

**1 Fonduta alla Valdostana** (*Sergio da Verrayes - Valle D'Aosta*) In un pentolino fai fondere burro, farina. Quando l'impasto sarà mischiato e raffreddato, unisci la fontina e falla fondere a fuoco vivo. Quando sarà tutto fuso, unisci pian piano il latte, il rosso dell'uovo e un pizzico di sale. A questo punto butta la fonduta mischiata dentro la ciotola calda e continua a mischiare fino a quando la fonduta torna a essere dura.

**2 Bagna cauda** (*Massimo da Val Fenera - Piemonte*) Lavate bene le acciughe, buttate dentro un pentolino tutto insieme l'aglio e il peperoncino tagliato finemente, fate cuocere a fiamma bassa fino a quando non diventa una salsa, senza mai far bollire. Fate bollire il topinambur, fate bollire il cardo, prendete un peperone e fatelo a fette, come barchette, riempitelo di bagna cauda, mettete nel forno fino a quando il peperone sia cotto. In Piemonte è considerato un cibo da leccarsi i baffi.

**3 Risotto alla milanese** (*Carla da Corsico - Lombardia*) Per preparare un bel risotto alla milanese bisogna fare così. Prepariamo prima di tutto il brodo. Metto una bella pentola sul fuoco con l'acqua, un bel pezzo di manzo, un gambo di sedano, una carota e una cipolla e il sale perché il brodo deve esser ben saporito. Prendiamo una bella padella, la mettiamo sul fuoco, ci metto dentro un bel tocco di burro con la cipolla tritata fina fina fina e il midollo di bue. Quando vedo che la cipolla ha preso un bel colorino dorato, allora è ora di metterci il riso, quattro pugni per ogni persona. Lo metto dentro e dò una bella mescolata e aspettiamo che il riso assorba tutto il condimento che è dentro la padella. Quando vedo che diventa quasi trasparente, allora ci metto un bel bicchiere di vino bianco, ci metto una bella bustina di zafferano, il brodo ben caldo e saporito. Lasciamo andare e teniamo il risotto ben umido che sia al dente ma anche cremoso perché il risotto alla milanese deve essere cremoso. Allora quando sono passati quattordici/quindici minuti, è ora di far mantecare. Spegniamo il fuoco, ci metto un bel tocco di burro e una bella grattata di formaggio grana, abbastanza abbondante. Mescoliamo bene, aspettiamo che il formaggio e il burro siano ben assorbiti dal risotto, lasciamo lì così, a riposare un po'. Passati quattro/cinque minuti il risotto è pronto da servire. Ecco: questo qui è un bel risottino alla milanese buono e saporito. Un po' di tempo fa servivano il risotto con il bue che era cotto in un altro modo. Adesso diciamo che chi lo fa più? Diciamo che il risotto si serve così, com'è. Ecco qui.

**4 Trofie con il pesto** (*Paola da Genova - Liguria*) Pesto. Per fare il pesto per mezzo chilo di trenette serve: una sessantina di foglie di basilico, un po' di sale grosso, due spicchi di aglio, cinque pugni di parmigiano grattato e due di pecorino sardo, un po' d'olio e molti pinoli. Si mette un po' alla volta, a parte l'olio, gli ingredienti dentro il mortaio e si pesta fino a quando non si ottiene una salsa nel pestello. All'ultimo si aggiunge l'olio e quindi si rimescola tutto fino a quando la salsa non sarà ben diluita. Trofie. Mezzo chilo di farina di grano duro oppure tre etti e mezzo di farina normale con due etti di semolino fino, formaggio parmigiano grattato. Si mischia con la forchetta per evitare di scottarsi. Quando l'impasto non scotta si comincia a lavorarlo ben bene perché resti amalgamato. Premi quindi staccandola col pollice, stacca tanta pasta e cominciamo, con il movimento rotatorio del palmo della mano in senso rotatorio, a preparare i caratteristici ricciolini di pasta. Butta in acqua abbondante che sia arrivata al bollore, che sia salata quanto basta. Si possono aggiungere due gocce d'olio per evitare che le trofie si attacchino tra di loro. Dopo uno o due bollori, condisci con pesto e formaggio parmigiano grattato.

