

*Valle Soana*

# CUCINA DELLA TRADIZIONE





## Valle Soana - Cucina della Tradizione

A cura di

Stefano **Duglio**, Marilisa **Letey** e Lorenzo **Giacomino**

### Crediti fotografici

Le fotografie a pagina 9, 15, 20 sono gentilmente state fornite dal Centro Documentazione Museo Nazionale della Montagna - CAI Torino.

Le fotografie a pagina 21 e 22 sono di Claudio Deiro - [www.vallesoana.it](http://www.vallesoana.it)

Le restanti fotografie appartengono o sono da attribuirsi agli autori.

### Nota linguistica

Al fine di facilitare la comprensione dei testi, in questa pubblicazione, le parti in lingua francoprovenzale sono state riportate trascrivendo i termini della parlata in *patouà* secondo le regole dell'ortografia italiana e, soltanto in alcuni casi, seguendo l'ortografia BREL della Valle d'Aosta.

Il “*da nosaouti*” adottato prevalentemente nella trascrizione è quello appartenente all'area centrale della Valle Soana. I termini ricavati dalla raccolta privata “*La mingiie dl'anta Catina*” sono, invece, stati riportati seguendo la trascrizione originale secondo la parlata della Valle di Forzo.

Si ringraziano per l'aiuto nella trascrizione Gabriella Stefano e Margherita Giacchetto.

### Con il supporto di



### Con il patrocinio di



### In collaborazione con





*Il progetto*

# TESORI

.....

TESORI - Valorizzare un Territorio attraverso i suoi sapori: la cucina della valle SOana tra tradizione ed Innovazione - è un'iniziativa riconosciuta nell'ambito dell'annuale Bando Gruppo Terre Alte del Comitato Scientifico Centrale del Club Alpino Italiano, che ha avuto il supporto della Sezione di Torino del Club Alpino Italiano, in sinergia che le Sezioni di Rivarolo Canavese e di Cuorgnè.

Abbiamo iniziato a ragionare su questo tema a seguito di alcune considerazioni che sono emerse attraverso la conduzione di un progetto pluriennale di ampio respiro, dal titolo *EMERITUS - Eco-ManagemEnt for agRI-Tourism in moUntain areaS* sviluppato dall'Università di Torino con il supporto economico della Compagnia di San Paolo di Torino. Grazie al citato progetto, abbiamo avuto modo di confrontarci sia con gli operatori del settore agro-pastorale che del settore turistico e, contemporaneamente, comprendere meglio la visione delle amministrazioni locali.

Il recupero della memoria e la valorizzazione dell'*heritage* culturale dei luoghi rappresentano degli aspetti che sono più volte stati menzionati, indipendentemente dall'ambito di attività delle persone coinvolte. Da qui è nata l'idea di TESORI: recuperare le ricette culinarie della Valle Soana attraverso il ricordo degli Anziani, portatori della memoria e della tradizione, e riproporle oggi in un *contest* fra i ristoratori di valle, in chiave aggiornata.

Il progetto ha quindi visto due fasi. Inizialmente abbiamo svolto una classica ricerca bibliografica di testi e testimonianze delle antiche ricette della tradizione. Operazione non facile come possa sembrare, questa, perché non ci interessavano i piatti della montagna e neanche quelli del Canavese, ma solo quelli che erano tipici in Valle Soana. Abbiamo quindi iniziato una serie di interviste ai residenti della Valle Soana, con l'unico vincolo che avessero più di 70 anni. E proprio grazie a loro ed ai loro ricordi, ancora vividi, siamo riusciti a riproporre le ricette che trovate in questo breve opuscolo.

Ma non poteva di certo finire tutto qua! E allora, i due piatti che più sono stati citati dai nostri testimoni, il *frit gris* e la *supà de pan e coi* sono stati i protagonisti del nostro *contest* a cui hanno partecipato i ristoratori della Valle Soana. Ogni ristoratore ha proposto la sua ricetta, che, anonimamente, è stata assaggiata dai nostri testimoni e...valutata.

E poi? E poi viene il difficile! Stiamo lavorando con gli operatori perché inseriscano nella stagione turistica le ricette in un "Menù valsoanino" da proporre agli ospiti.

Non ci rimane che ringraziare tutti coloro che ci hanno supportato: le amministrazioni comunali di Ronco Canavese, Valprato Soana e Ingria, gli chef che si sono "messi in gioco" nel *contest*, ma, soprattutto, i nostri testimoni, Anziani forse, ma solo nell'età!

Stefano Duglio

Marilisa Letey

Lorenzo Giacomino



Il progetto “TESORI”, presentato da Stefano Duglio, Marilisa Letey e Lorenzo Giacomino e finanziato dal bando “Progetti Terre Alte” del CAI nazionale, è un’interessante esperienza di valorizzazione del patrimonio culturale valsoanino. Lo è innanzitutto perché ha dato vita a un’attività di ricerca storica – non solo bibliografica – sulle usanze della cucina locale a partire dall’utilizzo delle materie prime e quindi dello stretto legame con le pratiche agro-pastorali del passato. Ma lo è, e crediamo ancor di più, perché attraverso le sue indagini “sul campo” ha rinfocolato l’interesse della comunità verso quelle ricette povere della tradizione custodite nelle cucine delle famiglie più accorte. Le interviste alle “memorie storiche” e alle persone che nel tempo si sono interessate al tema sono un’esperienza che deve essere valorizzata e riproposta non solo per il prosieguo di questo progetto ma anche in altre occasioni, affinché possa divenire un efficace strumento utile alla salvaguardia e alla trasmissione di un patrimonio culturale autentico, quale è quello francoprovenzale della Valle Soana. Se poi l’interesse nei confronti di questi piatti giungerà sino alle cucine dei ristoranti e delle locande della Valle, saprà ispirare e caratterizzare gli odierni menù degli chef. Il futuro dell’offerta turistica può e deve passare da una cucina diversificata e di qualità che sappia raccontare al visitatore i saperi locali giunti sino ai giorni nostri. A Stefano, Marilisa e Lorenzo un sincero “grazie” per aver lavorato su questi temi!

