

Lunigiana, “Terra della Luna”



Stefania Rossi

# I MENU' DELLA TRADIZIONE LUNIGIANESE

TOSCANA BOOK

I MENÙ DELLA TRADIZIONE  
**I Menù della Tradizione Lunigianese**

di Stefania Rossi

EDIZIONE: ottobre 2017

Quarta Edizione

Disegni, grafica e impaginazione: Angelica Bardi

Editore

Toscana Book Srl

54027 Pontremoli - Via Ricci Armani 13

[www.toscanabook.com](http://www.toscanabook.com)

[info@toscanabook.com](mailto:info@toscanabook.com)

© Tutti i diritti riservati.

Ogni violazione sarà perseguita a termini di legge.

È vietata la riproduzione, sia totale che parziale,  
delle ricette e dei disegni presenti in questo libro.

È vietata anche la riproduzione di una sola ricetta.  
Il divieto di riproduzione riguarda sia le pubblicazioni  
cartacee sia le pubblicazioni digitali ed on line.

Per informazione sui diritti d'autore di questo volume  
inviare una e-mail a [info@toscanabook.com](mailto:info@toscanabook.com)

## La cucina nei testi

di Stefania Rossi

I testi rappresentano un modo di cucinare unico in Italia, che si ritrova solo in pochi altri paesi che si affacciano sul Mediterraneo. Sono costituiti da due pezzi, il sottano e il soprano, che vengono scaldati a fuoco vivo su un fuoco di “fascine”, rami sottili ricavati dalla potatura della vite. I testi caldi vengono spostati poi sulla brace e ricoperti di cenere. All'interno si cuoce di tutto, dal testarolo, al pane tipico ossia la “crescente” su una base di foglie di castagno, alle torte di verdura, alle carni tra le quali il noto agnello di Zeri.

Il secondo elemento che caratterizza la cucina lunigianese sono i prodotti del bosco. Il bosco ha sempre rappresentato una fonte di sostentamento per la Lunigiana, castagne, funghi, frutti del sottobosco sono elaborati in decine di ricette che, una volta considerati cibi poveri, oggi sono ricercate specialità.

Infine, ma non ultime per gradimento, le torte quale terzo elemento caratteristico della ricca e originale cucina tradizionale di Lunigiana. Le torte di erbi che la tradizione vuole preparate con erbe spontanee di stagione, raccolte nei campi, più



● che negli orti, e poi le torte di riso, di  
● patate e così via. Una tradizione antica  
● e semplice, sempre attuale che vuole la  
● torta d'erbi regina della tavola in Lunigia-  
● na, preparata in diverse versioni a secon-  
● da della località.

● Infine i dolci, anche questi unici e origi-  
● nali, che sanno di antico, come la spon-  
● gata preparata con frutta secca e miele,  
● o creme preparate con l'uovo fresco da  
● gustare appena fatte, come l'amor di  
● Pontremoli. E ancora creme da gustare  
● al cucchiaino come la zuppa inglese, che la  
● storia vuole sia stata elaborata al confine  
● tra Emilia e Toscana, diffusa poi a Parma  
● nel periodo ducale, mentre del significato  
● del nome non vi è certezza.

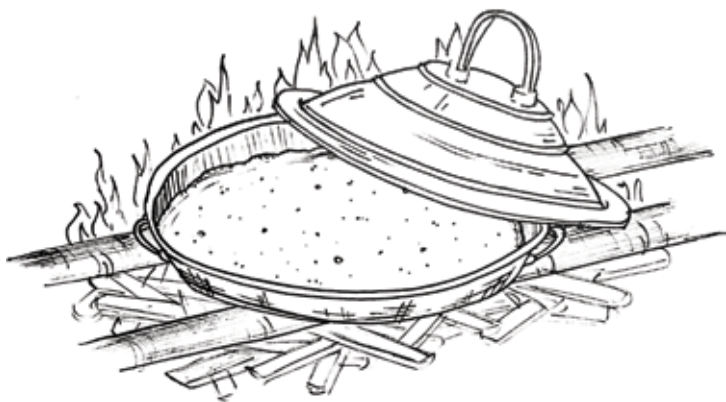
● Una cucina di frontiera, tra Emilia, Tosca-  
● na e Liguria, che stupisce per la ricchezza  
● e la varietà dei suoi piatti e non finisce di  
● piacere.

#### L'AUTRICE

● *Stefania Rossi, nata a Pontremoli in Toscana, si è laureata*  
● *in Psicologia all'Università di Roma "La Sapienza".*  
● *Psicologa e scrittrice è autrice de "I menù della tradizione*  
● *lunigianese", "I menù della tradizione lucchese", "I menù*  
● *della tradizione ligure", "I menù della tradizione garfa-*  
● *gnina" e "I menù della tradizione col fungo di Borgotaro".*

● *Ha curato il volume "Ricette per la mente.*  
● *La cooking therapy, fare terapia con la cucina"*

# L'indice







# L'indice delle ricette

- 13 ..... COTTI NEI TESTI
- 15 I testaroli di Pontremoli
- 17 I panigacci di Podenzana
- 19 La torta d'erbi
- 20 L'agnello di Zeri al testo
- 
- 21 ..... I PRIMI
- 23 Il risotto con i funghi
- 24 La bomba di riso
- 26 I cannelloni al ripieno di carne e verdura
- 28 Gli gnocchi di patate
- 29 Gli gnocchi "mësci"
- 30 Le pappardelle al sugo di cacciagione
- 31 I ravioli
- 32 I ravioli alle ortiche
- 33 I tagliolini al sugo o in brodo
- 35 I tortelli di verdura
- 36 I tortelli di zucca
- 37 I tortellini di carne in brodo
- 38 Polenta incatenata alla lunigianese
- 39 I frascadei
- 40 Minestrone casalingo
- 41 Minestrone di magro
- 42 Zuppa di cavoli e fagioli

## L'indice delle ricette

- 43 ..... I SECONDI
- 45 Bistecchine d'agnello alla brace con funghi
- 46 Costolette di agnello fritte
- 47 L'anatra come alla tavola dei Malapina
- 48 Il baccalà
- 49 Frittelle di baccalà
- 51 Polenta e «crava»
- 52 Capretto alla boscaiola
- 53 Capriolo alla partigiana
- 54 Il cinghiale
- 56 Bocconcini di coniglio alla cacciatora
- 57 Coniglio alle mele o ai fichi
- 58 Filetto di mirtilli
- 59 Lepre in salmì
- 60 Lumache in umido
- 62 Salsiccia e rapini
- 63 Pollo affogato
- 64 La trippa
- 65 La cima ripiena
- 66 Stoccafisso con patate
- 
- 67 ..... LE VERDURE
- 69 I cavoli ripieni
- 71 La cipollata

## L'indice delle ricette

- 72 Fagioli all'uccelletto  
73 La barbotla  
74 Fiori di zucca e sedani fritti  
75 I ripieni di verdura  
76 Barbe di prete in umido
- 77 ..... LE TORTE
- 79 L'arbadela  
80 La torta d'erbazzone  
81 La torta di patate e porri  
82 La torta di porri  
83 La torta di riso e cipolle
- 85 ..... I PRODOTTI DEL BOSCO
- 87 Funghi fritti e funghi in torta  
88 I funghi ripieni  
89 I funghi secchi  
90 I funghi sott'olio  
91 Il sugo ai funghi  
92 Funghi trifolati in tegame  
93 La pattona  
94 La polenta di farina dolce  
95 Magro di maiale con castagne

## L'indice delle ricette

97	.....	I DOLCI
99	Gli amor	
101	La crema della nonna	
102	Il buccellato	
103	.....	I PIATTI DELLE FESTE
105	Torta di porri e verdure miste	
106	Piatto magro della Vigilia	
107	La gallina ripiena	
108	La spongata di Pontremoli	
109	La spongata di Fivizzano	
110	Il cappone col pieno	
111	.....	PRODOTTI DEL TERRITORIO
113	Gli insaccati	
114	I vini	
116	La marocca di Casola	
118	Il pane di Regnano	
119	La farina di castagne	
120	Il pecorino di Zeri	



**COTTI NEI TESTI**

.....



cotti nei testi

*I testi rappresentano un modo di cucinare unico in Italia, che si ritrova solo in pochi altri paesi che si affacciano sul Mediterraneo. Sono costituiti da due pezzi, il sottano e il soprano, che vengono scaldati a fuoco vivo su un fuoco di “fascine”, rami sottili ricavati dalla potatura della vite. I testi caldi vengono spostati poi sulla brace e ricoperti di cenere.*



# I testaroli di Pontremoli

## COSA SERVE

*Un testarolo basta per tre persone. Per il pesto: basilico, uno spicchio di aglio, formaggio grattugiato parmigiano o pecorino, olio d'oliva e un pò di pinoli.*

## COME SI PREPARA

Il testarolo prodotto tipico di Pontremoli, prende tale nome perché la prima fase di cottura avviene nei “testi”. I testi sono grandi recipienti tondi di ghisa col coperchio, che vengono scaldati sul fuoco e poi spostati sulla brace, che li copre anche sopra, per la cottura di testaroli, torte, carni e “crescente”, il tipico pane su foglie di castagno. Il testarolo si prepara con acqua, farina e sale mescolati fino ad ottenere un impasto quasi liquido, che viene versato nel testo uniformemente fino a mezzo centimetro di spessore. Si lascia cuocere una decina di minuti coperto. Il segreto della bontà del testarolo è proprio la cottura nel testo. Pertanto per la preparazione casalinga è bene servirsi di quelli in vendita nei negozi di alimentari della Lunigiana. In tal caso la seconda fase di cottura cui van-



no sottoposti è molto semplice.

Mettete a bollire abbondante acqua salata, nel frattempo tagliate il testarolo a quadrettoni o losanghe. Quando l'acqua bolle spegnete il fornello e immergetevi i testaroli lasciandovi per cinque minuti. Toglieteli dall'acqua ad uno ad uno con un mestolo forato e disponeteli nel piatto da portata condendo ogni strato con olio d'oliva, pesto e pecorino.

Tradizionalmente il pesto va fatto nel mortaio, meglio se di pietra. Pestate nel mortaio una manciata di basilico, uno spicchio d'aglio, formaggio, un pò di pinoli, un pizzico di sale e amalgamate con olio d'oliva.

Una raccomandazione: evitate assolutamente i testaroli conservati nella plastica.

## I TESTI

Il testo è il recipiente da cottura alla base della cucina lunigianese. Una volta i testi venivano fatti a mano lavorando l'argilla mescolata al quarzo, materiali che venivano raccolti nei torrenti.

Ogni famiglia aveva la sua "fascina", dove avveniva la cottura nei testi. All'inizio del secolo scorso è cominciato l'uso del testo di ghisa che, più funzionale e resistente, ha soppiantato l'uso dei testi di terracotta.

Già qualche anno fa, però, era quasi impossibile trovare i testi in ghisa per i testaroli. Oggi, per fortuna, vengono prodotti di nuovo, secondo le modalità della tradizione, da "Fratelli De Negri". Si possono trovare nel loro negozio a Pontremoli, in Via Porta Fiorentina 10 (tel. 0187 830033).





# I panigacci di Podenzana

## COSA SERVE

*Mezzo chilo di farina di grano nazionale, un litro  
d'acqua, sale*

## COME SI PREPARANO

Preparate una pastella con l'acqua, la farina e il sale, fluida ma non troppo.

La cottura va fatta in piccoli testi di terracotta di quindici centimetri di diametro scaldati a fuoco vivo.

I testi vanno sovrapposti in pile fino a dieci panigacci, poi col calore acquisito e conservato dalla terracotta si portano a cottura.

Servite i panigacci ancora caldi accompagnandoli con salumi e formaggi molli, oppure, dopo averli scottati nell'acqua bollente, conditeli con sugo di funghi, pesto, ragù o semplicemente con olio di oliva e formaggio parmigiano.

I panigacci sono proposti anche come dolce accompagnati da crema di cioccolato e nocciola, o con marmel-



late ai frutti di bosco locali e miele della Lunigiana.

## I TESTI DI TERRACOTTA

I “panigacci”, un alimento molto semplice dei tempi antichi, una sorta di pane non lievitato, sono ancora apprezzati per la genuinità e per l’inconfondibile aroma che procura la cottura nel testo di terracotta. Questi piccoli testi sono prodotti con argille locali da pochissimi produttori che hanno permesso di continuare l’antica arte del panigaccio.

## LA TRADIZIONE

Il panigaccio è tipico della zona di Podenzana che ne tramanda la tradizione dal 1400. All’epoca era prodotto con un cereale antico, oggi quasi dimenticato, il panico o “panigo”, da cui il nome “panigaccio”.

Il successo culinario del panigaccio ha fatto sì che oggi venga proposto da molti ristoranti, anche lontani dalla zona di origine. Uno dei posti che ha fatto la storia del panigaccio e che ancora è un punto di riferimento per degustare i panigacci originali di Podenzana è il ristorante “La Gavarina d’Oro” in via Castello 11 (tel.0187 410021).



