La tradizione della buona cucina reggiana, semplice e naturale, trova riscontro nei numerosi ristoranti e trattorie dove è possibile gustare ottimi cibi tramandati da una generazione all'altra. I prodotti base provengono della terra e dagli animali, per questo si parla di "cucina povera". Si tratta di sapori forti nati dall'esigenza di supplire alla mancanza di ingredienti costosi e raffinati. Prima tra tutti la sfoglia (fujeda), fatta con farina non sgerminata, uova del contadino, cannella robusta e... "mani a calore equilibrato". Il Parmigiano Reggiano, apprezzato e distribuito in Italia e all'estero, è un altro prodotto tipico descritto nelle ricette dei famosi trattati culinari del passato ed elogiato per le sue peculiari proprietà. Secondo tradizione il taglio della forma deve essere fatto con la "coltellina" a foglia di ulivo che suddivide i blocchi in pezzi irregolari capaci di mettere in evidenza pregi quali la superficie granulosa e ruvida. L'Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia, prezioso elemento di spicco della cucina reggiana, arricchiva le doti delle giovani spose delle famiglie nobili e, raccolto in vaselli, veniva usato come medicamento ma il profumo, l'aroma ed il sapore agrodolce hanno convinto i buongustai a farne prelibato uso in cucina.
In occasione di **Expo Milano 2015. Nutrire il pianeta, energia per la vita** *Reggio Emilia propone a turisti e visitatori un'esperienza enogastronomica di alta qualità... a prova di ogni palato!*

WE A·RE \ Reggio Emilia per EXPO 2015

Parmigiano Reggiano

il formaggio con la lode

Il re dei formaggi era conosciuto con il nome di *"Parmesan"* perchè nacque nella zona reggiana di Bibbiano, culla del Parmigiano Reggiano, che fino al 1830 dipese dalla diocesi di Parma. Le sue origini sono antichissime: le prime citazioni letterarie risalgono al periodo degli imperatori Flavii. Il poeta **Marziale** parla del formaggio che dalla Valle dell'Enza veniva trasferito al porto di La Spezia per l'esportazione. Basandosi sui trattati di altri scrittori latini, le origini storiche si possono datare intorno al periodo della colonizzazione romana nella regione cisalpina. Sembra infatti che l'antenato del Parmigiano Reggiano, dotato di caratteristiche a lui simili e proveniente dalla stessa zona, fosse decantato, già all'inizio dell'era cristiana, da Columella, Varrone e Marziale. La denominazione *Parmigiano Reggiano* è tutelata da una specifica legge e riservata esclusivamente al formaggio prodotto nella zona di origine. Per la produzione viene utilizzato **latte pregiato e selezionato,** proveniente dagli allevamenti della zona di produzione tipica. Gli ingredienti necessari alla sua preparazione sono naturali e semplici: il latte della zona tipica, il caglio, la grande esperienza professionale dei *casari*, che si tramanda nei secoli, e la stagionatura naturale, essenziale per la riuscita del prodotto. A rendere così speciale questo formaggio concorrono fattori ambientali specifici come suolo, aria, acqua, alimentazione delle vacche e la particolare produzione artigianale, rimasta invariata nei secoli. Il prodotto è totalmente privo di conservanti e coloranti, **ha un alto potere nutritivo** e ottima digeribilità. Per produrre un chilogrammo di Parmigiano Reggiano occorrono ben 16 litri di latte di alto pregio e grande attitudine casearia. **La maturazione è naturale e deve protrarsi per almeno 12 mesi**. Il formaggio stagionato è usato da tavola o da grattugia. È insostituibile per esaltare il sapore, il gusto e la fragranza delle minestre ed arricchire secondi piatti o insalate. È il Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano che ne garantisce caratteristiche e componenti.

Il Parmigiano Reggiano nella letteratura

Nella prima metà del Trecento Boccaccio nel "*Decameron*" ricorda questo formaggio attraverso una esilarante ed appetitosa descrizione quando Calandrino, il protagonista della novella, raggiunto il paese di Bengodi, si ferma a bocca aperta davanti ad "*una montagna tutta di formaggio parmigiano grattugiato, sopra la quale stavan genti che niuna altra cosa facevan che far maccheroni e raviuoli, e cuocergli in brodo di capponi, e poi gli gittavan quindi giù, e chi più ne pigliava più se n'aveva*" e questa gente faceva scivolare verso il basso i maccheroni ed i ravioli già pronti per essere mangiati. Lo stesso Moliere, vicino ai cinquanta anni, per dimenticare gli affanni dello scrivere, cominciò a dedicarsi smodatamente alla tavola. Quando cominciarono ad affliggerlo i disturbi di stomaco, quasi per caso, un amico gli consigliò di mangiare alla fine di ogni pasto un pezzetto di quel formaggio, importato in Francia, chiamato "*Parmesan*" di cui si elogiavano le doti digestive. Lo scrittore acquistò subito questo decantato formaggio ed il risultato fu portentoso: cominciò a digerire e a sentirsi meglio fisicamente. Di lì a poco sulla sua tavola aumentarono le dosi del mi-

racoloso formaggio, gustoso e digeribile, del quale Moliere si cibò quasi unicamente con l'avanzare del tempo.

Musei e caseifici

Attrezzi tradizionali legati alla lavorazione del Parmigiano Reggiano sono visibili presso i musei della civiltà contadina e presso i caseifici disseminati sul territorio reggiano. In particolare: il "**Museo della civiltà contadina e artigianale della Val d'Enza**" (via Copellini, 13 Villa Aiola - Montecchio - tel. 0522 871271) accoglie oggetti e strumenti di lavoro del mondo contadino con particolare riferimento alla produzione del

Parmigiano Reggiano. Nelle vicinanze del museo è possibile visitare due caselli storici per la lavorazione del formaggio: uno a fuoco vivo di fascine ed uno, più recente, a vapore. Il "**Museo dell'agricoltura e della civiltà contadina**" (Rocca Estense, Corso Umberto I, San Martino in Rio, tel. 05222 636726-636720) contiene una sezione dedicata al caseificio e all'arte casearia. Lungo la pianura reggiana è facile notare edifici tipici di forma spesso ottagonale, con finestre a gelosia, dentro ai quali veniva lavorato il latte e venivano depositate le forme del Parmigiano Reggiano per la stagionatura.

le ricette del gusto

RISOTTO ALLA PARMIGIANA

Ingredienti per 4 persone
400gr. di riso, 150gr. di burro, 100-150gr. di Parmigiano Reggiano, 1 cipolla, brodo, sale, panna.