Francesco Bozzato

Danilo Crosasso

Igor De Santis

Sindaci di Valprato Soana, Ronco Canavese e Ingria





# VALLE SOANA

---

La Valle Soana è una vallata alpina del Piemonte, situata a Nord della piana canavesana nella Città metropolitana di Torino. È una Valle di minoranza linguistica e culturale francoprovenzale, in cui si parla un *patois* locale, che conta tre comuni, Ingria, Ronco Canavese e Valprato Soana che, insieme, insistono su un territorio di 18.000 ettari, con una popolazione stabile, durante l'anno, di circa 500 abitanti. Incuneata fra le piemontesi Valle dell'Orco, Frassinetto e Valchiusea, confina a Nord con la Valle di Cogne e Champorcher (Valle d'Aosta). I suoi paesi sono tra quelli alpini che più hanno patito lo spopolamento del secolo scorso. Ogni estate però rivivono al ritorno dei loro emigranti dall'Italia e dall'Europa. La Valle Soana è, anche, una delle cinque valli del Parco Nazionale Gran Paradiso, prima area protetta creata in Italia con Regio Decreto nel 1922, i cui confini interessano una porzione importante dei comuni di Ronco Canavese e Valprato

Soana. La presenza del Parco ha contribuito a mantenere la biodiversità del territorio tanto che oggi la Valle Soana è l'area che ne conserva i più alti livelli dell'area protetta. La straordinarietà dei suoi paesaggi testimoni di una secolare simbiosi tra le genti, la loro terra e gli altri esseri che la abitano, gli ambienti naturali così poco minacciati dalla presenza umana nei tempi e un tesoretto immateriale di storie, *contie*, *pahtocce* e leggende hanno reso nota questa Valle come "Una valle fantastica". La Valle Soana ha un'altitudine compresa fra i 600 m e gli oltre 3.000 metri delle sue montagne più rappresentative: la Torre Lavina (3.308 m) e la Rosa dei Banchi (3.164 m). Oltre al ricco patrimonio naturale, la Valle ha un *heritage* culturale di pregio: la già citata parlata che qui viene definita "*lo parlar da nosaout*", ovvero "il nostro parlare", gli ambienti del costruito storico (i borghi sono tantissimi!), di particolare rilievo sono gli aspetti legati agli abiti tradizionali, la religiosità e le festività, i rapporti intervallivi e le usanze locali, nonché, chiaramente, le preparazioni culinarie che sono inserite in questo opuscolo. E allora è proprio il caso di dire: *GUSTATEVELA!*





# POLENTA

---

Il mais, pianta di origine sub-tropicale proveniente dall'America centrale, sin dalla sua importazione sul territorio europeo ebbe una limitata diffusione nelle aree alpine, pur entrando direttamente nell'alimentazione locale. Coltivato in ambito pedemontano a partire dalla prima metà del 1600, con testimonianze scritte relative al Basso Canavese, a partire dalla prima metà dell'800 ha rappresentato la principale fonte dell'alimentazione contadina.

Sebbene il mais non fosse coltivato in Valle Soana, la sua farina, acquistata nei mercati o merce di scambio con la vicina pianura, costituiva, assieme alle patate, la base alimentare delle famiglie valsoanine all'inizio del secolo scorso.

Così come raccontato dai nostri testimoni la polenta era il piatto di tutti i giorni: un piatto semplice, povero, preparato con la sola farina di mais e acqua, che tuttavia era in grado di saziare e dare nutrimento. La polenta era preparata nel paiolo, sulla stufa della cucina, o nel fuoco del camino. Rispetto ad altre zone alpine, il gusto e la tradizione valsoanina vogliono che questa sia "solida", compatta: oggi come un tempo è consuetudine tagliare la polenta a fette con un filo di canapa o di cotone, una volta rivoltata dal paiolo su di un asse di legno o su di un canovaccio. Servita calda o fredda, erano diverse le preparazioni con la farina proveniente dalla pianura: polenta e formaggio, con la toma prodotta nel periodo estivo negli alpeggi della Valle, o con il *magno fort* o *mortaret* (la cui preparazione è descritta nel capitolo formaggi), polenta e latte, o polenta e latticello - residuo della preparazione



del burro. Nel periodo invernale era consuetudine preparare polenta e *trifole*: le patate sbucciate e tagliate a tocchetti erano cotte nel paiolo, quindi, una volta accuratamente schiacciate, era loro aggiunta farina di mais. Nel periodo tardo autunnale o invernale era ricetta diffusa accompagnare la polenta con i porri, preventivamente passati nel burro, mentre nel periodo primaverile si utilizzavano le erbe spontanee come il tarassaco e la bistorta (la *secoria* e la *biaveta*), anch'esse preventivamente cotte, sminuzzate e successivamente passate nel burro. La polenta era inoltre accompagnata con le uova, spesso strapazzate con l'aceto.

## POLENTA E TRIFOLE

### **Ingredienti:**

*farina di mais*  
*acqua*  
*sale*  
*patate*  
*burro*

### **Procedimento:**

*Cuocere le patate tagliate a tocchetti in acqua salata all'interno di un paiolo. Una volta completamente cotte, schiacciarle con una forchetta affinché si disfino; aggiungere la farina di mais e mescolare accuratamente perché non si formino grumi.*

*Cuocere la polenta per circa un'ora, quindi in ultimo aggiungere il burro.*

Nelle grandi occasioni, festività religiose o avvenimenti familiari, la semplice polenta era di contorno a pietanze considerate prelibate, come il coniglio (in *civet*) e il gallo.

La polenta era usata come base per la preparazione della *barbota* e della *baula*. Con la farina di mais si preparava inoltre il *bré de farinà*: una sorta di pappetta liquida con farina di mais, burro e acqua che favoriva la produzione di latte materno e per questo era somministrato come ricostituente alle puerpere.

## BAULA

### **Ingredienti:**

*farina di mais*  
*acqua*  
*sale*  
*formaggio (mortaret, toma, gorgonzola)*  
*burro*

### **Procedimento:**

*Preparare una polenta non troppo solida con acqua, sale e farina di mais. Lasciarla raffreddare prima di lavorala. Formare una palla ed inserire al suo interno il formaggio e il burro, quindi richiudere. Arrostitire in forno, oggi in modalità grill, mentre nel passato la baula era arrostita sulla piastra della stufa o nella brace del camino.*



# PATATE

---

Le patate, considerate oggi alla base della dieta alpina tradizionale, sono state importate dall'America negli anni successivi la sua scoperta, tuttavia impiegarono diversi secoli prima di diffondersi in tutta Europa. Furono altresì vittime di pregiudizi, poiché considerate velenose e osteggiate duramente da diversi medici e studiosi dell'epoca. La patata diventò fondamentale per il regime alimentare alpino solo a partire dalla prima metà del 1800, grazie alle sue qualità nutritive, al suo sapore, per la molteplicità di preparazioni realizzabili, oltre che per la facilità di conservazione dopo la raccolta.

