

**Luigia Favalli**

**Risotti  
per feste  
celtiche**

**liutprand**

**© Confraternita del Risotto  
Sannazzaro de Burgondi, Pavia  
[www.confrisotto.it](http://www.confrisotto.it)**

**© 2009 Associazione Culturale Liutprand  
27100 Pavia  
siti internet: [www.liutprand.it](http://www.liutprand.it) – [www.liutprand.eu](http://www.liutprand.eu)  
e-mail: [liutprand@iol.it](mailto:liutprand@iol.it)  
Tutti i diritti riservati.**

**Edizione di prova in numero limitato di 150 esemplari.**

**In copertina: l'Autrice.**

## PRESENTAZIONE



Come Presidente della Confraternita del Risotto, sono particolarmente lieto di vedere realizzata quest'opera dedicata al piatto che è per noi il centro focale della gastronomia: il Risotto; piatto della tradizione, ma sempre aperto all'innovazione ed alla fantasia creativa del cuoco, a patto di prepararlo nel rispetto del nostro incorruttibile Disciplinare.

Il Protocollo del buon Risotto è stato elaborato, tra l'altro, anche dalla nostra carissima consorella Luigia, autrice di questo libro, così ricco di ottime ricette, intercalate da pregevoli note di storia e tradizioni celtiche, il tutto condito da equilibrata, temperata armonia.

Grazie Luigia, per questo significativo lavoro, importante tassello che si aggiunge alla continua opera di "evangelizzazione" (termine utilizzato dal nostro primo, indimenticato, Presidente, Prof. Sandro Meloni) svolta dalla Confraternita del Risotto per la divulgazione del prelibato "oro bianco" della nostra gastronomia.

*Pietro Bolognesi*



**I Celti, o Galli**, non si possono definire né un singolo popolo né una razza, ma si può parlare piuttosto di una stratificazione di popoli diversi che si fusero insieme con un lento processo durato più di mille anni, in un periodo che si può situare tra il terzo e il secondo millennio avanti Cristo.

Questo grande "popolo", che giunse a estendere il suo dominio sulla quasi totalità dell'Europa, rimase lontano dai riflettori della storia sino al IV secolo avanti Cristo quando, valicate le Alpi, la marea delle tribù celtiche iniziò a riversarsi improvvisamente sui grandi stati mediterranei.

La quasi totale assenza di notizie disponibili, il loro numero sterminato, l'aspetto feroce con cui si mostrarono, il corpo gigantesco e le consuetudini barbare dei loro guerrieri contribuirono a creare l'alone di timore e mistero che sarebbe rimasto abbinato per sempre alla civiltà celtica, anche quando i suoi ultimi eserciti erano già stati sconfitti da tempo.

Agli occhi ben più civili di Greci e Romani, le orde dei guerrieri celti, in movimento con mogli, figli, carri e bestiame, parvero improvvisamente sorgere dal nulla, come un terribile e spaventoso incubo che si incise profondamente nell'inconscio collettivo di quelle società.

Quando i Celti irruperono al Sud delle Alpi, facendo la loro prima comparsa nella storia scritta, erano già una nazione poliedrica e composita, con più di mille anni di storia alle spalle; con una particolare cultura al culmine del proprio splendore e della propria potenza (Société d'Histoire Celtique, Aosta, [www.celti.it](http://www.celti.it)).

In Italia i Celti si stanziarono nell'area che gli storici chiamano Gallia Cisalpina: il territorio che dalle Alpi scende a sud, comprendendo la Pianura Padana, parte dell'Appennino settentrionale e parte dell'Italia nord-orientale lungo la costa adriatica. Sulle rive del fiume Ticino, all'inizio del 1800 furono rinvenuti i primi resti di un'importantissima cultura, che prese il nome del luogo di ritrovamento: Cultura di Golasecca. Questa si sviluppò a partire dal XII-X secolo a.C. ed era diffusa fino al "*Padus Flumen*", il fiume Po.

Alcune fra le principali tribù celtiche presenti tra il V e il II secolo a.C. furono i *Taurinis*, stanziati nell'attuale Piemonte, gli *Insubres* (Piemonte orientale, Lombardia centro-occidentale e parte del Canton Ticino), gli *Orobici* e i *Leponti* (Lombardia settentrionale), i *Cenomani* (Lombardia orientale, Veneto sud-occidentale, parte del Trentino e dell'Emilia), i *Ligones* e *Boi* della zona a sud del Po (Gallia Cispadana) e i *Senones* che si spinsero lungo le coste della Romagna fino alle Marche, dove la città di Senigallia era anticamente detta "*Sena Gallica*" ([www.trigallia.com](http://www.trigallia.com)).

Le prime memorie riguardanti il territorio pavese risalgono a prima dei Romani. Alla confluenza del Ticino nel Po esistevano ampie foreste e paludi: il lato meridionale era abitato da popolazioni liguri, e sul terrazzo settentrionale del Ticino i Liguri si incrociarono con i Celti, a partire dal 400 a.C. I Liguri sono considerati oggi come uno dei più antichi popoli che abbiano abitato in Europa.

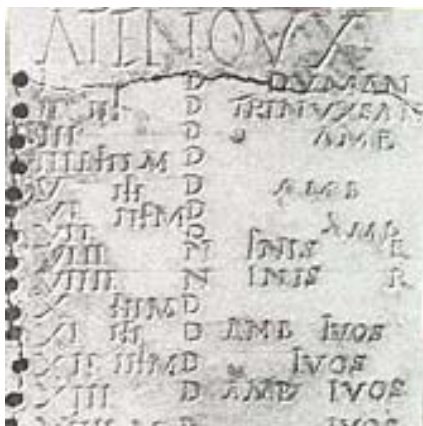
Quando giunsero i Romani, le tribù Celto-liguri della zona si chiamavano: *Levi*, *Marici*, *Celelati* e *Cercidiati*. I Celti (o Galli) avevano già il sapone, i cuscini a rulli e una tecnologia agricola sviluppata. Erano bellicosi, esperti di frecce avvelenate. Avevano gusti raffinati, ma non conoscevano la scrittura. Erano uomini e donne senza paura. Una sola cosa temevano, ed è rimasta leggendaria: che il cielo potesse un giorno cadere sulla loro testa (da: Alberto Arcchi "I Celti alle nostre origini", [www.miapavia.com](http://www.miapavia.com)).



## IL CALENDARIO CELTICO

L'anno celtico era scandito da fasi oscure e luminose, secondo il classico alternarsi dei ritmi della natura: giorno e notte tra la fredda stagione invernale e il caldo periodo estivo, da mettere ovviamente in relazione alle opposte influenze astrali della luna e del sole.

L'archeologia ha permesso di dimostrare come queste popolazioni elaborassero il calendario a seguito della scoperta di alcune tavole di bronzo, risalenti al II secolo d.C., che hanno preso appunto il nome di "Calendario di Coligny" dal luogo del loro ritrovamento nel 1897.



Il **Calendario di Coligny**, rappresenta la sequenza di 5 anni lunari, composti ciascuno di 12 mesi, lunghi alternativamente per 29 o 30 giorni, con l'intercalare di mesi aggiuntivi, al momento opportuno, per pareggiare i conti secondo il sistema detto "lunisolare". Il mese, e l'anno, cominciavano di notte, in corrispondenza del primo quarto di luna.

Il computo dell'anno in base al ciclo lunare o a quello solare non era però sincrono, per cui ogni 2 anni e mezzo si dovevano introdurre i mesi intercalari in modo da pareggiare il conto. Ecco perché la rappresentazione del Calendario di Coligny si sviluppa sui 5 anni.

I calcoli non erano però ancora perfetti e solo ogni 30 anni si poteva dire di ritrovarsi veramente alle condizioni iniziali del “cerchio della vita”. E Plinio il vecchio cita proprio un “ciclo trentennale” nella sua Storia Naturale.

Il mese veniva ulteriormente diviso in 2 quindicine di giorni: quella che comprendeva il plenilunio era considerata “luminosa”, l'altra era “oscura” (ATENOVX) per la presenza della luna nera. In ogni caso i mesi di 30 giorni erano considerati fortunati (MATV), gli altri infausti (ANMATV); altra dimostrazione della dicotomia della vita. E visto che ogni regola ha la sua eccezione, è da notare che anche un mese di 30 giorni, Equos, era ritenuto sfavorevole (A. Gaspani e S. Cernuti, “L'Astronomia dei Celti”, Keltia Ed., 1997)

Ogni mese aveva il suo significato per le incombenze dei campi e della casa, dell'esistenza di uomini e donne, per i riti connessi ai ritmi della natura sotto l'egida delle diverse divinità.

Anche se l'attribuzione dei vari significati delle denominazioni dei mesi non è univoca, il calendario degli antichi Galli si può riassumere come segue (<http://www.clandelcervo.com>).

**Samonios:** ottobre/novembre – Incontro con gli antenati  
**Dumannios:** novembre/dicembre – Mese delle fumigazioni  
**Riuos:** dicembre/gennaio – Freddo intenso  
**Anagantios:** gennaio/febbraio – Tempo del restare a casa, o del riposo  
**Ogronios:** febbraio/marzo – Mese del ghiaccio  
**Cutios:** marzo/aprile – Il vento e le invocazioni  
**Mid Samonios:** Mese in più alla fine del primo semestre ogni 5 cicli  
**Giamonios:** aprile/maggio – Fine dell'inverno  
**Simivisionios:** maggio/giugno – Metà primavera, mese di lucentezza  
**Equos:** giugno/luglio – Tempo dei cavalli  
**Elembivos:** luglio/agosto – Mese del cervo e tempo dei reclami  
**Edrinios:** agosto/settembre – Tempo degli arbitraggi  
**Cantios:** settembre/ottobre – Mese dei canti.



Lo scorrere dell'anno celtico era segnato dallo svolgimento di alcune feste che risultano strettamente legate ai ritmi delle stagioni e alla relativa disponibilità di prodotti agroalimentari.

La festa di **Samhain**, all'inizio di novembre, rappresentava l'avvento della parte oscura dell'anno e segnava il Capodanno celtico; una festa che non ha mai perso il suo smalto visto il successo assunto di recente dai festeggiamenti di *Halloween* anche in Pavia e dintorni. D'altra parte i riti collegati al culto dei morti intorno al 1° e 2 novembre sono espressione della cultura di tutto il nostro Paese, particolarmente al sud d'Italia.

**Beltane** (folcloricamente collegata al "Calendimaggio") segnava invece l'inizio della parte luminosa dell'anno e può essere assimilata ai riti delle "Sagre di Primavera", ben note in altre culture pagane ma conservate in vario modo anche nella tradizione dei giorni nostri.

Altre festività importanti per i Celti erano **Imbolc**, che cadeva intorno al 1° febbraio (pressoché alla "Candelora"), e **Lughnasadh**, da festeggiare verso il 1° agosto, nel rigoglio dell'estate.

Oltre alle citate 4 feste principali, durante l'anno celtico si celebravano altri 4 momenti fondamentali nell'evolversi dei cicli vitali della natura: i periodi del **solstizio** (d'estate e d'inverno) e quelli dell'**equinozio** (in primavera e autunno). Un'ulteriore dimostrazione dell'importanza di quel "Cerchio della vita" che è elemento fondamentale della cultura e della simbologia celtiche ([www.trigallia.com](http://www.trigallia.com)).



Lo studio dei ritrovamenti archeologici mette in evidenza una grande abilità del Celti in tutte quelle attività che caratterizzano non tanto una popolazione barbarica ma piuttosto un popolo evoluto. Le scoperte archeologiche e archeoastronomiche hanno rivalutato la loro arte, le loro conoscenze scientifiche e la loro civiltà.

