



Piatto
anti-spreco

realizzato per
la puntata di
Striscia la Notizia
del 18/02





Centro Formazione
professionale
Cebano Monregalese

Gnocchi di polenta di mais ottofile con le bucce delle rape di Caprauna, foglie di porri e croste di Raschera con cialda croccante di polenta saracena

Ingredienti per 10 persone

Per gli gnocchi

- 1 kg di polenta cotta
- 3 uova
- 300 gr di farina di frumento

Per la salsa

- 500 gr di bucce rape
- 300 gr di croste di raschera
- 200 gr di foglie di porro
- 200 gr di latte
- 200 gr di panna

Per la cialda

- 200 gr di polenta saracena
- 100 gr di acqua
- 100 gr di albume di uovo

Procedimento

Gnocchi

Tagliare grossolanamente la polenta avanzata e ben fredda, poi in una ciotola impastarla con farina, uova e olio fino ad avere un composto omogeneo. Lasciar riposare per qualche minuto. Su di una spianatoia stendere l'impasto tagliarlo a listarelle e da queste ricavare degli gnocchi regolari.

Salsa

Lavare molto bene le bucce di rapa e le foglie esterne del porro, tagliarle finemente e lasciarle poi a bagno per qualche minuto.

In un tegame capiente mettere le rape e i porri con l'olio e farli rosolare fino a quando prendono un bel colore dorato, salare leggermente e coprire con acqua fredda e con il latte e portare a cottura. Quando le verdure sono cotte aggiungere la panna e aggiustare di sale.

Spazzolare molto bene la crosta della raschera e poi lavarla con acqua fredda, tagliarla a pezzi molto piccoli oppure grattugiarla e metterla nella salsa.

Cialda di polenta saracena

Frullare la polenta Saracena con acqua, albume e farina, scaldare una padella antiaderente e versarvi dentro un velo di pastella di polenta, cuocere a calore moderato fino a quando la cialda non diventa croccante mettere da parte a raffreddare, continuare fino ad esaurimento della pastella.

Preparazione del piatto

Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata, una volta a galla farli bollire un paio di minuti poi versarli nella salsa, a piacere insaporire con una macinata di pepe. Servire ben caldi con la cialda croccante sopra.

Polenta di mais ottofile

Ingredienti per 10 persone

- 3 litri di acqua
- 330 gr di farina di mas ottofile bramata
- 330 gr di farina di mais otto file fioretto
- 20\25 gr di sale

Procedimento

Portare a bollore l'acqua con il sale e l'olio unire poi a pioggia le due farine miscelate, e girare fino a quando la farina non è tutta assorbita e non ci sono grumi, cuocere per almeno. Se si cuoce con il coperchio si dovrà girare meno e cuocerà meglio grazie al vapore che rimane nella pentola. La cottura sul putagè a legna dà un risultato sicuramente migliore.

Una parte di acqua può essere sostituita dalla stessa quantità di latte per un risultato più gustoso.





Polenta saracena

Ingredienti per 10 persone

- 1 kg di patate di montagna
- 150 gr di farina di frumento
- 50 gr di farina di grano saraceno
- Sale

Procedimento

Sbucciare le patate lavarle bene e tagliarle a grossi pezzi, metterle a cuocere in un tegame capiente dopo averle coperte di acqua fredda salata, dopo circa 20\25 minuti quando le patate sono cotte togliere una parte di acqua in maniera che le patate siano appena coperte, e tenere da parte l'acqua di cottura.

Disporre le farine sulle patate lasciando un piccolo camino al centro coprire con un coperchio e continuare la cottura per altri 10\15 minuti.

Togliere da fuoco e pestare con il tipico bastone chiamato in dialetto: "pistau" schiacciare energicamente il composto aggiungendo l'olio fino ad avere una polenta liscia e senza grumi. Regolare di sale e servire a fette con burro e formaggio o con salsa di porri.