# La torta d'erbi

## COSA SERVE

*Due chili di bietole, una ricotta, una manciata di pecorino, due uova, una manciata di pane grattugiato, un pizzico di pepe, un po' d'olio, sale. Per la sfoglia: farina, acqua, olio e sale*

## COME SI PREPARA

Per preparare la famosa torta d'erbi lunigianese occorrono foglie di bietola, che vanno lavate e poi tritate non troppo fini. Salatele abbondantemente e aspettate che fuoriesca il liquido. Quindi strizzatele e mescolatele bene con ricotta, pecorino, due uova intere, pane grattugiato, un pizzico di pepe e un po' d'olio. Preparate la sfoglia con farina, acqua, olio e sale e tiratela molto sottile col mattarello, oppure, se usate la macchina per pasta, passatela due volte. Mettete la sfoglia nel testo unto d'olio d'oliva e spalmatevi l'impasto d'erbi, non troppo spesso. Ricoprite con altra sfoglia, unendo i bordi. Spennellate di olio d'oliva e con una forchetta praticate dei fori, questi impediranno alla sfoglia di gonfiare. Mettete la torta nei testi o in forno caldo, lasciando cuocere per tre quarti d'ora.



# L'agnello di Zeri al testo

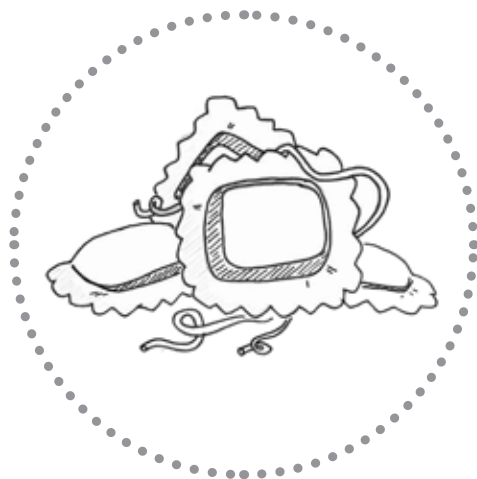
## COSA SERVE

*Un chilo e mezzo di cosciotto di agnello, mezz'etto di lardo, un rametto di rosmarino, tre foglie di salvia, una foglia di alloro, due spicchi d'aglio, un chilo di patate, pepe, vino bianco, olio e sale*

## COME SI PREPARA

Prendete un cosciotto di agnello di razza zerasca, che come è noto è particolarmente saporita. Preparate un battuto con aglio, salvia, lardo e rosmarino. Eseguite con il coltello delle incisioni in diversi punti nel cosciotto, e riempite le fenditure con il battuto. Salate e pepate. Ponete il cosciotto in una teglia, unta con olio d'oliva, insieme alle patate sbucciate e tagliate a pezzi. Aggiungete l'alloro e bagnate con un poco di vino bianco.

Inserite la teglia all'interno dei testi di ghisa posti sulla brace.



**I PRIMI**





i primi

*Una cucina di frontiera, tra Emilia, Toscana e Liguria, che stupisce per la ricchezza e la varietà dei suoi piatti e non finisce di piacere.*



# Il risotto con i funghi

## COSA SERVE

*Sei etti di riso, una cipolla piuttosto grossa, un etto di funghi secchi, un etto di burro, brodo di carne, sale e pepe (dosi per sei persone)*

## COME SI PREPARA

Lavate molto bene i funghi e metteteli a bollire in un pentolino con poca acqua. Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in un tegame con un pò d'olio e burro. Togliete i funghi dall'acqua a bollire, tagliateli a pezzi, uniteli nel tegame alla cipolla rosolata.

Rovesciate il riso nel tegame aggiungendo poco per volta l'acqua dove sono bolliti i funghi, filtrata, e brodo bollente mescolando continuamente con un cucchiaio di legno. Prima che sia ultimata la cottura del riso aggiungete il burro, sale e pepe quanto occorre. Servite il risotto ancora fumante affinché non scuocia e non si appiccichi.

Un consiglio: il risotto è migliore se lo lasciate al dente. Al posto del burro alla fine potete usare un poco di latte.



# La bomba di riso

## COSA SERVE

*1 kg di riso da risotto, una cipolla, olio e burro, mezzo chilo di carne mista di vitello, salsiccia e animelle, carota, una costa di sedano, pepe, sale, cannella e mezzo chilo di pomodori pelati, brodo, mezzo limone, 5 uova, una manciata di formaggio, pane grattugiato*

## COME SI PREPARA

Cuocete il riso in acqua salata lasciandolo appena al dente. Scolatelo e lasciatelo raffreddare. Intanto preparate il sugo con una cipolla tagliata fine, olio e burro rosolati in padella, cui aggiungerete la carne a pezzetti, la salsiccia e le animelle. Tritate la carota e il sedano e metteteli subito a rosolare insieme alla carne.

Quando la carne è giunta a doratura aggiungete un pizzico di pepe, sale, cannella e i pomodori pelati.

Versate poi il brodo ben caldo fino a coprire e lasciate bollire finché la carne raggiunga la cottura. A parte preparate il riso mescolandovi un mezzo limone strizzato, le uova crude e il formaggio grattugiato. A sugo pronto





prendete lo scolapasta e versatevelo, lasciando colare la parte liquida del sugo nell'impasto del riso.

Mescolate bene e mettete il preparato in una forma per ciambelle, affinché la bomba riesca a forma di anello, dopo averla unta con burro e cosparsa dappertutto di pane grattugiato. Stendete l'impasto del riso lasciando una cavità intorno al bordo centrale, nella quale si inserirà la carne, tenendo da parte una certa quantità dell'impasto per la copertura finale.

Prendete la carne dal colapasta e distribuitela bene nella cavità predisposta. Copritela col resto del riso e spolverate con pane grattugiato e qualche fiocco di burro.

A questo punto la bomba è pronta per la cottura. Mettete in forno ben caldo lasciando cuocere per circa tre quarti d'ora o comunque fino a che abbia ottenuto una bella colorazione dorata. Servitela calda dopo averla rovesciata in un piatto tondo largo abbastanza e tagliata a fette larghe.

Un consiglio: la bomba di riso si conserva diversi giorni, non preoccupatevi quindi di prepararne in abbondanza

## VARIANTI

Chi lo gradisce può aggiungere all'impasto una manciata di capperi. Oggi le animelle non sono più usate e anche la salsiccia c'è chi preferisce evitarla.

Per il sugo anziché carne di vitello si può usare pollo o coniglio a pezzi e volendo una manciata di piselli. Per un piatto speciale speciale preparate un sugo ai funghi.



# I cannelloni al ripieno di carne o verdura

## COSA SERVE

*Per la sfoglia: un chilo di farina, sei uova, sale. Per il ripieno di verdure: un chilo di verdure lessate (bietole e spinaci), quattro etti di parmigiano, otto uova, olio d'oliva, un pizzico di prezzemolo, un pizzico di basilico, una manciata di pane grattugiato. Per il ripieno di carne: mezzo chilo di magro di vitello, tre etti di animelle, due etti di magro di maiale, sei uova, formaggio parmigiano, olio d'oliva, noce moscata, prezzemolo. Per il condimento: ragù, parmigiano e besciamella preparata con farina, burro, latte, un pizzico di sale*

## COME SI PREPARANO

Potete preparare i cannelloni con ripieno di carne o verdura a vostro gradimento.

Per il ripieno di verdura il procedimento è il seguente: lessate le verdure, tritatele finemente e aggiungete tutti gli ingredienti per il ripieno, salate in giusta dose. Potete usare bietole e spinaci insieme o singolarmente.

Il ripieno di carne va fatto nel modo seguente: cuocete la carne, preferibilmente una parte magra, in un tegame



di terracotta cosperso di olio di oliva. Nel frattempo mettete a lessare le animelle. Una volta cotte, tritate insieme carne e animelle, aggiungendo gli altri ingredienti. Preparate la besciamella stemperando la farina nel burro sciolto in tegame, facendo attenzione che non si formino grumi. Mescolate in continuazione, lasciando il fuoco al minimo, aggiungete il latte versandolo a poco a poco. Usate il latte scaldato ma non bollente; a fine cottura portate a ebollizione la besciamella per qualche minuto aggiungendo un pizzico di sale.

Tirate una sfoglia molto sottile, tagliatela a losanghe e fatele scottare nell'acqua bollente. Ponete una striscia di ripieno e arrotolate le losanghe una per una intorno al ripieno.

Disponete i cannelloni così ottenuti in una teglia imburata, formando degli strati ognuno dei quali va condito con ragù, besciamella e parmigiano. Ponete nel forno caldo per circa quaranta minuti.

## UN CONSIGLIO

I cannelloni sono per tradizione il piatto della domenica, ma se volete comunque che resti un piatto leggero adoperate poca besciamella.

Le animelle oggi non sono più di uso comune e se non potete trovarne non preoccupatevi, la riuscita sarà comunque ottima.



# Gli gnocchi di patate

## COSA SERVE

*Tre etti di farina, un chilo di patate, sale*

## COME SI PREPARANO

Sbucciate e cuocete le patate. Disponete la farina a fontana sul tagliere e aggiungetevi le patate schiacciate ancora calde affinché l'impasto tenga. Impastate con acqua calda e lasciate riposare un poco. Dall'impasto ricavate dei filoncini di un centimetro di diametro. Tagliateli lungo tutta la lunghezza per formare dei piccoli gnocchi. Prendeli ad uno ad uno e passateli nell'interno di una piccola grattugia concava, premendoli in modo che si arrotolino intorno alle dita. Spolverateli di farina per impedire che si attacchino. Lessateli in acqua bollente salata per pochi minuti, appena cotti saliranno in superficie. Toglieteli pochi per volta dall'acqua con una schiumarola e poneteli nei piatti. Condite con sugo di carne o anche con burro e parmigiano.

Un consiglio: preparateli qualche ora prima e lasciateli riposare, ben infarinati, su di uno strofinaccio. Volendo una tenuta maggiore aggiungete un uovo all'impasto.



# Gli gnocchi “mäsci”

## COSA SERVE

*Quattro etti di farina dolce di castagne, sei etti di farina bianca, acqua tiepida poco salata. Per condire: olio extravergine di oliva e formaggio pecorino o ricotta*

## COME SI PREPARANO

Mescolate sei etti di farina bianca e quattro etti di farina di castagne all'asciutto, poi impastate con acqua tiepida lavorando bene fino ad ottenere un amalgama compatto. Tirate una sfoglia sottile e tagliatela a quadrettoni simili a lasagne, spolverando con farina per impedire che si attacchi. Lessate in acqua bollente salata, immergendo pochi gnocchi per volta.

Lasciate cuocere per circa dieci minuti a fuoco lento. Mescolate con delicatezza e scolateli uno per volta disponendoli ben stesi sul piatto da portata, condendo ogni strato con olio e formaggio pecorino, per dare contrasto al sapore dolciastro, oppure solo con ricotta per un gusto delicato.



# Pappardelle al sugo di cacciagione

## COSA SERVE

*Per la pasta: un chilo di farina, sei uova intere, un pizzico di sale. Per il sugo: carota, cipolla, sedano, aglio, prezzemolo, tre etti di un pezzo magro di lepre o cinghiale, interiora e sanguinaccio, pepe, un pizzico di zenzero*

## COME SI PREPARANO

Tirate una sfoglia il più sottile possibile e tagliatela a losanghe. La cottura, in acqua a bollore, si aggira sui dieci minuti. Preparate il sugo mettendo a soffriggere in un tegame di terracotta, carota, cipolla e sedano tritati. Nel frattempo preparate un battuto di aglio e prezzemolo. Tagliate a pezzettini circa tre etti di magro di lepre o cinghiale che porrete nel soffritto. Aggiungete a questo punto le interiora e il sanguinaccio oppure un cucchiaino di concentrato di pomodoro, infine il battuto di aglio e prezzemolo, pepe quanto basta e un pizzico di zenzero. Portate a cottura fino a quando il sugo ha raggiunto un colore rosso cupo. Condite le pappardelle con questo sugo e abbondante formaggio parmigiano e servite calde. Da gustare con vino rosso corposo.



# I ravioli

## COSA SERVE

*Per il ripieno: due etti di bietole, un etto di prosciutto cotto, due etti di carne di vitello tritata, burro o olio, un etto di pane grattugiato, tre uova, sale, olio di oliva, noce moscata e tre etti di parmigiano grattugiato.*

*Per la sfoglia: farina, uova, sale.*

## COME SI PREPARANO

Tritate finemente le bietole, il prosciutto cotto, la carne di vitello: passate il tutto in padella, con burro o olio. Preparate in una terrina il pane grattugiato e le uova intere, unitevi il soffritto, il sale, un bicchierino di olio d'oliva, una spolverata di noce moscata e il parmigiano grattugiato. Amalgamate bene il tutto e poi stendetelo in piccole porzioni su una sfoglia preparata con uova e farina. Chiudete la sfoglia sul ripieno formando un involucro e quindi ritagliate i ravioli, facendo attenzione che siano ben chiusi ai lati affinché il ripieno non si disperda durante la bollitura. Fate cuocere per una decina di minuti in acqua bollente, e appena pronti condite con olio e formaggio o con sugo di carne e pomodoro.



# I ravioli alle ortiche

## COSA SERVE

*Per il ripieno: farina, uova, cime di ortiche lessate, sale, carne macinata di manzo o di maiale, molto parmigiano, pane grattugiato e noce moscata*

## COME SI PREPARANO

Oltre ad essere un primo un po' diverso dal solito, le ortiche sono erbe salutari e depurative che potete raccogliere voi stessi in quanto sono molto comuni in tutti i prati. Cominciate la preparazione dei ravioli con la pulitura delle ortiche delle quali va tenuta solo la cima. Lavate le cime e lessatele.

Tritatele finemente aggiungendo gli altri ingredienti e amalgamando il tutto. Preparate i ravioli nel solito modo e conditeli con ragù di carne o di pomodoro secondo i gusti.