Tritate finemente la cipolla e dorartela in 100gr. di burro. Aggiungete il riso, fatelo insaporire per qualche minuto poi continuate la cottura aggiungendo, poco alla volta, il brodo bollente. Al termine della cottura del riso, e fuori dal fuoco, aggiungete il burro rimanente, la panna e il Parmigiano Reggiano, quindi mantecate e servite in tavola.

INSALATA FANTASIA

Ingredienti per 4 persone
300gr. di Parmigiano Reggiano, 200gr. di funghi freschi porcini, 2 mazzetti di rapanelli, lattuga fresca, olio extravergine di oliva, limone, un cucchiaio di senape dolce.

Pulite e tagliate i funghi ed i rapanelli. Unite la lattuga tagliata a listarelle ed il Parmigiano Reggiano tagliato a fette sottili. Condite quindi con una vinaigrette preparata con olio extravergine di oliva, limone e senape.

Il Parmigiano Reggiano delle Vacche Rosse

La Rossa Reggiana è una razza autoctona dell'Italia Settentrionale portata dalle popolazioni barbariche nel VI secolo d.C. dal cui latte, nelle abbazie dei monaci benedettini, 8 secoli fa ebbe origine il Parmigiano Reggiano. Le vacche rosse possono così fregiarsi del titolo di *Mamme* del Parmigiano Reggiano. Il latte delle Vacche Rosse di Razza Reggiana possiede alcune caratteristiche qualitative che lo differenziano dal Parmigiano Reggiano tradizionale. La Rossa produce un terzo di latte in meno rispetto alla razza Frisona, ma possiede una maggiore resa nella caseificazione. In particolare nel latte di Vacche Rosse si riscontra una più alta percentuale di caseina, la proteina fondamentale del processo di trasformazione del latte in formaggio, che garantisce una migliore predisposizione alla lunga stagionatura, con una conseguente migliore digeribilità. Per questo il regolamento di produzione del Parmigiano Reggiano delle Vacche Rosse prevede che il prodotto possa essere commercializzato dopo minimo 24 mesi di stagionatura. Il risultato è un formaggio dal colore giallo paglierino, che mantiene un sapore dolce, delicato e persistente con un aroma intenso anche oltre i 30 mesi di stagionatura.

Per visite guidate ai Caseifici:
Consorzio del Parmigiano Reggiano
www.parmigiano-reggiano.it

16576
23914
46679

Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia

il Re dell'Agrodolce

Colore bruno scuro, aspetto sciropposo, gusto aromatico per nulla acido, che si sposa con verdure ma anche con scaglie di grana, prosciutto crudo, insalate di pesce, carni rosse, gelati alla crema, fragole e... chi più ne ha più ne metta! È proprio lui, l'aceto balsamico tradizionale, il *Re dell'agrodolce*, generoso con tutte le pietanze di cui sa con discrezione esaltare l'autentico sapore. Questo prodotto di altissima qualità, ottenuto dalla lenta maturazione in speciali botticelle di mosto d'uva cotto, è tutt'ora al centro di un accanito dibattito tra esperti modenesi e reggiani, che se ne contendono l'origine. Conosciuto già al tempo degli antichi Romani, che lo denominavano *balsamum*, definito "piccante" da **Orazio** ed "aspro" da **Plinio il Vecchio**, era ampiamente utilizzato sia nel condimento di erbe, sia come conservante di "cosce di porco", pesci fritti, pesche duracine. Documentata è anche la sua presenza nella farmacopea casalinga: Lucio Columella infatti, vissuto nel I secolo d.C., annovera le sue proprietà terapeutiche contro l'indigestione, le malattie oftalmiche, i gonfiori delle zampe animali, il morso di bestie velenose, gli svenimenti. Si diceva che l'aceto reggiano veniva preparato con "ispirazione esoterica" anche nel famoso castello di Canossa e dai contadini della Val d'Enza. Questa testimonianza medievale dell'aceto reggiano è fornita dal monaco Donizone, biografo e contemporaneo della Contessa **Matilde di Canossa**, nelle pagine del "*Vita Mathildis*". La fama dell'aceto, che solo nel Settecento verrà denominato "balsamico", conobbe nei secoli un'inarrestabile ascesa. Immortalato dal grande poeta **Ludovico Ariosto**, esso fa capolino, custodito gelosamente nei granai quale gioiello della tavola, in tutti gli elenchi delle ricchezze appartenenti ai nobili reggiani. Nel secolo dei lumi è da segnalare il "*Libro contenente la Maniera di Cucinare e Vari Segreti e Rimedi per Malattie et Altro*", in cui un'ampia sezione è dedicata alla produzione dei vari tipi di aceto: quello fortissimo, quello aromatico, quello

forte, quello benefico contro la peste, denominato dei quattro ladri di Marsiglia. La storia documentata dell'aceto balsamico reggiano che risale al Rinascimento, periodo a partire dal quale nasce la tradizione, prima nobiliare poi borghese, di coltivare un'acetaia familiare in cui invecchiare il mosto cotto di uve locali. L'Ottocento sancisce definitivamente la celebrità di questo prodotto, vittima di ruberie, prezioso bene dotale, medicina miracolosa, protagonista assoluto di esposizioni provinciali ed internazionali, argomento di saggi e di indagini accurate per certificarne l'autenticità. Insomma, il suo prestigio fu ed è tuttora così elevato da farci comprendere perché molti vorrebbero accaparrarsi il merito della sua invenzione!

Caratteristiche

L'Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia si ottiene grazie a lunghissimo invecchiamento (minimo dodici anni) di mosto cotto di uve locali, in una batteria di botticelle di legni differenti a grandezza scalare, con travasi annuali e periodici rabbocchi. Il risultato di tanta paziente sapienza è un liquido sciropposo, bruno scuro, dal profumo penetrante e dall'inimitabile gusto agrodolce. Tre bollini: oro, argento ed aragosta caratterizzano, rispettivamente la prima, la seconda e la terza qualità

RISOTTO AL BALSAMICO

Ingredienti per 6 persone
500gr. di riso, 1 cipolla piccola, 150gr. di burro, ¾ di litro di buon vino rosso, Parmigiano Reggiano e 1 bicchierino di Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia bollino Argento.
Fate rosolare in una casseruola una piccola cipolla e il burro. Aggiungete il riso e fatelo insaporire per alcuni minuti, quindi copritelo di brodo caldo. Al momento del bollore versate circa ¾ di litro di vino rosso aromatico e corposo. Cuocete per altri 15 minuti, sempre mescolando, e se necessario aggiungete altro brodo. Una volta cotto il riso mantecate, fuori dal fuoco, con abbondante burro e Parmigiano Reggiano grattugiato e aggiungete un bicchierino di aceto balsamico.

