



**FEASR**

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



Région Autonome  
**Vallée d'Aoste**



Regione Autonoma  
**Valle d'Aosta**



## Corso di “cuisine rurale valdôtaine”

**Lezione del 14 Luglio 2014**

**Cereali e legumi nella cucina valdostana di ieri e di oggi**



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

Giovanna Ruo Berchera  
Ezio Straccini  
Caterina Ciancamerla

L'Europa investe nelle zone rurali

## Sommario

Cereali e legumi nella cucina tradizionale valdostana .....	3
Cereali e legumi in generale .....	5
I legumi .....	5
I cereali .....	7
Approfondimenti nutrizionali .....	10
Legumi e Leguminose .....	10
Legumi, caratteristiche nutrizionali .....	11
Legumi contro il colesterolo alto .....	12
Cereali .....	12
Minestrone di orzo con castagne e legumi .....	18
Orzotto o risotto con verdure di primavera/estate .....	19
Soça o sorça con “pèigolu” .....	21
Fagioli con costine di maiale .....	22
Pèilo’ nèire (pappa nera) .....	23
Risotto con Bleu d’Aoste, pere e noci .....	24
Insalata di cereali e legumi con funghi e prosciutto “a’ la braise” di saint oyen o “saouseusse” .....	25

## Cereali e legumi nella cucina tradizionale valdostana

La gastronomia valdostana, prima dei grandi cambiamenti avvenuti alla fine dell'Ottocento era forzatamente povera e limitata e sfruttava al massimo ciò che la natura, l'orto e l'allevamento offrivano con il trascorrere delle stagioni. Elemento principale nell'alimentazione era il pane nero cioè il pane prodotto con la segala, proficuamente coltivata sia nelle aree più pianeggianti della Valle che alle alte quote. Il pane veniva cotto una volta o due all'anno nei forni consortili ed affinché si conservasse bene, era posto ad essiccare in un locale asciutto su una specie di rastrelliera chiamata "lo ratelet" o "lo ratelè". Con un pane così secco e duro era inevitabile la preparazione delle zuppe che le donne valdostane mettevano a cuocere sulle braci del camino o sulla stufa prima di recarsi nei campi per essere pronte al loro ritorno. Dette zuppe, che costituivano generalmente il piatto unico del mezzogiorno, venivano arricchite con formaggio, prodotti dell'orto od erbe selvatiche a seconda delle stagioni. Non esistevano antipasti e oltre al piatto unico poteva esserci un pezzo di formaggio o qualche fettina di "boudeun", "saouseusse" o lardo. Il prosciutto era solamente per le famiglie più agiate e per le feste.

Altro piatto base dell'alimentazione di un tempo erano le minestre (anch'esse piatto unico) fatte con le poche verdure coltivate nell'orto con l'aggiunta di cereali, legumi o castagne. Fra le tante sono da ricordare la minestra di riso, latte e castagne (principalmente in bassa Valle), la minestra di patate e porri, la minestra di cavoli, la minestra di riso e ortiche o riso e spinaci selvatici e le diverse "pelù", minestre di verdure con orzo perlato che costituivano il pasto della sera. Appartengono ancora alla categoria delle minestre le varie "péila" o "peilà" o "asulette", varie tipologie di pappette simili a una besciamella morbida a base di acqua e/o latte e farina di orzo o grano tenero o grano tenero e segale o segale o grano saraceno ("pèilà néire" della Valle del Gran San Bernardo). Le "peilà", generalmente venivano versate in una grossa scodella contenente pezzi di pane secco frantumato (che con il calore si ammorbidiva) con l'aggiunta di qualche pezzetto di Fontina. In tal modo diventavano più sostanziose e, senza saperlo, più complete dal punto di vista nutrizionale.

La polenta, a partire dalla metà dell'Ottocento, come in molte regioni del Nord Italia, assunse un ruolo molto importante nella cucina dei valdostani.

Ma in questa lezione ci dedicheremo in particolare all'utilizzo dell'orzo, del grano saraceno, del riso e delle varie tipologie di legumi utilizzate nella cucina tradizionale e tipica valdostana in quanto la farina di segale e la farina di mais verranno trattate in un'altra lezione.

Il riso, fino all'Ottocento, era impiegato solo nella Valle di Cogne e nella Bassa Valle; esso veniva impiegato esclusivamente nelle minestre e non sotto forma di risotto. Oggi

è invece impiegato in parecchi primi piatti che sono ormai ritenuti tipici della Valle come il risotto con la Fontina. L'orzo (ordzo o pelon o gri) era coltivato anche a quote medio alte e utilizzato sia sotto forma di farina che in chicchi in varie tipologie di minestre (orzo, verdure invernali, castagne e fagioli o orzo, fave e verdure). In alcune minestre di orzo, talvolta veniva aggiunto un poco di latte alla fine come in quella di orzo e fagioli.

I fagioli, sul finire dell'estate, venivano consumati anche freschi, in insalata ma generalmente andavano ad arricchire le minestre di verdura. Nella stagione fredda invece, i fagioli secchi, oltre che nelle prima citate minestre venivano anche fatti stufare con cotenne di maiale o con lardo o con "saousesse" o anche con costine di maiale o altra carne conservata sotto sale. Poco comuni ma comunque preparate, anche le minestre con ceci, che provenivano in gran parte dalla zona di Ivrea ove, fino agli inizi del Novecento se ne producevano in notevole quantità. Piuttosto consumati nelle famiglie, durante il periodo estivo, erano i "péigolu" (piselli mangiatutto) cucinati in umido in una pentola in ghisa pesante con salsicce e lardo o pancetta o qualche pezzetto di carne conservata sotto sale (scottata a parte) e patate in modo da costituire un piatto unico; in tempi più recenti è stato aggiunto qualche pezzo di pomodoro ma non è tradizionale. Con il termine "sorça" in alcune vallate però si intendono verdure di stagione cotte in umido e fatte gratinare a fine cottura con qualche lamella di Fontina. Le fave si consumavano per lo più secche, nelle minestre, dopo averle private della buccia; esse con la cottura si disfacevano e rendevano la minestra ben legata. La "favu" costituita da fave fresche cotte in umido con pasta corta (ditaloni rigati) e l'aggiunta di un poco di Fontina a fine cottura è una ricetta che si diffuse a fine Ottocento nella zona di Aymavilles portata probabilmente da immigrati pugliesi che lavorarono alla costruzione della ferrovia in quanto a parte l'aggiunta della Fontina, lo stile di preparazione è barese. Nella tradizione valdostana, infatti, le fave venivano utilizzate secche e la pasta secca era ancora poco impiegata all'epoca in Valle.

