

Idee e acquisti per la settimana

M shopping

Farina Bóna: buona, buonissima

Novità La storia della Farina Bóna o farina sec'a: una tradizione della Valle Onsernone ritorna



Ilario Garbani Marcantini, maestro di scuola elementare a Intragna, insieme al Museo Onsernonese è riuscito a riportare in auge, dopo anni di oblio, la farina di granoturco tostata.

Breve storia della Farina Bóna

«Carlón» era chiamato il granoturco all'inizio del 20° secolo nella Valle Onsernone, e non solo. Infatti fu introdotto in Ticino da Carlo Borromeo che ne aveva intuito le potenzialità alimentari. Nunzia, mitica mugnaia di Vergeletto (scomparsa nel 1957), fece con il mais quello che da secoli si faceva con la «segliá» (se-gale): mise il granoturco in una padella e sul fuoco e fece tostare i chicchi di mais come per far caldarroste. Poi li macinò finemente fino ad ottenere una farina dal gusto unico. A Loco, altro piccolo co-

mune della Valle Onsernone, sembra che a iniziare la tradizione della Farina Bóna sia stato il prete del villaggio, tale Cesare Nottaris (1857-1932). In seguito questa usanza venne portata avanti da Giuseppe Rima detto «Pepp», poi da Remigio Meletta fino alla fine degli anni settanta. Vent'anni di oblio ed in seguito il Museo Onsernonese, acquistando il mulino che fu del Meletta (1991), comincia a riproporla cercando di risalire all'antica tradizione produttiva. Oggi, grazie a Ilario Garbani Marcantini, la Farina Bóna o farina sec'a viene rilanciata. Caratteristica di questa farina di mais è la tostatura: unita ad una macinatura in finenza consegna un prodotto dal gusto unico. La Farina Bóna si può consumare anche senza ulteriori cotture, come si usava nel secolo scorso; non contiene glutine ed è idonea per chi soffre di intolleranze alimentari (celiachia). Da prodotto povero oggi è assunta a prodotto alimentare di consumo corrente grazie alla sua duttilità di impiego (minestre, zuppe, paste, piade, gelati, dolci, biscotti, ecc.) ed è entrata con successo nella grande cucina della ristorazione, usata da grandi chef ticinesi. Ha conquistato un posto in prima fila nel «gotha» dei prodotti di nicchia o alternativi. Oggi a Vergeletto si sta riattando un mulino (vedi foto) e tra breve questa eccezionale farina sarà in gran parte macinata e tostata in questo angolo silente di una valle bellissima: qui ascolti la musica dolce di una cascata d'acqua che fa muovere le pale di un mulino d'antan... / **Attilio Scotti**

Proposte di ricette:
www.farinabona.ch



L'incantevole mulino di Vergeletto.



Novità:
Farina Bóna
250 g Fr...



Biscotti alla Farina Bóna
100 g Fr. 3.90



La Bonella prodotto da spalmare
200 g Fr. 6.90



Gelato artigianál alla Farina Bóna
400 g Fr. 7.50



Raviöö Farina Bóna:
brasato e polenta;
caprino e pepe della Valle Maggia;
Zincarlin e polenta
200 g Fr. 7.90

Una ricetta che fa bene al cuore

La zuppa di Farina Bóna al midollo di bue

Ingredienti per due/tre persone
4 fette di pan carré scuro bio Migros
2 confezioni di ossa di manzo con midollo (sei pezzi)
200 g di Farina Bóna
Asèd da vín róss ticinese o giovane aceto balsamico Migros
Olio extravergine di oliva
2 foglie di salvia
2 rametti di rosmarino
pepe nero sminuzzato
2 cucchiaini di formaggio grana grattugiato
1 cipolla, 1 carota, 1 dado di carne

Una preparazione semplice per un piatto da re

In una pentola con un litro di acqua, mettere le ossa e farle bollire per venti minuti, aggiungendo la cipolla, la carota e il dado di carne. Lasciar raffreddare le ossa e togliere il midollo mettendolo in una tazzina. Scaldare il brodo ottenuto, alla bollitura setacciarvi la Farina Bóna e con una frusta evitare i grumi, quindi aggiungere il sale (quanto basta) e cuocere per circa tre minuti fino ad ottenere una buona cremosità. Prima di togliere dal fuoco aggiungere il midollo e stemperarlo bene. Tagliare le fette di toast a quadrotti, farli ben dorare con l'olio extra vergine in una pentola antiaderente e disporli in una grande fondina aggiungendo su ogni quadrotto una goccia di aceto. Versare lentamente la zuppa ottenuta in una fondina o tazza grande calda e cospargere con il grana, guarnire con i rametti di rosmarino e la foglia di salvia, una spruzzata di pepe nero e un filo di olio extravergine di oliva. Servire con il pane. (Ricetta ideata da Attilio Scotti e realizzata in collaborazione con lo chef Matthias Althof del ristorante «Tentazioni» di Cavigliano.)