

# LE VIE DEI GOLOSI

GASTRONOMIA / Il menu contadino è la proposta di oggi curata dall'Istituto Alberghiero "Gianni Brera" di Como

## Sapori della tradizione

### TORTA DI CAROTE



#### Ingredienti per 4 persone

⇒ 390 g di zucchero, 200 g di tuorli, 200 g di farina "00", 200 g di farina di mandorle, 1 bustina di lievito, 180 g di albumi, 600 g di purea di carote, la buccia di un limone, la buccia di un'arancia, vanillina

⇒ Per la crema di zabaglione: 6 tuorli, 250 g di zucchero in polvere, una bustina di vaniglia (o una stecca), 2 dl di marsala, 250 g di panna montata

#### Preparazione

Montare burro e zucchero, incorporare i tuorli poco per volta, aggiungere gli aromi, unire le farine e infine la purea di carote. Mettere negli stampi imburrati e cuocere in forno a 180 °C fino a doratura completa.

Per la crema di zabaglione: amalgamare i tuorli con lo zucchero, aggiungere la vaniglia e il marsala. Scaldare sul fuoco a bagnomaria, infine unire la panna. Far raffreddare il recipiente in acqua fredda continuando a mescolare.

I piatti della tradizione contadina, tra cui la "rustisciada", diffusa sia sul Lario sia in Ticino, si prestano a essere una variante gustosa alle pantagrueliche cene e pranzi delle feste. La rustisciada risale all'uccisione del maiale nella stagione a cavallo tra autunno e inverno quando i "rustei" o "ciccicoli", ossia i pezzi di

grasso cui rimaneva attaccata della carne, venivano messi a cuocere per ottenerne strutto. Ad accompagnare questo piatto forte, misticanza di rucola e soncino, pasta fresca con fagioli profumata al rosmarino e, per concludere, torta di carote da servire con crema di zabaglione. (fotoservizio Mattia Vacca)



### CALICE DOC / Dolcetto di Diano d'Alba



- ▷ **Zona di produzione**  
Ampiatamente coltivato alla fine del '500, il Dolcetto ha trovato una delle zone ideali fra le colline di Diano d'Alba
- ▷ **Caratteristiche**  
Colore rosso rubino intenso; profumo ampio e fruttato; gradazione alcolica minima 12°
- ▷ **Temperatura di servizio**  
16-18 °C
- ▷ **Abbinamenti**  
Predilige le carni bianche e rosse arrostate, i piatti di umidi, il maiale alla griglia e i formaggi stagionati

### ENTRÉE E PRIMO PIATTO



#### Misticanza di rucola, soncino, noci e pecorino

⇒ Rucola, soncino, gherigli di noce, scaglie di pecorino, aceto balsamico, olio d'oliva, sale

#### Preparazione

Mondare, lavare e asciugare le insalate. Tagliare il pecorino a scaglie. Scaldare l'aceto balsamico in un piccolo sauté finché non diventerà denso. Mettere le insalate, le noci e le scaglie di pecorino sul piatto. Condire con olio, sale e con la riduzione di aceto balsamico.

#### Pasta fresca con fagioli

⇒ 500 g di fagioli bianchi già lessati, 400 g di farina, 4 uova, 2 cucchiaini di olio d'oliva, uno spicchio di aglio, rosmarino, sale, pepe

#### Preparazione

Impastare la farina con le uova, un pizzico di sale e un filo d'olio. Soffriggere nell'olio, in una pentola alta, l'aglio tritato. A metà cottura unire i fagioli con 4 bicchieri di acqua, aromatizzare con il rosmarino. Cuocere la pasta. Servire calda con pepe a parte.

