



LIBRO DI CUCINA ITALO-POLACCO

• VERSIONE: ITALIANO

20 ricette • 10 dalla Polonia • 10 dall'Italia



Finanziato
dall'Unione europea

Erasmus+ KA210-ADU | 2025-1-PL01-KA210-ADU-000352949

SU QUESTA PUBBLICAZIONE

La cucina è molto più che ricette: sono ricordi, tradizioni e storie tramandate di generazione in generazione. È anche uno spazio in cui le persone possono incontrarsi, conoscersi e imparare le une dalle altre, indipendentemente dall'età, dalla lingua o dalla nazionalità.

Questo libro è nato nell'ambito del progetto Erasmus+ «Cucina intergenerazionale – laboratori creativi per rafforzare le competenze digitali dei senior», realizzato congiuntamente dal Koło Gospodyń Wiejskich (KGW) di Dąbrowa Chotomska e dal partner italiano UNIV3 Novara.

I laboratori di cucina condivisi, gli incontri internazionali e lo scambio di esperienze ci hanno permesso non solo di scoprire i sapori dei due Paesi, ma anche di sviluppare nuove competenze, costruire amicizie e abbattere le barriere tra le generazioni.

Siamo lieti di presentarvi 20 ricette – 10 polacche e 10 italiane – frutto della nostra collaborazione, della passione comune per la cucina e del desiderio di conservare il patrimonio culinario per le generazioni future.

Titolo del progetto	Cucina intergenerazionale – laboratori creativi per rafforzare le competenze digitali dei senior
Numero del progetto	2025-1-PL01-KA210-ADU-000352949
Partner polacco	KGW di Dąbrowa Chotomska
Partner italiano	Università della Terza Età di Novara / UNIV3 Novara
Versione linguistica	ITALIANO

INDICE

Il libro

Su questa pubblicazione	2
Indice.....	3
Il progetto e il programma Erasmus+	4
I nostri laboratori in Polonia	5
La nostra visita a Novara.....	8
Gli ospiti di Novara in Polonia.....	9
I nostri laboratori a Novara.....	10
Le voci dei partecipanti.....	11
La nostra regione: Novara.....	13
La nostra regione: Dąbrowa Chotomowska.....	14
Cucina digitale.....	15
Sani a ogni età	17

Antipasti

Smalec (crema di strutto)	19
Vitello tonnato.....	21
Bagna cauda	23

Zuppe

Barszcz biały (borscht bianco)	26
Crema di zucca	28

Piatti principali

Bigos (stufato del cacciatore).....	31
Paniscia	33
Kopytka di zucca con salsa ai funghi.....	35
Risotto allo zafferano con ossobuco	37
Pierogi.....	39
Tapulon da Burbanè con polenta.....	41
Frittelle di patate	43
Rustida.....	45
Fritto misto alla piemontese	47
Risotto al gorgonzola piemontese	49

Dolci

Bonet.....	52
Tartellette di zucca.....	54
Pane di San Gaudenzio	56
Torta di mele (szarlotka).....	58

Altro

Cucinare senza sprechi.....	60
Aceto di mele fatto in casa (i nostri prodotti)	62
Ringraziamenti	64

IL PROGETTO E IL PROGRAMMA ERASMUS+

Come è nato questo libro

Erasmus+ è il programma dell'Unione Europea a sostegno dell'istruzione, della formazione, della gioventù e dello sport. Offre opportunità di apprendimento lungo tutto l'arco della vita, anche agli adulti e ai senior, e favorisce la cooperazione tra organizzazioni di diversi Paesi europei.

IL NOSTRO PROGETTO

«Cucina intergenerazionale – laboratori creativi per rafforzare le competenze digitali dei senior» è un partenariato su piccola scala nel settore dell'istruzione degli adulti (KA210-ADU). È stato realizzato dal Koło Gospodyń Wiejskich di Dąbrowa Chotomowska e dall'Università della Terza Età di Novara.

Senior e giovani generazioni si sono incontrati attorno a una tavola comune per:

- cucinare insieme piatti tradizionali e moderni della Polonia e dell'Italia,
- imparare a usare telefono, tablet, app di cucina e internet,
- scambiarsi esperienze: i senior hanno trasmesso ricette di famiglia, mentre i più giovani li hanno aiutati a prendere confidenza con la tecnologia,
- scoprire la storia, la cultura e la cucina del Paese partner.

COME ABBIAMO LAVORATO

- **Laboratori locali** a Dąbrowa Chotomowska e a Novara: cucina abbinata all'apprendimento degli strumenti digitali.
- **Laboratori di cucina internazionali** in Italia: il gruppo polacco è stato ospitato a Novara.
- **Laboratori creativi in Polonia** – i nostri partner italiani sono stati ospitati a Jabłonna.
- **Questo libro** – una raccolta di ricette, ricordi e buone pratiche, disponibile gratuitamente in polacco, italiano e inglese.

PATRIMONIO EUROPEO COMUNE

Attorno alla tavola comune abbiamo vissuto ciò che sta al cuore dell'Unione Europea: la diversità che unisce, il rispetto reciproco e un patrimonio condiviso. I pierogi polacchi e la paniscia piemontese hanno sapori diversi, ma raccontano la stessa storia: sono frutto del lavoro di famiglie che hanno condiviso ciò che avevano e lo hanno trasmesso alle generazioni successive.

I NOSTRI LABORATORI IN POLONIA

Laboratorio di Halloween · Dąbrowa Chotomska, ottobre 2025

I senior hanno insegnato ai giovani a preparare i pierogi e i piatti a base di zucca, mentre i giovani hanno mostrato ai senior come trovare una ricetta sul telefono e seguirla passo dopo passo.



Si preparano insieme i pierogi



Una senior insegna a chiudere i pierogi



Atmosfera di Halloween in cucina

Pierogi al Palazzo di Jabłonna · 30 novembre 2025

Lo chef ha lanciato una sfida: il ripieno doveva essere preparato in autonomia, seguendo ricette trovate su internet. I senior hanno mostrato come chiudere i pierogi e hanno ricevuto a loro volta un compito digitale: hanno scattato fotografie e montato un breve video-reportage del laboratorio.



I partecipanti al Palazzo di Jabłonna



Ripieno preparato secondo una ricetta trovata su internet



Una senior mostra come chiudere i pierogi

I NOSTRI LABORATORI IN POLONIA

Festa dei nonni · 23 gennaio 2026

I giovani hanno preparato biscotti di pan di zenzero con dedica per i loro nonni, cercando sul telefono idee per decorarli. I senior, invece, hanno mostrato qualcosa che su internet non si trova: come tagliare rapidamente una grossa pagnotta di pane in cubetti regolari.



Foto di gruppo dei partecipanti



La signora Zdzisława Piasecka insegna a tagliare il pane



Biscotti di pan di zenzero per i nonni

I sapori della cucina asiatica · Festa della donna, 7 marzo 2026

Come previsto dal piano del progetto, abbiamo scoperto la cucina asiatica. Prima abbiamo cercato su internet come cuocere il riso per il sushi, poi cuochi professionisti ci hanno mostrato come farlo bene e come arrotolare i rotoli. Per molti partecipanti, soprattutto senior, è stato il primo sushi preparato con le proprie mani.



I partecipanti con gli attestati



Dimostrazione di come arrotolare il sushi



Le senior arrotolano il sushi

LA NOSTRA VISITA A NOVARA

La pizza da zero · 1-5 giugno 2026

Durante la visita siamo stati ospiti dei partner dell'Università della Terza Età di Novara. Un vero maestro pizzaiolo ci ha mostrato come preparare e lavorare l'impasto, e ogni partecipante ha potuto cimentarsi sotto la sua guida.



Accoglienza presso i partner a Novara



Si lavora l'impasto della pizza



Il maestro pizzaiolo con l'impasto pronto

Risaie e visite

La sorpresa più grande sono state le risaie: i dintorni di Novara sono famosi per il riso da risotto su cui si basa la cucina della regione. Abbiamo visitato anche Novara, con la caratteristica cupola della Basilica di San Gaudenzio, e il pittoresco paese sul lago d'Orta.



Le risaie vicino a Novara



Novara – sullo sfondo la cupola di San Gaudenzio



Sul lago d'Orta

GLI OSPITI DI NOVARA IN POLONIA

Pierogi al Palazzo di Jabłonna • 6-10 settembre 2026

I nostri partner italiani hanno alloggiato al Palazzo di Jabłonna. Durante i laboratori comuni abbiamo mostrato loro come preparare e chiudere i veri pierogi polacchi, ed essi hanno carpito con entusiasmo un segreto dopo l'altro dalle nostre senior.



Il primo vassoio di pierogi



Si impara a chiudere i pierogi da una senior del KGW



Polacchi e italiani con i grembiuli del Circolo

Visite e saluti

Abbiamo mostrato agli ospiti il parco e i dintorni del palazzo e Varsavia; la giornata si è conclusa con un pasto in comune nel centro storico. Per il commiato li abbiamo accolti a Dąbrowa Chotomowska con un pranzo polacco: c'era il bigos e le frittelle di patate gli ospiti le hanno fritte da soli.



L'Arco di Poniatowski nel parco di Jabłonna



Visita di Varsavia



Pranzo d'addio a Dąbrowa Chotomowska

I NOSTRI LABORATORI A NOVARA

Sei incontri intergenerazionali · novembre 2025 – maggio 2026

In parallelo agli incontri in Polonia, il partner italiano – l'Università della Terza Età di Novara – ha organizzato a Novara sei laboratori di cucina. A ciascuno hanno partecipato 16 persone: 8 senior dell'università della terza età e 8 giovani, tra cui ragazzi di vari Paesi (al laboratorio di pizza dal Giappone, dalla Thailandia e dalla Siria) e studenti di diverse regioni d'Italia. I partecipanti hanno inviato foto e video dei laboratori alle proprie famiglie, anche all'estero: è così che la cucina ha incontrato l'uso quotidiano della tecnologia.

Abbiamo preparato la pizza, la pasta fresca (orecchiette e trofie, sotto la guida della formatrice Alice, food blogger), i gyoza asiatici e i pizzoccheri, la pasta tradizionale del nord Italia. L'incontro dedicato ai pizzoccheri si è concluso con una cena in compagnia.



