

# Ricettario della Pieve

La cucina della Pieve è semplice, naturale e povera. Lontana quindi dall'ultima tendenza dei programmi televisivi che ha portato alla ribalta personaggi che propongono una cucina spettacolare. Piatti popolari realizzati con ingredienti modesti, adatti sì a soddisfare il gusto, ma più semplicemente la necessità di del cibo quotidiano.

## LA MOSA

La *mosa* è stata per secoli una delle minestre più comuni nelle case nonese e oggi purtroppo quasi dappertutto scomparsa dalle mense perché considerato il piatto più povero di tutti. È una specie di farinata che si cuoce in una padella di ferro o di rame. La base del piatto è la farina di mais e la farina bianca stemperate e fatte cuocere nel latte o nell'acqua a bollire.

### *Ingredienti:*

- ✓ latte
- ✓ acqua
- ✓ farina gialla da polenta
- ✓ farina bianca
- ✓ sale
- ✓ burro

### *Preparazione:*

Mettere a bollire in una padella di ferro 1 litro e mezzo di latte e ½ litro di acqua, quando bolle salare leggermente e versare a pioggia sempre mescolando 3 pugni di farina da polenta, successivamente sciogliere in un po' di latte 4 cucchiari di farina bianca fino a formare una pappetta. Questa va aggiunta un po' alla volta nella padella fino ad ottenere una consistenza cremosa. Fai cuocere il tutto per 30 - 40 minuti lasciando formare una bella crosta sul fondo. A fine cottura, prima di servirla versa abbondante burro fuso sulla superficie.

## La mosa

1. Sperànte che le váce  
le fágia el so vedèl,  
perché ci tuti i spèta  
de lat en ciazedrèl.

2. Per grandi e per putèle  
almen en bòt a l'an  
emplenírse le budèle  
de mòsa almen magnán.

3. Che furia, che bocóni  
i fa ci che pòl pù  
el par che nó i sia bòni  
de nó levàr pù su.

4. "Né plan" la dis so máre  
che èl po' tut sta ròba  
no 's gi vòl nar en prèsa  
lagià sorár la mòsa!

## LA PANADA

Altra tipica minestra contadina è la **panada**. Piatto semplicissimo e assai povero. Un adagio noneso dice che *“La panada l’è past per maladi”* la panada è cibo per malati.

### *Ingredienti:*

- ✓ pane raffermo (molto indurito)
- ✓ acqua
- ✓ sale
- ✓ pepe
- ✓ formaggio grattugiato
- ✓ burro

### *Preparazione:*

Immergere il pane ben secco nell’acqua fredda e lasciarlo a bagno per due ore. Aggiungere del burro, salare, pepare e cuocere per 15 minuti. Con un frullino mescolare bene per sciogliere il pane e servire molto calda con una spolverata di formaggio grattugiato.

## LA MINISTRA DE ÒRZ

La minestra de òrz è un piatto povero, ma assolutamente saporito. È tipica della Valle di Non e originariamente veniva cotta nel «*lavéz*» il grande recipiente in bronzo che attaccato per la «*segósta*» sopra il fuoco del «*foglar*» per diverse ore. Lo storico Quirino Bezzi così la cantava con nostalgia:

*«Ma non saprà più del fumo degli antichi focolari; non conoscerà più l’orzo appena sfiorato dalla mola dell’antico mulino mosso dall’acqua chiacchierona del rivo o pestato nella «pila» che non mancava mai nella casa rurale. Non saprà più del gusto del sudore delle mietitrici armate di falchetto che all’alba assalivano i campi solatii.»*

### *Ingredienti:*

- ✓ acqua e latte in parti uguali
- ✓ orzo
- ✓ piedino di maiale o pancetta affumicata
- ✓ pochi fagioli borlotti
- ✓ fogliette di versa tagliate finemente
- ✓ patate e carote

### *Preparazione:*

Porre nella pentola tutti gli ingredienti a freddo. Mettere sul fuoco basso e cuocere per tre ore aggiungendo acqua o latte nel caso si prosciugasse troppo. Nella minestra de òrz ciascuno mette a mollo del pane raffermo.

## LA TORTA DE PATATE

È forse il piatto più conosciuto della valle di Non. Probabilmente oggi è molto più popolare il *tortel de patate* la cui preparazione si differenzia dalla *torta de patate* per il modo di cottura: il primo è fritto, la seconda è cotta nel forno. Il piatto è antico e nel corso del tempo ha subito delle variazioni soprattutto dopo l'introduzione delle cucine economiche nelle case. Gli ingredienti sono però sempre gli stessi gli stessi e la regina come si può arguire è la patata.

