

*Sinfonie  
di fiume*

# Ricette di Fiume

16 PIATTI PER SCOPRIRE INSIEME  
LA CUCINA DEL "GRANDE FIUME PO"



**Cremona**  
COMUNE DI CREMONA



La Provincia



*Sinfonie  
di fiume*

# Ricette di Fiume

16 PIATTI PER SCOPRIRE INSIEME  
LA CUCINA DEL "GRANDE FIUME PO"



**Cremona**  
COMUNE DI CREMONA



**La Provincia**



Le tradizioni gastronomiche legate al nostro fiume rappresentano un patrimonio culturale di straordinario valore. Nei nostri piatti – dai marubini, la pasta ripiena servita nei tradizionali “tre brodi” di carne, ai bolliti misti, fino alle zuppe di polenta e ortaggi – si celebra tutta la semplicità e l'autenticità della vita contadina.

Questo ricettario è molto più di una semplice raccolta: contribuisce a tramandare e a mantenere vivi questi saperi, offrendo strumenti per la loro reinterpretazione. Un ringraziamento sincero all'Associazione Amici della Cucina Cremonese per la generosità nel condividere un patrimonio intangibile e inestimabile, di cui sono custodi e memoria storica, insieme alle nostre famiglie.

Un grazie doveroso anche al quotidiano La Provincia di Cremona e Crema per la collaborazione e a tutti coloro che hanno reso possibile la pubblicazione.

Con l'augurio che queste pagine possano essere sfogliate e viste come invito a riscoprire il piacere di cucinare insieme, a far diventare luogo di incontro la tavola, a raccontare storie di appartenenza. È questa, oggi, la nostra sfida: fare delle radici un motore per la valorizzazione culturale delle nostre comunità.

*Il Sindaco*  
**Andrea Virgilio**



Nel 1968 da una costola del Traid d'Union cremonese nascevano gli Amici della Cucina Cremonese, costituiti in Associazione nel 1982 con il proposito principale di "...valorizzare la cucina cremonese conservandone le inconfondibili caratteristiche..." .

Promotore, anima e cuore dell'associazione e per tanti anni presidente l'architetto Mino Galetti.

A partire dal 1976 con la "bibbia" Cui pèe sòta 'l tàaol e nel 1987 con Pan e Sapièensa a cura di Lydia Visioli Galetti, gli Amici si fanno promotori di numerosi volumi, molti magnificamente illustrati da Franco Cimardi, dedicati all'arte culinaria cremonese, sulla mostarda, sul torrone, sul "re maiale", .... La pubblicazione degli studi sui marubini, edita da Turriss nel 2000, individua l'identità del nostro piatto principe, la cui ricetta è stata depositata con atto notarile nel 2003 dagli Amici della Cucina Cremonese guidati a quel tempo da Ambrogio Saronni, unitamente alla sezione cremonese della Accademia Italiana della Cucina.

Tra le attività più significative la raccolta di ricette cremonesi a schede, inserite nel quotidiano La Provincia nel 1997 -e riproposte diciassette anni più tardi-, raccontate da Mino Galetti e preparate da Gianpaolo Fenocchio, complete di consigli per l'abbinamento vini di Franco Malinverno ma anche delle valutazioni nutrizionali di Francesco Puerari, fotografate da Oscar Pegorini e abilmente tradotte in dialetto da Michelangelo Gazzoni.

In occasione del progetto "Sinfonie di Fiume" abbiamo selezionato quelle che ci sono sembrate in qualche modo in ... sinfonia, per materia prima, per assonanza o per abbinamento.

**Buon appetito con  
gli Amici della Cucina Cremonese**



## I tronchetti del Po

*"I trüüzèt de Pò"*

*Ingredienti per quattro persone - Per le crespelle:* 1/2 litro di latte - 250 gr. di farina bianca - 4 uova - 1 pizzico di sale - 1 spolverata di pepe  
40 gr. di formaggio grana grattugiato  
*Per il ripieno:* 1 mozzarella - 100 gr. di ricotta - 1 mazzetto di prezzemolo  
1 pizzico di sale - 1 spolverata di pepe - 1 noce di burro

## Preparazione

Stemperare la farina con le uova ed il latte, aggiungendo il sale ed il pepe, mescolare bene e passare al setaccio per eliminare eventuali grumi. In una padella antiaderente e a fuoco vivo versare un mestolino di pastella alla volta e formare piccole e sottili frittatine. Metterle da parte. Mescolare gli ingredienti per il ripieno con la mozzarella e la ricotta sminuzzate con una forchetta ed il prezzemolo tritato e con questi coprire le frittatine ed arrotolarle, formando dei cannoli. Tagliarli a metà e collocarli in piedi affiancati in una teglia leggermente imburrata e di dimensioni idonee a contenerli tutti, leggermente accostati. Coprirli di formaggio grana grattugiato e aggiungere alcuni fiocchetti di burro. Mettere in forno a 180° lasciandovi per 15-20 minuti, finché non avranno fatto una crosticina dorata. Servire ben caldi.

## Abbinamenti

Nessuno.

## Abbinamento vino

In questo piatto molto raffinato la presenza del formaggio richiede l'abbinamento con un vino bianco di buona struttura, come uno Chardonnay del Trentino di Cesconi.

## Varianti

In copertura si può aggiungere una salsina di sugo di pomodoro o se si preferisce, di besciamella.

## Curiosità e notizie

La ricetta è di Angelo Este, cuoco cremonese da poco scomparso.

## Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

Primo piatto delicato, semplice e di facile digeribilità che richiede però una certa dimestichezza in cucina. Il ripieno delle crespelle è composto anche di mozzarella che è un formaggio su cui è utile spendere qualche parola. E' facile sentir dire dal salumiere o dal rivenditore di formaggio che la mozzarella è un formaggio grasso. Come mai allora i dietologi non escludono la mozzarella dalle loro prescrizioni? I salumieri dicono una cosa corretta dal punto di vista commerciale, ma sbagliata dal punto di vista dietetico. La legge infatti stabilisce dei parametri per la commercializzazione dei formaggi, uno di questi è la quantità minima di grasso nel formaggio privo di acqua, in termini tecnici "grasso sulla sostanza secca". Con questo sistema la mozzarella, che per legge deve avere almeno il 40% di grasso sulla sostanza secca, risulta più grassa del grana padano che ne deve avere solo il 32%. La legge ed i salumieri non spiegano però che sul nostro piatto non arriva la sostanza secca, ma il formaggio fragrante. La mozzarella che è un formaggio fresco contiene molta più acqua del grana che è stagionato. Alla fin fine il calcolo delle calorie per etto dei due formaggi è di 243 per la mozzarella e di 381 per il grana. Una bella differenza!