All'inizio del secolo scorso le patate erano largamente coltivate in tutta la Valle Soana, spesso utilizzate in rotazione con i cereali, quali la segale e l'orzo, con indubbi vantaggi per le colture. Erano seminate la settimana di Pasqua e raccolte a metà settembre, in corrispondenza della fiera di Pont Canavese, primo comune del fondovalle, spartiacque fra la Valle Soana ed il Canavese. Si seminavano la patata con buccia rossa e pasta chiara o con buccia e pasta entrambe chiare. Una volta raccolte erano poste all'interno di una buca, in cantina, per allungarne la conservazione.

*“Un prodotto comune a tutta la vallata, il primo e il più sano nutrimento dei valligiani, è la patata. Se ne raccolgono moltissime ed hanno gusto ben più squisito di quelle della pianura.”*

*Valle Soana - Francesco Farina, 1909*



Grazie all'elevata escursione termica, ovvero il variare della temperatura tra giorno e notte, nonché alla disponibilità idrica, le patate coltivate in Valle Soana erano particolarmente gustose, di qualità elevata e caratterizzate da un'abbondante produzione.

I valsoanini ne facevano un ampio utilizzo, oltre che a venderle o scambiarle con prodotti provenienti dalla vicina pianura. Era, inoltre, comune che gli abitanti di Valprato Soana scambiassero le patate con gli abitanti di Ingria in cambio di castagne.

Le patate erano consumate pressoché quotidianamente, secondo preparazioni

differenti: lesse, con la buccia, arrostite, in umido, si accompagnavano con il formaggio (per lo più *mortaret*), con la polenta (impiegando altresì meno farina di mais, che veniva acquistata, e conferendo alla pietanza un sapore particolare, più delicato) oppure con altre verdure dell'orto nella preparazione delle minestre o del *frit gris*.

## FRIT GRIS

### **Ingredienti:**

*patate*

*coste*

*cipolla*

*burro/(olio; opzionale)*

*(toma; opzionale)*

*sale*

### **Procedimento:**

*Cuocere le coste e, una volta cotte, asciugarle e sminuzzarle. Cuocere le patate, sbucciarle e tagliarle a fettine sottili o in alternativa schiacciarle con una forchetta. In una casseruola far imbiondire una cipolla, quindi aggiungervi le coste e le patate. Lasciare insaporire e a piacere aggiungere la toma in pezzetti, mescolando con un cucchiaino di legno.*

## FRIT GRIS

### **Fin co li vat:**

*trifole*

*cohte*

*faulà*

*buro/(eli)*

*(tomà)*

*sal*

### **I s'envionont:**

*Fare queire le cohte e, en iadjo coite, surle e sfrizile. Fare queire le trifole, pelale e taile a pitode feté sutile o, se volede, sgnacale con na fortchelina. En t'una caferela fare pasar na faulà, poi djuntali le cohte e le trifole. Lasir qui tchiapont en poc de guht e, so se vet, djuntar la tomà a toquet, mehquiando con na cuir de bohç.*





# LATTE E DERIVATI

---

Il latte ed i prodotti che da esso derivano facevano parte dell'alimentazione quotidiana delle genti alpine. In Valle Soana quasi ogni famiglia possedeva due o tre vacche allevate principalmente per la produzione di latte. Da esso si otteneva il burro, utilizzato come condimento, ma anche formaggi, da consumarsi freschi o per lo più stagionati.

La toma, apprezzato formaggio locale, era prodotta quasi esclusivamente nel periodo estivo, quando dalla pianura monticavano mandrie numerose.

*“Se ne fa (burro) in grandissima quantità e di qualità eccellente, vuoi per la razza delle bovine, vuoi per le specie d'erbe che mangiano le medesime. Si fanno però pochi latticini. Ne producono invece moltissimi i margari che passano la stagione estiva nelle Alpi, specie nelle bellissime dell'Azzeria e di Barmaion sopra Campiglia, e della Marmotta, della Reale e del Bech, sopra Piamprato. Ma di essi pochi restano nella valle, e i migliori vengono portati, generalmente, sui mercati di Biella.”*

*Valle Soana - Francesco Farina, 1909*

Una volta munto il latte era posto in un luogo fresco per permettere l'affioramento della panna, utilizzata per la produzione del burro e lavorata mediante l'impiego della zangola. Il latticello (*burà*), ovvero lo scarto acquoso della lavorazione del burro non era sprecato, bensì



era consumato insieme alla polenta. Il burro era venduto al mercato e solo una parte veniva consumata in famiglia.

Il latte fresco (intero o scremato) accompagnava la polenta (*polenta e lafel*), le castagne (*lafel e quegne*) e il pane rafferma (*lafel e pan*), costituendo in alternativa la colazione, il pranzo o la cena dei valsoanini. Il latte era inoltre impiegato nella preparazione di diverse ricette come *li bernin*, una sorta di semolino (nella Valle di Forzo conosciuta come *li paciu*), e nella minestra di castagne (*menhetra de quegne*).

## LI PACIU DL'ANTA CATINA

### **Ingredienti:**

*un litro di latte intero o scremato (con il latte intero sono più buoni)*

*mezzo cucchiaino di burro*

*tre pugni di farina da polenta (adesso li fanno con la farina di semola)*

### **Procedimento:**

*Bisogna mettere la farina a pioggia nel latte ancora quando è freddo, pian piano, sempre mescolando con un cucchiaino di legno; poi mettere il pentolino sul fuoco e far cuocere il composto per 20 minuti circa, con un pizzico di sale a fuoco moderato. A cottura ultimata amalgamare al composto il burro.*

Il formaggio di casa era il *mortaret*, che prendeva anche il nome di *magno fort* per il gusto forte e saporito che lo caratterizzava. Era un formaggio a coagulazione lattica (acida), senza l'aggiunta di caglio. Nella memoria dei testimoni è ricordato con una certa nostalgia, per il sapore ormai perso: nessuno più produce questo formaggio come una volta. Il *mortaret* era mangiato assieme alla polenta: messo a stagionare in cantina faceva la "bava" e questa, attentamente raccolta era messa all'interno della polenta a formare la *baula*.