### *Ingredienti:*

- ✓ patate (meglio se vecchie con poco amido)
- ✓ acqua
- ✓ sale
- ✓ farina bianca
- ✓ olio

### *Preparazione:*

Grattugiare le patate e aggiungere la farina bianca, salare mescolare amalgamando gli ingredienti. Mettere l'impasto in una teglia dove prima è stato scaldato l'olio e infornare fino a che non si forma la caratteristica crosticina dorata sulla superficie. Per cucinare il *tortèl* dopo aver scaldato l'olio si frigge a fiamma vivace su entrambe i lati fino ad ottenere una frittella croccante. La *torta di patate* e il *tortèl de patate* si mangiano a cena con formaggio e salumi, verdura fresca, cappucci, cicoria oppure con fagioli.



## I CIALÉNDRI

*«Per fare i canéderli  
col sugo o col ragù,  
se ciapa del prezzémolo  
e se lo taia su;  
farina, òio, zìgole  
luganeghe col speck,  
pan vècio senza mìgole,  
e ‘n tòc de formai sgnèck.  
Se fa balòttole  
col pan gratà  
tre, quatro frégole  
de ài pestà,  
na mèza chìchera  
de lat e vin:  
eco i canéderli  
de noi trentìn...»*

Celebre canzonetta per il piatto più celebre dell'arte culinaria alpina, ma anche nonesa e ancor oggi largamente preparato nelle cucine della Pieve.

### *Ingredienti:*

- ✓ pane vecchio
- ✓ latte
- ✓ uova
- ✓ prezzemolo
- ✓ farina bianca
- ✓ lucanica fresca
- ✓ pancetta
- ✓ formaggio grattugiato
- ✓ burro

### *Preparazione:*

Il pane vecchio si tagliuzza a piccoli dadi in una ciotola e vi si versano sopra alcuni cucchiai di latte mescolando un po' e lasciando inumidire l'impasto per due-tre ore. Poi si aggiungono le uova, il formaggio grattugiato e un po' di farina bianca. Si aggiusta di sale il composto. Prendere la lucanica e la pancetta (o lardo se si preferisce) e si tagliano a cubetti e si rosolano in un tegame per pochi minuti unendoli poi al resto dell'amalgamo. Mescolare bene l'impasto con le mani e si fanno delle palline della grossezza di una palla da tennis infarinandole bene all'esterno. I *cialendri* si cuociono nel brodo per circa un quarto d'ora. Si possono consumare in brodo o anche asciutti con vari contorni.

## EL STRUDEL

E chi non conosce lo strudel? Il dolce che regna da secoli nell'arte culinaria mitteleuropea e nella nostra terra poi, patria delle mele! Immane sulle tavole della nostra Pieve.

### *Ingredienti:*

- ✓ farina bianca
- ✓ olio di semi
- ✓ uovo
- ✓ mele (meglio se renette del Canada)
- ✓ zucchero
- ✓ uova
- ✓ pangrattato
- ✓ burro
- ✓ uvetta
- ✓ pinoli
- ✓ cannella
- ✓ rum

### *Preparazione:*

Impastare la farina, l'uovo, e l'olio (se occorre un poco d'acqua 30 ml) fino a rendere l'impasto consistente ed elastico. Formare una palla, ungerla con poco olio, coprirla con della pellicola e lasciarla riposare per un'ora al fresco.

Intanto mettere a bagno nel rum l'uvetta e tostare il pangrattato con una noce di burro, spegnere il fuoco e lasciare intiepidire.

Sbucciare le mele e tagliarle a tocchetti cospargerle con lo zucchero, unire i pinoli, un pizzico di cannella e l'uvetta ben scolata e lasciare macerare per poco gli ingredienti del ripieno.

Riprendere il panetto di pasta stenderlo formando un rettangolo su un canovaccio leggermente infarinato e spennellare con del burro fuso e cospargere il pangrattato prima tostato.

Adagiarvi ora il composto con le mele e arrotolare la pasta dalla parte più lunga aiutandosi con il canovaccio, sigillare bene anche sui lati e porre lo strudel su una teglia (rivestita con carta forno). Prima di infornare spennellare con burro fuso. Cuocere il dolce a 200° per circa 40 minuti. Prima di servire, cospargere lo strudel con dello zucchero a velo.

## LA PEVERADA

«È pù ciar el péver de la peverada», è il celebre proverbio trentino, molto utilizzato anche dai nonesi, per dire che non ne vale la pena. Vale la pena invece di gustare questa salsa che si accompagna solitamente con la polenta.

### *Ingredienti:*

- ✓ brodo di carne
- ✓ olio d'oliva
- ✓ pane grattugiato
- ✓ pepe
- ✓ formaggio grattugiato

### *Preparazione:*

In un tegame basso e largo scaldare l'olio d'oliva e rosolare il pane grattugiato, facendo attenzione che non bruci. Aggiungere il brodo di carne e cuocere a fuoco lento per due ore, a cottura pressoché ultimata, aggiungere il formaggio grattugiato. Come detto questo piatto si accompagna bene alla polenta gialla.