



GLI SPECIALI DI LIBERO

SAPORI TIPICI LOMBARDI



Speciale a cura di Publikompass Spa

VIAGGIO CULINARIO ATTRAVERSO LE ECCELLENZE ENOGASTRONOMICHE DELLA LOMBARDIA

Ricette della tradizione, tra gusto e passione

Una gastronomia regionale molto varia, che coglie dalle ricchezze del territorio e dall'eredità popolare l'ispirazione per piatti prelibati e ricercati

Benessere significa innanzitutto cibo sano e genuino. Anche se qualche peccato di gola aiuta sempre a tenere alto il morale. In entrambe le direzioni, sono molte le offerte della Lombar-

dia per gli amanti della buona cucina. Salumi e formaggi, ma anche pesce di lago e piatti a base di carne rallegrano le tavole lombarde. La cucina della nostra regione è tra le più varie d'Italia: le differenze tra

le province sono rilevanti. Si passa infatti dalla cucina milanese, caratterizzata dai lunghi tempi di cottura dei risotti e degli stufati, alla zona di Pavia, che si contraddistingue per le sue risaie e una cucina

di acqua dolce, con gamberi di fiume, anguille, tinche e soprattutto rane. Nella zona di Lecco compaiono salumi e formaggi delle Alpi, oltre a castagne e funghi. La zona di Sondrio presenta un patrimonio

culinario tipicamente montano, con polenta e pizzoccheri come piatti forti.

Diamo dunque il via a questo viaggio tra i sapori tipici della regione Lombardia, un itinerario enogastronomico che

attraversa luoghi poco distanti tra loro ma che, per la diversità morfologica del territorio e per le differenti influenze culturali, raccontano le più disparate storie culinarie, anche se tutte molto saporite.

Bergamo

La cucina del territorio bergamasco è caratterizzata da piatti ricchi e vigorosi. L'utilizzo di grassi animali, come strutto, burro e lardo sono delle costanti nei piatti di questa città e del territorio limitrofo. Fra le ricette più tradizionali come non citare polenta e osei, i casonsei, la polenta taragna e il cuore di vitello alla bergamasca. Nelle valli, anche la produzione di formaggi riveste un ruolo chiave. Il lattiero caseario bergamasco, infatti, rappresenta sia una risorsa economica per l'intero territorio, sia motivo di vanto per le eccellenze che vengono prodotte. Viaggiando tra le valli

bergamasche alla scoperta dei diversi sapori che il latte trasformato in formaggio regala, si incontrano il Formai de Mut Dop, prodotto nei tre mesi estivi negli alpeggi dell'Alta Val Brembana; il Taleggio Dop, prodotto nell'omonima valle; il Branzi; lo Stracitunt; la formagella della Val di Scalve. Tutti formaggi che si sposano perfettamente con la polenta, regina della tavola bergamasca, e con speciali confetture di frutta e verdura. Tra i dolci spicca invece la cupola di pan di Spagna ricoperta da zucchero e farina di mais e sornontata da minuscoli uccelletti di cioccolata.

Brescia

La cucina di Brescia ha molte similitudini a quella bergamasca ma la vicinanza al lago di Garda contribuisce ad arricchirla di prodotti enogastronomici e di piatti non solo montani. Ricordiamo il riso alla pitocca, detto anche minestra sporca, i brofadei, una minestra con cubetti di pasta di farina di frumento e mais; gli gnocarei e le mariconde, altri due tipi di minestre. La tradizione della polenta non manca nemmeno a Brescia,

ma nella versione "pasticciata" oppure accompagnata da uccelli. Altri piatti caratteristici e molto particolari sono la frittata di rane, l'anguilla o l'oca ai ferri, e la verzata. Per quanto riguarda i vini, i marchi Doc sono numerosi: Botticino, Capriano del Colle, Terre di Franciacorta, Garda Classico, Lugana, Groppello, San Martino della Battaglia. Ma è con gli spumanti Franciacorta Doc che si raggiunge l'eccellenza.