**5 Un buon frico** (*Maria Rosa da Lauzacco - Friuli Venezia Giulia*) Dalla ricetta del XV secolo di Mastro Martino da Como, cuoco personale del patriarca di Aquileia. Per fare un buon frico serve: una padella, olio, sale. Ci vuole cipolle bianche, patate e strisce di formaggio. In Carnia lo fanno anche col formaggio grattato di tre tipi: medio, vecchio e stravecchio e solo patate. Per farlo con tre tipi di formaggio più maturi, il procedimento è lo stesso solo che si unisce il formaggio un po' alla volta. Bene: la ricetta! Prima di tutto la cipolla fina fina. Dopo si spelano le patate e si tagliano abbastanza grosse. Dopo, nella padella, si mette l'olio o il lardo e si fa friggere piano piano la cipolla con le patate. Quando sono quasi cotte, si uniscono le strisce di formaggio tagliate sottili e si mischia con un cucchiaio di legno in modo che il formaggio si mescoli con le verdure. Dopo si toglie dal fuoco e si mette un coperchio finché si scioglie il formaggio e tira fuori il suo grasso che bisogna un po' togliere. Quando il frico ha fatto una bella crosta di sotto, si gira e si fa rosolare anche dall'altra parte. Infine si toglie dalla padella e si mette su un piatto in tavola con la polenta arrostita. In Friuli si fanno tante feste con il frico protagonista. Ne fanno diverse: in modo classico, come ho appena detto, con le sarde, in Primavera, con i ciccioli di carne di maiale, in Inverno.

**6 I canederli della Rosi** (*Marisa da Rovereto - Trentino Alto Adige*) Dentro una zuppiera metto otto etti di pane vecchio, tagliato a tocchettini, con mezzo litro di latte tiepido e li lascio lì per quattro ore. Intanto preparo quattro etti di carne di maiale, settanta grammi di speck tagliati a tocchettini piccoli e anche un etto e venti grammi di pancetta affumicata. Dentro una padella metto mezza cipolla a rosolare con mezzo bicchiere di vino bianco, uno spicchio d'aglio, un ciuffo di prezzemolo, un etto e trenta di grana grattugiato, cinque uova intere, sale e pepe. Impasto tutto bene, faccio delle pallotte che poi vado a cuocere nel brodo buono di carne o condite col ragù.

**7 Fagioli soffocati** (*Alessandra da Padova - Veneto*) Fai bollire i fagioli. Intanto ti fai un trito di prezzemolo, una scorza di limone, i fegatini di pollo e la soppresa e le sardine sott'olio e uno spicchio d'aglio. Cinque minuti prima di togliere il soffritto dal fuoco unisci il succo di mezzo limone e una goccia di aceto. Con questa salsa condisci i fagioli che ancora bollono. Mischia bene e lascia stare un po' coperti.

**8 Piadina alla romagnola** (*Massimo da Monzuno - Emilia Romagna*) E' la più romagnola delle specialità romagnole. E' un pane senza lievito della più antica usanza, cotto sopra una lastra di pietra o dentro una teglia di terracotta messa sopra la fiamma viva. Impastare 200 grammi di farina con trenta grammi di lardo, sale, un pizzico di bicarbonato e tanta acqua tiepida quanta necessaria per fare un impasto piuttosto duro. Stendere in cerchi spessi circa mezzo centimetro e di diametro di quindici centimetri. Cuocere la piadina sopra il testo o sulla lastra, girandola spesso e forandola sopra con la punta di una forchetta. Si magna spaccata in due, imbottita con formaggio morbido (squacquerone) con fette arrostite di pancetta o con cavolo alla romagnola (come è la ricetta). Una buona piadina fatta in casa deve essere sempre accompagnata da un bel po' di vino rosso: sangiovese o cagnina.

**9 Pappa al pomodoro** (*Andrea da Firenze - Toscana*) Metti mezzo chilo di pane secco, a pezzi, a bollire nel brodo vegetale fino a quando non si sia ammorbidente e lo abbia assorbito. Mescoli di tanto in tanto e, quando si è ritirato tutto il brodo, spegni il fuoco. Soffriggi nella padella un battuto di carota, cipolla, sedano, aglio e prezzemolo. Quando si sente l'odore bono, ci butti un po' di vino bianco. Butti il pane nel soffritto. Rimescoli tutto con un po' d'olio. Poi ci metti un barattolo di polpa di pomodoro, sale e pepe, tanto basilico spezzettato con le mani. Ammolli con altro brodo, se ti sembra troppo duro. Deve cuocere un quarto d'ora, sempre girando. Poi si chiude. Va fatta il mattino per la sera, così è più buona.