## **Mortaret (Magno fort):**

*Il latte intero era lasciato cagliare (acidificare 1/2 giorni), quindi la cagliata che si formava era rotta, lavorata con il mantillon (tela) e lasciata colare. Veniva aggiunto il pepe, il sale e lavorato a mano. Il composto ottenuto era messo nuovamente nel mantillon, all'interno di una fascera, per dargli la forma di tometta (6/7 cm di altezza). Il formaggio si metteva su di un asse a sgocciolare e successivamente in cantina a stagionare. Si diceva fosse pronto quando crueve le braie (la pasta molle fuoriusciva dalla crosta).*



# FRUTTA

Non era un tempo consuetudine raccogliere e conservare a lungo la frutta, né tale quale, né sotto forma di marmellate o composte. La frutta era raccolta e consumata fresca. Tuttavia non si può neanche parlare di vera e propria coltivazione degli alberi da frutto. Le mele crescevano sino nel comune di Valprato Soana, in particolare nei versanti meglio esposti. I peri, i pruni ed i ciliegi erano altrettanto diffusi. I noci ed i noccioli, invece, erano coltivati per i loro frutti, destinati principalmente alla produzione di olio.

Nel sottobosco, sino alle quote più elevate, era possibile trovare piccoli frutti: mirtilli, lamponi, ribes e fragoline, gioia dei giovani pastorelli che durante le ore di pascolo ne facevano grandi scorpacciate. Con i mirtilli, in tempi più recenti, era preparata una sorta di marmellata (non cotta) chiamata “vino”, aggiungendo ai piccoli frutti lo zucchero e che bene si accompagnava con la polenta.

Discorso diverso è da farsi per le castagne. Nel comune di Ingria, ma anche nel comune di Ronco Canavese, in particolare nelle frazioni dove l'albero si spingeva sino al suo limite altitudinale massimo, le castagne costituivano un alimento importantissimo. Erano raccolte e fatte essiccare in apposite strutture riscaldate a legna (*grà*) costruite nei pressi delle abitazioni, dove avveniva anche un'affumicatura. Successivamente le castagne erano “battute” con il *pihton* (sacco di tessuto grezzo, spesso di canapa) e vagliate con il *val*.

Durante l'inverno, ed in particolare nel periodo di Ognissanti, molte famiglie valsoanine

avevano l'abitudine di preparare la minestra di castagne (*menehtra de quegne*) o di arrostarle (*brosatte*).

*“Fino a circa 900 m il castagno vi è rigogliosissimo: Ingria è il centro del commercio delle castagne, oltremodo saporite. Generalmente però non vengono vendute fresche, ma si lasciano disseccare e quindi vengono battute e spogliate del guscio.”*

*Valle Soana - Francesco Farina, 1909*

## MENEHTRA DE QUEGNE

### **Ingredienti:**

*castagne essiccate*

*latte intero*

*riso*

*burro*

*sale*

### **Procedimento:**

*Mettere in ammollo le castagne essiccate per circa 24 ore. In una pentola alta far bollire il latte (eventualmente allungato con acqua) e cuocervi le castagne. Una volta completamente cotte, aggiungere il riso. Far cuocere completamente quest'ultimo, aggiungere il burro, quindi servire.*

*Il giorno successivo, riscaldata, la minestra di castagne è ancora più buona!*







# ERBE SPONTANEE

.....  
Un detto della Valle di Forzo afferma che *tute j'erbe chi ausont la testa, i sont bone per far la menesta* (tutte le giovani erbe, sono buone per fare la minestra). La raccolta delle piante spontanee era un tempo una pratica consueta: erano in particolar modo le donne a conoscere le erbe ed utilizzarle in cucina, oltre che a scopo medicinale. I prati erano costantemente pascolati e questo altresì favoriva lo sviluppo di molte piante. Le erbe spontanee, quanto se

non più degli ortaggi coltivati, rappresentavano un'importante fonte di vitamine e nutrienti.

Erano utilizzate in gustose insalate come la *secoria* (tarassaco, *Taraxacum officinalis* aggr.) o nella preparazione di saporite minestre come l'*urtia* (ortica, *Urtica dioica* L.) la *biaveta* (bistorta, *Persicaria bistorta* (L.) Samp.), i *ciopetin* (silene, *Silene vulgaris* (Moench) Garcke), l'*artchai* (ajucca, *Phyteuma spicatum* L.) e gli *arco* (spinacio selvatico, *Chenopodium bonus-henricus* L.). Quest'ultimi erano raccolti sino alla primavera inoltrata ed erano preparati anche come contorno, saltati in padella con un po' d'aglio e burro. Le stesse erbe, cui si aggiungeva anche l'*erba brusca* (acetosa, *Rumex acetosa* L.) e gli *ouvertin* (luppolo, *Humulus lupulus* L.) erano utilizzate per la preparazione di frittate primaverili oltre che, secondo la ricetta di alcune famiglie, per la preparazione del *frit gris*.



# ORTAGGI

Molte erbe erano raccolte, utilizzate fresche o per lo più fatte essiccare e consumate come tisana. La malva (*Malva sylvestris* L.) era utilizzata per mal di denti ed il mal di pancia, la viola (*Viola calcarata* L.) per la tosse, il millefolio (*Achillea millefolium* aggr.), il timo serpyll (*Thymus serpyllum* L.) ed il genepi (*Artemisia genipi* Weber) per il raffreddore, o ancora la genziana maggiore (*Gentiana lutea* L.) per i vermi dei bambini o come digestivo, e l'assenzio (*Artemisia absinthium* L.) per i vermi.

## MENESTA D'ERBE DI ANTA CATINA

### **Ingredienti:**

*quattro patate piccole  
una cipolla di grandezza media  
un mazzetto di erbe dei prati  
un pugno di pasta o di riso  
un pezzetto di burro*

### **Procedimento:**

*Tagliare le patate a pezzetti grandi come la punta del pollice, tagliuzzare po tritare le erbe selvatiche insieme alla cipolla e cuocere in acqua salata per mezz'ora a fuoco moderato. Aggiungere una manciata di pasta corta o riso come preferite.*

*A fine cottura aggiungete un pezzetto di burro.*

*\* Le raccolta delle erbe spontanee richiede molta attenzione e la supervisione di un esperto*

.....

Gli orti di montagna sono sempre più belli e rigogliosi rispetto a quelli di pianura, si avvantaggiano dell'escursione termica per produrre verdura sana e in buona quantità. A seconda dell'altitudine e dell'esposizione erano seminati e coltivati diversi ortaggi. Diversamente da quest'oggi, gli ortaggi coltivati erano molto nutrienti e facilmente conservabili, come i fagioli, le carote, le cipolle, i porri, le rape, i cavoli, le barbabietole e le zucche. Erano anche coltivate le bietole, le costine, il sedano ed alcune piante aromatiche, come la salvia.