Quando nelle ricette si parla di burro, generalmente si trattava di burro chiarificato conservato in vasi di terracotta per conservarlo meglio. Per prepararlo, basta sciogliere a bagnomaria il burro fresco, schiumarlo, lasciare depositare sul fondo il siero e versarlo in un vaso.

Attualmente, vista la facilità di reperimento di cereali e legumi e la possibilità di abbinarvi altri prodotti che un tempo la gente comune non poteva permettersi come il jambon de Bosses, con i prodotti del territorio, ispirandosi alle tradizioni locali, si possono creare ricette nuove, gustose e corrette dal punto di vista nutrizionale. Ricette che man mano potranno essere annoverate tra i piatti tipici. L'orzo, per esempio, può

anche essere preparato sotto forma di “orzotto” e il risotto, per i suoi principi nutritivi, dovrebbe entrare più frequentemente nella cucina valdostana.

*Testo di Giovanna Ruo Berchera*

## **Cereali e legumi in generale**

### **I legumi**

I legumi, sono spesso presenti nelle ricette tipiche delle varie regioni italiane, non solo come zuppe ma anche come piatti in umido ed insalate. Nella nostra penisola si producono parecchie specie di Leguminose. E di ognuna di esse esistono parecchie varietà. Per quanto riguarda i fagioli, basti pensare: ai borlotti di Saluggia piuttosto che a quelli di Lamon; ai fagioli bianchi di Pigna; ai fagioli del Purgatorio coltivati intorno al Lago di Bolsena e sull’Altopiano di Colfiorito; ai fagioli zolfini toscani; ai fagioli del cocco; ai fagioli dell’occhio. I tempi di cottura dei fagioli secchi variano secondo le varietà e il terreno in cui sono stati coltivati. I fagioli del Purgatorio coltivati nella zona di Colfiorito, per esempio, si possono anche cuocere partendo da acqua fredda senza metterli a bagno, e cuociono in 50-60 minuti. Se si mettono a bagno per 6-8 ore cuociono in poco più di mezz’ora. I fagioli Borlotti secchi, invece, richiedono l’ammollo per una notte e impiegano oltre 2 ore a cuocere. Tutti i fagioli, per evitare che induriscano in cottura, bisogna porli a cuocere partendo da acqua fredda, salando sempre a tre quarti della cottura. Inoltre, per una cottura ottimale essi dovrebbero sempre sobbollire a fiamma bassissima e non cuocere a forte ebollizione. Naturalmente consistenza e sapore variano secondo le varietà e le caratteristiche dei terreni in cui crescono. Da inizio luglio a fine settembre i fagioli si trovano sul mercato anche freschi, nel baccello. Questi, cuociono in 30-50 minuti secondo le varietà. I fagiolini cornetti come le taccole (piselli di cui si consuma il baccello) dal punto di vista della dieta alimentare sono invece considerati una “verdura” e non un legume.

I ceci, diffusi in tutto il bacino del Mediterraneo da tempo immemorabile, in Italia vengono coltivati soprattutto in Abruzzo e in Umbria. A seconda delle varietà e del tipo di terreno, i ceci possono essere più grandi o più piccoli e possono avere consistenza e sapore diversi. Tutti i ceci richiedono tempi di cottura piuttosto lunghi, variabili dalle 2 alle 3 ore, previo un periodo di ammollo di 8-12 ore. Tradizionalmente vengono impiegati soprattutto nelle zuppe e nelle minestre, ma sono ottimi anche in insalata. Riguardo al metodo di cottura e salatura vale quanto detto per i fagioli.

Un legume da riscoprire sono invece le cicerchie il cui nome deriva da “cicer” cioè cece. E infatti la loro forma ricorda vagamente quella dei ceci anche se molto schiacciata e irregolare. Il sapore invece è più forte di quello dei ceci e si percepisce anche un leggero sapore di fava e di lenticchia. La cicerchia è una pianta erbacea della famiglia

Leguminose Papiglionate originaria dell'Asia occidentale i cui semi contengono la latirina, un glucoside che provoca il latirismo. Tale glucoside, si disperde in acqua con l'ammollo per cui è importante sempre eliminare l'acqua in cui sono state messe a bagno le cicerchie. Alcuni, per maggiore sicurezza portano a ebollizione le cicerchie e poi gettano via l'acqua per poi proseguire la cottura con altra acqua. Ricca di proteine e di amidi, nei secoli passati era molto presente nell'alimentazione umana del Centro Italia. Nell'ultimo secolo era quasi scomparsa dalle tavole ed attualmente è stata riscoperta per la realizzazione di zuppe, minestre e puré.

I piselli come i fagioli possono essere consumati sia freschi, acquistati nel baccello, che secchi. La stagione dei piselli freschi va da fine marzo a metà giugno, a seconda della latitudine e altitudine. Per l'acquisto bisogna tenere conto che lo scarto varia dal 50% al 65%. Quelli secchi, in genere, si trovano spezzati, privati della buccia e non necessitano di ammollo prima della cottura; tuttavia, se si fanno ammorbidire qualche ora, cuociono prima. I piselli secchi, una volta cotti, sono ottimi ridotti in crema oltre che nelle minestre. Pratici da usare sono anche quelli surgelati.

Le fave crescono tra fine marzo e metà giugno e si consumano sia fresche che secche. Sono coltivate soprattutto nelle regioni meridionali della nostra Penisola e in particolare in Puglia, in Campania, nel Lazio, in Sicilia e in Sardegna ma un tempo venivano anche coltivate nel Nord Italia, in particolare in Liguria, in Piemonte e in Valle d'Aosta. Al momento dell'acquisto bisogna tener presente che lo scarto delle fave è di quasi tre quarti se una volta tolte dal baccello si sbucciano. Se sono tenerissime si possono anche cucinare con la buccia; in tal caso, cuociono in circa mezz'ora. Diversamente è meglio sbollentarle per pochi istanti, scolarle e sbucciarle poiché la buccia dura è leggermente amara. Le fave fresche sbucciate cuociono in pochi minuti: da 5 a 15. Sono ottime saltate brevemente (dai 5 ai 10 minuti) in padella con erbe aromatiche e qualche dadino di pomodoro fresco. Le fave secche acquistate sbucciate e divise in metà, si possono anche cuocere senza ammollo. Se si vogliono ridurre i tempi di cottura da 40-60 minuti a circa mezz'ora o poco più (dipende dalle varietà e dal metodo di essiccazione) si possono mettere a bagno per 3-4 ore. Le fave secche con la buccia, invece, necessitano di un lungo ammollo (14-18 ore) e prima di essere poste a cuocere vanno sbucciate. Una volta sbucciate cuociono in circa mezz'ora, secondo le varietà. Sono ottime cucinate in umido, ma è anche buono il puré di fave.

