

La farina bóna

(farina sec'a)



Ricette di ieri e di oggi

Indice

○ Gelato alla farina bóna	<i>di Lorenzo e Ilario Garbani-Marcantini</i>	3
○ Pane dolce alla farina bóna	<i>di Aaron Garbani-Marcantini</i>	4
○ Torta alle mandorle	<i>di Ambra Morgantini</i>	5
○ Morbidelli	<i>di Arianna Pessina</i>	6
○ Biscotti all'arancia	<i>di Davide Darni</i>	7
○ Biscotti al miele	<i>di Didier Philipona</i>	8
○ Torta di mele e farina bóna	<i>di Emile Garbani-Nerini</i>	9
○ Minestra di farina bóna	<i>di Eric Terribilini</i>	10
○ Piadina bóna	<i>di Ilario Garbani-Marcantini</i>	11
○ Crêpes	<i>di Letizia e Francesco Pessina</i>	12
○ Biscotti "sablés"	<i>di Zoe Lucas</i>	13
○ Muffins	<i>di Loretta Bressani</i>	14
○ Pastine di farina bóna	<i>di Mattia Testa</i>	15
○ Frittata agli spinaci	<i>di Enrico Giacomo e Lorenzo Pereira</i>	16
○ Torta con farina bóna	<i>di Samantha Darni</i>	17
○ Muffins ai lamponi	<i>di Soraya Blumer</i>	18
○ Gnocchi di farina bóna	<i>di Sven Garbani Marcantini</i>	19
○ Purea di patate	<i>di Tenzin Jaeger</i>	20
○ Biscotti al burro e farina bóna	<i>di Tessa Garbani-Marcantini</i>	21
○ Spezzatino di pollo	<i>di Thomas Lucas</i>	22
○ Crema alla ricotta	<i>di Loretta Bressani</i>	23
○ Crema bóna	<i>di Loretta Bressani</i>	24
○ Palline di farina bóna e sedano	<i>di Meret Bissegger</i>	25

Ricette tradizionali 26

- Fierz
- Zambaion
- Poltrina
- Mac'
- Chersción

Ricette concorso

○ Torta di Redde	<i>di Dolores Rizzi</i>	27
○ Panna cotta alla farina bóna	<i>di Nelly Tacchella</i>	28
○ Delizia del Gallo	<i>di Eros Mella</i>	29
○ Torta Ticinella	<i>di Egilio Peri</i>	30
○ Mousse di farina bóna	<i>di Lucas Thomas</i>	31
○ Picknick-cake	<i>di Verena Garbani-Marcantini</i>	32
○ Biscuit-roulade	<i>di Verena Garbani-Marcantini</i>	33
○ Spätzle alla farina bóna	<i>di Evi Bühler</i>	34

Gelato alla farina bóna

Ricetta di Lorenzo e Ilario Garbani-Marcantini

Ingredienti (per mezzo chilo di gelato)

3,5 dl di latte intero
125 g di panna intera (35%)
100 g di zucchero
un rosso d'uovo (facoltativo)
35 g di **farina bóna**

Procedimento

Miscelare il tutto e versare nella gelatiera per circa 25 minuti. Le dosi possono essere leggermente variate secondo i gusti.

Pane dolce alla farina bóna

Ricetta di Aaron Garbani-Marcantini

Ingredienti (per 500 g di pane)

100 g di **farina bóna**
400 g di farina bianca
2 cucchiaini di sale
una bustina di lievito secco
50 g di zucchero di canna chiaro
75 g di burro
1 uovo
2,5 dl di latte

Procedimento

Fate fondere il burro, aggiungete il latte e temperatelo, fate sciogliere il lievito nel latte tiepido. In una terrina sbattete l'uovo con lo zucchero. Aggiungete il latte con lievito e burro, impastate con le farine e il sale fino ad ottenere una pasta liscia ed elastica. Coprite e fate lievitare del doppio in un posto tiepido.

Impastate ancora, date la forma che volete. Mettetelo in una forma di pirex o su di una piastra leggermente unta e infarinata. Coprite e lasciate lievitare per altri 20-30 minuti. Pre-riscaldate il forno a 200°C. Tempo di cottura 40 minuti circa. Se volete fare delle pagnotte prima di infornare mettetele in un luogo fresco per 30 minuti (aiuta a tenere la forma durante la cottura).