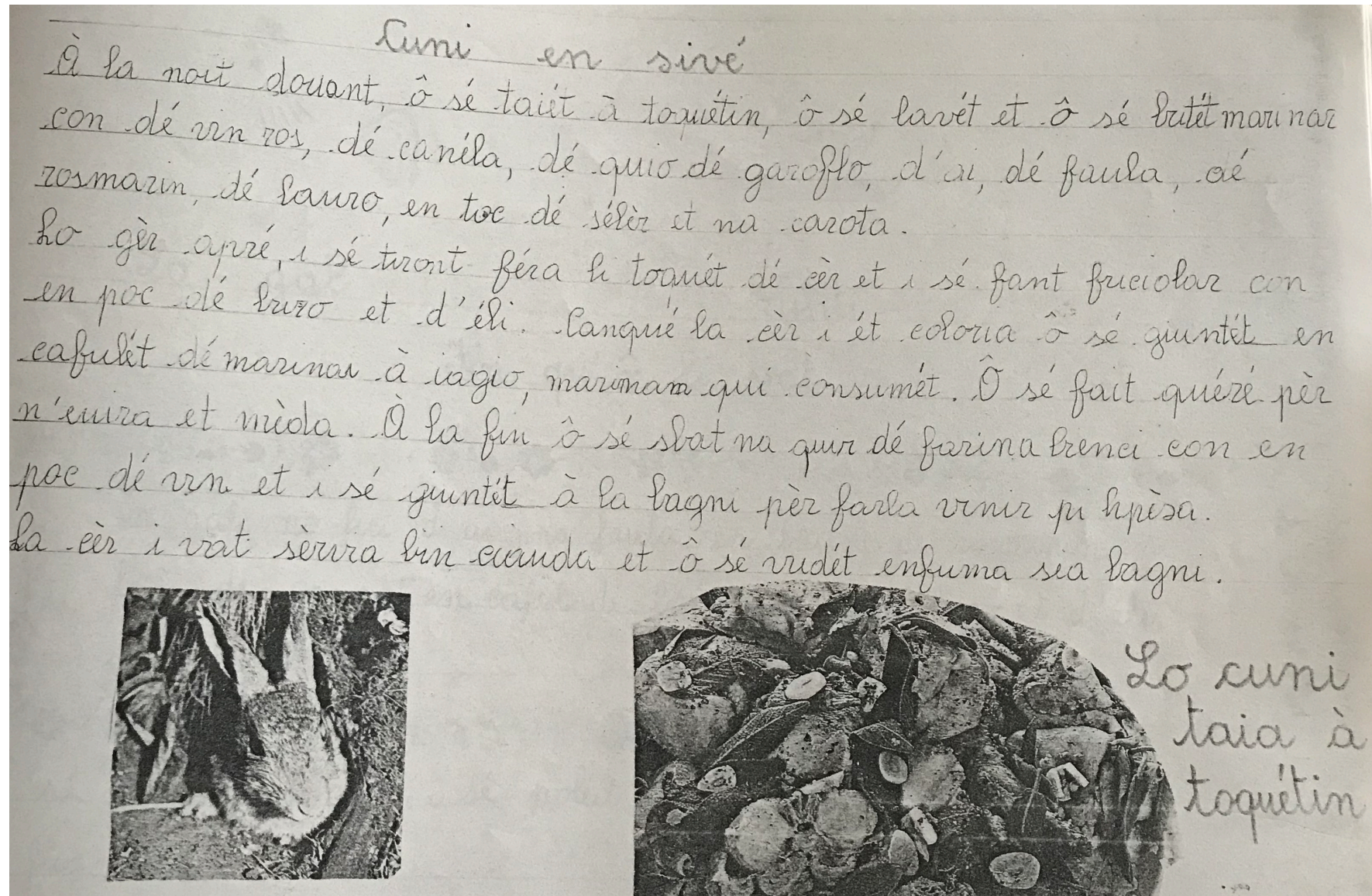
Gli ortaggi erano raccolti ed utilizzati principalmente per la preparazione di minestre.

Nel periodo autunnale, una volta che le temperature si irrigidivano gli ortaggi erano raccolti e conservati nelle cantine, parzialmente interrati o appoggiati gli uni agli altri.

Era abitudine nei mesi freddi stufare i cavoli con un po' di burro, e talora vino bianco, e la preparazione prendeva il nome di *sancraut* o *ahtufà de coi*. Analogamente nel periodo invernale era cucinata la minestra di riso e porri, la cui ricetta prevedeva acqua, patate, porri, un pugno di riso, latte e burro.

Una ricetta che invece ha una probabile origine francese o svizzera, portata da qualche famiglia valsoanina emigrata oltralpe, è la zuppa di cipolle. Le cipolle erano finemente tagliate e lasciate appassire nel burro, quindi messe all'interno di un tegame alternate al pane raffermo e con l'aggiunta di brodo.





## CARNE

Il consumo di carne, considerata un alimento di lusso, era limitatissimo e riservato ai giorni di festa: ricorrenze religiose come il Natale, la Pasqua ed il giorno del Santo Patrono, o legati alla vita familiare come i matrimoni ed i battesimi.

L'acquisto della carne in macelleria era rarissimo, quasi eccezionale: ciascuna famiglia allevava e macellava in proprio gli animali. Le vacche erano allevate principalmente per la produzione di latte, diverso era per gli animali di bassa corte come le galline, i galli ed i conigli. Le prime erano allevate per la produzione di uova ed erano consumate solo una volta terminata la fase di produzione. Con

le galline si preparava il brodo, che era considerato un ottimo ricostituente per gli ammalati, per le persone anziane e per i bambini.

Il gallo, e talora il tacchino, era invece consuetudine cucinarli in umido, mentre il coniglio era preparato in *civet*. Anche la selvaggina era cucinata in *civet*, in particolare il camoscio; tuttavia per disporre di tale carne era necessario che in famiglia vi fosse un cacciatore.

Poche famiglie allevavano i maiali; in alcuni casi questi appartenevano a più proprietari, e una volta macellati, se ne dividevano la carne. Dal maiale si otteneva, oltre la carne, il lardo utilizzato anche come condimento, salsicce e una sorta di sanguinaccio, consumato per lo più fresco. Del maiale si utilizzavano inoltre le interiora, per la produzione delle *fresse*.