SCALOPPINE AL BALSAMICO

Ingredienti per 6 persone
Scaloppine (almeno una a testa), farina, 50gr. di burro, 1 tazza di brodo vegetale, Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia bollino Aragosta.
Preparate delle scaloppine di vitello o di maiale, ben battute, infarinatele e dopo avere fatto sciogliere il burro in una casseruola, cuocetevi le scaloppine a fuoco sostenuto. Bagnate con una o due cucchiaiate di aceto balsamico lasciando evaporare. Quando sarà abbastanza assorbito, portate a cottura con una tazzina di brodo ben caldo. Servite coperte dal loro sughetto di cottura.

dell'aceto, secondo la classifica della commissione dei degustatori. L'Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia viene venduto nelle tipiche bottigliette da 100 cc. dalla forma simile ad un tulipano rovesciato, sigillate sul tappo con il timbro a ceralacca del Consorzio a garanzia della qualità del contenuto.

Per informazioni e visite guidate alle Acetaie:
Consorzio fra i Produttori di Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia
www.acetobalsamicotradizionale.it

il maiale reggiano

doti naturali e virtù acquisite

Nimèl, porch, purscel, gugiōl o scorzoun: s variati sono gli appellativi dialettali del suino nella tradizione popolare reggiana. Benché la presenza del maiale nella provincia reggiana sia documentata a partire dall'antico neolitico, la creazione della razza "*arzana*", meno selvatica e irsuta, ha origini più recenti. Solo nel 1873, infatti, venne sperimentato l'incrocio tra l'antico suino emiliano e il yorkshire inglese, un maiale chiaro, docile e sedentario. Dal connubio nacque il suino reggiano: robusto, sodo e saporito come gli antenati ma più disponibile alla proliferazione e all'ingrassamento, qualità ereditate dalla razza inglese. **Ai reggiani spetta il merito di aver riscattato la fama di questo animale**, disprezzato dagli egizi e dagli ebrei che lo incolpavano di causare epidemie di lebbra e lo identificavano col demonio nei Vangeli. I contadini sapevano quanto valeva il maiale e gli erano molto affezionati. L'animale, infatti, oltre ai classici salumi, si concedeva loro interamente. Un altro grande merito del suino era quello di fornire la "*sugna*", una massa adiposa con la quale si producevano unguenti, utilizzati per attenuare, tra l'altro, le sofferenze di chi era afflitto dal "*Fuoco di Sant'Antonio*". Le proprietà medicamentose della sugna sono forse all'origine di un'immagine nata nel mondo contadino: quella di Sant'Antonio Abate, protettore di chi contraeva la malattia suddetta, con il maiale, che offriva la cura per guarire. La varietà dei salumi padani è sorprendente: Plinio il Vecchio sosteneva che la carne di maiale poteva avere fino a cinquanta sapori diversi. Tra i prodotti caratteristici della zona troviamo il **prosciutto crudo, il prosciutto cotto, la mortadella, la coppa, il salame, il cotechino, i ciccioli** e **lo zampone**. Il più classico e gustoso accompagnamento reggiano proposto tradizionalmente per i salumi è il "gnocco fritto", una pasta salata di farina e acqua, tirata sapientemente con la cannella, che si gonfia a contatto con lo strutto bollente. Si trova facilmente nei locali di collina e dell'Appennino Reggiano, ma non è diffi-

cile trovarlo anche in alcune trattorie tradizionali della Bassa Reggiana.

PROSCIUTTO CRUDO

È forse il prodotto di salumeria maggiormente conosciuto, il primo che ha potuto fregiarsi di un titolo di tipicità sia in Italia sia in altre nazioni europee. In Italia l'attestazione di tipicità è stata adottata dai consorzi di tutela: sicuramente tra le più importanti figura quella di Parma. Il prosciutto crudo, in particolare quello del Consorzio di Parma, è di forma globosa, priva di zampetto e pesa circa 9 kg. **È squisito al sapore**, eccellente dal punto di vista nutrizionale e di ineffabile genuinità.

PROSCIUTTO COTTO

Il prosciutto cotto è il prodotto di salumeria maggiormente consumato grazie alle caratteristiche organolettiche e di digeribilità. Le attuali indicazioni dietologiche riconoscono nel prosciutto cotto un **alimento di grande digeribilità e leggerezza**.

COPPA

La coppa è un prodotto intero preparato con la maggior parte dei muscoli del collo. Sotto l'aspetto tecnologico è un prodotto interessante, perché accomuna aspetti simili al prosciutto crudo (salagione) e aspetti simili ai salami a lunga stagionatura (fasi di stagionatura). È il lento procedere di quest'ultima a conferire alla coppa tutto il suo aroma. **La coppa può essere considerata un alimento completo** dal punto di vista dell'apporto nella dieta di grassi e proteine e può rappresentare il piatto forte di un pasto ben equilibrato, i contenuti medi sono bilanciati se il prodotto viene consumato con le verdure.

MORTADELLA

La mortadella è un insaccato cotto, nato inizialmente per sfruttare i secondi e i terzi tagli della carne suina. La produzione odierna predilige la qualità dei tagli di provenienza nazio-

nale. La mortadella viene prodotta in pezzature piuttosto diverse, macinando finemente le carni suine e/o bovine in percentuale variabile. Lentamente si sta diffondendo la richiesta di prodotti realizzati con **carne esclusivamente suina**, a cui sono addizionati in modeste quantità alcuni derivati del latte.

SALAME

Il nome salame, dal latino *salumen*, significa *insieme di cose salate* e costituisce una delle più antiche modalità di conservazione della carne. Per la produzione sono usate carnette, spalle, trito, pance e grasso di gola o grasso duro, parti grasse e magre, distinguibili l'una dall'altra, ma legate fra loro in proporzione variabile. Lo sviluppo dell'aroma e del sapore del salame appaiono come il complesso bilanciamento del contributo di spezie e di reazioni enzimatiche su grassi e proteine. Dal punto di vista nutrizionale si presta ottimamente alla dieta di chi desidera un **alimento a forte potere energetico**, gustoso e saporito, inserendolo non più come antipasto, ma come piatto unico o secondo piatto.