Torta alle mandorle

Ricetta di Ambra Morgantini

Ingredienti

100 g di burro
120 g di zucchero
3 uova
la scorza di 1 limone
1 presa di sale
150 g di farina bianca
50 g di **farina bóna**
2 cucchiaini di lievito in polvere
100 g di mandorle
 $\frac{1}{2}$ bicchiere di latte

Procedimento

Lavorare il burro in crema e aggiungere gradatamente lo zucchero, le uova ad uno ad uno, lavorando energicamente la pasta, la scorza di limone, il sale, le farine e il lievito. Aggiungere il latte per rendere la pasta meno dura e in seguito le mandorle.

Cuocere a forno moderato per circa 40 minuti.

Morbidelli

Ricetta di Arianna Pessina

Ingredienti (per circa 35 morbidelli)

50 g burro	50 g farina bóna
50 g maizena	alcuni pinoli
100 g zucchero	3 albumi d'uovo
1 bustina di zucchero vanigliato	50 g mandorle
2 c. lievito	zucchero al velo

Procedimento

Mescolare burro e zucchero, aggiungere zucchero vanigliato, farina bóna, mandorle e la maizena mescolata al lievito. Montare a neve durissima gli albumi e aggiungere delicatamente alla massa. Pre-riscaldare il forno a 220°C.

Su una teglia da forno versare piccole quantità di impasto (ca. una nocciola) lasciando un po' di distanza tra l'una e l'altra. Guarnire con qualche pinolo e cuocere in forno per circa 8 minuti. Ancora caldi spolverizzarli con zucchero a velo.

Biscotti all'arancia

Ricetta di Davide Darni

Ingredienti

200 g di farina bóna	100 g di cioccolato scuro
75 g di zucchero di canna	grattugiato
1 bustina di zucchero	100 g di burro morbido
vanigliato	1 uovo
1 pizzico di sale	6-7 cucchiaini di succo d'arancia
la scorza grattugiata di 1 arancia	

Procedimento

Mescolare tutti gli ingredienti e lasciar riposare per 1 ora in un luogo fresco.

In seguito spianare la pasta su un tavolo infarinato e formare dei biscottini con gli stampini.

Cuocere a 180°C per 12-15 minuti.

Decorare a piacimento i biscotti con cioccolato scuro sciolto e canditi.

Biscotti al miele

Ricetta di Didier Philipona

Ingredienti

225 g **farina bóna**

225 g farina bianca*

650 g zucchero

150 g miele

1/2 limone

150 g nocciole

3 dl di bianco d'uovo

15 g di ammoniaca

Procedimento

Mescolare bene il tutto. Fare poi un cubetto di 10cmX10cmX5cm.

Tagliare a fette di circa un centimetro.

Imburrare una teglia e infornare i biscotti a 180°C per 30 minuti.

* miscela a piacimento: si può fare anche solo con la farina bóna !

Torta di mele e farina bóna

Ricetta di Emile Garbani-Nerini

Ingredienti

100 g di burro
125 g di zucchero
una bustina di zucchero vanigliato
100 g di farina
50 g di **farina bóna**
pochissimo sale
mezza bustina di lievito
alcune gocce di limone
2 uova
4 mele

Procedimento

Pre-riscaldare il forno a 180°C .

Sciogliere il burro, aggiungere lo zucchero e lo zucchero vanigliato, le uova, il sale, le gocce di limone e sbattere il tutto. Mettere il lievito - mezza bustina - nella farina bianca e nella farina bóna e aggiungere il tutto gradatamente sempre rimestando con la frusta.

Se la pasta diventa troppo dura aggiungere un po' di latte. Sbucciare le mele, intagliare gli spicchi di mela e posarle sulla pasta nella tortiera. Mettere in forno a 180°C per circa 35 minuti.

Minestra di farina bóna

Ricetta di Eric Terribilini

Ingredienti

50 g di burro
60 g di **farina bóna**
un litro di brodo
pepe
noce moscata
100 g di pane raffermo
prezzemolo
formaggio grattugiato

Procedimento

Fare rosolare il burro e la farina, aggiungere il litro di brodo, il pepe nero e la noce moscata. Lasciare cuocere per 20 minuti.