Le lenticchie non dovrebbero essere solo un piatto di fine anno e andrebbero consumate nelle zuppe e in umido anche in altri periodo. In estate sono ottime in insalata aggiunte a cereali e verdure. Le migliori sono quelle piccole; ottime quelle di Castelluccio, quelle di Ventotene e quelle di Ustica. Tali lenticchie non necessitano di ammollo. Al limite, se si vogliono accorciare i tempi di cottura di circa un quarto d'ora, si possono mettere a bagno un'oretta. Senza ammollo cuociono in 30-50 minuti in 3-4

parti di acqua rispetto al loro volume (se si vogliono cucinare in umido). Come detto per i fagioli la cottura deve partire da acqua fredda e bisogna salare oltre metà cottura. Più dure, invece le lenticchie di provenienza turca che impiegano talvolta circa un'ora a cuocere. Diverse le lenticchie rosse in quanto si tratta di lenticchie piccole decorticate. Esse cuociono in circa 10 minuti in una quantità di acqua doppia rispetto al loro volume.

Un legume impiegato da poco in Italia nell'alimentazione è la soia, di cui esistono centinaia di varietà. Due però sono i tipi più diffusi: la soia gialla e la soia verde. Tutti i tipi richiedono un ammollo minimo di 12 ore, ma è meglio se rimangono a bagno anche per 24 ore. Per la cottura valgono gli stessi principi detti per i fagioli. La soia gialla si può consumare allo stesso modo dei fagioli. In particolare, la soia gialla è buona in umido, cucinata come i fagioli all'uccelletto. La soia verde, invece è più adatta al consumo in minestra.

Gli azuki spesso denominati soia rossa per la forma analoga alla soia gialla appartengono al genere "vigna angularis", fagioli già presenti nel vecchio continente prima dell'introduzione del genere Phaseolus dalle Americhe. Gli azuki hanno un'elevata digeribilità e valore nutrizionale.

*Per maggiori approfondimenti sui cereali e legumi dal punto di vista nutrizionale oltre che sul loro impiego in cucina, vedere il libro "Cereali e legumi nella dieta per la salute" scritto da Alessandro Formenti e Cristina Mazzi, Tecniche Nuove Editrice, Milano.*

## **I cereali**

### **Il riso**

Le varietà di riso disponibili sul mercato sono moltissime e ognuna di esse ha caratteristiche diverse. Le varietà coltivate in Italia appartengono a una particolare sottospecie detta "japonica" mentre altre varietà di provenienza orientale e americana, appartengono alla sottospecie "indica".

Queste ultime hanno chicchi trasparenti, lunghi e affusolati che contengono meno amido; caratteristica che rende questi risi adatti come contorno (es.: Patna e Basmati). Il cosiddetto "riso selvaggio" in realtà non è un riso ma una graminacea: Zizania sativa.

Per quanto riguarda i risi appartenenti alla sottospecie "japonica", la legislazione italiana li divide in quattro gruppi in base alle dimensioni dei chicchi, al loro aspetto e al diverso comportamento in cottura: comune od originario; semifino; fino; superfino.

Partendo dai risi originari fino ad arrivare a quelli superfini, le principali varietà coltivate in Italia sono: Balilla; Padano; Vialone Nano; Sant'Andrea; Baldo; Roma; Arborio, Galileo e Carnaroli.

Il riso Balilla chiamato anche Originario, è un riso comune, dai chicchi piccoli e tondeggianti, con un alto potere di assorbimento e crescita in cottura. E' adatto per minestre, per crocchette, per arancini e per tutti i dolci di riso. Si può sostituire con un riso semifino Padano.

Il riso Padano, è una varietà di riso che ha sostituito la varietà Maratelli, consumata soprattutto nella pianura lombarda e piemontese. Si tratta di un riso semifino, ad alta collosità, adatto per minestre, torte dolci e salate e crocchette.

Il Vialone Nano (usato soprattutto nella cucina veneta) è un riso semifino dai chicchi piuttosto piccoli e tondeggianti. E' adatto per risotti poiché i chicchi sono molto ricchi di amiloso e rimangono molto compatti, con una grande capacità di crescita in cottura. E' una valida alternativa al Carnaroli e come questo si presta anche per le insalate di riso.

Il riso fino S. Andrea è una varietà caratterizzata da chicchi molto compatti e pertanto adatto alla preparazione di risotti, timballi, insalate di riso o semplicemente bollito o pilaf. Tuttavia, nel vercellese viene spesso utilizzato nelle minestre di riso.

Il riso superfino Baldo è una varietà di diffusione recente, derivata dall'Arborio. I suoi chicchi sono piuttosto grandi e compatti, con un'ottima capacità di assorbimento. Oltre che per timballi e sformati è molto adatto anche alla preparazione di risotti.

Il riso superfino Roma ha un'ottima capacità di assorbimento e un buon contenuto di amiloso che lo rendono adatto alla preparazione di risotti e risi gratinati.

Il Carnaroli, il Galileo e l'Arborio sono tre risi superfini adatti per i risotti. Tutti e tre hanno grandi chicchi lunghi, ma il primo ha una maggiore tenuta alla cottura e nei risotti appare più sgranato. Anche il Galileo ha un'ottima tenuta in cottura. L'Arborio, invece ha la caratteristica di rimanere un po' al dente all'interno e di cedere più amido all'esterno; questo permette di avere risotti più "cremosi" quando vengono mantecati, ma bisogna prestarvi molta più attenzione.

### **Gli altri cereali oltre il riso**

I cereali oltre che per la più comune trasformazione in farina, possono essere impiegati in cucina anche sotto forma di chicchi. I chicchi di grano duro, grano tenero, kamut (grano korasan), farro, orzo, riso, avena e segale si possono trovare sul mercato nella versione: "integrale" (semplicemente sgusciati), "semintegrale" o "decorticato" (abraso per asportare un leggero strato di pellicola che riveste il chicco), "perlato" (la pellicola che riveste il chicco viene asportata completamente). Nel caso del riso sbiancato non si parla di "perlato" ma di "brillato". Ovviamente i cereali perlato e il riso brillato sono molto meno ricchi dal punto di vista nutrizionale. Per chi non lo sapesse, il kamut, è una varietà di grano duro originario dell'antico Egitto e della Mesopotamia, ritrovato



alcuni decenni fa nel corso di scavi e ricoltivato. Rispetto al tradizionale grano duro è più ricco di proteine e di altri principi nutritivi.