I Celti presentavano una società organizzata in diverse classi, la più importante era sicuramente quella dei sacerdoti, detti **Druidi**. Essi detenevano il potere religioso, quello giuridico e, inoltre, erano in possesso di vaste conoscenze riguardo la natura, le proprietà medicinali delle piante, i corpi celesti e i loro moti. Le scuole druidiche ebbero caratteristiche particolari e, al pari di quelle pitagoriche, in esse anche le donne potevano essere ammesse allo studio. Esistono altri documenti che attestano fitti scambi di idee tra gli scienziati pitagorici della scuola siracusana e i Druidi Celti, che si potevano facilmente incontrare nelle colonie greche del sud della Francia (ad esempio presso l'attuale Marsiglia).

Il fatto che Giulio Cesare incaricasse Sosigene di preparare la riforma del Calendario (detto poi "Giuliano") nel 45 a.C., proprio dopo le Guerre Galliche, cioè a seguito del contatto con i Druidi, è molto interessante... Infatti, come testimoniato da Plinio il Vecchio: "i Celti possedevano un calendario tanto complicato quanto efficiente".

Alla luce di questi fatti sembra del tutto naturale riconoscere alla cultura celtica un elevato grado di avanzamento per quanto riguarda le Scienze Esatte, quali la matematica e ancor più l'astronomia. ([www.Keltia.it](http://www.Keltia.it)).

Quanto alle feste, esse accomunano tutti i popoli della terra.



## SAMHAIN

Tradizionalmente il Capodanno celtico si celebrava a partire dal tramonto del sole del 31 ottobre fino a quello del 1 novembre. Era il momento più solenne dell'anno, la fine di un ciclo e l'inizio di un altro ciclo della natura. Questo "Capodanno" rappresentava la fine della parte luminosa dell'estate e l'inizio dell'inverno, stagione apparentemente oscura, fredda e immobile ma già programmata per il risveglio di una nuova vita.

A *Samhain* i Celti ritenevano che si aprissero le "porte" che separavano il mondo dei vivi da quello dei morti; che secondo la loro cultura soggiornavano in un'isola beata, terra di eterna giovinezza e felicità.

Nella notte di *Samhain* (*Halloween*) le leggi del tempo e dello spazio erano sospese, permettendo l'incontro e la comunicazione dei viventi con i trapassati. Era il momento del culto degli antenati, in cui si usava fare festa portando cibi, bevande e lumi nei pressi delle tombe dei propri cari.

Poiché in alcune regioni il Capodanno si festeggiava in *Trinoux Simonia* (tre notti di fine estate), e in altre le celebrazioni si protraevano anche per 10 giorni, alcuni studiosi pensano che da queste usanze derivi anche l'importanza della festa di S. Martino (11 novembre). Dalle nostre parti, infatti, il periodo intorno a S. Martino coincideva con una specie di Capodanno agricolo e sociale: cominciava l'attività dei Tribunali, delle Scuole (l'Università classicamente) e dei Parlamenti comunali; si pagavano le fittanze annuali e le rendite; si rinnovavano le locazioni e i contratti agrari; si avviavano i traslochi, come dimostrato dal detto "fare S. Martino" al posto di traslocare.

Il banchetto in occasione delle feste invernali è un classico: la necessità di "calorie" contro il freddo si associa ai riti scaramantici per augurare una buona futura annata agricola. Due gli ingredienti tradizionali e "magici" del momento: **la zucca** e **le fave**. Senza dimenticare che in autunno ci sono ben altri soggetti che emergono dal sottosuolo: **tartufi**.

## RISOTTO DI ZUCCA E FAVE

Ingredienti per 4 persone: Riso Arborio g 280; Zucca da mondare 1 kg; Fave sgranate surgelate g 200; Burro g 50; Grana Padano grattugiato g 60; Olio extravergine d'oliva g 20 (2 cucchiai); un piccolo Scalogno (g 20); un cucchiaio di preparato per soffritto surgelato con Sedano e Carota (g 20); 2 pizzichi di Cannella in polvere; un cucchiaino di Prezzemolo tritato (facoltativo); Brodo Vegetale e Sale quanto basta.

Preparazione: Sbollentare le fave, pelarle e passarle in padella con l'olio, poco scalogno tritato e il preparato per soffritto. Preparare a parte 1,2 litri di brodo vegetale e far cuocere in esso, per circa 10 minuti, la zucca mondata e spezzettata con l'aggiunta della cannella in polvere. Soffriggere il rimanente scalogno tritato con metà del burro e tostare il riso in questo soffritto, quando sia cotto a puntino. Scolare la zucca dal brodo, frullarla, sempre ben calda, e aggiungerla al riso mescolando. Proseguire la cottura del risotto bagnando con il brodo di zucca avanzato finché il riso è ancora "al dente" (circa 16 minuti, a seconda dei gusti). Regolare il sale. Aggiungere il soffritto di fave, eventualmente arricchito con il prezzemolo tritato, e mantecare fuori dal fuoco con il rimanente burro e il Grana grattugiato. In alternativa si può completare la mantecatura del solo risotto di zucca e decorare ogni singola porzione di riso impiattato con una cucchiata del soffritto di fave al centro.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **21,6 g;**

Carboidrati – **68,6 g;**

Proteine – **16,0 g;**

Calorie – **512.**



In antico le **fave** erano cibo sacro nelle feste dei morti. E ancora oggi a novembre si mangiano dolcetti chiamati fave o favette dei morti. A Voghera pare si cantasse il ritornello “*la bela vilana la pianta la fava...*”. E le ragazze da marito traevano vaticini sulle finanze del futuro sposo facendo cadere una fava dal sacchetto che ne conteneva 3 diverse: una ben provvista di copertura, l'altra mezza sbucciata e l'ultima del tutto... pelata!

## RISOTTO CON LA ZUCCA

Ingredienti per 4 persone: Riso fino g 300; polpa di Zucca mondata e lavata g 250; Burro g 30; Grana Padano grattugiato g 40; Olio extravergine d'oliva g 40 (4 cucchiaini); Scalogno mondato, lavato e tritato 30 g; mezzo bicchiere di Vino bianco secco; un cucchiaino di Prezzemolo tritato; Brodo 1,2 litri; Sale e Pepe a piacere; Tartufo (facoltativo).

Preparazione: Tagliare a fettine la zucca. Far appassire lo scalogno tritato nell'olio e aggiungervi la zucca, mescolando e facendo assorbire bene il condimento. Quando il soffritto è ben dorato, spruzzare con il vino e lasciar evaporare, quindi far stufare il tutto, incoperchiando il tegame, per circa 10 minuti a fuoco dolcissimo. Nel frattempo mettere a bollire il brodo a parte. Tostare il riso a fuoco vivo con una metà del burro, aggiungere 4 mestoli di brodo bollente e continuare normalmente la cottura del risotto, aggiungendo brodo se serve. Dopo circa 12-13 minuti aggiungere la zucca stufata, tenuta al caldo, e procedere ancora agli ultimi 5 minuti di cottura. Aggiustare il sale e controllare che il riso sia cotto "all'onda". Togliere dal fuoco e mantecare con il restante burro, il Grana e il prezzemolo. Far risposare per un minuto e servire con l'accompagnamento di pepe, Grana e tartufo a piacere.

Ricetta di Annalisa Alberici ("La tavola del Gran pavese" Ed. F. Muzzio).

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **19,5 g;**

Carboidrati – **69,2 g;**

Proteine – **10,2 g;**

Calorie – **477.**



“*Suca e melon a la so stagion*”, dice il proverbio. L'autunno è il momento giusto per gustare tali cucurbitacee. Soprattutto da quando la festa celtico-anglo-sassone di Halloween è diventata di moda anche a Pavia. Dopo aver scavato una bella e grossa zucca, per realizzare il tradizionale e inquietante faccione illuminato dalla candela interna, non resterà che riciclarne la polpa per questo gustoso risotto.

## RISOTTO ALLA PIEMONTESE

Ingredienti per 4 persone: Riso Carnaroli g 360; un bicchiere di Vino bianco secco dealcolizzato; 4 cucchiari di soffritto di Cipolla già preparato a parte; Burro g 60; Parmigiano Reggiano grattugiato g 40; Brodo leggero di Manzo o di Vitello e Sale quanto basta; Tartufo bianco circa g 10 a testa, secondo capienza del ...portafoglio.

Preparazione: Tostare il riso in una casseruola, con poco burro, per circa 2 minuti a fuoco vivo. Sfumare con il vino e poi abbassare la fiamma. Aggiungere un primo mestolo di brodo bollente e quindi il soffritto di cipolla. Continuare la cottura aggiungendo piano piano altri mestoli di brodo bollente, versando il successivo solo quando il precedente sia stato assorbito. Portare il risotto a cottura, rimestando “con garbo”, e un minuto prima che sia pronto regolare il sale. Togliere dal fuoco e mantecare con il restante burro e il Parmigiano. Tagliare il tartufo a lamelle con l'apposito strumento (tagliatartufi) e cospargere sul risotto appena prima di servirlo.

Ricetta di Allan Bay. **N.B.** Questo famoso e fine gastronomo sottolinea la necessità di impiegare sempre la cipolla stufata separatamente al riso per evitare che questa si bruciacchi al momento della tostatura. L'uso del vino de alcolizzato, cioè privato del contenuto di alcool mediante semplice riscaldamento per pochi minuti, eviterebbe poi il rischio di sentire una certa acidità nel risotto finito.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **16,0 g;**

Carboidrati – **80,2 g;**

Proteine – **11,0 g;**

Calorie – **488.**



Il **tartufo** più apprezzato in tutto il mondo è certamente quello bianco di Alba. Non per nulla in autunno il Piemonte diventa la Patria di questo particolare “fungo”. Vale la pena di sottolineare però che anche la Provincia di Pavia è terreno adatto alla ricerca del tartufo, anche se è più facile avere la ventura di trovare esemplari della varietà “nera”.

## ALBAN ARTHUAN: IL SOLSTIZIO D'INVERNO

Al solstizio d'inverno, il 21 dicembre, il sole tocca il punto più basso dell'orizzonte, ed è questa "la notte più buia e lunga che ci sia" (non quella di S. Lucia come citato nel noto proverbio). Questo veniva detto anche "il giorno che non è giorno" e "il giorno dalle ombre lunghe".

In epoca precristiana il solstizio invernale era occasione di feste che potevano durare anche più giorni, mentre tra gli anglosassoni si parlava di "notte di mezz'inverno" o Yule, termine modificato in seguito come *wheel*, ruota. Questo veniva definito come un momento determinante nello scorrere ciclico dell'anno, il passo iniziale verso la rinascita del sole dalle tenebre e l'avvio della "metà luminosa" dell'anno.

Il nome gaelico, celtico, della festa *Alban Arthuan* avrebbe il significato di "Luce di Artù", visto che il mitico Re Artù sarebbe nato proprio al solstizio d'inverno. In ogni caso rimane fisso il concetto di vittoria della luce sulle tenebre e di rinascita del dio sole, visto che la parola Alban si può tradurre proprio come festa della luce.

Le tradizioni nordiche danno un significato fondamentale al ruolo della luce per il risveglio della natura: da qui le celebrazioni delle "Lucie" nei Paesi Scandinavi e il rito dell'Albero di Natale.

In epoca romana, Aureliano consacrò, il 25 dicembre 274, un tempio al *Sol Invictus*, dando vita ad una festa chiamata *dies natalis Solis Invicti* (giorno di nascita del Sole Invitto). La giornata divenne via via sempre più importante, in quanto si innestava in una delle festività più antiche e importanti dell'antica Roma, i *Saturnalia* (<http://it.wikipedia.org>).