## UN CONSIGLIO

Nel maneggiare le ortiche usate i guanti da cucina!





# I tagliolini al sugo o in brodo

## COSA SERVE

*Due etti di tagliolini, sale. Per il condimento: mezz'etto di burro, olio, sedano, una cipolla, tre etti di pancetta affumicata, due etti e mezzo di piselli, prezzemolo, brodo di carne, sale e pepe*

## COME SI PREPARANO

Preparate i tagliolini o taglierini nel modo seguente: impastate la farina con acqua tiepida aggiungendo un pizzico di noce moscata o di pepe, sale. Stendete la sfoglia e fate le striscioline di taglierini. Un tempo si facevano abbastanza larghe.

Per prepararli al sugo, tagliate la pancetta a dadini insieme alla cipolla e al sedano ponendo il tutto in una padella con olio e burro. Fate rosolare per qualche minuto aggiungendo a questo punto i piselli con un pochino di prezzemolo, sale e pepe quanto basta. Aggiungete del brodo man mano che si consuma fino alla cottura del tutto. Con questo sugo e abbondante formaggio grattugiato condirete i tagliolini cotti in acqua salata.



## VARIANTE IN BRODO

Fate lessare per circa un ora: sedano, carota, porro, patate, cipolla, basilico, cavolo, fagioli e zucca.

Salate la verdura e passatene una parte. Preparate un battuto fresco con basilico, aglio, pancetta di maiale o lardo e aggiungetelo alla verdura insieme al passato che avevate messo da parte.

Fate cuocere ancora per circa un' ora. Aggiungete a questo punto un paio di cucchiari d'olio e un pizzico di salsa di pomodoro.

Aggiungete i tagliolini al brodo di verdure a fine cottura e fate bollire per alcuni minuti. Servite caldi.

## COME UNA VOLTA

Un tempo si consumavano in più giorni. Si scaldavano in padella e si cospargevano di olio. In alcuni casi al brodo si aggiungevano ossa di maiale e barbina.

In inverno, per riscaldarsi, c'era chi aggiungeva nel brodo dei taglierini un po' di vino rosso.



# I tortelli di verdura

## COSA SERVE

*Un chilo di bietole, una manciata di parmigiano, due uova intere, mezza ricotta, olio, pepe e sale*

## COME SI PREPARANO

Lavate le bietole e fatele scottare in acqua bollente per cinque minuti. Strizzatele e tritatele con la mezzaluna. Aggiungete al trito una manciata di parmigiano, due uova intere, mezza ricotta, olio, pepe e sale. Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti. Preparate la sfoglia con acqua e farina e stendetela in modo che non risulti troppo spessa, dividendola in strisce orizzontali sulle quali disporrete il preparato in piccoli mucchietti a distanza di cinque centimetri l'un l'altro.

Ricoprite e chiudete i tortelli facendo pressione con le dita. Separateli poi con la rotella ornamentale o più semplicemente con il coltello. Fate cuocere i tortelli in acqua bollente salata per circa dieci minuti. Serviteli al ragù o con olio e formaggio.



# I tortelli di zucca

## COSA SERVE

*Per il ripieno: zucche gialle invernali, formaggio, un pizzico di sale, un uovo. Per la sfoglia: farina, uova*

## COME SI PREPARANO

Pulite le zucche e fatele bollire. Scolatele e tagliatele molto finemente con la mezzaluna. Aggiungete il formaggio, il sale, l'uovo. Preparate la pasta per la sfoglia con uova e farina, amalgamate con acqua. Lavoratela bene e stendetela con il mattarello. Mettete l'impasto sulla sfoglia in piccole dosi, ritagliate i tortelli chiudendoli bene. Fate cuocere in acqua salata a bollore. Serviteli al ragù o con olio e formaggio

## TRADIZIONE

Questo piatto appartiene più propriamente alla tradizione culinaria parmense. L'influenza tra la nostra cucina e quella del parmigiano è reciproca, così come quella ligure, vista la vicinanza territoriale con queste regioni. Tuttavia la Lunigiana ha mantenuto un carattere autonomo.



# I tortellini di carne in brodo

## COSA SERVE

*Per la sfoglia: un chilo di farina tipo 00, otto uova.*

*Per il ripieno: carne di vitellone, erbe aromatiche, uova, mortadella, formaggio parmigiano, pangrattato, noce moscata*

## COME SI PREPARANO

Impastate la farina con le uova e acqua quanta serve per fare una sfoglia morbida. Tirate la pasta piuttosto sottile. Preparate il ripieno con stracotto di carne di vitellone e maiale e erbe aromatiche, che avrete fatto cuocere per circa quattro ore. Macinate il tutto e aggiungete mortadella di Bologna o nostrale, parmigiano reggiano, pangrattato, uova e noce moscata. Confezionate i tortellini ritagliando un cerchio nella sfoglia (potete usare quei tappi di metallo di diametro abbastanza largo) e ponendo in ciascun cerchio un poco di ripieno, poi chiudete a mezzaluna e unite le estremità formando un anello. Lasciate riposare in modo che la pasta secchi leggermente e cuoceteli in brodo di carne preparato a parte.



# Polenta incatenata alla lunigianese

## COSA SERVE

*250 grammi di fagioli borlotti freschi, 300 grammi di farina “gialla” di mais, mezzo chilo di cavolo nero, olio di oliva, formaggio parmigiano, tre litri di acqua salata*

## COME SI PREPARA

Fate bollire i fagioli per una decina di minuti, dopo averli messi a bagno per ammorbidirli, quindi unite il cavolo nero dopo averlo mondato delle foglie esterne, lavato e tagliato in piccoli pezzi. Aggiungete un bicchiere di olio di oliva e lasciate cuocere ancora per circa mezz'ora. A questo punto cominciate a versare la farina gialla molto lentamente, mescolando continuamente in modo da non permettere il formarsi di grumi. Fate cuocere per circa un'ora. La polenta dovrà risultare morbida e ben malleabile. Versatela in scodelle e cospargete con abbondante parmigiano grattugiato.

Nel minestrone, con le verdure a pezzetti, potete cuocerla la farina per polenta nello stesso modo.



# I frascadei

## COSA SERVE

*Cavoli neri, patate, farina di mais, lardo di maiale, prezzemolo e mortadella.*

## COME SI PREPARA

I “frascadei” è una minestra fatta con patate, cavoli neri e farina di mais. Mettete a bollire in acqua salata le foglie di cavolo tagliate piuttosto grosse e le patate sbucciate. Lasciate bollire a fuoco non troppo forte per circa due ore fino a che le verdure non siano ben cotte.

Aggiungete poi a fuoco basso e abbastanza lentamente la farina di mais continuando a mescolare. Regolatevi in modo che l’amalgama rimanga ben fluido. Durante la cottura della farina aggiungete un trito preparato con lardo di maiale, prezzemolo e mortadella, meglio se nostrale. Continuate a mescolare fino a che la farina sia cotta, quindi versate la minestra in tazza o piatto fondo. Un consiglio: procuratevi la mortadella nostrale della Lunigiana.



# Minestrone casalingo

## COSA SERVE

*Aglio, prezzemolo, carota, sedano, olio di oliva, l'osso del prosciutto o la cotenna di maiale, fagioli, patate, zucchine, porri e altre verdure di stagione, il tipo di pasta preferito e un cucchiaino di pesto*

## COME SI PREPARA

Fate un soffritto con aglio prezzemolo, carota, sedano e olio di oliva. Aggiungete l'osso del prosciutto casereccio già cotto a parte con i fagioli. Riempite la pentola d'acqua e mettete le verdure tagliate a pezzetti: zucchine, patate, fagioli, porri, sedano e verdure di stagione. Portate a bollitura. Quando il minestrone è pronto buttatevi la pasta e una cucchiata di pesto.

Un consiglio: potete sostituire i ceci ai fagioli, in tal caso è più adatto il riso invece della pasta. Nel soffritto si possono far soffriggere anche le verdure. Il soffritto sarà più gustoso con molta maggiorana. Al posto dell'osso del prosciutto una volta era molto usata la cotenna del maiale.





# Minestrone di magro

## COSA SERVE

*Cinque o sei patate, un porro di Arzelato, passato di pomodoro, poco brodo, olio, sale. A scelta: fagioli neri o ceci*

## COME SI PREPARA

Mettete sul fuoco due litri e mezzo di acqua salata. Nel frattempo pulite cinque o sei patate ed immergetele quando l'acqua è ancora tiepida. Prendete un porro, curando di utilizzare solo la parte nobile, trituratelo e fatelo soffriggere in una casseruola di terracotta con olio e sale. Quando è ben dorato, aggiungete il passato di pomodoro, un mestolo di brodo e i fagioli neri o i ceci ammollati, come preferite. Lasciate restringere il sughero. Nel frattempo togliete la metà delle patate dall'acqua a bollore e schiacciatele con una forchetta. Rimettetele nella pentola e versatevi anche il preparato ancora caldo. Lasciate bollire il tutto ancora per una mezz'ora. Si può consumare all'antica versato sopra fette di pane secco oppure con una qualsiasi pasta da minestrone.



# Zuppa di cavoli e fagioli

## COSA SERVE

*300 gr di fagioli, 700 gr di cavolo nero, 2 patate, una grossa carota, una costola di sedano, una cipolla, un cucchiaino di salsa di pomodoro, pepe e sale, fette di pane casereccio meglio se integrale*

## COME SI PREPARA

Lessate i soli fagioli in abbondante acqua salata, passateli al passaverdure, rimettete questo passato nell'acqua di cottura dei fagioli aggiungendovi il cavolo nero affettato, patate, carote e sedano fatti a pezzi. A parte in una padellina fate soffriggere in abbondante olio una cipolla grande affettata, poi aggiungete pepe e un pizzico di spezie. Quando la cipolla sarà rosolata, unitevi un cucchiaino di concentrato di pomodoro sciolto in acqua oppure pomodori pelati freschi. Lasciate consumare un poco l'acqua e poi versate nella pentola dove stanno bollendo le verdure. Fate cuocere a lungo, a fuoco lento, fino a completa cottura delle verdure. Versate la zuppa nei piatti dopo avervi sistemato delle fette di pane casereccio integrale.



**I SECONDI**

---



i secondi

*I Malaspina sono stati un nobile casato, celebrato anche da Dante nella Divina Commedia, che nel Medio Evo governò su molti feudi della Lunigiana. Nei banchetti di corte le carni venivano presentate decorate fastosamente, al contrario nelle famiglie contadine dominava la semplicità. Nel corso dei secoli è stata questa la formula vincente che ha ispirato la cucina tradizionale della Lunigiana*



# Bistecchine d'agnello con porcini

## COSA SERVE

*Bistecchine d'agnello o una parte tenera, sale, poco olio, salvia, teste di porcini, aglio e prezzemolo*

## COME SI PREPARANO

Tagliate le bistecchine d'agnello o altro taglio purchè tenero, battetele e salatele.

Cospargetele di olio e salvia e mettetele sulla graticola mantenendo il fuoco piuttosto basso.

A parte preparate le teste di porcini con olio, sale, aglio e prezzemolo scottandole su piastre appena roventi.

A metà cottura unite l'agnello con i porcini facendo terminare assieme la cottura.



# Costolette di agnello fritte

## COSA SERVE

*Otto costolette di agnello, due uova, tre cucchiari di farina, cento grammi di pangrattato, sale, mezzo litro di olio per friggere, un limone*

## COME SI PREPARANO

In una terrina sbattete le uova con il sale. Passate le costolette di agnello nella farina, poi nelle uova e quindi nel pangrattato.

Nella padella fate scaldare l'olio finchè gettandovi una spruzzatina di farina, si vede che l'olio è alla giusta temperatura. Adagiatevi allora le costolette e fate cuocere cinque minuti per parte. Scolate e passate sulla carta assorbente, per togliere l'unto superfluo.

Servitele ancora calde ornando con spicchi di limone.



# L'anatra come alla tavola dei Malaspina

## COSA SERVE

*Un'anatra, aceto, salvia, rosmarino in abbondanza, aglio, bacche di ginepro, vino bianco, succo d'arancia, olio d'oliva*

## COME SI PREPARA

Lasciate per un giorno in infusione l'anatra (lavata con l'aceto) con salvia, tanto rosmarino, aglio, bacche di ginepro. Fatela poi rosolare togliendo il primo grasso. Aggiungete vino bianco e sfumate. A cottura quasi ultimata aggiungete una spruzzata d'aceto. Condite infine con succo di arancia, olio d'oliva e molto rosmarino.

## PRESENTAZIONE

I Malaspina sono stati un nobile casato, celebrato anche da Dante nella Divina Commedia, che nel Medio Evo governò su molti feudi della Lunigiana. Decorate questo piatto in modo fastoso come usava nei banchetti di corte, con arance a fette e rametti di rosmarino infilzati nella carne.



# Il baccalà

## COSA SERVE

*Baccalà, olio, aglio, pomodoro, prezzemolo, pepe*

## COME SI PREPARA

Una volta il baccalà veniva messo a rinvenire nel modo migliore, cioè nell'acqua corrente per un giorno o due, in modo che non rimanesse salato per niente e bello bianco. Veniva fatto a pezzetti infarinato e cotto in teglia con olio abbondante e uno spicchio di aglio.

Poi si aggiungevano il pomodoro e il prezzemolo tritato, sale no, perchè non ne aveva bisogno, ma pepe sì. È di certo un piatto dal gusto molto forte che piace agli intenditori.

