

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2022)  
**Heft:** 78  
  
**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:** 12.01.2026

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

## Cibi freddi per la stagione calda

Con l'arrivo dell'estate, chi ha voglia di passare ore in cucina a preparare pranzi e cene? Meglio passare il tempo all'aperto anziché davanti ai fornelli! Perciò una buona organizzazione è d'obbligo... la natura ci aiuta, dandoci fresche verdure, per delle coloratissime insalate e deliziosi frutti da gustare al naturale.

Tuttavia ci sono molti piatti da preparare in anticipo (e anche in quantità abbondanti), che ci permetteranno di presentare in tavola ottimi pranzi e cene.

### Pasta fredda

La pasta fredda è la pietanza ideale per portare in tavola gusto, colore e leggerezza.

Può essere condita con molti ingredienti freschi, carne, pesce o uova, ecco un suggerimento.

#### Al pesto di ricotta

Ingredienti

- 280 g pasta corta
- 150 g ricotta
- 25 g mandorle sgusciate senza pelle
- 2 pomodori
- Basilico - mandorle con la pelle - parmigiano - olio extravergine di oliva
- Sale - pepe

Come fare

Per la ricetta della pasta fredda al pesto di ricotta, lessate la pasta, scolandola a 2/3 di cottura, eventualmente spegnere la cottura mettendola sotto l'acqua fredda. (Conservate un po' di acqua di cottura, per eventualmente diluire il condimento). Stendetela su un vassoio, ungetela di olio e lasciatela raffreddare mescolandola ogni tanto. Preparate intanto il pesto: frullate un pomodoro pelato e privato dei semi, insieme a 10 foglie di basilico, la ricotta e le mandorle senza pelle, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, sale, pepe e circa 50 g di olio.

Condite la pasta con il pesto di ricotta e completate con dadini di pomodoro, scaglie di mandorle con la pelle e scaglie di parmigiano.

[www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)



### Pesci in carpione

I carpione è una modalità di preparazione del pesce in uso in Ticino e nella zona dei laghi del nord Italia. Tutti i pesci d'acqua dolce si prestano per questa ricetta, ma i più usati sono il Coregone, l'Agone, l'Arborella, l'Anguilla, e lo spinoso Cavedano. In questa ricetta l'aromatizzante principale è l'aceto, che funge anche da conservante. Aumentando la quantità d'aceto si allunga il tempo di conservazione del piatto.

Ingredienti

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| - 1 kg pesci di lago (Agoni o Coregoni) | farina mais - farina bianca |
| - 1 carota                              | 2 coste sedano              |
| - 1 porro piccolo                       | 1 cipolla                   |
| - 1 bicchiere aceto vino                | olio per la frittura        |
| - 2 spicchi aglio                       | timo                        |
| - 2 foglie lauro                        | prezzemolo                  |
| - sale                                  | pepe                        |

Come fare

Puliamo bene il pesce, lo squamiamo e togliamo le interiora, lo laviamo e asciugiamo bene, lo passiamo nelle farine e in seguito lo friggiamo ben croccante nell'olio caldo, lasciamo che cedano l'olio superfluo su una carta assorbente.

Affettiamo finemente la cipolla e l'aglio, le facciamo appassire in padella con poco olio, aggiungiamo le foglie di lauro, il sedano, il porro, e la carota sminuzzati finemente, il timo, copriamo d'acqua, lasciamo cuocere. A fine cottura versiamo l'aceto e aggiustiamo di sale e pepe, poniamo i pesci in una terrina li ricopriamo con le verdure e il poco fondo di cottura, copriamo la terrina e la lasciamo riposare.

A questo punto il piatto è già pronto al consumo, ma sarà migliore dopo qualche giorno, quando l'intingolo avrà penetrato e aromatizzato la polpa del pesce.

[www.ilgiornaledelcibo.it](http://www.ilgiornaledelcibo.it)



### Il gazpacho

È una zuppa fredda e senza cottura, a base di pomodoro, verdure e pane raffermo, tipica della cucina spagnola, originaria dell'Andalusia; dove i contadini la preparavano per ristorarsi dal lavoro nei campi! Per questo è conosciuto anche come Gazpacho andaluso! Si tratta di pomodori, peperoni, cipolla, cetrioli e altri ortaggi frullati; insieme al pane ammorbido con un pizzico d'aceto; da cui si ricava una zuppa morbida e delicata; che viene successivamente servita fredda o ghiacciata; di solito accompagnata da crostini di pane, verdure a pezzettini! Una bontà vegetariana colorata e rinfrescante, ideale per l'estate sia come antipasto che come primo piatto!

