crespelle di grano saraceno

Ingredienti per 4 persone: 150 gr. di farina di grano saraceno e di farina bianca in parti uguali, 100 gr. di cuore di spinaci (o spinaci selvatici), 2 uova più 1 tuorlo, 3 cucchiai di birra e un goccio di grappa, 150 gr. di latte e 50 gr. di panna, 200 gr. di bitto e un poco di parmigiano, 100 gr. di burro d'alpe, salvia.

In una terrina mescolare con la frusta farina, uova, birra e latte sino a formare un composto omogeneo, lasciar riposare per 1/2 ora, quindi preparare 12 crêpes. Ammorbidire a bagnomaria il formaggio tagliato a dadini aggiungendovi la panna e gli spinaci.

Ottenuta una fonduta, stenderla sulle crêpes, arrotolarle e disporle in una pirofila da forno precedentemente imburrata, spolverare con il parmigiano e mettere al forno per 10 minuti. Servire calde dopo averle cosparse di burro dorato con la salvia.

taiadin mugni alla grosina

Ingredienti per 4 persone: 500 gr. di farina bianca, 200 gr. di farina di grano saraceno, 1 bicchiere di grappa, birra, 6 uova intere più 3 tuorli, 1 bicchierino di panna, salvia e rosmarino, 1 spicchio d'aglio, 200 gr. di funghi gallinacci, 300 gr. di burro, 2 patate, 100 gr. di formaggio casera grattugiato, sale e pepe.

Impastate le due farine, le uova intere, la grappa e della birra quanto basta per ottenere un impasto consistente da lavorare a lungo. Tirate una sfoglia spessa circa 3 mm, quindi tagliate delle tagliatelle larghe circa un dito, lasciatele riposare stese e nel frattempo soffriggere i funghi tagliati a listelli nel burro e aglio tritato, salando e pepando. A parte sbattere i tuorli rimanenti con la panna. In abbondante acqua salata, cuocere le patate tagliate a dadini per 5 minuti, aggiungere le tagliatelle e cuocere il tutto per 15 minuti. Aggiungere nel frattempo la crema di uova e panna ai funghi in cottura. Scolate le tagliatelle e conditele, in una zuppiera calda, con burro fuso e salvia, quindi aggiungere la salsa di funghi e panna mescolando e cospargendo di formaggio.

risotto al bitto e spinaci

Ingredienti per 4 persone: 280 gr. di riso carnaroli, 15 gr. di scalogno, 150 gr. di formaggio bitto stagionato (circa 1 anno), 80 gr. di spinaci, 50 gr. di grana grattugiato, 30 gr. di burro, un bicchiere di vino bianco, 1,5 litri di brodo di carne, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Dorare lo scalogno nell'olio extravergine, aggiungere il riso carnaroli, tostare e bagnare con il vino bianco. Lasciare evaporare e cuocere per 14 minuti aggiungendo il brodo poco per volta, girando continuamente.

Quindi aggiungere il bitto e gli spinaci, tenere sul fuoco per altri 3 minuti, spegnere e mantecare con il burro freddo e il grana.

Servire subito con un pizzico di pepe.

risotto alla valtellinese

Ingredienti per 4 persone: 300 gr. di riso, 200 gr. di fagioli sgranati freschi, 1 verza non molto grossa, 70 gr. di burro, 50 gr. di parmigiano grattugiato, qualche foglia di salvia, sale e pepe.

Lessare i fagioli in acqua leggermente salata.

Pulire la verza, tagliarne le foglie a listarelle scartando quelle più dure.

Cuocere il riso in abbondante acqua poco salata insieme alla verza.

Quando il riso sarà quasi cotto, aggiungere i fagioli già lessati e completare la cottura.

Scolare e condire con il burro fuso insaporito con la salvia, cospargendo con parmigiano grattugiato e pepe. Mescolare e servire subito in tavola.

coscia di cervo alla panna

Ingredienti per 4 persone: 1,3 Kg di fesa di cervo, 1/2 litro di panna, 1 bicchiere di aceto di vino, prezzemolo, pepe, sale, brodo.

Tagliare a pezzettini la fesa.

Unire a freddo in una pentola la carne, una manciata di prezzemolo, una cipolla finemente tritata, aggiungendo abbondante pepe ed un bicchiere di aceto di vino.