Media

45 minuti

20 minuti

Medio/Alto

Caldi

**DIFFICOLTÀ**

**PREPARAZIONE**

**COTTURA**

**COSTO**

**SERVIRE**

La Provincia

Supplemento al numero ordinario - Consiglio e lavoro - Spett. le ads. post. 45% art. 2 comma 20/B L. 662/96 Fil. di Cernusco  
Elaborazione testi: M. Galeotti - Abbinamento vini: F. Malinverno



Preparazione pasta: Paolo Fenuccio - Fotografia: Oscar Fagnoni

P  
R  
I  
M  
I  
A  
S  
C  
I  
U  
T  
T  
I

## Il risotto con le tinche

*"El rizòt cun le ténche"*

*Ingredienti per quattro persone: 1 l di brodo - 1 tinca di circa 500 gr. (o 2 da 250gr.)  
300 gr. di riso - 50 gr. di burro - 1 cipolla - 1 ciuffo di prezzemolo tritato  
1 cucchiaino d'olio extra vergine di oliva - 1 presina di pepe nero macinato*

## Il risotto con le tinche

### Preparazione

Preparare un litro di brodo e mantenerlo in lenta ebollizione. Tritare la cipolla e farla soffriggere nell'olio aggiungendo poi la tinca intera con un poco di brodo e farla cuocere a fuoco lento. Pulirla poi accuratamente facendo attenzione a levare tutte le numerose e fastidiose lische ed infine rimetterla nel recipiente di cottura, aggiungendo il prezzemolo tritato. Aggiungere a questo punto un poco di brodo e, appena inizia la bollitura, gettare il riso, mescolando ed aggiungendo di tanto in tanto il brodo occorrente, mantenendo l'ebollizione e portandolo così a cottura. Togliere dal fuoco, aggiungere il pepe ed il burro, dare un'ultima rimescolata e servire.

### Abbinamenti

A questo primo si può far seguire del pesce fritto o se si preferisce la torta d'anguilla di cui alla ricetta che segue

### Abbinamento vino

Riaffermato primo ormai di uso comune nei grandi Ristoranti: da abbinarvi un vino bianco di buona armonia e integrità, come il Trebbiano di Romagna '97 Tre Monti.

### Varianti

Alla tinca può essere sostituito, seguendo il medesimo procedimento, il pesce gatto. In tal caso però si consiglia di eliminare il prezzemolo, sostituendolo con i piselli.

### Curiosità e notizie

"Ndáa a manáa" cioè andare a pescare con le mani era lo sport praticato dalla povera gente di campagna che così si procurava carpe, pesci gatto, anguille, pesce bianco in genere tinche, appunto. L'eventuale sapore di fango, molto probabile anche in quei tempi, poteva essere eliminato, o almeno fortemente diminuito, lasciando le tinche vive in acqua contenente aceto per almeno 24 ore.

### Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

Nella cucina cremonese il pesce viene poco utilizzato, forse perchè i pesci del Po sono o ricchi di lische (tinche e carpe), o molto grassi (pesce gatto ed anguilla). Ed anche perchè il Po è ormai troppo inquinato. Il solo pesce di mare entrato nella nostra tradizione è il baccalà con ricette mutate dal veneto. Questo risotto delicato (500 calorie circa a porzione) può aiutare ad introdurre più spesso il pesce sulle nostre tavole. A proposito di inquinamento dei fiumi. Una proposta per recuperare alla nostra cucina cremonese tinche, carpe, temoli, pesce gatto ed anguille, senza paura di dover fare qualche cura disintossicante, è quella di passare all'acquacoltura. Siamo bravi allevatori di bovini e suini, perchè non dovremmo diventarlo anche con i pesci dei nostri fiumi? Col pesce di mare pregiato (spigole e branzini) vien fatto da tempo ed il valore nutrizionale rimane eccellente, il sapore pure... Vecchio detto cinese: "se regali un pesce ad un uomo lo sfami per un giorno, ma se gli insegni ad allevarlo lo sfami per una vita". Tradizione e progresso.

Media

20 minuti

40 minuti

Medio

Caldo

DIFFICOLTÀ

PREPARAZIONE

COTTURA

COSTO

SERVIRE

La Provincia

Supplemento al numero ordinario - Omaggio ai lettori - Sped. in abb. post. 45% art. 2 comma 2081 L. 662/96 FI di Cronaca  
Elaborazione testi: M. Galati - Abbinamento vini: F. Mallinverno



Preparazione piatti: Paolo Fanochio - Fotografie: Oscar Pugnera

I  
P  
R  
I  
M  
I  
A  
S  
C  
I  
U  
T  
T  
I

## Il risotto con le rane

*"El rizòt cun le ràane"*

*Ingredienti per sei persone: 1 kg. di rane - 500 gr. di riso - 2 cipolle  
3 spicchi d'aglio - 1 costa di sedano - 1 carota - 1 ciuffo di prezzemolo  
1 bicchiere di vino bianco secco - 50 gr. di burro  
50 gr. di olio extra vergine di oliva - 1 presa di sale - 1 spolveratina di pepe  
2 cucchiai di formaggio grana padano grattugiato*

## Il risotto con le rane

73

### Preparazione

Tagliare le coscine alle rane, farle rosolare in metà burro con una cipolla, l'aglio e metà del prezzemolo a disposizione, tritati finemente. Aggiungere il vino bianco, lasciarlo evaporare a fuoco moderato e mettere il tutto da parte.

Far bollire per circa un'ora il resto delle rane in acqua e sale, cui vanno aggiunti il sedano, una cipolla e la carota tritati grossolanamente. Filtrare. In una padella di idonea capacità far tostare il riso indi aggiungere le coscine di rane e le verdure con il loro sugo, aggiungendo di mano in mano il brodo ottenuto precedentemente. A cottura ultimata aggiungere il resto del burro e del prezzemolo tritato, il pepe, il formaggio grana, mescolando bene finché tutto risulti ben amalgamato.

### Abbinamenti

Si consiglia la frittura di rane di cui alla ricetta riportata più avanti (scheda 82)

### Abbinamento vino

Grande piatto di estrema raffinatezza e tipicità, di preparazione accurata, merita sicuramente un grande vino, quale un buon champagne o uno spumante classico come il Franciacorta Brut az. Barone Pizzini; vino elegante che, per la sua integrità e equilibrio esalta la delicatezza del piatto.

### Varianti

Alcuni aggiungono salsa di pomodori o pomodori pelati o pomodori freschi.

### Curiosità e notizie

La ricetta è stata fornita da Fulvio Torresani, attuale titolare del Ristorante "La Borgata" di Cremona.

### Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

La rana della favola di Esopo si gonfiava fino a scoppiare per diventare grande come un bue. Le rane di questo risotto non son prese, per fortuna, da simili ambizioni. Si tratta delle rane del genere 'Rana esculenta' lunghe al massimo 7 centimetri, non hanno quindi niente a che fare con il bue e nemmeno con la 'rana toro' (nome scientifico 'Rana catesbeiana'), originaria dell'America centrosettentrionale, lunga tre volte tanto e pesante un chilo!

La tenera polpa di rana è la carne più magra che ci sia (0,2% di grassi) ed è quella più ricca di ferro (6 gr. %). Più della carne di cavallo che, per non confondere le idee, ho segnalato come ricca di ferro nella scheda della pasta verde. Piatto delicato dall'elevato potere nutrizionale, il risotto con le rane fornisce 350 calorie a porzione.