Con la diffusione del Cristianesimo e l'adozione del calendario solare romano è parso naturale assimilare le feste per l'avvento di Cristo con quelle della rivincita del sole e della luce sulle tenebre e il gelo dell'inverno. Oggi come nell'antichità il **Natale è festa di pace e gioia.**

## RISOTTO AI PORRI E MELAGRANA

Ingredienti per 6 persone: Riso Carnaroli g 400; 2 Melagrane; un piccolo Scalogno; Burro g 60; 2 bei Porri (g 250); Grana Padano grattugiato g 40; mezzo bicchiere di Spumante Demisecc; Brodo Vegetale, Sale e Pepe quanto basta.

Preparazione: Affettare grossolanamente i porri ben mondati (ma non privati della parte verde) e farli stufare a fuoco dolce con 20 g di burro e poco brodo vegetale; alla fine dovranno risultare ben morbidi e non asciutti. Passare tutto al mixer o in frullatore per ottenere una crema morbida. Sbucciare le melagrane e schiacciarne metà dei chicchi raccogliendo il loro succo. Tritare finemente lo scalogno ben mondato e farlo soffriggere in metà del burro restante, aggiungere il riso e farlo tostare insaporendo il tutto. Sfumare con il vino e quindi aggiungere la crema di porri. Continuare la preparazione del risotto aggiungendo piano piano il brodo necessario e, a metà cottura, versarvi anche il succo di melagrana tenuto da parte. Una volta che il riso sia cotto al dente, mantecare con il rimanente burro e il Grana grattugiato, aggiungere i chicchi di melagrana rimasti e servire.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **10,5 g**;

Carboidrati – **67,3 g**;

Proteine – **8,2 g**;

Calorie – **360**.



Rosso, verde, bianco e oro sono i colori del Natale. Ciò si rifà ai simboli nordici, per ricordare lo splendore della natura e la luce che dà benessere. Importante anche la simbologia legata ad alcune piante: l'**abete di Natale** è l'albero di Yule carico di doni; con l'**agrifoglio** si decorano i battenti e l'architrave della porta per sbarrare l'ingresso agli spiriti maligni; il **vischio** appeso in casa dovrebbe proteggere residenti e ospiti con i suoi poteri medicamentosi, in modo da effondere gioia e felicità a tutti quelli che osano baciarsi, con spirito di pace e amicizia, in sua presenza. La **melagrana** viene spesso usata per decorare i piatti natalizi con i suoi chicchi rossi, ed è anch'essa auspicio di prosperità.

## RISOTTO CON I "RESTI" DEL CAPITONE

Ingredienti per 4 persone: 1 Capitone da 1 kg circa; mezzo bicchiere d'Olio (g 60); uno spicchio d'Aglio; 1 Carota; 1 costa di Sedano; 400 g di Riso per risotti; Pepe e Sale quanto basta.

Preparazione: Lessare in poca acqua salata la testa, la lisca dorsale e il fegato del capitone, lasciando bollire tanto a lungo che tutto cominci a disfarsi, poi passare il tutto al colino per ottenere un brodino denso e scuro. Tagliare il capitone a pezzi da disporre, salati e pepati, in forno dopo averli unti d'olio (cuociono in 3/4 d'ora circa). A parte, in una casseruola abbastanza alta, fare soffriggere in poco olio carota, aglio e sedano tritati e, appena avranno preso colore, aggiungere il riso. Tostare bene il riso e cominciare a bagnare il tutto, continuamente, con il brodino di pesce preparato prima e tenuto sempre in ebollizione. Continuare a mescolare il riso e ad aggiungere un po' di brodo alla volta, controllando intanto la cottura dei pezzi di capitone che sono al forno. Quando il riso sarà cotto, versarlo sul piatto di portata e disporvi intorno il capitone arrostito. Cospargere se mai di pepe, a piacere, e servire.

Ricetta tradizionale nel delta del Po ferrarese.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **39,6 g;**

Carboidrati – **60,0 g;**

Proteine – **24,6 g;**

Calorie – **680.**



Secondo le tradizioni cristiane i giorni di “vigilia” sono caratterizzati dalla regola del magro e digiuno. La **Vigilia di Natale**, però, non è un momento di penitenza: l’evento atteso, la nascita del Salvatore, è da sempre motivo di gioia e di festa. Così la veglia del 24 Dicembre finisce gloriosamente con il classico Cenone natalizio. Anche in questo caso però non si dimentica di “mangiare di magro”, sia pure facendo comparire sulla tavola tutto il meglio dei prodotti di stagione della terra e delle acque . Il **Capitone** è sicuramente la scelta più opulenta tra il pesce della tradizione italiana, e non può mancare al Cenone natalizio.

## RISOTTO “RADICI E FASIOI”

Ingredienti per 4 persone: Riso Carnaroli g 300; Fagioli di Lamon secchi g 150; un piccolo cespo di Radicchio rosso di Treviso; Burro g 20; un cucchiaio d’Olio extravergine d’oliva; Pancetta a dadini g 30; Cipolla tritata g 20; mezzo bicchiere di Vino bianco secco; 2 cucchiariate di Grana grattugiato (g 20); Sale e Pepe a piacere; poco Aceto Balsamico.

Preparazione: Mettere a bagno i fagioli secchi in acqua fredda fin dalla sera prima, quindi sciacquarli e lessarli in 2-2,5 litri circa di acqua fredda. Salare i fagioli lessati solo a fine cottura e scolarli tenendoli da parte. Far restringere un poco il brodo di fagioli mantenendolo in ebollizione. Rosolare la cipolla tritata con l’olio e metà del burro, poi stufarla a fuoco dolce. Versare il riso nel soffritto e tostarlo a fuoco vivo sfumando poi con il vino. Portare quasi a cottura il risotto aggiungendo pian piano il brodo di fagioli. Cuocere il radicchio mondato, lavato e tagliato a tocchetti, facendolo saltare in un tegamino inaderente con la pancetta a pezzetti. Aggiungere i fagioli e il radicchio al risotto, regolare sale e pepe a piacere e, a fine cottura, mantecare fuori dal fuoco con il restante burro e il Grana. Impiattare decorando in superficie con gocce di aceto balsamico.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **12,9** g;

Carboidrati – **63,0** g;

Proteine - **20,5** g;

Calorie – **509**.



Un’insalata di radicchio e fagioli si prepara, quasi con devozione, in Veneto nella zona compresa tra l’alto trevigiano e la foce del Piave. La notte prima dell’**Epifania** qui si celebra il rito del “Pan e Vin”. Intorno a **grandi falò** amici e parenti festeggiano gridando auguri: “*Pan e vin, la pinza* (dolce tradizionale del periodo) *soto al camin, fasioi par i pori fioi* ecc.” E a seconda dell’alzarsi del vento o la direzione presa dal fumo, si può vaticinare sull’annata agricola che verrà. E’ una tradizione molto vicina a quella delle popolazioni celtiche che accendevano i fuochi per rischiarare le notti più oscure dell’anno. Oggi però ai bambini si dice che i falò servono da guida ai Re Magi per portare i loro doni.

## IMBOLC

Questa festa, che si celebrava tradizionalmente nella notte fra il 31 gennaio e il primo di febbraio, rappresentava il tempo intermedio da trascorrere tra le fasi di buio e luce, un momento di preparazione rituale in vista del rinnovo della primavera.

Sono i “giorni della merla”, ritenuti i più freddi dell’anno alla nostra latitudine. Nel grembo profondo e caldo della madre terra, però, i semi sono pronti per germogliare; e si sa che: “sotto la neve pane”.

Imbolc era detta anche la “festa del latte”, perché nel periodo si assiste spesso alla prima lattazione delle pecore. Questo era anche il momento per dare avvio ad un nuovo ciclo di allevamento del bestiame, e per ammazzare il **maiale** facendo salumi per tutto l’anno.

Si trattava comunque di un momento di festa intima e raccolta, da passare intorno al fuoco caldo nelle case, oppure in un qualche altro ambiente naturalmente riscaldato dal calore “umano e animale”, la stalla. In Veneto tutta la famiglia patriarcale contadina usava raccogliersi nella stalla per passare le serate invernali a “*far filò*”, cioè compiere piccoli lavoretti o giochi raccontando e ascoltando reciprocamente storie e aneddoti. Una consuetudine importante per la trasmissione orale della cultura, soprattutto nei tempi in cui l’analfabetismo era molto comune tra la popolazione.

I Celti si ritrovavano in questa notte per ascoltare le storie dei loro Clan e rendere omaggio a Brigit, antica divinità collegata agli ambienti di montagna o collina. Si pensa persino che la Città di Brescia, di sicure origini celtiche e situata in zona collinare, debba a questa divinità il suo antico nome *Brixia*. Con l’avvento del cristianesimo i riti propiziatori si indirizzarono invece a Santa Brigida, molto venerata in tutto il Nord Europa.

Nel calendario cristiano i giorni di *Imbolc* sono legati alla Purificazione della Vergine e alla **Candelora**. Per l’occasione vengono benedette le candele da tenere in casa per devozione e protezione.

## **“AL RISOTT DAL ‘NIMAL”, RISOTTO DI MAIALE**

Ingredienti per 4 persone: Riso Carnaroli g 400; Pasta di salame fresca g 200; Salsiccia a metro g 100; Burro g 30; mezza Cipolla; Parmigiano grattugiato g 40; un bicchiere di Barbera; Brodo di carne (o meglio fatto con le ossa del maiale) quanto basta; Sale e Pepe a piacere.

Preparazione: Affettare sottilmente la cipolla mondata e farla soffriggere dolcemente con metà del burro. Quando la cipolla è dorata e trasparente eliminarla dal soffritto e aggiungere la pasta di salame insieme alla salsiccia spellata e spezzettata. Far rosolare il tutto per 20-25 minuti mescolando bene con il cucchiaio di legno. Unire al soffritto il riso, tostandolo e facendolo insaporire per qualche minuto. Innaffiare il tutto con il vino e farlo quindi evaporare a fuoco vivo. Portare poi a cottura il risotto aggiungendo il brodo bollente necessario un poco alla volta, mescolando. A metà cottura assaggiare e regolare il sale a piacere. A cottura ultimata (16-17 minuti) mantecare il risotto, prima di toglierlo dal fuoco, con il restante burro e il Parmigiano.

Ricetta di Giorgio Miraldi.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **28,0 g**;

Carboidrati – **82,5 g**;

Proteine – **30,0 g**;

Calorie – **670**.



“**Al nimal**” ovvero il **maiale**, l’animale per eccellenza in territorio pavese. Nelle cascine padane allevare maiali per l’ingrasso e i salumi era come sottoscrivere un’assicurazione... sulla vita. Del maiale, si sa, non si butta via niente; e le diverse varietà di salumi a lunga conservazione garantiscono, ora come allora, prosperità e prestigio alle tavole di Lombardia. E anche se il porcello è preso a simbolo di grandi nefandezze (gola, sporcizia, pornografia, persino), non si deve dimenticare la tradizione del “maiale di S. Antonio”: un animale allevato dalla comunità per macellarlo a gennaio e offrirlo ai poveri.

## RISOTTO CON LA SPUNTATURA DI MAIALE

Ingredienti per 4 persone: Riso Carnaroli g 300; Spuntatura di maiale (ritagli di carne di maiale a pezzettini) g 400; Lardo g 30; Burro g 30; Cipolla tritata g 20; un rametto di Rosmarino; 2 cucchiaini di Grana grattugiato (g20); mezzo bicchiere di Vino bianco secco; Brodo 1,2 litri; Sale e Pepe a piacere.