20 novembre 2025 – pizza: foto di gruppo dei partecipanti



19 febbraio 2026 – «Mani in pasta»: pasta fresca



24 marzo 2026 – «Asian food»: gyoza



14 maggio 2026 – «I love pizza»



20 maggio 2026 – pizzoccheri



25 maggio 2026 – «Impastiamo»: pasta fatta in casa

LE VOCI DEI PARTECIPANTI

Cosa resta dopo i laboratori – testimonianze dei partecipanti di Novara

Abbiamo chiesto ai partecipanti al progetto, dall'Italia e dalla Polonia, che cosa hanno imparato e che cosa li ha sorpresi. Le testimonianze sono pubblicate con il consenso degli autori; quelle originariamente in polacco sono state tradotte.

Cosa hai imparato usando il tuo telefono o tablet?

«L'uso dei dispositivi informatici hanno facilitato la comunicazione e le relazioni interpersonali, utilissimo per scambi culturali con persone di nazionalità diverse.»

— Vincenza Anselmi • Oleggio (NO) • 70-80 anni

Cosa ti è sembrato più interessante del cucinare con i giovani?

«La preparazione di piatti sconosciuti e condivisi con persone di nazionalità ed età diverse mi ha coinvolto in modo piacevole e divertente.»

— Serafina Orofino • Novara • 70-80 anni

Cosa ti ha sorpreso della cucina polacca?

«La varietà degli ingredienti impiegati nella preparazione dei piatti della cucina polacca e il sapore prodotto con il loro impiego mi hanno sorpreso favorevolmente. Le ricette dei piatti proposti nel corso del progetto sono state occasione per ampliare le conoscenze gastronomiche, adattando la preparazione dei piatti alla cucina della propria tradizione.»

— Maria Rita Rosati • Novara • 70-80 anni

LE VOCI DEI PARTECIPANTI

Testimonianze delle partecipanti alla visita a Novara

Alutka Mysza (pseudonimo artistico) · Dąbrowa Chotomowska · 48 anni

Cosa ha imparato di nuovo usando il telefono o il tablet?

Ho ampliato le mie capacità di utilizzo del telefono e delle app e di ricerca di informazioni su internet.

Cosa è stato più interessante nel cucinare insieme?

Un'esperienza interessante è stata preparare gli gnocchetti di farina con patate e formaggio a casa di una signora italiana e impastare la pizza in un ristorante di famiglia multigenerazionale a Novara.

Cosa l'ha sorpresa della cucina italiana?

Mi ha sorpreso soprattutto l'ospitalità, la cordialità e l'apertura degli italiani, insieme alle loro tradizioni culinarie. Ricordo con piacere anche la calorosa accoglienza da parte del direttore e dei senior dell'Università della Terza Età. L'intero Erasmus+ è stato per me una bellissima esperienza, piena di gentilezza e di nuove conoscenze. Spero che ci incontreremo ancora in questo gruppo!

Bożena Wileńska · Dąbrowa Chotomowska · 65 anni

Cosa ha imparato di nuovo usando il telefono o il tablet?

Ho imparato a usare meglio Google Maps, Google Foto e altre app. Ora mi è più facile trovare la strada e condividere le foto. Ho imparato anche qualche parola in italiano.

Cosa è stato più interessante nel cucinare insieme?

È stato interessante preparare a casa di una delle signore italiane gli gnocchetti di farina con patate, serviti con burro e formaggio. Il gusto non mi convinceva del tutto, ma cucinare insieme è stata una bella esperienza.

Cosa l'ha sorpresa della cucina italiana?

Mi è piaciuta molto la gita alle risaie e la possibilità di acquistare prodotti locali. Ricordo con piacere anche il lago d'Orta e la cittadina di Orta San Giulio. L'intero viaggio è stato molto riuscito. Gli italiani sono stati cordiali e ospitali. Spero che ci incontreremo ancora un giorno.



Pasta fresca fatta in casa – laboratorio «Impastiamo», Novara, 25 maggio 2026

LA NOSTRA REGIONE: NOVARA

Novara è la seconda città del Piemonte per numero di abitanti. Si trova in una posizione strategica della Pianura Padana occidentale, a metà strada tra Milano e Torino. Il territorio compreso tra il fiume Ticino a est e il Sesia a ovest si distingue per un paesaggio dominato dalle risaie. A nord la pianura sale verso le colline novaresi, rinomate per la coltivazione della vite, e più oltre verso la zona dei laghi Maggiore e d'Orta.

Tradizioni culinarie e prodotti regionali

La cucina novarese è il riflesso diretto del territorio. Si basa su ingredienti semplici provenienti dall'agricoltura e dall'allevamento locali.

1. **Riso:** Base dell'economia e della cucina locali. In questa zona è nata la varietà Arborio, fondamento dei primi piatti regionali.
2. **Salumi:** Si distinguono il «salam d'la duja», salame morbido conservato nello strutto in vasi di terracotta detti «duje», e il «fidighin», mortadella speziata di fegato di maiale.
3. **Formaggi:** Il territorio condivide con la vicina provincia di Pavia la tradizione della produzione del gorgonzola DOP (dolce e piccante). Novara è oggi uno dei principali centri italiani della sua produzione e stagionatura.
4. **Dolci:** Simbolo dolciario della città sono i «Biscottini di Novara»: biscotti leggeri, cotti due volte, senza aggiunta di grassi, storicamente legati alla tradizione monastica.

Il contesto culturale delle ricette tradizionali

I piatti tradizionali novaresi nacquero per soddisfare il fabbisogno energetico dei lavoratori agricoli, in particolare delle «mondine», le donne che dall'alba al tramonto mondavano le risaie.

Il piatto simbolo del territorio è la paniscia, un risotto sostanzioso che riflette la disponibilità stagionale degli ingredienti invernali e le tradizioni di conservazione della carne. In origine era un piatto semplice, preparato con ciò che restava in cascina.

LA NOSTRA REGIONE: DĄBROWA CHOTOMOWSKA

Dąbrowa Chotomowska è una località del comune di Jabłonna, nel distretto di Legionowo, accanto a Chotomów. Il suo paesaggio è fatto di boschi e case unifamiliari. Oggi ha soprattutto carattere residenziale, ma conserva la memoria dell'antica comunità rurale, fondata su legami di vicinato e tradizioni familiari.

Tradizioni e patrimonio locale

Uno degli elementi più preziosi del patrimonio di Dąbrowa Chotomowska è la tradizionale benedizione dei cibi pasquali, che si svolge in una casa privata. Il sacerdote benedice i canestri degli abitanti, mantenendo vivo l'antico modo di celebrare il Sabato Santo, un tempo molto diffuso in Polonia.

1. **Tradizione pasquale:** secondo i ricordi degli abitanti, dopo la seconda guerra mondiale il rito si svolgeva ogni anno fino al 1981 presso la stessa famiglia, poi fu trasferito a casa di un'altra abitante. L'usanza continua ancora oggi nella parte più antica della località.
2. **Patrimonio culturale:** il 5 novembre 2020 la «Tradizionale benedizione dei cibi a Dąbrowa Chotomowska» è stata iscritta nell'Elenco nazionale del patrimonio culturale immateriale.
3. **Tadeusz Wenda:** negli anni Venti del Novecento l'ingegnere Tadeusz Apolinary Wenda, progettista capo e direttore dei lavori del porto di Gdynia, acquistò con la famiglia a Dąbrowa Chotomowska una tenuta di circa 17 ettari.
4. **Memoria storica:** il suo legame con la località è ricordato da una targa scoperta nel 2018. Nel 2019 gli è stato conferito alla memoria il titolo di Cittadino onorario del comune di Jabłonna.

Il contesto culturale delle tradizioni locali

La storia di Dąbrowa Chotomowska mostra quanto la comunità locale sia legata alla famiglia, alla collaborazione tra vicini e alla trasmissione delle usanze di generazione in generazione.

Anche il cibo svolge un ruolo importante: le feste, la preparazione dei piatti e gli incontri attorno a una tavola comune aiutano a conservare la memoria locale. Le ricette polacche presentate in questo e-book rappresentano non solo sapori e tecniche culinarie, ma anche un patrimonio vivo, coltivato insieme.

CUCINA DIGITALE

Telefono e tablet: i nostri aiutanti in cucina

Durante i laboratori a Dąbrowa Chotomowska e a Novara, senior e giovani partecipanti non solo hanno cucinato insieme, ma hanno anche imparato insieme a usare telefono e tablet in cucina. Ecco che cosa si è rivelato più utile.

COME TROVARE UNA BUONA RICETTA SU INTERNET

- Scrivi nel motore di ricerca il nome del piatto e la parola «ricetta», ad es. *ricetta paniscia*.
- Scegli i siti che riportano ingredienti con le quantità, foto e commenti di altre persone.
- Leggi qualche commento: spesso contiene consigli preziosi, ad es. «ho messo meno sale».
- Invece di ricopiare la ricetta, fai uno screenshot o salva la pagina tra i preferiti.

IL TELEFONO COME AIUTANTE IN CUCINA

- **Timer** – imposta il tempo di cottura e il telefono ti ricorderà della torta in forno.
- **Lista della spesa** – annota gli ingredienti nelle note o in un'app per le liste e condividila con la famiglia.
- **Calcolatrice** – converti gli ingredienti quando vuoi preparare più o meno porzioni.
- **Traduttore con fotocamera** – inquadra con la fotocamera una ricetta in polacco e l'app la tradurrà in italiano. Ai laboratori questo ci ha aiutato a comunicare con i partner.
- **Fotocamera** – fotografa le varie fasi. È più facile ripetere la ricetta e mostrare con orgoglio il risultato.

CUCINA DIGITALE

continua

VIDEO TUTORIAL

- Sui siti di video scrivi il nome del piatto e le parole «come preparare».
- Puoi fermare, riavvolgere e rallentare il video per vedere con calma una fase più difficile, ad es. la chiusura dei pierogi.

CUCINARE A DISTANZA

- Fai una foto del piatto e inviala alla famiglia con un'app di messaggistica.
- Collegati con i nipoti in videochiamata e cucinate insieme, anche se vi dividono molti chilometri.

IN RETE IN SICUREZZA

- Non fornire i dati della carta di pagamento né password sui siti di ricette.
- Diffida delle pubblicità di «diete miracolose» e «rimedi per tutto»: per la salute chiedi al medico.
- Scarica le app solo dallo store ufficiale del telefono.
- Se qualcosa ti lascia dubbioso, chiedi a un familiare più giovane: è proprio così che funzionava ai nostri laboratori.



I giovani mostrano ai senior come trovare una ricetta sul telefono – ottobre 2025

SANI A OGNI ETÀ

La tradizione nel piatto, con moderazione

Molte ricette di questo libro appartengono alla cucina delle feste e dei banchetti. È facile, però, adattarle a un menù quotidiano più sano.

