

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (1993)  
**Heft:** 20  
  
**Rubrik:** Cavigliano

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# in Cucina

## ai tempi del "mazzafam"

Scaffali stracolmi di ogni ben di Dio, imballaggi allettanti, pubblicità che propone una miriade di prodotti e che fa apparire utile anche il superfluo; questo è lo spettacolo che quotidianamente ci accompagna. Anche il consumatore più attento, troppo spesso è disorientato.

Negli ultimi tempi, proprio a causa di questo caos, si guarda con interesse al passato, a ciò che credevamo definitivamente dimenticato o sorpassato. L'alimentazione semplice torna a essere oggetto di discussioni e ricerche, ci si

accorge che per vivere bene e in salute, bastano alimenti "poveri" ma saggiamente scelti e combinati.

Il cibo che compariva sulla tavola dei nostri avi era prodotto direttamente dalla famiglia secondo il fabbisogno; le esigenze alimentari erano minime, tuttavia, le abili massaie, custodivano l'arte del sapersi arrangiare anche con poco a disposizione.

A noi, i moderni metodi di conservazione, le distanze tra i continenti praticamente annullate, la ricerca agronomica, permettono di

avere tutto l'anno una notevole varietà di alimenti; dobbiamo perciò operare delle scelte, trovare cioè un equilibrio per beneficiare meglio di quello che abbiamo.

A questo argomento dedicheremo spazio in un prossimo numero, questa volta faremo invece un viaggio a ritroso nel tempo, per sapere cosa si mangiava a Cavigliano verso la fine del 1800 e agli inizi di questo secolo. Abbiamo chiesto aiuto ad alcune persone che, attraverso i racconti dei loro genitori e per esperienza diretta, ricordano per noi...

**Iniziamo dalla signora Clora Simona-Galgiani:**

**Signora Clora, cosa si mangiava in quegli anni?**

Mia mamma mi raccontava che il piatto che si mangiava con maggior frequenza era la polenta, fatta con la farina che si produceva in paese; anche la segale e il frumento per il pane erano prodotti qui. Ogni famiglia provvedeva alle proprie necessità. Negli anni di carestia si faceva il "mazzafam": si bolliva l'acqua nel paiolo, si aggiungevano le patate tagliate a pezzetti e si lasciavano cuocere fino a quando erano quasi spappolate. Poi si aggiungeva la farina da polenta e si continuava la cottura per circa un'ora. Naturalmente, siccome c'erano le patate, farina se ne usava poca, ma si saziavano comunque i commensali. So che alcune famiglie in paese lo fanno ancora.

**Ma mangiavano tutti i giorni polenta?**

Certamente no, non potevano disporre di tanta farina, anche negli anni buoni. Polenta e minestra si mangiavano a mezzogiorno (marinda); per la cena, castagne, pane e latte o avanzi. Un altro piatto era la minestra, fatta con tutta la verdura che si poteva trovare: zucche, rape, patate...

La natura offriva molta frutta e grandi e piccoli ne consumavano in abbondanza; in particolare, fichi (che alcuni facevano seccare), pesche, mele e pere.

L'autunno era la stagione delle provviste; le castagne, come già detto, erano la cena abituale nelle sere d'inverno: una "padèla da brasc" riuniva davanti al grande camino tutta la famiglia. Ogni nucleo familiare aveva sui monti la sua pianta di castagne, chi

a Cratolo, chi sulla montagna dietro il paese e facevano la "risciada": con delle lunghe pertiche scuotevano i rami delle piante per far cadere i ricci che raccoglievano in un mucchio e coprivano di terra per mantenerli freschi. Ogni sabato andavano poi a "spiscia", ovvero a pestar fuori le castagne dai ricci con lo "spisc", un grosso martello di legno, e ne prendevano la quantità necessaria per la settimana. In quell'occasione, tagliavano la ginestra per fare la nuova scopa, la vecchia serviva per accendere il fuoco.

Se in autunno veniva un forte vento, si diceva che era arrivato il "scodadood di vedou", perché dava una mano alle donne sole a far cadere i ricci dalle piante.

Questo andirivieni si protrarreva fino a primavera; le castagne infatti, così ben protette, si conservavano molto a lungo.

Un altro modo per conservare le castagne era farle seccare nelle "grà". Erano casette costruite ad uopo, con un grande camino all'interno; in alto, sotto il tetto di pioda c'era un traliccio sul quale venivano adagiate le castagne. Per un mese venivano lasciate lì

a seccare al calore del fuoco che veniva costantemente alimentato.