## VARIANTE AI PORRI

Mettete in teglia a rosolare un chilo di porri puliti, per mezzo chilo di baccalà ammollato. Quando saranno morbidi unite il baccalà e poi il pomodoro.

Salate, pepate e lasciate cuocere per mezz'ora a fuoco basso.





# Frittelle di baccalà

## COSA SERVE

*Baccalà, latte, dieci cucchiaini colmi di farina, due cucchiaini di olio di oliva, mezzo bicchiere di vino bianco secco, un uovo, bicarbonato, olio di semi. Per il contorno: rapini rosolati*

## COME SI PREPARANO

Innanzitutto dovete trovare baccalà e non stoccafisso, lasciarlo a bagno per due giorni, meglio se con acqua corrente. Poi mettetelo sul tagliere con la parte della pelle aderente al legno e grattando con una forchetta, sbriciolate tutta la polpa. A parte preparate una pastella facendo sciogliere nel latte freddo la farina, fino ad ottenere una crema non troppo densa.

Aggiungetevi due cucchiaini di olio di oliva, mezzo bicchiere di vino bianco secco, un uovo intero, un pizzico di bicarbonato.

Amalgamate il tutto e unitevi il baccalà. Lasciate riposare il composto coperto con uno strofinaccio, per almeno tre ore.



i secondi

Poi friggetelo gettando il composto a piccole cucchiainate in olio non troppo bollente, meglio se olio di semi, rigirando le frittelle in modo che s'indorino da tutte le parti. Fate assorbire l'unto in eccesso su carta da pane e servite le frittelle caldissime.

Spolverate leggermente di sale fino se necessario, perchè nella maggioranza dei casi il baccalà è già abbastanza salato.

Saranno ottime con un contorno di rapini saltati in padella con aglio e olio.

## IN MODO PIÙ VELOCE

Preparate un pastella molle con farina e acqua.

Immergetevi il baccalà, tagliato a piccoli pezzi. Fate scaldare bene l'olio in una padella.

Prendete un cucchiaino di pastella alla volta e versatelo nell'olio bollente facendo attenzione che ci sia almeno un pezzo di baccalà in ogni frittella.

Quando le frittelle appaiono dorate su ogni lato scolatele dall'olio e servitele ancora calde.



# Polenta e “crava”

## COSA SERVE

*Capra adulta, cipolle, sedano, carote, aglio, prezzemolo e pomodoro, sale e brodo*

## COME SI PREPARA

Serve carne di capra adulta. Tagliatela a pezzi e fatela scottare in padella.

A parte, in una casseruola, preparate un soffritto di cipolle, sedano, carote, aglio, prezzemolo e pomodoro.

Aggiungete la capra e portate il tutto a cottura con aggiunta di brodo. Servite la carne calda accompagnata con la polenta. E' un piatto tipico della zona di Filattiera e viene proposto nelle numerose sagre estive.



# Capretto alla boscaiola

## COSA SERVE

*Capretto nostrale, olio, rosmarino, sale, pepe, limone e aglio, latte*

## COME SI PREPARA

Mettete a macerare un taglio di capretto in un composto fatto con olio, rosmarino, sale, pepe, limone e aglio. Quindi fatene dei pezzetti e metteteli in casseruola con olio, pepe, uno spicchio d'aglio, due rametti di rosmarino, il succo di un limone e sale.

Fate cuocere a fuoco lento e, a metà cottura, bagnate la carne con un po' di latte.

## VARIANTE CON IL LARDO

Rosolate il capretto a pezzi in un trito fatto con lardo, rosmarino, aglio. Aggiungete vino bianco lasciandolo evaporare mantenendo il fuoco basso.

Infine, unite i pomodori pelati e lasciate cuocere per circa un'ora. Salate e pepate prima di toglierlo dal fuoco.



# Capriolo alla partigiana

## COSA SERVE

*Capriolo, vino rosso, sedano, cipolla, bacche di ginepro, semi di coriandolo, olio, sale.*

*Per il contorno: fagioli lessati e polenta*

## COME SI PREPARA

Utilizzate polpa di capriolo disossata, sgrassata e senza pelle. Tagliatela a pezzetti e preparate una marinata con vino rosso corposo e aromi: sedano, cipolle, bacche di ginepro, semi di coriandolo. Lasciate il capriolo in infusione per una notte. Quindi preparate un soffritto con cipolle a fettine e olio, dove farete scottare il capriolo. Rosolate bene bagnando con vino rosso (potete utilizzare lo stesso utilizzato per la marinata, dopo averlo filtrato) e lasciate cuocere un paio d'ore. Servitelo accompagnandolo con fagioli lessati e polenta. Da bere: vino rosso robusto. Una curiosità: questa ricetta pare sia stata elaborata dai partigiani che, sui monti, cacciavano spesso il capriolo e in questo modo potevano utilizzarlo senza scarti.



# Il cinghiale

## COSA SERVE

*Un pezzo di cinghiale, lardo, un mazzetto di erbe odorose, cipolla, chiodi di garofano, una foglia di alloro, poco prosciutto, due spicchi d'aglio, due scalogni, una carota, un poco di zucchero, un po' di farina, mezzo litro di vino bianco, un bicchiere d'aceto forte, olio, sale, brodo, capperi*

## COME SI PREPARA

Prendete un pezzo di cinghiale e scottatelo alla fiamma per bruciare i peli. Attenti a non sporcarlo, perchè queste carni non si lavano. Tagliatelo a pezzetti e lasciatelo soffriggere a fuoco lento dentro a una casseruola con un poco di lardo vergine, una cipolla su cui avete infilato dei chiodini di garofano, una foglia di alloro, un poco di prosciutto, due spicchi di aglio, due scalogni, una carota, un mazzetto di odori e un po' di sale. Giratelo e quando avrà preso colore di cottura o si è attaccato, levatelo trasportando tutti i pezzi della carne in un'altra casseruola o tegame pulito. Nella casseruola dove è stato il cinghiale mettete un po' di zucchero



e farina e sopra il fornello fate sciogliere lo zucchero girandolo con il mestolo perchè non bruci.

Aggiungete quindi il vino e l'aceto, e fate bollire il tutto per un quarto d'ora. Questa salsa va passata al setaccio e versata sopra il cinghiale aggiungendovi un mestolo di brodo, infine fate bollire a fuoco lento.

Aggiungete dei capperi e salate, se occorre anche un po' di aceto, se fosse troppo forte aggiungete un poco di zucchero, in modo però che non acquisti un sapore troppo dolce.

### VARIANTE PIU' DELICATA

Per togliere il sapore di selvatico che il cinghiale conserva, è opportuno bagnarlo con un bicchiere di latte o un po' di panna a metà cottura, prima di aggiungere il vino.



i secondi

# Bocconcini di coniglio alla cacciatora

## COSA SERVE

*Un coniglio, prezzemolo, cipolla, sedano, aglio, burro, sale, pepe, vino bianco, dado, brodo, noce moscata.*

## COME SI PREPARANO

Tagliate a bocconcini un coniglio intero, fate soffriggere con burro e aglio per una decina di minuti. Aggiungete vino bianco, pepe, sale, noce moscata, un dado. Fate cuocere fino a quando tutto il vino non è assorbito dalla carne, poi aggiungete a poco a poco il brodo fino a cottura ultimata. Preparate a parte un pesto fatto con due spicchi d'aglio e prezzemolo, aggiungetelo al coniglio cinque minuti prima del termine di cottura. Servite caldo.

## VARIANTE

Mettete la sera prima il coniglio in infusione nel vino bianco. Fate il soffritto con tutti gli odori. Mettete i bocconcini di coniglio e aggiungete i pomodori pelati. Fate restringere bene il sugo. Servite con contorno di olive o patate fritte.





# Coniglio alle mele rotelle

## COSA SERVE

*Coniglio, aglio, salvia, rosmarino, cipolle, sale, vino bianco, olio, burro, mele rotelle o fichi.*

## COME SI PREPARA

Il coniglio deve essere lasciato in fusione per un giorno con aglio, salvia, rosmarino, cipolle, sale, immerso nel vino bianco, affinché perda il sapore di fresco e resti più aromatico. Tagliatelo poi a pezzi e fatelo soffriggere con olio e un poco di burro, aggiungendo di nuovo vino bianco e acqua o brodo, facendo evaporare lentamente. Fate proseguire la cottura a fuoco lento, aggiungendo di tanto in tanto un poco di brodo tiepido e controllando il sale, per circa tre quarti d'ora. Quando è quasi a fine cottura versate le mele a pezzi. Per una variante originale potete anche usare i fichi sbucciati al posto delle mele.

La mela rotella è un prodotto tipico della Lunigiana, profumatissima, è piccola e tonda, dal morso croccante.



# Filetto ai mirtilli

## COSA SERVE

*Filetto di manzo, mirtilli, due cucchiaini di vino rosso, mezzo cucchiaino di panna da cucina, un ricciolo di burro*

## COME SI PREPARA

Cuocete il filetto di manzo alla piastra o in padella, lasciandolo al sangue. A parte preparate una salsina con una manciata di mirtilli, due cucchiaini di vino rosso, mezzo cucchiaino di panna da cucina, un ricciolo di burro.

Fatela cuocere in padella finché non si è rappresa.

Servite in piatto da portata coprendo le fette di filetto, solo per metà, di salsa. Guarnite con mirtilli freschi.

## I MIRTILLI

I mirtilli, come gli altri prodotti del sottobosco, sono comuni nei monti della Lunigiana e vengono raccolti per preparare ottime marmellate, fatte passandoli al setaccio con molta pazienza per togliere i semini, o per consumarli freschi, a fine pasto, immersi nel vino rosso.



# Lepre in salmì

## COSA SERVE

*Una lepre già pulita, carote, cipolle, una costa di sedano, alloro, ginepro, pepe, aglio, vino, lardo, rosmarino, prezzemolo, salvia, zenzero*

## COME SI PREPARA

Fate un trito di una carota e una cipolla, mettetele in una terrina di legno con la lepre tagliata a pezzi, qualche foglia di alloro, qualche bacca di ginepro, alcuni grani di pepe e due spicchi d'aglio. Coprite il tutto con il vino e lasciate marinare per circa ventiquattr'ore.

Trascorso il tempo della marinata, fate rosolare carota, cipolla e sedano, intanto preparate un battuto di lardo con aglio, prezzemolo, rosmarino e salvia e poi aggiungetelo nel soffritto assieme alla carne scolata dalla marinata, asciugata e leggermente infarinata. Salate, pepate e spolverate con un pizzico di zenzero. A metà cottura bagnate con abbondante vino bianco. Tempo di cottura: due ore, a recipiente coperto e fuoco lento. Servite calda. Da gustarsi con vino rosso corposo



# “Lumache” in umido

## COSA SERVE

*Chioccioline spurgate, sale, aceto, olio, prezzemolo, aglio, maggiorana, brodo, salsiccia, pomodoro, zenzero*

## COME SI PREPARANO

Lavate le chioccioline sotto acqua corrente, cospargetele con due manciate di sale e un paio di bicchieri d'aceto, mescolate e dopo alcuni minuti, quando sarà fuori uscita tutta la bava, provvedete ad un secondo lavaggio con acqua corrente. Scottate le chioccioline per alcuni minuti in acqua bollente e lavate ancora abbondantemente in acqua corrente.

A questo punto sono pronte per essere cucinate.

Potete scegliere di lasciare il guscio oppure provvedere alla sgusciatura. Nel caso di chioccioline sgusciate, potete consumarle così, oppure fritte in olio dopo infarinatura in farina gialla di granoturco.

La cottura che segue è adatta sia per chioccioline sgusciate al naturale o fritte, sia per chioccioline con guscio.

Fate rosolare in tegame di coccio un trito di cipolla,



prezzemolo, maggiorana e uno spicchio d'aglio, aggiungete le chioccioline ed una salsiccia, poi pomodoro a piacere, sale. Lasciate cuocere per circa due ore a fuoco basso, aggiungendo brodo mano a mano che si consuma. A cottura ultimata spolverate con un pizzico di zenzero tritato. Servite su fette di pane abbrustolite.

## LA SPURGATURA

Le chioccioline devono essere opercolate, cioè raccolte durante il letargo e quindi già chiuse e prive di residui alimentari nell'intestino, oppure devono venire spurgate artificialmente.

Lo spurgo si ottiene mediante claustrazione per una settimana in un contenitore grigliato in cui viene servita una manciata di crusca solo il secondo giorno.

## LUMACHE E CHIOCCIOLE

Sebbene il nome chiocciola e lumaca sia spesso usato come sinonimo, anche nel dialetto lunigianese, la differenza è che la lumaca è priva del caratteristico guscio o conchiglia a spirale. Le chioccioline hanno carni commestibili e ricercate, mentre la lumaca, che è priva di guscio e dal dorso viscido non lo è. Tuttavia prevale nell'uso il nome di "lumache di terra" per le chioccioline.



# Salsiccia e rapini

## COSA SERVE

*Un chilo di rapini o cavoli, olio, prezzemolo,  
aglio, salsiccia, sale*

## COME SI PREPARA

Pulite i rapini privandoli delle coste dure e lasciateli lessare per circa quaranta minuti in acqua salata. Scolateli e poi strizzateli in modo che tutta l'acqua esca, poi tritateli grossolanamente. Mettete in una padella olio, aglio e prezzemolo tritati e una salsiccia sminuzzata. Lasciate soffriggere un poco, poi unite le altre salsicce intere, fate rosolare bene e aggiungete i rapini, dopo aver eliminato un po' dell'unto prodotto dalle salsicce. Pepate e se necessario salate. Girate frequentemente per amalgamare i vari sapori.