REGOLE SEMPLICI

- Metà del piatto sia occupata da verdure e frutta, meglio se di stagione e locali.
- Scegli prodotti integrali: cereali in chicchi, riso integrale, pane integrale.
- Riduci il sale. Sostituiscilo con le erbe aromatiche – maggiorana, rosmarino, salvia o timo – che troverai nelle nostre ricette.
- Bevi acqua con regolarità, anche quando non senti sete.
- Mangia porzioni più piccole, più spesso.

COME «ALLEGGERIRE» LE RICETTE DI QUESTO LIBRO

- **Frittelle di patate** – cuocile al forno su carta da forno invece di friggerle in abbondante olio.
- **Barszcz biały e salsa ai funghi** – al posto della panna al 30% usa yogurt naturale o panna acida al 12%.
- **Bigos** – scegli carne più magra, aggiungi più cavolo e funghi.
- **Risotto** – aggiungi più verdure e meno burro e formaggio.
- **Dolci** – riduci lo zucchero di un terzo; nella torta di mele usa mele dolci e cannella.

PER CHI HA IL DIABETE

In caso di diabete sono particolarmente importanti la dimensione delle porzioni, la quantità di zucchero e di farina bianca e la regolarità dei pasti. Considera i dolci un extra occasionale. Concorda sempre i dettagli della dieta con il medico o il dietista.

Questo capitolo ha carattere generale e non sostituisce il parere del medico o del dietista.

ANTIPASTI

Smalec



PAESE
Polonia

TEMPO
3 ore

PORZIONI
ca. 5-6 vasetti da
300 ml

DIFFICOLTÀ
facile

BREVE STORIA DEL PIATTO

Lo smalec fatto in casa è una tradizionale specialità della cucina polacca, particolarmente diffusa nelle campagne. Preparato con lardo e carne di maiale, con aggiunta di cipolla, mela e maggiorana, da generazioni viene servito con pane fresco e cetriolo sott'aceto.

INGREDIENTI

- 1 kg di carne di maiale grassa
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 cucchiaino di maggiorana
- 1 kg di lardo
- 1 mela
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di pepe

PREPARAZIONE

1. Preparazione della carne: Macina la carne di maiale e il lardo con il tritacarne a fori grossi. Aggiungi sale e pepe e mescola bene.
2. Scioglimento del grasso: Trasferisci la carne macinata e il lardo in una padella o in una pentola calda. Fai stufare a fuoco basso per circa 2 ore, mescolando spesso perché gli ingredienti non si attacchino.
3. Aggiunta di cipolla e mela: Taglia la cipolla a dadini piccoli e grattugia la mela con la grattugia a fori grandi. Unisci al grasso che si scioglie e fai stufare ancora per un'ora.
4. Condimento dello smalec: Pochi minuti prima della fine della cottura aggiungi l'aglio tritato finemente e la maggiorana. Mescola il tutto e continua a scaldare finché il grasso non si è sciolto completamente e i ciccioli non sono dorati.
5. Finitura: Lascia raffreddare leggermente lo smalec pronto e trasferiscilo in vasetti puliti. Dopo che si è raffreddato, conservalo in frigorifero.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

Il segreto di un buon smalec fatto in casa è la pazienza! Il lardo e la carne vanno sciolti lentamente, a fuoco basso, in modo che i ciccioli diventino dorati e croccanti. Un'aggiunta interessante è la mela grattugiata, che rende il sapore dello smalec più delicato e ne attenua la grassezza. Cipolla e mela si aggiungono durante la cottura, mentre aglio e maggiorana è meglio metterli alla fine, per conservarne l'aroma.



La preparazione dello smalec

VITELLO TONNATO



Illustrazione generata dall'intelligenza artificiale

PAESE
Italia

TEMPO
1 ora e 30 min

PORZIONI
6

DIFFICOLTÀ
media

BREVE STORIA DEL PIATTO

Il vitello tonnato, in piemontese vitel tonn ,   uno dei piatti pi  caratteristici della cucina piemontese. Le sue origini risalgono al Settecento e all'Ottocento, quando veniva preparato per pranzi importanti e feste di famiglia. La particolarit  della ricetta sta nell'abbinamento tra sottili fette di vitello bollito e una cremosa salsa di tonno, capperi e acciughe.

Con il tempo il piatto   diventato uno dei simboli della cucina piemontese e si   diffuso in tutta Italia. Viene spesso servito come antipasto durante le feste e nei mesi estivi. La ricetta   stata scelta per l'e-book perch  rappresenta egregiamente le tradizioni culinarie di Novara e del Piemonte.

INGREDIENTI

- per il vitello:
 - girello di vitello in un unico pezzo – 800 g–1 kg.
 - vino bianco secco – 750 ml.
 - foglie di alloro – 2.
 - sedano – 1 costa.
 - carota – 1.
 - cipolla – 1.
 - acqua fredda – q.b.
- per la salsa tonnata:
 - uova sode – 4.
 - tonno sott'olio, scolato – 250 g.
 - filetti di acciuga sott'olio – 6.
 - capperi sotto sale, dissalati – 30 g.
 - olio extravergine di oliva – q.b.
 - limone (facoltativo) – un pezzo di scorza.
 - brodo vegetale – 100 ml.

PREPARAZIONE

1. Metti il vitello in una pentola grande con sedano, carota, cipolla e foglie di alloro.
2. Versa il vino bianco e aggiungi acqua a sufficienza per coprire completamente la carne.
3. Porta a ebollizione, poi cuoci a fuoco basso per circa 90 minuti, fino a quando il vitello è tenero.
4. Lascia raffreddare la carne nel suo brodo di cottura, perché rimanga tenera e succosa.
5. Salsa tonnata: frulla a velocità sostenuta il tonno, le acciughe, le uova sode, i capperi e la scorza di limone grattugiata.
6. Aggiungi l'olio extravergine di oliva e un mestolo di brodo. Frulla fino a ottenere una salsa omogenea e cremosa, dal giusto sapore.
7. Affetta il vitello molto sottile con l'affettatrice e disponi le fette leggermente sovrapposte su un piatto da portata.
8. Ricopri la carne in modo uniforme con la salsa tonnata e metti in frigorifero per almeno un'ora. Prima di servire decora con capperi interi.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

In alcune ricette il vitello non viene bollito ma arrostito in forno dopo essere stato rosolato in padella. Per un sapore più intenso il vitello tonnato si può preparare il giorno prima e lasciare in frigorifero per tutta la notte. Tradizionalmente si decora con capperi interi e si serve freddo. In molte famiglie è un piatto immancabile delle feste dell'estate. Il vitello con la salsa tonnata si può servire come antipasto o come piatto principale; la cosa più importante sono le fette di carne sottilissime. Si abbinano al meglio vini bianchi freschi e secchi o rossi giovani e leggeri, ad es. Roero Arneis, Gavi DOCG, Grignolino d'Asti o una Barbera giovane.



La preparazione della salsa tonnata

BAGNA CAUDA



PAESE
Italia

TEMPO
1 ora e 30 min

PORZIONI
4

DIFFICOLTÀ
facile

BREVE STORIA DEL PIATTO

Le origini della bagna cauda risalgono al Medioevo e sono strettamente legate alla «via del sale». Per evitare le alte tasse sul sale imposte dai Savoia, i mercanti piemontesi si recavano in Liguria e nascondevano i barili di sale sotto strati di acciughe salate, tassate meno.

In origine il piatto veniva rifiutato dalle classi più alte per il forte odore dell'aglio, ritenuto poco elegante. Era però il pasto dei viticoltori e dei contadini che, nelle fredde giornate autunnali e invernali, si riunivano attorno a un unico recipiente di terracotta (fojòt), posto al centro della tavola e riscaldato da un piccolo fornello.

Ciascuno intingeva le verdure di stagione, cotte e crude, nella calda e aromatica salsa di aglio, olio e acciughe.

La tradizionale «regola d'oro» prevede, a persona: una testa d'aglio, circa 1 dl di olio e 50 g di acciughe.

INGREDIENTI

- aglio – 4 teste
- olio extravergine di oliva – 400 ml
- acciughe dissalate – 200 g
- latte intero – 1 tazza

PREPARAZIONE

1. Preparazione di aglio e acciughe: sbuccia gli spicchi d'aglio, elimina l'anima verde e taglia gli spicchi a fettine sottili. Sciacqua le acciughe sotto sale sotto l'acqua corrente, elimina le lisce e asciugale bene con carta da cucina.
2. Sbollentare l'aglio (facoltativo): per renderlo più delicato e digeribile, cuocilo dolcemente nel latte per 10–15 minuti, poi scolalo. Nella versione contadina strettamente tradizionale questo passaggio si omette.
3. Fuoco bassissimo: metti l'aglio in un tegame di terracotta o in una casseruola dal fondo spesso e coprilo con l'olio. Cuoci a fuoco minimo per circa 30 minuti, mescolando, finché l'aglio si riduce in una purea morbida. L'olio non deve friggere e l'aglio non deve rosolare, altrimenti diventerebbe amaro.
4. Aggiunta delle acciughe: unisci i filetti dissalati e continua a cuocere a fuoco bassissimo, mescolando con un cucchiaino di legno, finché si sciolgono completamente e formano una salsa liscia e omogenea.
5. Servizio: versa la salsa nei tradizionali fojòt – scaldini individuali di terracotta con candela – in modo che resti calda per tutto il pasto.
6. Verdure da servire: tradizionalmente si dividono in crude e cotte:
 - Crude: cardo gobbo di Nizza Monferrato (indispensabile), topinambur, cuori di cavolo verza, finocchio, peperoni crudi (anche sott'aceto).
 - Cotte: peperoni arrostiti, cipolle arrostiti, patate bollite con la buccia e barbabietole rosse.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

Controllo della temperatura: l'olio non deve mai friggere né fumare. Quando l'aglio imbrunisce, diventa amaro e pesante da digerire. Cuoci dunque a fuoco bassissimo.

Qualità delle acciughe: scegli acciughe intere sotto sale in vaso o in latta, pulite e dissalate da te, anziché filetti già pronti sott'olio: la salsa avrà una consistenza migliore.

L'uovo finale (il rito del fojòt): quando la bagna cauda è quasi finita e sul fondo del tegamino resta un sottile strato di olio aromatico, tradizionalmente vi si rompe un uovo fresco o solo il tuorlo. Lo si mescola delicatamente e si rapprende con il calore residuo.

Verdure e vino: storicamente la bagna cauda non si serviva con il pane, ma con le coste curve del cardo gobbo di Nizza Monferrato, che facevano da cucchiaino naturale per raccogliere la salsa. Tradizionalmente si accompagna con un rosso giovane e di corpo, ad es. Barbera d'Asti o Dolcetto.



