

ALIMENTI TRADIZIONALI DELL'ALTA VALGRANDE DEL SESIA

Pur essendo frugale, l'alimentazione ebbe sempre in Valsesia alcune caratteristiche particolari che, consolidate dalla tradizione, sono tuttora apprezzate. Oltre a vari piatti tipici, comprendeva alcune varietà di salumi e di latticini.

Piatti tradizionali

Le ricette riportate in questo paragrafo in ordine alfabetico si riferiscono a piatti tradizionali basati su vari tipi di ingredienti: erbe spontanee, vari tipi di carne, dolci e soprattutto farina di granoturco.

Barcôj. Sono le foglie di una pianta selvatica (colubrina o *Chenopodium bonus henricus*), usate come verdura, previa cottura, come gli spinaci, di cui ricordano il sapore, sia pure con minore asprezza; i suoi germogli possono essere usati come asparagi.

Bèra. Carne di pecora salata e seccata all'aria per una lunga conservazione.

Bujètt. Stemperare a freddo con acqua una manciata di farina bianca e una manciata di farina gialla fine; salare; tenere l'impasto piuttosto liquido e cuocere fino ad ottenere una certa consistenza; diluire con latte, portare a ebollizione e servire.

Bušècca (trippa). Preparare 1 Kg di trippa di vitello in acqua e aceto; lasciare a bagno una notte, poi scolare e tagliare a liste sottili. Far rosolare lardo o pancetta e cipolla tagliati a pezzetti; aggiungere 400 g di patate e 150 g di fagioli messi a bagno il giorno precedente (pelandone alcuni), verdure tagliate a pezzi col coltello, 2 cucchiaini d'olio, sale, prezzemolo, un porro, sedano, basilico, lauro, salvia, rosmarino e infine la trippa. In ultimo, se graditi, pomodori e pasta.

Capunèit. Preparare polpette con carne trita, pane ammorbidito in acqua o latte e poi strizzato, lardo, formaggio grattugiato, cipolla, aglio, prezzemolo, un uovo, cicoria tritata fine e sale; avvolgere le polpette in foglie di cicoria o di cavolo passate in acqua bollente, poi friggere nel burro.



Antichi ferri per il *mijàcc*, con cui si preparava alla fiamma del camino una prelibata schiacciata di pastella (*mijàccca*).

Infusioni. Oltre agli infusi di alcune erbe di montagna come il *génèpì* (artemisia) e l'*èrba biànca* (achillea), con una trentina di erbe, secondo una ricetta tradizionale (segreta ma non troppo) si preparava la *gràppa 'd i'èrbi*, un infuso con proprietà medicinali presunte, ma comunque certamente deliziosa.

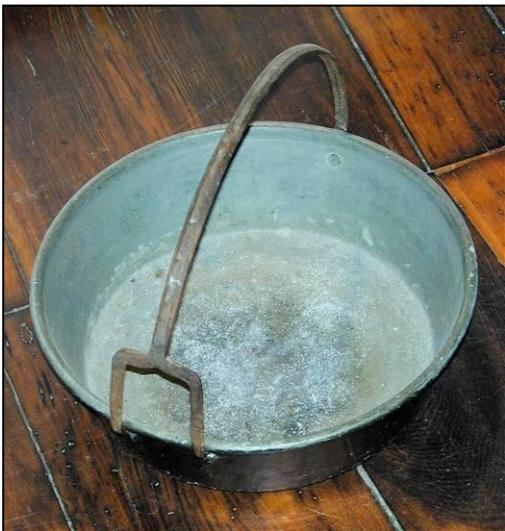
Mijàcc. Mescolare 700 g di farina bianca e 300 g di farina gialla fine, tre uova, tre cucchiari d'olio, un cucchiaino di lievito e sale. Diluire con acqua fredda. La miscela viene utilizzata deponendone una piccola quantità sull'apposita piastra e cuocendola al fuoco vivo del camino.

Quando la pasta diventa croccante si unge con burro fresco e si serve calda. Sono noti diversi tipi di ferri per *mijàcc*: i più antichi sono formati da due piastre rettangolari separate che vengono appoggiate su un apposito supporto, i più recenti sono formati da due piastre incernierate e con lunghi manici. Sono talvolta usati anche ferri lavorati con decorazioni a stampo (di verosimile origine francese) per la produzione di canestrelli da mangiare con il latte.

Mnèstra. Tradizionale minestra preparata con patate, legumi e verdure (solo ultimamente anche con pasta o riso), essa offriva tuttavia varie alternative a seconda degli ingredienti (di latte, di erbe, di erba bianca, di ortiche, ecc.).