Quantità per 4 persone

- 600 gr di pomodori tondi ramati + 1 pomodoro da tagliare a pezzettini per servire
- 100 gr di peperoni rossi + 1/2 peperone da tagliare a pezzettini per servire
- 50 gr di peperoni verdi + 1/2 peperone da tagliare a pezzettini per servire
- 60 gr di cetrioli + 1/2 cetriolo da tagliare a pezzettini per servire
- 60 gr di cipolla rossa
- 150 gr di mollica di pane raffermo
- 2 cucchiaini di aceto
- 3 cucchiaini di olio extravergine
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- pepe
- 1 fetta di pane + 1 filo d'olio extravergine per ricavare i crostini

Come fare

Prima di tutto ammorbidite il pane con 1 bicchiere d'acqua circa e l'aceto.

Poi lavate tutte le verdure, tagliatele e ponetele in un mixer con sale, pepe, olio e aglio:

frullate tutto fino ad ottenere una purea cremosa, aggiungere la mollica di pane ben strizzata e azionate di nuovo il mixer tritando tutto. Passate quindi al setaccio il tutto, schiacciando bene per ricavare tutta la purea!

Nel frattempo tagliate il pane a pezzettini, saltatelo in padella con un filo d'olio. 1 minuto per parte, fino ad ottenere dei crostini dorati. Tagliate infine tutte le verdure per guarnire e accompagnare.

Servite il vostro Gazpacho freddo di frigo, se gradite con un paio di cubetti di ghiaccio, verdure e crostini e una spolverata di pepe se gradite.

Si conserva perfettamente 4 - 5 giorni in frigo, potete condirlo al momento con verdure e crostini. Perfetto anche da congelare!

[www.tavolartegusto.it](http://www.tavolartegusto.it)





## Vitello tonnato

Il vitello tonnato, conosciuto anche come vitel toné, è un piatto tipico della cucina tradizionale piemontese, molto conosciuto anche alle nostre latitudini, a base di carne di vitello e la famosa salsa tonnata, buono da servire sia come antipasto che per secondo.

### Ingredienti

#### Carne:

- Magatello di vitello (1 kg)
- 1 cipolla steccata con chiodi di garofano
- 3 C di aceto
- Sale, 1 limone tagliato a fette

#### Salsa:

- 2 scatole di tonno (290 g)
- 6 acciughe
- 1 C capperi
- 3 C vino bianco
- 2 spruzzi di Worcester
- Mayonnaise (2 vasetti da 350 g) o fatta in casa

In abbondante acqua salata far bollire per 45 minuti la carne, la cipolla steccata, l'aceto, il sale, il limone.

Lasciar raffreddare nel proprio brodo.

Togliere la carne, asciugarla e lasciarla riposare in frigo per 30 minuti.

Per la salsa:

Sgocciolare il tonno all'olio, aggiungere le acciughe, i capperi, il vino bianco e la salsa Worcester, tritare finemente il tutto con un mixer elettrico.

Aggiungere la mayonnaise e amalgamare bene l'impasto, se la salsa è troppo densa aggiungere un po' di brodo freddo.

Disporre a strati il magatello affettato finemente e la salsa al tonno, finendo con la salsa. Decorare con capperi e sottaceti.

Prima di servirlo, lasciar riposare in frigo per un'oretta, sarà più gustoso.

Meucci-Federspiel M., *Le Donne Contadine Ticinesi cucinano*, Chiggiogna, ADCTi, 2005



Nasco a Vergeletto negli anni '60.

In valle Onsernone in quel periodo c'era circa il doppio degli attuali abitanti, 1400 residenti circa. Non più i famosi 3000 e più dei tempi d'oro dell'industria della paglia di fine Ottocento ma, comunque, un bel numero. In quegli anni, complici numerosi fattori economici, sociali e culturali lo spopolamento è inesorabile e intenso. Tra il Sessanta e il Settanta del Novecento chiuderanno le scuole di Mosogno, Russo, Gresso, Crana, Spruga e Berzona. Resteranno le scuole di Vergeletto, Comolengo e Loco. In seguito si riaprirà Russo, con l'aggiunta della scuola media (1980-2016). Ad Auressio la scuola era già stata chiusa nel 1947. Russo e Loco sono state le scuole più longeve. Attualmente la scuola elementare è a Loco e le medie a Losone.