Como e Lecco

Queste due città, affacciate entrambe sulle sponde del lago, eterne rivali, probabilmente è proprio solo in campo culinario che riescono ad abbassare l'ascia di guerra, vista la condivisione di ingredienti e tradizioni. La cucina di Lecco e Como è in gran prevalenza ispirata al lago: agoni in carpione, risotto con filetti di pesce persico, tinca in zucca, anguilla alla pescatora, pesce in gelatina,

alborelle fritte, sono solo alcuni piatti tradizionali. Non mancano però specialità di ispirazione montanara come polenta e uccelli e qualcuna di campagna a base di pollo,

stufato, stracotti e selvaggina. Ma se si parla di cucina del lago di Como la mente va innanzitutto ai "missultitt" cioè gli agoni, pesci di lago che vengono salati ed essiccati al

sole. Il loro nome dialettale deriva dalla "misolta" di legno, dove gli agoni venivano disposti a raggiera. A tavola vengono grigliati e accompagnati alla polenta.

Cremona

Terra di grandi allevamenti bovini, il cremonese produce alcuni tra i migliori formaggi d'Italia. Posto d'onore spetta al Grana Padano, al Provolone Valpadana e al Salva Crema: tutti e tre grandi Dop del territorio. Ottimi da accompagnare con l'altrettanto tipica mostarda, una composta di frutta candita immersa in sciroppo di zucchero aromatizzato con senape. Ancora, nei ristoranti si consiglia di chiedere i ravioli "marubini", farciti di carne e cotti in uno speciale brodo composto da "tre brodi"; nelle pasticcerie non si può perdere il torrone e nelle salumerie il celebre Gran Bollito cremonese e il Salame Cremona Igp.



© Giacomo Frigerio



Alti Formaggi.

Unici, uniti, ottimi.



VIA ROGGINA VIGNOLA, 9 24047 TREVIGLIO (BG)
www.altiformaggi.com

OSTERIA ANTICO OLEIFICIO

CUCINA TRADIZIONALE - PIZZERIA CON FORNO A LEGNA



*Per passare ore liete in un
clima d'altri tempi...*

LOCALE PER COMUNIONI E CRESIME
AMPIO GIARDINO



**“SPECIALITA’
CASSOEULA
E STUFATO D’ASINO”
E SI ACCETTANO
PRENOTAZIONI PER CENA
DI S. VALENTINO.**

Osteria Antico Oleificio
Via Amerigo Vespucci 32
Abbiategrosso (MI)
tel. 02 949 66 936
fax. 02 901 73 901
info@osteriaoleificio.it
www.osteriaoleificio.it

Speciale a cura di Publikompass Spa

Lodi

La cucina lodigiana è quella tipica casalinga della Bassa padana. Tra gli antipasti il posto d'onore spetta alla frittata, cucinata in tanti modi: *cun le sigule* (cipolle), *cun le urtis* (punte di sottilissimi asparagi selvatici), *en carpion* (macerata nell'aceto di vino bianco), *rugnusa* (con la salsiccia). Seguono cotechino e zampone lessati, il pesce marinato, i

funghi chiodini e i peperoni sott'olio. Fra i primi piatti, oltre al ben noto “minestrone di primavera” composto da foglie novelle di papavero, cicoria di campo, navone selvatico, porro e riso, troviamo la minestra *maridada*, cioè sposata, preparata con l'aggiunta di uova. La pasta solitamente si accompagna ai fagioli, alla zucca, al mascarpone.