Preparazione: Far soffriggere la cipolla in metà del burro, insieme al lardo e agli aghi di rosmarino tritati. Aggiungere la spuntatura, mescolare e lasciar rosolare. Spruzzare con il vino, farlo evaporare e continuare la cottura a fuoco moderato. Mettere a bollire il brodo. Far tostare il riso nel soffritto con la spuntatura, quindi bagnare con 4 mestoli di brodo bollente e portare a cottura aggiungendo brodo man mano che il riso si asciuga. Quando il riso è cotto al dente (16-17 minuti), aggiustare il sale, togliere la casseruola dal fuoco e mantecare con burro e Grana. Far riposare il risotto per un minuto e servire mettendo pepe e altro Grana grattugiato a disposizione dei commensali.

Ricetta di Annalisa Alberici (“La tavola del Gran Pavese” Ed F. Muzzio).

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **18,6** g;

Carboidrati – **66,4** g;

Proteine – **26,4** g;

Calorie – **522**.



A gennaio, tradizionalmente, si “faceva la festa” al maiale. Proprio nel vero senso della parola, visto che il suino veniva fatto fuori, ma i partecipanti alla mattanza si godevano tutte le parti più delicate dell’animale, quelle che non potevano finire conservate sotto forma di salumi o affini. Anche i pezzetti di carne ricavati spolpando bene le ossa (che servivano comunque poi per realizzare un gustosissimo brodo), ricavandone la cosiddetta ”**spuntatura**”, non venivano certo sprecati. Potevano infatti essere consumati subito in un sostanzioso risotto, con cui era doveroso sfamare chi aveva duramente lavorato tutta la giornata a “far su” il maiale.

## RISOTTO CON L'OCA E LE VERZE

Ingredienti per 4 persone: Riso per risotti g 300; una coscia d'Oca senza pelle (circa g 150 di polpa); foglie di Verza mondade e lavate g 80; 1 piccola Carota mondata, raschiata e lavata; Burro g 60; un cucchiaio d'Olio d'oliva; Scalogno mondato, lavato e tritato g 30; 2 cucchiaini di Grana grattugiato (g 20); un rametto di Rosmarino; un cucchiaio di Prezzemolo tritato; 1,5 litri di Brodo; un bicchiere di Vino bianco secco; Sale, Pepe e altro Grana q.b.

Preparazione: Tagliare a listarelle la verza e a fettine sottili la carota. Disossare la coscia dell'oca e ricavarne pezzetti di polpa eliminando "nervetti" e pellicine. Far soffriggere lo scalogno in un tegame da risotti insieme al rosmarino, 20 g di burro e l'olio, quindi far stufare il tutto a fuoco dolce mescolando bene. Aggiungere i pezzetti d'oca e far rosolare, spruzzare con il vino, farlo evaporare e poi cuocere per una decina di minuti incoperchiando il tegame. Portare ad ebollizione il brodo. Eliminare il rametto di rosmarino e salare a piacere. Far tostare il riso nel tegame e aggiungere la verza e la carota. Mescolare tutto e portare a cottura il risotto aggiungendo il brodo bollente man mano che il riso si asciuga. Assaggiare dopo 16-18 minuti per verificare la cottura al dente e aggiustare eventualmente il sale. Togliere dal fuoco, mantecare all'onda con il restante burro, il Grana e il prezzemolo. Lasciar riposare un minuto e servire mettendo Grana grattugiato e pepe a disposizione.

Ricetta di Annalisa Alberici ("La tavola del Gran Pavese" Ed F. Muzzio).

Valori nutrizionali per porzione circa: Proteine – **14,3 g**;  
Grassi – **29,9 g**; Carboidrati – **68,1 g**; Calorie – **582**.



L'**oca** rappresenta un ottimo sostituto del maiale, nella cascina e in pentola. Le sue carni, il grasso e il piumino trovano ancora oggi un mercato fiorentino, specie a Mortara e in tutta la Lomellina. In più l'oca è animale dalle carni "ecumeniche": accettate da cristiani, ebrei e islamici.

## L'EQUINOZIO DI PRIMAVERA

Intorno al 21 marzo, giorno dedicato a **S. Benedetto** (Patrono d'Europa ma anche dell'Università di Pavia), si celebra l'ingresso dell'anno nella stagione più dolce e gradevole: la **primavera**.

Non è una vera e propria festa celtica, ma non c'è cultura che non abbia previsto riti propiziatori e momenti di gioia per il passaggio dal rigido e oscuro inverno al tempo tiepido e luminoso della bella stagione. Da qui le numerose "Sagre della Primavera" che caratterizzavano la vita di campagna, dal Sud al Nord, dall'Ovest all'Est; e chi non ricorda la splendida musica di Igor Stravinskij dedicata appunto alla Sagra della Primavera in Russia?

Equinozio significa letteralmente "uguale alla notte", dal latino *equum nocti*. E' ovviamente il momento in cui, per i suoi cicli astrali, sulla terra il giorno viene ad avere la stessa durata delle notte: una specie di giro di boa verso la metà luminosa dell'anno nell'emisfero Boreale.

Anche in questa occasione si assiste ad un intrecciarsi di miti pagani e feste religiose cristiane che danno smalto al periodo primaverile. Diodoro Siculo cita eventi mirabili avvenuti nel "tempio circolare" di un'isola degli "iperborei"; ciò potrebbe riguardare l'Inghilterra con i suoi monumenti megalitici di Stonehenge, o l'Irlanda in cui si celebravano riti memorabili per S. Brigida nel Monastero di Kildare. Senza dimenticare poi altri 3 Santi Patroni del Regno Unito di Gran Bretagna che si festeggiano in marzo: S. David nel Galles, S. Piran in Cornovaglia e S. Patrizio in Irlanda (ma anche negli USA, dove le sfilate per il St. Patrick's day coinvolgono migliaia di persone).

Il periodo primaverile era legato dunque a riti pagani per il risveglio della natura: "*Alban Eller*", ossia "Luce della Terra"; o "*Ostara*", in onore della dea nordica della primavera e dell'amore Ölstre, detta anche Freya in Scandinavia. La festa primaverile per eccellenza è ora la **Pasqua** cristiana, che cade in data variabile la domenica successiva al primo plenilunio dopo l'Equinozio di Primavera (appunto dopo il 21 marzo).

## RISOTTO CON IL CONIGLIO

Ingredienti per 6 persone: Riso Carnaroli g 480; Polpa di Coniglio disossato g 300; una piccola Cipolla; uno Spicchio d'Aglio; Burro g 20; 4 cucchiaini d'Olio extravergine d'oliva; Olive nere g 50; un cucchiaino di Capperi; 2 cucchiaini di Passata di Pomodoro; Parmigiano grattugiato g 40; un bicchiere di Vino bianco secco; Brodo di carne quanto basta, Sale e Pepe, o Peperoncino, a piacere; un rametto di Rosmarino.

Preparazione: Rosolare la cipolla e l'aglio tritati nell'olio d'oliva, aggiungendo poi il rametto di rosmarino. Tagliare la polpa di coniglio perfettamente disossata e farla colorire nel soffritto. Togliere il rosmarino, dopo aver mescolato e insaporito bene il tutto, regolando il sale. Versare il riso nel tegame con il soffritto e tostarlo bene prima di sfumare con il vino bianco. Aggiungere le olive snocciolate e tagliate a metà, i capperi e la passata di pomodoro, facendo nuovamente insaporire il tutto mescolando. Condire con un pizzico di pepe o, meglio, di peperoncino e continuare la cottura del risotto aggiungendo pian piano il brodo necessario mescolando regolarmente. A fine cottura levare dal fuoco e mantecare con burro e Parmigiano prima di servire.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **13,8** g;

Carboidrati – **71,8** g;

Proteine – **20,3** g;

Calorie – **479**.



Tra i simboli più noti del periodo pasquale si devono citare l'**uovo** e il **coniglietto**, legati ai culti della fertilità. L'uovo di cioccolato, con la sua sorpresa, è augurio di benessere economico. I bambini giocano ancora alla "caccia all'uovo", come si faceva in antico, andando a cercare i nidi degli uccelli selvatici, per rimpolpare la dispensa di casa. Il **coniglio**, anch'esso spesso rappresentato in forma di dolce al cioccolato, non è altro che la derivazione moderna della *Österhase*, la lepre pasquale simbolo di allegria e fertilità. Senza dimenticare le "pazze lepri di marzo" che si vedono saltellare nei prati a primavera.

## RISOTTO DI PRIMAVERA

Ingredienti per 4 persone: di Riso Vialone nano g 300; Burro g 30; 4 cucchiaini d'Olio d'oliva; punte di Asparagi g 100; Pisellini g 100 di; 2 Carciofi mondati dalle spine e dalle foglie esterne; 3 Pomodorini spellati e senza semi; Fagiolini g 100; una Patata piuttosto grossa; un piccolissimo cespo di Lattuga; 2 Carotine; una Cipolla; un gambo di Sedano; una manciatina di Prezzemolo e qualche foglia di Basilico tritati; un mazzetto di *Bruscandoli* (ossia germogli di luppolo selvatico); un litro abbondante di Brodo bollente; Grana padano grattugiato quanto basta e Sale a piacere.

Preparazione: Mondare e lavare tutte le verdure: tagliare a pezzetti le punte di asparago e dei bruscandoli, i carciofi, i pomodorini, i fagiolini, la patata, la lattuga, le carote. Tritare bene sedano e cipolla e soffriggerli con olio e burro, quindi aggiungere tutte le altre verdure, salare leggermente e farle stufare a fuoco basso, per una mezz'oretta, nella pentola con il coperchio. Unire allora i piselli e, dopo ulteriori 15 minuti, il riso. Rosolare bene il riso, quindi versare piano piano il brodo bollente a mestoli, lasciandolo assorbire e rimescolando ogni tanto come per il classico risotto. Quando il riso è cotto al dente aggiungere il trito di prezzemolo e basilico e togliere la pentola dal fuoco. Unire il Grana grattugiato, mantecare con una noce di burro tenuta da parte e servire.

Ricetta veneta.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **18,9** g;

Carboidrati – **83,7** g;

Proteine – **14,0** g;

Calorie – **541**.



All'inizio della primavera la Natura sembra esplodere in un tripudio di verdi germogli, di fiori bianchi, rosa e gialli, di frutti e ortaggi rossi o arancioni. Da segnalare, nel periodo, la rapida comparsa, delle golose cime di luppolo: **Bruscandoli** in veneto, ma detti **Urtiss**, **Uvärtiss** o **Vértiss**, rispettivamente nel Pavese, in Lomellina e nell'Oltrepò.

## RIŠÒTT CUN I LANDAR

Ingredienti per 4 persone: Riso Carnaroli 400 g; Barlandri (foglioline tenere di Rafano selvatico) 200 g; Burro 40 g; un Dado vegetale; una piccola Cipolla; Parmigiano grattugiato 40 g; mezzo bicchiere di Vino bianco secco; Sale a piacere.

Preparazione: Mettere in una pentola acqua e dado con un pezzettino di burro e portare il tutto ad ebollizione. Sbucciare la cipolla, tritarla finemente e farla soffriggere in un tegame con una metà del restante burro. Unire le foglioline di barlandri, mondate e lavate, e far insaporire bene il tutto mescolando delicatamente. Aggiungere il riso, farlo tostare a fuoco medio per 3-4 minuti sempre mescolando e bagnare con il vino da far poi evaporare a fuoco vivo. Portare il riso a cottura aggiungendo il brodo bollente, preparato prima, un mestolo per volta. Appena prima di togliere dal fuoco il risotto, mantecare con burro e formaggio grattugiato, quindi servire.

Ricetta di Giorgio Miraldi.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **12,0 g**;

Carboidrati – **83,0 g**;

Proteine – **11,0 g**;

Calorie – **465**.