# PESCE

*“Le acque abbondano di squisitissime trote, vera ghiottoneria per i buongustai.”*

*Valle Soana - Francesco Farina, 1909*

La Valle Soana, un tempo come oggi, abbondava di pesci nei suoi laghi e nei suoi torrenti, anche alle quote più elevate. Tuttavia, non era consuetudine presso le famiglie contadine valsoanine consumare molto pesce, che era, invece, ricercato dai villeggianti dell'epoca, i quali si prelibavano delle trote pescate in loco.

*“Avviso a coloro che a Ronco vogliono mangiare eccellenti trote pescate nel Soana,*

*che abbonda di questo frutto prelibato: si sono preparati appositi vivai ove le trote sono conservate vive, per poter sul momento soddisfare il desiderio dei consumatori!”*

*Valle Soana - Francesco Farina, 1909*

Le trote erano cucinate con il burro, insaporite con la salvia che cresceva negli orti, talora preparate in carpione, per permetterne una più lunga conservazione.

Come raccontato da numerosi testimoni un altro pesce era più diffuso: molte famiglie, anche le più modeste, acquistavano al mercato il merluzzo, che era venduto sotto sale e per tale ragione presentava una lunga conservazione. Il merluzzo era consumato principalmente insieme alla polenta.





# CONDIMENTI

Il burro ottenuto dall'affioramento della panna era il principale condimento impiegato in Valle Soana all'inizio del secolo scorso.

Così come in molte zone delle Alpi, al fine di conservarlo più a lungo, questo era chiarificato (*buro fondù*). Il procedimento prevedeva di scaldare il burro e di togliere con la schiumarola la parte che affiorava superficialmente, detta *cracì* (utilizzata anch'essa come condimento). Il *buro fondù*, con il suo gusto caratteristico, era utilizzato per la preparazione di tutte le pietanze che prevedevano una cottura.

Per i condimenti a crudo, come le insalate primaverili, era invece utilizzato l'olio di noci o l'olio di nocciole. Una volta raccolte e lasciate

essiccare, queste erano torchiate. Il pannello residuo della pressatura (*foiassa*) era impiegato come farina, utilizzato per insaporire, o dato alle galline come pastone.

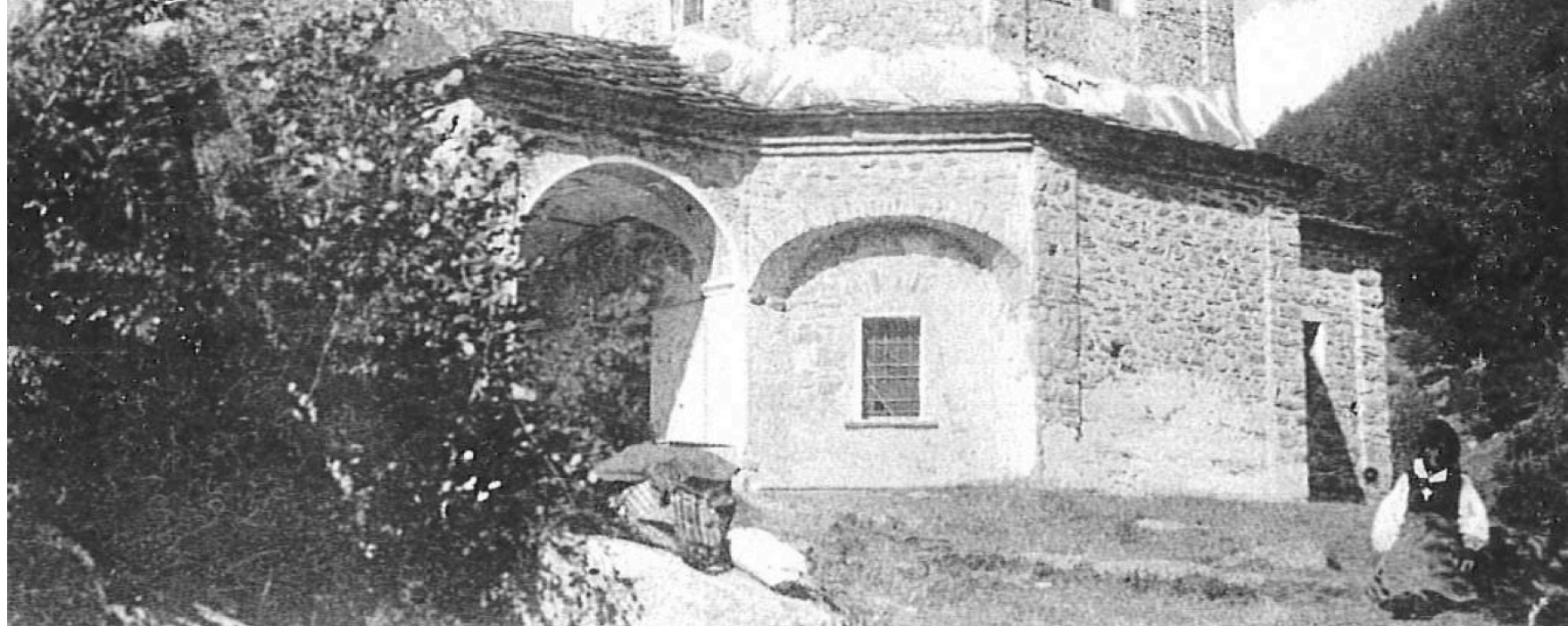
## **Buro Fondù**

### **Procedimento:**

*Far fondere il burro in una pentola di grandi dimensioni. Quando inizierà a formarsi la schiuma in superficie usare una schiumarola e togliere la parte superiore. Versare il burro, liquido e trasparente, in un contenitore, evitando di versarne il fondo. Conservare in luogo fresco.*



Saluti da Ronco Canavese (Alta Val Soana) (altitudine 1000) Cappella dell' Ornera.



# PANE

La segale era coltivata in tutta la Valle, seminata nel periodo autunnale, subito dopo la raccolta delle patate ed era mietuta nel mese di luglio, secondo l'altitudine e l'esposizione. La raccolta era fatta manualmente, mediante l'utilizzo della falce messoria. Una volta completamente essiccata la segale era battuta (e successivamente trebbiata) quindi macinata nei numerosi mulini presenti un tempo lungo i torrenti Forzo e Soana.

