



LIBRO DI CUCINA POLACCO-ITALIANO

MODELLO E-BOOK • VERSIONE LINGUA: ITALIANO

10 dall'Italia

FORMAZIONI SULLA PUBBLICAZIONE

Titolo del progetto	Cucina intergenerazionale – workshop creativi per migliorare le competenze digitali degli anziani
Numero del progetto	2025-1-PL01-KA210-ADU-000352949
Partner polacco	KGW a Dąbrowa Chotomowska
Partner italiano	Università della Terza Età di Novara / UNIV3 Novara
Versione linguistica	[POLACCO / ITALIANO / INGLESE.]

[INFORMAZIONI SU NOVARA.]

[Novara è il secondo comune più popoloso del Piemonte, situato in una posizione geografica strategica all'interno della pianura padana occidentale, a metà strada tra Milano e Torino. Il suo territorio, inserito nel bacino dei fiumi Ticino a est e della Sesia a ovest, è caratterizzato da un paesaggio fortemente dominato dalle risaie. Questa area pianeggiante si estende a nord verso le colline novaresi, celebri per la viticoltura, fino a lambire la zona dei laghi (Lago Maggiore e Lago d'Orta).

Tradizioni culinarie e prodotti tipici

La cucina novarese è un'espressione diretta della sua terra, fondata su ingredienti poveri legati all'agricoltura e all'allevamento locale.

- **Il riso:** Elemento centrale dell'economia e della tavola novarese. La varietà Arborio ha avuto origine proprio in queste terre, ed è la base fondamentale per i primi piatti locali.
- **La concia e i salumi:** Spicca la Salamina d'la duja, un salame morbido conservato sotto strutto all'interno di recipienti di terracotta detti "duje", e il Fidighin, un mortadellino di fegato di maiale speziato.
- **I formaggi:** Il territorio condivide con la vicina provincia di Pavia la produzione storica del Gorgonzola DOP (sia dolce che piccante), di cui Novara rappresenta oggi uno dei principali poli produttivi e di stagionatura a livello nazionale.
- **I dolci:** Il simbolo dolciario della città sono i Biscottini di Novara, leggeri, privi di grassi aggiunti e cotti due volte, storicamente legati alla tradizione monastica.

Contesto culturale delle ricette tradizionali

I piatti della tradizione novarese nascono storicamente per soddisfare le esigenze caloriche dei lavoratori delle campagne, in particolare delle mondine che lavoravano nelle risaie dall'alba al tramonto.

La ricetta simbolo del territorio è la **Paniscia**, un risotto robusto che riflette la disponibilità stagionale degli ingredienti invernali e della conservazione della carne. In origine piatto povero di recupero.]





[RICETTE DALL'ITALIA.]

[La cucina piemontese è un nobile connubio tra l'austera tradizione contadina e la raffinatezza delle antiche corti sabaude, capace di celebrare i frutti della terra con piatti ricchi di storia, rigore e passione.

Nel panorama della cucina italiana, rappresenta la variante più ricca di sontuosi antipasti e paste ripiene, famosa nel mondo per piatti prelibati, raffinati e complessi come il vitello tonnato, gli agnolotti del plin e la bagna cauda.]



[PANISCIA.]

[*Paniscia novarese.*]



PAESE
[Italia.]

TEMPO
[1h.]

PORZIONI
[4.]

DIFFICOLTÀ
[medio.]

BREVE STORIA DEL PIATTO (Paniscia Novarese)

Il riso è uno dei pochi prodotti che hanno una filiera dal campo alla tavola estremamente lineare e veloce: dopo la raffinazione, infatti, può essere consumato previa semplice bollitura.

Le origini della paniscia sembrano risalire alla fine XVI secolo: l'espansione della risicoltura e il conseguente calo dei prezzi fecero sì che il riso fosse integrato nel salario dei contadini e usato come alimento di base. Il piatto prese il nome di «panicco» in riferimento a un cereale più antico (*panicum*), prima di evolversi con l'aggiunta dei fagioli nella ricetta che precede la moderna paniscia novarese.

Si racconta che sino alla seconda guerra mondiale, la paniscia venisse usata come piatto rituale del Venerdì Santo.

Oggi la paniscia rimane il simbolo della cucina novarese ed è per questo che è senza dubbio la prima scelta per questo e-Book.

INGREDIENTI

- [Riso Carnaroli Classico – 350 gr.]
- [Salame della duja – 1.]
- [Mortadella di fegato (fidighin) – 1.]
- [Cotenna di Maiale – 100 gr.]
- [Lardo stagionato – 50 gr.]
- [Vino rosso – 1 bicchiere.]
- [Burro – 30 gr.]
- [Verza bianca – mezzo cespo.]
- [Fagioli borlotti – 250 gr.]
- [Scalogno – 1.]
- [Sedano – 1 costa.]
- [Carota – 1.]
- [Porri – 2.]
- [Acqua fredda per il brodo – 2,5 L.]
- [Sale e pepe q.b.]
- [Spezie facoltative:
Alloro - 2 foglie
Chiodi di garofano - 2.]