Ogni tanto venivano mescolate per farle seccare in modo uniforme. Quando poi si riteneva che dovessero essere secche al punto giusto, venivano messe in sacchi di juta che, sbattuti a destra e a sinistra le liberavano dalla buccia. Con il "vall", una specie di cesto piatto, si facevano saltare per poterle liberare anche dalle pellicine. A lavoro ultimato erano bianche, bellissime e pronte per essere cotte.

Un altro lavoro tipico dell'autunno era "la mazza".

Una giornata decisamente particolare: se da un lato c'era la voglia di riempire la cantina di provviste, c'era anche il dispiacere di doversi separare da una creatura che bene o male faceva parte della famiglia. Per i bambini, in modo particolare, l'arrivo della persona che si occupava della macellazione era l'addio a un compagno che d'estate, sui monti, trotterellava al loro fianco.

Tutto procedeva come nella celebrazione di un rito: il grande tavolo fuori dalla porta di casa, pentoloni di acqua bollente, grandi stracci di tela e un via vai di uomini e donne. Il momento più drammatico era senza dubbio far uscire il maiale dal suo recinto, trascinarlo fuori tra strazianti grugniti e ostinati arresti. A quel punto i bambini scomparivano dalla scena, correvano a rifugiarsi in casa con le mani ben premute sulle orecchie, per non sentire l'ultimo disperato "urlo" della povera bestia.



Anni quaranta,  
al Ristorante Poncioni



La mazza casalinga

Le esperte mani del "macellaio" ponevano fine a tutte le sofferenze e con maestria ricavano dal grosso animale, luganighe, salami, zamponi e cotechini che venivano riposti nelle fresche cantine e consumati con parsimonia nel corso dell'anno.

Pure la vendemmia era un momento molto importante e l'uva raccolta veniva pigiata nei grandi tini per la produzione del vino, ma veniva anche mangiata per la gioia di grandi e piccoli.

Anche i fagioli costituivano un alimento importante, inoltre servivano per le votazioni!

#### Per le votazioni...

Sì, era un modo di votare: si prendevano fagioli di colore diverso per il sì e per il no che ognuno depositava in un'urna. Poi alla fine si contavano. In un documento del 1838 ho trovato che la Municipalità aveva votato per decidere "se vogliono con buona armonia fare una festa di preghiera per San Vincenzo per implorare la pioggia e unirsi a Verscio". Fagioli bianchi per chi voleva unirsi a Verscio e neri per i contrari: la proposta fu respinta con 9 fagioli neri e 7 bianchi.

Le votazioni, sia comunali che parrocchiali o patriziali, si svolgevano "al Terc", "a la capèla dal Marasc", "a la Motina" (vicino al passaggio a livello della strada per Golino), o sotto il portico della chiesa.

#### Tornando alla cucina, i latticini, che posto avevano?

Il latte e i suoi derivati avevano una grande importanza nella dieta di un tempo: il pane imbevuto nel latte era la colazione abituale, la "mota" (formagella) accompagnava la polenta, il burro fuso serviva per arrostiti e condire i piatti; il burro fresco e la panna erano riservati per le occasioni speciali.

Il piatto domenicale era la pasta, comperata nel negozio-osteria (verso il 1860) situato in casa Galgiani di fronte alla posta vecchia; pochi erano comunque gli alimenti che si comperavano, tra questi lo zucchero, il riso, raramente il caffè e il sale che veniva donato alle famiglie grazie ai lasciti di qualche compaesano defunto (Legato Sale).

Pochissime famiglie avevano le galline (costava troppo mantenerle), per cui le uova

non erano un alimento di largo consumo; quasi tutti però avevano le api e con il miele si preparavano anche gustose torte.

Una in particolare, mi diceva mia mamma, veniva fatta per gli emigranti che partivano per Livorno: miele, farina, burro fuso amalgamati e cotti nel forno; semplice ma gustosa si conservava per due o tre mesi ed era una dolce parentesi per chi si trovava lontano da casa. E furono proprio gli emigranti di Livorno a portare in paese una nuova maniera di cucinare il merluzzo: io lo cucino sempre così ed è ottimo servito con la polenta!

#### Dove comperavano il merluzzo? E l'olio?

L'olio veniva prodotto in paese con la colza o con le noci, il merluzzo lo acquistavano a Locarno, quando scendevano per il mercato.