I cereali integrali prima della cottura devono essere tenuti in ammollo in acqua fredda per non meno di 12 ore (ad eccezione del riso che ne richiede meno) mentre per quelli semintegrali sono sufficienti alcune ore. I cereali perlato non necessitano invece di ammollo. I tempi di cottura dei cereali integrali cambiano secondo le varietà e possono variare da una trentina di minuti per alcuni risi integrali a 2-3 ore per avena, segale e grano duro. I cereali integrali e semintegrali cuociono meglio se si parte da acqua fredda, altrimenti diventano gommosi. Farro, orzo e grano decorticati cuociono in un tempo variabile tra i 40 minuti e l'ora, a seconda di quanto è stato abraso il chicco; quelli perlato, invece cuociono in un tempo variabile fra i 20 e i 30 minuti. I cereali in chicchi, una volta bolliti si possono condire come un'insalata di riso ma costituiscono anche la base per la realizzazione di polpette, ripieni e torte sia dolci che salate. L'impiego più comune però è nelle zuppe, spesso abbinato a legumi e verdure. Orzo, farro, grano tenero e grano duro perlato possono anche essere impiegati come fossero riso in tutte le ricette di risotti, specie quelle con carni o con verdure; in tal caso non andrebbero tostati.

Tra i cereali va ricordato anche il miglio, coltivato in Italia sin dai tempi dell'Antica Roma e diffuso fino al XVIII secolo, soprattutto nel Nord Italia. Il miglio, commercializzato decorticato, si può bollire in un volume doppio di acqua rispetto al suo volume previa leggera tostatura (come per un risotto) o meno; esso è anche utile per legare ripieni con verdure e per realizzare torte salate e polpette. Aggiunto nel brodo o nelle minestre sostituisce la pasta mentre nelle creme di verdura sostituisce la besciamella. Il bulghur, invece, non è un cereale esistente in natura, ma un prodotto della lavorazione del frumento. Si tratta di chicchi di grano duro pre-germogliati, seccati e spezzettati. Si può lessare immergendolo in tre parti di acqua (rispetto al suo volume) leggermente salata in ebollizione oppure si può cuocere dopo averlo fatto leggermente tostare, coprendolo con tre parti di acqua; non è necessario mescolare durante la cottura, basta mantenere la pentola coperta e la fiamma al minimo. Il tempo di cottura è di 20-30 minuti. Anche il cous cous è un prodotto derivante dalla lavorazione del frumento. Si tratta di piccoli grumi di semola di grano duro essiccati presenti sul mercato quasi sempre già precotti il cui tempo di cottura si aggira intorno ai 2 minuti (o secondo quanto indicato sulla confezione) aggiungendo una quantità di acqua pari al doppio del volume del cous cous. Effettuata la cottura si lascia coperto per 10-15 minuti per dare modo al cous cous di gonfiarsi. A questo punto è pronto per essere consumato come contorno, con verdure o per farne torte salate o polpette.

Tra i cereali nostrani vanno ancora ricordati il mais e il grano saraceno entrambi senza glutine e utilizzati principalmente per la preparazione di polente, ma, se non utilizzati

in purezza, anche adatti per preparare paste fresche, paste frolle e altre preparazioni di panetteria/pasticceria. I chicchi lessati di grano saraceno vengono spesso impiegati dai vegetariani per realizzare polpette e torte salate oltre che insalate con verdure. Cereali non nostrani sono invece l'amaranto e la quinoa, entrambi originari delle Ande. In realtà, essi non sono "veri" cereali, non facendo parte delle Graminacee come il grano saraceno. L'amaranto è ricco di lisina ed ha un elevato contenuto di calcio, fosforo, magnesio e ferro. Dopo aver sciacquato i minutissimi chicchi, si fanno bollire in una quantità di acqua leggermente salata corrispondente al doppio del loro volume per 30-40 minuti, con pentola coperta e fiamma al minimo, senza mescolare. A cottura ultimata si lascia riposare per 10 minuti in modo che tutta l'acqua venga assorbita. L'amaranto così cotto si può consumare con verdure stufate o lessate o si può impiegare come base per polpette con verdure da cuocere al forno. Si può anche lessare aggiungendolo alle minestre di verdura a inizio cottura. I chicchi di quinoa sono molto simili a quelli del miglio e l'impiego in cucina è analogo.

*Testo di Giovanna Ruo Berchera*

## **Approfondimenti nutrizionali**

### **Legumi e Leguminose**

Con il termine legumi si intendono i semi commestibili delle piante appartenenti alla famiglia delle leguminose (papilionacee), che possono essere consumati allo stato fresco, secco, surgelati e conservati. Le leguminose più usate in Italia sono: i fagioli, i piselli, le fave, le lenticchie, i ceci, scarso il consumo di lupini ed eccezionale quello di cicerchie.

I legumi freschi sono semi immaturi, ad elevato contenuto d'acqua, le cui caratteristiche nutrizionali li fanno rientrare nel gruppo delle verdure e degli ortaggi.

I legumi secchi sono un'ottima fonte di proteine, ne contengono infatti più del doppio dei cereali e più delle stesse carni, ma di qualità inferiore. L'associazione legumi-cereali migliora la qualità proteica, questo è il motivo per cui l'uomo in tutto il mondo ha imparato a preparare piatti come: pasta e fagioli, riso e piselli ecc. Alla famiglia delle leguminose appartengono anche le arachidi e la soia, dai cui semi vengono estratti gli oli di arachide e di soia, per cui vengono indicate come oleaginose. Attualmente i consumi di legumi secchi sono estremamente bassi, 4,5kg/abitante/anno. I bassi consumi di legumi secchi rappresentano un fatto negativo dal punto di vista nutrizionale, ma anche dal punto di vista della salute, in quanto questi alimenti sono in grado di abbassare la colesterolemia, grazie al buon contenuto in lecitina.

LEGUMI SECCHI*	Energia (kCal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	vitamine	minerali
Ceci	316	21	6,3	47	B1, PP	Fe, Ca
Fagioli	293	22	1÷2	47÷51	B1, PP	Fe, Ca
Fave	310	21	3	53	B1, PP	Fe, Ca
Lenticchie	291	23	1	51	B1, PP	Fe, Ca
Piselli	286	22	2	48,2	B1, B9, PP	Fe, Ca
Soia	407	37	19	23	B1, PP	Fe, Ca
Arachidi	600	29	49	9	B1, PP	Fe, Ca

\* il contenuto in proteine, grassi e carboidrati dei legumi secchi è circa doppio rispetto a quelli freschi (minore % di acqua) che sono però più ricchi di vitamine e sali minerali il peso dei legumi secchi aumenta di circa 3 volte con la cottura

Tab. 1 – Caratteristiche nutrizionali dei legumi per 100g

Ad eccezione della soia (ricca dei preziosi polinsaturi) i legumi sono poveri di grassi e particolarmente indicati nelle diete ipolipidiche.