Un tempo, a Primavera, le donne pavesi usavano alzarsi presto la mattina e incamminarsi verso sentieri boschivi e argini di fiumi o corsi d'acqua. Ciò avveniva per raccogliere erbe e radichietti selvatici da mettere in pentola. “Andar per erbaggi” poteva persino essere romantico per le giovani, magari con l'incontro di qualche “garzoncello scherzoso”. Nella maggior parte dei casi rappresentava però una necessità per le massaie più attempate, esperte a mettere insieme il pranzo con la cena a seconda di ciò che i campi e le stagioni potevano fornire loro. Con lo svilupparsi della bella stagione i prati si ricoprivano di piante mangerecce: l'**erba-bècca**, i **castagnoè**, i **pòpul**, la **galinoeta**, i **ciücialòn**, i **favassèi**, i **garzèt**, i **bsia**, i **rampon**, i **casett**, la **porcelana**, l'**erba brusca**, nonché i **landar** e i **urtiss**.

## BELTANE

Si tratta di una delle feste più importanti nell'antichità celtica, specie nel Nord Europa, sotto diverse denominazioni: **Beltane**, **Bealtain** o **Beltine**; mentre è nota come **Beltine** nei paesi dell'Est.

In Germania si parla della “**notte di Walpurga**”, posta tra il 30 Aprile e il 1° Maggio, in cui le forze del male si possono radunare per celebrare un sabba di danze sfrenate, tale da sconvolgere gli elementi e danneggiare lo sviluppo delle messi ormai in procinto di compiersi. Nei Paesi alpini è ancora tradizione suonare per l'occasione fischietti e campanacci da mucca al fine di scacciare gli spiriti maligni e le streghe. In Inghilterra e nei Paesi Scandinavi si usava invece accendere grossi falò purificatori nella notte e festeggiare quindi la rinnovata fertilità primaverile intrecciando danze gioiose intorno al “palo di Maggio” (*May pole*).

Tutti questi riti servivano ovviamente ad esorcizzare le paure di tardive gelate o altre forme di maltempo, tali da rovinare i raccolti e influenzare negativamente la riproduzione del bestiame.

Il ritorno alla fase luminosa dell'anno celtico era legata anche al culto di Bel o Belenos, una divinità solare simile all'Apollo della classicità grecoromana. Uno dei nomi irlandesi del Dio era Bile, che in gaelico significa “grande albero sacro”. Da qui l'abitudine di rivestire il palo o albero di Maggio con nastri e stoffe dai colori accesi.

In Toscana è ancora in auge la festa di **Calendimaggio**, in cui giovanotti e ragazze si ritrovano per ballare e scherzare, a suon di stornelli, intorno all'albero del Maggio. Una chiara allusione ai riti di fertilità che contraddistinguono la fase primaverile dell'anno.

A Pavia si festeggiavano fiere e sagre con la sfida sull'Albero della Cuccagna, che in antico era innalzato nei pressi della Chiesa dei SS. Primo e Feliciano, dove fin dai tempi dei romani si trovava il “Monte dei Giochi”.

## RISOTTO PASTICCIATO AGLI ASPARAGI

Ingredienti per 4 persone: Riso Arborio o Carnaroli g 300; un mazzo di Asparagi; una Cipolla, Burro g 60; mezzo litro di Brodo; Parmigiano grattugiato g 50; 2 cucchiaini di Pangrattato; una Besciamella fatta con g 60 di Burro, g 60 di Farina bianca, 750 ml di Latte, una grattatina di Noce Moscata; Sale e Pepe a piacere.

Preparazione: Tritare finemente la cipolla e farla appassire a fuoco dolce con 40 g di burro. Aggiungere il riso, e un poco di sale, facendolo poi tostare bene nel condimento. Unire il brodo bollente, coprire la pentola e passarla in forno già caldo sui 250° C per continuare la cottura senza più mescolare. Quando il brodo è consumato e il riso cotto al dente, togliere dal forno, aggiungere il resto del burro e il Parmigiano, quindi sollevare bene i chicchi di riso con la forchetta mescolando il tutto. Lessare nel frattempo a vapore gli asparagi e preparare la besciamella: mescolare la farina setacciata nel burro fuso a fuoco moderato, amalgamare bene realizzando un "roux" chiaro, poi aggiungere poco per volta il latte e portare la salsa a cottura, mescolando sempre; aromatizzare con noce moscata e aggiustare alla fine sale e pepe a piacere. Imburrare una pirofila, cospargerla con il pangrattato e distribuire in essa uno strato di asparagi tagliati a tocchetti (solo la parte morbida), formando in tal modo un bello strato compatto. Sistemarvi sopra uno strato di riso e ricoprire di besciamella. Cospargere ancora con qualche fiocchetto di burro e mettere il pasticcio in forno caldo a 200° C per circa 15 minuti, finché risulti ben dorato. Sfnare, lasciar riposare un paio di minuti e servire.

Ricetta toscana.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **35,0** g;

Carboidrati – **62,7** g;

Proteine – **19,7** g;

Calorie – **637**.



Gli **asparagi** rappresentano i germogli primaverili per eccellenza! E' consigliabile gustare soprattutto quelli bianchi e sodi di **Cilavegna**.

## RISOTTO CON TACCOLE E PISELLI

Ingredienti per 4 persone: Riso per risotti g 350; Burro g 20; Olio di oliva g 40; Cipolla g 120; Brodo 1,2 litri; Piselli g 250; Taccole g 250; Sale a piacere e Parmigiano grattugiato per completare (circa g 40).

Preparazione: Mettere in una casseruola metà burro e l'olio; aggiungere la cipolla tagliata a fettine e far rosolare. Aggiungere il riso, tostarlo, mescolare e bagnare con il brodo ben caldo. Quando questo sarà assorbito, aggiungerne altro poco per volta. In un'altra casseruola far cuocere per 4 minuti i piselli e le taccole con un filo d'acqua calda salata. Sgocciolare i piselli tenendoli separati dalle taccole. Quando il riso sarà arrivato a cottura, ben al dente, aggiungere i piselli e il burro e mantecare così il risotto. Sistemare il riso in una pirofila rotonda, disporre in superficie le taccole a raggiera; cospargere con il parmigiano e sistemare in forno a gratinare per 3 -4 minuti prima di servire.

Ricetta “on line” (<http://www.ricette.leonardo.it>) modificata.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – 17,7 g;

Carboidrati – 87,0 g;

Proteine – 15,5 g;

Calorie – 548.



Verso Maggio l'orto comincia a dare il meglio di sé. A Pavia, con un pizzico di fortuna meteorologica, si possono godere giornate bellissime, dopo le classiche piogge e prima dell'afa contornata di zanzare. Inizia la stagione dei pisellini freschi e, soprattutto, compaiono per un breve periodo le dolcissime **taccole**. Si tratta ancora di una varietà di piselli, ma detti, a giusta ragione, “mangiatutto”. Il fatto che questi legumi siano caratterizzati da un baccello morbidissimo fa sì che si possano cucinare e gustare al completo, buccia e semi; e oltre tutto ciò ne rende più “leggero” il valore calorico. Attenzione però, alcuni chiamano con il nome di taccole anche i grossi fagiolini verdi o gialli detti pure “piattoni”. Senza contare che con il termine taccola si definisce una specie di piccoli Corvi, quelli con cui Konrad Lorenz riuscì ad instaurare un rapporto di “dialogo”, citato nel suo libro “L'anello di Re Salomone”.

## RISOTTO CON PISELLINI E GAMBERETTI

Ingredienti per 4 persone: Riso Carnaroli g 320; Pisellini sgranati g 150; Gamberetti sgusciati (anche surgelati) g 200; Cipolla tritata g 20; uno spicchio d'Aglio; 3 cucchiaini d'Olio extravergine d'oliva; mezzo bicchiere di Vino bianco; Brodo vegetale quanto basta; Sale e Pepe a piacere; una noce di burro (g 10) per mantecare; pochissimo prezzemolo tritato per decorare (facoltativo).

Preparazione: Far appassire la cipolla tritata con 2 cucchiaini d'olio, aggiungere i pisellini e il riso, mescolare bene e far tostare per due minuti a fuoco vivo. Sfumare con il vino facendolo evaporare bene. Portare il risotto quasi a cottura, aggiungendo pian piano, come di regola, il brodo bollente. Nel frattempo scaldare in un tegame il rimanente cucchiaino d'olio con l'aglio schiacciato, togliere quest'ultimo e far saltare i gamberetti nel condimento già caldo per un paio di minuti. Poco prima di servire aggiungere i gamberi al risotto, aggiustare il sale e mantecare con il burro. Versare il risotto ormai completo nei piatti, pepare a piacere e, se lo si desidera, decorare in superficie con poco prezzemolo tritato.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **10,8** g;

Carboidrati – **76,2** g;

Proteine – **15,3** g;

Calorie – **445**.



Anche la vista collabora a stuzzicare l'appetito. La mescolanza di colori primaverili come il verde tenero dei pisellini e il rosa dei gamberetti è perfettamente in tema. Il brodo vegetale può essere sostituito in maniera golosa con un fumetto di pesce: realizzato semplicemente facendo sobbollire i gusci dei gamberetti (freschi!) con sedano, cipolla e altri aromi a piacere. Nella provincia di Pavia sarebbe d'uopo usare i mitici gamberi di fiume, che oggi però non si trovano praticamente più nei ruscelli o nei torrentelli locali, dalle acque poco cristalline... In ogni caso tutti i gamberi si cucinano meravigliosamente insieme ai **piselli**, che sono detti anche "**erbiun**" in puro dialetto insubre.

## IL SOLSTIZIO D'ESTATE

Si celebra tradizionalmente il 21 giugno, che è considerato il giorno più lungo dell'anno. In Europa il sole appare allo *zenith*, cioè si trova nel punto più alto della volta celeste. Esso si trova, infatti, allo *zenith* alternativamente: a dicembre nelle località intorno al Tropico del Capricorno (emisfero Australe) e a giugno nelle regioni del Tropico del Cancro (ossia presso il “nostro” emisfero Boreale).

In Inghilterra si svolgono ancora **riti neodruidici**, che alcuni amatori rievocano a Stonehenge, ma vi sono molte altre usanze tradizionali che si riferiscono tuttora al periodo del solstizio: quando la fase luminosa del calendario celtico raggiunge il suo massimo splendore. I popoli antichi consideravano i due momenti del solstizio, d'estate e d'inverno, come due “porte”, la prima rivolta agli uomini, l'altra al contatto con gli dei o gli spiriti. Ecco perché le date dei solstizi includono alcune delle feste più amate in tutta Europa.

Con l'avvento del Cristianesimo i riti pagani vennero comunemente connotati come forme di magia o superstizione, spesso legati al concetto dei sabba di maghi o streghe, e con tanto di partecipazione diabolica. D'altra parte è emblematico notare come i periodi del solstizio siano posti sotto la protezione di un S. Giovanni: il Battista in estate (24 giugno) e l'Evangelista in inverno (27 dicembre).

La “**notte di S. Giovanni**” per eccellenza è però quella che coincide con il solstizio d'estate. Si tratta della celeberrima “*Midsummer night*”, la notte di mezz'estate celebrata anche da Shakespeare. In molte regioni italiane ed estere si usa ancora accendere “i fuochi di S. Giovanni” per propiziare la fortuna e trarre auspici sull'annata agricola.

La notte di S. Giovanni rappresenta comunque il momento giusto per raccogliere le erbe officinali e gli aromi migliori da impiegare per comporre liquori, medicinali e, magari, magici filtri d'amore... Non occorre però chiamare in causa diavoli o streghe per questa abitudine. La mezza estate è, infatti, il periodo “balsamico” di molti vegetali, che sono quindi più ricchi di benefiche proprietà “nutraceutiche”.