#### Per i bambini si preparava qualcosa di particolare?

Mia mamma raccontava che alla domenica potevano gustare un pane particolare, a forma di ometto, decorato con nocciole e mandorle: pare fosse una delizia.

#### E la carne? Che importanza aveva nell'alimentazione di un tempo?

Se ne mangiava pochissima; a parte i prodotti della "mazza" c'era il capretto (magrissimo) a Pasqua e una qualche mucca che cadeva sui monti. Doveva però essere consumata rapidamente, perciò il proprietario la vendeva ai compaesani che avevano un po' di soldi per poterla comperare.

Sa cosa mangiavano le puerpere, i primi tre giorni dopo il parto? L'acqua del pancotto! E quando si alzavano erano così deboli che si reggevano in piedi a fatica.

\*\*\*\*\*

#### La signorina Enrichetta Poncioni ci racconta che... si coltivavano moltissimi piselli:

Un anno ce ne furono così tanti che due donne del paese ne portarono una gerla ciascuno al mercato di Locarno. Ma laggiù non trovarono acquirenti perciò, per non riportarli a casa, li barattarono con un piatto di polenta, e ritornarono a casa senza soldi e senza i legumi.

Mi ricordo la "farina bona" o "farina da Zarnon": era farina di mais tostato, macinato a Vergeletto.

Ogni famiglia portava il suo sacco di mais e ritornava con la preziosa farina: era una ghiottoneria, mescolata al latte della prima colazione.

Rammento la "torta da schiumeta", un dolce fatto con il burro fuso rimasto sul fondo del pentolone che non poteva essere messo nelle olle per la conservazione perché bruciacciato. Era una torta scura, buonissima.

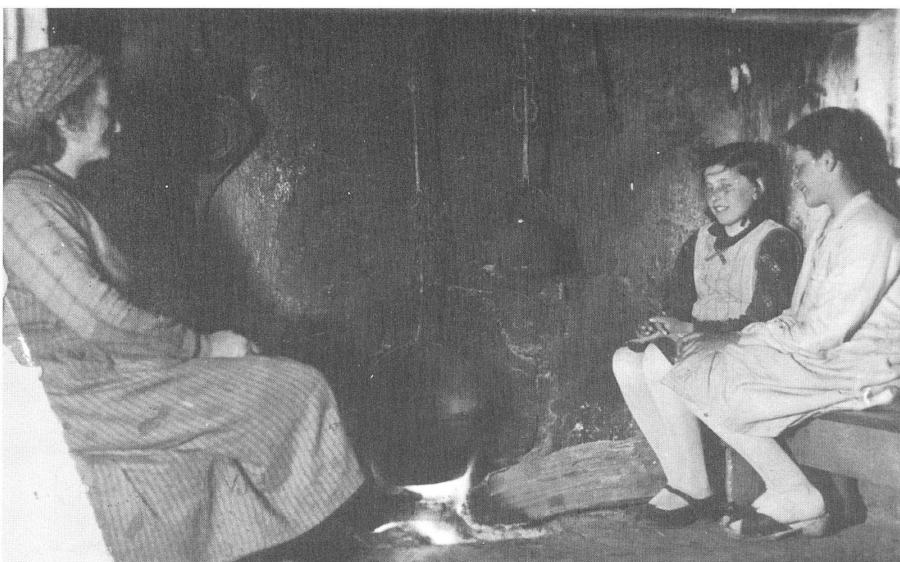
#### Il negozio era ancora in casa Galgiani?

Io mi ricordo del negozio nell'attuale Osteria Poncioni che allora si chiamava Antica Osteria Monotti: non c'erano gli imballaggi preconfezionati, tutto si trovava in grandi sacchi da cui si prendeva la quantità voluta; la bilancia non poteva mancare...

Il negozio più "rifornito" era comunque quello della Clelia. Si trovava nello stesso luogo ove si trova ora il negozio Schiocchetto e già dalla fine dell' '800 era attivo in paese.

\*\*\*\*\*

*Il camino, punto d'incontro e confidenze dopo una giornata di lavoro.*





**Alla signora Emma Ottolini-Galgiani chiediamo se ha qualcosa da raccontare a proposito di ciò che si mangiava un tempo.**

Fin dopo la seconda guerra mondiale gli alimenti erano più o meno gli stessi di cui avete già parlato prima: l'unica differenza consisteva nel fatto che se alla fine del secolo scorso e all'inizio di questo ogni famiglia era praticamente autosufficiente, con il passare degli anni l'agricoltura andava pian piano calando; di conseguenza il negozio del paese assumeva sempre più importanza.

