



FEASR

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



Région Autonome
Valleé d'Aoste



Regione Autonoma
Valle d'Aosta



Corso di “cuisine rurale valdôtaine”

Lezione del 3 Novembre 2014

MELE, PERE, NOCI E MIELE NELLA CUCINA VALDOSTANA DI IERI E DI OGGI



www.saveurscampagnardes.it
info@saveurscampagnardes.it
+39 329.2782068 / +39 339.1290742

Giovanna Ruo Berchera
Ezio Straccini
Vincenzo Atzei
Caterina Ciancamerla

L'Europa investe nelle zone rurali

Sommario

Cenni storici sulla frutticoltura in Valle d'Aosta	3
La frutta nella cucina tradizionale	4
Mele, pere, noci e miele nella cucina di oggi	5
Approfondimenti nutrizionali	7
Involantino di noci, fichi e lardo al miele di castagno	10
Insalata di noci, mele, sedano e fontina	11
Risotto al bleu d'aoste e noci	12
Arrosto di maiale con pure' di mele e rape	13
Semifreddo al pane nero con noci.....	14
Cavolo rosso stufato con pere martine o mele e vino rosso.....	15
Budinetti alla panna e miele di rododendro con pere cotte al vino	16
« Le dous » di mele e castagne.....	18
Torta di santa croce	20

Cenni storici sulla frutticoltura in Valle d'Aosta

Un tempo, in Valle d'Aosta, la frutticoltura aveva un ruolo rilevante nell'economia familiare. Essa costituiva merce di scambio per piccoli baratti e anche un'integrazione nell'alimentazione quotidiana basata prevalentemente sui cereali. Trattando delle patate, abbiamo visto per esempio dai racconti di Enrica Clapasson che gli abitanti di Gignod barattavano le pere "louvèn" (apeutrèis) con patate prodotte a Saint Remy-En-Bosses dove gli alberi da frutta non crescevano per via dell'altitudine. Conseguentemente, in tutta la Valle del Gran San Bernardo questa varietà di pere entrava in due piatti tipici salati: la "tartifla a bocon" (vedi dispensa sulla patata) e la "soça" di Gignod.

La frutticoltura, nella Valle, ha origini antichissime e con buone probabilità risalgono a 2.000 a.C. anche se il vero sviluppo avvenne in seguito alla colonizzazione romana. I pretoriani introdussero infatti tutta una serie di migliorie tecniche. Da diversi documenti di epoca medievale si evince che la maggior parte degli alberi da frutto erano coltivati nel "viridarium" delle proprietà di nobili o di alti prelati e che erano previste pene severe per il furto di frutti. All'epoca la frutta era considerata un bene di lusso che appariva quotidianamente sulle tavole signorili e non mancava mai in occasione dei banchetti.

"Grazie ai Computa – registri contabili della congregazione di Sant'Orso – veniamo a conoscenza, ad esempio, che nel 1507, tra le varie portate di un banchetto che vedeva la presenza del priore, della contessa Marguerite de la Chambre e del signore di Fénis, Humbert de Challant, figuravano anche delle pesche. [...] In un manoscritto datato 1570 vediamo, poi, che ancora le mandorle erano utilizzate per un piatto chiamato "frumentum pistum conditum amidallis", frumento macinato con l'aggiunta del frutto a guscio. [...] Un bellissimo documento iconografico per l'epoca medievale è rappresentato da una lunetta del Castello di Issogne (datata fine XV secolo) che rappresenta una scena del mercato della frutta e della verdura, con l'esposizione di diverse tipologie frutticole ed orticole. [...] Intorno alla metà dell'Ottocento fichi, mandorli, peri e meli erano coltivati, soprattutto nella Bassa Valle, ma secondo impianti irregolari e spesso associati ad altre colture. Nel 1867 nacque in Valle d'Aosta il Comice Agricole, un organismo che ha contribuito a dare vitalità alla situazione agricola locale nella direzione di una svolta produttiva. Mediante la diffusione di un Bulletin periodico, l'istituzione di concorsi a premi e la creazione, nel 1884, dell'École Pratique d'Agriculture, il mondo rurale valdostano si modernizza. [...] Inizia, in questo periodo, una produzione più consistente di mele, commercializzate in maniera più sistematica. Varietà come la Raventse ampliano il loro mercato e sono esportate verso Torino, Milano ed in Germania. A fine secolo anche varietà come la pera Martin Sec o

la mela Renetta, introdotta proprio in questo periodo, acquisiscono una rinomanza internazionale.