Le chiusure delle scuole come cartina di tornasole della dura realtà dello spopolamento. Ci torneremo dopo...

C'è addirittura chi dice che in montagna è l'uomo che è di troppo, che bisogna lasciarla alla flora e alla fauna...io penso e continuerò a pensare che sia possibile anche una montagna che vive con e assieme all'uomo. Anche nella nostra epoca. È però chiaro che la vita di stenti e sacrifici dei nostri avi non la vuole più fare nessuno e che con i ritmi e le esigenze dettati dalla vita nostra attuale, vivere in valle potrebbe essere più "complicato" con maggiori disagi.

Conosco paesi in Italia, in Valsesia che chiudono a ottobre e riaprono ad aprile! Cosa mettere in atto per far sì che non tutto sia perso?

Negli anni addietro molti hanno pensato come soluzione una strada più larga. Anche se, in parte, è vero... le miglione alla strada hanno favorito soprattutto l'esodo...

Un futuro abitativo in valle, diciamo almeno fino a Russo, sarebbe allora possibile? E a quali condizioni-premesse?

Già attualmente pochi "eroi" vivono in valle – anche su su fino a Gresso, Vergeletto, Crana o Comolengo – e lavorano al piano... fino a Lugano! Ma, appunto, sono in pochi...

In questo momento di transizione – poi, chissà, con l'arrivo delle macchine volanti tutto sarà di nuovo in discussione – io vedo possibile un ritorno in valle ad almeno quattro condizioni. In primis metterei la passione per la montagna e la voglia di una vita "diversa", maggiormente a contatto con la natura: questo attaccamento fa superare i piccoli disagi. Poi subito dopo, l'alloggio. Un alloggio decente, al passo con i tempi; un parcheggio per l'auto il più possibile nelle vicinanze e un buon collegamento internet che permetta anche il lavoro/svago da casa.

Il lavoro in valle potrebbe anche starci ma,



forse, non è il più importante. Non abbiamo molti posti di lavoro e la scelta è molto limitata. Conosciamo altre realtà di gente di valle che si sposta quotidianamente per venire a lavorare da noi percorrendo dei tragitti che durano anche un'ora. Altre realtà vedono un lavoro anche molto lontano – per esempio a Zurigo – si lavora da casa due/tre giorni e poi si emigra per altri due/tre.

Piuttosto aggiungerei un aspetto sociale. Negli anni Ottanta in valle si è assistito ad un ripopolamento dovuto all'arrivo dei cosiddetti "neorurali", un fenomeno di cui la valle trae ancora adesso dei benefici, basti pensare ai prati sfalcati a Spruga e in tutta la valle, al carico di un alpe e ad altre iniziative.

Perché questa gente si è fermata? A parte l'idealismo "freak" iniziale c'era tutto un aspetto di vita sociale e di conoscenze che hanno facilitato la permanenza. In vero constatiamo in parte anche adesso un fenomeno simile: grazie all'entusiasmo di alcuni giovani si assiste ad un fermento di iniziative e di nuovi arrivi che fanno ben sperare. È un buon momento e dobbiamo favorire al massimo queste opportunità.

Arrivo quindi all'ultimo punto non meno importante: anzi forse lo è più di tutti.

Ritorniamo sulla scuola di cui parlavo all'inizio. Essa è un elemento fondamentale per una vita in valle che possa avere continuità e futuro.

Da alcuni anni il Comune deve lottare – pagando in proprio dei docenti – per mantenerla in valle. Forse – in questo momento di transizione e aspettando i nuovi arrivi – ci sarà bisogno di una solidarietà tra vicini di casa. Tra piano e montagna, tra le Terre di Pedemonte, Intragna e la valle Onsernone. Un legame che esiste, forte, da secoli con come complice soprattutto la transumanza e non solo.

Forse questo legame lo dobbiamo rilanciare sotto un'altra forma: perché non pensare che un paio di famiglie – i cui bambini si conoscono e sono anche amici – possano per un anno mandare i loro figli a scuola a Loco ed aiutare quindi la sopravvivenza della scuola in valle? Davvero così impossibile?

Questa è la mia opinione e invito: pensiamoci, ne va della sopravvivenza di una valle intera!

**Ilario Garbani Marcantini**