Un periodo però in cui la terra costituì ancora fonte di sussistenza fu durante la seconda guerra mondiale: in quegli anni infatti tutti tornarono a coltivare frumento, granturco, patate, a tostare l'orzo per fare il caffè.

Chi non aveva un terreno proprio, riceveva dal Comune una parcella da coltivare e provvedere così al proprio sostentamento.

Il riso veniva portato dai contrabbandieri (sfrositt). Su di loro si raccontano tante vicende, storie di miseria, di fame, di rischi per una manciata di soldi, storie di morte sui monti, lontani da casa, storie di guerra.

Entravano in Svizzera attraverso il valico in fondo alla valle Onsernone, i Bagni di Craveggia, il Passo di Sant'Antonio o dalle Centovalli; viaggiavano di notte, uomini e donne carichi come muli. Avevano punti fissi dove portare il riso, in cambio di pochi franchi; tutto veniva svolto nel più assoluto segreto, c'era un grosso rischio anche per chi comperava dagli "sfrositt". Bisognava guardarsi anche da qualche persona "troppo zelante" che facesse rapporto alle autorità, per cui molti sapevano, ma nessuno fiatava.

**Torniamo per un attimo ancora all'inizio del secolo; per i matrimoni si preparavano pietanze particolari?**

Da quello che so, pare che un tempo non si facessero pranzi di nozze; l'occasione si festeggiava con pasticcini, comperati a Locarno, o fatti in casa per chi non poteva permetterselo. I confetti erano distribuiti a ogni famiglia, presi a manciata direttamente dalla borsa della "damigella".

**Per carnevale cosa si mangiava?**

Il carnevale era senz'altro un periodo di "abbondanza"; non c'erano le risottate o le polentate in piazza ma in casa, ognuno a



*Concetta, nella sua macelleria*

seconda della possibilità, eccedeva un pochino. Il giovedì prima di carnevale (giovedì grasso) o l'ultimo giorno di carnevale (martedì grasso) era usanza preparare i "Macc" ovvero le castagne secche, bollite pian piano nell'acqua, e mangiate con la panna o, per gli adulti, con il vino.

I tortelli erano un'altra delizia tipicamente carnascialesca, più tardi sono diventati un dolce tipico per il giorno di San Giuseppe.

**E i ristoranti ? C'era qualcuno che ci andava a mangiare?**

Qualche "forestiero" (valle Onsernone), forse sì... Comunque alla domenica sera gli uomini che si recavano a giocare a carte all'osteria Monotti, potevano mangiare, per un franco, un bel piatto di trippa e bere anche un buon bicchier di vino!

**A Cavigliano, dai primi decenni del secolo e fino al 1969, era attiva una macelleria.**

**Alla signorina Concetta Ottolini, figlia del proprietario, chiediamo di raccontarci com'era il commercio a quel tempo?**

Dei primi anni della mia vita, ricordo poco a proposito dell'attività di mio padre. In seguito però gironzolavo anch'io tra il banco del negozio e cercavo di rendermi utile.

Mio padre macellava le bestie che comperava dai contadini qui in zona. Aveva il negozio ma, a piedi, andava anche a Verscio e a Tegna a prendere le ordinazioni e dopo alcuni giorni faceva le consegne; me lo ricordo ancora quando partiva con il cestino pieno, appeso al braccio. Era una vita dura, i clienti bisognava andarseli a cercare e di carne se ne consumava veramente poca. Chi poteva la comperava almeno una volta per settimana, altri invece, solo nelle feste importanti. La gente però era meno esigente di adesso e acquistava anche carni meno pregiate (es. capra e pecora).

Non avevamo un frigorifero elettrico ma una cella in cui mettevamo grossi cubi di ghiaccio che ci portavano quelli della Birreria di Locarno; comunque non tenevamo grandi scorte.

Poi all'improvviso nel 1952 mio padre morì; eravamo in sei fratelli, quattro erano già maritati, io e mio fratello Clemente eravamo ancora in casa con la mamma. Mio fratello non volle lavorare in macelleria, perciò toccò a me aiutare mia madre nella continuazione dell'attività.

