

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 73

**Rubrik:** Cucina

#### 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>**

**L**a cucina, si sa, è da sempre considerata il luogo centrale della casa, in essa si preparano e si cuociono i più svariati alimenti, indispensabili al nostro sostentamento. Il cibo, però non è solo fonte di nutrimento, ma è anche cultura e occasione di scambio e di discussione. Attraverso le varie pietanze si è scritta la storia dei popoli, dei loro spostamenti, dei loro incontri, delle varie carestie e dei periodi di abbondanza.

Anni fa, da queste pagine, avevamo già parlato di ricette e di cibo; ora desideriamo riattivare questa rubrica, grazie alla meritata vittoria di Pascal Mayor nella trasmissione televisiva "Cucina nostrana". Questo lo stimolo per riproporre ricette e suggerimenti, per scoprire o riscoprire i piatti della tradizione della nostra regione. A tal proposito invitiamo i nostri cari lettori a inviarci ricette (vecchie e nuove) per animare questo spazio.

Come detto, la trasmissione televisiva "Cucina nostrana", strutturata in sette puntate passate in tv da luglio a settembre di quest'anno, ha visto, tra i sette candidati di vari luoghi elvetici, anche il nostro Pascal Mayor.

Pascal, di cui più volte abbiamo parlato sulle pagine del nostro giornale, che di professione è giardiniere-paesaggista e agricoltore, alterna la sua attività tra la cura giardini, l'allevamento di mucche e yak e la produzione di alimenti e vini biologici. L'agricoltura va a braccetto con la cucina e questa volta si è cimentato anche quale cuoco, coadiuvato da Paola Orler, titolare del bed & breakfast "Casa Gialla" a Tegna, non nascondendo l'idea di avere in un prossimo futuro un agriturismo. Egli ha proposto alcuni piatti della tradizione, con aggiunta di qualche spunto interessante, come ad esempio l'utilizzo di neofite, come il "poligono del Giappone" la pianta infestante che da qualche tempo sta coprendo parte del nostro territorio.

Il menu in concorso era il seguente:

- Giardin da Raviöö:  
Ravioli al formaggio di monte
- Brasaa da la fescta:  
Brasato Mayor al Merlot e polenta
- Tesin, Onsernon e Giappone:  
Il dolce era un tris del territorio; torta di pane, spuma di farina Bóna, sorbetto di poligono del Giappone

Gli ingredienti delle ricette sono calcolate per 4 persone

## Ravioli al formaggio di capra

### Pasta

- 150 g di farina di grano duro dei Mulini di Maroggia
- 1 cucchiaino di sale
- 1 uovo
- 1 tuorlo
- Acqua fredda q.b.

Unire tutti gli ingredienti e impastare velocemente, senza lavorare a lungo.

Lasciare riposare la pasta coperta fuori dal frigo per 30 minuti.

Infarinare il piano di lavoro e tirare grossolanamente due strisce di pasta larghe 3-4 cm circa.

Su una striscia di pasta posare foglioline e fiori commestibili.

Chiudere con la seconda striscia e tirare ulteriormente la pasta per integrare i vegetali.

### Ripieno

- 2 bùscion di capra
- 100 g di mascarpone
- Sale
- Pepe
- Formaggio dell'alpe grattugiato

In una bacinella amalgamare i bùscion, la

mascarpone, 3-4 cucchiaini di formaggio grattugiato, sale e pepe.

Disporre il ripieno sulla pasta e creare il raviolo. Chiudere i ravioli inumidendo bene tutti i lati.

Cuocere i ravioli in acqua salata per pochi minuti.

### Condimento

- 80 gr di burro
- Salvia
- 2-3 spicchi d'aglio

In una padella far scottare il burro, aggiungere gli spicchi d'aglio, le foglie di salvia, salare e pepare.

### Guarnizione

- Pomodorini Datterini
- Sale, Pepe, Zucchero, Ortiche, Germogli di phitolacca

Condire pomodorini datterini con sale, pepe e un po' di zucchero e cuocerli in forno a 90°C per 4 ore.

In due pentole separate portare in ebollizione dell'acqua, salare, pepare e sbollentare

per un minuto le ortiche e i germogli di phitolacca precedentemente tagliati a pezzetti.

### Impiattamento

Condire i ravioli con il burro aromatizzato e guarnire con i pomodorini datterini, le ortiche e i germogli di phitolacca.