(Tratto da: VARIETA' FRUTTICOLE TRADIZIONALI DELLA VALLE D'AOSTA – AA.VV. realizzato dal Servizio politiche comunitarie dell'Assessorato Agricoltura e Risorse naturali della Valle d'Aosta – Priuli & Verlucca Ed.)

Con il boom industriale del secolo scorso, lo sviluppo del turismo e di tutto il settore terziario, anche la frutticoltura valdostana è cambiata diventando di tipo intensivo e limitata a poche varietà. Conseguentemente, moltissime varietà autoctone meno redditizie o poco richieste dal mercato sono state abbandonate. E' interessantissimo, scorrendo le pagine del sopracitato libro sulle varietà frutticole, quante fossero le specie di frutti coltivate nella Valle fino a una cinquantina di anni fa; di tante, ormai sono rimasti pochi alberi e anche tutta una serie di saperi che si erano tramandati per secoli sono andati in gran parte perduti.

Testo di Giovanna Ruo Berchera

La frutta nella cucina tradizionale

Molte sono le ricette tradizionali a base di frutta. Al contrario di quanto si potrebbe pensare, non si tratta esclusivamente di piatti dolci. Quello che oggi ci sembra una novità del gusto, l'abbinamento tra sapori dolci e salati, non è che una riscoperta di quanto facevano già i nostri avi. L'accostamento di sapori diversi nelle ricette tradizionali costituiva, infatti, l'ingegnosa risposta della popolazione alle esigenze nutrizionali, avendo a disposizione pochi prodotti. Diamo qui una piccola rassegna di alcuni piatti tradizionali provenienti da zone diverse del territorio valdostano.

Per quanto riguarda le preparazioni dolci, quelle più semplici consistono nella cottura di mele e pere Martin Sec al forno, con l'aggiunta magari di zucchero, vino e fiocchetti di burro. Tra i dolci più diffusi abbiamo anche le classiche **frittelle di mela**.

A Torgnon le Pachòn, mele della varietà Barbeleuna cotte nel forno spento dopo la panificazione, costituivano spesso la colazione dei piccoli insieme ad un pezzo di troillet, il panetto ottenuto dopo la spremitura delle noci.

Anche il pane poteva diventare un dolce speciale. A Montjovet, durante la cottura comunitaria del pane, si preparava Le dous un pane arricchito da fichi, castagne e noci e cotto in piccole forme. Questo pane regalato ai bambini, chiamato in altre località Flantse, poteva prendere la forma di gallo o di bambola.

Legate a diverse ricorrenze religiose sono poi ricette più elaborate come la torta di Santa Lucia, cucinata a Verrand (Pré-Saint-Didier) in occasione del patrono, a base di

riso, uova, latte, uva, pere, fichi e noci. A Valgrisenche, invece, al ritorno dalla messa di Natale, si mangiavano fette di pane nero fritte e irrorate da latte di mandorla.

Sono molte le ricette di torte salate cucinate in occasioni speciali. Ad Arnad, per Pasqua, era tipica una torta con erbe di prato, mele e pere. Per la festa patronale di settembre a Saint Marcel, era tradizionale una torta di riso, fontina e pere Crétchè, varietà matura proprio in quel periodo dell'anno.

Alcuni piatti erano, poi, legati alle diverse fasi dei lavori agricoli. Durante il periodo delle vendemmie a Introd si metteva da parte l'uva più matura per ricavarne, con l'aggiunta di fichi, noci e mandorle, il Veun couè, una composta che accompagnava la polenta. Altra salsa di accompagnamento è la Resioù, composta a base di succo di mele Raventse e pezzi di zucca o di mela. A Donnas, durante la stagione di raccolta delle foglie, si usava mangiare fette di polenta fredda accompagnate da fichi o pere cotte nel burro. E durante il periodo della fienagione si preparava la Lia, una preparazione molto dissetante a base di pesche marinate nel vino zuccherato. Ad Arnad, infine, nel giorno della macellazione del maiale, si usava preparare gli ehtalet, sorta di involtini di cavolo ripieni di carne e mele.