Passare al fuoco e rosolare per 10 minuti, aggiungendo brodo e sale. Cuocere per almeno un'ora o più (a seconda dell'età del cervo) e a cottura quasi ultimata aggiungere la panna.

salmì di camoscio

Ingredienti per 4 persone: 1,5 Kg di carne di camoscio, 2 lt. di vino rosso, fegato, polmone e cuore del camoscio, 1 cipolla e mezza, basilico, timo, 120 gr. di burro, 1/2 noce moscata, brodo.

Togliere accuratamente tutto il grasso dalla carne.

In un recipiente coperto mettere in fusione nel vino la carne tagliata a pezzetti, la cipolla tritata grossa, il basilico, il timo, polmone e cuore spappolati; mescolare e lasciare riposare per 4-5 giorni.

In una pentola preparare un soffritto con burro e cipolla quindi aggiungere la carne in fusione con il vino e mezza noce moscata.

Cuocere lentamente per un'ora o più (a seconda dell'età dell'animale).

Aggiungere ogni tanto del brodo, servire con polenta.

coniglio al casera e funghi porcini con verdure

Ingredienti per 4 persone: 2 dorsi di coniglio di circa 500 gr. l'uno, 150 gr. di funghi porcini spadellati, 200 gr. di formaggio casera tagliato in 4 strisce, 1 zucchina, 1 patata, mezzo peperone rosso e mezzo giallo, 1 melanzana piccola, 20 gr. di cipolla tritata, erbe fresche tritate (timo, rosmarino, origano), sale e pepe, olio extravergine di oliva, 1 bicchiere di vino bianco.

Disossare i dorsi mantenendo attaccata la pancia, salare e pepare, aggiungere i funghi, il formaggio e le erbe aromatiche, arrotolare e legare il tutto. Rosolare in padella e sfumare con il vino bianco, quindi cuocere in forno per 10 minuti a 180° circa. A parte tagliare le verdure a cubetti, spadellarle con olio extravergine e cipolla tenendole croccanti, salare, aromatizzare e tenere in caldo. Tagliare il coniglio a losanghe e disporlo sul piatto con le verdure preparate.

pane di grano saraceno

Ingredienti: 150 gr. di farina integrale di grano tenero, 350 gr. di farina di grano saraceno, 25 gr. di lievito di birra, olio, sale, 1 tuorlo d'uovo.

Preparare il lievito capo e lasciarlo riposare per circa 20 minuti.

Mescolare le farine in una terrina, praticare una buca al centro e metterci il lievito.

Mescolare bene il tutto ed aggiungere dell'acqua tiepida fino ad ottenere una pasta soda.

Lasciar lievitare in un luogo caldo per un paio di ore.

Aggiungere un cucchiaio d'olio, lavorare bene la pasta e riporla su una teglia unta di olio

e coperta di crusca. Cuocere in forno preriscaldato a 220° per circa 25 minuti.

Spennellare la superficie del pane con un tuorlo d'uovo e rimettere in forno per altri 10 minuti.

l'apicoltura

In Valtellina e in Valchiavenna l'apicoltura è da sempre presente.

In queste due stupende vallate nel cuore delle Alpi, l'apicoltura era un tempo particolarmente diffusa in molte famiglie contadine, per quella sorta di economia autarchica caratteristica delle zone di montagna.

Il miele rappresentava infatti il dolcificante principe della cucina valtellinese e il suo impiego, sapientemente dosato nei dolci locali, nobilitava gli ingredienti di una terra povera. Non a caso il dolce tradizionale fra i più caratteristici di questi luoghi è la "cupeta", a base di miele e noci.

Oggi come ieri l'apicoltura è diffusa ed è formata da piccoli apiari, condotti molte volte per tradizione di famiglia ma con passione sempre nuova e indipendentemente dal guadagno; spesso gli alveari, per seguire la fioritura del rododendro, vengono portati nel periodo estivo in luoghi talmente inaccessibili da richiedere l'utilizzo dell'elicottero.

Questa apicoltura offre individualmente solo piccole partite di miele, di fatto a garanzia della genuinità delle produzioni. Il miele prodotto nelle nostre valli ha quindi caratteristiche organolettiche che variano da località a località, da annate ad annate, da raccolto a raccolto; eppure un "bouquet", un aroma particolare, lega come un filo conduttore le varie zone della provincia che hanno analoghe essenze vegetali.