[Paniscia alla novarese.] – PREPARAZIONE

1. [La sera prima, mettete a bagno in acqua fredda i fagioli borlotti coperti e a temperatura ambiente.]
2. [In una pentola capiente con acqua bollente sbianchire la cotenna per 5 minuti, scolare e asciugare, tagliare a striscioline.]
3. [Rimuovete la parte dura del gambo dalla verza e tenetela da parte, e tagliate le foglie a striscioline.]
4. [Scaldare un filo d'olio in una pentola dai bordi alti, aggiungete la cotenna e rosolate per qualche minuto, poi unite i fagioli e il gambo della verza che avete tenuto da parte, mezza carota, mezzo porro, mezzo sedano e le eventuali spezie alloro e chiodi di garofano.]
5. [Coprite con l'acqua e portate a bollore, abbassate la fiamma, schiumate il brodo che dovrà sobbollire per circa 40/45 minuti, A fine cottura scoliamo separando il brodo (filtrato se preferiamo più pulizia visiva), fagioli e cotenne da una parte, verdure di cottura scartate. 1. [Teniamo il brodo bollente coperto: andrà aggiunto caldo al risotto, mai freddo.]
6. [Nel frattempo, tritate finemente scalogno, sedano e carota, tagliate il porro a rondelle e mettete da parte.]
7. [Pulite la mortadella di fegato e il salame e dallo strutto, rimuovete il budello e tagliatelo a pezzettini. Infine riducete il lardo a cubetti.]
8. [Prendete una casseruola e sciogliete all'interno una noce di burro (opzionale), aggiungete il lardo battuto, a fuoco basso e rosolate per 5 minuti, fino a quando rilascia il grasso.]
9. [Unite scalogno, carota, sedano e porri tritati fini. Mescolate, salate, e rosolate a fuoco medio-basso per 8/10 minuti finché le verdure sono morbide.]
10. [Aggiungete a questo punto il salame sbriciolato, mescolate e lasciate insaporire per due minuti non di più!]

CONSIGLIO/CURIOSITÀ

[La paniscia non è difficile da cucinare, ma richiede organizzazione. Devi gestire i tempi lunghi del brodo e coordinare l'aggiunta delle verdure e del celebre salame d'la duja (il salame conservato sotto grasso). Bisogna avere cura di prelevare le verdure dal brodo per unirle al riso al momento giusto.

Il vino ideale da abbinare alla paniscia novarese è un vino rosso giovane, fresco e di medio corpo del territorio, come un Colline Novaresi Vespolina.]



[RISOTTO ALLO ZAFFERANO CON OSSOBUCCO.]

[L'incontro perfetto tra l'oro dello zafferano e la tenerezza dell'ossobuco.]



PAESE
[Italia.]

TEMPO
[1h 30min.]

PORZIONI
[4.]

DIFFICOLTÀ
[media.]

BREVE STORIA DEL PIATTO (Risotto allo zafferano)

[Questa ricetta è nato a Milano nel 1574 secondo un celebre racconto, un giovane assistente fiammingo del pittore e vetratista Valerio di Fiandra aveva l'abitudine di aggiungere un pizzico di zafferano ai colori per rendere le vetrate del Duomo più brillanti, al matrimonio della figlia del maestro, l'assistente soprannominato "Zafferano" decise di sorprendere gli ospiti aggiungendo lo zafferano a un normale risotto bianco al burro; il piatto, dal colore giallo oro e dal profumo inaspettato, non solo stupì i commensali ma conquistò immediatamente tutti, dando vita alla tradizione. Viene preparata tutto l'anno come piatto tipico della cucina domenicale o delle grandi occasioni.

Ci sono due principali preparazione per questa ricetta dove la differenza principale la fanno 2 ingredienti, il vino bianco e il midollo di manzo, nella prima ricetta manca il midollo, ma viene utilizzato il vino bianco per sfumare il riso all'inizio della cottura, mentre nella versione "milanese" nel soffritto si utilizza il midollo, ma viene escluso il vino bianco in quanto si utilizzano i pistilli dello zafferano e questi col vino prederebbero il loro profumo.

Questa ricetta è stata scelta perché è il risotto allo zafferano è il più cucinato e apprezzato in Italia.]

INGREDIENTI

- [Per il riso: Riso Carnaroli –250 gr.]
- [Cipolla tritata –1 cucchiaino.]
- [Zafferano – 1 bustina.]
- [Brodo di carne – 1 Litro.]
- [Vino bianco – 50 ml.]
- [Burro fresco – 150 gr.]
- [Parmigiano reggiano – 50 gr (grattugiato al momento).]
- [Per l'ossobuco: Ossobuco di vitello (Garretto) – 4 (300 gr cad. compreso l'osso).]
- [Burro fresco – 60 gr.]
- [Cipolla dorata grande – 1.]
- [Vino bianco secco – 30 ml.]
- [Farina 00 – 50gr. (per infarinare la carne).]
- [Sale – qb.]
- [Brodo di carne – 500 ml]
- [Aglione – 1 spicchio.]
- [Prezzemolo fresco – 1 ciuffo.]
- [Limone – 1 scorza.]

[Risotto allo zafferano con ossobuco di vitello.] – PREPARAZIONE

1. [Preparazione degli ossibuchi, per prima cosa mettete le fette di carne su un tagliere in legno e con un coltello ben affilato fare delle incisioni sulla membrana esterna, in questo modo non si arricceranno in cottura.]
2. [passare ogni ossobuco nella farina e metterli da parte.]
3. [affettare la cipolla e metterla nella padella con 40 gr di burro e farla stufare a calore basso mescolando.]
4. [in una seconda padella far sciogliere il burro rimanente e mettere gli ossibuchi infarinati e lasciarli rosolare circa 3 minuti per lato, e quando saranno dorate trasferire gli ossibuchi nella padella dove sono state stufate le cipolle, alzare la fiamma e versare il vino bianco fino a far evaporare l'alcool, aggiungere il brodo di carne, coprire con un coperchio abbassare la fiamma e lasciare cuocere per mezz'ora, poi un'altra mezz'ora col coperchio un po' spostato in modo che ci sia uno spiraglio.]
5. [Tritare a parte la scorza del limone con il prezzemolo e lo spicchio d'aglio molto fine e tenerla da parte (gremolata).]
6. [Mentre gli ossibuchi cuociono nell'ultima mezz'ora, iniziare con la preparazione del risotto.]
7. [In un pentolino, mettere il burro con la cipolla tritata fine e lasciare rosolare.]
8. [Unire il riso, farlo tostare e poi sfumare col vino bianco, quando è evaporato aggiungere un mestolo di brodo di carne e man mano che asciuga aggiungere man mano altri mestoli di brodo fino a fine cottura circa 18 minuti complessivi per il Riso Carnaroli, a circa metà cottura aggiungere lo zafferano.]
9. [A fine cottura fuori dal fuoco, mantecare con il parmigiano e una noce di burro fredda.]
10. [Impiattare mettendo il risotto al centro del piatto, adagiare sopra l'ossobuco aggiungere un po' di sughetto e una parte del trito di prezzemolo, scorza di limone e aglio (gremolata).]