Testo tratto da: VARIETA' FRUTTICOLE TRADIZIONALI DELLA VALLE D'AOSTA – AA.VV. realizzato dal Servizio politiche comunitarie dell'Assessorato Agricoltura e Risorse naturali della Valle d'Aosta – Priuli & Verlucca Ed.

Mele, pere, noci e miele nella cucina di oggi

L'attuale benessere economico rispetto ad un tempo e la maggior disponibilità di materie prime anche grazie ai moderni metodi di conservazione, ci permette di ampliare la gamma di utilizzo di mele, pere e noci. Un tempo le noci prodotte in Valle venivano prevalentemente destinate alla vendita o alla produzione di olio. Il loro consumo anche semplicemente con il pane o l'inserimento nel pane dolce era considerato un lusso. Ecco perché pur avendo una grande produzione di noci un tempo non si preparavano dolci a base di questo frutto. La torta di noci che si prepara a Courmayeur ha origini abbastanza recenti. Anche il miele era considerato un lusso e quindi lo si impiegava quasi come se fosse un medicinale più che un alimento.

Le mele e le pere possono essere gradevolmente aggiunte in molteplici insalate e anche le noci. Le pere Martin Sec, nella cucina salata, possono essere utilizzate per preparare una "soça" più ricca rispetto a quella di un tempo aggiungendovi delle "saouseusse" oppure possono essere impiegate nella cottura di piatti a base di maiale. Anche il sidro di mele e il vino ricavato dalla fermentazione del succo di pera può essere utilizzato per cucinare sfiziosi piatti a base di maiale o frattaglie. Mele e pere si

abbinano bene anche con le verze e con il cavolo rosso cotti stufati o in ripieni in cui ci sia della verza.

Nei dolci, poi, le mele possono diventare l'ingrediente principale di torte soffici, magari usando una percentuale di farina di segale per dare un gusto "tradizionale", crostate e altri dolci farciti come "le dous" sottoriportato. Il succo di mela può essere utilizzato al posto del latte negli impasti di torte che comunemente prevedono il latte, nel caso di intolleranze ai latticini. Mentre il succo concentrato di mela, in alcuni dolci, può sostituire lo zucchero raffinato. Le mele tagliate a spicchi e saltate in padella facendole leggermente caramellizzare possono accompagnare un semifreddo al pane nero arricchito con noci e frutta secca; cotte al forno e farcite con una crema pasticcera contenente noci o mandorle tritate sono una vera leccornia. Le pere Martin sec tagliate a spicchi e cotte nel vino possono accompagnare un semifreddo alla cannella. Il miele, si può utilizzare sia in preparazioni salate che dolci. In piatti salati agrodolci a base di maiale, anatra, oca o fegato il miele dona un tocco particolare mentre nei gelati e nei semifreddi contribuisce a migliorare la consistenza morbida. Ottimo per la preparazione di varie tipologie di dolci al cucchiaio e dolci al forno. Naturalmente, se vogliamo che mantenga tutte le proprietà organolettiche e nutrizionali è meglio utilizzarlo a crudo e non cuocerlo.

Testo di Giovanna Ruo Berchera

Approfondimenti nutrizionali

Miele

Il miele merita di entrare tutti i giorni nelle nostre tavole. E' un alimento energetico composto da zuccheri semplici (fruttosio-glucosio), è facilmente digeribile e contiene: enzimi, vitamine, oligominerali, sostanze antibiotico-simili e sostanze che possono favorire i processi di accrescimento.

Presenta una composizione assai variabile a seconda delle piante dalle quali proviene, mediamente rappresentata da:

- Zuccheri 66-83% Glucosio, fruttosio, saccarosio oligosaccaridi
- Acqua 13-20%
- Gomme e destrine 1-5%
- Proteine 1%
- Sostanze minerali 0.05-0.3 %
- Enzimi, acidi organici, vitamine tracce

Mentre le sostanze minerali (calcio, ferro, alluminio, magnesio, solfati, carbonati vari, acido fosforico, ...) provengono direttamente dal nettare, le proteine provengono dall'apparato digerente dell'ape durante la trasformazione del nettare in miele.

E' opportuno consumarne solo occasionalmente quando siano presenti: bassi valori di sensibilità all'insulina, ridotta tolleranza al glucosio, diabete conclamato, obesità, dislipidemie.