### RUSTISCIADA CON TORTINO DI RISO

#### Ingredienti per 4 persone

⇒ Grasso di maiale con un po' di carne, una cipolla dorata, uova a piacere da cuocere al tegame

⇒ Per il tortino: 300 g di riso, 1 cl di brodo, 30 g di burro, 3 uova, formaggio parmigiano grattugiato, sale, pepe, noce moscata

#### Preparazione

Tra le specialità che i contadini ricavavano dall'uccisione del maiale nel periodo dell'anno a cavallo tra l'autunno e l'inverno, vi sono i "rustei" o "ciccicoli", ossia pezzi di grasso cui



rimane attaccato un poco di carne. Per prepararli secondo la tradizione, i rustei vanno messi a cuocere in una grossa pentola per ottenerne lo strutto. Proprio durante la cottura vengono a galla, sul grasso ormai sciolto, i pez-

zetti di carne. Questi, una volta scolati con una schiumarola, si mettono a soffriggere in una padella con una cipolla precedentemente dorata. Tolti dalla padella e riposti su un piatto, si versano sui rustei le uova al tegame. Per preparare il tortino di riso: bollire per 3 minuti il riso in acqua leggermente salata. Scolare, versare nel brodo in ebollizione e cuocere per 10 minuti. Quando il brodo è tiepido aggiungere le uova precedentemente sbattute, il parmigiano, il pepe e un po' di noce moscata. Mescolare e sistemare in uno stampo imburrato. Cuocere nel forno a calore moderato per circa tre quarti d'ora. Servire con la rustisciada.

## LA TAVOLA

### APPARECCHIARE CON STILE

## Effetti rustici con spighe, rafia e pannolenci

Il "pannolenci", è una stoffa dalle molteplici e particolari caratteristiche: è molto morbida, resistente, reperibile in molti colori, si lavora con facilità e non ha bisogno di essere orlata. Si possono confezionare capi di abbigliamento o creare decorazioni natalizie. Lo si può incollare, cuocere e utilizzare per il patchwork.

Le decorazioni per la tavola pensata oggi da due studentesse del liceo artistico "Casnati", a decoro del menu contadino, sono state realizzate proprio con questo particolare tessuto e con il feltro. Su alcuni ritagli di pannolenci e di feltro sono stati applicati occhi da pupazzo e alcune campanelle. Come segnapavolo sono stati realizzati alcuni spaventapasseri con rafia, spighe e nastri in tessuto-non tessuto, montati su asticelle in legno fissate alla base con del gesso. Il risultato finale (nella foto) è un allestimento molto "contadino".



## L'ITINERARIO

### IN CANTON TICINO

## Montagne e vallate dalla vetta del Generoso

Per l'ultimo weekend dell'anno il Ticino propone un Capodanno indimenticabile in cima al Monte Generoso, a 1.704 metri di altitudine. Raggiungere la vetta è facile: basta prendere il trenino d'epoca del 1890 che parte dalla stazione di Capolago. Un percorso senza tempo che serpeggiando lungo il tracciato svela in soli 40 minuti le meraviglie naturali che una dopo l'altra scorrono davanti agli occhi. Impossibile focalizzare l'attenzione su una cosa sola, tante sono le scenografie che il Monte Generoso cambia a ogni sbuffo del treno. Che si prenda la piccola locomotiva al mattino o al calare del sole, ogni dettaglio è valorizzato dalle carrozze panoramiche



che garantiscono una visuale privilegiata delle vallate e delle località che si incontrano. Una volta in cima troverete anche tavole informative preparate dal Cai che aiutano a riconoscere tutto ciò che si può vedere a occhio nudo. E se la notte è limpida non bisogna dimenticare di dare un'occhiata alle stelle con il potente telescopio in vetta. Su questa terrazza c'è anche un ristorante, che con i suoi piatti della tradizione, come la torta di pane, il castagnaccio e la rustisciada, propone per domani "San Silvestro in vetta", una notte magica e mozzafiato da gustare con un menù speciale. Possibilità di pernottamento. Info: [www.montegeneroso.ch](http://www.montegeneroso.ch)

Luana Torri