CONSIGLIO/CURIOSITÀ

[Nella preparazione, si può omettere l'utilizzo del vino bianco per sfumare il risotto e utilizzare invece il midollo nella rosolatura del riso.]

L'infusione dello zafferano: Se usi i pistilli, mettili in infusione in un mestolo di brodo caldo (ma non bollente, intorno ai 60°C) per almeno 40-60 minuti prima di aggiungerli al riso. Questo passaggio estrae al massimo il profumo ed evita retrogusti amari. Se usi la polvere, va unita verso fine cottura.

Il brodo di carne (vero): Dimentica il dado. Per un risultato eccezionale, prepara un brodo di carne mista (manzo e gallina) sobbollito a lungo per estrarre il collagene, che regalerà un'emulsione setosa e vellutata. Il brodo deve essere sempre bollente durante la cottura.

La mantecatura fredda: Per legare il risotto "all'onda" (morbido e fluido, non asciutto), spegni il fuoco e manteca con burro tagliato a tocchetti (tenuto precedentemente in freezer) e Parmigiano Reggiano.

Vini da abbinare: Barbera (d'Alba o d'Asti) o un Nebbiolo delle Colline Novaresi.]



[TAPULON DA BURBANÈ CON POLENTA.]

[*Tapulone di Borgomanero.*]



PAESE
[Italia.]

TEMPO
[1h 15min.]

PORZIONI
[4.]

DIFFICOLTÀ
[facile.]

BREVE STORIA DEL PIATTO (Tapulone)

[Il Tapulone è forse il piatto più antico del Novarese. Secondo la leggenda, infatti, la ricetta del Tapulone è contemporanea alla fondazione di Borgomanero un borgo a circa 30 km da Novara. La tradizione popolare racconta che nel XII secolo un gruppo di alcuni pellegrini di ritorno da un viaggio di devozione al santuario di San Giulio nell'omonima isola del Lago d'Orta dove si erano recati a venerare le spoglie del Santo Protettore dell'Alto Novarese. Vinti dalla fame, decisero di fermarsi in un luogo disabitato nelle vicinanze (dove oggi sorge Borgomanero "Burbanè" dal presunto nome di uno dei pellegrini) e di sacrificare il loro asino per potersi sfamare. Per attenuarne la durezza, la carne fu spezzettata finemente con un coltello e cotta a lungo nel vino. Oggi il Tapulone rientra tra le tipicità della tradizione gastronomica novarese e viene soprattutto preparato, in particolare nel borgomanerese, l'ultima domenica di settembre.

Il nome deriva dal dialetto piemontese "ciapulè" che significa tritare o sminuzzare.

Questa ricetta è stata selezionata perché oltre la tradizione, si lega bene a polente di vario genere, dalla classica alla taragna, con la purea di patate e per condire pasta, riso o semplicemente messa su un bel crostino di pane.]

INGREDIENTI

- [Polpa di manzo (o d'asino) macinata grossa – 400 gr.]
- [Bacche di ginepro – 6.]
- [Chiodi di garofano – 1.]
- [Pepe nero in grani – 10.]
- [Foglie di alloro fresco o secco – 2.]
- [Cipolla bianca – 150 gr.]
- [Rosmarino – 1 rametto.]
- [Lardo battuto a coltello – 60 gr.]
- [Aglione – 2 spicchi.]
- [Vino Rosso corposo – 1 bottiglia da 750 ml.]
- [Brodo di carne – qb]
- [Sale – qb.]
- [Burro – 1 noce.]
- [Polenta: Farina di Mais – 320 gr;
- [Acqua – 1,5 litri.]

[Tapulone di Borgomanero.] – PREPARAZIONE

1. [In una padella larga e bassa, far dorare dolcemente il lardo tritato con l'olio, la cipolla, e l'aglio schiacciato, dopo aggiungere il rosmarino e le foglie di alloro.]
2. [Aggiungere la carne regole con il sale e pepe, facendola rosolare per qualche minuto a fuoco vivo per qualche minuto, sgranandola bene con la forchetta finché non si asciuga il liquido in eccesso.]
3. [Aggiungere il vino rosso fino a coprire la carne, far sfumare abbassando la fiamma al minimo non appena riprende il bollore.]
4. [Coprire e lasciare cuocere per 1 ora se si è utilizzata la carne di manzo, 1 h 30 m o 2 h se è carne d'asino.]
5. [Controllare che la carne non si asciughi troppo, nel caso aggiungere un po' di brodo di carne.]
6. [Rimuovere le foglie di alloro e il rosmarino, mantecare con noce di burro e servirlo con la polenta fumante.]

CONSIGLIO/CURIOSITÀ

[In origine si utilizzava solo la carne d'asino, ma oggi ormai si utilizzano anche le carni di manzo e di cavallo.

Ottimo a anche servirlo con una purea di patate al posto della polenta.

Il burro può essere sostituito con l'olio extravergine di oliva.

Vini: Ottimo l'abbinamento con vini di buona struttura come Il Gattinara più tannico o il Ghemme delle colline novaresi più armonico e vellutato.]