Facemmo alcune modifiche al negozio: ad esempio comperammo dal signor Bircher un

*Le partecipanti al corso di economia domestica a Cavigliano, nel 1930.*

*Ultima fila in piedi da sinistra:*

Ottolini-Maggini †  
Alina Monotti †  
Alma Galgiani-Turri †  
Elisabetta Selna-Milani  
Angiolina Mellini-Ceschi †

*Prima fila in piedi da sinistra:*

Angiolina Ottolini  
Enrichetta Poncioni  
Elena Poncioni-Cavalli †  
Pierina Selna †  
Silvia Selna-Monotti †

*Davanti sedute da sinistra:*

Maestra Laura  
Maestra Bernaschina  
Livia Selna



grande frigorifero elettrico che ci serviva perché, siccome le bestie non venivano più macellate qui, comperavamo importanti quantitativi di carne da altri macellai della zona e negli ultimi anni anche dalla Svizzera interna.

Mia madre si oppose energicamente all'installazione di un apparecchio telefonico, per cui dovetti andare dai clienti fuori paese per le ordinazioni e per le consegne, proprio come faceva mio padre; invece del cestino di vimini io però usavo la gerla!

Ah, se le mie gambe avessero avuto un conta chilometri!!!

Ero sempre in giro, Tegna, Verscio e Golino, con la gerla sulle spalle. Nel 1969 mia madre si ammalò e chiudemmo definitivamente la macelleria, anche se il locale con il grande frigorifero, il banco di vendita e la bilancia, sono ancora lì, al loro posto, coperti di polvere, ma testimoni di un tempo ormai passato.

\*\*\*\*\*

Ringrazio di cuore le persone che con la loro disponibilità mi hanno permesso di scrivere questo articolo; conoscere e far conoscere un modo di vivere tanto diverso dal nostro è stata un'esperienza stimolante e carica di significati.

In fondo basta veramente poco per vivere bene, in armonia con noi stessi e con la natura che ci circonda: le testimonianze raccolte ne sono una prova. Vita dura sì, vita di stenti, d'accordo, ma quante cose abbiamo perso noi, persone del 2000, in nome del progresso e della super civilizzazione?

Forse ora ci stiamo accorgendo che non siamo individui singoli, separati gli uni dagli altri, ma facciamo parte del cosmo, di un sistema che è in noi e noi siamo in esso.

Rompere questo equilibrio significa distruggere la nostra vita e la vita di chi verrà dopo di noi.

**Lucia Galgiani**

## ALCUNE RICETTE "DELLA NONNA"

### Torta di miele

400 g di farina, unire 200 g di burro, 150 g di miele, la scorza grattugiata di 1 limone. Lavorare bene la pasta, stenderla con il matterello a 2 cm di altezza. Cuocere nel forno caldo per 30 minuti.

### Come si preparano le spezie ad uso cucina

Chiodi di garofano 15 g, noce moscata 1/2 etto, pepe bianco 15 g, cannella della regina 1/2 etto, foglie di lauro secche 7 g, basilico 15 g, timo 15 g.

Pesta il tutto, passalo allo staccio di seta e conservalo in scatola ben chiusa onde le droghe non perdono il loro profumo.

### Merluzzo

1 merluzzo secco, salato, tagliato a pezzi; un po' di olio e di burro, 2 cipolle, panna e latte. Mettere il merluzzo in acqua corrente per una notte, immergerlo poi in una bacinella di acqua tiepida e lasciarlo ammorbire per un momento, quindi con le dita liberarlo dalle lisce.

In un tegame far scaldare l'olio e il burro, aggiungere le cipolle tagliuzzate e lasciarle cuocere adagio senza farle imbiondire.

Mettere poi il merluzzo, irrorarlo con panna e latte e lasciarlo cuocere per pochi minuti.

(Ricetta di Clora Simona-Galgiani)

Lo scorso inverno, due coppie cavigliesi hanno festeggiato le nozze d'oro.

Si tratta di **Maria e Silvestro Rusconi** e **Clora e Paolo Simona**. Per farveli conoscere meglio siamo andati a trovarli e con grande simpatia e semplicità, hanno accettato di raccontarci brevemente il loro incontro e la loro vita a due..