Le materie prime della tradizione

MAIS OTTOFILE GIALLO

Varietà molto aromatiche coltivate nel passato fino a qualche decennio fa e poi abbandonata, preferendo la coltivazione di varietà maggiormente produttive. La resa per ettaro di granella di queste varietà infatti è molto esigua, attorno ai 25 quintali ettaro contro rese anche 4-5 volte superiori dei nuovi ibridi. Caratteristiche quali forma, colore, composizione aromatica sono molto differenti tra questi mais. Questo mais è così chiamato perché presenta 8 ranghi (file di seme attorno al tutolo), la granella ha forma tondeggiate un po' schiacciata, semi vitrea, colore giallo intenso, presenti comunque anche piccole coltivazioni a granella rossa e ancora meno a granella bianca, la lunghezza del tutolo è media ma non è raro trovare anche pannocchie molto lunghe.

RAPA DI CAPRAUNA PRESIDIO SLOW FOOD ITALIA

Caprauna si trova in Alta Val Tanaro, a circa 900 metri di altitudine, a cavallo tra Piemonte e Liguria. La sua storia riflette la posizione geografica: il feudo di Caprauna e Alto, infatti, fin dall'XI secolo, fu conteso tra signori liguri – Del Vasto prima, Del Carretto e Ceppolini poi – e piemontesi. Il territorio del comune è caratterizzato dalla presenza di numerose opere di architettura rurale (ponti, lavatoi, piloni, piccoli rifugi) e da un'incredibile estensione di antichi terrazzamenti. Retti da muri di pietra a secco, si incontrano anche ad un'altitudine considerevole (più di 1200 metri) e, nei secoli scorsi, rendevano possibile la coltivazione ad alta quota di grano, orzo, segale e avena. Un tempo i contadini coltivavano le rape sugli stessi terreni seminati in precedenza a grano. L'altitudine e le condizioni climatiche mai troppo calde e aride contribuivano a determinare una crescita ottimale e un sapore particolarmente delicato.

La semina delle rape avveniva alla fine dell'estate in terreni profondi, ricchi di calcio e concimati con letame, e dava i suoi frutti per tutto il periodo invernale. Le rape di Caprauna sono grandi, dolcissime, particolarmente quelle a pasta più gialla.

Un abbinamento tipico è con la salsiccia e con uno speciale tipo di pasta fresca, gli s-ciancui.

Stagionalità La raccolta si protrae da settembre a gennaio. La promozione del prodotto è un tassello di un più ampio progetto di recupero ambientale e territoriale volto a incrementare la coltivazione sui terrazzamenti già esistenti, a ripristinare quelli danneggiati e a incentivare il ripopolamento del piccolo comune.





LA POLENTA SARACENA

La polenta saracena è uno dei piatti tradizionali dell'Alta Val Tanaro e prende il nome dal grano saraceno. L'ingrediente base sono le patate, la percentuale di farina di frumento e di quella di grano saraceno variano da zona a zona, la particolarità di questa polenta è però la tecnica di preparazione che prevede che una volta cotta la polenta sia pestata con un bastone apposito chiamato in dialetto "pistau"

La coltivazione del grano saraceno fu introdotta nella valle verso la fine del primo millennio, successivamente alla presenza dei Saraceni.

Il grano saraceno si diffuse sulle montagne a quote piuttosto alte, sopra i mille metri, per il suo ciclo di vita breve, dalla primavera all'autunno, che ne consentiva la coltivazione dove il frumento ed altri prodotti non riuscivano a giungere a maturazione.

Dal milleottocento il piatto tipico delle montagne dell'Alta Val Tanaro è la polenta saracena, dove la farina di grano saraceno e le patate, con l'aggiunta più recente di un po' di farina di frumento per renderla meno scura, formano un morbido impasto che viene condito con un delicato sugo di latte, porri e funghi secchi, prodotti disponibili in tutte le stagioni.

LA RASCHERA

Formaggio Piemontese a Denominazione di origine protetta. Il suo nome lo deve al pascolo situato ai piedi del monte Mongioie in provincia di Cuneo. Si tratta di un formaggio a pasta semi-dura, dalla forma quadrata o tonda, che affronta una stagionatura minima di un mese.