COTECHINO

È un insaccato ottenuto da **tagli magri** diversi unicamente di suino a cui vengono aggiunti grasso e cotenna, il tutto lavorato al fine di ottenere un impasto omogeneo. Per l'insacco viene utilizzato un budello naturale, lavato, sgrassato e mantenuto a lungo sotto sale. Il cotechino va cotto e servito generalmente con contorno di purè o fagioloni.

CICCIOLI

Com'è ormai noto, del maiale non si butta via niente e anche le parti meno pregiate possono essere trasformate in vere e proprie leccornie. È il caso dei ciccioli, in dialetto *grassei*, che si ottengono dalla cottura dei ritagli di carne insieme a spezie ed aromi. L'impasto viene poi lasciato asciugare a piccole scaglie. Il sapore è deciso e speziato e vengono spesso serviti come antipasto.

le ricette del gusto

TAGLIATELLE PROSCIUTTO E PISELLI

Ingredienti per 6 persone
500gr. di tagliatelle all'uovo, 150gr. di prosciutto crudo, 50gr. di burro, 200gr. di piselli freschi, 150gr. di Parmigiano Reggiano grattugiato, 1 cipolla, salsa di pomodoro, brodo, sale, pepe.
Soffriggete nel burro la cipolla tagliata fine, aggiungete il prosciutto a dadini e lasciate cuocere per alcuni minuti. Versate poi i piselli, la salsa di pomodoro, un po' di brodo e fate cuocere almeno per 30 minuti a tegame coperto quindi aggiungete sale e pepe. Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata, condite con il sugo ottenuto e con il Parmigiano Reggiano.

le mani in pasta

sapori da gustare

I CAPPELLETTI

I Reggiani sono molto fieri di questa pasta ripiena, la cui caratteristica principale sta proprio nel ripieno, diverso rispetto alle altre ricette provinciali. All'interno della tradizione reggiana la ricetta varia leggermente anche a seconda della famiglia e della località (montagna, bassa reggiana e capoluogo), così come le dimensioni che tendono ad aumentare scendendo verso la bassa. Il cappelletto, **appetitoso ed irresistibile**, è perfetto con il brodo, anche se non disdegna il ragù o la panna. Dietro il suo aspetto si cela una piccola malizia che lo rende seducente, specie agli occhi degli uomini. Secondo una leggenda, che trae origine dai versi della "*Secchia Rapita*" di **Alessandro Tassoni**, Venere, Marte e Bacco, mentre girovagavano sulla terra, fecero sosta in una trattoria. Il mattino seguente il dio del Vino e quello della Guerra si alzarono molto presto per ammirare l'alba mentre Venere, più dormigliona, rimase a letto. Quando la dea si destò, meravigliandosi di essere da sola e forse un poco affamata, chiamò il cuoco. Questi, vedendo quel magnifico corpo, rimase così sconcertato che si rinchiuse in cucina, deciso a riprodurre almeno un particolare della dea. Con fervore impastò la sfoglia, tagliò tanti quadratini, li farcì di carne e li richiuse arrotolandoli al dito. L'ardore era ormai svanito ma "*imitando di Venere il bellico, l'arte di fare il tortellino apprese*". A chi non crede alla mitologia diciamo che il nome deriva da *cappello* perché la forma dei cappelletti ricorda sia il copricapo medievale sia la mitria dei granatieri.

CAPPELLETTI/Caplèt

Ingredienti per 4 persone
per la pasta: 500gr. di farina, 5 uova e un pizzico di sale
per il ripieno: 2 piccole cipolle, 150gr. di burro, costata di manzo o altro tipo di carne di manzo purché saporita, 70gr. di prosciutto misto, 60gr. di filetto o polpa di maiale, 90gr. di vitello, tacchino o pollo, fegatelli e rigaglie, 1 spicchio d'aglio a piacere, noce moscata, pane grattugiato q.b.

Per il ripieno: in un tegame fate sciogliere il burro con cipolla, sale e pepe. Tagliate a pezzi la carne e versate nel burro, fate cuocere lentamente con il coperchio. Quando i pezzi saranno mollemente cotti, ma non rinsecchiti, tritate finemente il tutto. Unite un uovo intero, il pane grattugiato, e tre manciate di Parmigiano, componente di primaria importanza che dovrà essere molto saporito e profumato. Da ricordare: Il pane grattugiato con un pizzico di noce moscata dovrà essere, in precedenza, tostato con il condimento della carne. Le varianti al pesto sono l'aggiunta di una salsiccia o di una fetta di mortadella macinate. Ancora la sostituzione del burro con il midollo di bue e l'aggiunta di chiodi di garofano.

Per la sfoglia: impastare la farina con le uova e un pizzico di sale. Lavorate energicamente fino ad avere un composto liscio, elastico e consistente, poi stendetela con il mattarello in una sfoglia sottile. Tagliate la pasta in tanti quadratini regolari di circa 2 cm. di lato, quindi mettete al centro il ripieno, piegate a triangolo e girateli attorno al dito per confezionare i cappelletti. Ottimi cotti in un buon brodo di cappone.

TORTELLI DI ZUCCA/Turtē 'd sóca

Ingredienti per 6-8 persone
500gr. di farina, 5 uova, 500gr. di zucca, 200gr. di mostarda di mele mantovana, 100gr. di amaretti, noce moscata grattugiata, scorza di mezzo limone grattugiata, pangrattato, 1 cipolla media, 100gr. di lardo, 50gr. di burro, 1 bicchiere di vino bianco secco, mezzo cucchiaio di concentrato di pomodoro, sale e pepe.

Per il ripieno: ridurre la zucca cotta in poltiglia (se lessata farla sgocciolare in un colapasta per due ore) e unirvi la mostarda tritata finissima con una parte del suo liquido, gli amaretti pestati fini, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di noce moscata, sale e pepe e poco pangrattato, per legare il composto. Lasciate riposare coperto per un paio d'ore.