## UN CONSIGLIO

Per mantenere il preparato ben caldo, appena lo avrete tolto dal fuoco, sistematelo su un piatto di servizio riscaldato in precedenza.



# Pollo affogato

## COSA SERVE

*Un pollo da un chilo, cipolline piccole, una bottiglia di vino rosso, una manciata di funghi secchi, un cucchiaino o due di farina, burro, sale, pepe e spezie*

## COME SI PREPARA

Tagliate il pollo a pezzi e fatelo rosolare nel burro. A parte fate lessare delle cipolline fino a metà cottura. Mettete tutto insieme in una casseruola, versatevi la bottiglia di vino, preferibilmente tipo Barolo e i funghi secchi.

Salate, pepate e spolverate con le altre spezie. Fate cuocere per circa un'ora a fuoco lento, fino a che il vino sia evaporato. A fine cottura cercate di far amalgamare bene aggiungendo un po' di farina.

Per servirlo accompagnate il pollo con crostini di pane indorati nel burro o polenta fritta.



# La trippa

## COSA SERVE

*Un chilo abbondante di trippa cotta, una cipolla, uno spicchio d'aglio, un rametto di rosmarino, quattro pomodori freschi pelati e privati dei semi, un bicchiere di vino bianco secco, olio di oliva, parmigiano a piacere, sale, pepe, l'osso del prosciutto. Dosi per quattro persone*

## COME SI PREPARA

Tagliate la trippa a listarelle e lavatela accuratamente. Preparate un soffritto con cipolla, aglio e prezzemolo, aggiungete l'osso del prosciutto e la trippa, il sale e il pepe. Fate rosolare per dieci minuti a fuoco forte mescolando più volte, bagnate con il vino bianco e dopo circa cinque minuti, quando il vino sarà evaporato, unite i pomodori. Cuocete per quaranta minuti a fuoco basso, aggiungendo brodo o acqua, se si asciuga troppo. Servite la trippa ancora fumante, condita con formaggio parmigiano. La trippa è preferibile acquistarla cruda e farla bollire in precedenza con sedano, cipolla e carota, immersa ad acqua fredda. Tempo di cottura: un ora e mezzo. Lasciatela poi raffreddare su una base di marmo.





# La cima ripiena

## COSA SERVE

*Pancetta di vitello, due mazzi di bietole, prezzemolo, ricotta, formaggio parmigiano, due uova, pane grattugiato, brodo, sedano, carota, cipolla, sale*

## COME SI PREPARA

Aprirete completamente la pancetta e sgrassatela, in quanto se riempita direttamente resta troppo grassa all'interno e il pieno si scioglie troppo. Preparate il ripieno con due mazzi di bietole pulite e lessate, strizzate e tritate assieme al prezzemolo. Mettetele in una terrina con quattro o cinque cucchiari di ricotta, abbondante parmigiano, quattro uova intere, un po' di pangrattato e sale. Amalgamate bene e ponete il ripieno tra le due fette della cima cucendo i lati con spago da cucina. Per la cottura, fate bollire in pentola, come per il brodo, sedano, carota e cipolla per una mezz'ora. Ponete la cima nel brodo e fatela cuocere a fuoco lento per circa due ore.

Appena cotta, levatela e mettetela sotto un peso fino al giorno dopo, perché tagliata da fredda, resteranno fette compatte.



# Stoccafisso con le patate

## COSA SERVE

*Otto etti di stoccafisso, foglie di salvia, un rametto di rosmarino, mezza cipolla, uno spicchio d'aglio, un bicchiere di vino bianco, due etti di pomodori freschi pelati privati dei semi e tritati, sei etti di patate, olio, vino. Per quattro persone*

## COME SI PREPARA

Prima di cucinare lo stoccafisso, che si presenta durissimo, battetelo con un pestello di legno o un batticarne per ammorbidirlo, quindi ponetelo in una ampia ciotola ricoperta d'acqua, lasciandovelo per tre giorni, ricordando di cambiare l'acqua un paio di volte al giorno. Poi scolatelo, disliscatelo e tagliatelo a pezzi di media grandezza. Fatelo rosolare in una casseruola con olio, salvia, rosmarino, cipolla e aglio tritati. Quando è ben rosolato, bagnate col vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete i pomodori e raggiunta la metà cottura, dopo circa mezz'ora, unite le patate a pezzi. Coprite e lasciate cuocere lentamente per altri trenta minuti, facendo attenzione che non si attacchi. Se serve aggiungete qualche cucchiaino di brodo o di acqua calda.



**LE VERDURE**



le verdure

---

*Le verdure non mancano mai sulla tavola di Lunigiana e sono preparate in modo da renderle appetibili anche ai palati più diffidenti*



# I cavoli ripieni

## COSA SERVE

*Una testa di cavolo bianco, un chilo di erbi o bietole, mezza ricotta, una manciata di formaggio, una di pane grattugiato, due uova. Per il sugo: pomodori pelati, brodo, olio, burro, aglio, prezzemolo, sale e pepe*

## COME SI PREPARANO

Staccate le foglie di cavolo, pulitele togliendo le coste dure, e scottatele alcuni minuti in acqua bollente salata. Scolatele e stendetele su di panno.

Preparate il ripieno tritando finemente le bietole, salatele, aggiungete la ricotta e il formaggio, il pane grattugiato, le uova intere, un pizzico di pepe e una puntina di sale.

Amalgamate bene il tutto, poi prendete le foglie di cavolo stese ed asciugate e ponete in ciascuna una manciata del ripieno, chiudendo la foglia come un involcruo. In una casseruola abbastanza ampia preparate la salsa con olio, burro e un trito di aglio e prezzemolo. Fate soffriggere fino a doratura e aggiungete i pomodori



pelati e un po' di brodo per ottenere un sugo abbastanza liquido. Immergete i fagottini di cavolo nel sugo, in modo che restino ben coperti dal sugo.

Lasciate cuocere a fuoco moderato per una mezz'ora fino a che il liquido si consuma.

## ALCUNI CONSIGLI

E' un piatto molto gustoso a base di verdure, cui si può aggiungere nel ripieno un trito di carne di vitello cruda per farne un piatto unico, ideale per un menù leggero e completo. Le bietole possono essere lessate e quindi strizzate e tritate, oppure dopo averle lavate potete lasciarle a crudo, tritandole e mettendole sotto sale, lasciandovele qualche ora. In questo modo il sale le cuocerà, facendo uscire il liquido in eccesso.



# La cipollata

## COSA SERVE

*Sei etti di cipolle nostrali, sei uova, uno spicchio d'aglio, prezzemolo, formaggio parmigiano, olio d'oliva, sale e pepe. Dosi per quattro persone*

## COME SI PREPARA

Procuratevi cipolle nostrali, quelle di Treschietto sono note in Lunigiana per il gusto dolce, pulitele e tagliatele a fettine sottili.

Mettetele a rosolare in padella con olio e un trito di aglio e prezzemolo. Unite quindi le uova, sbattute assieme a tre cucchiari di parmigiano, sale e pepe.

Distribuite bene e lasciate cuocere girando la frittata a metà cottura.



# Fagioli all'ucelletto

## COSA SERVE

*Quattro etti di fagioli secchi, quattro etti di pomodori pelati, quattro spicchi d'aglio, olio di oliva, sale, pepe, salvia. Dosi per quattro persone*

## COME SI PREPARANO

Lessate i fagioli in acqua salata, ne occorre cinque volte il peso dei fagioli. Per quattro etti di fagioli secchi usate, quindi, due litri d'acqua. Volendo aggiungete un po' di salvia e due spicchi d'aglio, due cucchiaini d'olio. Tenete il fuoco piuttosto basso in quanto non deve esservi piena bollitura. Lasciateli al dente. Mettete in una teglia, meglio se di terracotta, otto cucchiaini d'olio, qualche foglia di salvia ed aglio schiacciato. Soffriggete un poco, poi unite i fagioli scolati e ancora tiepidi. Mettete infine i pomodori pelati e fate cuocere ancora per venti minuti, girandoli di tanto in tanto con mestolo di legno.

Un consiglio: questo contorno è indicato per la trippa in umido e per salsicce.





# La barbotla

## COSA SERVE

*Un chilo di farina bianca, olio e sale,  
sei etti di fiori di zucca*

## COME SI PREPARA

Fate un impasto con farina bianca e acqua tiepida, olio e sale, lasciandolo molto morbido.

Unite circa sei etti di fiori di zucca, dopo averli puliti togliendo il pistillo e il gambo e lavati.

Potete tritarli per una distribuzione migliore nell'impasto. Mescolate bene in modo che resti una pasta compatta ma molto morbida, aggiungendo olio se la preferite più condita.

Ungete una teglia con olio, o meglio strutto se ne avete, e stendetevi la barbotla per un centimetro e mezzo di spessore.

Spennelate di olio e mettete in forno ben caldo, lasciando cuocere un'ora circa.



# Fiori di zucca e sedani fritti

## COSA SERVE

*Farina bianca, un piede di sedano, una manciata di fiori di zucca, olio per frittura, sale.*

## COME SI PREPARANO

Preparate una pastella con farina, due cucchiai d'olio, un pizzico di sale, volendo un tuorlo d'uovo.

Versate acqua amalgamando fino a rendere l'insieme sufficientemente fluido. Lasciate riposare.

Nel frattempo, tagliate la parte tenera del sedano a pezzi, lessateli in acqua salata per circa un quarto d'ora, poi mettete a scolare.

Pulite i fiori di zucca, tenendo solo la corolla, lavateli ed asciugateli. Immergete le verdure nella pastella per qualche minuto, mentre farete scaldare l'olio in padella. Ponete a friggere i sedani e i fiori ad uno ad uno, a olio ben caldo.

Servite con una spolverata di sale, dopo averli poggiati su carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso.



# I ripieni di verdura

## COSA SERVE

*Zucchine, cipolle, patate.*

*Per il ripieno: bietole, prezzemolo, la polpa delle zucchine, formaggio parmigiano o pecorino, pane grattugiato, due uova intere, ricotta, pepe, olio d'oliva, sale.*

## COME SI PREPARANO

Le verdure che, specie nel pontremolese, si usano da riempire sono le zucchine tagliate a metà e scavate nella polpa, le patate tagliate a fettine spesse mezzo centimetro e le cipolle aperte e salate. Procuratevi cipolle di Bassone, notoriamente le più dolci della zona.

Il ripieno va preparato con bietole tritate, prezzemolo e la polpa tolta alle zucchine. Salate ed eliminate il liquido. Impastate poi con formaggio e pane grattugiato, uova, ricotta, pepe, olio e sale. Riempite l'incavo delle verdure con abbondante pieno. Preparate una teglia ben unta e stendetevi le verdure; quindi mettete nel forno ben caldo e lasciate cuocere per circa tre quarti d'ora a 250 gradi. E' un piatto squisito e leggero.



# Barbe di prete in umido

## COSA SERVE

*Barbe di prete, aglio, prezzemolo, pomodori pelati,  
olio, sale, pepe.*

## COME SI PREPARANO

Le barbe di prete sono una varietà di scorzonera, una radice bianca, con filamenti, gustose e per niente amare. In Lunigiana vengono chiamate “radiche”.

Eliminate le foglie e raschiate le barbe, lavatele e scottatele per un quarto d’ora in acqua bollente salata. Mettete in un tegame un bicchiere di olio, un battuto di aglio e prezzemolo sale, pepe. Unitevi le barbe e quando saranno un po’ soffritte aggiungete i pomodori pelati, lasciando sul fuoco fino a che i pomodori si disfano e l’acqua emessa sia tutta evaporata.

Variante: tagliate a bastoncini le “radiche”, scottatele in acqua salata e asciugatele. Immergetele in pastella di farina, acqua e sale. Lasciate riposare almeno mezz’ora e poi friggete in abbondante olio caldo.



**LE TORTE**



## le torte

*Le torte sono un elemento caratteristico della ricca e originale cucina tradizionale di Lunigiana. Le torte di erbi secondo la tradizione sono preparate con erbe spontanee di stagione, raccolte nei campi, più che negli orti, poi ci sono le torte di riso, di patate e così via. Una tradizione antica e semplice, sempre attuale che vuole la torta d'erbi regina della tavola in Lunigiana, preparata in diverse versioni a seconda della località.*



# L'arbadela

## COSA SERVE

*Un chilo e mezzo di cipolle in erba, tre etti di bietole, una manciata di finocchio selvatico, sale, quattro etti di farina di granturco, una manciata di pecorino, pepe, due etti di ricotta, olio d'oliva, un bicchiere di latte*

## COME SI PREPARA

La vera arbadela, o erbadela, è un composto di erbe commestibili spontanee quali finocchietto e bietoline selvatiche con farina di granturco. Preparatela comunque, tritando grossolanamente cipolle in erba, bietole e finocchio selvatico. Salate e aggiungete farina di granturco, formaggio pecorino, pepe, ricotta.

Fate amalgamare gli ingredienti mescolando con olio d'oliva, fino ad ottenere un impasto soffice. Se resta troppo duro, si può aggiungere all'impasto un bicchiere di latte.

Stendete su una teglia di rame unta d'olio, spennellate con olio d'oliva e cuocete in forno caldo per mezz'ora.