**10 I vincisgrassi alla maceratese** (*Lisena da Matelica - Marche*) Figlia mia, ora sei grande, è ora che impari a fare i vincisgrassi. Stai qui e guarda tua madre così mi aiuti. Prima di tutto mettiamo a fare il sugo. Prendi la pentola più grande, mettici un bel po' d'olio e fai ammorbidente la cipolla, la carota e il sedano tritati fini fini. Buttaci il macinato di carne mista, i pezzetti piccoli del fegato e le interiora del pollo. Se hai un po' di ossa, metticele: il sugo viene più buono. Aggiungi due pizzichi di sale, una spolverata di pepe e gira con il cucchiaio di legno e fallo rosolare. Ecco, è pronto. Buttiamo il pomodoro passato e facciamo bollire piano piano. Ora dobbiamo preparare la pasta. Mettiamo sopra il tavolino la tavola per la pasta, buttiamo la farina e facciamo una fontanella, ci rompiamo le uova e un ciuffo di sale, le sbattiamo con la forchetta. Poi con le mani mischiamo e impastiamo bene tutto insieme e la facciamo diventare una palla. Mi raccomando: non ti scordare di girare il sugo, ogni tanto. Ora prendiamo il mattarello e incominciamo ad allargare la pasta. Si fatica! E cerchiamo di farla diventare sottile e rotonda. Taglio la pasta a quadrati come fazzoletti piccoli da naso e li buttiamo dentro l'acqua e quando bolle li tiriamo via e li buttiamo dentro l'acqua ghiacciata. Ora li stendiamo sopra la tovaglia, tu asciugali bene, io intanto metto qui vicino la teglia, il sugo e il formaggio grattugiato, due mestoli di sugo, uno strato di pasta, ancora sugo, un altro strato di pasta e così fino a finire tutto. Sull'ultimo strato tanto, tanto sugo e tanto formaggio. Mettiamo dentro il forno finché non viene una bella crosta sopra. Così sono pronti per mangiare.

**11 La pecora cotta nel paiolo** (*Cesare da L'Aquila - Abruzzo*) Prendete un paiolo, metteteci l'acqua e la pecora a pezzetti e fatela bollire per almeno due ore e mezza. Poi scolate la carne e buttate l'acqua. Dentro una padella fate friggere le carote, le cipolle, il sedano, il prezzemolo, l'aglio, il rosmarino e un rametto di alloro. Metteteci un po' di vino bianco e fatelo evaporare. Mettete tutto con la pecora dentro il paiolo e poi ricoprite tutto con l'acqua bollente, fate bollire, salate al punto giusto e mettete un po' di pepe e dopo circa un'oretta aggiungete poche patate e fatele cuocere bene così si squagliano e si addensa anche il brodo. Poi, all'ultimo, metteteci altre patate e quando sono cotte e la carne si stacca dall'osso si può mangiare.

**12 Faraona alla leccarda** (*Emy da Buonacquisto - Umbria*) Si prende la faraona e ci si mette come ripieno un po' di rosmarino, un po' di limone a fette e un po' di aglio. Io la faccio sul fuoco, davanti alla fiamma, sullo spiedo e sotto lo spiedo ci metto un recipiente per raccogliere il sughetto che fa quando si cuoce la faraona. Mentre si cuoce, le si dà una spennellata con il ramo di rosmarino, con un po' di salsa fatta di limone e olio sbattuti insieme. Sulla padella si mette l'olio, ci metto un po' di mortadella, un po' di salame, un'alice, l'aglio, la cipolla, un po' di salvia, due capperi, un pizzico di sale e pepe. Quando sono cotti li passi con il frullatore e quando la faraona è cotta la fai a pezzetti e ci metti sopra un po' di questa salsa e un po' la metti sopra le fette di pane abbrustolito. Buon appetito!

