



**FEASR**

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale  
«L'Europa investe nelle zone rurali»



Région Autonome  
**Vallée d'Aoste**



Regione Autonoma  
**Valle d'Aosta**



## Corso di “cuisine rurale valdôtaine”

**Lezione del 23 Giugno 2014**

**I pesci d'acqua dolce**



[www.saveurscampagnardes.it](http://www.saveurscampagnardes.it)  
[info@saveurscampagnardes.it](mailto:info@saveurscampagnardes.it)  
+39 329.2782068 / +39 339.1290742

Giovanna Ruo Berchera  
Ezio Straccini  
Caterina Ciancamerla

L'Europa investe nelle zone rurali

## Sommario

Cenni storici e curiosità .....	3
Il pesce d'acqua dolce nell'alimentazione.....	4
Trota farcita con caprino alle erbe fini .....	5
Trota marinata agli aghi di pino.....	6
Trota in carpione .....	7
Filetti di trota con salsa all'acetosa .....	8

## Cenni storici e curiosità

Nella cucina tradizionale valdostana il pesce ha un ruolo piuttosto marginale e non vi sono piatti tipici a base di pesce se non la trota cucinata al burro con l'eventuale aggiunta di salvia dei prati o di timo. Nei fiumi e nei torrenti valdostani sono sempre state pescate delle trote, tuttavia, il loro consumo era occasionale da parte della popolazione. Secondo la "Relazione dello Stato Presente del Piemonte" del 1635 curata da Monsignor Della Chiesa, nel "Paese dei Salassi Alti" (così definiva la Valle d'Aosta) esistevano "pesci di ogni sorta di eccellentissimo sapore". E tali pesci sicuramente erano anche pescati per essere commerciati se sin dal Medioevo, in Aosta, esistevano alcune peschierie. Di trote della Dora parlarono anche i due viaggiatori inglesi che il 18 Agosto 1824 pernottarono in una locanda di Prêt-Saint-Didier e per cena gli venne servita una trota bollita con patate lesse (da "Viaggiatori Inglesi in Valle d'Aosta" di Piero Malvezzi – Lampi di Stampa, 2003 – pag. 64). E sempre di pesci della Dora troviamo testimonianza sul "Dizionario corografico dell'Italia" di Amato Amati – Vallardi – 1869, vol. 7; a pag. 1486, a proposito di Saint Vincent, si legge: "... la Dora abbonda di trote e di temoli di squisita bontà ...".

Ma se per la gente comune il consumo di pesce era occasionale, per i nobili era più frequente. Spesse volte la popolazione utilizzava le trote pescate come mezzo di pagamento delle tasse. Nel Comune di Bionaz nella zona denominata "Marais Vivier" dove un tempo confluivano diversi piccoli ruscelletti (ora deviati), esisteva uno stagno dove venivano allevate le trote. Sulla base di alcuni documenti del 1500 riguardanti la caccia e la pesca ed indicati in testi reperiti dalla maestra Elfrida Roulet di Bionaz, si evince che nel Medioevo tale stagno veniva definito "Viverium Duchis Domini Nostri", successivamente tradotto "etang poissonneux", sin da allora riserva di pesca dei Savoia.

Sempre la Sig.ra Roulet racconta che su altri documenti ottocenteschi, alcuni viaggiatori, raccontano di buonissime trote consumate presso la casa della Sig.ra Anselmin di Valpelline, una nobildonna che nutriva le sue trote con Fontina.

Inoltre, gli anziani di Bionaz ricordano che da bambini, in ogni casa c'era un grosso secchio dove si tenevano le trote che venivano pescate con grande facilità nella zona del Marais Vivier. Trote che venivano consumate bollite, cucinate al burro o eventualmente messe in carpione d'estate. Un'idea particolare suggeritami anni fa da un anziano cuoco fu anche di provarla al burro con l'aggiunta di qualche piantina di genepy e devo dire che il risultato è veramente eccellente, anche con una piccola spruzzata di vino bianco.

Nella zona di Saint Christophe, invece, abbondavano i gamberi di fiume, che venivano consumati semplicemente bolliti.