Milano e Monza

Nella tradizione gastronomica lombarda, e in particolare in quella milanese, sono spesso presenti preparazioni storiche dalle umili origini contadine. I piatti tipici della città sono: il risotto con lo zafferano, che nella versione monzese presenta anche la salsiccia, il classico minestrone, la cotoletta alla milanese e la cassoeula, oltre al tipico dolce natalizio: il panettone. Illustri assenti dall'elenco sono gli ossibuchi alla milanese e la busecca: un piatto a base di trippa, una frattaglia

costituita dalle diverse parti dello stomaco del bovino. Questa preparazione accompagnava la vita dei contadini nelle occasioni importanti. Veniva infatti consumata la notte di Natale, quando i contadini si riunivano nelle stalle dopo la messa di mezzanotte ma anche in occasione delle fiere e dei mercati del bestiame. Esistono molte varianti in merito alla preparazione della trippa alla milanese, dovuta al fatto che ogni famiglia, paese e città aveva una sua tradizione.

Mantova

Nel panorama delle città lombarde Mantova spicca non solo per una cucina che affonda le sue origini in tradizioni popolari e aristocratiche, ma anche per i suoi sforzi per difendere e divulgare questi valori. Da segnalare: riso e tripgoli, agnoli ripieni, gnocchi e ravioli di zucca, tortelli, trippa, anitra selvatica in umido, lepre alla cacciatora, folaga in

umido, anguilla ai ferri e marinata, stufato alla mantovana. La zucca, alla base di tanti piatti tradizionali della città, è l'ortaggio simbolo del mantovano. A fine pasto, ogni buon mantovano che si rispetti non può non gustare la Sbrisolona, una torta dalla consistenza croccante ottenuta dall'impasto di farina di mais e mandorle.



Azienda agricola Bonetti, allevatori dal 1935

L'azienda agricola Bonetti di San Giuliano Milanese è tra le poche in Italia autorizzata a vendere latte direttamente al consumatore. Lo fa attraverso le sue “Oasi del naturale”, dei distributori di latte disseminati per il territorio. Nei distributori, oltre al latte, possono essere acquistate altre referenze gastronomiche accomunate dalla qualità e dall'essere frutto di produzioni locali: tra queste uova, miele, riso, salumi e formaggi. Le “Oasi del naturale” firmate Bonetti si trovano a San Giuliano Milanese, presso la cascina e in centro città, a Pieve Emanuele, a Pantigliate, a Vizzolo Predabissi e a San

Donato. “Grazie all'attenzione della giunta comunale di San Donato, qui abbiamo installato addirittura due distributori. Il sindaco si è mostrato sensibile sia al tema della salute sia a quello economico. Il latte che esce dalle nostre stalle è sano, perché privo di batteri patogeni, ed economico: un euro al litro”, ci tiene a precisare Roberto Bonetti, dell'omonima azienda agricola. Che, oltre alla produzione di latte, munto giornalmente da circa 250 capi sugli oltre 500 dell'azienda, macella carne su prenotazione, potendo garantire un prodotto sempre fresco al consumatore. (Per info: www.oasidelnaturale.it)

Salame d'oca di Mortara Igp, che bontà!

Nella zona della Lomellina, territorio nella provincia di Pavia, con centro a Mortara, viene prodotto un salame dalle caratteristiche molto particolari: il Salame d'oca di Mortara Igp, realizzato con carne d'oca e di maiale, sia magro che grasso, in percentuali uguali, insaccato nella pelle d'oca e cotto. È ottimo da gustare come antipasto, o leggermente caldo accompagnato da verdure lessate. Per mantenere e migliorare le caratteristiche qualitative delle produzioni nel 1998 è nato il Consorzio di tutela Salame d'oca di Mortara Igp. Che raggruppa sei soci produttori e ha come obiettivo quello di tutelare il prodotto e promuoverne la conoscenza. In quest'ottica il Consorzio in collaborazione con il Comitato Organizzatore, ogni anno, l'ultima domenica di settembre, organizza la sagra dedicata a questo salume: il 2012 sarà la 46ª edizione. Quanto ai canali di vendita, il Salame di Mortara, pur essendo una produzione di nicchia, è reperibile in tutta Italia sia nella Grande distribuzione sia nelle gastronomie e negozi specializzati. E presso i migliori ristoranti.