## RISOTTO ALLE ERBE

Ingredienti per 4 persone: Riso Vialone nano g 350; un trito di Erbe aromatiche, a piacere, scelte tra Basilico, Erba Cipollina, Maggiorana, Mentuccia, Prezzemolo, Rosmarino, Santoreggia, Timo ecc. (circa un cucchiaio per ciascuna); mezza Cipolla; uno spicchio d'Aglio; mezzo bicchiere di Vino bianco secco; una manciata di formaggio Grana grattugiato (circa g 40); un litro di Brodo; 4 cucchiainate d'Olio extravergine d'oliva; una noce di Burro fresco (g 10); Sale a piacere.

Preparazione: Tritare aglio e cipolla, quindi farli soffriggere nell'olio finché siano ben dorati. Aggiungere le erbe aromatiche tritate e far insaporire mescolando il tutto. Versare il riso nel tegame e tostarlo mescolando per insaporire bene. Sfumare il vino a fuoco vivace, una volta che questo sia stato unito al riso, e portare poi a cottura aggiungendo poco alla volta il brodo, a fuoco moderato e sempre mescolando. A fine cottura, togliere il risotto dal fuoco e mantecare con burro e Grana grattugiato prima di servire.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – 15,1 g;

Carboidrati – 78,0 g;

Proteine – 9,8 g;

Calorie – 468.



Le erbe “officinali” sono quelle da sempre utilizzate nelle “officine farmaceutiche” per la composizione dei medicinali naturali: i “fitoterapici”. Leggendo gli elenchi delle specie botaniche utilizzate per fabbricare tali rimedi vegetali ci si accorge subito, però, che molti non sono altro che aromi e spezie ampiamente utilizzati anche in cucina.

I bulbi di **cipolla** e **aglio** sono ricchissimi di principi attivi antisettici, stimolanti, benefici in caso di pressione alta e contro l'aterosclerosi. Anche il **basilico**, il **rosmarino**, l'**erba cipollina**, il **timo** e la **mentuccia** sono efficaci come disinfettanti naturali e stimolanti della digestione. La **santoreggia** ha fama di sostanza afrodisiaca e il **prezzemolo** è stato coinvolto persino in pozioni abortive.

## RISOTTO CON LE ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone: Riso per risotti g 300; 3 Zucchine medie mondate e lavate; uno spicchio d'Aglio sbucciato; 2 cucchiaini d'Olio d'oliva; 1,2 litri di Brodo; 2 cucchiaini di Grana grattugiato; un cucchiaino di Prezzemolo finemente tritato; Sale a piacere; Pepe e Grana grattugiato da portare a tavola.

Preparazione: Tagliare a fettine le zucchine freschissime e metterle con l'aglio e l'olio in un tegame da risotto, quindi salarle e farle stufare a fuoco dolce per circa 15 minuti mescolando delicatamente. Preparare il brodo e tenerlo ben caldo. Aggiungere il riso al soffritto di zucchine, farlo tostare leggermente e cuocere il tutto aggiungendo il brodo bollente, come richiesto per la preparazione del risotto. Dopo 16-18 minuti il riso dovrebbe essere cotto al dente; assaggiarlo e aggiustare il sale. Togliere dal fuoco ed eliminare lo spicchio d'aglio, poi mantecare con Grana e prezzemolo, lasciando riposare il tutto per un minuto. Servire direttamente a tavola lasciando a discrezione dei commensali l'aggiunta di pepe e altro Grana grattugiato.

Ricetta di Annalisa Alberici ("La tavola del Gran Pavese" Ed F. Muzzio).

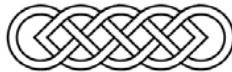
Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **7,0 g**;

Carboidrati – **66,9 g**;

Proteine – **8,3 g**;

Calorie – **347**.



Le **zucchine fresche** vanno mangiate con la buccia, solo se sono vecchiotte è buona regola sbucciarle. Annalisa Alberici suggerisce una golosa modifica a questa ricetta, semplice ma gustosa: mentre le zucchine cuociono, si può aggiungere ad esse la polpa di 2 pomodori freschi di media grandezza, dopo averli ovviamente sbucciati e privati di semi e acqua di vegetazione. L'autrice continua: "Se avete l'opportunità di avere zucchine e pomodori freschi, nella bella stagione, potete preparare la base del risotto e surgelarla. Al momento dell'utilizzo è sufficiente scongelare il sugo, scaldarlo in tegame, unire il riso e procedere come sopra descritto". Un bel modo per ritrovare l'estate!

## RISOTTO ALLE PERE E NOCI

Ingredienti per 4 persone: Riso per risotti g 300; un litro abbondante di Brodo (anche di dado); un pezzetto di Cipolla; Burro g 50; una spruzzata di vino bianco secco; pere mature e succose g 400; Gherigli di Noce g 100; un piccolo Limone; Grana grattugiato circa g 20; Pepe bianco a piacere.

Preparazione: Lavare il limone, spremere e tenere da parte la buccia. Spellare le pere, tagliarle in quarti levando loro il torsolo, affettarle sottilmente e sistemare le fettine in una terrina spruzzando con il succo di limone, perché non anneriscano. Tritare grossolanamente le noci, tenendone però da parte qualche gheriglio. Far scaldare bene il brodo. In una casseruola mettere 30 g di burro con la cipolla intera, farla imbiondire e toglierla via. Tostare il riso nel condimento restante, spruzzare col vino e farlo sfumare a fuoco vivace, mescolando con un cucchiaio di legno. Versare quindi il brodo bollente, a mestoli, lasciandolo assorbire ogni volta. Quando il riso sarà cotto al dente, unire le pere, scolate dal succo di limone, unendo anche la buccia di mezzo limone grattugiata (solo la parte gialla). Dare ancora una buona mescolata e poi, fuori dal fuoco, mantecare il risotto con il rimanente burro, le noci tritate e un pizzico di pepe. Quando il risotto sarà nel piatto, mettere al centro della porzione un mezzo gheriglio di noce e servire ben caldo.

Ricetta “on line”: <http://nonsoloprими.myblog.it> modificata.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **28,6** g;

Carboidrati – **76,8** g;

Proteine – **11,6** g;

Calorie – **593**.



La notte di S. Giovanni le streghe si devono ritrovare per il loro sabba sotto il **noce di Benevento!** I Druidi celtici attribuivano grandi poteri ai vegetali, tanto che il loro oroscopo si basava sulla considerazione di alberi totemici capaci di governare la vita degli uomini dalla loro data di nascita. A giugno le noci sono acerbe, ma il mallo serve per il “**nocino!**”

## LUGHNASADH, LA FESTA DEL GRANO

Questa festa, strettamente legata alla celebrazione del ringraziamento agli dei per il raccolto del grano, veniva effettuata nei Paesi del Nord a partire dal 1° agosto. E non deve stupire una data così tardiva, rispetto al periodo più precoce della mietitura nell'area mediterranea: le basse temperature ovviamente condizionano lo sviluppo del frumento o di altri cereali. D'altra parte i festeggiamenti per *Lughnasadh* potevano prolungarsi anche per un mese intero, e questo si associa ampiamente con la tradizione italiana del Ferragosto.

Il termine **Ferragosto** (dal latino *Feriae Augusti* = riposo di Agosto) indica una festa popolare, dalle radici antichissime, che si svolgeva il 15 agosto per celebrare la fine dei principali lavori agricoli. Per l'occasione i lavoratori porgevano auguri ai padroni, ottenendo in cambio una mancia; tale festa era tipicamente romana, tanto che in età rinascimentale fu resa obbligatoria dai decreti pontifici (<http://it.wikipedia.org>).

“*Lughnasadh*” viene scritto anche come “*Lughnasad*” o “*Lughnasa*” e, in Irlandese moderno, “*Lúnasa*”, il nome gaelico del mese di Agosto. Tale nome deriva da “commemorazione o assemblea di *Lugh*”, che si riferisce al dio del Sole, chiamato anche *Lamfada*, ossia “dal Lungo Braccio” (come rappresentazione del raggio solare), e *Samildánach*, “dalle molte arti”, poiché abile in ogni arte conosciuta. In tal modo era considerato come distributore di ricchezze, che per i popoli antichi si traducevano in buoni raccolti e cibo per tutti: ovvero il proverbiale “pane quotidiano” ([www.trigallia.com](http://www.trigallia.com)).

Nelle tradizioni irlandesi, questo era anche il momento dei matrimoni. Gli sposi eseguivano danze rituali prima di essere uniti. Nelle zone più rurali dell'isola, le Gaeltacht, alcune comunità continuano a celebrare la festa. Questa tradizione è diventata famosa grazie a un noto film: “Ballando a *Lughnasa*”. E il 1° Agosto in Svizzera si tiene una festa nazionale, con l'accensione tradizionale di falò, che potrebbe derivare dall'antica tradizione celtica della “Festa del Grano”.

## RISOTTO ALLA MILANESE (RISO E ORO)

Ingredienti per 4 persone: Riso Maratelli g 300; Burro g 60; 1 dl di Vino bianco secco; un litro di Brodo di carne; un cucchiaino di stigmi di Zafferano; un cucchiaio di Cipolla tritata fine; Grana grattugiato g 30; Sale a piacere; 4 lamine d'Oro zecchino.

Preparazione: Far fondere 10 g di burro in una casseruola e quando è caldo tostarvi insieme il riso. Bagnare il riso con metà del vino e lasciarlo evaporare completamente. Versare il brodo, un mestolo alla volta, in modo che il liquido copra appena la superficie del riso, e portare a cottura, aggiungendo alla fine lo zafferano stemperato in poco brodo. Far appassire altri 10 g di burro con la cipolla, versare quindi il resto del vino e far ridurre il liquido della metà, poi aggiungere il rimanente burro ed emulsionare il tutto per mezzo di una piccola frusta. Filtrare questo fondo di cottura attraverso un colino e aggiungerlo al risotto ormai pronto, insieme al Grana, come mantecatura finale. Regolare il sale secondo i gusti e servire il risotto a velo sui singoli piatti, decorando infine al centro con un foglietto d'oro.

Ricetta di Fabiano Guatteri, da un'idea di Gualtiero Marchesi.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **14,8 g**;

Carboidrati – **66,5 g**;

Proteine – **8,1 g**;

Calorie – **415**.



Il risotto allo **zafferano** è un classico della cucina milanese, e lombarda in genere. La leggenda vuole che sia stata l'aggiunta, accidentale o scherzosa, di questo ingrediente a colorare il riso per le nozze di un mastro vetraio della Fabbrica del Duomo. Lo zafferano, infatti, era usato anche come colorante (assolutamente “naturale”), a rappresentare il giallo oro sulle tele o nel vetro. Gualtiero Marchesi ha più recentemente ripreso l'abitudine di impreziosire il piatto con del vero **oro zecchino**, ricordando anche le prescrizioni degli antichi alchimisti che associavano questo inalterabile elemento al potere vitalizzante del **Sole**. E lo consigliavano quindi come rimedio per rallentare l'invecchiamento.

## RISOTTO AL MELONE

Ingredienti per 4 persone: Riso Carnaroli g 350; un Melone estivo; uno Scalogno; Burro g 50; Olio extravergine d'oliva g 20 (2 cucchiaini); Brodo vegetale circa g 600; un bicchiere di Vino bianco secco; Prosciutto crudo magro g 50; Sale e Pepe a piacere.