*Testo a cura di Giovanna Ruo Berchera*

## **Il pesce d'acqua dolce nell'alimentazione**

Tanti i pesci di lago o di fiume a basso costo che possono far parte della dieta settimanale, poveri di grassi e ricchi dal punto di vista nutrizionale. Dall'agone all'alborella, dal cavedano al luccio, dalla carpa alla tinca.

La trota, pesce d'acqua dolce presente in Valle d'Aosta, è un pesce ricco di omega 3, ha circa 86 chilocalorie per etto e un contenuto moderato di colesterolo (55 milligrammi).

Favorisce la riduzione dell'ipertensione e dell'ipertrigliceridemia. La trota non apporta glucidi e fibra alimentare. Tra i sali minerali della trota si evidenziano uno scarso apporto di sodio (caratteristica eccellente nella terapia contro l'ipertensione), ottime quantità di ferro (utile in caso di anemia sideropenica) e di potassio (carente negli sportivi). Per quel che concerne le vitamine della trota si distinguono la tiamina (vit. B<sub>1</sub>) e la niacina (vit. PP); quella salmonata contiene anche ottime quantità di carotenoidi antiossidanti.

Inoltre possiede una buona quantità di iodio, fluoro, fosforo, selenio e molte proteine ad alto valore biologico (ovvero quelle che l'organismo non è in grado di produrre e che quindi devono essere introdotte con la dieta).

In generale si può affermare che i pesci d'acqua dolce aiutano il cervello grazie al loro elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi, che favoriscono la vitalità delle cellule del sistema nervoso e diminuiscono il rischio di demenza senile e di morbo di Alzheimer; inoltre gli omega 3 rallenterebbero i processi di artrosi.

### **Come è meglio cuocerli?**

La cottura alla brace è utile per far colare via il grasso; altrimenti si può optare per una cottura al cartoccio che conserva intatte le qualità nutrizionali e fa limitare l'aggiunta di grassi.

*Testo a cura di Caterina Ciancamerla*

## Trota farcita con caprino alle erbe fini

Mediamente facile

Preparazione: 40'

Cottura: 30'

### Ingredienti per 4 persone (come secondo)

1 trota salmonata di circa 1 kg

500 g di caprino fresco

600 g di spinaci selvatici

1 carota

2 albumi

alcuni steli di erba cipollina

alcuni rametti di timo

olio extravergine di oliva

sale pepe

Eviscerate la trota, lavatela, asciugatela e diliscatela aprendola a libro.

Pelate la carota, tagliatela a dadini e scottatela al vapore o in pochissima acqua. Prendete il caprino versatelo in una ciotola ed amalgamatelo con l'erba cipollina e il timo tritati, i dadini di carota e due albumi montati a neve. Regolate di sale e pepe e farcite la trota.

Richiudete la trota e avvolgetela prima nella carta da forno e dopo in un foglio di alluminio.

Posizionala in una pirofila e cuocete in forno già caldo a 180°C per 25 minuti circa.

Scottate gli spinaci, scolateli, saltateli al burro e distribuiteli sui piatti. Tagliate la trota a tranci e appoggiatela sugli spinaci.

*Ricetta di Ezio Straccini*

## Trota marinata agli aghi di pino

Facilissima

Preparazione: 20'

Cottura: 5'

### Ingredienti per 4 persone (come antipasto)

1 trota salmonata di circa 600 g  
1 manciatina di aghi di pino  
1 bottiglia di vino bianco secco  
2 dl di aceto di vino bianco  
2 foglie di alloro  
alcuni rametti di timo  
sale, pepe nero in grani

Pulite, lavate e sfilettate le trote quindi mettetele in abbattitore a  $-40^{\circ}\text{C}$  per 24 ore o in congelatore a  $-18^{\circ}\text{C}$  per 48 ore.

In una pentola versate il vino e l'aceto poi unite il pepe, un poco di sale, le erbe aromatiche, gli aghi di pino e portate ad ebollizione. Cuocete per 5 minuti, circa. Fate raffreddare poi versate la marinata sui filetti di trota. Le trote dovranno marinare per 24 ore in frigo. Questa marinata sarebbe sufficiente anche per 3 trote.