Mela

Iniziamo col dire che al pari della verdura e di alcuni tipi di frutta, la mela è un alimento ideale per iniziare un pasto. Se mentre siamo impegnati nella preparazione del pasto veniamo colti da un'irresistibile appetito, sgranocchiare una mela aiuta a calmare l'appetito, meglio ancora se lo si associa ad un bel bicchiere di acqua.

Il segreto delle straordinarie proprietà nutrizionali e salutistiche delle mele è in gran parte dovuto alla pectina, fibra solubile, di cui sono particolarmente ricche.

Questo polisaccaride indigeribile aiuta a controllare i livelli di colesterolo, contribuisce a regolarizzare la funzionalità intestinale e tiene sotto controllo l'appetito. Inoltre, la sua fermentazione da parte della flora batterica intestinale, origina acidi grassi a corta catena, che avrebbero un effetto protettivo sullo sviluppo del cancro al colon.

Una mela di media grandezza, se consumata insieme alla buccia, fornisce circa 4 grammi di fibre. Tuttavia, a differenza di quella presente in altri alimenti, come i cereali integrali, la crusca e molte verdure, buona parte della fibra contenuta nella mela è solubile in acqua. Questa proprietà le consente di formare, all'interno del nostro

intestino, una massa gelatinosa, che intrappola al suo interno i lipidi e gli zuccheri in eccesso, ma anche alcune sostanze pericolose.

La mela, insieme agli agrumi, rappresenta una delle fonti più generose di pectina, dalle quali viene estratta e purificata con lo scopo di aggiungerla a moltissimi integratori alimentari e prodotti dietetici, compresi quelli per diabetici. Le mele, inoltre, contengono anche preziose vitamine e minerali e rappresentano una fonte dietetica essenziale di polifenoli (circa il 22% dei polifenoli necessari vengono assunti attraverso questi frutti). La quota di polifenoli di una mela va da 110 a 347 mg per 100 g di parte edibile (quella che si mangia) fresca. Nelle mele sono presenti anche discrete quantità di flavonoidi. Si pensi che nel corso di uno studio sono stati estratti oltre 12 kg di flavonoidi da circa un quintale di mele rosse (del tipo Delizia), e dalla sola buccia!

Facendo un'analisi dei composti fitochimici della mela (sempre presenti nelle bucce) si è potuto verificare che in questo frutto è presente un vero patrimonio di sostanze antiossidanti e protettive nei confronti del cancro. I ricercatori hanno quindi attribuito la gran parte delle proprietà benefiche delle mele alle bucce, piuttosto che alla polpa fresca. Ecco perché occorre acquistare mele biologiche e mangiarle con la buccia.

La Pera

La pera ha delle proprietà benefiche e nutrizionali da non sottovalutare. E' ricca di polifenoli, che svolgono un'azione antiossidante e proteggono dai danni causati dai radicali liberi. In questo senso svolge un'azione di prevenzione nei confronti delle malattie cardiovascolari. E' indicata nelle diete iposodiche. Riesce a dare energia e senso di sazietà ed è indicata per tenere sotto controllo la pressione sanguigna. Questo frutto è ricco di principi nutritivi ed abbonda di zuccheri semplici. E' ricca di potassio, un minerale che è deputato al buon funzionamento del sistema nervoso, dei reni e del sistema linfatico.

Le proprietà benefiche della pera sono diverse. Innanzi tutto essa costituisce un frutto facilmente digeribile e, quindi, è indicato nell'alimentazione sia dei bambini che degli anziani. Ha un alto contenuto di fibre e, proprio per questo motivo, può essere utile a regolarizzare l'intestino. A questa azione contribuiscono anche i polifenoli, che conferiscono alla pera delle importanti proprietà antiossidanti. In virtù di questa azione contro i radicali liberi, viene favorita l'elasticità e la tonicità delle pareti dei vasi sanguigni, perciò anche la pera contribuisce, come la frutta in generale, a prevenire il rischio di malattie cardiovascolari e il pericolo di incorrere in un infarto.

La pera può essere mangiata anche come uno snack, perché è ricca di fruttosio, uno zucchero naturale, il quale, oltre ad avere un alto potere dolcificante, riesce a dare energia e a saziare. Lo stesso discorso vale per il glucosio. Il succo di pera aiuta a far scendere la temperatura corporea, per questo è consigliabile assumerne in notevoli

quantità sia d'estate che quando si soffre di febbre alta. Il succo di questo frutto è indicato a chi soffre di ipertensione, di problemi alla gola e alle corde vocali, perché svolge un ruolo antinfiammatorio. La pera, inoltre, è ricca di boro, che aiuta l'organismo a trattenere il calcio e a contrastare i danni provocati dall'osteoporosi.