Medio/Alta

30 minuti

30 minuti

Alto

Caldo

**DIFFICOLTÀ**

**PREPARAZIONE**

**COTTURA**

**COSTO**

**SERVIRE**

**La Provincia**

Qualità di Cucina e Cose

Supplemento al numero odierno - Orizzonte al lavoro - Spett. in abb. post. 48% art. 2 comma 30/b) L. 60/2004 Es. di Circolazione  
Elaborazione testi: M. Galotti - Abbinamento vini: F. Malinverno



Preparazione pasta: Paolo Ferracchio - Fotografia: Oreste Pignatelli

**I  
L  
P  
E  
S  
C  
E**

## La tinca ripiena

*"La tèenca cun el pièen"*

*Ingredienti per quattro persone: 4 tinche da 300/400 gr. - 1 panino  
1 cucchiaino d'aceto - 1 cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva per l'impasto ed 1  
per la cottura - 1 noce di burro - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 cipolla - 1 uovo  
150 gr. di carne macinata - 1 presa di sale - 1 spolveratina di pepe  
1 pizzico di peperoncino (facoltativo)*

## Preparazione

Preparare il ripieno togliendo la crosta al panino e bagnando la mollica nell'aceto e strizzandola. Aggiungere il prezzemolo, la cipolla, il peperoncino, la carne, tutti ben tritati ed unire il formaggio, l'uovo, il sale, il pepe. Falso ed impastare il tutto sinché il composto non risulti ben amalgamato.

Riempire le tiuche e cucire.

Mettere in un tegame l'olio ed il burro e far rosolare i pesci, se occorre aggiungendo un po' di brodo. Finito di cuocere in forno a calore moderato.

## Abbinamenti

Polenta fresca o abbrustolita.

## Abbinamento vino

Classico piatto tipico delle nostre zone in riva ai fiumi: per la sua preparazione si può azzardare in abbinamento anche un vino rosso come il Merlot 96 dei Colli Morenici dell'Az. La Prendina di Monzambano, ben equilibrato e delicato, per esaltare le carni di questo nobile pesce.

## Varianti

La stessa procedura si può seguire utilizzando una bella carpa.

## Curiosità e notizie

Per ovviare ad un possibile sentore di fango sarebbe utile, ma anche purtroppo crudele, utilizzare pesce vivo, tenendolo per un giorno in un grosso bacile d'acqua in cui sia stato versato un litro o due di aceto.

## Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

Ricetta arditata in cui vengono associate la carne del pesce e quella bovina. Dal punto di vista sicurezza alimentare, c'è da tener presente che la carne del pesce richiede in genere tempi di cottura inferiori a quelli delle altre carni. Il rischio è di cuocere troppo il pesce o troppo poco il ripieno, nel primo caso si rovina il piatto, nel secondo ci si espone a rischi batterici. L'ultimo tempo di cottura, quello in forno a calore moderato, dopo la rosolatura dei pesci, risulta quindi il più importante sia dal punto di vista gastronomico che igienico e richiede il tocco di chi ci sa fare in cucina. La tinca ripiena fornisce 450 calorie a porzione.

Medio/Altra

45 minuti

1 ora

Medio

Calda

**DIFFICOLTÀ**

**PREPARAZIONE**

**COTTURA**

**COSTO**

**SERVIRE**

La Provincia

Supplemento al numero ordinario - Oraggio ai mesi - Sped. in abb. post. comma 20 art. 2 legge 616/1975 - Cronaca  
Elaborazioni testi: M. Galetti - Abbinamento vini: F. Malinverno



Preparazione piatti: Paolo Fiesochio - Fotografie: Oscar Foggiari

I  
L  
P  
E  
S  
C  
E

## L'anguilla alla cremasca

*"L'ingula a la cremàasca"*

*Ingredienti per quattro persone: 600 gr. di anguilla - 50 gr. di olio extra vergine di oliva - 1 cipolla - 1 rametto di rosmarino - 3 cucchiai di salsa di pomodoro  
1 presa di sale - 1 spolverata di pepe - 1 limone spremuto  
1 mazzolino di prezzemolo*

## Preparazione

Dopo aver pulito e depurata dal sangue, spellata e tagliato a pezzi di 6-8 cm., l'anguilla, porla in un tegame in cui è stato fatto soffriggere l'olio con la cipolla tritata finemente ed il rametto di rosmarino. Una volta ben rosolata a fuoco basso, togliere il rametto di rosmarino e aggiungere la salsa di pomodoro, il sale ed il pepe, continuando la cottura.

Al termine aggiungere il succo del limone ed il prezzemolo tritato.

## Abbinamenti

Polenta fresca o abbrustolita.

## Abbinamento vino

Alla portata si consiglia un Rosato, per la carne grassa dell'anguilla e per la sapidità del sugo. Ad esempio un Chiaretto di Bardolino dell'Az.Agr. Cavallina.

## Varianti

Molti ritengono che l'originale ricetta non contempli l'uso del prezzemolo e che durante la cottura, prima della salsa di pomodoro debba essere aggiunto mezzo bicchiere di aceto di vino.

## Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

L'anguilla è un pesce grasso (23,7 grammi di lipidi ogni 100 grammi quella di fiume e 19,6 grammi quella di mare): il grasso è concentrato sotto la pelle. Le preparazioni più digeribili sono quelle, come l'anguilla alla cremasca, in cui l'anguilla viene spellata. La caratteristica nutrizionale principale dell'anguilla è quella di essere molto ricca di vitamina A (retinolo). La vitamina A appartiene, insieme ad altre vitamine e minerali, al gruppo delle sostanze dette antiossidanti. Sostanze che difendono la membrana cellulare dall'usura (invecchiamento e cancro). Essa si trova, sotto forma di precursori (carotenoidi) nei vegetali e frutti dai colori vivaci (zucca, peperoni) ed in quelli molto scuri (spinaci). La troviamo anche sotto forma di vitamina vera e propria (retinolo) negli alimenti di origine animale (fegato, anguilla). E' possibile fare una graduatoria degli alimenti ricchi di vitamina A. L'anguilla è al secondo posto. Eccola: fegato (6500-15000 microgrammi), anguilla (1200 mcg), carote (1148 mcg), burro (960 mcg), zucca (599 mcg), radicchio verde (542 mcg), spinaci (485 mcg), formaggi (230-430 mcg), bieta (263 mcg). Mentre il retinolo assunto come farmaco deve essere usato con prudenza per i suoi effetti tossici, col retinolo alimentare non si corrono pericoli. Tutto bene dunque con fegato ed anguilla? Certamente, però attenzione. Sono alimenti ricchi di purine e se si consumano troppo spesso, soprattutto in associazione a vino ed alcolici, possono far salire l'acido urico ed allora son dolori (gotta e calcolosi)!

Nessuna

**DIFFICOLTÀ**

10 minuti

**PREPARAZIONE**

30 minuti

**COTTURA**

Alto

**COSTO**

Caldo

**SERVIRE**



Preparazione: Paolo Fimochio - Fotografo: Oscar Pignori

## La carpa alla birra

*"El carpanél a la birra"*

*Ingredienti per quattro persone: 1 carpa di 1 kg, circa - 1 l. di birra  
50 gr. di strutto - 1 rametto di rosmarino - 4 foglioline di salvia  
1 rametto di timo - 4 foglioline di maggiorana - 1 foglia d'alloro  
2 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva*

## Preparazione

Mettere la carpa, pulita lavata ed asciugata, in una teglia con l'olio e lo strutto, inserendo nel ventre la salvia ed il rosmarino tritati. Farla rosolare da ambo i lati a fuoco basso, indi alzare la fiamma ed aggiungere la birra, l'alloro, il timo e la maggiorana pure ben tritati. Proseguire a fuoco moderato, rigirando la carpa, quando questa sarà giunta a metà cottura: quando il sugo si sarà ridotto circa alla metà togliere il pesce e disporlo sul piatto di portata, frullando il sugo e versandoglielo sopra.

## Abbinamenti

Polenta fresca.