L'elevato contenuto in fibre li rende alimenti sazianti e contribuisce a prevenire condizioni ai limiti con la patologia quali dislipidemie lievi, diverticolosi del colon, stitichezza, sovrappeso o altre situazioni patologiche, come la malattia coronarica, l'aterosclerosi, il diabete, l'obesità e le altre malattie dismetaboliche, i tumori maligni del grosso intestino e la calcolosi della cistifellea.

Sono tra gli alimenti vegetali più ricchi di calcio.

I legumi sono alimenti plastici con un contenuto proteico paragonabile a quello della carne (anche se il valore biologico è complessivamente inferiore)

Il contenuto in vitamina B1, Ferro e Potassio è sicuramente apprezzabile; tuttavia una certa quantità di minerali viene neutralizzata dall'abbondante presenza di fitati, sostanze "antinutrizionali" che ne riducono l'assorbimento.

### Legumi, caratteristiche nutrizionali

#### 1. Energia e macronutrienti

- Funzione energetica ed apporto glucidico: i legumi freschi apportano un quantitativo energetico piuttosto eterogeneo; oscilla dalle 40kcal/100g delle fave, notoriamente ipocaloriche, alle 115kcal/100g dei lupini. La maggior parte dell'energia introdotta deriva dai carboidrati; questi, pur dopo la cottura e il relativo aumento della digeribilità, hanno comunque un indice glicemico moderato (anche grazie all'abbondanza di fibra alimentare).
- Apporto proteico e lipidico: le proteine in essi contenute rappresentano circa 1/3 delle kcal totali. Queste, pur avendo un valore biologico modesto, sono carenti solo in metionina e cisteina; ne deriva che, associandole ad

altre proteine ricche di questi due amminoacidi (come quelle dei cereali), possono raggiungere un valore biologico analogo a quello delle proteine animali. I lipidi contenuti sono polinsaturi, quindi di buona qualità, ma quantitativamente irrilevanti (1/15 delle calorie totali).

## 2. Sali minerali e vitamine

- Sali minerali: i legumi apportano ottime quantità di ferro (Fe), potassio (K) e fosforo (P). La biodisponibilità di questi minerali è limitata, ma considerando che (ad esempio) quasi nessuna donna fertile raggiunge la quota raccomandata giornaliera di ferro (18mg/die) con l'alimentazione (vedi anemia delle donne), integrare la dieta con i legumi può favorire l'avvicinamento a questi valori.
- Vitamine: le vitamine tipiche dei legumi sono soprattutto tiamina (B1), niacina (PP), acido folico e biotina (vit. H).

## **Legumi contro il colesterolo alto**

Dal punto di vista lipidico-digestivo, mangiando legumi si osserva una notevole riduzione dell'assorbimento del colesterolo; questo accade grazie all'azione chelante delle saponine e della lecitina (steroidi vegetale) sia sulle molecole grasse esogene, che su quelle endogene escrete nell'intestino per mezzo della bile. In definitiva, il consumo di legumi è particolarmente indicato nel controllo glicemico, nella prevenzione e nella cura delle dislipidemie, del tumore al colon e della stitichezza.

## **Cereali**

I cereali derivano dalla lavorazione dei frutti, detti cariossidi, delle piante che appartengono alla famiglia delle Graminacee. Fa parte di questo gruppo anche il Grano saraceno che appartiene alla famiglia delle Poligonacee.

La cariosside presenta uno strato esterno di rivestimento, chiamato crusca, uno strato intermedio e l'embrione che rappresenta il seme. Dopo la raccolta le cariossidi mature vengono fatte seccare e poi sono generalmente destinate alla frantumazione per ottenere le farine. Se il chicco viene macinato intero si ottengono farine integrali, altrimenti se la crusca viene eliminata si producono le farine raffinate. Il riso, l'orzo, il mais, il farro non vengono solo macinati ma si consumano anche interi.

I cereali hanno un ruolo fondamentale nell'alimentazione umana e sono alla base della dieta mediterranea perché sono la fonte principale di carboidrati, apportano fibre, vitamine del gruppo B, sali minerali quali potassio, ferro, fosforo e calcio. Il contenuto di vitamine e minerali è maggiore nel caso in cui il chicco è utilizzato integralmente. Le proteine sono di scarso valore biologico in quanto mancano di aminoacidi essenziali e hanno un basso tenore lipidico.

Una dieta equilibrata deve avere i cereali come fonte di carboidrati abbinati ad altri alimenti, come previsto dallo stile mediterraneo, affinché il profilo nutrizionale sia completo di tutti i nutrienti necessari.

Di seguito una breve descrizione dei vari tipi di cereali e del loro utilizzo.

### **Frumento**

È chiamato comunemente grano, comprende diverse specie ascrivibili a due varietà principali: il frumento o grano duro e il frumento o grano tenero. Dalla macinatura del tipo tenero si ottiene la farina che poi viene utilizzata per la panificazione, mentre dal tipo duro si ricava la semola la quale viene impiegata per la produzione di pasta alimentare.

È una fonte di carboidrati, ha un alto contenuto di amido, apporta vitamine del gruppo B e sali minerali. La farina che si ottiene dal chicco intero ha delle caratteristiche nutrizionali superiori per via del patrimonio vitaminico e minerale.

Oltre che per gli scopi descritti in precedenza il frumento viene utilizzato sia per la produzione di cereali per la colazione che per la preparazione di bevande alcoliche, attraverso un processo di fermentazione e distillazione.

### **Riso**

La cariosside subisce una serie di processi, sbamatura, sbiancatura, lucidatura e brillatura, attraverso i quali si ottiene il riso brillato di uso comune. Questi processi impoveriscono il chicco originale in quanto determinano una parziale perdita di proteine, minerali e vitamine.

Nonostante ciò il prodotto che si consuma comunemente ha un buon apporto di vitamine del gruppo B, rispetto ad altri cereali contiene più amido, è privo di glutine ed ha proteine di maggior valore biologico.

In commercio esistono diverse varietà che si distinguono per la dimensione dei chicchi: riso comune, semifino, fino e superfino. Esiste inoltre il tipoparboiled, sottoposto ad un processo di precottura.

Anche il riso viene utilizzato per la produzione di farine, cereali soffiati per la colazione, gallette ed altri prodotti da forno.

Attualmente il riso si usa anche per l'estrazione di una bevanda, latte di riso, che rappresenta una buona alternativa al latte per tutte quelle persone che manifestano problemi di allergia o intolleranza.

### **Mais**

Comunemente chiamato anche granturco o granturco si presenta in diverse varietà utilizzate per scopi differenti. Il tipo dentato è destinato all'alimentazione degli animali,

il vitreo si macina per la produzione di farina, il perlino si utilizza per ottenere il popcorn, il dolce è quello che si trova comunemente in commercio, il tenero si usa per l'estrazione dell'amido (maizena) e il vestito che invece si usa come pianta ornamentale.