IL MIO LATTE
appena munto



dall'allevatore
al consumatore
euro 1,00 al litro

**Tutti prodotti freschi, sani,
prodotti direttamente
DA NOI**

Latte - Yogurt naturale - Yogurt da bere con le fragole
Yogurt di bufala al caffè - Yogurt di bufala ai frutti di bosco - Burro
Ricotta - Bufalotta - Mozzarella di bufala - Taleggio - Crescenza - Primo Sale
Uova - Riso - Miele - Salamini. I nostri prodotti li potete trovare nelle varie

Oasi del Naturale aperte 24 ore su 24

I nostri distributori automatici li trovi a:

San Donato Milanese Via Martiri di Cefalonia (Ingresso Polizia Locale)	San Giuliano Milanese Via Trieste (parco Campoverde)	Pantigliate Piazza della fontana (vicino casa dell'acqua)	Vizzolo Predabissi Piazza Puccini (vicino casa dell'acqua)
--	--	---	--

Pieve Emanuele Piazza Impastato	Milano Via Imbriani n. 51	Cinisello Balsamo Piazza Costa
------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Vendita diretta carne di manzo giovane (Vitellone)

nato e allevato nella nostra azienda

La carne è su prenotazione con pacchi da

13/15 Kg già tagliata, etichettata e confezionata

€ **10** al Kg

Az. Agricola BONETTI Cascina Fornasotto

Cologno di S. Giuliano Milanese

Tel. 338.98.18.432 - 338.32.23.403 - www.oasidelnaturale.it

CONSORZIO DI TUTELA DEL SALAME D'OCA DI MORTARA

I Consorzisti

ITALO BERTONI

Via Cappuccini 124 • Vigevano • Telefono 0381.21566

DAVIDE CASERIO

Via Della Pace 20 • Vigevano • Telefono 0381.79032

DAVIDE GALLINA

Frazione Casoni Sant'Albino • Mortara • Telefono 0384.90138

GUARNASCHELLI S.N.C.

Corso Cavour 8 • Mortara • Telefono 0384.98795

BARBARA NICOLINO

Via Roma 77 • Mortara • Telefono 0384.98747

GIOACHINO PALESTRO

Via Sforza 27 • Mortara • Telefono 0384.98397

Presso: Associazione Commercianti di Mortara
Corso Cavour, 73 - 27036 Mortara (PV) tel. 0384-98356





Speciale a cura di Publikompass Spa

Pavia

La città di Pavia ha tradizioni gastronomiche miste, con influenze piemontesi, emiliane e milanesi. Notevoli e caratteristici l'impiego di rane e la varietà di preparazioni di riso. Piatti tradizionali sono la zuppa alla pavese, con uova e crostini, il risotto alla certosina cioè con i gamberi, l'anguilla alla borghigiana, lumache alla castellana, pre-

parate con aglio, olio e prezzemolo, il salame di Varzi Dop e quello d'oca. Oltre a diverse ricette a base di rane: in guazzetto e fritte. Parlando di Pavia, come non citare i vini che rendono questo territorio famoso in tutto il mondo. Dall'Oltrepò pavese e dai suoi dolci colli piantumati a vigneti nascono gran-

di vini come il Bonarda con il suo colore rosso intenso, il profumo delicato, lieve e con sentore di lieviti e il gusto amabile, leggermente tanninico, fresco e talvolta viva-

Dalle tavole delle province lombarde: piatti ricchi di gusto e storia



© Giacomo Frigerio

Non semplici formaggi, Alti Formaggi

Provolone Valpadana, Quartirolo Lombardo, Salva Cremasco e Taleggio non sono semplici formaggi. Sono Alti Formaggi, patrimonio tangibile della cultura italiana, fonte di ricchezza culturale ed economica che deve essere protetta e salvaguardata. Come? Aumentando la visibilità di questi eccellenti prodotti e pertanto la loro notorietà, proteggendone la qualità, convertendoli in protagonisti di itinerari, di spazi "vivi" di cultura. A tutto ciò è votata Alti Formaggi, un'associazione che, nata da un progetto speciale di comunicazione, raggruppa oggi i Consorzi di Tutela dei formaggi Provolone Valpadana, Quartirolo Lombardo, Salva Cremasco e Taleggio.