Il pane era preparato nel periodo invernale, per lo più impiegando la sola farina di segale. Il lievito utilizzato per la panificazione era lievito madre, riattivato anno dopo anno. L'impasto era preparato la sera precedente e lasciato

lievitare tutta la notte, quindi impastato il mattino seguente e cotto nel forno del villaggio, comunitario o privato. Una volta sfornato era conservato all'interno di grandi madie e consumato essiccato.

Come raccontato da diversi testimoni era consuetudine, già all'inizio del secolo scorso, acquistare il pane presso le panetterie locali, le quali producevano pane bianco, per questo più pregiato, chiamato localmente focaccia. Nessuno sprecava il pane: una volta raffermo era utilizzato per la preparazione di zuppe come il *pan coit* - pezzetti di pane raffermo cotti in una casseruola sulla stufa con acqua salata, burro, e in ultimo toma - e la *supà de pan e coi*, la cui ricetta è riportata in seguito. Con il pane raffermo era preparato anche un dolce, le *rustie* o *pan perdu*. Il pane, tagliato a fette di circa 1 cm, veniva inzuppato nel latte e successivamente nel tuorlo dell'uovo e fatto friggere nel burro in una padella.

Il pane è da sempre un alimento fortemente simbolico, legato a riti e tradizioni locali. Oggi come un tempo è diffusa la *dôna*, ovvero l'usanza di distribuire del pane al termine del rosario di commemorazione di un defunto da parte della sua famiglia. Se un tempo rappresentava il ringraziamento per le preghiere offerte, oggi testimonia un forte legame con le tradizioni ed il ricordo di un passato semplice e povero.

Sempre legata al passato è la tradizione di preparare la *supà de pan e coi* nel periodo di Ognissanti. È un'usanza diffusa e sentita in tutta la Valle: la ricetta, che presenta alcune

piccole varianti familiari, è rigorosamente tramandata, osservata e conservata.



## SUPÀ DE PAN e COI

### **Ingredienti:**

*focaccia - pane*

*cavolo*

*toma*

*burro*

*brodo (di carne/vegetale)*

*sale*

### **Procedimento:**

*Preparare un buon brodo e cuocervi il cavolo.*

*Tagliare la focaccia a fette di circa un centimetro di spessore. Imburrare una teglia e disporvi le fette di pane, il cavolo, la toma in pezzetti o a fettine sottili, alternando gli strati. Ripetere l'operazione per formare più strati. Aggiungere in ultimo il brodo. Porre la teglia in forno e lasciare cuocere per circa un'ora, quindi servire caldo.*

## SUPÀ DE PAN e COI

### **Fin co li vat:**

*fogasa – pan*

*coi*

*tomà*

*buro*

*bré (de tcher/de verdura)*

*sal*

### **I s'envionet:**

*Envionar en bon bré e fare queire lo coi.*

*Tair la fogasa a feté, apopré d'en centim d'ahpeseui, frosir na caferela con lo buro e butali le feté de pan, lo coi la tomà a toquetin o a feté sutile: en seli de pan, en seli de coi, la tomà e via paré. Djuntar per ultim lo bré. Butar la caferela en tel fore lasir queire per n'euietà, poi servir tchaut.*





# DOLCI

.....

In occasione delle feste erano preparati i *matafam* (*friciolin* a Valprato Soana), gli unici dolci insieme alle *rustie*, o *pan perdu*, ad essere conosciuti un tempo. I *matafam*, non sono altro che delle frittelle, la cui ricetta tuttavia varia da famiglia a famiglia, così come gli ingredienti utilizzati (non tutti usano le mele). Il nome ricorda il francese *matafan*. Il Grand Larousse gastronomique descrive il *matafan* come una *crêpe* spessa e nutriente preparata in Borgogna, Bresse, Lyonnais, Franche-Comté, Savoia e nel Delfinato. È verosimile pensare che il nome valsoanino possa derivare da quello francese. Le *rustie*,

erano chiamate il dolce degli sposi, perché un tempo preparate ed offerte in occasione della cerimonia. Nella vicina Valle di Champorcher questo dolce era preparato la vigilia della processione al lago Miserin, il 5 agosto, alla quale anche la comunità valsoanina partecipava.

## MATAFAM

### **Ingredienti:**

uova; farina bianca; latte; zucchero; mele; sale; (lievito); olio per friggere

### **Procedimento:**

Sbattere le uova con lo zucchero, quindi aggiungere la farina, il latte, il sale (e il lievito) ottenendo una pastella.

Sbucciare le mele, tagliarle a fette, bagnarle nella pastella e friggerle in olio ben caldo.

Farle asciugare su un foglio di carta assorbente e ricoprirle di zucchero.





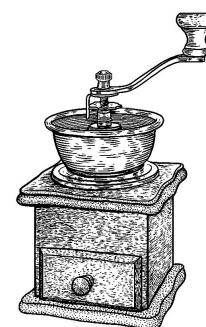
# CAFFÉ E LIQUORI

Il caffè era considerato una bevanda conviviale, particolarmente apprezzata dalle donne, ma non per questo disdegnata dagli uomini. Era acquistato nel negozio di commestibili in grani, quindi macinato in casa. Diversamente da come viene preparato quest'oggi, il caffè era preparato nel pentolino, lasciato in un angolo della stufa, sempre pronto per essere offerto. Era un caffè molto leggero, talora preparato anche con surrogati, come la radice di cicoria (*Cichorium intybus* L.)

tostata e l'orzo. Quest'ultimo era coltivato in Valle ed i chicchi erano tostati in un apposito recipiente nel camino.

Il caffè era consumato al mattino o prima di ritornare al lavoro nei campi, con l'aggiunta di burro fresco, in grado di dare energia. Talora, con scopo ricostituente, era aggiunto anche del vino.

Altra bevanda conviviale, considerata una cortesia per gli ospiti era il "Persico", un liquore ottenuto dalla polpa e dal seme della pesca, centellinato in piccoli bicchieri, offerto come cordiale.





# LE RICETTE DELLA TRADIZIONE OGGI



# IL CONTEST

.....  
29 ottobre 2019, il gran giorno è arrivato!

Sono ben cinque i ristoratori valsoanini che si sono presentati alla sfida odierna, seppure in modo del tutto amichevole, in rappresentanza di tutte le realtà vallive. Alcuni di loro sono valligiani, i cui genitori o ancor più i nonni erano soliti preparare i piatti oggetto della giornata, altri sono cosiddetti *maret* (parola francoprovenzale che indica chi non è originario della Valle) e si cimentano per la prima volta in queste preparazioni. Tutti, comunque hanno deciso di mettersi in gioco di fronte ad una giuria, composta dai "Testimoni della memoria", che sarà sicuramente esigente!