Il corpo umano tende ad assimilare il potassio proprio attraverso la dieta, ecco perché le pere non dovrebbero mai mancare sulla nostra tavola, specialmente se soffriamo di ipertensione o di problemi al cuore. La pera contiene vitamina C, sali minerali, tannino, acido malico e citrico, ed è costituita per il 16% da fibre. L'apporto di vitamina C è, invece, del 10%. Le calorie fornite da questo frutto corrispondono a circa 30-35 per 100 grammi di prodotto.

Le noci

Rispetto alla frutta fresca, la noce contiene una quantità di acqua minima (6,3 %, mentre nella frutta fresca 70-80%). Indubbiamente la porzione più rappresentata nelle noci è quella grassa (65,21 g/100 g). Uno degli acidi grassi contenuti nelle noci è l'alfa linolenico (omega-3). Per questi motivi l'apporto calorico è piuttosto elevato (654 KCal/100 g).

Nelle noci, comunque, sono presenti anche discrete quantità di proteine (15,23 g/100 g), carboidrati (13,71 g/100 g) e sali minerali, principalmente potassio (441 mg/100 g), fosforo (346 mg/100 g), magnesio (158 mg/100 g), calcio (98 mg/100 g) e ferro (2,91 mg/100 g). Buono è il contenuto in fibre (6,7 g/100 g).

Effetti benefici

Le noci secche sono particolarmente indicate per tonificare il sistema nervoso. Le noci fresche, invece, sono utili in caso di anemia (per la presenza di ferro), problematiche digestive e malattie della pelle.

Inoltre si pensa che le noci possano coadiuvare l'organismo nella formazione dell'emoglobina (proteina indispensabile nel trasporto dell'ossigeno), nonché nella funzionalità ghiandolare.

Infine le fibre, associate ad un adeguato consumo idrico, contribuiscono a migliorare la funzionalità intestinale.

Effetti indesiderati

Le noci sono da consumare con moderazione nel caso di malattie epatiche e diabete, ma anche ulcere e gastroenterocoliti.

Per il suo alto contenuto lipidico e l'elevato apporto calorico, le noci sono da consumare con molta moderazione in caso di sovrappeso e obesità.

Testo di Caterina Ciancamerla – Biologa Nutrizionista

Involtino di noci, fichi e lardo al miele di castagno

(ricetta creativa con prodotti del territorio)

Facilissima

Preparazione 5'

Ingredienti per 4 persone

3 fichi secchi

6 gherigli di noci

12 fettine di lardo

miele di castagno

Fate tostare le noci, tagliate i fichi in quattro e in ogni spicchio mettete un gheriglio di noce. Avvolgete il tutto nel lardo. Mettete un filo di miele e servite.

Stuzzichino suggerito da Ezio Straccini, chef del Ristorante Les Caves di Donnas

Insalata di noci, mele, sedano e fontina

(ricetta creativa con prodotti del territorio)

Facilissima

Preparazione: 15'

Ingredienti per 4 persone

4 mele Golden Delicious

2 coste di sedano

100 g di Fontina

50 g di noci sgusciate

aceto di mele

olio di noci

sale e pepe

Tagliate le mele in metà e con uno scavino asportate la polpa, facendo attenzione a non bucarle.

Tagliate il sedano e la Fontina a dadini e mischiate con la polpa di mele asportata e le noci. Condite con olio e aceto ed aggiustate di sale e pepe. Fate prendere sapore all'insalata e farcite le mele che avete svuotato e servite.

Ricetta di Ezio Straccini, chef del Ristorante Les Caves di Donnas

Risotto al bleu d'aoste e noci

(ricetta creativa con prodotti del territorio)

Facilissima

Preparazione: 10'

Cottura 20'

Ingredienti per 4 – 6 persone

360 g di riso Carnaroli

1,2 lt circa di brodo di carne

200 g di Bleu d'Aoste

50 g di noci sgusciate

1/2 bicchiere di vino bianco secco

50 g di panna liquida fresca

50 g di burro

In una pentola fate sciogliere il burro e tostate il riso, sfumate con il vino bianco e aggiungete il brodo. Portate il riso a cottura (circa 18 minuti) dopodiché mantecate con il Bleu d'Aoste e la panna e servite completando con le noci.