Per la sfoglia: impastate la farina con le uova e un pizzico di sale. Lavorate energicamente fino ad avere un composto liscio, elastico e consistente; avvolgerlo in un telo e lasciare riposare per circa 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo della pasta, lavorarla nuovamente, poi stendetela con il mattarello in una sfoglia sottile. Ricavate dalla pasta dei rettangoli con un lato di circa 10 cm., distribuitevi un po' di composto di zucca e richiudeteli a forma di barchette, sigillando bene i bordi. Preparate un soffritto a base di lardo e burro, cipolla tritata, vino bianco, concentrato di pomodoro, sale e pepe. Questo condimento va fatto restringere per almeno un'ora, aggiungendo, se è necessario, un po' d'acqua. Come condimento in alternativa al soffritto a base di lardo e pomodoro, si può utilizzare il burro fuso guarnito di Parmigiano Reggiano. Lessate i tortelli in abbondante acqua bollente e salata, scolateli appena cotti e conditeli.

GNOCCHI DI PATATE

I "gnocchi", in dialetto reggiano *gnuchèt* o *gnôch ed patâti*, sono un primo, una particolare minestra asciutta fatta con le patate lesse, tipica della cucina reggiana. Legata a questa particolare pasta esiste anche una sagra popolare molto caratteristica che si svolge in costume a Guastalla, nella Bassa Reggiana: la Gnoccata. La festa si svolse per la prima volta nella piazza centrale nel 1869, in occasione dei baccanali di Marzo. La "Gnoccata" ruota attorno ad un fantomatico re degli gnocchi, monarca buffone, simbolo di un potere di cui si può ridere. Ancora oggi la festa è basata sulla distribuzione gratuita dei gnocchi conditi e fumanti nella bella piazza gonzaghesca.

GNOCCHI DI PATATE/Gnuchèt

Ingredienti per 4-6 persone
1kg. di patate a pasta bianca, 200gr. di farina 00, sale q.b.
Lavate le patate e mettetele a bollire con la buccia in una pentola con abbondante acqua leggermente salata. Lasciate cuocere per circa 30 minuti. Scolatele e privatele della buccia mentre sono ancora calde. Passatele nello schiacciapatate, aggiungete il sale e la farina ed impastate fino ad ottenere un composto facile da modellare. Ricavate delle "bisce" e tagliatele in pezzetti di circa 2 cm. Fateli rotolare sull'apposito strumento o, in alternativa, lungo i rebbi di una forchetta. Preparate un tegame con acqua salata e portate ad ebollizione: versate "i gnocchi" e scolateli appena riaffiorano in superficie. Condite a piacere con sugo oppure burro e Parmigiano Reggiano.

GNOCCO FRITTO

È un prodotto agroalimentare tradizionale dell'Emilia che prende nomi diversi a seconda delle località. A Reggio lo si chiama appunto gnocco fritto, *gnocc frett* o *al gnôch frét*, *'l gnoc*.

CHIZZE

Le "chizze" sono un ottimo spuntino salato che si consuma a colazione nei bar cittadini e che si possono acquistare nei forni. Sono un'antica ricetta di derivazione ebraica.

le ricette del gusto

GNOCCO FRITTO/Gnôch frét

Ingredienti per 4 persone
500gr. di farina, 1 dose per torte salate, 2 noci di strutto, 250gr. di acqua, sale q.b., olio o strutto per friggere
Impastate tutti gli ingredienti e lasciate riposare l'impasto per 15 minuti in un sacchetto da freezer. Tirate la pasta rendendola dello spessore di circa 3 mm. e ricavatene dei quadrati di circa 10 cm. di lato. Friggete subito in olio o strutto bollenti, passateli nella carta assorbente e servite con salumi affettati.

ERBAZZONE

L'erbazzone reggiano, in dialetto *scarpasòun*, è preparato con ingredienti semplici, un tempo a disposizione di ogni contadino, ed è basato sulla lavorazione della pasta che contiene al suo interno un ripieno di erbe. L'erbazzone è un prodotto tipico, collocabile storicamente solo nella zona della provincia di Reggio Emilia. Si tratta di una torta salata di pasta farcita con un ripieno molto saporito: spinaci, cipolla, aglio, pangrattato e formaggio Parmigiano Reggiano in abbondanza. Sopra alla pasta, che ricopre il ripieno, vengono disposti alcuni pezzetti di lardo e di strutto di maiale. L'erbazzone reggiano in montagna *(scarpsùn)* si diversifica da quello cittadino. Oltre alle buone erbe, bietole e a volte spinaci, al Parmigiano Reggiano e alla ricotta, il riso è la peculiarità di questo prodotto.

le ricette del gusto

ERBAZZONE/Scarpasòun

Ingredienti per 6 persone

per il ripieno: 1,5kg. di spinaci o bietole, 1 mazzo di cipollotti con gambo fresco e verde, una manciata di prezzemolo, 60gr. di lardo di prosciutto o pancetta, 4 cucchiai di olio, 50 gr. di burro, 2 spicchi di aglio, 4 o 5 manciate di Parmigiano Reggiano, un pizzico di sale

per la pasta: 200gr. di farina, 1 noce di strutto, 2 cucchiai di olio, sale, pepe e acqua tiepida q.b.

Sciogliete sul fuoco il grasso di prosciutto, aggiungendo l'aglio schiacciato e i cipollotti che avrete tritati insieme ai gambi. Aggiungete olio e burro e, dopo che i cipollotti si saranno appassiti senza bruciacchiarsi, unite gli spinaci che avrete in precedenza lessati e strizzati. Fate insaporire con sale e pepe. Quando il tutto si sarà raffreddato, togliete l'aglio, aggiungete il prezzemolo tritato finemente e il Parmigiano Reggiano. Preparate la pasta e, fatta riposare per mezz'ora, dividetela in due parti. Tirate una parte con la cannella, adagiatela nello stampo oliato e versate il pesto. Tirate l'altra parte più sottile della prima, infarinatela e avvolgetela nella cannella pure infarinata: stringete le due estremità della pasta verso il centro del mattarello e lasciate scivolare la pasta increspata sul pesto. Dopo averla accuratamente bucherellata, mettete il tutto nel forno a 200°. Lasciate cuocere per circa mezz'ora; a pochi attimi dalla completa cottura ungete la superficie con un pezzo di lardo. Rimettete nel forno e togliete dopo pochi minuti. L'erbazzone è pronto.

i dolci tipici

delizie per il palato

LA SPONGATA REGGIANA DI BRESCELLO

Questo dolce, per il quale è stata richiesta la denominazione di origine protetta, nasce a Brescello, nella bassa reggiana, ma si trova facilmente nelle migliori pasticcerie di tutta la provincia. Si tratta di un dolce piatto e rotondo con un interno di pasta morbida e consistente dal forte sapore speziato.