Mettere nei piatti aggiungendo 100 g di pane raffermo, prezzemolo e formaggio grattugiato.

Piadina bóna

Ricetta di Ilario Garbani-Marcantini

Ingredienti (per quattro persone)

250 g **farina bóna**

250 g farina bianca

una bustina di lievito in polvere

un cucchiaino di sale

mezzo decilitro di olio (oppure mezzo cucchiaino di strutto)

1 dl di latte e acqua tiepida quanto basta (circa 4 dl)

Procedimento

Lavorate con energia l'impasto fino ad ottenere un composto omogeneo e liscio dalla consistenza simile al lobo di un orecchio. Lasciate riposare per almeno due ore quindi dividete la pasta in piccoli pugni e lavorateli ognuno con il matterello per ottenere la forma di un disco spesso quanto l'altezza di un fiammifero di legno, pochi millimetri. Intanto fate riscaldare sulla fiamma una piastra di ghisa oppure più semplicemente una padella antiaderente piuttosto ampia. Quando la superficie sarà incandescente appoggiatevi la piadina, senza aggiungere nessun condimento. Lasciate cuocere per qualche istante quindi la girate con una forchetta e terminate la cottura. La piadina bóna può essere consumata da sola ma si accompagna benissimo con tutti gli affettati, con pomodoro e mozzarella o con la Nutella.

Crêpes

Ricetta di Letizia e Francesco Pessina

Ingredienti (per sei crêpes)

50 g di **farina bóna**
30 g di farina bianca
2 uova
2 dl di latte
20 g di burro fuso tiepido
3c. di zucchero
un pizzico di sale

Procedimento

Stemperare le farine con le uova, aggiungere a poco a poco il latte, lo zucchero, il sale e il burro fuso. Lasciare riposare la pastella per almeno trenta minuti. Cuocere le crêpes in una pentola antiaderente; usare poca pastella in modo che risultino sottilissime. Cuocere velocemente da ambo le parti e guarnire a piacimento con burro, zucchero, marmellata, nutella, budino alla vaniglia, panna o mele cotte.

Biscotti "sablés"

Ricetta di Zoe Lucas

Ingredienti

125 g di farina
125 g di **farina bóna**
150 g di zucchero
140 g di burro
4 tuorli
1 bustina di zucchero vanigliato

Procedimento

Mescolare bene le due farine. Sul tavolo, lavorare lievemente la farina e il burro . Formare una fontana e in mezzo aggiungere gli zuccheri e i tuorli. Mescolare il tutto con il robot.

Lasciare riposare almeno 2 ore nel frigorifero.

Stendere la pasta per dare uno spessore di 3 millimetri.

Formare dei dischi di 5 cm di diametro.

Posarli su una placca foderata con carta da forno.

Pennellare la superficie dei biscottini con l'uovo, decorare a strisce con una forchetta.

Cuocere nel forno caldo a 180°C per 10-15 minuti.

Muffins

Ricetta di Loretta Bressani

Ingredienti (per 12 pezzi)

125 g burro
100 g di **farina bóna**
30 g di farina bianca
125 g di zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato
1 cucchiaino di lievito
2 uova

Procedimento

Amalgamare al burro gli zuccheri e le uova,
Aggiungere le farine e il lievito.
Distribuire l'impasto nelle forme per muffins
(fino a metà) .
Cuocere a 180°C per 20 minuti.

Pastine di farina bóna

Ricetta di Mattia Testa

Ingredienti

200 g di **farina bóna**
120 g di farina bianca
150 g di zucchero
140 g di burro
sale
2 uova
50 g di uvetta sultanina

Procedimento

Disponete a fontana le due farine mescolate e unitele allo zucchero, mettete nel pozzetto il burro ammorbidito, un pizzico di sale e le uova, mescolate piano piano e poi impastate, formando un composto omogeneo. Aggiungete per ultima l'uvetta sultanina fatta ammorbidire. Preparate delle pastine a forma di spola, grosse poco più del dito pollice e con la costa di un coltello tracciate delle righe trasversali decorative. Disponete le formine sulla placca imburata, cuocete in forno a calore moderato per circa mezz'ora.