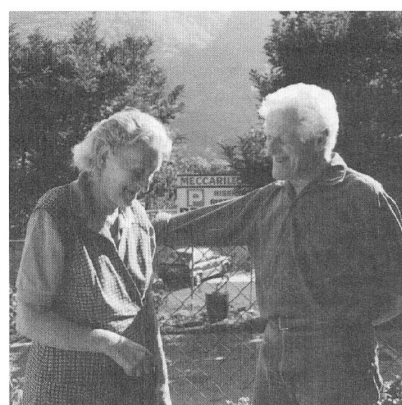
**Maria e Silvestro** si sono conosciuti nel 1939, quando lei, nativa di Medeglia, si trovava a Caviglio quale cameriera del ristorante-osteria Poncioni.

Si sono sposati il 28 novembre del 1942, in pieno periodo bellico.

Hanno sempre abitato in paese. Silvestro si è sempre occupato molto della cosa pubblica; dal 1948 al 1956 è stato sindaco del nostro Comune e in seguito ha ricoperto la carica di segretario comunale fino al mese di luglio del 1982, carica che esercitava parallelamente ad Auressio.

E' stato uno dei fondatori della squadra calcistica di Caviglio e con grande passione ha sempre seguito questa attività sportiva.

Maria si è dedicata alla cura della casa, ha allevato con amore i cinque figli che sono venuti ad allietare la sua unione con Silvestro e si è occupata della campagna. Con fedele abnegazione ha sempre assecondato gli impegni del marito anche se questi lo tenevano spesso fuori casa. Per un certo periodo ha aiutato il marito nella costruzione delle cassette di legno per l'uva.



**Paolo e Clora**, l'altra coppia di "sposini", si sono conosciuti nel ristorante che la famiglia di lei aveva in paese.

Dopo due anni di fidanzamento, il 12 dicembre del 1942, in una uggiosa giornata invernale, si sono sposati. Anche loro hanno sempre abitato qui.

Paolo ha lavorato per 35 anni nel mulino di famiglia, a Verscio. La grande passione della sua vita però, dopo la Clora, sono state le api che con tanto amore accudisce ancora oggi.

Non hanno avuto figli, ma nella loro casa ci sono sempre stati bambini.

Clora ha sempre dato una mano nell'attività apicola; come hobby ha coltivato la passione per le cose del tempo passato. Sfogliando i grandi libri dell'archivio patriale e comunale ha annotato con minuziosa precisione, dati, aneddoti e notizie riguardanti la vita dei secoli passati, tanto da riempire diversi quaderni.

Alle due coppie giungano i nostri migliori auguri per tanti anni ancora di serena vita coniugale.

**Tanti auguri**  
dalla Redazione per:

gli 80 anni di  
**Peter Langer**

gli 85 anni di  
**Ida Maffeis**  
e  
**Giacomina (Dora) Mellini**

### NASCITE

16.02.93	Daniel Mutti
17.02.93	Sharon Flückiger
20.02.93	Kevin Troelsen
22.02.93	Simone Galgiani
10.03.93	Florian Huber

### MORTI

22.12.92	Franca Bozzotti
01.02.93	Agnesina Bombardelli
17.02.93	Werner Karl Bircher

## RISTORANTE AL PONTE DEI CAVALLI, "CHEZ MERET", UN FIORE ALL' OCCHIELLO DELLE TRETERRE.

**Ho conosciuto Meret durante i miei studi alla scuola magistrale. Ma dicendo che l'ho conosciuta non dico il vero, l'ho semplicemente notata. E' di qualche anno più giovane di me e frequentava la sezione per la scuola materna. L'ho notata così, nei corridoi, come si nota qualcuno che veste in un modo particolare, come si nota qualcuno di cui intuisce un'interessante personalità. L'ho rivista poi, alcuni anni dopo, quale gerente (cuoca e cameriera) della buvette del Teatro Dimitri. Sono passati ancora alcuni anni e, per caso, ad una festa dell'Agricoltura ecologica, guardando una bancarella, non mi ricordo neanche più per quale motivo, ci siamo trovate a parlare dei suoi sogni...**

Ma Meret non ha nessuna intenzione di fare del suo ristorante un luogo di élite. Propone una cucina sana, gustosa, curiosa, di classe e per un buon prezzo. Un vero fiore all'occhiello delle Treterre.

