino a Tavola: ricettario della tradizione alimentare, Muzzano, 1998

### ***Trota al forno***

Ingredienti: 1 trota di fiume di ca. 500 gr., 30 gr. di burro, 4 foglie di salvia, 2-3 rametti di timo e di maggiorana, 4 fettine di limone, 2 dl. di vino bianco secco (eventualmente champagne brut), sale, pepe.

Preparazione: Pulire la trota. Imburrare una pirofila e metervi la trota precedentemente farcita del burro rimanente, della salvia, di due fette di limone, di sale e di pepe. Versare

il vino nella pirofila e acqua quanto basta per coprire a metà la trota. Aggiungere le altre fette di limone e i rametti di timo e di maggiorana. Mettere al forno piuttosto caldo (due terzi del massimo) durante 35 minuti. Ogni tanto bagnare con il sugo e dopo 15 minuti voltarla. Servire con patate al vapore.

Maryton Guidicelli, Ticino a Tavola: ricettario della tradizione alimentare, Muzzano, 1998

### ***Trota del botanico***

Ingredienti: Trote di fiume, farina, burro, 2-3 foglie di Artemisia Genipi (Génépi) o di Artemisia Laxa, 2-3 foglie di Achillea moschata (Iva), sale.

Preparazione: Tagliare la testa e la coda delle trote. Mettere le erbe all'interno, infarinare e arrostitire nel burro come di consueto. Attenzione! Non eccedere con le erbe: esse devono profumare le trote ma rischiano, se troppo abbondanti, di renderle amare.

Maryton Guidicelli, Ticino a Tavola: ricettario della tradizione alimentare, Muzzano, 1998

### ***Salmerino***

Ingredienti (per persona): 1 salmerino di 250 gr., burro, sale, pepe, farina, latte, succo di Limone.

Preparazione: Vuotare, lavare e tagliare le pinne, salare i pesci interiormente, passarli nel latte e nella farina e dorarli dalle due parti in abbondante burro. La cottura deve durare al massimo 10 minuti. Disporre i pesci sul piatto di portata senza il burro di cottura. Tenere al caldo. Rimettere altro burro nella padella, salare, pepare, aggiungere 1/4 di succo di limone per pesce e appena questo burro spumeggia versarlo sui pesci e servire subito.

Maryton Guidicelli, Ticino a Tavola: ricettario della tradizione alimentare, Muzzano, 1998

### ***Filetti di pesce persico alla bissonese***

Ingredienti (4 persone): 600 gr. di filetti di pesce persico fresco (30 gr. per filetto), 2 uova intere, 100 gr. di burro, 1/2 dl. di olio, farina bianca, 12 foglie di salvia fresca, sale.

Preparazione: E' consigliabile non lavare i filetti di pesce ma batterli leggermente e asciugarli con una semplice pressione in un asciugamano di cucina. Questo procedimento è importante perché impedisce che troppa farina attacchi al pesce. Infarinare dunque leggermente i filetti, passarli nelle uova sbattute e salate. In una padella scaldare l'olio, 20 gr. di burro e 6 foglie di salvia, friggere i filetti e disporli in una pirofila che verrà messa in forno caldo durante 2 minuti. In un tegame far spumeggiare il burro rimanente con 6 foglie di salvia e versare questo burro sui filetti di pesce. Servire immediatamente.

Maryton Guidicelli, Ticino a Tavola: ricettario della tradizione alimentare, Muzzano, 1998

### ***Botrisa (Costolette di bottatrice alla bissonese)***

Ingredienti (4 persone): 800 gr. di botatrice, una carota, sedano, 1 foglia d'alloro, 1/2 cipolla, 4 chiodi di garofano, 1/2 bicchiere di vino bianco, 2 filetti di acciuga, 1/2 spicchio d'aglio, 3 uova, mollica di pane, acqua, prezzemolo, formaggio grattugiato, 30 gr. di burro, pepe, sale, noce moscata, pane grattugiato, erba salvia, olio di arachidi. Come pesce si può eventualmente adoperare la tinca o l'anguilla.