Panicàca. Minestra densa a base di riso, latte e patate (che non ha nulla a che vedere con l'omonimo minestrone consumato dalla comunità a carnevale, di istituzione relativamente recente) né con la 'paniscia' novarese.

Panicètt. In acqua bollente salata mettere riso e farina gialla e far bollire per 20 minuti. Condire con burro. La consistenza deve essere quella del semolino.



Tipica padella con manico rigido ad arco e forcella laterale per versare i liquidi, usata per la preparazione della *pàsta 'd farina*.

Pàsta 'd farina. (detta anche *pàsta dal mèrlu*) Mescolare 14 manciate di farina gialla fine con 3 cucchiari di olio di noce, aggiungere 4 uova, diluire la pasta con 8 bicchieri di acqua fredda e salare. Cuocere mescolando con spatola di legno (*stürla*) finché la farina si attacca alla padella; continuando a mescolare aggiungere burro a pezzetti, meglio se burro cotto, procedendo fin quando si

vede che la farina diventa granulata; aggiungere formaggio abbondante, rimescolare e servire.

Pôt. Far bollire acqua salata, aggiungere rimestando farina gialla fine, finché si forma un impasto molle; cuocere a lungo, poi aggiungere una noce di burro; servire con latte o panna.

Prévi. Involtino di cotica di maiale farcito con carne tritata, erbe e aromi.

Pulénta (polenta). Un litro d'acqua, 250 g (o più, se si desidera più soda) di farina gialla e sale sono gli ingredienti. Si fa bollire l'acqua con un cucchiaino di olio o di burro e col sale; quando l'acqua bolle si versa a pioggia la farina fino a che si forma un impasto; far cuocere per 45-60 minuti rimescolando con l'apposito bastone (*rügô*).

Pulénta cùnca. Si fa una polenta piuttosto morbida. Quando è ben cotta si unge una padella con burro (meglio se burro fuso, *büru buji*). Stendere la polenta e alternare uno strato di polenta e uno di formaggio (possibilmente *mačariñ*). Lasciare rosolare in modo che la parte inferiore diventi croccante. Prima di servire versare burro fritto con cipolle dorate.

Rügâcc. Procedere come per la *pôt*, aggiungere formaggio (*tümma* o *maciariñ*) a pezzetti, versare sopra burro fuso in cui sono state fritte cipolle o prezzemolo tritato. Delizioso!

Tigôj. È una verdura che si serve cotta, preparata come gli spinaci, facendo bollire le foglie di una pianta selvatica (atriplice o *Atriplex patula*).

Tórta 'd la Mojia. È una focaccia secca e friabile a base di farina di grano, burro e uova, che veniva preparata dalla famiglia Janni di Mollia.

Tórta da Campartôgñ. Lavare, pelare e affettare delle carote. Cuocerle al dente in acqua salata e, a parte, mettere in una pentola un po' di burro, tre cucchiaini di farina e latte per preparare la besciamella, che deve essere abbastanza consistente. Aggiungere 6 uova, versare il composto in uno stampo imburrato e cuocere al forno per circa mezz'ora, finché la superficie sia dorata.

Salumi tipici

La preparazione dei salumi, un evento importante in ogni famiglia, si svolgeva subito dopo la macellazione del maiale (*purcéll*). Richiedeva mani esperte e l'uso di un grande vassoio di legno aperto da un lato (*tarnóra*). La procedura era ed è tuttora ben codificata.

Si riportano qui alcune ricette, ricopiate da un manoscritto del XVIII secolo, ricordando tuttavia che erano anche largamente usati lardo (*lârd*) e pancetta (*pancétta*) e che la carne fresca di maiale non utilizzabile per la preparazione dei salumi, in particolare le costine (*usétti*) era salata, bollita e mangiata entro breve tempo con patate bollite (*trifuli bruà*). Alcuni salumi erano appesi ad affumicare accanto al camino, entro il quale si bruciavano rami di ginepro per aromatizzarli. La stagionatura e la conservazione avvenivano appendendo all'aria i salumi in ambiente fresco e asciutto. Una curiosità: si dice che passare senza copricapo sotto al bastone a cui sono appesi i salumi provochi la calvizie.

Déigu. Salame di capra che con la stagionatura diventa durissimo; si mangia sia crudo che cotto.

Lügàniga. La pasta viene preparata come per i *lügenighiñ* (vedi in seguito), ma l'insaccatura viene fatta in budello molto piccolo, circa del diametro di un dito. Viene mangiata fritta con la polenta, subito dopo la preparazione. Si dice che il nome derivi da Lucania, regione in cui salumi erano apprezzati già dai romani; ma l'introduzione in Valsesia è comunque molto antica.