**13 La coda alla vaccinara, quella buona** (*Stefano da Roma - Lazio*) Per fare quella buona gli ingredienti sono facili: una coda di bue, due barattoli di pomodori pelati, quattro chiodi di garofano, un paio di cipolle, due carote, mezzo sedano (non mezza costa!), due spicchi d'aglio, il guanciale e un po' di lardo, l'olio extravergine d'oliva, due...anzì tre bicchieri di vino rosso, un paio di foglie di alloro, il sale e il pepe macinato, una ventina di grammi di pinoli, una trentina di grammi d'uvetta, due cucchiai di cacao amaro in polvere e poi una pagnotta buona ci serve, Nanni! E poi "a esse", cioè "a sentimento", Nanni! La coda non deve essere cotta subito, ma va lavata sotto l'acqua e mi raccomando: la devi asciugare bene. Come prima cosa, non devi usare la padella ma la pentola: deve essere alta e larga. Poi la tagli a pezzi, non piccoli (mica è uno spezzatino!), e stai attento a non tagliarti le dita! E se hai paura fattela tagliare dal macellaio. Ora puoi iniziare a tritare il guanciale o, se preferisci, mischialo con un po' di lardo e mettici un po' di olio, quello buono, e fai rosolare tutto a fuoco lento. Calcola che il guanciale deve friggere, quasi fischiare. E spezza due foglie di alloro e mettile nella pentola. Quando vedi che il guanciale si è rosolato ben bene, aggiungi la cipolla tagliata piccola piccola (e non piangere!). Poi ci devi aggiungere le carote, il sedano, un paio di spicchi di aglio, poi qualche chiodo di garofano, mettici il sale, il pepe ma non farmi vedere che ci metti quello in polvere: il pepe lo devi macinare al momento. Quando l'acqua della coda non c'è più, prendi la bottiglia del vino rosso e ne versi un po' sulla coda, Nanni! Intanto che passa il tempo, apri due bei barattoli di pomodoro, mettili nella pentola: la coda deve cuocere per almeno tre ore, deve stare sotto il sugo e se vedi che si sta asciugando mettici un po' di acqua, mi raccomando: deve essere calda. Sentirai che profumo per tutta casa! Poi, per fare la salsa, ci devi aggiunge i pinoli, l'uvetta, cacao in polvere. E come ultima cosa importante non dimenticare di comprare una pagnotta di pane con tanta mollica perché la coda si mangia così: con la mano destra ci tieni la forchetta e con la mano sinistra ci tieni il pane, che ti serve per aiutarti a fare la scarpetta. E poi "a esse", cioè "a sentimento", Nanni! La coda si mangia con gli amici perché chi mangia da solo si strozza, Nanni! E buon appetito!

**14 I fagioli cotti dentro il paiolo** (*Angela da Colle d'Anchise - Molise*) I fagioli cotti dentro la ciotola di creta era il cibo di una volta. Si prendevano i fagioli, la sera, si mettevano a mollo, la mattina ti alzavi e li mettevi a cuocere dentro una ciotola di creta. Mentre questa ciotola bolliva, ogni tanto ci andavi a rimettere un po' d'acqua, sennò si seccavano. Quando erano cotti si mettevano dentro una insalatiera e si levava, si levava tutta l'acqua della cottura. Dopo si prendeva un po' di lardo, un po' di ventresca e si condivano e si facevano bollire un'altra volta. Poi, a piacere, chi faceva una pizza mais, chi tagliava il pane duro, si prendevano questi fagioli che avevano ribollito e ci si mettevano sopra. Con un mestolo si spalmavano sopra a questo pane, sopra a questa pizza e si mangiavano. Questo era il pranzo di una volta.

**15 La pizza al pomodoro** (*Tiziana da Bellona - Campania*) Metti aglio, olio dentro una padella, fai dorare l'aglio, poi ci unisci i pelati e la passata di pomodoro, fai cuocere per quindici minuti e poi mettici il sale. Prendi una bella ciotola grande e mettici l'acqua del rubinetto, né fredda né riscaldata, a temperatura ambiente, diciamo un'acqua tolta dal frigo, né fredda né bollente. Poi prendi il lievito e lo metti dentro la ciotola e sciogli il lievito con l'acqua e poi mischia insieme la farina e inizia ad impastare con due mani. L'impasto deve prendere la forma di una testa di toro. A mano a mano che impasto lo senti sotto le mani, deve diventare una corda, si deve indurire. A questo punto, mettici il sale e continua ad impastare e quando è diventato duro, sporcati le mani con la farina e togli l'impasto da dentro la ciotola e mettilo dentro a un recipiente tre volte più grande della dimensione dell'impasto. Una volta che l'hai sistemato, dentro mettici un po' di farina in cima e chiudi con una pellicola. Da questo momento l'impasto deve riposare, deve dormire e deve crescere come i bambini, per due o tre ore. Vedi che non cresce subito perché poi devi metterlo a lievitare dentro il frigorifero. Quando il giorno dopo devi fare la pizza (con sopra il pomodoro), levalo dal frigorifero un'ora prima di infornarlo. Togli l'impasto da dentro la ciotola e sistemalo con le mani sopra una base di marmo e spolvera di farina tutto il piano di marmo per stendere bene la pizza. Per formare la pizza devi stendere l'impasto a partire dal centro e allargare a mano a mano verso il bordo, poi devi stendere intorno come a forma di cerchio. A