Preparazione: Preparare un brodo facendo bollire per 15 minuti ca. 2 litri d'acqua, una carota, un pezzetto di sedano, 1 foglia d'alloro, 1/2 cipolla, 4 chiodi di garofano, 1/2 bicchiere di vino bianco, sale e pepe. Pulire le bottatrici, levar loro la pelle come si fa con le anguille. Immergerle nel brodo bollente, lasciarle cuocere per 15 minuti. Levarle, lasciarle raffreddare, liberarle dalle lisce. Tritare il pesce con la mezzaluna. Aggiungere un uovo, un pugno di mollica di pane ammorbidita con un po' d'acqua, il burro, 1 manciata di formaggio grattugiato, 1 manciata di prezzemolo, l'aglio, l'acciuga, il tutto tritato fine. Impastare, insaporire con sale, pepe e noce moscata. Prendere l'impasto a cucchiainate, impanare, formare delle cotolette. Passarle nelle uova sbattute poi ancora nel pane grattugiato. Friggerle nell'olio e nel burro con erba salvia e lasciar dorare bene. Servire con spicchi di limone e patate bollite, oppure con una salsa di pomodori o ancora con mayonnaise.

Maryton Guidicelli, Ticino a Tavola: ricettario della tradizione alimentare, Muzzano, 1998

### ***Coregone in carpione***

Piatto tipico dei laghi lombardi, il carpione può essere fatto con più o meno tutti i pesci dei nostri laghi, dalle alborelle, alle trote, alle tinche. Nel Ticino si è usi fare il carpione con il coregone. Questo piatto può essere accompagnato da un buon vino nostrano, anche se le regole di matrimonio eno-gastronomico prevedono che con i piatti contenenti aceto va servita ... acqua.

Ingredienti (6 persone): 6 coregoni (di ca. 200 gr.), olio di arachidi, farina, sale, pepe, 1 cipolla, 1 carota, 1 spicchio d'aglio, salvia, rosmarino, prezzemolo (o altre erbe), aceto rosso, eventualmente vino rosso.

Preparazione: Pulire e squamare i pesci, salarli e infarinarli per friggerli nell'olio bollente profumato di salvia e rosmarino, durante ca. 10 minuti. Sgocciolarli bene e disporli in un piatto fondo. In un po' d'olio di cottura rosolare la cipolla, l'aglio, la carota (tutti tagliuzzati). Bagnare con l'aceto (eventualmente con 1/2 vino rosso nostrano se l'aceto risultasse troppo forte). Aggiungere le erbe e versare ancora caldo sul pesce. Il carpione si dovrebbe consumare fresco dopo non più di 24 ore di marinata, ma c'è chi assicura che va bene anche dopo ... 30 giorni!

Maryton Guidicelli, Ticino a Tavola: ricettario della tradizione alimentare, Muzzano, 1998

## **Tinca alla gelatina**

Aprire a metà una bella tinca, cuocerla per circa 20 min. coprendola con l'acqua, un poco di aceto, una cipolla con qualche garofano, qualche fetta rotonda di limone, pepe e sale.

Levare la tinca dal recipiente, metterla nel piatto da servire, versandovi sopra il brodo rimasto dalla cottura, unire il limone e la cipolla, togliendovi i chiodi di garofani. Lasciarla diverse ore, finchè il brodo non diventi gelatina.

*AAVV, Ricette di Cucina, Locarno, 1916*

## **Trota al burro**

Ben pulite e preparate delle trote di fiume, far cuocere del burro con una o due foglie di salvia, quando il burro è ben bollente, mettervi la trota, lasciar dorare, salare, voltare con cura, cuocere circa 20 minuti, servire caldo con spicchi di limone.

*AAVV, Ricette di Cucina, Locarno, 1916*

## **Frittura di pesce persico**

Puliti i pesci si levano le resche, la pelle e le teste che si mettono da parte. Si trita la polpa aggiungendovi prezzemolo e un po' di pane bagnato nel latte. A questo impasto si aggiunge un uovo intero, un po' di formaggio grattugiato, cannella e sale e se ne fanno tante frittelle che si avvolgono nella farina bianca, facendole friggere nel burro, voltandole finchè abbiano preso colore; allora vi si aggiunge il brodo che si avrà avuto cura di preparare facendo friggere tutti i resti del pesce con sedano, carote, cipolle erbe odorose e salsa di pomodoro aggiungendovi acqua. Cottura delle frittelle mezz'ora.