Variante: potete aggiungere qualche cubetto di pera Martin Sec saltata a parte con un filo di miele

Ricetta di Ezio Straccini, chef del Ristorante Les Caves di Donnas

Arrosto di maiale con pure' di mele e rape

(ricetta creativa con prodotti del territorio)

Facilissima

Preparazione 15'

Cottura 1 h

Ingredienti per 4 persone

Per l'arrosto

- 1 pezzo di capocollo fresco di maiale di circa 600 g
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 spicchio d'aglio
- 1 costa di sedano
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- alcuni rametti di timo
- 3-4 chiodi di garofano
- olio extravergine di oliva o burro
- sale e pepe

Per il purè

- 500 g di patate
- 2 mele renette
- 1 rapa bianca
- 2-3 dl di latte
- 50 g di burro
- sale, pepe e noce moscata

Per l'arrosto, fate rosolare il pezzo di carne in un tegame con pochissimo condimento, aggiungete la carota, il sedano, la cipolla, l'aglio, le spezie e sfumate con il vino.

Fate cuocere per circa un'ora, dopodiché togliete la carne e mettetela da parte. Aggiungete circa mezzo litro di acqua al fondo di cottura, portate a ebollizione e fate ridurre di circa la metà a fuoco moderato. Filtrate quindi il tutto attraverso un colino fine. Se la salsa risultasse troppo liquida legatela con un po' di fecola.

Per il purè, fate cuocere gli ingredienti indicati insieme poi passate il tutto al passapatate. Mettete il passato in una pentola, aggiungete il burro, mescolate poi incorporate il latte bollente a filo. Regolate di sale e pepe e noce moscata.

Servite il purè con l'arrosto preparato.

Ricetta di Ezio Straccini, chef del Ristorante Les Caves di Donnas

Semifreddo al pane nero con noci

Facilissima

Preparazione 40'

Cottura 10'

Ingredienti per 8 persone

4 uova

130 gr di zucchero

80 gr di pane nero grattugiato

80 gr di noci tostate

330 g di panna da montare

1 bicchierino di rum

Montate i tuorli con lo zucchero e separatamente montate gli albumi a neve e la panna.

Incorporate i tre composti montati quindi unite le noci, il pane e il rum. Amalgamate il tutto e distribuitelo in formine individuali da budino. Fate rassodare in congelatore per non meno di 3 ore.

Servite con una riduzione all'aceto di miele così preparata: mettete 100 gr di zucchero e acqua quanto basta in un pentolino; fate caramellare poi diluite con aceto di miele. Fate sciogliere lo zucchero cristallizzato e lasciate raffreddare. Se la riduzione risultasse poco fluida allungatela con un po' d'acqua.

Ricetta di Ezio Straccini, chef del Ristorante Les Caves di Donnas

Cavolo rosso stufato con pere martine o mele e vino rosso

(ricetta creativa con prodotti del territorio)

Facilissima

Preparazione 15'

Cottura 30'

Ingredienti per 4 – 6 persone

1 cavolo rosso medio
4 pere Martin Sec o una grossa mela Renetta o Golden Delicious
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cipolle medio piccole
1 pizzico di semi di cumino di montagna
1/2 bicchiere di vino rosso
1/2 bicchiere di brodo vegetale (se necessario)
2-3 cucchiaini di burro chiarificato
20 g di lardo aromatizzato battuto (facoltativo)
sale e pepe

Mondate il cavolo, lavatelo e tagliatelo a striscioline sottili. Affettate finemente le cipolle. Lavate le pere, dividetele in metà, privatele del torsolo e tagliatele a spicchi.

Scaldate il burro in un tegame a fondo spesso, unite le cipolle e fatele appassire a fuoco dolce per alcuni minuti (con l'eventuale aggiunta del lardo). Aggiungete il cavolo e le pere, mescolate e fate insaporire per alcuni minuti a fuoco medio.