**Meret, posso farti qualche domanda?**

**Segui delle regole nell'abbinamento dei cibi, nella creazione dei tuoi piatti?**

*Non seguo delle regole nel vero senso della parola. Di solito sul piatto principale metto un cereale, un alimento proteico (fagioli, tofu, ceci, carne, ricotta...) e diverse verdure. I primi piatti sono sull'idea della cucina mediterranea.*

**Con che criteri fai gli acquisti per il ristorante?**

*Compero solo frutta e verdura biologica, il più vicino possibile - nel senso di evitare lunghi viaggi alle derrate alimentari per un problema di conservazione, di impatto sull'ambiente e, se poi di provenienza dal Terzo mondo, di giustizia - e secondo stagione, anche se diventa sempre più difficile per chi compera riconoscere quale sia la frutta o la verdura di stagione!*

*Compero i cereali, le leguminose, i semi oleosi (noci, nocciole, mandorle,...), gli oli pressati a freddo, le alghe ed altri prodotti da un grossista molto selettivo nella scelta dei prodotti che propone, nel senso umano ed ambientale.*

*Compero il vino da piccoli produttori del Ticino e la carne presso allevatori affiliati all'associazione KAG (Konsumenten Arbeits Gruppe) per un allevamento rispettoso dell'animale e dell'ambiente.*

*Con i resti della cucina del ristorante che non metto nel composto, ogni anno allevo uno o due maiali. Così dispongo anche di questa carne.*

**Visto che tu proponi anche cene con la cucina tipica di vari paesi, come concili con quanto mi hai detto prima riguardo all'importanza di comperare cibi prodotti il più vicino possibile?**

Aveva lasciato il posto al ristorante del Teatro ed ora sperava di poter realizzare il suo sogno: gestire un vero ristorante. Un ristorante non troppo grande, di 30 - 40 persone, mi aveva detto, perché così puoi ancora conoscere i tuoi clienti, puoi tenere un contatto con loro, cucini per te e per loro, metti il cuore nel tuo lavoro e tra te e chi viene da te, s'instaura un rapporto particolare.

E non era un caso quello di averla incontrata tra quelle bancarelle. S'intendeva di proporre un certo tipo di cucina integrale, dimostrando e confutando il luogo comune che fa credere che il prezzo del mangiar sano sia la rinuncia ad ogni gioia del palato.

Così cucinare diventa un'arte, una continua ricerca dalle infinite possibilità, specialmente per chi, come lei, fa tesoro delle esperienze di altri paesi e di altre culture.

Ed eccola a Cavigliano: ristorante Al ponte dei Cavalli. Naturalmente non mi è stato necessario molto tempo per decidermi ad andare a curiosare in quel ristorante dall'aria semplice e cordiale.

Meret, come funziona?

Molto entusiasmo, molte soddisfazioni, mi dice, molto lavoro ed una lotta continua con i prezzi, perché Meret usa solo verdura fresca (non già pulita) e coltivata secondo i criteri dell'agricoltura biologica. Queste due condizioni richiedono maggior manodopera e quindi "costano" di più.



*Si tratta più che altro di spezie e di erbe di pochissimo peso e volume. Del resto la via delle spezie non è di certo cosa nuova. Non sono così fanatica, per cui, ogni tanto, ci sta bene qualche eccezione*

**In che rapporto ti metti con i tuoi clienti?**

*Prendo molto sul serio i miei clienti. Ascolto molto volentieri le loro critiche (ancor meglio le approvazioni!) e mi piace sorprenderli con nuovi gusti; m'interessa poi sentire le loro reazioni, quello che pensano, magari la loro filosofia riguardo al cibo.*

*Propongo ogni giorno una nuova carta perché quella dell'altro ieri è già sorpassata da nuove idee.*

**Conclusione**

Mi sono data la pena di cercare di fare meglio conoscere cosa si propone al ristorante Al ponte dei Cavalli poiché penso che Meret si meriti più clienti, come tutti quelli che fanno questo mestiere con così tanta passione. E penso che si tratti di qualche cosa di molto particolare, di una specialità che fa venire i clienti da Lugano, Mendrisio, Zurigo, magari consigliati da un amico che ci è stato..., e noi l'abbiamo qui a due passi!

Un consiglio: per avere un assaggio (e discretamente curiosare) della creatività di Meret, vale la pena di gustare il buffet con tante verdure che viene proposto a discrezione a mezzogiorno. Così, ci si può fare un'idea della ricchezza di possibilità che può offrire questo genere di cucina a tanti sconosciuti. E poi, per chi ama i buoni gelati fatti in casa, questa è una tappa da non perdere!

Maria Grazia Tognetti