La farina di mais rispetto a quella di frumento ha un maggior contenuto di grassi, di carboidrati, ma ha proteine con valore biologico inferiore; ha un buon contenuto di fosforo e potassio e non contiene glutine.

Il mais, oltre che fresco e macinato, viene utilizzato per la produzione dei cosiddetti corn-flakes e per l'estrazione dell'olio.

### **Orzo**

Il prodotto in grani utilizzato per il consumo alimentare è il cosiddetto orzo brillato che si ottiene attraverso una serie di processi simili a quelli a cui è sottoposto il riso.

L'orzo contiene amido in buone quantità, proteine che apportano un aminoacido essenziale, l'albumina, fibra, fosforo e niacina.

Dalla macinatura si ottiene una farina che mischiata a quella di frumento viene utilizzata per la panificazione.

L'orzo è un cereale che viene lavorato e destinato a vari usi: soffiato per ottenere fiocchi, tostato e macinato per preparare la comune bevanda. Dalla germinazione delle cariossidi dell'orzo si ottiene il malto che è largamente utilizzato per la produzione di birra, whisky e vodka.

### **Segale**

Grazie alle caratteristiche della pianta, che la rendono particolarmente resistente al clima arido e a temperature rigide, la segale viene coltivata largamente anche laddove il grano non avrebbe possibilità di crescere. In Germania e nelle regioni del nord Italia (Valle d'Aosta) trova largo utilizzo in quanto viene impiegata la farina per ottenere il cosiddetto pane nero.

La segale ha un contenuto proteico inferiore a quello del frumento, contiene amido, glutine e sali minerali; tra le vitamine le più rappresentate sono la vitamina E e quelle del gruppo B.

La farina che si ricava dalla macinazione dei semi può essere bianca, semibianca o scura in base al grado di raffinazione, si utilizza in genere mescolata ad altre farine per la preparazione di prodotti da forno.

### **Avena**

Il seme dell'avena utilizzato nell'industria alimentare deve essere prima decorticato, attraverso particolari procedure, per renderlo maggiormente digeribile.

È un cereale particolarmente ricco di nutrienti quali proteine, fibra, calcio, fosforo, potassio ma è meno digeribile di altri cereali e contiene fitati che limitano l'assorbimento di calcio ed altri nutrienti. Apporta inoltre una buona quantità di lipidi ed è privo di glutine.

L'avena si utilizza in grani per la preparazione di zuppe e minestre, la farina insieme ad altri cereali viene usata per la preparazione di vari prodotti da forno, i fiocchi sono diffusi come alimenti per la colazione.

### **Farro**

È un cereale la cui coltivazione in Italia ha origini molto antiche, oggi è usato in misura minore rispetto al grano. Si distinguono tre varietà: il farro propriamente detto (*Triticum dicoccum*), quello che viene chiamato comunemente anche "spelta" (*Triticum spelta*) e il farro piccolo (*Triticum monococcum*).

La cariosside è caratterizzata da un rivestimento esterno che rimane anche dopo i vari trattamenti di raffinazione tanto che il seme viene definito "vestito". Il farro contiene amido e carboidrati semplici, proteine e fibra in buone quantità, potassio, sodio, calcio, fosforo e vitamine del gruppo B.

In commercio il farro si trova in chicchi per essere utilizzato come ingrediente di vari primi piatti, sotto forma di farina per la preparazione di prodotti da forno ed anche in fiocchi.

### **Grano saraceno**

Pur essendo annoverato tra i cereali deriva da una famiglia diversa, le Poligonacee.

È coltivato nelle regioni fredde (Valle d'Aosta) perché ha una discreta resistenza al clima arido.

Il grano saraceno apporta buone quantità di amido e proteine costituite da aminoacidi essenziali quali la lisina e il triptofano.

La farina che si ottiene dalla macinazione dei semi si usa miscelata a quella di frumento per la preparazione di prodotto da forno, i fiocchi sono utilizzati, da soli o insieme ad altri cereali, per alimenti della colazione.

### **Miglio**

In commercio si trova sotto forma di farina, fiocchi e semi decorticati anche se nel nostro paese il suo consumo è molto ridotto in favore di altri cereali. È molto diffuso invece in alcune regioni dell'Asia e in Africa.

Dal punto di vista nutrizionale ha un maggior contenuto di proteine rispetto al frumento, al riso e al mais, non contiene glutine, apporta carboidrati in notevole

quantità, fibra, vitamina A, minerali; contiene inoltre la lecitina, sostanza costituita da acidi grassi essenziali.

### Sorgo

È particolarmente diffuso in Africa e in Asia dove rappresenta uno degli alimenti base dell'alimentazione.

Si conoscono principalmente due specie, il Sorghum vulgare, detto anchesaggina, dalla cui macinazione si ottiene una farina di colore giallo che assomiglia a quella di mais e che viene utilizzata per la preparazione di prodotti vari da forno, e il Sorghum dochna da cui si ricavano sciroppi, zucchero e alcol.

### Triticale

È di origine artificiale si ottiene, infatti, dall'incrocio tra il frumento e la segale. Tale incrocio nasceva dall'esigenza di poter migliorare da una parte la resistenza a climi aridi del frumento e dall'altra parte l'attitudine alla panificazione della segale.

Le farine che si ottengono dalla macinazione sono utilizzate per preparare prodotti da forno miscelate con farina di frumento. Vengono oggi anche utilizzate nella produzione di snack.

Alimento	Energia (kCal)	Glucidi (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)
Amaranto	371	65,25	13,56	7,02
Avena	389	66,27	16,89	6,9
Bulgur	342	75,87	12,29	1,33
Crusca	216	64,51	15,55	4,25
Crusca d'avena	246	66,22	17,3	7,03
Crusca di mais	224	85,64	8,36	0,92
Crusca di riso	316	49,69	13,35	20,85
Farro	338	70,19	14,57	2,43
Germe di grano	360	51,8	23,15	9,72
Grano	329	68,03	15,4	1,92
Grano duro	339	71,13	13,68	2,47
Grano germogliato	198	42,53	7,49	1,27
Grano saraceno	343	71,5	13,25	3,4
Kamut	337	70,38	14,7	2,2
Mais	365	74,26	9,42	4,74
Mais bianco	365	74,26	9,42	4,74
Miglio	378	72,85	11,02	4,22
Orzo perlato	352	77,72	9,91	1,16
Quinoa	368	64,16	14,12	6,07
Riso	365	79,95	7,13	0,66
Riso glutinoso	370	81,68	6,81	0,55
Riso integrale	370	77,24	7,94	2,92
Riso parboiled	374	80,89	7,51	1,03