Alti Formaggi sviluppa progetti mirati alla tutela e alla conoscenza di queste eccellenze lattiero casearie. Ciò che contraddistingue le produzioni tipiche e tradizionali tutelate dall'associazione è che sono tutte parte integrante di una cornice di attrattive paesaggistiche, storiche ed artistiche senza eguali: formaggi che raccontano di storie e sapori diversi ma tutti nobili e patrimonio della gastronomia italiana. Alti Formaggi è un'esperienza informativa e culturale, ricca di suggestioni, in cui il gusto si trasforma nel filo rosso di un viaggio che permette di scoprire e riscoprire, vivere i colori delle stagioni, sentire i profumi, ascoltare la gente, assaporare la vita.

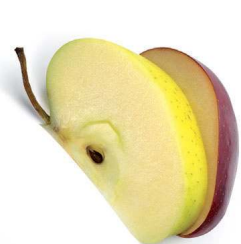
Sondrio

I pizzoccheri sono, insieme alla polenta, il piatto più conosciuto della gastronomia di Sondrio e delle valli che la circondano. La bresaola e l'ancor più tipica slinzega, sono un altro prodotto che facilmente si associa alla Valtellina, terra ricca di vini eccellenti come il Valtellina superiore, il Sassella, il Grumello, l'Inferno e lo Sforzato. Tra le referenze lattiero-casearie come non citare lo Scimudin, il Bitto e il Casera, alla base degli *sciatt*, frittelle di grano saraceno di forma irregolare con un cuore di formaggio.

Varese

La zona di Varese integra la cucina di acqua dolce con erbe e frutti di bosco, carne e verdura, polenta, funghi, selvaggina e pollame. Fra i piatti più tipici del territorio varesino compaiono i risotti, la pulenta rustida, la faraona alla creta, lo stufato in conca, i filetti di persico fritti e al burro e la frittura di gamberi. Come non citare poi i *Bruscitt*, ovvero bruscolini, carne sminuzzata con il trinciante, che permette di ottenere pezzettini della grandezza di un fagiolo, molto gustosi con la polenta. Poco conosciuto è infine il cammello varesino, dolce tipico dell'Epifania, di pasta sfoglia e a forma appunto dell'animale con cui secondo tradizione i Re Magi fecero visita a Gesù bambino. Reperibile solo ed esclusivamente in territorio varesino nei primi giorni di gennaio.

Dalla Valtellina con gusto.



MELE



VINO



MIELE



FORMAGGIO



BRESAOLA



PIZZOCCHERI

Valtellina Che Gusto! Lo dice il nome: i consorzi di tutela della provincia più "gustosa" della Lombardia uniti per proporre e diffondere il meglio dell'offerta agroalimentare valtellinese. Prodotti tipici di altissima qualità e freschezza come i pizzoccheri, deliziosi e naturali come il miele. Bontà che possono fregiarsi del marchio IGP come la Bresaola della Valtellina e le mele, di quello DOP come i formaggi Bitto e Valtellina Casera e di quello DOC e DOCG come i vini Sforzato e Valtellina Superiore. Ovunque tu sia, scegliendo i prodotti della Valtellina è come se li avessi comprati direttamente dal produttore. Valtellina Che Gusto!



Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale: l'Europa investe nelle zone rurali PSR 2007-2010 Direzione Generale Agricoltura



Che GUSTO!



www.valtellinachegusto.eu