FOR EACH OF THE 10 RECIPES: duplicate these 2 pages and replace the dish name, photos, history, ingredients and preparation instructions.

[BONET.]

[*Bunét - Dolce piemontese.*]



PAESE
[Italia.]

TEMPO
[1h 20min.]

PORZIONI
[8-10.]

DIFFICOLTÀ
[facile.]

BREVE STORIA DEL PIATTO (Bonet)

[Il piatto è un dolce di origine antica e veniva preparato nella zona del Basso Piemonte (Langhe) in occasione di feste tra nobili.

La ricetta originaria non conteneva cacao, era un dolce bianco. Nell'Ottocento vengono aggiunti cacao e altri ingredienti esotici.

Il piatto è legato alla tradizione della regione Piemonte e comunemente si trova come dessert in tanti ristoranti.

È stato scelto perché è un ottimo fine pasto e si prepara facilmente.]

INGREDIENTI

- [Amaretti – 200 gr.]
- [Uova intere – 5.]
- [Zucchero – 5 cucchiaini + 3 cucchiaini (per il caramello).]
- [Cacao – 5 cucchiaini.]
- [Latte – 500 ml.]

[BONET (*bunét*).] – PREPARAZIONE

1. [In uno stampo rettangolare da plum-cakes, sciogliere tre cucchiaini di zucchero con alcuni cucchiaini di acqua e fare caramellare bene sul fondo.]
2. [Triturare o frullare bene gli amaretti.]
3. [Mescolare le uova (una ad una) con zucchero e cacao: usare la frusta.]
4. [Aggiungere gli amaretti e mescolare(frusta) tutti gli ingredienti a poco a poco con il latte.]
5. [Versare nello stampo e mettere in forno caldo a 180° per 50 minuti a “bagnomaria” (immergere lo stampo in una teglia con metà acqua).]
6. [Raffreddare a temperatura ambiente, poi mettere in frigorifero (anche il giorno prima).]
7. [Al momento di servire, capovolgere lo stampo su di un piatto, tagliare a fette e servire (può essere accompagnato da panna montata).]

CONSIGLIO/CURIOSITÀ

[In dialetto piemontese *bunèt* significa "cappello" o "berretto". Secondo l'ipotesi più accreditata, il nome deriva dalla forma dello stampo in rame originariamente usato per cuocerlo, che ricordava un cappello rotondo.

Si sposa perfettamente con un bicchierino di rum scuro o con un vino liquoroso come il Recioto della Valpolicella.]



FOR EACH OF THE 10 RECIPES: duplicate these 2 pages and replace the dish name, photos, history, ingredients and preparation instructions.

[RUSTIDA.]

[spezzatino alla novarese.]



PAESE
[Italia.]

TEMPO
[3 h.]

PORZIONI
[8/10.]

DIFFICOLTÀ
[media.]

BREVE STORIA DEL PIATTO (Rustida Novarese)

[Questo piatto proviene da alcuni paesi di campagna nei dintorni di Novara. Al giorno d'oggi viene preparato solitamente in inverno, in famiglia o negli incontri con gli amici; un tempo era cucinato in occasione delle feste più importanti o nei pranzi di nozze. Era collegato alla tradizionale uccisione del maiale che riuniva alcune famiglie per la preparazione dei salumi.]

La Rustida è stata scelta perché è ancora oggi un piatto conviviale, che sostituisce un'intera cena, se viene servito con la polenta.]

INGREDIENTI

- [Carne di lombo, grassa e magra (Cima) – 800 gr.]
- [Salsiccia – 400 gr.]
- [Cipolle – 1.500 gr.]
- [Vino bianco secco – 2 bicchieri.]
- [Sale, pepe q.b.]
- [Alloro, Rosmarino.]
- [Aglione – 3/4 spicchi.]
- [Vino bianco secco – 2 bicchieri.]

[Rustida alla novarese.] – PREPARAZIONE

1. [Tagliare a pezzetti la carne (poco spessa).]
2. [Rosolare a fuoco vivace la carne in poco olio con sale, pepe, alloro, rosmarino e aglio.]
3. [Aggiungere abbondante vino bianco secco e un cucchiaio di salsa di pomodoro.]
4. [Aggiungere le cipolle tagliate finemente in precedenza che devono essere due volte il peso della carne.]
5. [Cuocere per almeno due ore a fuoco basso. A metà cottura aggiungere la salsiccia tagliata a pezzetti di 5/6 cm.]
6. [Servire, preferibilmente, insieme alla polenta.]

CONSIGLI/CURIOSITÀ

[La "frittura" (rustida) va servita con abbondante polenta calda fumante, quella che avanza è buona il giorno dopo abbrustolita o pasticciata.

È un secondo piatto a base di carne; un tempo veniva cucinato quando si uccideva il maiale e, proprio per evitare qualsiasi spreco, si usavano anche le frattaglie.

Il vino: ideale è l'abbinamento con un Sizzano DOC, un rosso strutturato delle colline novaresi.]



FOR EACH OF THE 10 RECIPES: duplicate these 2 pages and replace the dish name, photos, history, ingredients and preparation instructions.

[VITELLO TONNATO.]

[vitel tonn  – specialit  tradizionale piemontese.]



PAESE
[Italia.]

TEMPO
[1h 30m.]

PORZIONI
[6.]

DIFFICOLT 
[media.]

BREVE STORIA DEL PIATTO (Vitello tonnato)

[Il vitello tonnato, chiamato in piemontese vitel tonn ,   uno dei piatti pi  rappresentativi della tradizione gastronomica del Piemonte. Le sue origini risalgono al XVIII e XIX secolo, quando veniva preparato per pranzi importanti e celebrazioni familiari. La particolarit  della ricetta   l'abbinamento tra sottili fette di vitello cotto e una cremosa salsa a base di tonno, capperi e acciughe.