# Torta d'erbazzone

## COSA SERVE

*Erbe di campo: margheritine selvatiche, borragine, piscialetto, orecchie d'asino, finocchio selvatico, cime d'ortica. Una manciata di formaggio pecorino, lardo e mortadella nostrale, un pizzico di pepe, un bicchiere d'olio e sale. Per la sfoglia: farina, acqua e olio.*

## COME SI PREPARA

Questa torta, molto particolare, viene fatta con diverse erbe di campo dell'inizio della primavera: margheritine selvatiche, borragine, piscialetto, orecchie d'asino (*plantago lanceolata*), finocchio selvatico, cime d'ortica, cui si aggiunge una bella manciata di bietole e cipolle.

Le erbe devono essere lavate e tritate piuttosto fini. Mettetele poi sotto sale per mezz'ora, strizzate e impastate con una manciata di formaggio pecorino, un pizzico di pepe, un bicchiere d'olio. Volendo potete aggiungere un trito di lardo e mortadella nostrale. Mescolate il ripieno e stendete in una teglia, sopra la sfoglia ben stesa, preparata con farina, acqua e olio. Coprite l'impasto con altra sfoglia e cuocete in forno per un'ora, a temperatura moderata.





# Torta di patate e porri

## COSA SERVE

*Due chili di patate, tre etti di porro, una manciata di formaggio pecorino, un poco di pane grattugiato, un bicchiere di latte, un pizzico di pepe, olio, sale.*

*Per la sfoglia: farina, acqua e olio*

## COME SI PREPARA

Passate le patate lesse nello schiacciapatate, quindi unitevi il porro, dopo averlo scottato in padella con olio e sale, tagliato abbastanza sottile.

Mescolate, aggiungendo una manciata di formaggio pecorino, un pizzico di pepe e il latte, che conferisce morbidezza all'insieme. Fate una sfoglia con farina, olio e acqua, stendetela in modo che avanzi dalla teglia. Infatti per la torta di patate e porri, si usa solo la sfoglia inferiore che, dopo avere steso l'impasto di patate, vi viene capovolta sopra formando un bordo tutt'intorno. Spennelate con olio e coprite la parte rimasta scoperta con pane grattugiato. Mettete nel forno già caldo e lasciate cuocere a temperatura moderata per circa mezz'ora, fino a che la parte superiore prenda la doratura.



# Torta di porri

## COSA SERVE

*Due chili di porri, abbondante olio di oliva, una manciata di pecorino, pepe, farina, sale*

## COME SI PREPARA

Pulite i porri e tritateli non troppo fini. Rimetteteli a bagno in acqua fredda per addolcirli un po'. Lasciateli scolare bene, strizzateli e salateli. Metteteli in una terrina bagnandoli abbondantemente con olio di oliva, unite una manciata di pecorino e un pizzico di pepe. Mescolate bene e lasciate riposare una decina di minuti. Preparate la sfoglia con con farina, acqua e olio, tirandola molto sottile. Stendete la sfoglia in una teglia unta d'olio e disponetevi l'impasto di porri per due centimetri di spessore. Coprite con altra sfoglia, saldando i margini con una leggera pressione. Praticate alcuni fori con la forchetta, dopo avervi spruzzato sopra olio in abbondanza. Ponete la torta nel forno già caldo. Lasciate in forno per un' ora e consumate ancora bollente.

Questo piatto, in Lunigiana, è cucinato la sera della Vigilia di Natale.



# Torta di riso e cipolle

## COSA SERVE

*Un chilo e mezzo di cipolle crude, due etti di riso, una ricotta, tre uova, una manciata di formaggio, un pizzico di sale, due cucchiai di olio, sale.*

*Per la sfoglia: farina, olio, acqua*

## COME SI PREPARA

Tagliate a fettine le cipolle, speciali in Lunigiana sono quelle bianche di Bassone, e mettetele in acqua per adolcirle. Scolatele e unitele a riso crudo, ricotta, uova intere, formaggio grattugiato, un pizzico di pepe, due cucchiari di olio e sale. Mescolate a fondo per ottenere un amalgama compatto.

Preparate la sfoglia con farina, olio, acqua, e stendetela in una teglia unta d'olio d'oliva.

Versatevi il preparato senza farlo troppo alto. Coprite con altra sfoglia, unendola sui bordi a quella sottostante decorando il bordo tutt'intorno con palline di pasta.

Forate la sfoglia con una forchetta in più punti al fine di



evitare che la torta si gonfi durante la cottura. Mettete in forno ben caldo e lasciate cuocere per circa un'ora.

## DI SOLO RISO

Molto più rapida la preparazione della torta di riso, si utilizza la stessa ricetta, senza i porri. Il riso si fa prima bollire, lasciandolo al dente, in acqua o nel latte.

## DOVE TROVARE LE TORTE

In Lunigiana tutte le famiglie sono in realtà piccoli laboratori che sfornano da sempre meravigliose torte di erbi, di riso, di porri.

Vengono proposte anche da gastronomie e trattorie in tutta la Lunigiana. Ogni piccolo borgo e quasi ogni famiglia, ha il suo segreto per la preparazione delle torte e ne esistono un'infinità di varianti.



# I PRODOTTI DEL BOSCO



i prodotti del bosco

.....

*Il bosco ha sempre rappresentato una fonte di sostentamento per la Lunigiana; castagne, funghi, frutti del sottobosco sono elaborati in decine di ricette che, una volta considerati cibi poveri, oggi sono ricercate specialità.*



# Funghi fritti e funghi in torta

## COSA SERVE

*Per i funghi fritti: porcini tagliati a fettine, farina, olio per friggere. Per il tortino di funghi: trito di funghi, un mazzetto di prezzemolo, due spicchi d'aglio, due uova, burro, sfoglia.*

## COME SI PREPARANO

I funghi più adatti alla frittura sono i porcini. Il modo più semplice per prepararli è quello di infarinarli e friggerli in padella. Tuttavia risultano molto pesanti da digerire. Un altro metodo molto semplice è fare un tortino con le uova. Tritate finemente i funghi assieme a prezzemolo e due spicchi d'aglio. Mescolate il trito alle uova sbattute, e stendete su una sfoglia adagiata in teglia unta di burro. Ricoprite con altra sfoglia e cuocete in forno.

## CURIOSITA'

In Lunigiana crescono diversi tipi di funghi, i più ricercati sono porcini, ovoli e galletti, migliori da agosto a settembre. Poi ci sono le colombine, i prataioli e i prugnoli. Pare certo che sotto terra sia pieno di tartufi, ma nessuno ha ancora pensato a cercarli.



# I funghi ripieni

## COSA SERVE

*Sei funghi porcini di media misura, aglio, prezzemolo, un uovo, una manciata di formaggio, una di pane grattugiato, un pizzico di pepe o di noce moscata, sale, olio. Dosi per sei persone*

## COME SI PREPARANO

Prendete i funghi, porcini di media grossezza con la cappella intatta, lavateli e togliete i gambi.

Mettete le cappe capovolte sotto sale per fare eliminare il liquido in eccesso. Preparate il pieno coi gambi dei funghi tritati, fatti spurgare sotto sale, scolati e poi mescolati ad aglio e prezzemolo.

A questo trito aggiungete un uovo intero, una manciata di formaggio parmigiano, una di pane grattugiato, sale, un pizzico di pepe o di noce moscata grattata.

Dopo aver amalgamato bene stendete il ripieno sopra le cappelle capovolte in teglia ben unta d'olio.

Fate in modo che restino ricoperte per tutta la superficie e ben gonfie di pieno. Ponete nel forno e lasciate cuocere per quarantacinque minuti.





# I funghi secchi

## COSA SERVE

*Funghi, meglio se porcini*

## COME SI PREPARANO

Pulite e tagliate i funghi a fettine sottili.

Metteteli ad essiccare naturalmente al sole, sopra delle grate forate, per qualche giorno, attenzione ovviamente a pioggia o vento.

Se non è possibile seccarli al sole, si possono mettere al calore delle stufe a legna, su grate sollevate di molto. Nelle campagne lunigianesi le fettine di funghi vengono appese sui “bochi”, cioè rovi spinati. Tale metodo permette l'essiccazione da entrambi i lati. Conservateli avvolti in uno strofinaccio da cucina.

Al momento di utilizzarli fateli rinvenire in una tazza d'acqua tiepida per mezz'ora.



# I funghi sott'olio

## COSA SERVE

*Funghi porcini piccoli, aceto, pepe in grani, foglie d'alloro, qualche chiodo di garofano, un po' di cannella, molto sale, olio d'oliva.*

## COME SI PREPARANO

Pulite bene i funghi porcini meglio se piccoli, se sono grossi vanno tagliati a pezzetti.

Metteteli in acqua molto salata assieme con aceto, chiodini di garofano, pepe in grani, cannella e dopo un quarto d'ora di bollitura levateli e distendeteli su di un panno. Quando saranno raffreddati asciugateli più che potete con uno strofinaccio e lasciateli riposare una nottata. Preparate i vasi di vetro dove saranno conservati i funghi, eventualmente facendoli bollire per sterilizzarli, poi riempiteli coi funghetti e aggiungete foglie d'alloro ai lati, pepe in grano, chiodi di garofano e cannella.

Coprite interamente con olio di oliva e chiudete il vaso col coperchio, ponendolo sotto vuoto. Attenzione a dare molta importanza al sale, perchè permette la conservazione dei funghi.



# Il sugo ai funghi

## COSA SERVE

*Una cipolla, una carota, prezzemolo, sedano, olio, burro, una manciata di funghi secchi, passato di pomodoro o pomodori pelati, noce moscata, pepe, sale*

## COME SI PREPARA

Mettete i funghi secchi in ammollo in acqua tiepida per mezz'ora. Nel frattempo fate soffriggere, in olio e burro, un trito di cipolla, carota, sedano e prezzemolo.

Quando il soffritto è indorato, aggiungete il pomodoro, salate e spolverate con un pizzico di pepe e noce moscata.

Scolate i funghi dall'acqua e risciaquateli, tagliateli a pezzetti, quindi aggiungeteli al sugo.

Aggiungete acqua e lasciate bollire a fuoco moderato, girate con il cucchiaio di legno, facendo attenzione che i funghi non si attacchino sul fondo.

Questo sugo è ottimo per condire pasta fatta in casa, lasagne e polenta.



# Funghi trifolati in tegame

## COSA SERVE

*Mezzo chilo di funghi porcini, due spicchi d'aglio, prezzemolo o timo, olio d'oliva, sale e pepe*

## COME SI PREPARANO

Pulite i porcini raschiandoli con un coltellino, eliminando la terra e le parti annerite. Tagliateli a fettine.

In un tegame, meglio se di terracotta, mettete otto cucchiari di olio d'oliva, salate e fate cuocere i funghi, coperti, per circa mezz'ora a fuoco basso.

Quando mancano cinque minuti a fine cottura aggiungete un trito di prezzemolo e aglio, e se piace pepe.

## VARIANTE

Oltre ai funghi porcini, potete utilizzare anche gli ovuli, i galletti, i prugnoli (crescono in primavera in file o cerchi), i pioppini e altri ancora. Potete aggiungere a questa ricetta i pomodori pelati, in tal caso, chiamateli semplicemente funghi in tegame, perchè i funghi "trifolati" si cucinano esclusivamente in bianco.



# La pattona

## COSA SERVE

*Farina “dolce” di castagne, acqua, sale, olio d’oliva*

## COME SI PREPARA

In Lunigiana si prepara la “pattona” con una pastella di farina dolce di castagne, acqua e sale, stesa in una teglia unta d’olio e cotta per circa un’ora in forno.

Una volta, la pattona veniva cotta nei testi sopra foglie di castagno secche. Si consuma spalmata con formaggio molle nostrale, oppure con stracchino e ricotta. Potete anche gustarla con i salumi, vi consiglio la salsiccia aperta a metà e messa sopra la pattona in forno, quando è quasi cotta e già dura. In questo modo l’unto della salsiccia sarà un ottimo condimento.

## VARIANTE, IL CASTAGNACCIO

Per fare il castagnaccio aggiungete all’impasto olio d’oliva, pinoli e uvetta ammollata. Volendo, anche due cucchiaini di zucchero. Cuocete in forno a 200 gradi per circa un’ora. Servite tiepido o freddo.



# La polenta di farina dolce

## COSA SERVE

*Farina di castagne, sale, latte freddo*

## COME SI PREPARA

Fate bollire un litro di acqua e toglietela dal fuoco. Poi versatevi in una sola volta tanta farina quanta ne serve per ottenere un impasto denso come una crema.

Mescolate con forza in modo da rendere l'impasto liscio e senza grumi, poi unite un pizzico di sale.

Rimettete sul fuoco la pentola e cuocete la polenta mescolando continuamente affinché non si attacchi sul fondo.

Fate cuocere per circa mezz'ora.

Disponetela nei piatti versandovi sopra del latte freddo.

E' molto buona anche con i fegatini di maiale.



# Magro di maiale con castagne

## COSA SERVE

*Un taglio di arrosto di maiale, finocchio selvatico, aglio, alloro, latte, cognac, olio d'oliva, "gussoni" (castagne secche)*

## COME SI PREPARA

Mettete il maiale in infusione per un giorno con finocchio selvatico, aglio, alloro, latte, e cognac.

Fate ammorbidire i gussoni mettendoli a bagno in acqua tiepida. Cuocete il maiale, in forno caldo come un normale arrosto, cosparso con olio. Aggiungete le castagne secche ammorbidite. Lasciate cuocere per due ore.