Togliete le trote dal frigo, ponete i filetti su un tagliere, affettateli e servite con una salsa a piacere. Indicata una salsa al rafano.

*Ricetta di Ezio Straccini*

## Trota in carpione

Facilissima

Preparazione: 30'

Cottura: 20'

### **Ingredienti per 4 persone (come antipasto)**

1 trota bianca di circa 600 g  
2 dl di aceto di vino rosso  
1 bottiglia di vino bianco secco  
2 cucchiari di farina "0"  
1 pezzo di porro  
1 carota  
1 spicchio d'aglio  
1 cipolla  
1 foglia di alloro  
2-3 rametti di santoreggia  
2-3 chiodi di garofano  
alcune bacche di ginepro  
2 bicchieri di olio di semi di girasole  
sale e pepe

Pulite, lavate e sfilettate la trota quindi ricavate 4 pezzi; infarinateli, frigeteli in abbondante olio caldo quindi depositateli su carta assorbente. Salate leggermente e fate raffreddare.

In un tegame mettete le verdure tagliate a julienne, fatele appassire con un filo di olio dopodiché aggiungete l'aceto, il vino bianco e tutti i gusti, fate bollire per 10 minuti a fuoco dolce. Fate raffreddare la marinata e versatela sulle trote. Questa marinata sarebbe sufficiente per 3-4 trote. Il carpione dovrà rimanere in frigo per almeno 2 giorni in modo che prenda gusto. Servite la trota insieme alle verdure.

Non conservate oltre 5-6 giorni in quanto questa marinata non contiene molto aceto. Nel caso ne facciate in abbondanza di volta in volta togliete dal frigorifero solamente il quantitativo che consumerete e mantenete i pezzi restanti in frigorifero.

*Ricetta di Ezio Straccini*

## Filetti di trota con salsa all'acetosa

*Si tratta di una ricetta di origine savoiarda che si preparava anche nelle cucine della nobiltà valdostana e piemontese. La salsa veniva chiamata "laiteux d'oseille".*

Facile

Preparazione: 20'

Cottura: 10'

### Ingredienti per 4 persone (come secondo)

4 filetti di trota (preferibilmente salmonata) di 150-200 g ciascuno  
70 g circa di foglie di acetosa pulite (Rumex acetosa)  
1 tuorlo  
70 g di panna liquida fresca  
5-6 cucchiaini di latte fresco intero  
1/2 spicchio d'aglio  
2 foglie di salvia  
2 cucchiaini di farina  
50 g di burro  
sale

Scaldate una noce di burro con l'aglio, unite l'acetosa non sgocciolata, mescolate, mettete il coperchio e cuocete a fiamma bassa per alcuni minuti aggiungendo 4-5 cucchiaini di acqua dopo un paio di minuti. Schiacciate le foglie con una forchetta in modo da ottenere una crema. Eliminate l'aglio e ritirate dalla fiamma.

Infarinate leggermente i filetti di trota, scuotete l'eccesso di farina e fateli rosolare da entrambi i lati in una padella antiaderente dove avrete scaldato il restante burro con la salvia. Salate i filetti e depositateli su 4 piatti caldi.

Sbattete il tuorlo con un pizzico di sale, unite la panna e il latte e versate il tutto sull'acetosa. Mescolate con una frusta e fate addensare a fiamma bassissima mescolando continuamente. Al primo cenno di bollore spegnete e continuate a mescolare per alcuni istanti. Versate la salsa sui filetti e servite immediatamente.

**VARIANTE CON SALSA FREDDA DI ACETOSA:** passate al setaccio o al disco fine del passaverdura un tuorlo sodo, mettetelo in una ciotola e versate a filo 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva fino a ottenere una crema fluida. Unite una bella manciata di foglie di acetosa tritate finemente, 2 gocce di succo d'aglio e mescolate aggiungendo



ancora un poco di olio se la salsa fosse troppo densa. Regolate di sale e servite con la trota calda, tiepida o anche fredda.

*Ricetta di Giovanna Ruo Berchera*