Lügenighiñ (salami da cuocere). "Come per i salami crudi 3 parti di magro e una di grasso, notando di riunire le codighe e nervi. Per ogni C.g. aggiungere 40 g di sale, 10 g di cannella, 1 g di salnitro e 5 g di pepe, più una noce moscata stemperata con vino".

Murtadèlla. "Prendere carne metà magra e metà grassa, preferendo le parti più tenere del maiale, tritolarla finissima e aggiungere 4 C.g., di fegato per 10 C.g. di carne, più le dosi seguenti. Per ogni C.g.: g. 40 di sale, g 1 di salnitro e g. 10 di pepe. Tutto ben impastato si fa bollire a parte litri 1 et mezzo di vino con C.g. 0,50 di zucchero, g 100 di cannella e si versa nella pasta preparata. Prima di poter mangiare bisogna aspettare almeno 20 ho 24 giorni dopo fatta".



Il *salàm crü* e la *sausicça 'd sàng* sono i due tipi più comuni di salami locali.

Salàm crü (salame crudo). "Sopra 4 parti di carne prenderne 3 di magro (netta di nervi e di parti dure) e una di grasso. Tritolarle fine e aggiungere le dosi seguenti per ogni C.g.: 40 grammi di sale, 1 grammo di salnitro, 5 grammi di pepe con grani e 2 grammi di cannella". Questo, come altri che seguono, è il testo di un'antica trascrizione della tipica ricetta.

Salàm d'la dùjja. Si prepara una parte di burro e una di grasso (lardo); si mettono a scaldare insieme e quando si ottiene un impasto liquido vi si immergono i salami crudi.

Sausicça 'd sàng (sanguinaccio). Per la preparazione di questo tipo di salame occorre mescolare tre quarti di patate bollite con un quarto di carne e aggiungere sale, pepe, aglio e sangue fresco.

Uberlèkke. Piatto a base di carni salate di vario tipo, cotte con verdure, tipico dell'ambiente walser di Alagna.

Latte e latticini

Il latte (*lačč*) e i suoi derivati sono da sempre stati un elemento fondamentale dell'alimentazione. Il latte appena munto (*lačč mùns*) era considerato un'autentica ghiottoneria, così come il *gramüc* (latte grasso integrale) e la *grèmma* (panna). Si usava per scopi alimentari lo stesso *lačč büru* (latticello), che si ottiene dopo la preparazione del burro. Questo veniva generalmente consumato fresco, ma anche lavorato per meglio conservarlo, salandolo o cuocendolo per ricavarne il burro fuso (*büru buji*); nel corso della cui cottura si separava un residuo solido, il *rascöčč*, ottimo con la polenta.

La lavorazione del latte fornisce diversi tipi di formaggio.

Mačariñ. È un formaggio che si prepara come la toma (*tùmma*), ma con il latte vaccino prodotto nei mesi invernali.

Mascàrpa (ricotta). È prodotta con il siero di latte e può essere consumata fresca, con zucchero e grappa, oppure dopo salatura.

Salagnùñ. È la forma più sofisticata di manipolazione del formaggio, di gusto forte e particolare. In un recipiente di terra (*pailëtt*) impastare con cura i seguenti ingredienti: formaggio vecchio forte (*furmàğģiu stagunà*) grattugiato, patate lesse, formaggio fresco (*furmàğģiu 'd la fačóra*), ricotta salata, sale, pepe, un bicchierino di grappa. Infine aggiungere *gramücc* (latte grasso). Mescolare bene ogni 2 o 3 giorni. Il *salagnùñ* deve essere preparato almeno una settimana prima dell'uso.

Tùmma (toma). È il classico formaggio di montagna che si lascia stagionare il tempo necessario perché assuma la consistenza necessaria e il tipico intenso profumo.



La *tùmma* prodotta con il latte di alpeggio ha pastosità, gusto e profumo insuperabili.

A titolo di curiosità ricordiamo il *café 'd l'öğģu* (letteralmente, caffè dell'occhio), preparato mettendo nel caffè caldo un pezzetto di burro, che al calore forma sulla superficie una macchia di grasso simile a un 'occhio' (*öğģu*), da cui il nome.

La stagionatura della toma è un'arte: si basa sulla periodica salatura e sulla pulizia della superficie delle forme e sulla loro conservazione in ambiente adatto (non tutte le cantine lo sono). Nella casa Belli di Casaccio si conserva in una cantina un supporto con diversi piani circolari di legno, ruotante su un perno, che serviva a facilitare queste operazioni.