Nel tempo questo piatto   diventato uno dei simboli della cucina piemontese ed   oggi diffuso in tutta Italia. Viene spesso servito come antipasto nelle occasioni festive e durante i mesi estivi.

Questa ricetta   stata scelta per l'e-book perch  rappresenta perfettamente la tradizione culinaria del territorio di Novara e del Piemonte.]

INGREDIENTI

- [Per il vitello.]
- [Girello di vitello – 800 g/1 kg.]
- [Vino bianco secco – 750 ml.]
- [Alloro – 2 foglie.]
- [Sedano – 1 costa.]
- [Carota – 1.]
- [Cipolla – 1.]
- [Acqua fredda – qb.]

- [Per la salsa tonnata.]
- [Uova sode – 4.]
- [Tonno sott'olio sgocciolato – 250 gr.]
- [Filetti di acciuga sott'olio – 6.]
- [Capperi dissalati – 30 gr.]
- [Olio extravergine di oliva – qb.]
- [Limone (se piace) – una buccia.]
- [Brodo vegetale – 100 ml.]

[Vitello tonnato.] – PREPARAZIONE

1. [Mettere il girello di vitello in una casseruola capiente insieme al sedano, alla carota, alla cipolla e alle foglie di alloro.]
2. [Versare il vino bianco e aggiungere acqua fino a coprire completamente la carne.]
3. [Portare a ebollizione e cuocere a fuoco dolce per circa 90 minuti, fino a quando il vitello risulterà tenero.]
4. [Lasciare raffreddare la carne nel suo liquido di cottura per mantenerla morbida e succosa.]
5. [Per la salsa tonnata: frullare alla massima potenza, il tonno, le acciughe, le uova sode, i capperi e una grattata di scorza di limone.]
6. [Aggiungere l'olio extravergine di oliva a filo e un mestolo di brodo per rendere la salsa sapida il giusto, frullare fino a ottenere una salsa cremosa e omogenea.]
7. [Affettare il vitello molto finemente possibilmente con una affettatrice, disporre le fette su un piatto da portata leggermente sovrapposte.]
8. [Ricoprire uniformemente la carne con la salsa tonnata e lasciare riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servire con sopra qualche capperi intero.]

CONSIGLI/CURIOSITÀ

[Alcune ricette non prevedono la cottura bollita del magatello in forno, ma cotto al forno dopo una rosolatura nel tegame.

Per ottenere un sapore ancora più intenso, il Vitello Tonnato può essere preparato il giorno prima e lasciato riposare in frigorifero per tutta la notte. Nella tradizione piemontese viene spesso decorato con capperi interi e servito freddo. Molte famiglie lo considerano un piatto immancabile durante le festività e i pranzi estivi.

Il vitello tonnato si può servire come antipasto o come secondo, l'importante è che le fettine di carne siano sottili.

Il miglior abbinamento per il vitello tonnato piemontese è un vino bianco fresco e sapido, oppure un vino rosso giovane, leggero e di pronta beva, come: Roero Arneis o Gavi DOCG per i bianchi e Grignolino d'asti o una Barbera giovane.



Preparazione della salsa tonnata

[FRITTO MISTO ALLA PIEMONTESE.]

[]



PAESE
[Italia.]

TEMPO
[2h 30m.]

PORZIONI
[6.]

DIFFICOLTÀ
[media-alta.]

BREVE STORIA DEL PIATTO (Fritto alla piemontese)

[Il fritto misto nasce come piatto della cucina povera e della tradizione della macellazione domestica, in particolare del maiale e del vitello. I contadini non sprecavano nulla dell'animale. Le frattaglie e i tagli meno nobili venivano consumati subito freschi, poiché mancavano i moderni sistemi di refrigerazione. Il giorno della macellazione diventava una festa conviviale per famiglia e vicini, celebrata con la fricia o *fricassà mëschià*.

Si friggeva usando strutto o burro, ingredienti locali più economici e accessibili rispetto all'olio.

Nel tempo, la ricetta popolare si è arricchita con pezzi di carne pregiata, verdure e persino elementi dolci (come il semolino dolce e la mela), trasformandosi in un piatto ricco per le grandi occasioni. Il piatto unisce il salato e il dolce in decine di portate servite caldissime.

Frattaglie e carne: Cervella, animelle, fegato, rognone, filone e salsiccia novarese.

Verdure e frutta: Carciofi, zucchine e fettine di mela in pastella.

Dolci: Semolino dolce dorato e amaretti ricoperti di pastella. La ricetta antica voleva la frittura piemontese costituita dai soli avanzi di macellazione del vitello per la parte salata, e da qualche pezzo di dolce e frutta, il tutto accompagnato dalle carote saltate in padella.

INGREDIENTI

- [Fratraglie di Vitello – 300 gr (cervella, animella, midollo spinale).]
- [Pollo macinato – 150 gr.]
- [Pollo rigaglie – 6.]
- [Salsicce di maiale – 6.]
- [Amaretti – 6.]
- [Fegato di vitello – 6 fettine.]
- [Mela – 6 fette]
- [Fette di Zucchini – 6.]
- [Costolette di agnello – 6.]
- [Cucchiari di Besciamella – 5.]
- [Uova – 4.]
- [Funghi porcini – 3.]
- [Carciofi – 3.]
- [Tuorlo – 1.]
- [Salvia – 1 rametto.]
- [Parmigiano grattugiato – 1 manciata.]
- [Pane grattugiato – qb.]
- [Noce moscata – qb.]
- [Burro – qb.]
- [Farina – qb.]
- [Olio di oliva – qb.]
- [Sale –qb.]
- [*Per il semolino:*]
- [[Semolino – 80 gr.]
- [[Latte intero – 3 dl.]
- [[Burro – qb.]
- [[Zucchero – 3 cucchiari.]
- [[Limone – 1 scorza.]