<b>Alimento</b>	<b>Energia (kCal)</b>	<b>Glucidi (g)</b>	<b>Proteine (g)</b>	<b>Lipidi (g)</b>
<b>Segale</b>	<b>338</b>	<b>75,86</b>	<b>10,34</b>	<b>1,63</b>
<b>Sorgo</b>	<b>339</b>	<b>74,63</b>	<b>11,3</b>	<b>3,3</b>
<b>Teff</b>	<b>367</b>	<b>73,13</b>	<b>13,3</b>	<b>2,38</b>
<b>Triticale</b>	<b>336</b>	<b>72,13</b>	<b>13,05</b>	<b>2,09</b>

**Tab. 2 – Caratteristiche nutrizionali dei cereali per 100g**

*Testo di Caterina Ciancamerla*

## Minestrone di orzo con castagne e legumi

Facilissima

Preparazione: 20'

Cottura: 2 h

### Ingredienti per 4-6 persone

120 g di orzo perlato  
100 g di fagioli cannellini o borlotti secchi  
120 g di castagne secche  
4-5 foglie di verza  
2 foglie di coste o 4-5 bietole  
1 patata media  
2 carote  
1/2 cipolla o 1 piccolo porro  
1/2 costa di sedano  
1 osso da brodo o 2 costine di maiale o un pezzetto di cotenna  
1 cucchiata di burro chiarificato  
sale

Mettete a bagno i fagioli per una notte poi eliminate l'acqua e fateli cuocere per circa un'ora in una pentola con circa 7 dl di acqua, l'osso o le costine o la cotenna. Mettete a bagno le castagne per 5-6 ore.

Tagliate tutte le verdure a cubetti e fatele rosolare brevemente in una pentola con il burro (un tempo si metteva tutto insieme e non si facevano rosolare). Aggiungete i fagioli cotti a metà cottura e le castagne e un poco di acqua, salate leggermente e cuocete per circa mezz'ora. A questo punto aggiungete l'orzo e proseguite la cottura finché tutti gli ingredienti saranno cotti (altri 30 minuti circa).

### NOTE:

- quando si fanno insaporire le verdure, se con i fagioli non si mette l'osso o la cotenna si può aggiungere un poco di fondo di prosciutto crudo tritato o di pancetta fresca (40 g circa);
- In autunno si possono sostituire le castagne secche con 250-300 g di castagne fresche sbucciate;
- talvolta la carne di maiale poteva essere sostituita con pezzetti di carne di selvaggina fresca o conservata sotto sale;

- esistono versioni di zuppa di orzo minimaliste dei periodi in cui non vi erano verdure che contemplano solamente porro, patate e orzo.

*Ricetta di Giovanna Ruo Berchera*

## **Orzotto o risotto con verdure di primavera/estate**

Facilissima

Preparazione: 20'

Cottura: 20' per il riso e 35' per l'orzo

### **Ingredienti per 4 persone**

280 g di orzo perlato o 320 g di riso superfino (Carnaroli, Baldo, Arborio o Galileo)  
40 g di fondo di jambon de Bosses o 40 g di jambon à la braise di Saint-Oyen  
1 cipollotto novello  
1 zuccina media  
100 g di carote  
1/2 costa di sedano  
80 g di piselli sgucciati  
100 g di taccole  
1 pomodoro a grappolo (facoltativo)  
1 rametto di santoreggia  
1 rametto di prezzemolo  
1/2 bicchiere di vino bianco secco  
1,2 lt circa di brodo vegetale  
4 cucchiaini di Fromadzo stagionato o Toma da grattugia  
2 noci di burro  
sale

Pulite la zuccina, il sedano e le carote e tagliate tutto a piccoli dadini. Tagliate le taccole a rettangolini e il pomodoro a cubetti dopo averli sbucciati e privati dei semi. Sgranate i piselli e lavateli. Affettate finemente i cipollotti.

Scaldare metà burro in un tegame basso in acciaio a triplo fondo e unitevi i cipollotti affettati e il fondo di prosciutto di Saint-Remy en Bosses tagliato a cubetti piccolissimi.

Mescolate per alcuni istanti e appena inizieranno a sfrigolare mettete il coperchio (che deve essere a tenuta perfetta) e spegnete. In questo modo diventeranno morbidi senza colorire pur utilizzando poco condimento.

Riaccendete la fiamma, unite carote e sedano a dadini, fate insaporire un poco poi aggiungete il riso, fatelo insaporire per alcuni istanti (senza tostarlo) mescolando con un cucchiaio di legno, sfumate con il vino bianco e fate evaporare. Bagnate con un mestolo di brodo bollente, aggiungete i pomodori, i piselli e le zucchine e portate l'orzo a cottura aggiungendo altro brodo a mano a mano che l'orzo lo assorbe.

A cottura ultimata aggiungete gli aromi tritati, il burro e il formaggio grattugiato. Mescolate e spegnete.

NOTE:

- nel caso del riso, per una migliore tostatura del riso e conseguentemente una maggiore tenuta in cottura, è consigliabile tostare il riso semplicemente con un filo di olio, sfumarlo con il vino bianco e unire dopo le verdure stufate a parte.
- se utilizzate il prosciutto di Saint-Oyen, essendo già cotto, è consigliabile aggiungerlo a tre quarti di cottura del riso o dell'orzo.

*Ricetta di Giovanna Ruo Berchera*

## Soça o sorça con “pèigolu”

Facile

Preparazione: 20’

Cottura: 30’

### Ingredienti per 4 persone

700 g di taccole (pèigolu)  
200 g di saouseusse (facoltativa)  
1 piccola cipolla  
1 pezzetto di sedano (facoltativa)  
1 pezzetto di carota (facoltativa)  
1 rametto di santoreggia o di timo  
40 g di lardo o il triplo se non si mette la saouseusse  
300-400 g di patate  
60-70 g di burro chiarificato  
sale

Pulite le taccole togliendo eventualmente il filo, lavatele e tagliatele in metà o a pezzi se sono grosse. Tagliate le patate a fette spesse o a cubi o in metà se sono piccole. Tagliate la saouseusse a fette spesse circa 1,5 cm. Tritate la santoreggia, il sedano e la carota.

Imburrate abbondantemente una pentola in ghisa pesante con coperchio a tenuta perfetta, disponete quindi strati alternati dei vari ingredienti, salate leggermente e irrorate in superficie con il burro rimasto. Cuocete con fiamma al minimo per circa un’ora. Consumate come piatto unico.