Frittata agli spinaci

Ricetta di Enrico, Giacomo e Lorenzo Pereira

Ingredienti

5 uova
200 g di spinaci
50 g di formaggio grattugiato
2 cucchiaini di **farina bóna**
sale e pepe
1 cucchiaio di olio (per cucinare)

Procedimento

Sbattere tutti gli ingredienti.
Versare il composto ottenuto in una padella unta con l'olio.
Cuocere a fuoco medio per 10 minuti rivoltandola più volte.

Torta con farina bóna

Ricetta di Samantha Darni

Ingredienti

80 g farina bianca
80 g di **farina bóna**
150 g zucchero
150 g di burro
50 g di mandorle
1 bustina di lievito
scorza di limone

Procedimento

Pre-riscaldare il forno a 180°C

Si mescolano le due farine. Si aggiunge lo zucchero, le mandorle tritate finemente con la mezzaluna e un poco di scorza di limone giallo ben tritata o grattugiata. Si aggiunge il lievito.

Farne un impasto ben compatto che stenderete per lo spessore di un dito in una tortiera unta di burro.

Cuocere in forno per circa 30 minuti a 180° C.

Muffins ai lamponi

Ricetta di Soraya Blumer

Ingredienti (per 20 pezzi)

200 g di **farina bóna**

400 g di farina integrale di segale

2 uova (montare gli albumi a neve)

1 un cucchiaino di cacao

50 g di burro

3 dl di latte

150 g di zucchero al velo
scorza grattugiata di

1 limone

1 bustina di lievito
in polvere

250 g di lamponi surgelati

Procedimento

Prima impastate bene le farine, i tuorli, lo zucchero, il limone e il lievito.

Aggiungete il burro liquefatto, il cacao e il latte.

Incorporate delicatamente gli albumi.

Infine unite i lamponi all'impasto.

Cuocere nel forno a 180°C per 25 minuti.

Gnocchi di farina bóna

Ricetta di Sven Garbani-Marcantini

Ingredienti

1 kg di patate (patate da gnocchi)
100 g di **farina bóna**
100 g di farina bianca
sale e pepe

Procedimento

Lessare le patate e ancora calde schiacciarle. Lavorare con mano leggera incorporandovi le farine, il sale e il pepe. Formare con questo impasto dei cilindri grossi un dito, tagliarli a pezzetti e dare agli gnocchi la loro forma caratteristica passandoli con l'indice sul rovescio della grattugia. Tuffarli nell'acqua bollente salata pochi per volta e, appena galleggiano, scolarli e condirli con burro e salvia. Si può completare il tutto con parmigiano.

Purea di patate

Ricetta di Tenzin Jaeger

Ingredienti

1 Kg di patate Bintjes
150 g di burro
1dl di latte
sale e pepe
1 cucchiaio di **farina bóna**

Procedimento

Procedere come per la "purée" classica, aggiungere la farina bóna al fine di donare un sapore più singolare e rustico.

Stendere il composto in una pirofila, cospargere di pane grattugiato e mettere a gratinare sotto la selezione grill per alcuni minuti.

Servire con brasato, ossibuchi o spezzatino.

Biscotti al burro e farina bóna

Ricetta di Tessa Garbani-Marcantini

Ingredienti

100 g **farina bóna**
100 g farina bianca
200g di burro
200 g zucchero di canna chiaro
2 uova

Procedimento

Lavorare le uova con il burro e lo zucchero. Aggiungere la farina e lavorare il tutto a mano fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Mettere quindi la pasta in frigo per alcune ore avvolta nella pellicola trasparente. Stendere la pasta (3-4 mm) e ritagliare i biscottini con le formine, metterli su di una placca imburrata o con carta da forno. Far cuocere a metà forno per circa 10 minuti a 200°C. Se si vuole la variante farcita ricordarsi, quando si ritagliano i biscottini, che metà di loro fungeranno da coperchi e dovranno avere un buco. Una volta cotti prendere i biscottini senza buco mettere al centro un po' di marmellata di vostra scelta, coprire con il biscottino buco. Spolverare con zucchero a velo.