Il miele di Valtellina e di Valchiavenna è rinomato ed apprezzato sia in Italia che all'estero. Negli ultimi anni molti sono stati i riconoscimenti e i premi ottenuti per l'eccezionale qualità e per bontà della produzione, che hanno visto quelli delle nostre valli quali migliori mieli di rododendro e millefiori d'alta montagna in tutta Italia.

Una qualità premiata e riconosciuta quindi, frutto di una cura e di un amore incessanti rivolti dagli apicoltori valtellinesi ai propri alveari e premio dell'azione svolta dall'Associazione Produttori Apistici della Provincia di Sondrio e dai tecnici della Fondazione Fojanini, che da anni seguono il lavoro degli apicoltori.

sfogliatine dolci con casera e miele

Ingredienti per 4 persone: 200 gr. di farina bianca, 50 gr. di farina di grano saraceno fine, 30 gr. di zucchero, 30 gr. di burro, un tuorlo d'uovo, 100 gr. di formaggio casera giovane tagliato a fettine sottili, succo e scorza di limone e arancia, sale, zucchero a velo, 4 cucchiai di miele millefiori, 1 bicchierino di grappa, olio.

Miscelare le due farine e unire a seguire, burro, zucchero, uova, grappa, scorza di limone e arancia grattugiata più l'eventuale succo, quindi aggiustare di sale. Lavorare il tutto fino ad ottenere un impasto molto liscio ed omogeneo e lasciarlo riposare per 30 minuti coprendolo con un panno. Ricavare dalla sfoglia dei dischi sottili di diametro 9-10 cm, pennellare la base di ogni disco con dell'uovo sbattuto, adagiare le fettine di formaggio al centro. Chiudere bene sovrapponendo un altro disco, avendo cura di non lasciare all'interno aria. Friggere in olio a 170°-180°, scolare e asciugare su carta assorbente. Adagiare le sfogliatine su un piatto, irrorarle con il miele caldo e spolverarle con lo zucchero a velo.

torta di grano saraceno

Ingredienti per 4 persone: 250 gr. di farina di grano saraceno macinata fine, 50 gr. di fecola, 4 uova, 250 gr. di zucchero, 250 gr. di burro, zucchero a velo.

Lavorare i tuorli con lo zucchero, aggiungere il burro semifuso e mescolare energicamente fino ad ottenere una soffice spuma. Incorporare la farina e la fecola e per ultimo, delicatamente, gli albumi montati a neve. Versare l'impasto in una tortiera, precedentemente imburrata e infarinata, e cuocere in forno per 40 minuti a 180°.

Cospargere con lo zucchero a velo.

Si può accompagnare con panna montata e frutti di bosco frullati e zuccherati.

crêpes di grano saraceno alle mele renette

Ingredienti per 4 persone:

150 gr. di farina di grano saraceno e bianca in parti uguali, 2 uova più 1 tuorlo, 1/2 bicchiere di birra ed un goccio di grappa, un bicchiere di latte, 50 gr. di panna, 4 mele renette a fettine, 2 cucchiai di marmellata di mele cotogne, 2 cucchiai di miele, 100 gr. di burro, zucchero caramellato.

In una terrina mescolare con la frusta farina, uova, birra e latte sino a formare un composto omogeneo.

Dopo aver lasciato riposare per una mezz'ora, preparare 8 crêpes sottili, farcire con fettine di mele scottate nel burro ed amalgamate con marmellata e miele.

Passare in forno cospargendo di zucchero caramellato.

focaccia di grano saraceno alle ciliegie

Ingredienti per 4 persone: 200 gr. di farina di grano saraceno, un poco di lievito, 2 uova, 1/2 litro di latte, 2 cucchiai di miele, 500 gr. di ciliegie snocciolate, 50 gr. di burro, un poco di sciroppo d'acero, sale.

Mescolare in una terrina la farina, il lievito, le uova, il sale, il miele e il latte. Lasciar riposare per 20 minuti circa. In una teglia calda sciogliere il burro, versare l'impasto e coprire con le ciliegie. Cuocere in forno caldo a 220° per 20/25 minuti.

Bagnare con lo sciroppo d'acero la focaccia e servirla calda.

di grano saraceno ai mirtilli

Ingredienti per 4 persone: 150 gr. di farina bianca, 100 gr. di farina di grano saraceno, 200 gr. di confettura di mirtilli, 150 gr. di noci, nocciole e pinoli, 6 uova, 300 gr. di zucchero, 100 gr. di burro, 1 bustina di lievito.