## Abbinamento vino

In genere il piatto richiama l'ingrediente di cottura, ma se si vuole derogare a questa regola andrà abbinato un vino bianco di buona struttura profumato e fresco al gusto come il Terlaner 97 della Cant. Soc. di Terzano.

## Varianti

Poiché la birra non è precisamente tipica delle consuetudini culinarie cremonesi, chi crede può sostituirla con del vino bianco secco, ritornando così nel filone della tradizione e con risultati altrettanto soddisfacenti.

## Curiosità e notizie

Per togliere l'eventuale sentore di fango alla carpa valgono gli stessi accorgimenti già adottati per la tinca (scheda 30)

## Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

'El carpanèl a la bira' fornisce 520 calorie a porzione, calorie derivanti in buona parte dallo strutto e dall'olio, ma non dall'alcool della birra che, come sappiamo, evapora durante la cottura. Si ritiene che la birra sia una bevanda utile alle mamme che allattano, il suo contenuto di luppolo favorirebbe la produzione di latte. Il luppolo, non l'alcool! L'alcool, immediatamente dopo essere stato bevuto, passa in circolo raggiungendo le ghiandole mammarie per ritrovarsi tale e quale nel latte materno! Se si vuol fare tanto buon latte allora, la birra è meglio berla lontano dalla poppata. In caso contrario c'è il rischio di avere un bimbo rubicondo e beato, ma anche un poco rintronato dall'alcool. Con relativi dubbi di nonne e zie e col pediatra che non sa che pesci pigliare. Nessun pericolo dunque col "carpanèl a la bira" che garantisce il luppolo, ma è privo di alcool e quindi consente una... buona poppata a tutti!

Media

30 minuti

45 minuti

Medio

Calda

**DIFFICOLTÀ****PREPARAZIONE****COTTURA****COSTO****SERVIRE**



## **Il luccio in bianco**

*"El lüs in biàanch"*

*Ingredienti per quattro persone:* 1 luccio - 1 bicchiere di vino bianco - 1 cucchiaio di aceto - 1 foglia di alloro - 1 costa di sedano - 1 carota - 1 cipolla  
1 pizzico di prezzemolo - 1 presa di sale

*Per il condimento:* 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva  
2 cucchiai di formaggio grana grattugiato - 1 spolverata di pepe nero macinato  
1 grattatina di noce moscata - 1 limone

## Il luccio in bianco

### Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti nella pesciera, tranne il luccio, che verrà immerso soltanto quando il liquido sarà ben caldo. Portare a bollitura e far bollire per qualche minuto, abbassando poi la fiamma per ultimare la cottura dopo una decina di minuti. Togliere dal fuoco il luccio, farlo raffreddare, diliscarlo e tagliarlo in grossi pezzi. Adagiarlo su un piatto di portata, bagnarlo con abbondante olio d'oliva, spolverarlo con il formaggio grattugiato, il pepe macinato ed una grattatina di noce moscata. Lasciarlo riposare (meglio se per una giornata intera) e servirlo con alcuni spicchi di limone.

### Abbinamenti

Patate lesstate condite con olio e prezzemolo o insalata fresca, o ancora, e meglio, con una bella fetta di polenta abbrustolita sulla quale adagiare la porzione di luccio.

### Abbinamento vino

Il luccio, grazie alla sua carne compatta e allo stesso tempo delicata e non grassa, è un perfetto pesce da cucinare. Servito con un vino bianco quale il Pigato di Albenga di Massaretti, sarà un piatto indimenticabile.

### Varianti

Il luccio può essere vantaggiosamente accompagnato da una salsa composta da un trito di peperoni, capperi, uno spicchio d'aglio, una cipollina, un ciuffo di prezzemolo, un paio di acciughe salate (lavate): il tutto ben tritato ed amalgamato nell'olio. Vi è chi aggiunge anche un bicchierino di salsa di pomodoro o un rosso di uovo sodo tritato. Anche in questi casi, per gustare appieno il piatto in tutta la sua delicatezza è opportuno coprire il luccio con la salsa così preparata ed attendere almeno una giornata, riponendo il piatto in frigorifero.

### Curiosità e notizie

Piatto di origine antica, va ora scomparendo dalle nostre mense per la difficoltà di reperire il pesce, che, prediligendo acque non contaminate, sta facendosi sempre più raro, sostituito da altri predatori molto meno nobili, primo fra i quali il siluro.

### Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

Il luccio è un pesce d'acqua dolce che può raggiungere il metro e mezzo di lunghezza ed i 3 Kg di peso. Gli esemplari buoni, però, sono quelli piccoli perché con la crescita aumentano le lisce che si connettivizzano e rendono la carne dura. Due precauzioni bisogna avere con il luccio. La prima è quella di cuocerlo bene, perché come altri pesci di acqua dolce può essere infestato da un parassita simile alla tenia, il "Bothrocephalus latus". La seconda è di scartarne le uova e le secrezioni lattiginose perché sono leggermente tossiche. E' un pesce che non si alleva ed è relativamente raro, apprezzato per le carni sode e tenere nel contempo. Adatto a ricette delicate come questa del "lòs in biáanch" in cui il bicchiere di vino bianco ed il cucchiaino di aceto hanno la funzione di togliere l'eventuale sapore di fango.

Nessuna

**DIFFICOLTÀ**

45 minuti

**PREPARAZIONE**

20 minuti

**COTTURA**

Medio Alto

**COSTO**

Freddo

**SERVIRE**

La Provincia

Supplemento al numero ordinario - Omaggio ai lettori - Sped. in abb. post. numero 28 art. 2 legge 5/05/05 - Catania  
Elaborazione testi: M. Galetti - Abbinamento vini: F. Malinverno



Preparazione piatti: Flavia Fenucci - Fotografia: Oscar Pignone

I  
L  
P  
E  
S  
C  
E

## Il pesce gatto coi piselli

*"El pès gàt cun el riviòn"*

*Ingredienti per quattro persone: 600 gr. di pesce gatto - 200 gr. di piselli sgusciati  
300 gr. di pomodoro fresco - 2 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva  
1 noce di burro - 1 cipolla - 1 bicchiere di vino bianco secco  
1 presa di sale fino - 1 spolverata di pepe*

## Il pesce gatto coi piselli

26

### Preparazione

Pulire, lavare i pesci gatto e tagliarli in due o più parti a seconda della loro dimensione. Far rosolare in una padella con l'olio ed il burro la cipolla preventivamente tritata ed aggiungervi i pezzi di pesce gatto. Successivamente versare il vino bianco lasciandolo poi evaporare, mescolando frequentemente. Salare, pepare, unire il pomodoro fresco e continuare la cottura a fuoco basso: a metà cottura mettere i piselli freschi e proseguire fino al termine.

### Abbinamenti

Polenta fresca o riscaldata.

### Abbinamento vino

Classico pesce dei nostri corsi d'acqua da poter cucinare in diverse versioni. Questa portata classica, per la presenza dell'atingolo, richiede un buon vino bianco come un Tocai del Collio di Primosic.

### Varianti

Allo stesso modo si può procedere con l'anguilla.

### Curiosità e notizie

Il pesce gatto, introdotto dall'America, ove raggiunge dimensioni ragguardevoli, dell'ordine di parecchi chilogrammi, per contribuire forse all'alimentazione della popolazione meno abbiente, si è qui "miniaturizzato" e per la sua voracità è diventato il nemico numero uno della fauna ittica autoctona. E' stato così necessario varare una legge apposita per interdirla la diffusione: senza apprezzabili risultati, si direbbe, stante l'abbondante presenza in ogni specchio d'acqua di questo peraltro squisito pesce.

### Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

La qualità della carne del pesce gatto dipende molto dalle acque in cui è vissuto: acque ferme e fangose oppure acque correnti. Indipendentemente da questo, in considerazione del degrado dei nostri fiumi, è bene scegliere pesce allevato in acque controllate. Il pesce gatto è, come l'anguilla, un pesce grasso, dalla carne molto appetibile, ricco di vitamine liposolubili. L'aggiunta di piselli ne fa un piatto completo arricchito di ferro, di fosforo, di vitamine del gruppo B e di fibre che modulano l'assorbimento di grassi. La preparazione più frequente del pesce gatto e dell'anguilla è però la frittura. La frittura, se attuata con le dovute precauzioni: scegliere il grasso adatto (strutto) ed usarlo una sola volta, permette di ottenere piatti molto gradevoli, digeribili, privi di controindicazioni ad esclusione di quelle più grossolane (epatite, calcoli della colecisti). Con la frittura si consumano alimenti che non verrebbero presi in considerazione se proposti in altre preparazioni. La frittura è quindi uno dei tanti modi di attuare il principio base dell'alimentazione: la varietà. Mangiare di tutto un po'. Frittura di pesce gatto ed anguilla compresa.

Nessuna

**DIFFICOLTÀ**

10 minuti

**PREPARAZIONE**

+0 minuti

**COTTURA**

Medio

**COSTO**

Caldo

**SERVIRE**

Supplemento al numero ordinario - Consiglio ai lettori - Sped. in abb. post. 45% art. 2 comma 20/B L. 662/96 F.I. di Cremona  
Elaborazione testi: M. Galeffi - Abbinamento vini: F. Malinverno

Preparazione piatti: Paolo Frenocchio - Fotografo: Oscar Pagani



## Le rane fritte

*"Le rane rustide"*

*Ingredienti per quattro persone:* 1 kg. di rane belle grosse - 80 gr. di burro - 3 uova  
100 gr. di pane grattugiato - 6 foglie di salvia - 4 cucchiaini di farina bianca 00  
1 pizzico di sale

## Le rane fritte

### Preparazione

Pulire e lavare le rane (poiché l'operazione fa passare la voglia di cucinare a quasi tutte le casalinghe si consiglia di acquistare le rane surgelate, al supermercato, così da averle a disposizione già lavate e pelate). Disporre le gambe posteriori sulla schiena, in croce, infarinare e far rosolare per un paio di minuti in un tegame ove sarà stato preventivamente messo il burro. Salare, togliere dal fuoco, immergerle nell'uovo sbattuto, indi nel pane grattugiato e far soffriggere nel burro con le foglioline di salvia.

Togliere dal fuoco quando saranno ben dorate da entrambe le parti.

### Abbinamenti

Insalata fresca.

### Abbinamento vino

Un piatto della tradizione Padana che riscopre una sua nobiltà se si abbina ad un vino che ne esalti il gusto, può essere lo Spumante Dominio di Bagnoli: ideali le sue bollicine per equilibrare il fritto.

### Varianti

Anziché immergere le singole rane nell'uovo sbattuto si può effettuare una variante, mettendo in un tegame in cui sia stata fatta rosolare una noce di burro con un cucchiaino d'olio extra vergine di oliva, un uovo sbattuto. Su questo si pone uno strato di rane, tenendo ben presente che l'ultimo strato deve essere di uovo sbattuto, secondo le procedure illustrate nella scheda 115.

### Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

Una porzione di rane fritte, 520 calorie. Piccola divagazione impertinente: la carne delle rane (anfibi) e quella delle lumache (gasteropodi), compaiono, nelle tabelle di composizione degli alimenti, insieme alle carni bovine, suine, equine, al pollame ed alla selvaggina. In considerazione delle differenze, avrebbero bisogno di una classificazione a parte e dovrebbero essere messe insieme alle fonti proteiche meno tradizionali. Propongo pertanto un aggiornamento con nuove entrate adatte a chi ama le scelte alternative, l'avventura, i corsi di sopravvivenza e la cucina etnica: carne di struzzo (oviparo ratite) che dall'Australia si è diffusa nei supermercati europei; carne di porcospino (roditore, erbivoro), prelibatezza semiclandestina della Toscana; carni di varano, vipera gabonica, crotalo (rettili), pangolino (insettivoro) consumate in Africa, Cina, Asia, Texas ed America del sud; e per finire la polpa di cavallette e forniche offerta ai turisti in cerca di emozioni forti, in Australia ed Africa... Mangiàa, nustràan?

Media

30 minuti

20 minuti

Medio/Alto

Calde

**DIFFICOLTÀ**

**PREPARAZIONE**

**COTTURA**

**COSTO**

**SERVIRE**



## La tinca in umido

*“La tèenca in ùmit”*

*Ingredienti per quattro persone: 600 gr. di tinche - 500 gr. di piselli - 1 cipolla  
2 pomodori - 1/2 tazza di olio extra vergine d'oliva - 1 mazzetto di prezzemolo  
3 foglie di basilico - 1 presa di sale fino*

## La tinca in umido

### Preparazione

In un tegame di idonee dimensioni preparare un soffritto con l'olio, il prezzemolo e la cipolla tritati. Aggiungere i piselli ed i pomodori tagliati a pezzi, unire il basilico ed il sale e far bollire per una ventina di minuti a fuoco lento. Aggiungere le tinche a pezzi e proseguire nella cottura per altri 10 minuti circa, sempre a fuoco molto lento.

### Abbinamenti

Polenta fresca o abbrustolita.

### Abbinamento vino

Il Pinot Bianco dell'Alto Adige della Cantina di Terlano, grazie al suo gusto morbido e al profumo fruttato, si armonizza egregiamente alla carne delicata della tinca.

### Varianti

Si può anche preparare il soffritto con olio, prezzemolo e aglio tritati, aggiungendo un paio di cucchiaini di salsa di pomodoro, di sale e mezzo bicchiere di vino bianco secco, aggiungendo infine le tinche a pezzi preventivamente ben infarinate.

### Curiosità e notizie

"Andàa a manàa" era un'occupazione abbastanza frequente nel dopo lavoro di campagna. Presupponeva la capacità di catturare il pesce con le mani: generalmente tinche appunto, o pesci gatto (attenzione alle dolorosissime punture) o anche di meno nobile pesce bianco, che andava ad arricchire i modesti menù dei lavoratori dei campi.

### Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

E' un pesce molto magro (0,5% di grassi) il cui unico difetto è di essere ricco di lische. Le sue carni, come quelle dei pesci che vivono in acque ferme, possono sapere di fango. E' meglio lasciar spurgare la tinca ancora viva in vasche di acqua fresca per un paio di giorni prima di consumarla; oppure aggiungere a quest'acqua secondo consuetudini antiche, l'aceto forte che attenua il sapore del fango. Nella tradizione culinaria cremonese è scarsa la presenza di pesce di mare ad esclusione dei pesci conservati tipo baccalà o stoccafisso. Essendo Cremona lontana dal mare, manca la fonte principale di iodio, minerale da cui dipende il metabolismo energetico del nostro organismo. Per fortuna non c'è solo il pesce di mare che fornisce iodio. Anche altri alimenti, poco conosciuti sotto questo aspetto, lo contengono. Eccone un elenco che può sorprendere (tra parentesi il contenuto di iodio in microgrammi per 100 grammi): fegato (19), ananas (16), cioccolato al latte (14), uova (14), formaggi (11), maiale (10), lattuga (10). Non sono gli stessi livelli del merluzzo (46), ostrica (48), salmone affumicato (37), sarde (37), ma sono livelli simili a quelli del tonno (16). Due uova al burro ed una fetta di ananas contengono tanto iodio quanto una porzione di tonno! Chi l'avrebbe mai detto!