questo punto devi metterci sopra il pomodoro, il sale, la mozzarella e il basilico e un filo d'olio. Poi scalda il forno a duecentotrenta gradi e...dentro il forno.

**16 Riso, patate e cozze** (*Anabel da Bari - Puglia*) Pulisci bene esternamente le cozze. Poi aprile a metà. Pulisci e taglia le patate a fette. Poi prendi una teglia e prepara: olio, formaggio, sale, pepe, cipolla, due pomodori tagliati, un capo d'aglio a fette e il prezzemolo. Poi inizia a fare uno strato di cozze, ricopri tutto con il riso e fai un altro strato di patate, con un po' di formaggio, prezzemolo, pomodoro e un goccio d'olio. Ricopri d'acqua e metti nel forno a duecento gradi per un'oretta. Togli dal forno quando vedi la crosta sopra le patate.

**17 Il peperone crusco** (*Pierina da Tursi - Basilicata*) Devi prendere il picciolo del peperone, ci levi il filo, poi devi strusciare, non devi tirarlo, devi strusciare. Puliscilo bene senza levare il picciolo. Una volta pulito il picciolo metti sul fuoco l'olio, che deve essere caldo ma non deve essere bruciato. Devi girarlo bene bene per un po'. Poi lo levi dall'olio, deve stare in mezzo alla carta, asciugalo e poi, dopo un po', ci metti il sale, sennò poi si ammoscia.

**18 La struncatura con la 'nduja** (*Francesco da Palmi - Calabria*) La struncatura è mangime per i cavalli: rimasugli di grano, invece di buttarli ci fai la pasta. La 'nduja è fatta con tantissimo peperoncino unito a carne di maiale: ammazza pure i vermi e stura tutto, pure le orecchie, pure i polmoni. Metti l'acqua e cala la struncatura con un po' di sale. Dentro la padella soffriggi aglio e due pomodorini e sciogli molta 'nduja. Scola la pasta e la rigiri dentro la padella con la 'nduja. Prendi un piatto e mangi.

**19 Cannoli con la ricotta** (*Francesco da Marsala - Sicilia*) Impastate la farina con lo strutto, un cucchiaio di zucchero, il cacao, il Marsala, un pizzico di sale, aggiungeteci l'acqua che serve, fino a quando avete una pasta consistente. Arrotolate la pasta dentro una pellicola trasparente e mettetela nel frigorifero per mezz'ora. Dopo circa mezz'ora stendete la pasta come una sfoglia non troppo fine a tagliatela a forma ovale; poi arrotolate la pasta intorno ai cannoli di alluminio (agli stampi) sovrapponendo gli angoli e chiudeteli con il bianco dell'uovo sbattuto. Friggete gli stampi in abbondante olio caldo; scolatevi e metteteli dentro la carta da cucina per asciugare l'olio, sfilate i cannoli solo quando gli stampi sono freddi. Mischiate la ricotta setacciata con zucchero, un po' di vanillina e un po' di sale, poi unitevi la cioccolata e lo zucchero. Riempite i rotoli con la ricotta solamente un po' prima di mangiare e poi metteteci lo zucchero a velo.

**20 Il liquore di mirto** (*Tino da Suni - Sardegna*) Lavate e asciugate le bacche di mirto con delicatezza, mettetele dentro l'alcool dentro un recipiente di vetro a chiusura ermetica per quindici giorni. Per lo sciroppo fate bollire l'acqua per qualche minuto in una padella, spegnete il fuoco, aggiungete lo zucchero e mescolate fino a scioglierlo bene, quando lo sciroppo è freddo, aggiungete questa mistura di alcool, filtrate bene. Mescolate tutto e imbottigliate, lasciate riposare per due settimane, prima di brindare con gli amici con il liquore di casa vostra.