Preparazione: Frullare metà della polpa del melone sbucciato e tagliare a dadini l'altra metà. In una casseruola per risotti, rosolare gentilmente lo scalogno tritato in metà del burro e 2 cucchiaini d'olio, quindi aggiungere il melone a pezzetti ed insaporire per qualche minuto. Togliere una parte dei dadini di melone rosolati e tenerli da parte. Unire il riso al resto del soffritto, farlo tostare mescolando e quindi sfumare con il vino facendolo evaporare bene. Aggiungere il brodo e portare a cottura come al solito. Pochi minuti prima di togliere il risotto dal fuoco aggiustare di sale, poi aggiungere il frullato di melone e il pepe a piacere. A cottura ultimata, togliere dal fuoco e far riposare il risotto per un minuto dopo aver mantecato il tutto con il restante burro. Sistemare la singole porzioni di risotto sui piatti e decorare con striscioline di prosciutto e pochi dadini del restante melone tenuto da parte.

Ricetta toscana.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – 17,7 g;

Carboidrati – 82,9 g;

Proteine – 10,6 g;

Calorie – 504.



I meloni si dividono in due grandi raggruppamenti stagionali: quelli estivi e gli invernali. I **meloni dell'estate** sono in genere caratterizzati da una buccia liscia, giallo-verde, oppure da una scorza più coriacea, bruno chiaro, spesso di aspetto "reticolato". La polpa è invece sempre di un bel giallo vivo, solare, indice della presenza di Vitamina A o dei suoi precursori, i carotenoidi. Se a questo si aggiunge che il melone estivo è pure ricco di Vitamina C, per lo meno quando consumato fresco, è chiaro che si tratta di una bella scelta per la tavola delle feste di Agosto.

## RISOTTO ALLA VOGHERESE

Ingredienti per 4 persone: 2 Peperoni (uno rosso ed uno giallo); Riso Arborio g 300; una piccola Cipolla, un ciuffetto di Prezzemolo; 2 cucchiaini d'Olio extravergine d'oliva; Burro g 40, un bicchiere di Vino bianco secco, 2 cucchiaini di Grana grattugiato, mezzo litro di Brodo di carne; Sale a piacere.

Preparazione: Pulire i peperoni dai semi e tagliarli a cubetti. Far appassire a fuoco dolce la cipolla tritata con l'olio e metà del burro, quindi aggiungere i peperoni e rosolare per circa tre minuti mescolando con un cucchiaino di legno. Versare il riso e farlo tostare per un paio di minuti, bagnare con il bicchiere di vino bianco secco e farlo evaporare. Cuocere per circa 16 minuti aggiungendo poco per volta il brodo di carne. Ultimata la cottura, togliere il tegame dal fuoco, mantecare con il restante burro, cospargere di Grana e lasciar riposare per due minuti. Servire il riso cospargendolo ancora di prezzemolo tritato.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **14,3 g**;

Carboidrati – **68,8 g**;

Proteine – **11,0 g**;

Calorie – **428**.



E' facile che parlando di un risotto con i peperoni si faccia subito riferimento a Voghera. In questa zona della Provincia di Pavia si coltivano i più succulenti e polposi **peperoni, gialli e rossi**, con cui sia possibile realizzare questo noto risotto della tradizione. Le ricette tramandate dalle diverse, proverbiali, "casalinghe di Voghera" si possono realizzare anche con ingredienti e procedure differenti: con salsa di pomodoro aggiunta; uso di peperoni sbucciati e frullati per renderli più digeribili; abbondante soffritto di cipolla, per irrobustire il gusto ortofruitticolo; decorazione con pancetta arrostita, per dare più "sostanza" e chi più ne ha più ne metta. La versione essenziale, però, proprio come quella qui riportata, non è comunque destinata a sfigurare. Anzi, è proprio il sapore prevalente dei peperoni freschi dell'orto di Agosto a garantire tutta la golosità di questo risotto prevalentemente vegetariano, nutriente e variopinto.

## “ALBAN ELFED”, L’EQUINOZIO D’AUTUNNO

Tra il 22 e il 23 settembre cade l’equinozio: finisce l’estate e inizia l’autunno astronomico. In quel momento il giorno e la notte hanno la medesima durata, ma presto si comincerà ad avvertire che la fase buia dell’anno tende ormai a prevalere. Il tutto secondo gli immutabili ritmi ciclici della vita, della morte e della successiva rinascita della natura. E’ il tempo degli ultimi importanti raccolti, tra cui emerge la vendemmia, e anche il momento migliore per preparare cibi e bevande da conservare per l’inverno. Un tempo si celebrava la festa nei boschi, mangiando il pane consacrato e bevendo vino o idromele in compagnia dei familiari e dei vicini.

*Alban Elfed* rappresentava per i Druidi la festa d’autunno ispirata alla “Luce dell’Acqua”, dedicata alla dea Madre Terra che, in opposizione al principio maschile del dio Sole, si configura con la Luna (Artemide-Diana, nella tradizione classica grecoromana): luce fiavole nella notte ed entità astrale regolatrice delle maree e delle acque interne. Comincia un periodo da dedicare alla meditazione, ma anche di ringraziamento per i frutti della terra e per le esperienze maturate nel corso dell’anno. Questo era spesso il momento dei bilanci e della riscossione finale dei profitti maturati nell’annata agricola.

Nel veronese spesso gli affitti e i traslochi venivano programmati in autunno, dopo la conclusione dei raccolti. In tal caso si ponevano sotto l’egida di S. Michele (29 settembre) i nuovi contratti, la concessione dei campi in mezzadria e gli spostamenti delle famiglie contadine. Da qui il detto “*far San Michel*” al posto del più proverbiale “fare San Martino”.

**San Michele Arcangelo** veniva spesso venerato nelle città di tradizione celtico-cristiana, compresa Pavia. Egli è l’angelo guerriero che brandisce la spada contro il dragone, ovvero il diavolo. Questa sua classica iconografia è presente anche a Mont-St.-Michel, in Francia (luogo sacro ai Druidi con il nome di *Mont Bélaine*) e in varie zone di tradizione longobarda in Italia. Pare infatti che egli sia stato assimilato al dio celtico *Lugh-Belenos*, che esprimeva in sé la funzione guerriera e sacerdotale.

## RISOTTO AL/ALLA BARBERA

Ingredienti per 4 persone: Riso Sant'Andrea (o altro riso per risotti) g 300; una Cipolla; 3 bicchieri di buon Vino Barbera fermo; Burro g 30; un cucchiaio d'Olio extravergine d'oliva; circa 750 ml di Brodo di carne; 2-3 foglie di Salvia; un rametto di Rosmarino; 2 cucchiainate di Grana o Parmigiano grattugiato; Sale a piacere; un pizzico di Noce moscata (se gradita).

Preparazione: Far soffriggere a fuoco lento, con 20 g di burro e il cucchiaio d'olio, la cipolla tritata finemente insieme alle foglie di salvia spezzate e al rametto di rosmarino. Aggiungere il riso e tostarlo per qualche minuto. Eliminare poi salvia e rosmarino dopo aver fatto insaporire bene mescolando il tutto. Continuare la cottura del riso irrorandolo pian piano con il Barbera. Salare a piacere e proseguire la preparazione del risotto, aggiungendo poco per volta il brodo necessario e continuando a mescolare. A cottura quasi ultimata aggiungere il restante burro e il formaggio grattugiato, togliere dal fuoco e mescolare per la mantecatura finale. Se lo si desidera, si potrà aromatizzare il risotto anche con noce moscata durante la fase di mantecatura.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **17,3** g;

Carboidrati – **66,0** g;

Proteine – **2,7** g;

Calorie – **400**.



Il **vino** è un ingrediente quasi costante per la preparazione del risotto. Di solito si impiega poco vino bianco da “sfumare” (cioè far evaporare rapidamente) dopo la tostatura del riso. In questo caso il Barbera è però l'ingrediente fondamentale, per cui è necessario scegliere un prodotto ben qualificato (ad esempio un Oltrepo pavese DOC) a garanzia del risultato. Rimane un annoso problema: si deve dire “**il Barbera**” o “**la Barbera**”? Gli enologi tendono a considerare al femminile le uve, mentre usano il maschile per riferirsi al vino che da queste viene prodotto. Ma la tradizione merita sempre rispetto e quindi via libera alla Barbera, alla Bonarda ecc.

## RISOTTO COI FUNGHI

Ingredienti per 6 persone: Riso per risotti g 500; Funghi freschi g 500; Brodo leggero (o di dado) 1,5 litri; un bicchiere di Vino bianco secco; una piccola Cipolla; un ciuffo di Prezzemolo; 4 cucchiaini di Grana grattugiato; 2 foglie di Alloro; uno spicchio d'Aglio; un rametto di Rosmarino; 3 cucchiaini d'Olio d'oliva; Burro g 30; Sale e Pepe a piacere.

Preparazione: Mondare ben bene i funghi, senza lavarli, ma togliendo tutte le parti legnose e sporche di terra e passandoli, se mai, con un panno umido per eliminare ogni traccia di sporco. Far soffriggere circa un terzo dei funghi, tagliati a pezzetti, con un cucchiaio d'olio, mezzo spicchio d'aglio tritato (o solo schiacciato se lo si vuole poi eliminare) e mezza cipollina pure tritata. Portare a cottura i funghi trifolati in questo modo, aggiungendo poco brodo se serve. Salare e pepare a piacere unendo poi il prezzemolo tritato, a fine cottura. Far soffriggere l'olio rimasto, con l'altra mezza cipolla tritata, le 2 foglie di alloro spezzate, il rosmarino e il resto dell'aglio. Aggiungere i funghi rimasti, anch'essi tagliati a pezzetti, e qualche cucchiaio di brodo. Quando l'intingolo di funghi è asciutto, aggiungere il riso, farlo tostare e sfumare con il vino. Continuare la cottura del risotto versando man mano il brodo bollente e, infine, mantecare fuori dal fuoco con burro e formaggio Grana grattugiato. Servire il risotto sul piatto di portata ricoprendo e guarnendo con i funghi trifolati a parte.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **13,0** g;

Carboidrati – **69,5** g;

Proteine – **9,5** g;

Calorie – **415**.



Mario Soldati narra, nella sua introduzione al bel libro “Gastronomia pavese” di P.M. Prunetti e G. Nicosia, di un **fungo** eccezionale mostrato al Ristorante Ferrari in Borgo: “...una specie che cresce, pare, nei pioppeti lungo il Ticino”. Le terre umiduzze della zona sono ovviamente adatte al proliferare dei funghi. Ecco perché il risotto autunnale può diventare occasione di vari assaggi micologici: **ciudarö, gabarö, didei, legurat, spinarò, rusàt** (ossia: chiodini, manine, porcini, rossole) ecc.

## RISOTTO ALLA CERTOSINA

Ingredienti per 6 persone: Riso Carnaroli g 500; Gamberi d'acqua dolce g 500; 6 Rane; 6 filetti di Pesce Persico; un bicchiere di Vino bianco; Piselli puliti (o surgelati) g 300; Funghi freschi g 100; una gamba di Sedano; una Carotina; un piccolo Porro; 2 Pomodorini; Burro g 60; 2 cucchiaini d'Olio; Sale e Pepe a piacere.

Preparazione: Mettere in una casseruola l'olio e un pezzetto di burro, unire il porro tritato, qualche foglia di sedano e la carota tritata. Far soffriggere bene, salare, quindi mettere nel recipiente le rane, dopo averle pulite; rosolare per qualche minuto e bagnare con un bicchiere di vino bianco. Lasciar evaporare e ritirate dal fuoco; togliere allora le cosce alle rane e tenerle da parte. Versare nella casseruola circa un litro e mezzo d'acqua, salarla e porre il recipiente sul fuoco. Lessare i gamberi in acqua salata, sgusciarli e mettere la loro polpa insieme alle cosce delle rane. Preparare un normale risotto bianco e, mentre cuoce, far rosolare nel burro i filetti di pesce persico, bagnandoli con qualche cucchiaino di vino bianco. Appena evaporato il vino, unire i pomodori pelati e fatti a filetti, i funghi ben puliti, lavati e affettati, la polpa dei gamberi, le cosce delle rane e i piselli. Lasciar cuocere in pentola con coperchio circa 10-15 minuti. Quando il risotto sarà pronto regolare il sale e pepe, impiattare e disporre al centro di ogni porzione un filetto di pesce, due cosce di rana, un po' di polpa dei gamberi e qualche funghetto; infine condite con il sughetto avanzato e servire.