Salate, pepate, profumate con il cumino, bagnate con l'aceto e fate evaporare. Aggiungete il vino rosso e cuocete alcuni minuti con pentola scoperta. Mettete il coperchio, e cuocete con fiamma al minimo per circa mezz'ora, finché il cavolo risulterà tenero. Durante la cottura aggiungete un poco di brodo se il cavolo risultasse asciutto.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera, insegnante di cucina e giornalista gastronomica

Budinetti alla panna e miele di rododendro con pere cotte al vino

La cucina valdostana, si sa, contempla pochissimi dolci per cui, volendo ampliare l'offerta di dolci, occorre crearne di nuovi utilizzando i prodotti del territorio. L'idea di questi budinetti è nata pensando all'antico modo di fare addensare i budini utilizzando l'albume (es. "blanc-manger", budino a base di latte di mandorle e zucchero che i nobili valdostani amavano proporre durante i banchetti). Per accompagnarlo non potevano mancare le pere cotte nel vino, qui cotte affettate. Nei menu tipici valdostani le pere cotte nel vino sono spesso presenti; vengono cotte intere nel vino finché questo diventa sciropposo. Le pere tradizionalmente utilizzate sono i "Martin sec", una varietà di pere color ruggine in via di scomparsa a pasta molto dura e compatta, adatta solo per la cottura nel vino.

Facile

Preparazione: 25 minuti

Cottura: 1 ora + riposo

Ingredienti per 6 persone

Per i budinetti

- 250 g di panna liquida fresca
- 2 dl di latte
- 6 albumi di uova medie
- 150 g di miele di rododendro
- 2-3 cucchiari di rhum
- la scorza pelata di mezzo limone
- 1/2 baccello di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Per le pere al vino

- 3 pere medie, mature ma sode
- 4 dl di vino rosso
- 120 g di zucchero di canna
- 2 chiodi di garofano
- 1/2 stecca di cannella

Preparate i budinetti. Versate circa metà del miele in una piccola casseruola, unite il latte, la scorza di limone e il baccello di vaniglia. Portate a leggera ebollizione,

aggiungete la panna, lasciate ancora sul fuoco per alcuni istanti poi spegnete e unite il rhum.

Sbattete il miele rimasto con gli albumi e un pizzico di sale, senza renderli spumosi. Unite a filo, mescolando, il composto a base di latte e panna filtrato.

Versate il tutto in 6 formine individuali da budino, sistematele in una pirofila da forno, versate tanta acqua fredda fino a raggiungere i due terzi dell'altezza dello stampo e cuocete in forno già caldo a 160-170 C° per circa 40 minuti facendo attenzione affinché l'acqua del bagnomaria non bolla per evitare che i budini diventino spugnosi e assumano un sapore di albume cotto. A cottura ultimata ritirate la pirofila dal forno e lasciate raffreddare i budini nella loro acqua.

Preparate le pere. Versate il vino in una larga padella, unite lo zucchero, la stecca di cannella e i chiodi di garofano e cuocete a fuoco moderato per alcuni minuti. Aggiungete le pere tagliate a spicchi, cuocetele finché inizieranno a essere tenere, spegnete e lasciate intiepidire. Frullate alcuni spicchi di pera e riuniteli al liquido di cottura.

Sformate i budinetti sui piatti, distribuite intorno alcune fettine di pere con il loro sciroppo di cottura e servite.

Variante: in estate potete sostituire le pere cotte nel vino con una salsa a base di frutti di bosco cotti oppure crudi, frullati con uno sciroppo di acqua, zucchero e succo di limone.

Ricetta di Giovanna Ruo Berchera, insegnante di cucina e giornalista gastronomica

« Le dous » di mele e castagne

(dolce creativo con prodotti del territorio che si ispira agli ingredienti del pane nero dolce)

Ingredienti per 8 – 10 persone

Per la pasta

- 200 g di farina 00
- 100 g di farina di segale
- 1 uovo
- 3 cucchiaini di burro fuso
- 1,3-1,6 dl di succo di mela
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno

- 1 kg circa di mele Renette o Golden Delicious
- 250 g di castagne lessate (peso pulite)
- 50 g di mandorle a scaglie
- 50 g di noci sgusciate
- 60 g di uvetta
- 3 cucchiaini di zucchero
- 3-4 fichi secchi (facoltativi)
- 1 pizzico di cannella
- 1 limone non trattato
- 2 cucchiaini di zucchero a velo
- 40 g di burro

Disponete le farine a fontana sulla spianatoia, sgusciate al centro l'uovo, unite un pizzico di sale, il burro fuso, un dl di succo di mela leggermente tiepido ed iniziate ad amalgamare gli ingredienti. Se necessario aggiungete ancora del succo di mela. L'impasto dovrà essere molto morbido e all'inizio piuttosto appiccicoso. Impastate energicamente ed a lungo (15-20 minuti) finché la pasta sarà liscia, setosa e morbidissima. Formate una palla e lasciatela riposare per almeno mezz'ora sotto una terrina capovolta preventivamente scaldata con acqua bollente ed asciugata.