In particolare, hanno partecipato all'evento la Locanda Aquila Bianca e lo Chalet Rosa dei Monti da Piamprato Soana, lo Chalet & Ostello Phoenix da Campiglia Soana, Beive e Mangè da Valprato Soana e la Osteria delle Alpi, della Frazione Molino di Forzo di Ronco Canavese.



Gli Chef

Le preparazioni per le quali sono stati chiamati a proporre la loro versione al panel di degustatori sono il *frit gris* e la *supà de pan e coi*, le cui ricette base e gli ingredienti gli sono stati consegnati il giorno prima in parti uguali, in modo che tutti partisero con le medesime materie prime.

Gli ingredienti sono stati acquistati presso i negozi di Ronco Canavese e, in particolare, nel Minimarket Loredana e nella Panetteria Pasticceria Perono Garoffo di località capoluogo, approvvigionandosi il più possibile dei prodotti tipici locali. La toma del *frit gris* proviene dall'azienda agricola Perotti Elvis, del Pian de l'Azaria, sopra Campiglia Soana, mentre il pane per la *supà* dalla citata panetteria. Entrambe le due realtà hanno il marchio di qualità rilasciato dal Parco Nazionale Gran Paradiso.

Ad ogni partecipante è stato consegnato un pacco con le seguenti quantità: 2 focacce, 1,5 kg di patate, 1 cavolo, 0,5 kg di cipolle, 0,5 kg di coste, 2 etti di burro e 0,5 kg di toma, chiedendo che venissero preparati degli assaggi di *frit gris* e *supà de pan e coi* per un panel di degustatori composto da 8 persone.



Il panel di degustatori

E veniamo al panel, dunque: hanno fatto parte della giuria 6 donne e 2 uomini, che avevano



partecipato come testimoni della memoria nella prima fase dell'attività. Sono: Angela Nora (Angiolina) di Ronco, Delfina Bianco Levrin di Ingria, Maria Gabriella Stefano di Ronco, Giuseppe Ducky di Quandin, Ida Cossetto di Pessey, Ivan Bianco Levrin (Lounc) di Quandin/Rivoira, Margherita Giacchetto (Rita) di Forzo, Maria Giovanna Aimonetto (Mariuccia) di Villanuova.

Nello spirito dell'iniziativa, che voleva aggregare attorno ad un evento comune le realtà valligiane, non si è voluto dare un voto, con un vincitore e degli sconfitti, ma solo un giudizio qualitativo, che sottolinea il principale punto di forza e di debolezza di ogni preparazione, in modo che lo Chef possa capire dove migliorare. I nostri Chef hanno lavorato con passione, e si è visto. I degustatori si sono impegnati negli assaggi e, alla fine, è stato un bel momento di aggregazione per la Valle.

E già si sta pensando di fare nuovamente qualcosa tutti assieme.



**Ad majora!**





# BIBLIOGRAFIA

---

**Luciano Bianco**, *Gli antichi sapori. Ricette, storie, aneddoti di terra canavesana*, Il Punto Editrice, 2009

**Francesco Farina**, *Valle Soana. Guida descrittiva illustrata*, Stabilimento Tipo-Litografico L. Garda, 1909

**Alessandro Felis, Domenico Tappero Merlo, Roberto Marchello**, *Canavese. Terra di Sapori*, Atene del AC Canavese Editore, nr

**Marisa Calcio Gaudino**, *Antiche ricette delle Valli Orco e Soana*, Blu Edizioni, 2008

**Giacomo Mascheroni**, *Millenni di cucina Canavesana*, Grafica Santhaiese Editrice, 1998

**Giovanni Ponzetti, Carlo Currado**, *Di Padella e di Penna. Antiche ricette canavesane e inedite novelle*, Atene del AC Canavese Editore, 2011

# CLUB ALPINO ITALIANO

---

Con circa 3.900 soci ed un patrimonio di oltre 20 strutture ricettive d'alta quota gestite, fra le quali gli storici rifugio Vittorio Emanuele, Gonella e Torino, la sezione di Torino del Club Alpino Italiano è senza ombra di dubbio una delle realtà più importanti ed attive nel panorama del Sodalizio.

Il CAI, infatti, è nato proprio a Torino, su iniziativa di Quintino Sella nel 1863, mentre la denominazione "Sezione" entra in vigore dieci anni dopo, nel 1873, e nello stesso anno fa la sua comparsa la definizione "Sezione di Torino", che resta la "Sede Centrale".

La Sezione di Torino è sempre stata a suo modo innovativa: già nel 1891 si inaugura la prima Palestra ginnico - ricreativa, nucleo che diverrà negli anni il Centro Incontri "Monte dei Cappuccini".

Nella sua lunga storia, alla Sezione hanno aderito molti soci che hanno letteralmente influenzato l'alpinismo moderno, come Boccalatte e Gervasutti, e proprio in tema di formazione ed accompagnamento agli sport in montagna, la Sezione vanta dei "fiori all'occhiello" quali la Scuola Nazionale di Alpinismo G. Gervasutti, la Scuola Nazionale di Sci Alpinismo "SUCAI", della quale nel 2011 è ricorso il sessantennale, la Scuola di Escursionismo "Ezio Mentigazzi" e, ultima per fondazione ma non per importanza, la Scuola di alpinismo Giovanile "G. Lavesi".

Tratto dal Sito Internet del CAI Torino, all'indirizzo <https://www.caitorino.it/storia-cai/>



# RINGRAZIAMENTI

---

IDA, 1926 - ELVIRA, 1933 - MARINA, 1933 -  
MARGHERITA (RITA), 1949 - GIUSEPPE, 1928  
- PIERINA (REMINA), 1933 - MARIA ROSA,  
1930 - PIETRO, 1934 - MARIA GABRIELLA,  
1940 - RICCARDA, 1952 - CATERINA, 1933 -  
MARIA GIOVANNA (MARIUCCIA), 1951 - IDA,  
1938 - ANGELA (ANGIOLINA), 1952 - MARIA  
ORSOLA, 1929 - MARIA, 1937 - DELFINA,  
1938 - IVAN (LOUNC), 1947- ORNELLA, 1954

Le ricette LI PACIU e la MENESTA D'ERBE DL'ANTA CATINA appartengono alla Signora Caterina Viglino (Anta Catina) e sono state gentilmente fornite agli autori dalla Signora Riccarda Viglino della frazione di Pezzetto