[Fritto misto alla piemontese.] – PREPARAZIONE

1. [Tenere per 2 ore in acqua fredda le cervella, l'animella e il midollo spinale), scolarli e sbollentare per 5 minuti l'animella e per 3 minuti le cervella.]

2. [Coprire i filoni con acqua fredda, portare a ebollizione e scolarli.]

3. [Scottare le creste di pollo in acqua bollente e privarle della pelle.]

4. [Rosolare il fegato e la salsiccia in una padella con 20 g di burro e la salvia.]

5. [**• Il semolino dolce**]

6. [Portare a ebollizione 3 dl di latte con la scorza grattugiata di limone, 1 noce di burro e lo zucchero.

Versare a pioggia il semolino e cuocere per una decina di minuti, mescolando, fino a ottenere una crema densa. Versare la crema su un vassoio, livellarla, lasciarla raffreddare e tagliarla a rombi.]

7. [**• Le crocchette e la pastella**]

8. [Mescolare la carne di pollo cotta e tritata con la besciamella (molto densa), 1 uovo, il parmigiano, il sale e la noce moscata, quindi formare le crocchette.

Mescolare 100 g di farina con il tuorlo e il latte quanto basta per ottenere una pastella fluida.]

9. [**• La frittura**]

10. [Mettere sul fuoco 3 padelle con abbondante olio e 1 noce di burro ciascuna e scaldare bene.

Nella prima padella friggere in successione le mele, le zucchine, i carciofi e i funghi (tagliati a fette spesse), passati prima nella pastella; scolarli su carta da cucina.

Nella seconda padella friggere gli amaretti e il semolino, passati prima nella farina, nelle uova sbattute e nel pangrattato.

Nella terza padella friggere, pochi alla volta, gli altri ingredienti (crocchette, cervella, animelle, schienali a pezzetti, salsiccia, creste, fegato e costolette d'agnello), passati anch'essi nella farina, nelle uova sbattute e nel pangrattato.]

11. [Servire il fritto alla piemontese ben caldo.]

CONSIGLI/CURIOSITÀ

[La ricetta antica voleva la frittura piemontese costituito dai soli avanzi di macellazione del vitello per la parte “salata” e da qualche pezzo di dolce e frutta, il tutto accompagnato dalle carote saltate in padella. Con il tempo però gli ingredienti del piatto si sono arricchiti e aumentati di numero fino ad arrivare anche a una trentina di pezzi di carni diverse. Di base però di solito non mancano mai fegato, polmone, animelle, cervella, salsiccia, fettine di vitello, e poi per la parte dolce semolino, mele, amaretto.

Il vino: il Ghemme DOCG prodotto nell’omonimo paese, posto nell’area delle Colline novaresi è il vino che meglio accompagna questo piatto.]



FOR EACH OF THE 10 RECIPES: duplicate these 2 pages and replace the dish name, photos, history, ingredients and preparation instructions.

[BAGNA CÁUDA.]

[tradotto dal piemontese, "Salsa calda".]



PAESE
[Italia.]

TEMPO
[1h 30m.]

PORZIONI
[4.]

DIFFICOLTÀ
[facile.]

BREVE STORIA DEL PIATTO (Bagna cauda)

[Le sue origini risalgono al Medioevo ed erano strettamente legate alla "**Via del Sale**". Per evitare le pesanti dazi sul sale imposte dai sabaudi, i commercianti piemontesi scendevano in Liguria e nascondevano i barili di sale sotto strati di acciughe salate (un alimento meno tassato).]

Inizialmente era un piatto rifiutato dalle classi nobili per via dell'intenso profumo d'aglio, considerato poco raffinato. Era invece il pasto dei vignaioli e dei contadini che, per riscaldarsi nelle rigide giornate d'autunno e d'inverno, si riunivano intorno a un unico recipiente di terracotta (**il fojòt**) posto al centro della tavola, mantenuto caldo da un braciere.

Ognuno intingeva le proprie verdure di stagione cotte e crude nel ricco intingolo bollente a base di aglio, olio ed acciughe.

La proporzione classica "regola d'oro" della tradizione prevede per ogni persona: una testa d'aglio, un bicchiere d'olio e 50 grammi di acciughe.]

INGREDIENTI

- [Aglione – 4 teste.]
- [Olio extravergine d'oliva – 400 ml.]
- [Acciughe dissalate – 200 gr.]
- [Latte intero – 1 bicchiere.]

[Bagna cauda.] – PREPARAZIONE

- [Pulizia dell'aglio e delle acciughe:** Sbucciare gli spicchi d'aglio, privarli del germe interno (l'anima) e tagliarli a fettine sottili. Desalare le acciughe sotto acqua corrente, diliscarle e asciugarle bene con carta assorbente.]
- [Sbiancatura dell'aglio (opzionale):** Per rendere l'aglio più digeribile e meno pungente, è possibile farlo sobbollire nel latte per circa 10-15 minuti, poi scolarlo prima dell'uso. *Chi segue la ricetta strettamente contadina salta questo passaggio.*]
- [Cottura a fuoco lentissimo:** In un tegame di terracotta (o dal fondo spesso), mettere le fettine d'aglio e coprirle con l'olio d'oliva. Cuocere a fuoco bassissimo (l'olio non deve mai friggere né l'aglio deve imbrunire, altrimenti diventa amaro) per circa 30 minuti, mescolando fino a quando l'aglio diventa una poltiglia morbida.]
- [Aggiunta delle acciughe:** Unire i filetti di acciuga desalate. Continuare la cottura sempre a fiamma bassissima, mescolando con un cucchiaino di legno, finché le acciughe non si saranno completamente sciolte formino una salsa omogenea ed emulsionata.]
- [Servizio:** Versare la salsa nei tipici *fojòt* (i fornelli individuali in terracotta alimentati da una candela o da un lumino) per mantenerla calda per tutta la durata del pasto.]
- [Le verdure per l'accompagnamento:** Le verdure tradizionali da intingere si dividono tra crude e cotte:
 - **Crude:** Cardo gobbo di Nizza Monferrato (indispensabile), topinambur, cuori di cavolo verza, finocchi, peperoni crudi (oppure sotto filet).
 - **Cotte:** Peperoni arrostiti, cipolle al forno, patate bollite con la buccia, barbabietole rosse.]