## I GUSSONI

"Gussoni" è il nome dialettale delle castagne sbucciate e fatte seccare, che si conservano anche un anno intero. Si possono consumare direttamente sciogliendole in bocca, assaporando poco a poco il tipico sapore dolciastro. Possono essere utilizzate anche per minestre, budini o bollite nel latte zuccherato corretto poi con cognac. In tal caso prima fatele rinvenire in acqua.







I DOLCI



i dolci

.....

*I dolci lunigianesi sono unici e originali, con sapori che sanno di antico, come la spongata preparata con frutta secca e miele, o le creme preparate con l'uovo fresco da gustare appena fatte, come l'amor di Pontremoli*



# Amor

## COSA SERVE

*Tre uova intere, tre cucchiari rasi di zucchero, tre cucchiari colmi di farina, 250 ml di latte, un etto di burro, due cucchiari di Marsala secco (no all'uovo) o Cognac, mandorle tritate, biscotti tipo ostie.*

## COME SI PREPARANO

Sbattete in una ciotola con la forchetta, sempre nello stesso verso, i rossi d'uovo con lo zucchero. Aggiungete la farina setacciata e continuate a mescolare sempre con la forchetta. Aggiungete il latte. A parte montate i bianchi d'uovo ben sodi. Unite i bianchi nella crema fatta con i rossi. Mettete il tutto in un tegame e cuocete a fuoco lento girando di continuo fino ad avere una crema densa. Lasciate raffreddare.

Dividete il burro a pezzetti (non troppo duro e non troppo morbido) e aggiungetelo alla crema raffreddata mescolandola anche con frusta elettrica. Versate il liquore. Mettete la crema nelle cialde e passate gli amor appena fatti nelle mandorle tritate.



i dolci

## CURIOSITA'

La vera ricetta degli amor resta un segreto tramandato di generazione in generazione in pochissime pasticcerie pontremolesi. Finora nessuno è riuscito ad imitarla esattamente.



# La crema della nonna

## COSA SERVE

*Per gli spumini: albumi d'uovo, latte.*

*Per la crema: un tuorlo, un bicchiere di latte, un cucchiaio di zucchero, la buccia di un limone, chicchi di caffè.*

*Per la zuppa: savoiardi e amaretti, alchermes.*

## COME SI PREPARA

Montate gli albumi con la frusta, quindi cuoceteli nel latte a bollore, versando gli "spumini" a cucchiariate, uno per volta, e togliendoli quasi subito dopo averli girati su ogni lato, servendovi di un mestolo forato. Lasciateli da parte a scolare in un piatto. Preparate la crema col tuorlo d'uovo, il latte, lo zucchero, la buccia di limone, qualche chicco di caffè. Ponetela sul fornello mescolandola di continuo, facendo attenzione che non arrivi a bollire, perchè rischierebbe di prendere sapore di fumo. Appena si è addensata un poco toglietela dal fuoco. In una zuppiera disponete uno strato di savoiardi, sul quale verserete la crema, un po' degli albumi cotti e una spruzzata di alchermes, poi fate uno strato di amaretti e copriteli allo stesso modo. Fate raffreddare.



# Il buccellato o canestrello

## COSA SERVE

*Un chilo di farina, sei etti di zucchero, tre etti di burro, margarina, sei uova, un cucchiaio di olio d'oliva, un pizzico di sale, un po' di liquore, la buccia grattugiata di un limone, due etti di uvetta, mezzo etto di pinoli, due bustine di zucchero vanigliato e due di lievito. Dosi per un chilo*

## COME SI PREPARA

Sbattete le uova con un po' dello zucchero, aggiungete il burro e la margarina a temperatura ambiente, quindi la farina e l'uvetta e, sempre mescolando, tutti gli altri ingredienti, per ultimi il lievito e lo zucchero. Lavorate bene il composto per amalgamare. Imburrate una teglia e infarinatela mettendo al centro una tazza, in modo che resti un foro al centro, o usate una teglia per budini. Versatevi l'impasto e spolverate con farina e un po' di pinoli. Infornate facendo cuocere a 200 gradi per circa un'ora, senza aprire il forno. Spolverate con zucchero vanigliato. Questo dolce, cotto senza il foro, viene tagliato a strati e riempito con crema o marmellata e bagnato con liquore o spremuta d'arancia.



# I PIATTI DELLE FESTE

.....



## i piatti delle feste

---

*Come ogni cucina tipica che si rispetti anche la Lunigiana aveva nel ricettario le specialità riservate ai giorni di festa, in particolare per le festività del Natale erano previsti piatti più leggeri per la Vigilia, prima dell'abbondanza della tavola di Natale*





# Torta di porri e verdure miste

## COSA SERVE

*Per il ripieno: cipolle, borragine, bietole, spinaci, porri, riso, olio di oliva, formaggio parmigiano, sale, pepe.*

*Per la sfoglia: acqua e olio.*

## COME SI PREPARA

Pulite tutte le verdure e tritatele, lasciatele sotto sale e scolate il liquido emesso, strizzandole bene.

Potete utilizzarle in questo modo, cioè a crudo, per la preparazione della torta, oppure lessate e saltate in padella con olio. Lasciandole a crudo otterrete un piatto più saporito. Impastatele assieme a riso crudo e olio, formaggio grattugiato, sale quanto basta e un pizzico di pepe. Il riso cuocerà assorbendo acqua dalle verdure.

Preparate la sfoglia con farina, acqua e olio, distendetevi il ripieno di verdure, alto un centimetro e mezzo di spessore e fate cuocere in teglia nel forno, o meglio nei testi per quaranta minuti.

Piatto tradizionale della Vigilia di Natale.



# Piatto magro della Vigilia

## COSA SERVE

*Verdure miste: carciofi, finocchi, sedano, cavolfiore, zucchine, melanzane.*

*Per la pastella: farina, acqua.*

## COME SI PREPARA

Fate una pastella morbida con farina e acqua. Pulite le verdure e immergetele nella pastella, lasciandovele un quarto d'ora. Ponete a friggere in padella con olio bollente. Servite calde, come contorno o antipasto, dopo aver fatto asciugare l'unto in eccesso.

Ricordate che potete utilizzare le verdure a crudo dopo averle lasciate sotto sale ad asciugarsi, tranne il cavolfiore che deve essere lessato in acqua salata fin quasi a cottura.

## VARIANTE

Potete aggiungere all'insieme di verdure delle frittelline dolci preparate imbevendo di crema pasticcera gli amaretti e ponendoli a friggere a loro volta.



# La gallina ripiena

## COSA SERVE

*Una gallina intera, carne macinata, due uova, formaggio grattugiato, ricotta, pane grattugiato, sale.*

## COME SI PREPARA

Pulite la gallina togliendo tutte le interiora dal retro. Per il ripieno, utilizzate il fegato passato al tritacarne o tritandolo bene a mano. Aggiungete un po' di carne macinata, le uova, il formaggio grattugiato, la ricotta e il pane grattugiato. Impastate bene il tutto e ponetelo nella gallina intera chiudendo bene con spago da cucina. Siccome a volte succede che in questo modo il pieno non riesca a cuocere interamente, vi consiglio di cuocerlo a parte confezionandolo come un salamino, ricoprendolo di carta stagnola e cuocendolo in acqua salata. A cottura ultimata si pone in un piatto, togliendo la stagnola e si lascia raffreddare.

Servite con la gallina disossata, fatta lessare dopo averla bucata con un ferro da calza.

Piatto tipico del pranzo del giorno di Natale.



# La spongata di Pontremoli

## COSA SERVE

*Tre etti di farina, un etto di burro, un etto di zucchero, due etti di miele liquido, mezz'etto di mandorle pelate, mezz'etto di noci sgusciate, mezz'etto di nocciole, mezz'etto di pinoli, un etto di uvetta, un po' di cannella, noce moscata, biscotti sbriciolati, un po' di vino bianco, poco sale*

## COME SI PREPARA

Preparate il ripieno almeno un giorno prima. Tritate le mandorle e le noci finemente. Ponete a scaldare il miele in un pentolino, aggiungendo il vino, quindi le mandorle, le noci, i pinoli, le nocciole, l'uvetta ammollata, i biscotti sbriciolati e le spezie. Mescolate e versate in una terrina. Il giorno dopo preparate la sfoglia con la farina, il burro ammorbidito, lo zucchero e un pizzico di sale. Lasciatela riposare per un'ora al fresco. Stendetela in una teglia imburrata e infarinata. Questa parte della sfoglia deve essere abbastanza spessa. Disponetevi il ripieno preparato precedentemente e coprite il tutto con altra sfoglia, un po' più fine. Chiudete i bordi e cuocete per mezz'ora in forno caldo.



# La spongata di Fivizzano

## COSA SERVE

*Pane grattugiato, cacao, cioccolato, zucchero, frutta secca, buccia d'arancia e limone a quadrettini, pasta frolla.*

*Per la glassa: albume d'uovo, zucchero a velo, caffè e cacao.*

## COME SI PREPARA

Fate un impasto con cioccolato sciolto in acqua cui aggiungerete il pane grattugiato e i quadrettini della scorza di limone e arancia, eliminando la pellicola interna che lascierebbe l'amaro. Continuate ad impastare unendo le mandorle tritate e lo zucchero. Disponetelo in una teglia ricoperta di pasta frolla e fate cuocere in forno per venti minuti, fino a doratura. Quando è cotta rivestitela di glassa al cioccolato fatta indurire e decorata con disegni di glassa bianca. All'occasione potete guarnire con confettini d'argento e decorazioni natalizie.

Assomiglierà al panforte scuro. Per preparare la glassa battete gli albumi d'uova con zucchero a velo e per colorarla usate caffè e cacao. Prima di usarla va fatta raffreddare.



# Il cappone col pieno

## COSA SERVE

*Un cappone, formaggio grattugiato, abbondante ricotta, pane grattugiato, prezzemolo, due uova intere, bietole, sale, pepe, burro, poca farina*

## COME SI PREPARA

Procuratevi un cappone (pollo castrato), che normalmente è abbastanza grasso. Pulitelo e fatelo lessare. Si gusta con un pieno di verdura preparato a parte mescolando: formaggio grattugiato, abbondante ricotta, pane grattugiato, prezzemolo, due uova, pepe e sale. Tritate le bietole, già pulite e messe sotto sale, e unitele al composto. Impastate delicatamente e ricavatene un pane. Infarinatelo e fate rosolare in casseruola con un po' di burro, poi ponetelo a cuocere in acqua bollente per mezz'ora, chiuso in un sacchetto di cotone. Se preferite farcite l'interno del cappone con il ripieno e cucite con spago da cucina, cuocete in forno per due ore. Servite il pieno come contorno al cappone, tagliato a fette di media grossezza. E' il piatto tipico di Capodanno.



**PRODOTTI  
DEL TERRITORIO**

---



prodotti del territorio

*I prodotti tipici negli ultimi anni sono tornati a una nuova vita: farina di castagne, salumi locali, vino, olio, mela rotella, cipolle di Bassone sono ricercati e celebrati in sagre e fiere*





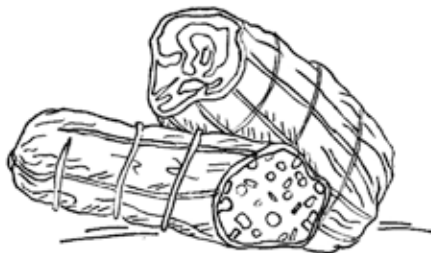
# Gli insaccati

## I SALUMI LUNIGIANESI

In Lunigiana quasi tutte le famiglie contadine allevavano il maiale per la macellazione.

Appena macellato si festeggiava con testa in cassetta, costiole alla brace e fegatelli. I fegatelli venivano conservati coprendoli di strutto. Vengono cotti ancor oggi infilati in spiedini con un rametto di alloro.

I salumi: salsiccia nostrale, salame, cotechino, spalla, filetto, pancetta, confezionati nelle budella, venivano appesi nelle cantine per la stagionatura al fresco. Tra gli insaccati è tipica la mortadella nostrale, simile a un grosso salame pepato con chicchi di pepe interi.





# I vini

## IL PRODOTTO

*Vini d'uve rosse da vitigni locali.*

## VINI DI LUNIGIANA

I vini dell'Alta Lunigiana sul versante toscano dell'Appennino sono prodotti da una miriade di coltivatori che producono vino per il consumo familiare, mentre non esiste produzione industriale. Esistono tuttavia piccole e medie aziende con una discreta produzione a tutto vantaggio della genuinità e della qualità del prodotto.

Tra le etichette adatte ad accompagnare piatti di cucina lunigianese si distinguono il Podere Fedespina e la Fattoria Ruschi Noceti.

Il Podere Fedespina produce a Mulazzo tre vini rossi con IGT Toscana: Spinorosso (blend composto da Merlot e Ciliegio), Ca' (Merlot in purezza), Pinot Nero in purezza da vigne di 40 anni.

La fattoria Ruschi Noceti, che possiede "terre vitiate" in Lunigiana fin dal 1455, annovera tra gli altri: Pòllera



Rosso IGT Val di Magra, prodotto con uva Pòllera vinificata in purezza, e Otto Ottobre Bianco IGT Val di Magra prodotto con uve Durella e Luadga vendemmiate tardivamente (il nome sta ad indicare la data di inizio della vendemmia) e fermentate in bianco.





# La marocca di Casola

## I PANI LUNIGIANESI

La marocca di casola e il pane di Regnano vivono ancora nella tradizione della nostra terra grazie alla passione di giovani lunigianesi, che hanno recuperato gli antichi forni a legna.