*AAVV, Ricette di Cucina, Locarno, 1916*

## **Tinca piumentata**

Pulita che avrete ben la tinca, apritela nella sua lunghezza con un taglio sul dorso, asciugatela bene con un pannolino e fatela friggere di bel colore in olio d'olivo fino e traetela fuori. Fate di poi la salsa così detta al piumento nel seguente modo: mettete un buon pugno di zucchero in una casserola, fatele prendere sopra il fuoco il colore dell'oro, bagnatelo quindi con buon aceto, unitevi un paio di biscotti per rendere la salsa più spessa, un po' di cannella intiera, erbe odorifere, un poco di sale. Lasciatela bollire per un quarto d'ora e passatela allo staccio. Procurate che abbia una discreta densità, mettetevi dentro la tinca che poi servirete fredda con attorno delle fette di limone.

*Luigi Franconi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano, 1846*

*Piumentata: il termine fa riferimento alla cottura “à la plume”, caratterizzata dalla colorazione dorata dello zucchero caramellato.*

### **Anguilla in umido coi fagioli**

Ricetta per 4 persone. Spellare un'anguilla di almeno 1 kg pulirla e tagliarla in pezzi di ca. 7 cm (trosö). Mettere in padella pochissimo burro, aggiungere i pezzi d'anguilla, far rosolare lentamente fino a che la polpa non sia ben sgrassata. Togliere i pezzi rosolati e gettare via l'unto. Rimettere nel tegame l'anguilla di nuovo con poco condimento. Appena la carne frigge, spruzzare di vino bianco secco, salare, pepare, aggiungere salvia e rosmarino.

Quando il vino è evaporato, aggiungere l'acqua per la cottura; controllare che i “trosö” non attacchino sul fondo. A parte, far bollire, in acqua salata, i fagioli di Spagna (a volontà) fino a metà cottura, scolarli e aggiungerli all'anguilla. Preparare un pesto di prezzemolo e aglio e aggiungerlo con la salsa di pomodoro diluita in un brodo. Lasciar cuocere lentamente fino alla cottura, badando che la salsa non risulti né troppo liquida né troppo asciutta. Normalmente si serve con la polenta.

*Ricetta di Pierina Zappa, Castelrotto*

## **4. Verdure, patate, pasta, polenta, risotto**

### ***La parada***

Ingredienti per 4 persone: 1 kg fagiolini "bascian" freschi lessati, 100-120 g di farina di granoturco, 1 cipolla, olio.

Versare l'olio nella padella, unirvi le cipolle tagliate fini, i fagiolini spezzettati e la farina, bagnata con abbondante acqua. Tostare il tutto, abbassare il calore e cuocere lentamente rimestando sempre per circa 1 ora.

Fonte: AAVV., Miglieglia, un tuffo nel passato, Miglieglia, 2005

### ***Polentina di castagne***

Ingredienti per 4 persone: 500 g di farina di castagne ottenuta da castagne secche leggermente tostate in forno.

Bollire l'acqua, salarla leggermente e versarvi la farina facendo attenzione a non formare dei grumi. Rimestare con il frustino fino ad ottenere una "polentina". Lasciarla cuocere per circa mezzora. Si mangia con latte freddo; un tempo costituiva la cena per eccellenza.

Fonte: AAVV., Miglieglia, un tuffo nel passato, Miglieglia, 2005

### ***Gnocchi di castagne***

Ingredienti (4 persone): 500 g castagne già spellate, 250 g formaggio di capra fresco, 100 g farina di castagne, 1 uovo, sale e pepe.

Con uno schiacciapata ridurre le castagne in purea. Incorporare il formaggio e, a mano a mano, la farina di castagne fino ad ottenere una pasta morbida e malleabile. Incorporare l'uovo e salare. Dividere l'impasto a pezzi e formare, sulla spianatoia leggermente infarinata (farina di castagne), dei cilindri grossi un dito. Tagliare a pezzetti di circa due centimetri e farli scivolare sulla parte interna di una forchetta schiacciando leggermente con il pollice. Lasciare riposare su uno strofinaccio. Mettere sul fuoco una pentola contenente abbondante acqua salata, portare ad ebollizione e immergetevi gli gnocchi. Quando verranno a galla, estrarli con un mestolo forato, farli sgocciolare e servirli irrorandoli di burro e salvia o con salsa di pomodoro.