Illustrazione generata dall'intelligenza artificiale

ZUPPE

Barszcz biały



PAESE
Polonia

TEMPO
30 min

PORZIONI
6

DIFFICOLTÀ
facile

BREVE STORIA DEL PIATTO

Il barszcz biały è una delle zuppe tradizionali polacche, particolarmente legata alla Pasqua e agli incontri di famiglia attorno alla tavola festiva. In passato veniva preparato con un lievito naturale di farina di frumento, che gli conferiva il caratteristico sapore leggermente acidulo. Col tempo sono nate diverse versioni casalinghe del piatto.

INGREDIENTI

- brodo 1,5 l
- salsiccia bianca (biała kiełbasa) - 400-500 g
- salsiccia affumicata - 200-250 g
- panna al 30% - 200 ml
- maggiorana 1-2 cucchiari
- sale
- pepe
- 1 limone

PREPARAZIONE

1. Riscaldare la base (il brodo):

Versa il brodo filtrato in una pentola e scaldalo a fuoco lento.

2. Aggiunta della salsiccia:

Aggiungi al brodo caldo la salsiccia bianca e quella affumicata tagliate a pezzi. Cuoci il tutto a fuoco basso per circa 10–15 minuti, in modo che i salumi cedano il loro aroma al brodo.

3. Condire la zuppa:

Aggiungi abbondante maggiorana (meglio se sfregata tra le mani per sprigionarne il profumo), sale e pepe macinato al momento a piacere.

Versa il succo di un limone spremuto per dare al barszcz la giusta, piacevole acidità.

4. Aggiunta della panna:

Perché la panna al 30% non impazzisca, temperala prima: versa la panna in una tazza, aggiungi 1–2 mestoli di zuppa calda dalla pentola e mescola.

Versa lentamente il composto così preparato nella pentola, mescolando di continuo.

5. Finitura:

Scalda ancora per qualche istante a fuoco basso (dopo aver aggiunto la panna non far bollire con vigore). Assaggia e, se necessario, aggiusta con altro sale, pepe o limone.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

Il segreto di un barszcz biały aromatico è la maggiorana! Prima di aggiungerla alla zuppa conviene sfregarla tra le mani per liberare gli oli essenziali e farne emergere il profumo intenso. Perché il barszcz resti delicato e vellutato, la panna va prima temperata con un po' di zuppa calda e solo dopo versata nella pentola. Dopo aver aggiunto la panna non bisogna più farlo bollire con vigore, così da mantenere una consistenza omogenea e cremosa.



Crema di zucca



PAESE	TEMPO	PORZIONI	DIFFICOLTÀ
Polonia	1 ora	6-8	facile

BREVE STORIA DEL PIATTO

La crema di zucca è un piatto autunnale molto diffuso, preparato in molti Paesi. L'aggiunta di latte di cocco, zenzero e pasta di curry thailandese le conferisce un aroma orientale e un gusto delicatamente piccante.

INGREDIENTI

- 800 g di zucca Hokkaido (peso dopo la pulizia)
- 200 g di cipolla
- 400 g di latte di cocco intero
- 1/2 cucchiaino di paprika piccante
- 500 g di patate, peso prima di sbucciarle
- 180 g di carote
- 4 spicchi d'aglio
- 25 g di zenzero fresco o 5 g di zenzero in polvere
- 45 g di burro chiarificato
- 750 ml di acqua
- un pizzico di noce moscata

- coriandolo fresco
- semi di zucca tostati
- 1/2 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino raso di pasta di curry thailandese (rossa o gialla)

PREPARAZIONE

1. Preparazione delle verdure: Sbuccia zucca, patate e carote e tagliale a cubetti. Trita finemente cipolla e aglio, e grattugia o trita finemente lo zenzero fresco.
2. Soffritto: Scalda il burro chiarificato o l'olio in una pentola grande. Aggiungi cipolla, aglio e zenzero. Soffriggi per 2–3 minuti, finché le verdure diventano trasparenti e sprigionano il loro aroma.
3. Aggiunta della pasta di curry: Aggiungi la pasta di curry thailandese e soffriggi per circa un minuto, mescolando di continuo, per far emergere il suo aroma.
4. Aggiunta delle verdure: Unisci nella pentola la zucca, le patate e le carote a pezzi. Fai rosolare per qualche minuto, mescolando spesso, in modo che le verdure si insaporiscano con le spezie.
5. Cottura della zuppa: Versa l'acqua, aggiungi sale, pepe, paprika piccante e noce moscata. Cuoci con il coperchio a fuoco medio per circa 25–30 minuti, finché le verdure sono morbide.
6. Aggiunta del latte di cocco: Versa il latte di cocco e cuoci ancora 2–3 minuti. Togli la zuppa dal fuoco e frullala accuratamente fino a ottenere una crema liscia e vellutata.
7. Aggiustare di sapore: Assaggia la zuppa e, se necessario, aggiusta con sale, pepe o paprika piccante. Per una consistenza più cremosa, aggiungi ancora un po' di latte di cocco.
8. Servizio: Servi la zuppa calda, cosparsa di coriandolo fresco o prezzemolo e di semi di zucca tostati. Se vuoi, condisci con un filo di succo di lime.



Si taglia insieme la zucca per la crema – laboratorio di Halloween, ottobre 2025

PIATTI PRINCIPALI

Bigos



PAESE
Polonia

TEMPO
4-5 ore

PORZIONI
30-35

DIFFICOLTÀ
media

BREVE STORIA DEL PIATTO

Il bigos è un piatto tradizionale polacco a base di cavolo e carne, noto da generazioni. In passato veniva cotto per diversi giorni per acquisire un sapore profondo. Ancora oggi è un simbolo della cucina polacca e delle tradizioni di famiglia.

INGREDIENTI

- 3 kg di crauti
- 1 grande cavolo cappuccio bianco
- 2 kg di costine di maiale
- 2 kg di salsiccia affumicata
- 1,5-2 kg di pancetta affumicata
- 15-20 bacche di pimento
- 8-10 foglie di alloro
- Concentrato di brodo di carne 40-50 g
- radice di prezzemolo 200 g
- 500-600 g di cipolle
- 250-300 g di carote
- 200 g di sedano rapa
- 200-250 g di concentrato di pomodoro
- 200-250 g di prugne secche
- 50-80 g di funghi secchi
- 8-10 bacche di ginepro
- acqua 500-700 ml

PREPARAZIONE

1. Preparazione del cavolo:

Cuoci i crauti separatamente fino a quando sono morbidi. Taglia a listarelle il cavolo bianco e cuocilo a sua volta in una pentola a parte.

2. Preparazione della carne:

Dividi le costine in pezzi più piccoli e lessale fino a renderle tenere. Taglia la pancetta e soffriggila insieme alla cipolla.

3. Preparazione della salsiccia:

Taglia la salsiccia a rondelle. Rosolane una parte in padella e unisci il resto direttamente al cavolo.

4. Unire gli ingredienti:

Riunisci i due tipi di cavolo in una pentola grande. Aggiungi costine, pancetta, salsiccia, carota a pezzi, radice di prezzemolo e sedano rapa, nonché i funghi messi in ammollo e le prugne secche.

5. Aggiunta delle spezie:

Aggiungi foglie di alloro, pimento e bacche di ginepro. Allunga il tutto con un po' del brodo delle costine o con acqua e cuoci a fuoco basso per circa 1 ora.

6. Condire il bigos:

Aggiungi il concentrato di pomodoro e il concentrato di brodo di carne. Condisci con sale e pepe a piacere.

7. Finitura:

Cuoci il bigos ancora per circa 2 ore a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto. Il giorno dopo, riscaldato lentamente, è ancora più buono.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

Il segreto di un ottimo bigos è la cottura lunga e lenta! È interessante notare che il bigos dà il meglio il giorno dopo, e anche dopo diversi riscaldamenti, perché gli ingredienti hanno il tempo di fondere i loro aromi. Vale la pena aggiungere le prugne secche, che conferiscono al piatto una dolcezza delicata, e i funghi secchi, che ne arricchiscono il gusto. In passato il bigos si preparava nell'arco di diversi giorni e il suo sapore diventava sempre più intenso.



PANISCIA



PAESE
Italia

TEMPO
1 ora

PORZIONI
4

DIFFICOLTÀ
media

BREVE STORIA DEL PIATTO

La paniscia è un piatto tradizionale novarese le cui origini risalgono probabilmente alla fine del Cinquecento, quando il riso divenne un elemento importante della cucina quotidiana della regione. Col tempo vi si cominciarono ad aggiungere fagioli e altri ingredienti, dando vita al piatto oggi noto come paniscia. Fino alla seconda guerra mondiale veniva servita tradizionalmente, tra l'altro, il Venerdì Santo. Oggi rimane un simbolo della cucina di Novara, ed è per questo che è stata scelta come prima ricetta di questo e-book.

INGREDIENTI

- riso Carnaroli classico – 350 g.
- salame della duja – 1.
- mortadella di fegato (fidighin) – 1.
- cotenna di maiale – 100 g.
- lardo stagionato – 50 g.
- vino rosso – 1 bicchiere.
- burro – 30 g.
- verza/cavolo bianco – mezzo cavolo.
- fagioli borlotti – 250 g.
- scalogno – 1.
- sedano – 1 costa.
- carota – 1.
- porri – 2.
- acqua fredda per il brodo – 2,5 l.
- sale, pepe, un filo d'olio.
- spezie facoltative:
foglie di alloro – 2.
- chiodi di garofano – 2.