CONSIGLI/CURIOSITÀ

Controllo della fiamma: L'olio **non deve mai friggere** né fumare. Se l'aglio prende colore o frigge, diventa amaro e pesante da digerire. La cottura deve essere una dolcissima bollitura. **Acciughe di qualità:** Scegli acciughe salate intere in rosca o vaso di latta (da pulire e desalare a mano) piuttosto che i filetti sott'olio già pronti, per ottenere la giusta consistenza e cremosità. **L'uovo finale (il rito del fojòt):** Quando la bagna cauda è quasi finita e sul fondo del *fojòt* rimane un velo d'olio saporito, è tradizione rompervi dentro un uovo fresco (o solo il tuorlo) e farlo cuocere lentamente nel calore residuo, mescolando leggermente.

Il Gallio e il vino tondo: Storicamente la bagna cauda non era accompagnata dal pane ma dal **cardo gobbo di Nizza Monferrato**, la cui forma ricurva fungeva da vero e proprio "cucchiaino naturale" per raccogliere la salsa.

Il vino tradizionale con cui accompagnarla è un rosso corposo e giovane come la Barbera d'Asti o il Dolcetto.



FOR EACH OF THE 10 RECIPES: duplicate these 2 pages and replace the dish name, photos, history, ingredients and preparation instructions.

[PANE DI SAN GAUDENZIO.]

[22 gennaio, “San Gaudenzio” patrono della città di Novara.]



PAESE
[Italia.]

TEMPO
[1h 45m.]

PORZIONI
[8.]

DIFFICOLTÀ
[media.]

BREVE STORIA DEL PIATTO (Pane di San Gaudenzio)

[Il Pane di San Gaudenzio è il dolce tipico della Città di Novara.

Nato a cavallo tra le due Guerre sono ancora molti i misteri legati alla sua origine, ma la certezza è che questo squisito dolce invernale, insieme ai Biscottini di Novara, fa ormai parte della tradizione novarese.

Alcune fonti dicono sia l'invenzione di un pasticcere di nome Gudenzio, che da un paese nei dintorni di Novara trasferì la sua pasticceria in Città.

Certo è che all'epoca non ci si preoccupava di depositare nomi o brevettare ricette, e come ogni piatto della tradizione, nel tempo fu soggetto a diverse modifiche, negli anni '70, i maestri pasticceri novaresi (riuniti sotto la guida dell'Associazione Pasticceri di Novara) decisero di creare un dolce unico da identificare con la festa patronale. Si ispirarono all'antica usanza medievale di distribuire ai poveri piccoli panini o biscotti di grano in occasione della festa del Santo. La rielaborazione portò a una sorta di plum-cake ricco e soffice, racchiuso in una delicata crosta di pasta frolla e cosperso di nocciole.]

INGREDIENTI

- [Per la pasta frolla: (involucro esterno).]
- [Farina 00 – 200 gr.]
- [Burro a temperatura ambiente – 100 gr.]
- [Zucchero – 80 gr.]
- [Tuorlo d'uovo – 1.]
- [Sale – 1 pizzico.]
- [Per l'impasto interno: (soffice).]
- [Burro ammorbidito – 150 gr.]
- [Limone – 1 scorza grattugiata.]
- [Burro ammorbidito – 150 gr.]
- [Uova medie – 3.]
- [Farina 00 – 100 gr.]
- [Farina di mais finissima – 50 gr.]
- [Fecola di patate – 50 gr.]
- [Lievito per dolci – 8 gr.]
- [Uvetta (ammollata e strizzata) – 50 gr.]
- [Per la guarnizione:]
- [Nocciole del Piemonte tritate – 50 gr.]
- [Zucchero a velo – qb.]

[Pane di San Gaudenzio.] – PREPARAZIONE

1. [Per preparare la pasta frolla, impastare velocemente la farina con il burro, lo zucchero, il tuorlo e il pizzico di sale. Formare un panetto, avvolgerlo nella pellicola e lasciarlo riposare in frigorifero per 30 minuti.]
2. [Per il ripieno, montare con le fruste elettriche, il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere una crema soffice e spumosa. Aggiungere le uova una alla volta, continuando a montare.]
3. [Setacciare insieme la farina 00, la farina di mais, la fecola e il lievito. Incorporarle delicatamente al composto di burro e uova con una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto. Infine, aggiungere l'uvetta ben strizzata e l'aroma prescelto.]
4. [Stendere la pasta frolla a uno spessore di circa 3-4 mm. Foderare con la frolla uno stampo rettangolare (tipo plum-cake da 25/30 cm) precedentemente imburato e infarinato, lasciando sbordare leggermente i margini. Versare all'interno l'impasto soffice, livellarlo e ripiegare leggermente i bordi della frolla verso l'interno.]
5. [Cospargere tutta la superficie con le nocciole tritate. Cuocere in forno statico preriscaldato a 170 °C per circa 40-45 minuti (fare la prova dello stecchino al centro, se rimane asciutto è pronto).]
6. [Sfornare il dolce solo quando è completamente freddo e completare con una leggera spolverata di zucchero a velo.]

CONSIGLI/CURIOSITÀ

Per dare un sapore più deciso, consiglia di mettere un goccio di rum o maraschino al posto della scorza di limone.