Montare le uova con lo zucchero, aggiungere a pioggia le farine e mescolando lentamente unire le noci, le nocciole e i pinoli, finemente tritati. Per ultimi il burro fuso e il lievito. Versare l'impasto in una terrina imburrata e cosparsa di farina e infornare a 170° per circa 30 minuti.

Una volta fredda, tagliare la torta e farcire l'interno con la confettura di mirtilli.

Servire con panna montata fresca.

bisciola

Ingredienti per 4 persone: 200 gr. di farina bianca, 50 gr. di farina integrale di segale, lievito di birra, 10 noci, 5 fichi secchi, 20 gr. di burro, 30 gr. di zucchero, 50 gr. di uvetta, 1 tuorlo d'uovo, 1 cucchiaio di miele, sale.

Impastare le farine con acqua e lievito sino a giusta consistenza.

Ammorbiditi in acqua fichi e uvetta, unirli alle noci tritate e cospargere il tutto con zucchero.

Unire il composto alla pasta precedentemente preparata e lavorare ad ottenere un impasto sodo.

Lasciar lievitare e quindi dare forma di pagnotta all'impasto.

Cuocere in forno per 40-50 minuti.

A viticoltura

La Valtellina è una delle zone viticole più a nord in Italia, con un particolare microclima dovuto sia alla vicinanza del Lago di Como che dona un'aria tiepida, sia all'esposizione delle vigne che assicura una buona insolazione, sia alla protezione delle catene montuose delle Alpi Retiche e delle Prealpi Orobiche.

I primi a coltivare la vite in Valtellina furono i Liguri, poi gli Etruschi e i Romani. Nei secoli seguenti la viticoltura divenne fiorente, fino a coprire le pendici dei monti sul versante retico. Il vigneto, nelle sue linee essenziali, è rimasto immutato: oggi come allora la vite è piantata in spazi rubati alla montagna, su terrazze sostenute da muri a secco, formate con la terra del fondovalle. L'esposizione, quasi sempre rivolta a sud, fa sì che la luce intensa del sole porti a maturazione l'uva in condizioni ottimali.

Questa particolare situazione, se da una parte ha permesso nei tempi di coltivare la vite, dall'altra non consente la meccanizzazione del lavoro che, totalmente manuale, fa lievitare i costi di produzione del vino valtellinese.

La zona di produzione prevede una Doc Rosso di Valtellina e una Docg Valtellina Superiore. La prima, più vasta, è caratterizzata da terreni fertili e profondi, che danno vini rossi di minor struttura, che devono maturare almeno sei mesi prima di poter essere immessi al consumo. Dalla seconda zona, quella del Valtellina Superiore, caratterizzata da terreni rocciosi con un suolo siliceo argilloso, derivano vini più strutturati che, in base alla zona di provenienza, possono fregiarsi del nome delle sottozone Sassella, Inferno, Grumello, Valgella e Maroggia. Questi vini devono invecchiare due anni, di cui almeno uno in botte e sono ottenuti da uva chiavennasca, denominazione locale del nebbiolo, per almeno il 90% e per la restante percentuale da uve autoctone quali rossola, pignola e prugnola.

Dopo almeno tre anni di invecchiamento possono anche utilizzare la specificazione aggiuntiva "riserva".

Lo Sforzato di Valtellina Docg è invece un vino ottenuto da uva chiavennasca posta ad appassire, dopo la vendemmia e fin verso gennaio, su appositi graticci; si ottiene così un'alta concentrazione zuccherina, minor acidità e la formazione di particolari sostanze aromatiche. Questo vino, ottenuto in minime quantità, ha profumo intenso e sapore pieno, caldo e generoso per l'elevato grado alcolico (minimo 14%); deve essere invecchiato ed affinato per venti mesi, di cui almeno dodici in legno, e può conservarsi molto a lungo.

Il vino di Valtellina ha raggiunto oggi livelli altissimi, confrontandosi con i migliori vini del mondo, mantenendo da una parte la tradizione e avvicinandosi dall'altra al gusto del consumatore nazionale e internazionale.



SALA CEREALI S.R.L.
VIALE DELLO STADIO 24 - SONDRIO
TEL. 0342 21.40.68 - FAX 0342 21.06.36
www.salacereali.it