La leggenda

Era il 10 Dicembre 1480, un inverno terribile dicono le cronache del tempo. Nel convento delle Benedettine la Badessa Serafina Bonino aveva superato di molto quanto aveva previsto di spendere per i regali natalizi a coloro che sostenevano il Convento con la loro benevolenza e da tempo lavorava ad una ricetta di un dolce, un'antica "*spongata*", che secondo lei, avrebbe rallegrato il Natale alle monache ed ai benefattori. L'idea delle torte era venuta alla badessa quando lo speziale di Brescello le aveva parlato di una ricetta che più di vent'anni prima aveva ottenuto grande successo presso gli Sforza, signori di Milano. Si trattava di un dolce, chiamato "*Spongata di Berselo*", inviato al Duca **Francesco Sforza** come riconoscimento di fedeltà. La produzione delle spongate della badessa ebbe successo e da quel momento cominciarono a piovere richieste al convento. Questo **dolce natalizio** ha avuto precedenti illustri: si dice che sia la torta di cui parla Petronio nel "*Satiricon*", certo gli ingredienti erano gli stessi. Molto più tardi Tassoni parlò di questo dolce nelle pagine della "*Secchia Rapita*" quando descrisse il tentativo di riappacificazione tra bolognesi e modenesi. Il legato di Bologna, dopo essere andato a Modena per trattare la pace, tornò con il regalo dei modenesi costituito da cinquanta prelibatissime spongate di Brescello. Brescello continuò attraverso i secoli a produrre spongate e quando le monache ed il convento scomparvero la ricetta rimase circoscritta fra le famiglie brescellesi. Un tipo di spongata veniva fatta anche in città, a Reggio Emilia, e

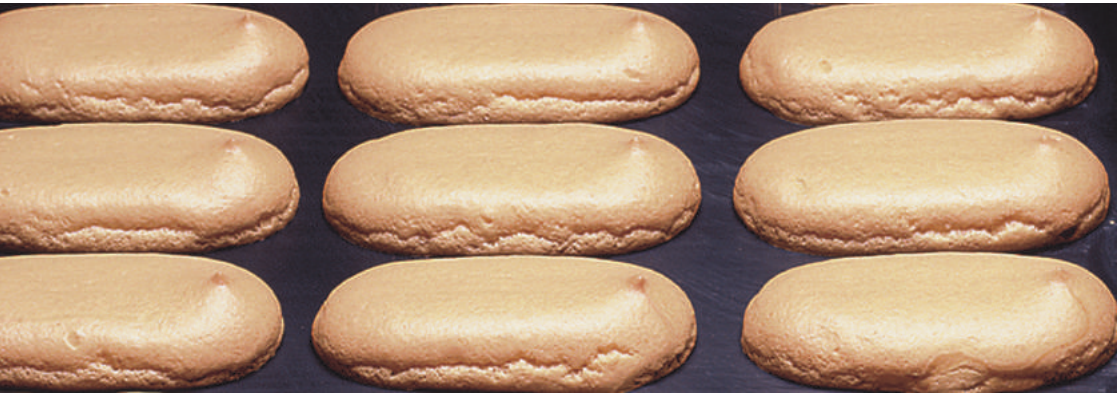
doveva essere considerata un genere voluttuario dal momento che se ne proibiva la vendita nei momenti di carestia. Nel 1830 fu Don Palazzi a ricominciare la produzione artigianale di spongate e a tramandarla. Nel 1845 la ricetta passò a Luigi Benelli, che fondò la rinomata fabbrica di spongate tuttora conosciuta. C'è chi dice che nel laboratorio dove questi dolci vengono preparati secondo l'antica tradizione, si abbia la sensazione di vedere ombre furtive che si muovono nella penombra e si senta un leggerissimo ed affrettato scalpiccio, come di piccoli piedi: si tratta forse delle monache della badessa che forniscono il tocco sapiente della lavorazione che regala il piacere di gustare un dolce delizioso dei tempi antichi.

SPONGATA

L'abilità nel preparare la spongata viene espressa nel pesto: in primo luogo occorrono le noci delle colline emiliane che devono essere lavorate appena raccolte. Le noci vengono aperte e si estrae il gheriglio: per la produzione natalizia di spongate sono necessari circa 100 quintali di gherigli. Ogni ingrediente va sapientemente combinato con precisi tempi di lavorazione che richiedono di essere rispettati. Su grandi tavoli le noci tritate vengono stese con sopra il miele e si comincia ad impastare. Successivamente si aggiungono le mandorle e l'uvetta e si impasta nuovamente; si rivolta il pesto già duro, quindi si aggiungono per ultimi i pinoli, che sono i più delicati e non si devono rompere. L'impasto andrebbe fatto con le pale di legno e con le mani. Infine si asperge l'impasto con le spezie, ben tredici tipi diversi, che danno sapore e carattere alla spongata.

SAVOIARDI

Dopo la guerra, nel 1919, Elico Alai si ricordò che da giovane aveva fatto il garzone nella bottega di un fornaio e qualcosa aveva appreso. Aveva una bicicletta per spostarsi e la fantasia per sperimentare, così mise assieme gli ingredienti più semplici che potesse realizzare, acqua, farina e zucchero. Provò e riprovò cercando di ricordare quello che gli suggeriva la memoria quando il nonno gli parlava della "*bracciatella all'acqua*". I dolci di Elico cominciarono ad avere successo, ma egli cercava una formula per inventare qualcosa di nuovo. A Reggio c'era la