Usare la farina di mais di tipo fumetto (quella macinata finissima per dolci). La farina da polenta tradizionale risulterebbe troppo granulosa sotto i denti.

Montatura del burro: Il segreto per un interno soffice è montare a lungo il burro morbido con lo zucchero prima di aggiungere le uova, finché non diventa una crema chiarissima e spumosa.

Nel 1977 l'Associazione Pasticceri di Novara ne ha depositato la ricetta e il marchio. Solo le pasticcerie iscritte e certificate possono venderlo con la denominazione ufficiale e il bollino di garanzia.

La variante con la Crema di Marroni (o Castagne): È una delle rivisitazioni autunnali più apprezzate. In questa versione viene steso un velo sottile di crema di marroni direttamente sulla base di pasta frolla prima di versare il composto soffice.

L'abbinamento ideale richiede vini da dessert freschi, aromatici o moderatamente dolci come Passito Erbaluce di Caluso, Moscato d'Asti.



FOR EACH OF THE 10 RECIPES: duplicate these 2 pages and replace the dish name, photos, history, ingredients and preparation instructions.

[RISOTTO AL GORGONZOLA PIEMONTESE.]

[.]



PAESE
[Italia.]

TEMPO
[1h 45m.]

PORZIONI
[8.]

DIFFICOLTÀ
[media.]

BREVE STORIA DEL PIATTO (Risotto al gorgonzola)

[Il risotto al gorgonzola piemontese celebra il profondo legame storico di questo formaggio con l'Alto Piemonte, in particolare con il territorio di Novara, che ne è la capitale produttiva e sede del consorzio di tutela. Rispetto alla versione generica, la vera variante piemontese valorizza al massimo i prodotti locali dell'eccellenza e dei Presìdi Slow Food del territorio, prediligendo una mantecatura densa e avvolgente con il riso Carnaroli locale.

Storicamente, i risotti della tradizione contadina piemontese erano piatti ricchi di condimenti proteici (si pensi alla Paniscia novarese o alla Panissa vercellese, fatte con fagioli e salame della duja).

L'abbinamento diretto e puro tra il riso e il gorgonzola si consolida all'inizio del Novecento nelle grandi cascine a corte della pianura. In queste strutture, le risaie confinavano direttamente con le stalle e i piccoli caseifici aziendali. I braccianti e i casari unirono ciò che avevano a disposizione a chilometro zero:

- Il riso della pianura circostante.
- Il gorgonzola, economico e calorico, perfetto per dare energia dopo il lavoro nei campi.

La mantecatura del riso con il solo gorgonzola (senza pomodoro o carne) nacque inizialmente come piatto casalingo e povero. Solo a partire dagli anni '60 e '70, con il boom economico e la valorizzazione della cucina regionale, i ristoranti dell'Alto Piemonte hanno elevato questa combinazione a piatto gourmet, arricchendolo

con ingredienti del territorio come le nocciole delle Langhe o sfumandolo con i prestigiosi vini Nebbiolo del Nord Piemonte (Ghemme e Gattinara).

Nella foto grande, il piatto con l'aggiunta di granella di nocciole/noci e pere caramellate.]

INGREDIENTI

- [Riso Carnaroli – 320-350 gr.]
- [Gorgonzola DOP– 150 gr (dolce o piccante a seconda dei gusti).]
- [Parmigiano reggiano – 30 gr.]
- [Burro – 50 gr.]
- [Brodo vegetale – 1 L.]
- [Pepe nero – qb.]

[Risotto al gorgonzola.] – PREPARAZIONE

1. [Prepara il fondo: Tritare finemente la cipolla e farla appassire a fuoco basso in una casseruola con metà del burro (o un filo d'olio).]
2. [Tosta il riso: Unire il riso nella casseruola e tostarlo per qualche minuto a fuoco medio, mescolando finché i chicchi diventano traslucidi e caldi.]
3. [Sfuma con il vino: Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare completamente la parte alcolica.]
4. [Cuoci il riso: Aggiungere un mestolo di brodo vegetale caldo alla volta, mescolando e portando a cottura (circa 16-18 minuti).]
5. [Mantecare fuori dal fuoco aggiungendo il Gorgonzola a pezzetti e il restante burro (tenuto in freezer) e il Parmigiano, se gradito. Mescolare energicamente per creare una cremosità "all'onda".]
6. [Lasciare riposare coperto per un paio di minuti, quindi servire con una macinata di pepe nero fresco.]

CONSIGLI/CURIOSITÀ

Variante tradizionale (Abbinamento dolce): Aggiungi delle **pere caramellate** in padella con un pizzico di zucchero e burro, da adagiare sul riso a fine cottura per un contrasto perfetto.

Tocco croccante (Consiglio pratico): Trita una manciata di **noci o nocciole piemontesi IGP** tostate e distribuiscile sul piatto appena prima di servire per dare consistenza.

Vini:

Bianchi aromatici e speziati: Un Gewürztraminer o un Riesling dell'Alto Adige offrono freschezza, acidità e note minerali che contrastano perfettamente la cremosità e la grassezza del formaggio.

Rossi strutturati ma non troppo tannici: Un calice di Barbera d'Asti/d'Alba o un Ruchè di Castagnole Monferrato, accompagnano splendidamente la potenza aromatica del piatto senza creare conflitti di amaro.



FOR EACH OF THE 10 RECIPES: duplicate these 2 pages and replace the dish name, photos, history, ingredients and preparation instructions.

GRAZIE

[Insert a short summary of the cooperation and the project.]



Project number: 2025-1-PL01-KA210-ADU-000352949

Project funded by the European Union.

[INSERT THE FULL MANDATORY DISCLAIMER AND REQUIRED LOGOS HERE.]