Nessuna

**DIFFICOLTÀ**

10 minuti

**PREPARAZIONE**

30 minuti

**COTTURA**

Medio

**COSTO**

Caldo

**SERVIRE**

Supplemento al numero odierno - Omaggio ai lettori - Sped. in abb. post. comma 20 art. 2 legge 662/96 - Cronaca  
Elaborazione testi: M. Galelli - Abbinamento vini: F. Mallinverno



Preparazione piatti: Paolo Favozzo - Fotografie: Oscar Pignoni

## La torta d'anguilla

*"La tûrta d'ingula"*

*Ingredienti per quattro persone: 4 anguille da 200 gr. l'una - 1 bel mazzo di rosmarino - 1 cucchiaino di pangrattato - 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva - 1 presa di sale - 1 spolverata di pepe*

## La torta d'anguilla

### Preparazione

Spellare, pulire e lavare le anguille, indi arrotolarle a spirale ferman-dole con steconi e spago da cucina. Preparare e salare. Mettere il tutto in una teglia rotonda della stessa dimensione delle anguille arrotolate e passare in forno già caldo a 180° per 10 minuti. Levare la teglia dal forno ed eliminare tutto il grasso che si sarà formato, agevolando l'operazione di sgrassatura anche schiacciando un poco il rotolo delle anguille stesse. Irrorare le anguille con l'olio d'oliva, aggiungere il rosmarino, ricoprire di pan grattato e rimettere ancora in forno per altri 20 minuti. La torta d'anguilla deve risultare ben asciutta e con una crosticina come una bella torta.

### Abbinamenti

Verdure fresche o alla griglia.

### Abbinamento vino

L'originale preparazione di questo piatto fa sì che le carni dell'anguilla perdano parte del suo grasso, rimanendo delicate, ma ricche di gusto e di profumo. Il vino che si abbinava deve essere di buon corpo e profumato come il Sauvignon dell'Alto Adige '96 di Tiefenbrunner, oppure il più internazionale "Sancerre" della Loira "Conte Lafont".

### Varianti

Per questo piatto semplicissimo eppur splendido è difficile, se non impossibile, proporre varianti che lo rendano altrettanto gustoso: si può solo consigliare, al limite, di condirlo con prezzemolo e pepe verde tritati al momento e di bagnarlo con qualche goccia di succo di limone.

### Curiosità e notizie

La ricetta originale è della Signora Tilde Consolini, titolare del Ristorante Lido Ariston "Sales" di Stagno Lombardo.

### Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

L'anguilla è un pesce molto grasso con la pelle dura. Per renderla facilmente digeribile è necessario spellarla e trovare espedienti che riducano il grasso o lo rendano gradevole. I due tempi di cottura della "torta d'anguilla" trasformano questo pesce in un piatto delicato. La cottura al forno a temperature non superiori ai 180° C consente una rosolatura dei grassi senza formazione di sostanze dannose. L'eliminazione del grasso trasudato e di quello spremuto riducono la quota lipidica originaria. L'aggiunta di una piccola quantità d'olio d'oliva apporta acidi grassi di alto valore nutrizionale. Ma ciò che fa la differenza, è quello che può sembrare a prima vista un'inezia: il bel mazzo di rosmarino. Il rosmarino è un'erba aromatica da sfruttare il più possibile. Il profumo appetitoso che sprigiona durante la cottura ed il sapore gradevole hanno un effetto eupeptico: favoriscono la produzione di succhi digestivi. O meglio... in parole povere: fanno venire l'acquolina in bocca. Inoltre il rosmarino ha effetti medicamentosi: contiene principi epatoprotettori e colagoghi. Protegge la cellula epatica e stimola blandamente la produzione di bile. Il rosmarino è indicato nelle dispepsie, nelle epatopatie ed anche quando, come in questo caso, l'alimento di partenza potrebbe essere difficile da digerire.

Medio/Alta

30 minuti

30 minuti

Elevato

Calda

**DIFFICOLTÀ**

**PREPARAZIONE**

**COTTURA**

**COSTO**

**SERVIRE**

La Provincia

Supplemento al numero odierno - Origgio al lavoro - Sped. in abb. post. comma 20 art. 2 legge 34/95 - Cronaca  
Elaborazione testi: M. Goletti - Abbinamento vini: F. Malinverno



L  
A  
P  
O  
L  
E  
N  
T  
A

Preparazione piatti: Paolo Finocchio - Fotografie: Oscar Pagani

## La polenta

“La pulènta”

*Ingredienti:* 1,500 litri d'acqua - 500 gr. di farina gialla  
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva - 1 manciatina di sale grosso

# La polenta

3

## Preparazione

Porre l'acqua in un paiolo, meglio se di rame o di alluminio, con il sale e Folio. Portarla ad ebollizione e versare la farina a pioggia, mescolando con la frusta, in modo tale che non si formino grumi. Continuare a mescolare, usando l'apposito bastone leggermente ricurvo (la "cané-la") per circa 45', fino a che si creerà una crosticina che non si staccherà dalle pareti del recipiente. Questo lungo lavoro può ora essere fatto eseguire da apposite macchinette azionate da un motorino elettrico con risultato pressoché identico e con molta minor fatica. A cottura ultimata rovesciare sul tagliere o, se si vuole successivamente utilizzare la parte di polenta rimasta per affettare ed abbrustolire, in una pirofila, preventivamente inumidita. La polenta cremonese, morbida e vellutata, richiede l'uso di una farina macinata molto fine, il "fioretto"; risultati ancora migliori si ottengono con l'uso di due farine a diversa macinatura, una finissima ed una media, in parti uguali. Per ottenere una polenta più consistente, di tipo bergamasco, è opportuno l'uso della farina a grana più grossa, del tipo "bramata".

## Abbinamenti

Formaggi, salumi vari, arrostiti, umidi, pesce fritto, ecc.

## Abbinamento vino

L'abbinamento del vino alla polenta è condizionato dai piatti a cui viene accompagnata. Con portate leggere verranno serviti vini giovani e di media struttura, con alimenti ricchi di sapore verranno serviti vini più strutturati.

## Varianti

Una volta raffreddata la polenta può essere tagliata a fette e riscaldata, un tempo al fuoco sull'apposito attrezzo (el tripè), oggi col gas, sulla graticola o nel forno, sulla griglia.

## Curiosità e notizie

La polenta che costituiva il piatto principale delle popolazioni della campagna era accusata di provocare una terribile malattia: la pellagra. La causa però non era da attribuirsi alla polenta ma alla mancanza di determinate sostanze, tant'è che per evitare questa calamità bastava abbinare alla polenta il latte, un po' di legumi, un pezzetto di formaggio.

## Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

La polenta è legata a ricordi ancestrali di fame e malattie (gozzo e pellagra). Bisogna tenere conto però che gozzo e pellagra erano conseguenza di un'alimentazione povera in cui la polenta rappresentava l'unico alimento. Le sostanze antitiroidee ed antagoniste della nicotina (vitamina antipellagrosa) contenute nel mais, finivano in quelle condizioni col prendere il sopravvento. Per alimentarsi in modo corretto bisogna mangiare di tutto un po'. Non ci sono alimenti completi. È necessaria la varietà per fornire i nutrienti necessari ed avere le difese contro le sostanze nocive. A favore dell'uso della polenta è bene considerare che il mais è ricco di fibre e di precursori della vitamina A (sostanze che aiutano a prevenire il cancro) ed è anche ricco di tiamina (vitamina che facilita il metabolismo dei carboidrati e protegge il sistema nervoso). Un etto di polenta fornisce 200 Kcal circa.

Media

—

45 minuti

Basso

Calda

**DIFFICOLTÀ**

**PREPARAZIONE**

**COTTURA**

**COSTO**

**SERVIRE**



## La salsa di acciughe

*"El gösafèr"*

*Ingredienti per 4 persone: 1 acciuga salata - 3 spicchi di aglio - 1/2 bicchiere di olio extra vergine di oliva - 1 cucchiaino di aceto di vino - 1 mazzetto di prezzemolo*

## La salsa di acciughe

### Preparazione

Lavare bene l'acciuga per toglierle il sale, indi diliscarla. In una padella versare l'olio e portarlo a temperatura facendovi soffriggere l'aglio. Mettere l'acciuga nell'olio e stemperarla bene, aggiungendo al termine l'aceto ed il prezzemolo tritato.

### Abbinamenti

Da consumarsi con polenta fresca o abbrustolita oppure da usare come salsa su pesci bianchi lessati di poco sapore.

### Abbinamento vino

Salsa molto stuzzicante adatta ad accompagnare un buon vino bianco tipo un Muler Thurgau di Faedo '96 dell'Az. Agr. Graziano Fontana.

### Varianti

Con la stessa procedura si possono utilizzare le aringhe o le sarde sotto sale.

### Curiosità e notizie

Forse l'alimento più economico in assoluto a parità di elementi nutritivi il "gösafer" era il dominatore incontrastato delle mense povere sino all'inizio dell'attuale secolo. In tal caso veniva caricata la quantità di aglio e il sale veniva tolto in misura più contenuta.

### Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

Le acciughe insieme al tonno, alle sarde, alle spigole, alle aringhe, agli sgombri, alle papaline ed al pesce spada, fanno parte del cosiddetto pesce azzurro. Pesce di mare predatore che non vive a contatto del fondo e si avvicina alla costa solo nel periodo riproduttivo. Il pesce azzurro contiene degli acidi grassi (gli acidi grassi della serie omega-3) che permettono alle membrane cellulari di avere interscambi facilitati. Gli omega-3 favoriscono inoltre la produzione dei fattori che rallentano la coagulazione del sangue. L'effetto è una maggiore vitalità cellulare e difesa contro l'arteriosclerosi. Questa salsa contenendo olio d'oliva e pesce azzurro è indicata per la prevenzione dell'arteriosclerosi, ma è sconsigliabile, come tutte le salse ricche di olio o grassi, a chi ha problemi di sovrappeso.

Nessuna

**DIFFICOLTÀ**

10 minuti

**PREPARAZIONE**

15 minuti

**COTTURA**

Basso

**COSTO**

Freddo

**SERVIRE**

**La Provincia**

Quindici di Cronaca e Cultura

Supplemento al numero odierno - Omaggio ai lettori - Sped. in abb. post. numero 338 art. 2 legge 34/95 - Cronaca  
Elaborazione testi: M. Galetti - Abbinamento vini: F. Malinverno



**LE  
S  
A  
L  
S  
E**

Preparazione piatti: Paolo Fancovich - Fotografi: Oscar Fagnoni

## La salsa verde

*"La sàalsa véerda"*

*Ingredienti per quattro persone: 3 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva  
1 bel mazzo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiai di aceto di vino  
1 cucchiaino di capperi - 2 acciughe salate - 30 gr. di mollica di pane  
1 pizzico di sale fino - 1 spolveratina di pepe*

## La salsa verde

7

### Preparazione

Lavare e diliscare le acciughe e stemperarle a freddo nell'olio con il prezzemolo e l'aglio tritati, aggiungendo poi l'aceto, i capperi pure tritati e la mollica di pane preventivamente posta in ammollo nell'aceto ed indi ben strizzata. Ultimare con l'aggiunta del sale e del pepe. Mescolare a lungo e bene sino ad ottenere una crema uniforme. Ora si può affidare l'intera incombenza al frullatore elettrico: si otterrà una salsa ancora più omogenea e di un simpatico colore verde brillante.

### Abbinamenti

Ideale per i lessi e per il pesce, ma è ottima anche per alcuni tipi di arrosti.

### Abbinamento vino

L'abbinamento è condizionato dal piatto con cui la salsa viene servita. Con portate di pesce verranno serviti vini bianchi; con portate di carne verranno serviti vini rossi. Naturalmente il vino deve essere di buona struttura per il sapore deciso della salsa.

### Varianti

Vi è chi aggiunge un paio di tuorli d'uovo sodo, preventivamente sbriciolati con l'aiuto di una forchetta e successivamente amalgamati bene nella salsa.

Altre varianti prevedono l'uso del pomodoro o dei peperoni, sottoponendola però in questi casi ad una breve cottura.

### Curiosità e notizie

Questa salsa, gustosissima e di rapido e facile confezionamento, non mancava mai come complemento al lessato, piatto di rigore alla domenica sui deschi di tutte le famiglie benestanti, sino agli anni cinquanta circa.

### Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

Il prezzemolo è tra i vegetali più ricchi di vitamina A e di ferro. L'aglio è un antibiotico naturale riequilibratore della flora batterica intestinale che contiene anche sostanze fluidificanti il sangue. Gli acidi grassi dell'olio extravergine d'oliva difendono dall'arteriosclerosi (acido oleico e linoleico). Con la vitamina A si combatte l'invecchiamento cellulare, con le sostanze contenute nell'aglio e nell'olio d'oliva si introducono fattori di protezione cardiovascolare. Un'ottima salsa quindi. Ma attenzione. Come tutte le salse è ricca d'olio e gli oli, anche quelli dietetici, sono i grassi che più di tutti apportano calorie. Due o tre cucchiaini di salsa dovrebbero bastare. C'è infine una controindicazione: il prezzemolo contiene una sostanza (apiolo) nefrotossica ed abortiva. Il suo uso deve essere quindi prudente in alcuni casi come nei primi mesi di gravidanza, nella minaccia d'aborto e nella insufficienza renale.

Nessuna

**DIFFICOLTÀ**

15 minuti

**PREPARAZIONE**

—

**COTTURA**

Basso

**COSTO**

Fredda

**SERVIRE**



## Il pesce in carpione

*"El pès in ajòon"*

*Ingredienti per 4 persone: 500 gr. di pesce di qualsiasi natura  
(meglio pesciolini nostrani) fritto - 2 spicchi d'aglio  
1/2 bicchiere d'olio extra vergine d'oliva  
3 cucchiaini d'aceto di vino - 3 cucchiaini d'acqua  
1 presa abbondante di sale fino - 2 foglie di alloro*

## Il pesce in carpione

### Preparazione

Far friggere pesce di qualsiasi natura a scelta, meglio se pesciolini nostrani o pesce gatto o anguilla o carpa (questi ultimi a pezzi), indi a parte far rosolare gli spicchi d'aglio nell'olio e, tolto dal fuoco, aggiungere acqua, aceto, sale e alloro.