Valori nutrizionali per porzione circa:

Grassi – **12,9** g;

Carboidrati – **82,3** g;

Proteine – **26,7** g;

Calorie – **513**.



A settembre, dopo mesi senza “erre” in cui non è bene mangiare rane, la pesca dei batraci riprende alla grande. Peccato che la disponibilità, sia di **rane** che di **gamberi di fiume**, si sia ridotta all’osso negli ultimi decenni. Pavia non è più la città dei “ranè” di Piazza Cavagneria! Ecco perché questa mitica ricetta di Certosa è di così difficile realizzazione.



## CALDERONE PAVESE

Il primo nucleo di abitanti della provincia di Pavia fu costituito probabilmente da Liguri, che vennero però travolti nel IV secolo a.C. **dall'invasione gallica** (<http://mkt.pv.camcom.it>).

La Provincia di Pavia può essere illustrata anche attraverso le sue tradizioni, la storia, la cultura popolare, la **gastronomia**. Fortunatamente diverse tradizioni si sono conservate e sono tuttora presenti nella vita quotidiana, nelle feste popolari, nei rituali legati al calendario, nelle sagre gastronomiche in cui si celebrano il lavoro dei campi, con i suoi frutti, e la vita rurale scandita dai cicli naturali della terra. Da citare l'**Oltrepo Pavese**, zona in cui i canti, le leggende, la musica, i rituali, la memoria e il sapere contadino sono rimasti intatti nel patrimonio comune della collettività. Specialmente il territorio compreso tra la **Val di Nizza e il Po**, dove gruppi violinistici eseguivano la musica popolare, suonando nelle stalle, in occasione dei balli invernali. **Stradella**, in cui, nel 1876, nasceva la prima fisarmonica, importante svolta per la musica tradizionale locale. La **Valle Versa**, dove le usanze e l'ospitalità della gente contadina sono rimaste le stesse anche con il passare del tempo, mentre i vigneti vengono ancora coltivati seguendo una tradizione rimasta intatta nei secoli. E infine la **Lomellina**, territorio vocato alla coltivazione del riso fin dai tempi degli Sforza, e per cui il lavoro e la vita agreste hanno segnato i momenti più significativi della comunità. La stagione del riso è ancora oggi impressa nella memoria della collettività locale. A **Sannazzaro dei Burgondi** si celebrano ancora, infatti, i fasti della risaia con le sue mondine, i risotti e altri golosi prodotti a base di riso...

## FESTE E SAGRE ENOGASTRONOMICHE PAVESI

**GENNAIO:** Trippata di San Mauro a Vistarino.

**MARZO:** Frittellata di S. Giuseppe, a Santa Margherita Staffora; Frittellata, Vino Novello e Polentata a Montù Beccaria; Polentata e Primavera dei Vini a San Damiano; Primavera dei vini a Rovescala; Sagra del Polentone a Retorbido.

**APRILE:** Festa del Vino nuovo a Ruino; Sagra delle Rane a Bornasco.

**MAGGIO:** *Al Salam pusé bon* a Olevano di Lomellina; Festa dei Piselli a Miradolo Terme; Festa della Schita e del salame a Castana; Festa della Schita e Fragole a Montescano; Sagra dell'Asparago a Cilavegna.

**GIUGNO:** Festa della Ciliegia a Bagnaria; Festa del Riso a Sannazzaro de' Burgondi; Festa del Salame a Monteleone; Sagra della Cipolla a Breme; Sagra del Pane casereccio a Varzi; Sagra del Pesce di Mare a Spessa; Sagra della Scottona allo spiedo a Mede; Val Versa produce a Santa Maria della Versa.

**LUGLIO:** Rassegna dei Vini a Montescano; Sagra della Bruschetta a Sant'Alessio con Vialone; Sagra della Schita a Fortunago; Sagra del Riso a Valle Lomellina.

**AGOSTO:** Feste del Vino a Castana, Casteggio, Robbio, Rovescala, - San Damiano al Colle; Sagra del *Salam d'la Duja* a Olevano di Lomellina; Sagra del Riso Vialone a Sant'Alessio con Vialone.

**SETTEMBRE:** Autunno Gastronomico a Varzi; Feste della Vendemmia e dell'Uva a Miradolo, Montescano, Pietra de' Giorgi; Santa Maria della Versa; San Damiano al Colle; Sagra dell'Agliolo a Belgioioso; Sagra del Pesce a Montebello della Battaglia.

**OTTOBRE:** Sagra della Castagna e castagnate a Miradolo e Montescano; Palio dell'Oca a Mortara; Sagra delle Offelle a Parona.

**NOVEMBRE:** Autunno Gstronomico, a Varzi; Festa del Vino novello a Rovescala; Fiera del Bestiame a Pietra de' Giorgi; Polentata e Castagne in Piazza a Montù Beccaria.

e molto altro ancora...

## POSTILLA

Sono nata a Milano, risiedo ormai da tempo a Pavia, e i miei nonni erano tutti e quattro veneti! Un bel catalogo di territori in cui l'eredità celtica (o gallica che dir si voglia) ha lasciato la sua indelebile impronta.

Mi è sembrato quindi di risalire un po' alle mie radici stendendo qualche nota sulla cultura e le tradizioni di questo nostro "profondo Nord", con la passione che ha sempre guidato, nel bene e nel male, la mia esistenza: la gastronomia. Questo libretto nasce quindi con il pretesto di comunicare a tutti alcune ricette del piatto tradizionalmente preferito sul territorio, il **risotto**. Senza perdere però l'occasione di sottolineare come una qualunque preparazione gastronomica, specie se realizzata con la passione che deriva dal notevole italico bagaglio storico, che ci appartiene, rappresenti sempre una specie d'opera d'arte. E varie ricette della tradizione italiana, pavese, sono veramente dei capolavori, da godere con tutti i cinque sensi.

Chi sta in cucina può ascoltare il rilassante ritmo del sobbollire di una pentola, vedere il colore degli ortaggi e altri ingredienti che passano dal tagliere ai fornelli (per ricomporsi in una vera tavolozza sul piatto di portata), apprezzare l'aroma delle erbe fresche e il profumo di stufati o arrostiti, gustare il sapore dei mille manicaretti dolci o salati, avvertire in bocca la consistenza, morbida e sostenuta a un tempo, di un bel risotto all'onda cotto a puntino!

Ecco, appunto, il risotto: sono molto orgogliosa di appartenere alla Confraternita del Risotto. Alla sua frequentazione, nonché all'appartenenza al suo paludato Direttivo, devo la cultura risottara, e l'idea di questa pubblicazione.

Quanto alle feste, come dimenticarne l'importanza antropologica e sociale? Scorrendo le tappe del Calendario Celtico ci si potrà accorgere che gli eventi celebrati e i modi di festeggiarli sono spesso molto simili a quelli di altri popoli e latitudini, mentre si assiste pure di frequente ad una specie di "sincretismo" popolare, che è stato capace di fondere insieme le varie ricorrenze di uno stesso periodo dell'anno nonostante

fossero dedicate di volta in volta a realtà o divinità diverse.

Sarei quasi tentata di proporre una “pax gastronomica” contro tutti i fondamentalismi e conflitti etnici! Potrebbe forse emergere il fatto che Celti e Mediterranei, Orientali e abitanti del Far West sono in grado di trovare più motivi di uguaglianza che differenze alla tavola delle feste.

Invito quindi autoctoni e immigrati a gustare qualche bella ricetta di risotto, come da Statuto della Confraternita. E se “al risott dal ‘nimal” non sarà, ovviamente, proponibile a tutte le fedi religiose, non dimentichiamo che è stato proprio a Mortara di Lomellina che si è riusciti a realizzare la sacrosanta impresa di un vero salume ecumenico: il salame d’oca!

Un’ultima avvertenza: per correttezza storica bisogna dire che gli antichi Celti (poverini) non hanno mai avuto la fortuna di assaggiare un risotto in vita loro! Le prime notizie sull’impiego del riso, e in molti casi della sua farina, risalgono al Medioevo. Tanto più che varie citazioni in merito, per esempio quelle del “*Tacuinum Sanitatis*”, lo vedono meglio impiegato nelle preparazioni medicinali che in quelle di cucina. E se è vero che in principio il riso è arrivato nel nostro Paese a seguito delle scorribande degli Arabi nel Sud Italia, seguono ben presto notizie di un suo acquisto per confezionare dolci alla Corte dei Savoia. Lasciando infine agli Sforza, Signori di Milano e Pavia, il nobile compito di diffonderne la più ampia coltivazione, perfetta per i luoghi umidi della bassa Lombardia, favorendone pure la diffusione verso il ducato di Ferrara con l’amichevole dono di diversi sacchi del prodotto da seme.

Quanta strada ha fatto il modesto chicco di riso nelle nostre belle risaie. E’ sicuramente diventato il protagonista dell’economia agroalimentare del Pavese. Senza risentire più di tanto neppure dell’attuale momento di crisi finanziaria.... E allora: *ad majorem risottorum gloriam, amen!*

*Luigia Favalli*



**CONFRATERNITA DEL RISOTTO**  
*nata per amore della cultura e della tradizione popolare*

Il sodalizio è stato costituito il 6 Aprile 2002 e accoglie un buon numero di Confratelli amanti delle cose buone, cultori delle tradizioni della blasonata cucina italiana e soprattutto custodi della cultura gastronomica popolare del territorio di Pavia. Con particolare riferimento alla Lomellina, terra in cui da sempre è diffuso ed apprezzato il **RISOTTO**.

La **CONFRATERNITA DEL RISOTTO** si propone di costituire uno strumento operativo per una più ampia diffusione di questo piatto, preservandone le caratteristiche di base e garantendone la qualità. Da qui, tra l'altro, la volontà di definire un **PROTOCOLLO** che fissa ed evidenzia i parametri secondo cui "un Risotto possa veramente definirsi tale". Tutto nasce dalla consapevolezza di un dovere: difendere, diffondere e valorizzare la cultura del **RISOTTO**. Questi gli obiettivi, così definiti:

A – Disporre di un **PROTOCOLLO DEL RISOTTO** per il quale un piatto di Riso può realmente assumere la denominazione di **RISOTTO**.

B – Associare al **PROTOCOLLO** un Marchio di Qualità registrato.

C – Conferire il marchio di qualità a quegli esercizi commerciali, operanti nella gastronomia, che si impegnino a rispettare con continuità ed in tutti i suoi aspetti il **PROTOCOLLO**.

D – Promuovere la conoscenza del **RISO** in tutte le sue varietà, modalità di coltivazione e processi di lavorazione che lo caratterizzano prima di essere utilizzato come alimento.

E – Rendere noto ad un pubblico sempre più ampio il valore gastronomico e nutritivo del **RISO**.

La **CONFRATERNITA DEL RISOTTO** è aperta a tutti gli  
appassionati di gastronomia!



## **CONTATTI** **“CONFRATERNITA DEL RISOTTO”**

*Sede Legale:* Via Madonna Vecchia, 117  
27039 Sannazzaro De' Burgondi PV

*Sede Sociale:* GOI ANTICA TRATTORIA  
Via Togliatti, 2 27028 San Martino Siccomario PV (Italy)

*Telefono Segreteria* 0382.997488

*E-mail:* [info@confrisotto.it](mailto:info@confrisotto.it)

<http://www.confrisotto.it/>