Fonte: Maryton Guidicelli, Luigi Bosia, Ticino a tavola : ricettario della tradizione alimentare, Muzzano : Ed. San Giorgio, 1998

### ***Risotto con ortica***

Ingredienti: 300 g di riso Vialone Nano, due manciate di germogli teneri d'ortica, 1 cipolla piccola, brodo di pollo leggero, olio extravergine di oliva, parmigiano grattugiato, sale q.b.

Scegliete i germogli freschi d'ortica e lavateli accuratamente. Preparate un soffritto facendo rosolare la cipolla tagliata finemente in un po' d'olio; unitevi, a questo punto, i germogli. Appena le foglie sono scottate aggiungete brodo caldo e portate a ebollizione. Versate quindi il riso, lasciatelo tostare per qualche istante nel condimento, quindi portatelo a cottura aggiungendo di tanto in tanto piccole quantità di brodo caldo, nel caso fosse necessario. Questo delicato risotto, il cui gusto ricorda alla lontana quello con i carciofi, può essere servito spolverando con parmigiano grattugiato.

## **5. Dolce**

### ***Torta di pane***

Ingredienti: 1 /2 kg di pane raffermo, 1 l di latte, 1 pacchetto di amaretti, 1/2 pacchetto di uva sultanina, 200 g di cedro, 1 scorza di limone e il succo di 1 limone, 100 g di pinoli, 200 g di zucchero, 1 bustina di zucchero vanigliato, 1 bicchierino di grappa, 2-3 cucchiaini di cacao.

Tagliare il pane a pezzetti e metterlo a bagno nel latte con gli amaretti (può già essere fatto la sera prima della cottura). Quando il latte è stato assorbito interamente aggiungere gli altri ingredienti. Cuocere nel forno a 180 gradi per ca. 1 ora e mezzo.

Diamo qui la ricetta della signora Lucia Delorenzi, vincitrice del concorso del Monte Lema del 1.8.1999. Fonte: AAVV., Miglieglia, un tuffo nel passato, Miglieglia, 2005

### ***Torta di castagne***

Ingredienti: margarina 125gr., zucchero 200gr., tuorlo d'uovo 4, mandorle macinate 75gr., zucchero vanigliato 1bust., purea di castagne 400gr.

Mescolare bene tutti gli ingredienti, fino ad ottenere un composto cremoso. Frullare gli albumi fino ad ottenere un composto spumoso (solido). Aggiungere piano gli albumi al composto. Mettere in una teglia piana ( per pizza) del Ø 24cm. Preriscaldare il forno a 180° per 10 minuti, cuocere a 180° per 60 minuti. Spolverare con zucchero a velo.

### ***Cibo crudo di carote gialle e fragole***

Ingredienti: 150 gr di fragole, 100 gr di carote, 1 cucchiaio ben colmo di fiocchi d'avena, 20 gr di zucchero di canna non raffinato, 2 cucchiaini di sugo di limone, 2 cucchiaini di panna, oppure 20 gr di noci schiacciate.

Preparazione: si puliscono e si tagliano le fragole, le carote, dopo averle lavate e raschiate, si gratugiano mescolandole quindi con le fragole, coi fiocchi d'avena, col sugo di limone e con la panna, e si lascia riposare per mezz'ora. Guarnizione adatta: ciliege nere e ribes.

Fonte: Il Malcantone, 1971

## **6. Bevanda, sciroppo, liquore**

### **Gazzosa**

Ingredienti per circa 11 litri: 6 limoni tagliati a fette, 25 foglie di salvia, 1,2 kg di zucchero, 10l d'acqua e 1l di birra.

Il procedimento per la preparazione della gassosa è molto semplice: occorre mescolare tutti gli ingredienti, fuorché la birra, e portare ad ebollizione. Lasciar intiepidire il tutto, aggiungere la birra, imbottigliare e lasciar riposare al sole per alcuni giorni.

Fonte: AAVV., Miglieglia, un tuffo nel passato, Miglieglia, 2005

### ***Sciroppo di fiori di sambuco***

Per 3l di sciroppo: 15 corolle di fiori di sambuco, 2,5 kg di zucchero, 4 limoni, 50 gr acido citrico, 1,5 l acqua bollita o 4/2l acqua

Far bollire l'acqua. Mettere in una pentola grande i limoni lavati e tagliati in 4 pezzi, i fiori di sambuco, lo zucchero e l'acido citrico e versare sopra l'acqua bollita. Rimestare fino a quando lo zucchero è sciolto. Lasciare riposare per 3 giorni rimestando più volte al giorno. Dopo il terzo giorno filtrare il tutto e imbottigliare.