PREPARAZIONE

1. La sera prima copri i fagioli con acqua fredda e lasciali coperti a temperatura ambiente.
2. Sbollenta la cotenna di maiale per 5 minuti in una pentola grande di acqua bollente. Scolala, asciugala e tagliala a listarelle.
3. Elimina la parte dura del torsolo del cavolo e mettila da parte; taglia le foglie a listarelle.
4. In una pentola alta scalda un filo d'olio, aggiungi la cotenna e rosolala per qualche minuto. Aggiungi i fagioli, il torsolo di cavolo messo da parte, metà di carota, porro e costa di sedano ed eventualmente alloro e chiodi di garofano.
5. Copri con acqua e porta a ebollizione. Abbassa il fuoco, schiuma e fai sobbollire il brodo a fuoco lento per circa 40–45 minuti. Poi scola, separando il brodo (filtrato se necessario), i fagioli e la cotenna dalle verdure, che vanno eliminate. Tieni il brodo caldo coperto: al risotto si aggiunge sempre caldo, mai freddo.
6. Nel frattempo trita finemente scalogno, sedano e carota e affetta il porro. Metti da parte.
7. Elimina il budello alla mortadella di fegato e al salame e taglia a pezzetti. Taglia il lardo a dadini.
8. In una casseruola sciogli una noce di burro (facoltativo). Aggiungi il lardo e fai rosolare a fuoco basso per 5 minuti, finché il grasso si scioglie.
9. Aggiungi scalogno, carota, sedano e porro tritato finemente. Mescola, sala e cuoci a fuoco medio-basso per 8–10 minuti, finché le verdure si ammorbidiscono.
10. Aggiungi il salame sbriciolato, mescola e lascia insaporire per non più di 2 minuti!
11. Aggiungi il riso Carnaroli e tostalo per 1–2 minuti, mescolando.
12. Versa il vino rosso e lascialo evaporare.
13. Aggiungi gradualmente il brodo caldo, un mestolo alla volta, aspettando ogni volta che il riso assorba il liquido. Cuoci per circa 16–18 minuti, mescolando regolarmente.
14. Alla fine aggiungi i fagioli e la cotenna cotti in precedenza. Mescola e scalda ancora per qualche minuto.
15. Togli dal fuoco, aggiungi il burro e condisci con sale e pepe. Servi caldo.

Kopytka di zucca con salsa ai funghi



PAESE
Polonia

TEMPO
1 ora e 30 min

PORZIONI
6

DIFFICOLTÀ
media

BREVE STORIA DEL PIATTO

I kopytka sono tradizionali gnocchi polacchi a base di patate. L'aggiunta di zucca e funghi di bosco dona loro un carattere autunnale e ne fa una variante contemporanea di un classico della cucina polacca.

INGREDIENTI SALSA CREMOSA AI FUNGHI

- 400 g di funghi freschi, ad es. porcini o finferli
- 1 cipolla media
- 2 spicchi d'aglio
- 200 ml di panna al 30%
- 100 ml di brodo vegetale o acqua
- timo fresco
- 1 cucchiaino di burro chiarificato
- facoltativi: salsa di soia, parmigiano, prezzemolo
- sale e pepe q.b.

INGREDIENTI KOPYTKA DI ZUCCA

- 700 g di patate lesse raffreddate, preferibilmente a pasta farinosa
- 400 g di purea di zucca Hokkaido, cotta al forno o lessata e ben asciugata
- 1 uovo piccolo – circa 50 g sgusciato
- 0,5 cucchiaino raso di curcuma
- 1 tazza di farina di frumento – circa 160 g, meglio tipo 0 o 00
- 0,5 cucchiaino raso di sale

PREPARAZIONE

1. Preparazione di patate e zucca:

Lessa le patate con la buccia, lasciale raffreddare, sbucciale e passale allo schiacciapatate. Cuoci al forno la zucca Hokkaido a 180°C per circa 40 minuti, oppure lessala, eliminane la buccia e frullala in purea. La purea di zucca deve essere ben asciutta.

2. Preparazione dell'impasto:

In una ciotola capiente unisci patate, purea di zucca, farina, uovo, sale e curcuma. Lavora brevemente fino a ottenere un impasto morbido. Se risulta molto appiccicoso, aggiungi un po' di farina.

3. Formare e cuocere i kopytka:

Dividi l'impasto in porzioni e forma dei cordoni dello spessore di circa 2 cm. Schiacciali leggermente e tagliali in diagonale a formare i kopytka. Cuoci a lotti in acqua salata appena bollente per circa 1-2 minuti da quando salgono in superficie.

4. Preparazione dei funghi:

Pulisci accuratamente i funghi e affettali. Trita finemente cipolla e aglio.

5. Soffritto:

In una padella grande scalda il burro chiarificato o l'olio d'oliva. Aggiungi la cipolla e soffriggi per 2-3 minuti, poi unisci aglio e funghi. Cuoci per circa 8-10 minuti, finché i funghi rilasciano l'acqua e si dorano leggermente.

6. Preparazione della salsa:

Versa il brodo e cuoci per circa 2 minuti, poi aggiungi la panna. Condisci con sale, pepe ed eventualmente salsa di soia. Cuoci a fuoco basso per circa 5 minuti, finché la salsa si addensa leggermente. Alla fine aggiungi timo o prezzemolo freschi e, a piacere, parmigiano.

7. Servizio:

Disponi i kopytka nei piatti e ricoprili con la salsa cremosa ai funghi calda. Cospargi di erbe fresche ed eventualmente di parmigiano grattugiato.

RISOTTO ALLO ZAFFERANO CON OSSOBUCCO



PAESE
Italia

TEMPO
1 ora e 30 min

PORZIONI
4

DIFFICOLTÀ
media

BREVE STORIA DEL PIATTO

Secondo la leggenda il risotto alla milanese nacque a Milano nel 1574, quando l'aiutante di un maestro vetraio, Valerio di Fiandra, aggiunse lo zafferano al risotto servito al matrimonio della figlia del maestro. Il colore dorato e l'aroma inconfondibile incantarono gli ospiti, dando inizio a una tradizione culinaria. Il piatto esiste in diverse varianti, tra cui quelle con vino bianco o midollo di bue. È stato scelto per l'e-book come uno dei piatti più riconoscibili della cucina italiana.

INGREDIENTI

- per il risotto: riso Carnaroli – 250 g.
- cipolla tritata finemente – 1 cucchiaino.
- zafferano – 1 bustina.
- brodo di carne – 1 litro.
- vino bianco – 50 ml.
- per l'ossobuco: fette di stinco di vitello – 4. (300 g ciascuna, con l'osso).
- burro fresco – 60 g.
- cipolla gialla grande – 1.

- burro fresco – 150 g.
- Parmigiano Reggiano – 50 g (grattugiato al momento).
- vino bianco secco – 30 ml.
- farina 00 – 50 g (per infarinare la carne).
- sale q.b.
- brodo di carne – 500 ml.
- aglio – 1 spicchio.
 - prezzemolo fresco – 1 rametto.
- scorza di 1 limone.

PREPARAZIONE

1. Prepara le fette di stinco: appoggiale su un tagliere di legno e con un coltello affilato incidi la pellicina esterna, perché la carne non si arricci durante la cottura.
2. Infarina ogni fetta di ossobuco e mettila da parte.
3. Affetta la cipolla, mettila in una padella con 40 g di burro e fai stufare a fuoco basso, mescolando.
4. In un'altra padella sciogli il burro rimasto e rosola gli stinchi infarinati per circa 3 minuti per lato. Quando sono dorati, trasferiscili nella cipolla, alza il fuoco e versa il vino bianco. Fai evaporare l'alcol, aggiungi il brodo di carne, copri e cuoci a fuoco basso per mezz'ora. Poi cuoci per un'altra mezz'ora con il coperchio leggermente socchiuso.
5. A parte trita finissimi la scorza di limone, il prezzemolo e lo spicchio d'aglio. Metti da parte la gremolata ottenuta.
6. Durante l'ultima mezz'ora di cottura dell'ossobuco, inizia a preparare il risotto.
7. In una casseruola fai appassire nel burro la cipolla tritata finemente.
8. Versa il riso, tostalo brevemente, poi sfuma con il vino bianco. Dopo che l'alcol è evaporato, aggiungi un mestolo di brodo. Quando il liquido è assorbito, aggiungi gradualmente altre porzioni di brodo caldo. Il riso Carnaroli cuoce in tutto per circa 18 minuti. A metà cottura aggiungi lo zafferano.
9. A cottura ultimata togli dal fuoco, aggiungi il parmigiano e una noce di burro freddo. Mescola.
10. Disponi il risotto al centro del piatto, appoggiaci sopra l'ossobuco, irrori con un po' di sugo e cospargi con parte della gremolata.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

Si può omettere il vino bianco per sfumare il risotto e usare invece il midollo per tostare il riso.

Infuso di zafferano: metti in ammollo i pistilli in brodo caldo, non bollente (circa 60°C), per 40–60 minuti per far emergere l'aroma ed evitare l'amaro. Lo zafferano in polvere si aggiunge verso fine cottura.

Vero brodo di carne: al posto del dado usa un brodo di manzo e pollo cotto a lungo. Il collagene darà al risotto una consistenza setosa. Il brodo deve essere sempre caldo.

Mantecatura a freddo: per un risotto fluido «all'onda» togli la casseruola dal fuoco e manteca con burro freddo e parmigiano.

Vini: Barbera d'Alba o d'Asti, oppure Nebbiolo dei colli novaresi.



Pierogi



PAESE
Polonia

TEMPO
4-5 ore

PORZIONI
ca. 80-100 pezzi

DIFFICOLTÀ
media

BREVE STORIA DEL PIATTO

I pierogi con cavolo e funghi sono un piatto tradizionale della cucina polacca, particolarmente diffuso alla Vigilia di Natale e nelle feste di famiglia. La ricetta di Jadzia e Ania è una versione casalinga con crauti e champignon.

INGREDIENTI

- 1 kg di farina di frumento setacciata tipo 500
- 6 cucchiaini grandi di olio
- un pizzico di sale
- 500 ml di acqua calda
- 2 kg di crauti
- 1,2 kg di champignon
- 2 cipolle
- burro chiarificato
- sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Preparazione dell'impasto: Metti in una ciotola la farina setacciata, aggiungi olio, sale e acqua calda. Mescola rapidamente con un cucchiaio di legno in modo che l'impasto si scotti. Poi trasferiscilo sulla spianatoia e lavoralo bene a mano.
2. Impastare e far riposare: Lavora l'impasto finché è morbido ed elastico, della consistenza della plastilina. Se necessario aggiungi un po' di farina o acqua calda. Se hai tempo, lascia riposare l'impasto ben coperto per 1–2 ore.
3. Preparazione del ripieno: Cuoci i crauti fino a renderli morbidi, per circa 1,5 ore. Trita finemente funghi e cipolle e rosolali separatamente nel burro chiarificato o nell'olio.
4. Unire gli ingredienti del ripieno: Strizza bene i crauti cotti e tritali finemente. Uniscili ai funghi e alle cipolle rosolate. Condisci con sale e pepe a piacere.
5. Formare i pierogi: Dividi l'impasto lavorato in 4–5 parti e coprilo perché non si secchi. Stendi ogni parte a uno spessore di circa 3 mm e ritaglia dei dischi con un bicchiere o un coppapasta. Metti il ripieno al centro e sigilla bene i bordi.
6. Cottura dei pierogi: Tuffa i pierogi a lotti in acqua calda salata con un cucchiaio di olio. Quando salgono in superficie cuocili ancora 2–3 minuti, poi estraili con una schiumarola.
7. Finitura: Disponi i pierogi cotti separatamente su piatti rivestiti di carta da cucina, perché non si attacchino. Ripeti con le altre porzioni di impasto.