tradizione dei dolci freddi, al cucchiaio, e si usava il Pan di Spagna che aveva l'inconveniente di fondersi con gli altri ingredienti: Elico voleva trovare un sostituto reggiano al pan di Spagna e cominciò a sottrarre ore al sonno facendo mescolanze e scrivendo ricette. A trentacinque anni riuscì a creare un **biscotto leggero e squisito nel gusto**, friabile a forma di tortiglione, dolcissimo e pieno di uova montate. *Zio Elico*, come tutti lo chiamavano, cercava però qualcosa di esclusivo: provò centinaia di miscele, lavorò gli ingredienti in svariate proporzioni fino a ché una notte fece nascere un biscotto così leggero che, soffiandogli sotto, volava come una piuma ed era così soffice che poteva sostituire qualsiasi pan di Spagna; si trattava del *savoiardo* perché gli ricordava un biscotto piemontese che mangiava nella sua infanzia. Col savoiardo era nato finalmente il "*Pan di Reggio*" e lo Zio Elico poteva dormire la notte. Il savoiardo ebbe grande successo, si prestava a completare, per le sue caratteristiche di impasto lievitato, qualsiasi tipo di dolce, compresa la famosa *zuppa inglese* tanto diffusa ed apprezzata a Reggio Emilia. Nel corso degli anni molti fornai tentarono di imitare il savoiardo senza riuscirci: la ricetta rimaneva segreta. Elico tramandò la ricetta soltanto alla nipote che mandò avanti il biscottificio con la stessa filosofia dello zio, perciò se cercate i veri savoiardi dovete procurarveli a Reggio Emilia! L'albume viene montato a neve mentre al tuorlo viene aggiunto lo zucchero. Quindi latte e farina quanto basta per potere tenere legato l'impasto. Infine si passa alla lavorazione della macchina col sacchetto di tela da dove esce l'impasto a forma ellittica. I savoiardi passano poi alla cottura nel forno a circa 200° e la velocità di scorrimento del nastro cambia a seconda del tempo del giorno: tutto dipende dal vento o dall'umidità dell'aria. Quando c'era lo zio era lui che andava ad "annusare" il tempo prima di accendere il forno ed apriva e chiudeva gli sfoghi d'aria aumentando la legna nel fuoco.

CIAMBELLA

Si tratta di un dolce tipico casalingo, semplicissimo, i cui ingredienti sono la farina, l'acqua, e le uova. Gli stessi ingredienti usati per la preparazione del pane. Questo spiega la grande diffusione ed il largo consumo in famiglia in ogni periodo dell'anno. È tradizione inzuppare questo dolce nel tipico vino frizzante locale (Lambrusco o Bianco di Scandiano). **Nel passato rappresentava il dolce domenicale** grazie anche alla sua grande capacità di conservazione. L'impasto viene cotto al forno dopo essere stato spennellato con uovo sbattuto e ricoperto con zucchero. Un tempo alcuni fornai, durante la stagione fredda, usavano fare le *"Brasadèla da acqua"*, dolci assai modesti che costituivano un'autentica peculiarità reggiana. Questi dolci erano fatti con un impasto di farina bianca e acqua pura lasciato rosolare nel forno, erano larghi circa una spanna e costavano cinque centesimi l'uno. Erano assai leggeri e croccanti anche se il loro aspetto pallido e accasciato non era certo invitante. I venditori ambulanti disponevano queste ciambelle in un paniere con manico arcuato, perché potesse essere trasportato, e ponevano alcune di esse infilate in un bastone fissato ritto perpen-

dicolarmente ad una estremità del manico. Questi dolci tipici, ed i loro venditori, sparirono completamente all'inizio del 1900. *Le brasadèla da acqua*, in origine, non erano una ghiottoneria e venivano utilizzati in tempo di digiuno per la prima colazione quaresimale, poiché erano preparati con una "oncia" di farina bianca, circa ventisette grammi, quantità concessa dai "Sacri canoni". La *brasadèla* reggiana è tuttora un dolce tipico casalingo preparato con ingredienti poveri e presenti in ogni casa. Le ciambelle, derivazione delle antiche brasadele si trovano anche nei forni di città e provincia.

le ricette del gusto

CIAMBELLA/Brasadèla, Busilân

Ingredienti

300gr. di farina, 3 uova, 120gr. di burro, 250gr. di zucchero, 1 scorza di limone grattugiata, 1 pizzico di sale, 1 busta di lievito per dolci, zucchero a granella.

Versate la farina sulla spianatoia, fate una conca e aggiungete tutti gli ingredienti: 2 uova intere più un tuorlo (conservare da parte l'albume), lo zucchero, il lievito, la scorza di limone grattugiata, il pizzico di sale e il burro precedentemente ammorbidito. Lavorate tutto l'impasto fino a raggiungere una consistenza morbida, ma non appiccicosa. Disponetelo su uno stampo rivestito internamente con carta da forno e modellatelo dando la tipica forma ad esse. Pennellate la superficie con l'albume rimasto e cospargete di zucchero a granella. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 30-40 minuti, fino al raggiungimento della doratura.

ZABAGLIONE

Si tratta di un preparato energetico e nutriente inventato casualmente a Scandiano. Il nome Zabaglione deriva da *buillon*, un termine ereditato dai Francesi durante le occupazioni militari. Nel 1560 a Scandiano, stremate, si accamparono le truppe comandate da un certo "Giovanni da Buglione", che una sera ordinò ai soldati di cercare un po' di cibo nelle campagne limitrofe. I tempi però erano davvero bui, c'era poco da razziare fra la povera gente ed i soldati poterono raccogliere solo uova, farina e vino bianco. Il comandante fece mettere tutti gli ingredienti in un pentolone e li mescolò sul fuoco: ne uscì un brodo caldo e denso che piacque enormemente e cancellò la grande stanchezza. Quella sera era nato il "*brodo di Giovanni*" ed i soldati ripeterono la raccolta le sere seguenti, dicendo ai contadini di Scandiano che gli ingredienti servivano per fare il "*buillon de Jean*". Presto il nome trasl ò in "*Janbujon*" fino ad arrivare a "*Zabaglione*", derivazione italiana dell'antica invenzione scandianese. **Oggi lo zabaglione si fa col vino Marsala**, perché quello bianco e dolce, usato nella ricetta del Cinquecento, viene lavorato e diventa spumante. Il marsala, viene aggiunto al tuorlo dell'uovo mescolando lentamente. Alcuni amano aggiungere un biscotto tritato o un amaretto perché nei *bujon* l'elemento base era il pane raffermo.

TORTA DI RISO

Si tratta di un dolce ad altissimo contenuto nutritivo, **molto apprezzato e diffuso nella cucina reggiana**, che ha il vantaggio di potere essere cucinato in breve tempo. La sua diffusione a Reggio Emilia nasce grazie alle *mondine*, le donne più giovani delle famiglie contadine che nei primi anni del 1900, durante la raccolta del riso, si trasferivano nelle piantagioni nelle zone di

Vercelli. Il riso, oltre al denaro, costituiva una parte importante dello stipendio della mondina, da qui la diffusione del suo utilizzo all'interno della cucina reggiana.

le ricette del gusto

TORTA DI RISO/Tōrta ed rîş

Ingredienti per 6-8 persone
750gr. di latte intero, 150gr. di riso, 150gr. di zucchero, 1 bustina di vanillina, 3 uova, 1 scorza di limone grattugiata, 1 bicchiere da acqua con sassolino, liquore alla mandorla amara e anice, pangrattato per lo stampo.