## La cucina, luogo di cultura e di passione



Pascal Mayor e Paola Orler

## Brasato Mayor al Merlot e polenta

### Brasato

- 1,2 kg di spalla di vitellone bio Mayor
- 4 carote
- ½ porro
- ½ gambo di sedano
- 3 spicchi di aglio
- 4 cipolle piccole intere
- 0,5 dl di vino rosso Merlot
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Kudzu qb (oppure roux - 20 g di farina sciolta in 20 g di burro)
- Brodo di carne preparato con lesso e ossa di vitellone
- Mazzetto di erbe aromatiche: rosmarino, alloro, salvia e timo

Scaldare l'olio di oliva in una teglia. Fare rosolare su tutti i lati la carne precedentemente asciugata.

Aggiungere la verdura tagliata a cubetti, le cipolle intere e il mazzetto aromatico legato con uno spago da cucina, continuare a rosolare, spegnere con il vino rosso, salare e pepare.

Aggiungere il brodo fino a che la carne sia coperta per due terzi e cuocere con il coperchio a fuoco lento per almeno 2 ore.

Se la salsa risultasse troppo liquida, addensarla aggiungendo il Kudzu o il roux.

Aggiustare con sale e pepe.

Tagliare la carne a fettine, posarla nella salsa, copirla e tenerla al caldo fino al momento dell'impattamento.

Attenzione: raffreddare bene la carne prima di tagliarla.

### Polenta

- 2 litri di acqua
- 250 g di farina polenta rossa Terreni della Maggia
- 250 g di farina dei mulini della Val Onsernone
- 10 g di sale

Portare a bollire l'acqua salata, aggiungere a pioggia le farine rimestando con una frusta. Cuocere per circa 90 minuti rimestando regolarmente.

## Il dolce

### Torta di pane

- ½ kg di cubettini di pane raffermo
- 80 g di uva sultanina nella grappa Mayor
- 50 g di cacao
- 70 g di zucchero
- 1 uovo
- 0,5 dl di panna intera
- 20 g di pinoli
- Zucchero a velo q.b.

Ammorbidire il pane in acqua fredda, strizzarlo grossolanamente, metterlo in una bacinella aggiungendo tutti gli altri ingredienti, amalgamare bene.

Versare il composto ottenuto in una teglia da forno imburrata e guarnire con pinoli e una spolverata di zucchero a velo. Cuocere in forno a 200 °C per 60 minuti.

### Spuma di farina Bòna

- 30 g di farina Bòna
- 3 cl di Ratafià
- 6 cl di latte
- 40 g di zucchero
- 2,5 dl di panna intera
- 1 albumo
- Cioccolato fondente a scaglie

In un padellino scaldata il latte e sciogliervi lo zucchero. In una bacinella unire la farina

Bòna e il ratafià, aggiungere il latte caldo con lo zucchero e mescolare bene. Incorporare delicatamente prima l'albumi montato a neve e poi la panna montata. Servire in un bicchierino e decorare con le scaglie di cioccolato fondente.

### Sorbetto di poligono del Giappone

- 500 g di germogli di poligono del Giappone
- 100 g di zucchero
- 5 dl di acqua
- 5 cucchiaini di succo di limone
- 2 kumquat interi senza semi

Portare a ebollizione l'acqua e lo zucchero. Aggiungere il poligono tagliato a pezzetti e lasciare cuocere per circa 10 minuti.

Frullare il composto ottenuto e poi passarlo al setaccio per togliere tutte le fibre vegetali. Il composto deve risultare bello liscio. A questo punto aggiungere i kumquat privati dai semi e tagliati a pezzetti e frullare ancora una volta. Una volta raffreddato, mettere in una sorbettiera fino a raggiungimento della consistenza desiderata.

Per chi non avesse una sorbettiera, raffreddare il composto in congelatore, ricordandosi di rimestarlo regolarmente.



Ci complimentiamo con Pascal per la meritata vittoria e anche per aver approfittato della trasmissione per promuovere il nostro magnifico territorio, i suoi prodotti e i luoghi più suggestivi. Per chi volesse rivedere la puntata digit su Google RSI, cucina nostrana, Pascal Mayor.

→ Rinnoviamo l'invito a volerci contattare per condividere con noi le vostre ricette del cuore, raccontandoci magari qualche aneddoto legato al piatto proposto.

Grazie e ...buon appetito!

La redazione