Consiglio: Mentre formi i pierogi, tieni l'impasto rimanente sotto un canovaccio o della pellicola trasparente, perché non si secchi e resti elastico.



Si stende l'impasto e i pierogi sono pronti per la cottura – laboratorio al Palazzo di Jabłonna, 30 novembre 2025

TAPULON DA BURBANÈ CON POLENTA



Illustrazione generata dall'intelligenza artificiale

PAESE	TEMPO	PORZIONI	DIFFICOLTÀ
Italia	1 ora e 15 min.	4	facile

BREVE STORIA DEL PIATTO

Il tapulone è considerato uno dei piatti più antichi del territorio novarese, e la leggenda ne collega l'origine alla fondazione di Borgomanero nel XII secolo. Secondo la tradizione, dei pellegrini affamati avrebbero preparato un piatto di carne d'asino tritata finemente, stufata a lungo nel vino fino a diventare tenera. Il nome del piatto deriva dal termine piemontese «ciapulè», che significa tritare, e oggi il tapulone si prepara soprattutto nei dintorni di Borgomanero, in particolare alla fine di settembre. La ricetta è stata scelta anche per la sua versatilità: si abbina perfettamente a polenta, purè di patate, pasta, riso o crostini.

INGREDIENTI

- carne di manzo macinata grossa (o carne d'asino) – 400 g.
- bacche di ginepro – 6.
- chiodi di garofano – 1.
- pepe nero in grani – 10.
- foglie di alloro fresche o secche – 2.
- cipolla bianca – 150 g.
- lardo tritato finemente – 60 g.
- rosmarino - 1 rametto
- vino rosso corposo – 1 bottiglia (750 ml).
- brodo di carne – q.b.
- sale q.b.
- burro – una noce.
- per la polenta: farina di mais – 320 g.
- acqua – 1,5 litri.
- aglio - 2 spicchi
- olio d'oliva o olio – poco per rosolare

PREPARAZIONE

1. In una padella larga e poco profonda fai soffriggere dolcemente il lardo tritato finemente con un filo d'olio, la cipolla e l'aglio schiacciato. Poi aggiungi rosmarino e alloro.
2. Aggiungi la carne, sale e pepe. Rosola per qualche minuto a fuoco vivo, sminuzzando la carne con una forchetta, finché evapora il liquido in eccesso.
3. Versa il vino rosso fino a coprire la carne. Quando riprende il bollore, riduci il fuoco al minimo, aggiungi ginepro, chiodo di garofano e grani di pepe e lascia evaporare in parte il vino.
4. Fai stufare per un'ora se usi il manzo, oppure da 1 ora e 30 minuti a 2 ore per la carne d'asino.
5. Fai attenzione che la carne non si asciughi troppo. Se necessario aggiungi un po' di brodo di carne.
6. Elimina l'alloro e il rosmarino, aggiungi una noce di burro, mescola e servi con polenta calda.
7. Polenta: versa gradualmente la farina di mais in 1,5 l di acqua bollente salata, mescolando; cuoci per circa 40 min.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

In passato si usava carne d'asino, ma oggi il piatto si prepara anche con manzo o carne di cavallo.
Vini: si abbinano bene vini robusti, ad es. il Gattinara, più tannico, o il Ghemme, più morbido e vellutato, dei colli novaresi.



Frittelle di patate (placki ziemniaczane)



PAESE
Polonia

TEMPO
1 ora

PORZIONI
15-20 pezzi

DIFFICOLTÀ
facile

BREVE STORIA DEL PIATTO

Le frittelle di patate sono un piatto tradizionale della cucina polacca, particolarmente diffuso un tempo nelle campagne. Preparate con ingredienti semplici e facilmente reperibili, sono ancora oggi presenti sulle tavole polacche.

INGREDIENTI

- 1 kg di patate
- 1 cipolla media
- 1 uovo
- 2-3 cucchiaini di farina di frumento
- 1 cucchiaio raso di sale
- un pizzico di pepe
- olio

PREPARAZIONE

1. Preparazione delle patate: Sbuccia e lava le patate e grattugiale con i fori fini della grattugia. Grattugia finemente anche la cipolla e mescolala alle patate.
2. Scolare il composto: Se le patate rilasciano molta acqua, elimina con cautela l'eccesso. Conserva l'amido che si deposita sul fondo del recipiente e rimettilo nel composto.
3. Preparazione dell'impasto: Aggiungi alle patate grattugiate l'uovo, la farina, il sale e il pepe. Mescola bene fino a ottenere un composto abbastanza denso, facile da prendere con il cucchiaio.
4. Frittura delle frittelle: Scalda bene l'olio in padella. Versa piccole porzioni di composto e stendile in frittelle sottili. Friggi per circa 2–3 minuti per lato, finché sono dorate e croccanti.
5. Finitura e servizio: Disponi le frittelle pronte su carta da cucina per eliminare l'eccesso di grasso. Servi calde con panna acida, zucchero, oppure come accompagnamento di salse e piatti di carne.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

Il segreto di frittelle di patate croccanti è strizzare bene l'acqua in eccesso dalle patate grattugiate. Conviene conservare l'amido che si deposita sul fondo del liquido strizzato e rimetterlo nel composto: così le frittelle risultano più compatte e croccanti. È interessante notare che in Polonia si servono sia salate, con panna acida o gulasch, sia dolci, cosparse di zucchero.



Gli ospiti di Novara friggono da soli le frittelle di patate – Dąbrowa Chotomowska, settembre 2026

RUSTIDA



PAESE	TEMPO	PORZIONI	DIFFICOLTÀ
Italia	3 ore	8/10	media

BREVE STORIA DEL PIATTO

Il piatto proviene dai paesi di campagna intorno a Novara. Oggi si prepara di solito in inverno, per pranzi di famiglia o incontri tra amici. In passato compariva nelle feste più importanti e nei banchetti di nozze. Era legato alla tradizionale macellazione del maiale, che riuniva più famiglie impegnate a preparare insieme i salumi.

La rustida è stata scelta perché è ancora un piatto che favorisce il convivio. Servita con la polenta può sostituire un intero pranzo.

INGREDIENTI

- carne di lonza di maiale, grassa e magra – 800 g.
- salsiccia – 400 g
- cipolla – 1500 g
- salsa di pomodoro - 1 cucchiaio
- olio
- sale e pepe q.b.
- alloro, rosmarino
- aglio – 3-4 spicchi
- vino bianco secco – 2 bicchieri

PREPARAZIONE

1. Taglia la carne a pezzetti piccoli e non troppo spessi.
2. Rosola la carne a fuoco vivo in poco olio con sale, pepe, alloro, rosmarino e aglio.
3. Aggiungi una buona quantità di vino bianco secco e un cucchiaio di salsa di pomodoro.
4. Aggiungi la cipolla tritata finemente in precedenza: deve pesare il doppio della carne.
5. Fai stufare a fuoco basso per almeno 2 ore. A metà cottura aggiungi la salsiccia tagliata in pezzi lunghi 5-6 cm.
6. Meglio servire con la polenta.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

La «frittura» (rustida) si serve con abbondante polenta calda e fumante. Gli avanzi sono ottimi il giorno dopo, ad es. rosolati o gratinati.

È un piatto principale di carne. In passato si preparava in occasione della macellazione del maiale, utilizzando anche le frattaglie, perché nulla andasse sprecato.

Vino: l'abbinamento ideale è il Sizzano DOC, un vino rosso robusto dei colli novaresi.



FRITTO MISTO ALLA PIEMONTESE



PAESE
Italia

TEMPO
2 ore e 30 min

PORZIONI
6

DIFFICOLTÀ
medio-alta

BREVE STORIA DEL PIATTO

Il fritto misto nasce dall'antica cucina contadina, nella quale, durante la macellazione domestica, si usavano tutte le parti dell'animale, in particolare le frattaglie e i tagli meno nobili. In origine venivano fritti nello strutto o nel burro, e il giorno della macellazione era l'occasione di un pasto in comune tra famiglia e vicini. Col tempo il piatto si è arricchito di verdure, frutta e aggiunte dolci come mele, semolino o amaretti, dando vita a un caratteristico connubio di sapori salati e dolci. Oggi il fritto misto è un piatto ricco, servito nelle occasioni speciali e uno degli esempi più caratteristici della cucina tradizionale della regione.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

L'antica ricetta del fritto misto piemontese consisteva soltanto negli avanzi della parte sapida della macellazione del vitello, con qualche pezzo di pastella e di frutta, il tutto servito con carota fritta. Col tempo l'elenco degli ingredienti è arrivato a circa trenta tipi di carne e di accompagnamenti. Di solito, però, non mancano fegato, polmone, animelle, cervella, salsiccia e fettine di vitello, e nella parte dolce semolino, mele e amaretti.

Vino: si abbina molto bene il Ghemme DOCG, prodotto nell'omonimo paese sui colli novaresi.



INGREDIENTI

- frattaglie di vitello – 300 g (cervella, animelle, midollo spinale).
- carne di pollo cotta e macinata – 150 g.
- creste e frattaglie di pollo – 6.
- salsicce di maiale – 6.
- amaretti – 6.
- fegato di vitello – 6 fette.
- mela – 6 fette.
- zuccina – 6 fette.
- cotolette d'agnello – 6.
- besciamella – 5 cucchiaini.
- uova – 4.
- funghi porcini – 3.
- carciofi – 3.
- tuorlo – 1.
- latte (per la pastella) – q.b.
- salvia – 1 rametto
- parmigiano grattugiato – 1 manciata
- pangrattato – q.b.
- noce moscata – q.b.
- farina – q.b.
- olio d'oliva – q.b.
- sale q.b.
- per il semolino:
- semolino – 80 g.
- burro – q.b.
- latte intero – 300 ml.
- burro – q.b.
- zucchero – 3 cucchiaini
- scorza di 1 limone

PREPARAZIONE

1. Metti in ammollo cervella, animelle e midollo spinale in acqua fredda per 2 ore. Scolali, poi sbollenta le animelle per 5 minuti e le cervella per 3 minuti.
2. Copri le frattaglie con acqua fredda, porta a ebollizione e scola.
3. Sbollenta le creste in acqua bollente e eliminane la pelle.
4. Rosola il fegato e la salsiccia in padella con 20 g di burro e la salvia.

Semolino dolce

5. Porta a ebollizione 300 ml di latte con la scorza di limone grattugiata, una noce di burro e lo zucchero. Versa il semolino e cuoci per circa 10 minuti, mescolando, finché si forma una crema densa. Stendila in uno strato uniforme su un vassoio, lascia raffreddare e taglia a rombi.