Mettete sul fuoco un tegame con il latte: quando bolle aggiungete il riso, la bustina di vanillina, la scorza del limone grattugiato e 2 cucchiai di zucchero. Lasciate cuocere per circa 10 minuti. Togliere dal fuoco, aggiungete ½ bicchiere di liquore e lo zucchero rimasto. Lasciate raffreddare. Successivamente unite al composto i tuorli, ½ bicchiere di liquore e gli albumi montati a neve ferma. Mescolate, versate il tutto nello stampo precedentemente imburrato e cosparso di pangrattato. Cuocete in forno a 180° per circa 30 minuti. Terminata la cottura lasciate raffreddare all'aria prima di togliere la torta dallo stampo.

SUGHI D'UVA e SAVURÈT

I sughi d'uva, in dialetto *sûgh 'd óva* o *sug*, dall'aspetto di una marmellata densa, nascono dai contdini nel periodo della vendemmia e sono oggi raffinati dessert. La presenza della farina rende i sughi particolarmente nutrienti. Le moderne tecniche di conservazione del mosto permettono una produzione costante durante l'anno ma i più genuini si trovano nei mesi di Settembre ed Ottobre. Per la loro realizzazione serve il mosto di una speciale uva *l'Ancelotta del Reggiano*. Il giorno della pigiatura dell'uva, nelle case contadine, si preparavano alcune specialità culinarie con il mosto, quello strato denso e zuccherino che rimane nel fondo del *tino* dopo avere spillato il vino depurato di tutte le materie estranee. Il decotto viene mescolato alla farina di frumento e fatto bollire fino a raggiungere una consistenza densa e gommosa. L'abilità delle *rasdore* si manifesta anche in un altro decotto chiamato ***savurèt***, un composto simile alla Mostarda. Mele e pere vengono triturate e strizzate con una rudimentale grattugia, la poltiglia che ne deriva viene pressata e spremuta in un torchietto. Il succo viene versato in un paiolo e fatto bollire, a parziale cottura vi si buttano pezzetti di mele e pere solitamente intatti. La cottura dura parecchie ore. Il *savurèt* viene usato come marmellata, nella lavorazione dei dolci o come sciroppo sciolto nell'acqua per fare una bibita dissetante e gustosa.

Due sono gli itinerari golosi nel territorio reggiano.
A sud della via Emilia il percorso conduce il turista sulle colline e sugli altipiani delle valli dell'Enza e del Secchia, tra attrattive storiche e naturalistiche: questa è la **Strada dei Vini e dei Sapori delle Colline di Scandiano e di Canossa**.
Verso il Po invece, tra le campagne delle piccole corti rinascimentali, si snoda la **Strada dei Vini e dei Sapori delle Corti Reggiane**.
www.stradaviniesapori.re.it
www.stradavinicortireggiane.it

R
V.Q.P.R.D.
8078855
11% vol

i nostri vini

frizzanti come la loro terra

LAMBRUSCO

I Romani conoscevano la vocazione enologica della terra reggiana ed apprezzavano i talenti della vite Lambrusca, aggrappata all'olmo. I grappoli di quella vite danno corpo ad un vino frizzante, di colore rosato, che da sempre accompagna i primi ed i secondi piatti della cucina tradizionale reggiana. Il Lambrusco è oggi un prodotto che nella economia locale ha un peso importante. La zona in cui resiste la produzione del Lambrusco ha valenza provinciale ed abbraccia un'ampia area della pianura e dei rilievi collinari. Dal 1971, con Decreto del Presidente della Repubblica, al lambrusco è stata conferita la Denominazione d'Origine Controllata (D.O.C.) e si indica una famiglia di vitigni di matrice comune, da sempre coltivati in Emilia, in particolare nelle province di Reggio Emilia e Modena, in parte a Parma, sconfinando, nel mantovano. La caratteristica principale di questo vino è quella di essere frizzante, nella tradizione andava incontro ad una rifermentazione spontanea in bottiglia nel periodo primaverile. Il Lambrusco Reggiano deriva dagli uvaggi del Lambrusco Salamino, Marani, e Ancellotta, viene generalmente vinificato in rosso o in rosato, anche se con i nuovi disciplinari è possibile produrre uno spumante bianco da uve lambrusche. La gradazione alcolica complessiva minima naturale è di 10-15°, sapore asciutto o amabile, non molto di corpo, armonico, fresco e gradevole. Il vino viene venduto anche sfuso in damigiana presso le cantine della provincia. Il Lambrusco va servito giovane (va bevuto nella primavera successiva alla vendemmia) e si accompagna perfettamente a lasagne, sugo di carne, lessi, zampone, cotechino, salumi e cappelletti in brodo. Va servito fresco (16°) e stappato al momento, tenendo la bottiglia leggermente inclinata in avanti.

BIANCO DI SCANDIANO

Un altro vino tipico, delicato e fresco è il Bianco di Scandiano, la cui denomi-

nazione è d'origine controllata dal 1976. Di gusto dolce e/o semisecco, è prodotto nei tipi frizzante e spumante. Il Bianco di Scandiano si accompagna a piatti freddi, antipasti, pesce e dolci. Coltivato nella pedecollina del reggiano, si trova in due versioni: brut e dolce. Lo spumante brut è ricavato da vitigni di Trebbiano-Sauvignon; ha odore gradevole leggermente aromatico, con schiuma persistente e di sapore secco, fresco, aromatico di giusto corpo. Presenta una gradazione alcolica complessiva di circa 11,80°. È indicato per il pesce, ma può accompagnare bene anche i primi ed i secondi piatti. È ottimo da aperitivo e per accompagnare dessert. Va servito fresco. Lo spumante dolce ha odore gradevolmente aromatico e delicato con schiuma fine e persistente e di sapore dolce, fresco, rotondo, equilibrato. Presenta una gradazione alcolica complessiva di 12°. È indicato per dolci e pasticceria.

Per informazioni e visite guidate:
Consorzio per la Promozione del marchio storico del Lambrusco Reggiano
tel. 0522.796565
www.vinireggiani.it
erica.vioni@revinireggiani.it