## 7. Confettura, spezie, aceto aromatico

### **Confettura di more**

Ingredienti: 800 grammi di zucchero, succo di limone, 1 chilo di more

Lavare con cura le more ed asciugarle con della carta da cucina. Disporle a strati alternati da zucchero in una terrina e farle riposare per una notte. Il giorno successivo, schiacciarle e bagnarle con il succo di un limone. In una casseruola di acciaio, portarle ad ebollizione mescolando continuamente cuocere per altri 8/10 minuti, controllare la consistenza della confettura, altrimenti cuocere per altri 5 minuti. Nel frattempo, riscaldare i barattoli da conserva nel forno tiepido. Versare la confettura e chiudere i barattoli con tappi a chiusura ermetica. Riporre in un locale fresco ed asciutto.

## Bibliografia

### *Opere*

- Macerati Erminia, Casa nostra : trattato di economia domestica, Bellinzona : Istituto ed. ticinese, 1946
- De Concini Wolftraud, I musei da mangiare e da bere : collezioni enogastronomiche delle Alpi, dalla Francia alla Slovenia, Torino : D. Piazza, 1998
- Associazione Donne Contadine Ticinesi = Tessiner Landfrauen kochen, Le donne contadine ticinesi cucinano, Liebefeld-Bern : Redaktion Landfrauen kochen, 2006
- Beretta-Varenna Noride, Sciaroni-Moretti Giovanna, Le ricette della nonna : raccolta di ricette ticinesi, [Locarno] : [Dadò], [ca 1980]
- Bosia Luigi, I 200 anni dei moti luganesi a tavola, Lugano : "La Fenice", cop. 1998
- Carisconi Anna, La cucina dei ricordi : sapori di ieri per i gusti di oggi, Lugano : Ritter, 2003
- Franconi Luigi, Il nuovo cuoco ticinese economico, Lugano : G. Casagrande, 1993
- Galizzi Roberto, Ticino in cucina : l'arte culinaria ticinese interpretata in chiave moderna, Pregassona : Ed. Gastronomie & Tourisme : Fontana Ed., 1996
- Galli Antonio, Tamburini Angelo, Guida storico descrittiva del Malcantone e della bassa valle del Vedeggio : con numerose vedute, carte geografiche, vignette, statistiche, ecc., Lugano ; Mendrisio : C. Traversa, 1911
- Guidicelli Maryton, Bosia Luigi, Ticino a tavola : ricettario della tradizione alimentare, Muzzano : Edizioni San Giorgio, 1979
- Livet Roger, Géographie de l'alimentation, Paris : Ed. Economie et humanisme : Ed. ouvrières, 1969
- Migliaglia : un tuffo nel passato, 2005
- Prada Giosué, Come mangiavamo 50 anni fa, Bellinzona : Federazione esercenti e albergatori Bellinzona, [198?]
- Stefano Franscini, La Svizzera Italiana, Lugano : G. Ruggia, 1837-1840
- Von Zschinsky Desiderata, L'arte culinaria nel Ticino = Das Kochbuch aus dem Tessin, Münster : Wolfgang Hölker, 1979

### *Articoli*

- Lurati Ottavio, Per la storia dell'alimentazione della gente lombarda e ticinese, L'Almanacco 1982

- Lurati Ottavio, Abitudini alimentari della popolazione ticinese fino alla metà dell'Ottocento, *Schweizerische Archiv für Volkskunde* 67, 1971
- Pirovano Massimo, A pan e peset, il pesce dei laghi lombardi: dalla pesca al consumo, *SM* 19/2006
- Pirovano Massimo, O lago mio!, *L'Alpe* 41

6986 Curio (Svizzera)  
[www.museodelmalcantone.ch](http://www.museodelmalcantone.ch)

Avete trovato qualcosa di utile o interessante sul sito del Museo del Malcantone?  
Sostenete la nostra associazione con una donazione e permetteteci di diffondere  
gratuitamente i nostri materiali. **Grazie!**

Documento creato nel 2016