Crocchette e pastella per impanare

6. Mescola il pollo cotto e macinato con una besciamella molto densa, l'uovo, il parmigiano, il sale e la noce moscata, poi forma delle crocchette. Mescola 100 g di farina con il tuorlo e il latte per ottenere una pastella fluida.

Frittura

7. Metti sul fornello 3 padelle con abbondante olio e una noce di burro in ciascuna. Scalda bene. Nella prima friggi in sequenza mele, zucchine, carciofi e funghi (tagliati a fette spesse), passati prima nella pastella; scola su carta da cucina. Nella seconda friggi amaretti e semolino, passati prima nella farina, nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Nella terza friggi a lotti gli altri ingredienti (crocchette, cervella, animelle, altre frattaglie, salsiccia, creste, fegato e cotolette d'agnello), passati anch'essi nella farina, nell'uovo e nel pangrattato.

8. Servi il fritto misto piemontese caldo.

Illustrazione generata dall'intelligenza artificiale

RISOTTO AL GORGONZOLA PIEMONTESE



Illustrazione generata dall'intelligenza artificiale

PAESE
Italia

TEMPO
1 ora e 45 min

PORZIONI
4

DIFFICOLTÀ
media

BREVE STORIA DEL PIATTO

Il risotto al gorgonzola nasce in Piemonte, in particolare nei dintorni di Novara, importante centro di produzione di questo celebre formaggio. In origine era un piatto semplice di operai e casari, che univano il riso dei campi vicini al gorgonzola, calorico e facilmente reperibile. Col tempo il piatto approdò nei ristoranti, dove iniziò ad arricchirsi, tra l'altro, di noci, pere e vini regionali. Oggi è un elegante esempio di cucina piemontese, basato su prodotti locali e su una consistenza cremosa.

INGREDIENTI

- riso Carnaroli – 320–350 g.
- gorgonzola DOP – 150 g (dolce o piccante, a piacere).
- Parmigiano Reggiano – 30 g.
- cipolla – 1 piccola
- burro – 50 g.
- brodo vegetale – 1 l.
- pepe nero – q.b.
- vino bianco secco – ca. 50 ml

PREPARAZIONE

1. Preparazione della base: trita finemente la cipolla e falla soffriggere a fuoco basso in una casseruola con metà del burro (o un filo d'olio d'oliva).
2. Tostatura del riso: versa il riso nella casseruola e tostalo per qualche minuto a fuoco medio, mescolando, finché i chicchi diventano leggermente traslucidi e caldi.
3. Sfumare con il vino: versa il vino bianco e attendi che l'alcol sia completamente evaporato.
4. Cottura del riso: aggiungi il brodo vegetale caldo un mestolo alla volta, mescolando, per circa 16–18 minuti.
5. Dopo aver tolto dal fuoco, aggiungi il gorgonzola a pezzetti, il burro freddo rimasto (tenuto prima in freezer) ed eventualmente il parmigiano. Manteca energicamente per ottenere una consistenza fluida e cremosa.
6. Lascia riposare coperto per qualche minuto, poi servi con pepe nero macinato al momento.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

Variante tradizionale: sul risotto disponi pere caramellate in padella con un po' di zucchero e burro: la dolcezza del frutto bilancia perfettamente il sapore deciso del gorgonzola.

Tocco croccante: poco prima di servire cospargi il piatto con una manciata di noci tostate e tritate o di nocciole piemontesi.

Curiosità: Novara è la sede del consorzio di tutela del gorgonzola e uno dei principali centri della sua produzione in Italia.

Vini: bianchi aromatici, ad es. Gewürztraminer o Riesling dell'Alto Adige, oppure rossi con tannini moderati, ad es. Barbera d'Asti o d'Alba.

DOLCI

BONET



Illustrazione generata dall'intelligenza artificiale

PAESE
Italia

TEMPO
1 ora e 20 min

PORZIONI
8-10

DIFFICOLTÀ
facile

BREVE STORIA DEL PIATTO

Questo dolce ha una storia molto lunga. Veniva preparato nel basso Piemonte (Langhe) durante le feste e le ricorrenze nobiliari.

La ricetta originale non conteneva cacao: il dolce era bianco. Nell'Ottocento si cominciarono ad aggiungere il cacao e altri ingredienti esotici.

Il piatto è legato alla tradizione del Piemonte e compare spesso nei menù dei dolci di molti ristoranti.

È stato scelto perché è un'ottima conclusione di un pasto ed è facile da preparare.

INGREDIENTI

- amaretti – 200 g.
- uova intere – 5.
- zucchero – 5 cucchiaini + 3 cucchiaini (per il caramello).
- cacao – 5 cucchiaini.
- latte – 500 ml.

PREPARAZIONE

1. In uno stampo rettangolare allungato fai sciogliere 3 cucchiaini di zucchero con qualche cucchiaino d'acqua e prepara un caramello, rivestendone bene il fondo.
2. Sbriciola finemente o frulla gli amaretti.
3. Con una frusta mescola le uova, aggiungendole una alla volta, con lo zucchero e il cacao.
4. Aggiungi gli amaretti e unisci gradualmente tutti gli ingredienti al latte, mescolando con la frusta.
5. Versa il composto nello stampo. Cuoci per 50 minuti in forno preriscaldato a 180°C a bagnomaria (metti lo stampo in un recipiente più grande riempito a metà d'acqua).
6. Lascia raffreddare a temperatura ambiente, poi metti in frigorifero (puoi preparare il dolce il giorno prima).
7. Prima di servire capovolgi lo stampo su un piatto, sforma il dolce, taglialo a fette e servi. Se vuoi, aggiungi panna montata.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

In dialetto piemontese «bunèt» significa «cappello» o «berretto». Secondo l'ipotesi più diffusa il nome deriva dalla forma dell'antico stampo di rame, simile a un cappello rotondo. Il dolce si abbina perfettamente a un bicchierino di rum scuro o a un vino liquoroso, ad es. il Recioto della Valpolicella.



Tartellette di zucca



PAESE
Polonia

TEMPO
2 ore e 30 min

PORZIONI
10 pezzi

DIFFICOLTÀ
media

BREVE STORIA DEL PIATTO

Le tartellette sono dolci da forno molto diffusi che si sono ormai affermati anche nella cucina polacca. La versione con zucca e crumble è associata in particolare all'autunno e alla pasticceria casalinga di stagione.

INGREDIENTI

PASTA FROLLA

- 240 g di farina di frumento
- 150 g di burro freddo
- 60 g di zucchero a velo
- 20 g di panna acida al 18%

RIPIENO DI ZUCCA

- 500 g di zucca cotta al forno
- 2 uova
- 150 g di formaggio fresco tritato (twaróg)
- 40 g di zucchero semolato
- 40 g di kisiel all'arancia senza zucchero (preparato istantaneo per gelatina di frutta)
- 1/4 di cucchiaino di cannella

CRUMBLE

- 150 g di farina di frumento
- 100 g di zucchero
- 100 g di burro freddo

PREPARAZIONE

1. Preparazione della pasta frolla:

In una ciotola unisci la farina di frumento, lo zucchero a velo e il burro freddo tagliato a dadini. Aggiungi la panna acida al 18% e impasta fino a ottenere un impasto liscio. Avvolgilo nella pellicola e metti in frigorifero per 1 ora.

2. Preparazione degli stampini:

Imburra leggermente gli stampini per tartellette. Stendi la pasta fredda a uno spessore di circa 3 mm e ritaglia dei dischi un po' più grandi del diametro degli stampini. Rivesti con essi fondo e bordi, bucherella le basi con una forchetta e rimetti in frigo per altri 15 minuti.

3. Cottura in bianco delle basi:

Preriscalda il forno a 180°C (statico). Metti gli stampini con le basi sul ripiano centrale e cuoci per circa 15 minuti, finché sono leggermente dorati. Sforna e lascia raffreddare.

4. Preparazione del ripieno di zucca:

Nel frullatore frulla la zucca cotta, le uova, il formaggio fresco, lo zucchero, il kiesel all'arancia e la cannella. Il composto deve essere liscio e cremoso.

5. Aggiunta del ripieno e del crumble:

In ogni stampino precotto versa una porzione di ripieno di zucca, quasi fino all'orlo. Poi prepara il crumble sfregando tra le dita farina, zucchero e burro freddo fino a ottenere delle briciole fini. Cospargile sulla superficie di ogni tartelletta.

6. Cottura delle tartellette:

Metti gli stampini nel forno preriscaldato a 175°C e cuoci per circa 25–30 minuti. Le tartellette sono pronte quando il ripieno si è rappreso e il crumble è leggermente dorato.

7. Raffreddamento e servizio:

Una volta sfornate, lascia raffreddare le tartellette. Sono più buone leggermente fredde, ad es. con un ciuffo di panna montata o un cucchiaino di yogurt greco.



Tartellette di zucca con crumble prima della cottura – laboratorio di Halloween, ottobre 2025

PANE DI SAN GAUDENZIO



Illustrazione generata dall'intelligenza artificiale

PAESE
Italia

TEMPO
1 ora e 45 min

PORZIONI
8

DIFFICOLTÀ
media

BREVE STORIA DEL PIATTO

Il Pane di San Gaudenzio è un dolce tradizionale novarese le cui origini risalgono al periodo tra le due guerre. Secondo la leggenda fu creato da uno dei pasticceri locali. Negli anni Settanta i maestri pasticceri novaresi perfezionarono la ricetta, ispirandosi all'antica tradizione medievale di distribuire il pane ai poveri nella festa del patrono della città. Nacque così il soffice dolce simile a un plumcake, avvolto in pasta frolla e cosparso di nocciole. Oggi è uno dei simboli culinari di Novara.

