



Slow Food Foundation  
for Biodiversity



Slow Food®

# Farina bóna

La farina bóna è un prodotto tradizionale della Valle Onsernone, una delle più povere e impervie del Canton Ticino, a pochi chilometri da Locarno.

Si tratta di una farina di granoturco (*Zea mais*), ottenuta macinando molto finemente la granella tostata. Le sue caratteristiche principali sono la tostatura del mais e il tipo di macinatura, molto fine, grazie all'impiego di macine speciali, particolarmente lisce, come quelle ancora presenti nei mulini in rovina di Vergeletto, un comune ticinese di appena 90 abitanti.

## Tra leggenda e realtà

In passato la farina bóna integrava quotidianamente la dieta degli Onsernonesi accompagnata a latte, acqua o vino, ma il cambiamento delle abitudini alimentari intervenuto nel secondo dopoguerra ne ha ridotto progressivamente l'importanza e alla fine degli anni '60 del Novecento - quando l'ultimo mugnaio onsernonese ha cessato l'attività - la produzione è stata abbandonata.

L'origine della farina bóna non è nota. Nella memoria di diversi anziani di Vergeletto è ancora vivo il ricordo della *farina sec'a* (chiamata così per differenziarla dalla farina verda, macinata senza essere tostata) prodotta di Annunziata Terribilini, detta Nunzia (1883-1858), che tostava i chicchi di mais in padella fino a farli "scoppiare" e renderli bianchi, per poi macinarli. I chicchi "scoppiati" erano chiamati "ghèl" - galli, in italiano - poiché presentavano una sorta di cresta bianca.

In passato la farina bona si mangiava mescolata ad acqua o latte (freddo o caldo), con mirtilli, fragole o vino, mentre oggi è impiegata nella preparazione di gelati, birra, grissini, biscotti, mousse, torte, spätzli, minestre e così via.

## Il Presidio

Dopo il restauro del mulino di Loco, realizzato dal Museo Onsernonese nel 1991, una serie di iniziative e di ricerche ha risvegliato la memoria della farina bona e ha fatto riprendesse la sua produzione. Il lavoro

di un docente e il coinvolgimento dell'Istituto scolastico di Isorno hanno inoltre permesso di approfondirne la conoscenza storica.

L'obiettivo del Presidio è promuovere la "farina bóna" della Valle Onsernone e tutti i prodotti e le ricette - tradizionali e non - ad essa collegati: gelato, birra, biscotti, spätzli e così via.

Saranno incoraggiate la coltivazione del mais in valle e la reintroduzione delle antiche varietà.

Saranno previsti progetti di risanamento degli antichi mulini, con l'adattamento del sistema

molitorio del mulino di Loco alla produzione di farina bóna e la ristrutturazione dei quattro

mulini di Vergeletto, collegati tra loro da un unico canale. Uno di questi, quello della Nunzia,

macinerà di nuovo la farina bóna mentre in un laboratorio annesso sarà installato un tostatore.

In valle inizierà la produzione del gelato, della birra e di altri alimenti a base di "farina bóna".

A Vergeletto sarà aperto un negozio che venderà anche questi prodotti.

Il sostegno alla produzione locale della farina e dei suoi derivati favorirà quindi, più in generale,

la rivitalizzazione dell'economia di questa regione e darà un contributo alla promozione del

turismo.

### Area di produzione

Svizzera

Valle Onsernone, Canton Ticino

### Produttori

#### Tostatura e macinatura

Ilario Garbani

6654 Cavigliano

091 796 29 67

gila@ticino.com

#### Per il Museo

onsernonese:

Marco Morgantini

Mulino Meletta,

6661 Loco

Valle Onsernone

091 780 60 36

079 598 10 75

#### Responsabile Slow Food del Presidio

Meret Bissegger

tel. 0041 (0)91 870 13 07 - fax 0041 (0)78

605 10 07 - cell. +41 (0) 91 870 13 00

gusto@meretbissegger.ch

#### Referente dei produttori del Presidio

Ilario Garbani

tel. 091 796 29 67

gila@ticino.com

Presidio sostenuto da



www.slowfood.ch  
www.fondazione.slowfood.it





Slow Food Foundation  
for Biodiversity



Slow Food®

# Farina Bóna

Farina Bóna is a traditional product from Onsernone Valley, one of the poorest and most inaccessible parts of Canton Ticino, just a few kilometers from Locarno. This flour, obtained by finely grinding toasted corn (Zea mais), is distinctive for its use of toasted corn and very fine grinding using particularly smooth stones, such as ones still to be found in the dilapidated mill of Vergeletto, a Ticino village of just 90 inhabitants.

In past times farina Bóna supplemented the daily diet of people living in the valley and was mixed with milk, water or wine, but changing food habits after the Second World War progressively reduced its importance until production ended when the last miller in Onsernone Valley stopped working at the end of the 1960s.

## In between history and tales

The origin of farina Bóna is not known. Several old people in Vergeletto still remember farina sec'a (distinguished from the farina verda flour, ground without being toasted) which was produced by Annunziata Terribilini, known as Nunzia (1883-1958), who toasted corn grains in a pan until they burst and went white, before grinding them. The 'popcorn' was called ghèl (rooster) as it resembled a white rooster's comb.

Farina Bóna used to be eaten mixed with water or milk (hot or cold), and added blueberries, strawberries or wine, while now it is an ingredient in icecream, beer, breadsticks, cookies, mousse, cakes, spaetzle noodles, soups etc.

**The Presidium** After the Onsernone Museum restored the Loco mill in 1991, various initiatives and research work revived memory of farina Bóna and stimulated interest in resuming production. Work by a teacher and the Isorno school revealed further historical information.

The Presidium's objective is to promote Onsernone Valley farina bóna together with associated products and recipes, whether traditional or not: icecream, beer, cookies, spaetzle noodles etc.

It is intended to encourage cultivation of corn in the valley and the reintroduction of traditional varieties. It is planned to restore old mills, adapting the Loco mill to produce farina bóna and renovating the four Vergeletto mills, which are connected through a single channel. One of these, Nunzia's mill, will again grind farina bóna while toasting equipment will be installed in an adjoining workshop. Production of icecream, beer and other foods based on farina bóna will be started in the valley. A shop selling these products will be opened in Vergeletto.

Support for local production of flour and its products will revitalize the economy of the area and help to promote tourism.

### Production Area

Switzerland  
Valle Onsernone, Canton Ticino

### Producers

Growers  
to be defined  
Toasting and grinding  
Ilario Garbani  
6654 Cavigliano  
091 796 29 67  
gila@ticino.com

Onsernone Museum:  
Marco Morgantini  
Mulino Meletta,  
6661 Loco  
Valle Onsernone  
091 780 60 36  
079 598 10 75

Coordinator of Presidium producers

Meret Bissegger  
tel. 0041 (0)91 870 13 07 - fax 0041 (0)78  
605 10 07 - cell. +41 (0) 91 870 13 00  
gusto@meretbissegger.ch

Slow Food coordinator of the Presidium

Ilario Garbani  
tel. 091 796 29 67  
gila@ticino.com

The Presidium is supported by



[www.slowfood.ch](http://www.slowfood.ch)  
[www.slowfoodfoundation.com](http://www.slowfoodfoundation.com)