Mettere il pesce fritto in un recipiente - possibilmente in terracotta - versarvi sopra il liquido e lasciare in infusione almeno 24 ore.

### Abbinamenti

Polenta fresca o riscaldata.

### Abbinamenti o vino

Abbinamento difficile per la presenza acida dell'aceto che prevale sul vino. Si consiglia quindi un vino non troppo strutturato: uno spumante leggero o un Riesling vivace dell'Oltre Po Pavese, tipo quello della tenuta di Verdi Bruno di Canneto Pavese.

### Varianti

Si soffrige per qualche minuto una cipolla ben tritata, indi si aggiunge aceto, sale, pepe, prezzemolo ed aglio, anch'essi ben tritati. Operare poi come per la ricetta principale.

### Curiosità e notizie

La ricetta deriva dalla necessità di conservare e godere al meglio il pesce per qualche tempo, una volta fritto e non consumato subito.

### Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

Il carpione è un pesce d'acqua dolce molto pregiato, appartenente al gruppo dei salmonidi. In Italia si trova solo nel lago di Garda e la sua pesca è rigorosamente regolamentata. Il carpione è molto delicato, perciò da sempre si è cercato di prolungarne la vita gastronomica conservandolo, una volta fritto, con aceto e verdure: la conservazione in carpione. La conservazione in carpione è riservata al pesce di acqua dolce: per il pesce di mare con piccole modifiche si usa invece la marinata o scapeco. Si tratta di metodi di conservazione che hanno un pregio: rendono molto gradevole il pesce. Ed un difetto: insieme ad altri metodi di conservazione come la salagione e l'affumicatura, favorisce la formazione di nitrosammine, sostanze cancerogene. Seguendo il principio di mangiare di tutto un po', anche il pesce in carpione risulta utile, così facendo infatti si assumono i nutrimenti del pesce. Ma è bene non farne la base della propria alimentazione ed è consigliabile associarlo ai vegetali ricchi di vitamina C e vitamina A. Vitamine, soprattutto la prima, che neutralizzano le nitrosammine (agrumi, albicocche, zucca, melone, verze, cavoli, peperoni).

Nessuna

**DIFFICOLTÀ**

15 minuti

**PREPARAZIONE**

30 minuti

**COTTURA**

Medio

**COSTO**

Freddo

**SERVIRE**



## La frittata con le erbe

*“La fritáada”*

*Ingredienti per 4 persone: 5 uova - 1 cipolla - 1/2 kg. di coste - 2 cucchiari di formaggio grana grattugiato - 2 cucchiari di pan grattato - 2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva - 1 presa di sale fino - 1 spolverata abbondante di noce moscata*

## La frittata con le erbe

### Preparazione

Lavare, togliere la parte bianca e far lessare le coste, senza aggiunta di acqua ma con la sola acqua di lavaggio rimasta sulle coste non sgocciolate. Una volta lessate, il che richiederà una decina di minuti, strizzarle ben bene e tagliarle finemente. Farle poi saltare in un tegame così che perdano l'acqua residua, indi spegnere e mettere da parte. Sbattere le uova col formaggio, il pane grattato, il sale e la noce moscata. In un tegame mettere una cipolla tagliata molto fine, farla rosolare nell'olio, indi aggiungere le coste e per ultime le uova sbattute. Amalgamare bene velocemente, compattare il composto con un cucchiaino di legno e non toccarlo più sino al momento di girarlo, cioè quando avrà fatto quella crosticina che, scuotendo il tegame, consentirà al composto stesso di staccarsi dal fondo.

### Abbinamenti

Insalata fresca e verdure fresche in genere

### Abbinamento vino

La frittata è un ottimo stuzzichino prima dei pasti, se poi è accompagnata da un flute di spumante come il Dominio brut dell'Az. Bagnoli di Sopra, diventa straordinario.

### Varianti

Al posto delle erbe, si può usare qualsiasi verdura si gradisca: carote, cipolle, fagiolini, patate, peperoni, porri, zucchini ecc. anche usate assieme, in tutto od in parte, secondo l'estro e la disponibilità dell'orto. Il procedimento è del tutto simile. Ottime anche le preparazioni con erbe selvatiche: le foglie tenere del tarassaco, le cimette delle ortiche novelle, le punte del lupolo ("luertis"), anch'esse preventivamente lessate e tritate.

### Curiosità e notizie

E' questa "la fritaada" per eccellenza, senza alcuna ulteriore specificazione. Qualunque altra richiede una aggiunta specificativa che la identifichi: "cui luertis", "cun le sigùle", "cun i süchet" ecc.

### Scheda dietologica

A cura di  
F. Puerari

La frittata consente così tante varianti ed associazioni alimentari da rappresentare un tesoro nutrizionale utile in moltissime situazioni. La frittata è la fonte delle proteine di migliore qualità (uova: vedi scheda dei maltagliati coi fagioli), è adatta quindi all'alimentazione di base. E' di facile masticazione, indicata per questo nell'alimentazione del bambino e dell'anziano. E' infine di rapida digeribilità, consigliabile dunque anche per lo sportivo e per chi si dedica a lavori pesanti. E' una pietanza talmente versatile che permette di far sembrare buoni anche i cibi avanzati che le si aggiungono oppure di sfruttare quelli di cui rimangono quantità che da sole non farebbero una porzione sufficiente. Con questo sistema però può capitare di far dei pasticci ed è così che il termine frittata viene usato anche in senso figurato col significato di fare un guaio (fare una frittata) oppure di rigirare il discorso (rivoltare la frittata). Non è il caso di questa ricetta in cui le cipolle e le biette apportano sostanze che stimolano la digestione e la diuresi; le uova ed i formaggi coprono il fabbisogno di proteine; l'olio d'oliva fornisce gli acidi linoleico ed oleico che ci difendono dall'aterosclerosi. La frittata è consentita anche nell'insufficienza epatica (attenzione alla qualità della cottura ed alle quantità di spezie); solo chi soffre di calcoli della colecisti o di infiammazione delle vie biliari deve evitarla.

Nessuna

**DIFFICOLTÀ**

30 minuti

**PREPARAZIONE**

15 minuti

**COTTURA**

Basso

**COSTO**

Calda o fredda

**SERVIRE**



# Indice

Prefazione del Sindaco	pag.	3
Presentazione	pag.	5

## RICETTE

I tronchetti del Po	pag.	6
Il risotto con le tinche	pag.	8
Il risotto con le rane	pag.	10
La tinca ripiena	pag.	12
L'anguilla alla cremasca	pag.	14
La carpa alla birra	pag.	16
Il luccio in bianco	pag.	18
Il pesce gatto coi piselli	pag.	20
Le rane fritte	pag.	22
La tinca in umido	pag.	24
La torta d'anguilla	pag.	26
La polenta	pag.	28
La salsa di acciughe	pag.	30
La salsa verde	pag.	32
Il pesce in carpione	pag.	34
La frittata con le erbe	pag.	36

## **Si ringrazia**

il quotidiano “La Provincia di Cremona e Crema”  
per la riproduzione delle tavole originali

gli Amici della Cucina Cremonese

il Comune di Cremona e l'Ufficio PLIS,  
Contratto di Fiume,  
MabUnesco Po Grande



Finito di stampare  
nel mese di luglio 2025  
da Fantigrafica, Cremona