INGREDIENTI

- per la pasta frolla (strato esterno):
- farina 00 – 200 g
- burro a temperatura ambiente – 100 g
- zucchero – 80 g
- tuorlo – 1
- sale – 1 pizzico
- per l'impasto morbido interno:
- burro morbido – 150 g
- scorza grattugiata di 1 limone
- zucchero – 150 g
- uova medie – 3
- farina 00 – 100 g
- farina di mais finissima – 50 g
- lievito per dolci – 8 g
- uvetta, ammollata e strizzata – 50 g
- nocciole piemontesi tritate – 50 g
- zucchero a velo – q.b.
- fecola di patate – 50 g
- per decorare:

PREPARAZIONE

1. Preparazione della pasta frolla: impasta rapidamente la farina con burro, zucchero, tuorlo e un pizzico di sale. Forma una palla, avvolgila nella pellicola e metti in frigorifero per 30 minuti.
2. Il ripieno: con lo sbattitore monta il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere un composto leggero e spumoso. Aggiungi le uova una alla volta, continuando a lavorare.
3. Setaccia insieme la farina 00, la farina di mais, la fecola e il lievito. Incorporali delicatamente con una spatola al composto di burro e uova, con movimenti dal basso verso l'alto. Alla fine aggiungi l'uvetta ben strizzata e un aroma a scelta.
4. Stendi la pasta frolla a uno spessore di 3–4 mm. Rivesti con essa uno stampo da plumcake lungo 25–30 cm, imburrato e infarinato in precedenza, lasciando i bordi leggermente sporgenti. Versa l'impasto soffice, livella la superficie e ripiega delicatamente verso l'interno i bordi della frolla.
5. Cospargi tutta la superficie con le nocciole tritate. Cuoci in forno preriscaldato a 170°C per circa 40–45 minuti; verifica con uno stecchino che l'interno del dolce sia asciutto.
6. Estrai il dolce dallo stampo solo dopo che si è raffreddato completamente e spolveralo leggermente con zucchero a velo.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

Usa farina di mais finissima tipo «fumetto», adatta ai dolci. La normale farina per polenta sarebbe troppo grossolana. La montatura del burro: il segreto di un interno soffice sta nel montare a lungo il burro morbido con lo zucchero prima di aggiungere le uova, fino a ottenere una crema leggerissima. Nel 1977 l'Associazione Pasticceri di Novara ha registrato la ricetta e il marchio. Solo le pasticcerie registrate e certificate possono vendere il dolce con la denominazione ufficiale e con il sigillo di garanzia.

Variante con crema di castagne (o castagne): è una popolare interpretazione autunnale. Un sottile strato di crema si spalma direttamente sulla base di pasta frolla prima di versare l'impasto morbido.

Al dolce si abbinano vini da dessert freschi, aromatici o moderatamente dolci, ad es. Passito Erbaluce di Caluso o Moscato d'Asti.

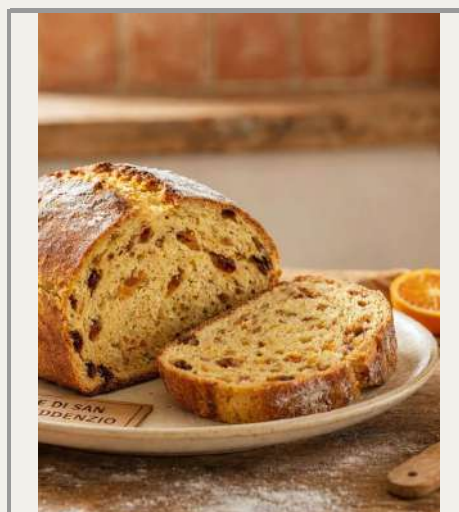


*Illustrazione
generata
dall'intelligenza
artificiale*

Torta di mele (szarlotka)



PAESE
Polonia

TEMPO
2 ore

PORZIONI
12-16 fette

DIFFICOLTÀ
media

BREVE STORIA DEL PIATTO

La szarlotka è una delle torte più amate della cucina polacca, preparata nelle case da generazioni. La pasta frolla e le mele profumate la rendono particolarmente legata all'autunno e agli incontri di famiglia.

INGREDIENTI

- 3 tazze di farina di frumento
- 5 tuorli
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1/3 di tazza di zucchero
- 1 panetto di margarina
- 2-3 kg di mele
- margarina
- pangrattato
- zucchero a velo
- facoltativo: gelato per servire

PREPARAZIONE

1. Preparazione delle mele: Sbuccia le mele, tagliale a pezzetti e falle stufare in una pentola fino a renderle morbide. Se necessario addolcisci a piacere e lascia raffreddare. Le mele si possono preparare il giorno prima.
2. Preparazione dell'impasto: Mescola la farina con lo zucchero e il lievito. Aggiungi la margarina a pezzetti e i tuorli. Impasta finché tutti gli ingredienti sono ben amalgamati.
3. Riposo dell'impasto: Metti l'impasto pronto in frigorifero per circa 30 minuti. Poi dividilo in due parti uguali.
4. Preparazione della teglia: Ungi la teglia con la margarina e cospargila di pangrattato. Rivesti fondo e bordi con metà dell'impasto, poi distribuisci le mele preparate in precedenza e ben scolate.
5. Preparazione della copertura: Grattugia l'altra metà dell'impasto con la grattugia a fori grandi direttamente sulle mele, coprendo il ripieno in modo uniforme.
6. Cottura: Metti la szarlotka nel forno preriscaldato a 180°C e cuoci per circa 50 minuti, finché la superficie diventa dorata.
7. Finitura e servizio: Lascia raffreddare leggermente la szarlotka cotta e spolverala di zucchero a velo. Servi da sola o tiepida con una pallina di gelato.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

Il segreto di una szarlotka perfetta sono le mele leggermente acidule, meglio se renetta grigia o antonovka, che bilanciano alla perfezione la dolcezza della torta. Un po' di cannella ne esalta il profumo, e far raffreddare la pasta frolla prima della cottura la rende delicata e croccante. È interessante notare che in Polonia la szarlotka si serve sia fredda sia calda, spesso con una pallina di gelato alla vaniglia.



CUCINARE SENZA SPRECHI

Una cucina saggia, ieri e oggi

Le nostre nonne e i nostri nonni – in Polonia e in Italia – non conoscevano l'espressione «zero waste», ma vivevano secondo questo principio. Lo dimostrano le ricette di questo libro.

NELLE NOSTRE RICETTE

- **L'aceto di mele** si ottiene da mele intere, con la buccia e i torsoli. Si può fare anche con le bucce che avanzano dalla torta di mele.
- **Bigos e rustida** danno il meglio riscaldati. Gli avanzi di rustida si possono rosolare o gratinare il giorno dopo.
- **Paniscia e fritto misto** nascono da una cucina in cui si usavano tutte le parti dell'animale e tutto ciò che restava in dispensa.
- **I semi di zucca** della crema di zucca si possono tostare e usare per cospargere la zuppa. La buccia della zucca Hokkaido è commestibile.
- **Il pane raffermo** grattugialo per ottenere il pangrattato: tornerà utile persino per la torta di mele.
- **Lo smalec nei vasetti e i pierogi e i kopytka congelati in porzioni** sono metodi collaudati per conservare il cibo per dopo.

ABITUDINI SEMPLICI

- Prima di fare la spesa controlla il frigorifero e fai una lista, anche sul telefono.
- Metti in primo piano nel frigorifero i prodotti con scadenza più vicina.
- Cucina solo quanto mangerete e congela subito l'eccedenza in porzioni.
- Conserva la madre dell'aceto, il brodo di verdure o il riso avanzato: da ognuno di questi può nascere un altro piatto.



Gli ospiti di Novara imparano a preparare l'aceto di mele – laboratorio nella piazza del paese a Dąbrowa Chotomowska

I NOSTRI PRODOTTI

Aceto di mele fatto in casa



PAESE
Polonia

TEMPO
4-6 settimane

PORZIONI
1 l

DIFFICOLTÀ
facile

BREVE STORIA DEL PIATTO

L'aceto di mele fatto in casa si prepara da generazioni con mele lasciate fermentare naturalmente. Era un modo semplice per sfruttare il raccolto autunnale e conservarlo più a lungo.

INGREDIENTI

- Mele – quante ne servono per riempire circa 1/4 di un vaso da 2 l
- 1 l di acqua bollita
- 5 cucchiaini colmi di zucchero per 1 l di acqua

PREPARAZIONE

1. Preparazione delle mele:

Lava accuratamente le mele e tagliale a pezzi più piccoli insieme alla buccia e ai torsoli. Mettile in un vaso grande e pulito.

2. Preparazione della soluzione zuccherina:

Sciogli lo zucchero nell'acqua bollita e raffreddata: 5 cucchiaini colmi per ogni litro d'acqua. Versa la soluzione sulle mele in modo che siano coperte dal liquido.

3. Avvio della fermentazione:

Copri il vaso con una garza o con un canovaccio pulito e traspirante e fissalo con un elastico. Riponilo in un luogo caldo e in ombra.

4. Mescolare il composto:

All'inizio della fermentazione mescola ogni giorno il contenuto del vaso, in modo che le mele siano regolarmente immerse nel liquido.

5. Formazione della madre dell'aceto:

Dopo un po' le mele cominceranno ad affondare e sulla superficie del liquido inizierà a formarsi la madre dell'aceto. Da quel momento non mescolare più e lascia il composto in pace.

6. Verificare che l'aceto sia pronto:

L'aceto è pronto quando le mele sono affondate sul fondo, il liquido ha un netto odore di aceto e sulla superficie si è formata una madre compatta e robusta.

7. Travasare l'aceto:

Travasa l'aceto pronto, filtralo con cura e versalo in bottiglie pulite. Conservalo in un luogo fresco e buio.

CONSIGLIO / CURIOSITÀ

La madre dell'aceto si può conservare e usare per avviare la preparazione successiva.



Preparazione dell'aceto di mele – laboratorio comune con gli ospiti di Novara a Dąbrowa Chotomowska

GRAZIE



Il commiato con gli ospiti di Novara – un pomeriggio polacco con bigos e frittelle di patate, Dąbrowa Chotomowska, settembre 2026

Numero del progetto: 2025-1-PL01-KA210-ADU-000352949

Libro di cucina italo-polacco. Galleria virtuale di ricette

Risultato del progetto Erasmus+ «Cucina intergenerazionale – laboratori creativi per rafforzare le competenze digitali dei senior»

Partner: Koło Gospodyń Wiejskich di Dąbrowa Chotomowska (Polonia) e Università della Terza Età di Novara (Italia)

Ricette, testi e foto: partecipanti ai laboratori del progetto in Polonia e in Italia e materiali forniti dal partner italiano, ad eccezione delle illustrazioni indicate come generate dall'intelligenza artificiale. Prima edizione, Dąbrowa Chotomowska – Novara 2026



**Finanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia ai soli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione europea o dell'Agenzia nazionale polacca – Fondazione per lo Sviluppo del Sistema Educativo (FRSE). Né l'Unione europea né l'autorità responsabile possono esserne ritenute responsabili.

La presente pubblicazione è disponibile con licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale (CC BY 4.0). Può essere copiata, distribuita e rielaborata – anche per le esigenze dei propri laboratori – a condizione di citare la fonte. Testo della licenza: creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.it

Pubblicazione gratuita, non destinata alla vendita.