NOTE: di questa ricetta estiva esistono moltissime varianti in base alle abitudini famigliari, alle vallate e alla disponibilità di verdure nell’orto. L’aggiunta di saouseusse è facoltativa, mentre quella di unire della carne salata (bovina, ovina o suina) è più diffusa nella zona di Cogne. Sempre a Cogne, per rendere la preparazione meno salata aggiungevano anche un poco di riso. Nella Valle del Gran San Bernardo in genere si metteva solamente il lardo e spesso le taccole erano sostituite dai fagiolini. In Valtournenche diventa una sorta di ratatouille cosparsa con lamelle di Fontina a fine cottura. Come tutti i piatti di “cucina povera”, le ricette venivano tramandate oralmente e ogni famiglia adattava la ricetta alle proprie possibilità a seconda degli ingredienti che aveva a disposizione. L’abitudine di mettere gli ingredienti a strati in una pentola pesante deriva dal fatto che in genere la cottura avveniva sul trepiedi del

camino o della stufa a bassa temperatura; e mentre il tutto cuoceva ci si poteva dedicare ai lavori della stalla o al lavoro nei prati. Oggi è possibile realizzare questa ricetta solo se si dispone di una pentola in ghisa pesante o in acciaio a triplo fondo per cottura senz'acqua e senza grassi.

*Ricetta di Giovanna Ruo Berchera*

## **Fagioli con costine di maiale**

Primo piatto/piatto unico

Difficoltà: bassa

Preparazione: 15'

Cottura: 5 ore

### **Ingredienti per 8 persone (come primo piatto)**

650 g di fagioli borlotti o metà borlotti e metà cannellini o piattella bianca

8 pezzi corti di costine di maiale (circa 500 g)

1 cipolla

1/2 costa di sedano (facoltativa)

1 foglia di alloro piccola

2 foglie di salvia

1 rametto piccolo di rosmarino

1 spicchio d'aglio

1 pizzico di spezie miste (a ricordare il sapore speziato della carne conservata sotto sale)

sale

Dividete in metà la costa di sedano, mettete in mezzo gli aromi, legate con spago e mettete in una pentola alta in ghisa pesante o in terracotta. Aggiungete la cipolla tritata, l'aglio intero, i fagioli precedentemente ammollati e scolati, le costine e un cucchiaino di sale grosso.

Versate circa 2,5 litri di acqua fredda, mettete il coperchio e cuocete in forno già caldo a 160-170°C per circa 5 ore (un tempo si cuoceva sulla stufa o sul treppiedi posto sulle braci del camino), verificando il livello dell'acqua dopo circa 2 ore. A cottura ultimata, per legare meglio potete passare un mestolo di fagioli al disco fine del passaverdura.

*Ricetta di Giovanna Ruo Berchera*

## **Pèilo' nèire (pappa nera)**

Facilissima

Preparazione: 5'

Cottura: 40'

### **Ingredienti per 4 persone**

1 litro di latte (o 5 dl di latte e 5 dl di acqua)

80 g di farina di grano saraceno (o anche 60 g di farina di grano saraceno e 20 g di farina di orzo)

180 g di Fontina di media stagionatura

60 g di burro chiarificato

150 g circa di pezzetti frantumati di pane nero secco (una manciatina per ogni scodella)

sale

Portate a ebollizione il latte (o il latte misto ad acqua), salate, versate a pioggia la farina di grano saraceno o le due farine e mescolate per evitare la formazione di grumi. Cuocete per circa 40 minuti a fiamma bassissima mescolando spesso.

A cottura quasi ultimata aggiungete il burro. Intanto, mettete i pezzetti di pane nelle scodelle o in fondine riscaldate. Aggiungete la Fontina tagliata a lamelle o a cubetti piccolissimi e versate sopra la "pèilò nèire" che dovrà essere piuttosto fluida. Attendete alcuni istanti in modo che il formaggio fonda e il pane si ammorbisca.

*Ricetta di Giovanna Ruo Berchera*

## **Risotto con Bleu d'Aoste, pere e noci**

(ricetta creativa)

Facilissima

Preparazione 15'

Cottura 25'

### **Ingredienti per 4 persone**

300 g di riso superfino  
120 g di Bleu d'Aoste  
1 pera piccola piuttosto dura  
8 gherigli di noci  
1 cipollotto  
1 cucchiaino di miele millefiori  
1,2-1,5 lt di brodo vegetale  
2 noci di burro  
3 cucchiai di olio extravergine di oliva  
sale e pepe nero di mulinello

Affettate finemente il cipollotto e fatelo appassire adagio in un pentolino con un filo di olio. In un tegame basso fate tostare per alcuni minuti il riso con il restante olio e una noce di burro quindi aggiungete il cipollotto. Bagnate con 2 mestoli di brodo bollente e proseguite la cottura versando altro brodo caldo a mano a mano che il riso lo assorbe.

Tagliate la pera a cubetti e fatela saltare in un padellino con il restante burro e dopo qualche minuto unite il miele. Cuocete ancora alcuni istanti a fiamma vivace senza far disfare i cubetti poi spegnete.

Tagliate il formaggio a cubetti piccolissimi e spezzettate le noci. Quando il riso sarà quasi cotto incorporate formaggio, pere e noci.

*Ricetta di Giovanna Ruo Berchera*



## **Insalata di cereali e legumi con funghi e prosciutto “a’ la braise” di saint oyen o “saouseusse”**

(ricetta creativa)

Facilissima

Preparazione: 40’

Cottura: 40’ (circa, in base al tipo di cereale più o meno decorticato)

### **Ingredienti per 4 persone**

100 g di orzo perlato

100 g di segale o avena decorticata o un altro cereale a piacere

200 g di fave fresche sgranate

80 g di prosciutto “à la braise” di Saint Oyen o di “saouseusse”

1 piccolo porcino

1 costa di sedano

1 zucchina

1 carota

5-6 steli di erba cipollina

olio di noci

sale e pepe

Mettete ad ammolare la segale per una notte quindi scolate l’acqua di ammollo e fatela cuocere partendo da acqua fredda. Il tempo di cottura dipende da quanto è stata decorticata e può anche superare l’ora. A parte cuocete l’orzo che, se è perlato, non necessita di ammollo ma se è decorticato, va anch’esso meso a bagno per alcune ore. Scolate i cereali cotti e raffreddateli brevemente sotto un getto di acqua fredda. Allargateli quindi su un largo vassoio.

Sbollentate le fave e sbucciatele. Tagliate il verde della zucchina a cubetti e la carota e scottateli a vapore. Tagliate il porcino a cubetti e saltatelo in padella. Tritate l’erba cipollina. Tagliate a cubetti il sedano e il prosciutto.

Mettete tutti gli ingredienti in un’insalatiera e condite l’insalata con olio di noci, sale e pepe.

*Ricetta di Ezio Straccini*