Nel frattempo, sbucciate le mele, dividetele in metà poi affettatele sottilissime a mano o con la mandolina e disponetele su una teglia di 30x40 cm. Grattugiate metà scorza di limone in una ciotola poi irrorate le mele con succo di limone, mescolate e passate in

forno caldo a 180 °C per alcuni minuti in modo da farle asciugare leggermente senza cuocerle. Spezzettate le mandorle e le noci. Fate ammorbidire l'uvetta in acqua tiepida e tagliate i fichi a cubetti minuti. Scolate l'uvetta e mettete tutto (compresa la scorza grattugiata) insieme alle mele raffreddate. Zuccherate, profumate con pochissima cannella, aggiungete le castagne sbriciolate con le mani e mescolate.

Stendete la pasta preparata sottilissima (preferibilmente senza infarinare la spianatoia) aiutandovi dapprima con il matterello e tirandola successivamente con le mani in modo da formare un grosso rettangolo di circa 60 x 40 cm dopodiché adagiatelo su un canovaccio bianco appena infarinato. Pennellate leggermente la superficie con burro fuso. Stendete sopra il ripieno lasciando uno spazio libero di circa due dita solamente lungo un lato più lungo.

Con l'ausilio del canovaccio arrotolate il rettangolo poi, sollevandolo con delicatezza fatelo scivolare su una larga teglia rivestita con carta da forno e dategli una forma a ferro di cavallo o a "S". Fate diverse incisioni parallele in superficie utilizzando un coltellino con lama affilatissima poi pennellate la superficie con burro. Cuocete in forno già caldo a 170-180 °C per 40-45 minuti finché la pasta sarà dorata in superficie. Durante la cottura pennellate due volte la superficie con burro fuso. Se dopo circa 25' di cottura tendesse già a dorare, abbassate il forno di 10° C.

Ricetta creata da Giovanna Ruo Berchera per il corso di "cuisine rurale"

Torta di santa croce

(torta tipica di Saint Marcel per la festa di Santa Croce il 14 Settembre)

Facilissima

Preparazione: 30'

Cottura: 1 h e 30' circa

Ricetta n. 1

Ingredienti per 10 – 12 persone

1 kg di pere Bon-Chrétien

1 scodella di riso cotto nel latte o in acqua con un pizzico di sale e
3 chiodi di garofano

150 g circa di burro colò

1 bicchiere di zucchero

1-2 manciate di pane secco pestato o grissini o biscotti secchi
sbriciolati

1 manciata di farina bianca

1 manciata di mais

1 manciata di mandorle tritate tostate nel burro

2 uova

mezza bustina di saporita (miscela di spezie costituita da garofano,
cannella, pepe, noce moscata)

Ricetta n. 2

Ingredienti per 10 – 12 persone

8 pere Bon-Chrétien (circa 1 kg)
1 scodella di riso cotto nel latte o in acqua
150 g circa di burro colò
50 g di burro fresco
150 g di zucchero
1 manciata di grissini sbriciolati
1 manciata di farina bianca
1 manciata di mais
1 manciata di mandorle tritate tostate nel burro
4 uova
150 g di Fontina
100 g di uvetta
mezza bustina di saporita (miscela di spezie costituita da garofano,
cannella, pepe, noce moscata)

Imburrate una teglia di 32 cm di diametro o rettangolare di circa 25x35 cm e cospargetela di pane pesto. Sbucciate le pere, grattugiatele e mettele in una capace ciotola con tutti gli altri ingredienti ed amalgamate il tutto. Nel caso si metta la Fontina, va tagliata a lamelle piccole e sottili.

Versate il composto nella teglia, livellatelo, irrorate con un poco di burro fuso o fiocchetti di burro e cuocete in forno già caldo a 170 °C per circa un'ora e mezza o anche più se il forno della stufa è meno caldo.

Ricetta di Vincenzo Atzei, chef del Ristorante "Il Ritrovo" di Saint Vincent