## UN PANE ANTICO

La marocca è un pane antico, povero, sfornato per secoli dalle donne del territorio di Casola. Dopo l'ultima guerra la tradizione è andata quasi perduta e la gente lunigianese ha dimenticato il suo gusto. Finchè alla fine degli anni '90 è stata riscoperta la ricetta e rilanciata la produzione.

Questo antico pane tradizionale della Lunigiana è rinato a nuova vita ed è diventato addirittura «Presidio Slow Food».

Fatto principalmente con la farina di castagne (conservabile tutto l'anno e sempre disponibile in Lunigiana, la cui economia agricola era in passato, quasi esclusivamente basata sulle castagne e sulla produzione della farina che da esse ne deriva) e una piccola quantità di farina di



grano (questa sì estremamente rara nei tempi antichi) la marocca è stata per molti secoli un pane quotidiano, una sorta di pane dei poveri ed oggi si ripresenta sulle nostre tavole come delizia gastronomica ed anche come prodotto di elevate caratteristiche nutritive.

## IL NOME

Il nome «marocca» deriva da «marra», parola mediterranea che significa «mucchio di sassi» e da «marrone», castagno: nel senso corrente è andata a significare un alimento duro, poco malleabile, eppure ben conservabile ed eccezionale per il suo gusto. Così è la marocca anche dieci, dodici giorni dopo essere stata sfornata.



# Il pane di Regnano

Altro prodotto tipico del territorio è il pane di patate di Regnano, nel comune di Casola, che si ottiene con un impasto di farina di grano e patate lessate, fatto lievitare e cotto in forno a legna.

Il gusto particolare delle patate di Regnano conferisce al pane un'eccezionale fragranza e sapore oltre alla possibilità di lunga conservazione.

Le caratteristiche di questo pane consistono nell'antica tradizione di utilizzo delle materie prime, le patate locali di Regnano appunto, nei metodi di lavorazione e nella cottura che avviene esclusivamente in forni a legna.

Ogni anno nel mese di luglio a Regnano una sagra celebra la tradizione di questo pane.



# La farina di castagne

Numerose sono le feste paesane dedicate alla castagna, a ricordo dei tempi in cui la farina che se ne ricava costituiva la fonte di sostentamento principale della popolazione. I castagneti sono ancora oggi predominanti nel paesaggio boschivo della Lunigiana mentre la farina di castagno ha perso la sua essenzialità divenendo una rara specialità. Oltre alla “pattona” cotta nei testi, se siete fortunati potrete assaggiare gli gnocchi di farina dolce con ricotta.

Si può comprare la farina dolce nelle drogherie, in qualche negozio di alimentari o direttamente ai mulini del territorio, naturalmente in inverno dopo la macina.





# Il pecorino di Zeri

Il pecorino, quello puro, richiede palati forti e abituati al gusto ancestrale di una pasta creata da abili mani con la tecnica delle donne “dal sangue freddo” degli antichi casolari di Zeri.

Il pecorino di Zeri è veramente particolare. È parte integrante dell'alimentazione locale per tradizione, ma chi per qualche motivo decide di farne a meno ritorna poi a mangiarlo regolarmente perché sente che gli manca qualcosa.

Secondo gli esperti dipende dalla qualità del latte della pecora zerasca, un animale riconosciuto come razza tipica che in questi ultimi anni viene allevato soprattutto per la produzione di carne perché dà in genere tre agnelli in due anni. Ma questa pecora che vive sempre all'aperto anche d'inverno è rustica e frugale e offre un latte veramente prodigioso che poi viene trasformato in formaggio.

La produzione serve appena per le esigenze locali anche perché non ci sono più i pastori che c'erano un tempo. Ma chi vuole provare un pecorino zerasco può ancora trovarlo nei vari paesi del territorio.

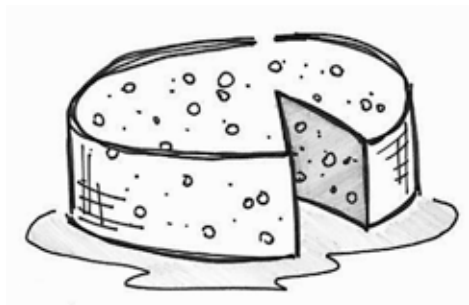




Per salvaguardare la purezza della pecora zerasca è stato avviato un progetto di selezione e di diffusione di questo animale anche in altre zone dell'appennino lunigianese.

Attualmente a Zeri se ne contano oltre duemila. Negli anni scorsi molti allevatori hanno chiuso l'attività per le incursioni dei lupi che decimavano le greggi.

C'è chi assicura che questo formaggio offre nuove energie e contiene proprietà anti invecchiamento, molto più interessanti di tanti integratori che oggi vanno di moda. D'altronde la valle di Zeri è nota per contare molti centenari.





## Ristoranti tipici dove gustare i piatti tradizionali della cucina lunigianese

*Attraversando i borghi e le colline della Lunigiana si incontrano ristoranti tipici in cui è possibile gustare le ricette tradizionali della cucina lunigianese.*

*Ve ne segnalo alcuni (s.r.)*

### A BAGNONE

☞ **La Vecchia Bicchierai a Bagnone**  
[www.imenudellatradizione.com/bicchierai.html](http://www.imenudellatradizione.com/bicchierai.html)  
Telefono 0187 429039

### A CERRETO LAGHI

☞ **Albergo Bertocchi a Cerreto Laghi**  
[www.imenudellatradizione.com/bertocchi.html](http://www.imenudellatradizione.com/bertocchi.html)  
Telefono 0522 898104

☞ **Sciatori a Cerreto Laghi**  
[www.imenudellatradizione.com/sciatori.html](http://www.imenudellatradizione.com/sciatori.html)  
Telefono 0522 898100

### A COMANO

☞ **Albergo Elisa a Comano**  
[www.imenudellatradizione.com/albergoelisa.html](http://www.imenudellatradizione.com/albergoelisa.html)  
Telefono 0187 484217

### A FILATTIERA

☞ **Il Fringuello a Filattiera (loc. Cantiere di Scorcetoli)**  
[www.imenudellatradizione.com/fringuello.html](http://www.imenudellatradizione.com/fringuello.html)  
Telefono 0187 457240

### A FIVIZZANO

☞ **San Paolo a Fivizzano (loc. Pieve S. Paolo)**  
[www.imenudellatradizione.com/sanpaolo.html](http://www.imenudellatradizione.com/sanpaolo.html)  
Telefono 0585 949800

☞ **La Posta a Fivizzano (loc. Equi Terme)**  
[www.imenudellatradizione.com/laposta.html](http://www.imenudellatradizione.com/laposta.html)  
Telefono 0585 97937

## Ristoranti tipici dove gustare i piatti tradizionali della cucina lunigianese

### ☞ Il Bardellino a Fivizzano (loc. Soliera)

[www.imenudellatradizione.com/bardellino.html](http://www.imenudellatradizione.com/bardellino.html)

Telefono 0585 93304

### ☞ Da Remo a Fivizzano (loc. Monzone)

[www.imenudellatradizione.com/daremo.html](http://www.imenudellatradizione.com/daremo.html)

Telefono 0585 97933

### A LICCIANA NARDI

### ☞ Il Capriolo a Licciana (loc. Tavernelle)

[www.imenudellatradizione.com/capriolo.html](http://www.imenudellatradizione.com/capriolo.html)

Telefono 0585 425038

### ☞ La Torre (Montagna Verde) a Licciana N. (loc. Apella)

[www.imenudellatradizione.com/latorre.html](http://www.imenudellatradizione.com/latorre.html)

Telefono 0187 421203

### ☞ Venelia a Licciana (loc. Monti)

[www.imenudellatradizione.com/venelia.html](http://www.imenudellatradizione.com/venelia.html)

Telefono 0187 472106

### A PODENZANA

### ☞ La Gavarina d'oro a Podenzana

[www.imenudellatradizione.com/gavarinadoro.html](http://www.imenudellatradizione.com/gavarinadoro.html)

Telefono 0187 410021

### ☞ I Tre Archi a Podenzana

[www.imenudellatradizione.com/trearchi.html](http://www.imenudellatradizione.com/trearchi.html)

Telefono 0187 410456

### A PONTREMOLI

### ☞ Cà del Moro a Pontremoli (loc. Casa Corvi)

[www.imenudellatradizione.com/cadelmoro.html](http://www.imenudellatradizione.com/cadelmoro.html)

Telefono 0187 830588

### ☞ San Giorgio a Pontremoli (loc. Pieve San Giorgio)

[www.imenudellatradizione.com/sangiorgio.html](http://www.imenudellatradizione.com/sangiorgio.html)

Telefono 0187 831543

### ☞ Osteria della Luna a Pontremoli

[www.imenudellatradizione.com/laluna.html](http://www.imenudellatradizione.com/laluna.html)

Telefono 0187 833610

## A TRESANA

☞ Bernardi a Tresana (loc. Tassonarla)

[www.imenudellatradizione.com/bernardi.html](http://www.imenudellatradizione.com/bernardi.html)

Teléfono 0187 477008

☞ Da Mauro a Tresana (loc. Barbarasco)

[www.imenudellatradizione.com/damauro.html](http://www.imenudellatradizione.com/damauro.html)

Teléfono 0187 477464

## A VILAFRANCA IN LUNIGIANA

☞ All'Antico Mulino a Villafranca L.

[www.imenudellatradizione.com/anticomulino.html](http://www.imenudellatradizione.com/anticomulino.html)

Teléfono 339 6391937

☞ Manganelli a Villafranca L.

[www.imenudellatradizione.com/manganelli.html](http://www.imenudellatradizione.com/manganelli.html)

Teléfono 0187 493062

☞ Al Pozzo a Filetto di Villafranca L. (loc. Selva)

[www.imenudellatradizione.com/alpozzo.html](http://www.imenudellatradizione.com/alpozzo.html)

Teléfono 0187 495104

## A ZERI

☞ Qui... come una volta a Zeri (loc. Noce)

[www.imenudellatradizione.com/comeunavolta.html](http://www.imenudellatradizione.com/comeunavolta.html)

☞ Valli di Zeri a Zeri (loc. Baraccone)

[www.imenudellatradizione.com/vallidizeri.html](http://www.imenudellatradizione.com/vallidizeri.html)

## Produttori vinicoli e cantine

*I produttori locali sono garanzia di genuinità e originalità.*

*Ecco alcune aziende e cantine dove degustare e/o*

*acquistare il vino locale:*

☞ Fattoria Ruschi Noceti a Pontremoli

[www.imenudellatradizione.com/ruschinoceti.html](http://www.imenudellatradizione.com/ruschinoceti.html)

☞ Podere Fedespina a Mulazzo

[www.imenudellatradizione.com/fedespina.html](http://www.imenudellatradizione.com/fedespina.html)

## Dove trovare i prodotti tipici in vendita

*La Lunigiana è una terra da gustare. Vi segnalo alcuni indirizzi dove trovare prodotti tipici come testaroli, torte di verdura, amor e spongate, funghi, farina di castagne.*

### A BAGNONE

#### 👁️ **Letizia Prodotti tipici a Bagnone**

[www.imenudellatradizione.com/letizia.html](http://www.imenudellatradizione.com/letizia.html)

Telefono 389 2321933

### A COMANO

#### 👁️ **La Cascina comanina a Comano**

[www.imenudellatradizione.com/comanina.html](http://www.imenudellatradizione.com/comanina.html)

Telefono 333 3086920

### A PONTREMOLI

#### 👁️ **Bardini Gastronomia a Pontremoli**

[www.imenudellatradizione.com/bardini-gastronomia.html](http://www.imenudellatradizione.com/bardini-gastronomia.html)

Telefono 0187 832535

#### 👁️ **Pasticceria degli Svizzeri a Pontremoli**

[www.imenudellatradizione.com/svizzeri.html](http://www.imenudellatradizione.com/svizzeri.html)

Telefono 0187 830160

#### 👁️ **Pasticceria Riccò a Pontremoli**

[www.imenudellatradizione.com/ricco.html](http://www.imenudellatradizione.com/ricco.html)

Telefono 0187 830590

### A ZERI

#### 👁️ **Casa del Fungo a Coloretta di Zeri**

[www.imenudellatradizione.com/casadelfungozeri.html](http://www.imenudellatradizione.com/casadelfungozeri.html)

## Dove trovare i testi della Lunigiana

*I testi rappresentano un modo di cucinare unico in Italia.*

*Sono costituiti da due pezzi, oggi prodotti in ghisa, che vengono scaldati a fuoco vivo. I testi caldi vengono spostati poi sulla brace e ricoperti di cenere. Ecco dove trovarli.*

A PONTREMOLI

☞ **Fratelli De Negri a Pontremoli**  
[www.imenudellatradizione.com/denegri.html](http://www.imenudellatradizione.com/denegri.html)  
Telefono 0187 830033

# Toscana Book

TOSCANA BOOK È EDITORE DELLA COLLANA  
«I MENU' DELLA TRADIZIONE» DEDICATI ALLA RISCOPERTA  
DELLA CUCINA TIPICA DEL TERRITORIO

I MENÙ DELLA TRADIZIONE

[www.imenudellatradizione.com](http://www.imenudellatradizione.com)

- ☞ I menù della tradizione lunigianese
- ☞ I menù della tradizione lucchese
- ☞ I menù della tradizione ligure
- ☞ I menù della tradizione garfagnina
- ☞ I menù della tradizione col fungo di Borgotaro

PER SAPERNE DI PIU'  
[www.toscanabook.com](http://www.toscanabook.com)  
[info@toscanabook.com](mailto:info@toscanabook.com)