Non viene aggiunto alcun conservante, ed è ideale da mangiare puro, come formaggio da tavola. Il suo sapore è delicato e profumato, leggermente sapido per le forme più stagionate, oppure leggermente piccante per quelle meno stagionate. L'etichetta gialla indica il formaggio d'alpeggio e quella verde il formaggio di pianura.

La forma tradizionale di questo formaggio è quella di un cilindro, anche se non è difficile trovarlo con la forma di un parallelepipedo a base quadrata. Nel caso della forma cilindrica, lo scalzo è di circa nove centimetri, mentre quella a parallelepipedo ha uno scalzo di circa dodici centimetri. Il peso varia a seconda della forma, con nove chilogrammi per la forma cilindrica, e circa dieci chili per la forma a parallelepipedo. Il colore è paglierino, con dei piccoli buchetti nell'impasto. All'esterno vi è una crosta marroncina.

La storia del formaggio piemontese

Le prime testimonianze si hanno nel 1477 dove si narra di un formaggio a forma cilindrica prodotto in Piemonte, che fu replicato a forma di parallelepipedo da un mercante. Nel 1976 nasce la Confraternita del Raschera e del Bruss, e nel 1982 viene riconosciuta la denominazione di origine controllata. In questo periodo si sviluppano anche diversi caseifici sul territorio di Cuneo specializzate nella produzione della Raschera. "Il consorzio per la tutela del formaggio a denominazione d'origine Raschera" nasce nel 1984 per tutelare la produzione e l'origine del formaggio, mentre la D.O.P verrà rilasciata soltanto nel 1996.

Raschera DOP: la produzione

La Raschera è un formaggio prodotto da latte vaccino con un'aggiunta di latte di capra o di pecora. Il latte vaccino e quello caprino viene fatto cagliare alla temperatura di 30°C con aggiunta di caglio di vitello. Una volta che il composto è indurito, viene rotto e battuto per circa cinque minuti. A questo punto, l'impasto viene pressato e lavorato fino a diventare un impasto semiduro composto da piccole occhiature. Dopodiché, il formaggio viene lasciato stagionare per non meno di un mese, ma può durare anche molto di più a secon-





Chef - Paolo Pavarino

Chef con esperienze in Hotel prestigiosi in Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta ed Emilia Romagna, Paolo è membro del Team Cuochi della Regione Piemonte con cui ha vinto diversi titoli nazionali ed internazionali. Appassionato delle tradizioni della sua terra natia, ha deciso di prendersi cura di questa cucina per riportarla sulle tavole più svariate.

Chef - Andrea Basso

Andrea ha condiviso con Paolo Pavarino sia esperienze lavorative che la partecipazione a gare internazionali del Team Cuochi della Regione Piemonte. È parte del dipartimento di solidarietà ed emergenza della Federazione Italiana Cuochi ed è anche lui originario della Val Tanaro.

Gli studenti

Sono ragazzi e ragazze che al termine della scuola secondaria di primo grado (licenza media) hanno scelto di iscriversi al percorso di formazione attivato con il sistema duale di formazione **Operatore di Cucina - Preparazione degli alimenti e allestimento piatti**.

Il sistema duale prevede che durante il primo anno i ragazzi lavorino nell'impresa simulata: un'azienda virtuale che svolge la sua attività proprio come quella reale a cui fa riferimento; all'interno di questa impresa simulata è stato portato avanti il progetto di riscoperta delle tradizioni culinarie della Val Tanaro.

Il corso di Qualifica è finanziato dal POR FSE 2014-2020 tramite la Regione Piemonte.



“Essere economi non vuol dire risparmiare di continuo, ma **evitare** di continuo gli **sprechi**”

Operatore della Ristorazione
Preparazione degli alimenti
e allestimento piatti

Volete rivedere la rubrica di **Striscia La Notizia**
in cui Luca Galtieri ha fatto visita al Cfpceomon?

La trovate qui bit.ly/StaseraGnocchi