Spezzatino di pollo

Ricetta di Thomas Lucas

Ingredienti (per 4 persone)

4 petti di pollo
farina bóna
sale e pepe
2 scalogni
1 dl di vino bianco secco
6 dl di panna
un dado di brodo di pollo
burro e olio d'oliva

Procedimento

Tagliare il pollo a dadi. Tritare grossolanamente gli scalogni.

Mettere in padella il burro e l'olio, fare imbiondire gli scalogni, aggiungere il pollo, sale e pepe. Dopo circa 5 minuti di cottura, cospargere il tutto con la farina bóna. Lasciare asciugare la preparazione e poi "deglacer" con il vino bianco. Aggiungere il brodo e la panna. Lasciare ridurre fino alla consistenza desiderata. Rettificare il condimento.

Contorni: tagliatelle verdi. Vino: Pinot Noir fresco.

Altra idea: si possono infarinare anche i filetti di pesce da friggere per ottenere un gusto e un croccante incomparabili!

Crema alla ricotta

Ricetta di Loretta Bressani

Ingredienti

250 g di ricotta (Santa Lucia)
2 tuorli freschissimi
4 cucchiaini di zucchero
1 bustina zucchero vanigliato
4 cucchiaini (o più) di **farina bóna**

Procedimento

Amalgamare tutti gli ingredienti.
Conservare al fresco.
Consumare entro la giornata.

Crema bóna

Ricetta di Loretta Bressani

Ingredienti

4 tuorli d'uovo
60 g di zucchero
50 g di **farina bóna**
1 cucchiaino di fecola o maizena
 $\frac{1}{2}$ L di latte
200 g di marmellata di castagne
(a discrezione) briciole di marroni glassati
per guarnizione

Procedimento

Frullare tuorli, zucchero, farina e fecola fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.
Scaldare il latte quasi fino all'ebollizione.
Versare il latte a filo sul composto preparato, mescolando con una frusta.
Riportare sul fuoco (meglio se a bagnomaria) e mescolare, fino a quando il composto diventa cremoso.
Togliere dal fuoco e lasciar intiepidire.
Incorporare a cucchiaiate la marmellata di castagne.
Distribuire in cinque scodelline mono-porzione.
Decorare, eventualmente, con briciole di marroni glassati.

Palline di farina bóna e sedano

Ricetta di Meret Bissegger

Ingredienti

40 g scalogno tagliato a fette (tipo cipolla)
100 g sedano rapa a pezzetti, 3 foglie d'alloro
2 dl acqua, 1 dl vino bianco
1 c brodo vegetale
70-100 g **farina bóna**
pepe nero, rosmarino in polvere, maggiorana o
erbe fresche, 4 C olio d'oliva

Procedimento

Cuocere la verdura nell'acqua a pentola coperta per 10-15 minuti. Aggiungere il brodo e il vino bianco e cuocere ancora un po'. Eventualmente aggiungere acqua per avere circa 2 dl di massa. Raffreddare e passare al mixer. Aggiungere man mano la farina bóna fino ad ottenere una massa formabile; aggiustare con pepe, rosmarino, maggiorana o erbe fresche e l'olio d'oliva a piacimento. Formare delle palline come delle biglie e servirle come aperitivo.

Variazione:

- aggiungere alla massa di cui sopra uno o due formaggini tipo büscion
- aggiungere della ricotta fresca....
- **Spuma di farina bóna** (da servire con un'insalatina) aggiungere solo circa 60 g di farina bóna e poi incorporare la massa a circa 2 dl di panna montata.

Ricette tradizionali

Fierz

Si versano tre cucchiaini di farina sec'a in una tazza, si aggiunge latte caldo rimestando sempre con una forchetta fino alla consistenza desiderata. Si aggiunge poi della panna. Altre versioni prevedono l'aggiunta, al posto della panna, di sale e burro.

Zambaion

Si versano tre cucchiaini di farina sec'a in una tazza poi si aggiunge latte freddo rimestando sempre con una forchetta o con un frullino. La consistenza finale è simile a quella del budino. Variante: vino e zucchero al posto del latte.

Poltina

Si versano quattro cucchiaini di farina sec'a in un piatto, si aggiunge una noce di burro e si versa acqua calda rimestando sempre con una forchetta o un frullino fino alla consistenza desiderata.

Mac'

In una tazza si mettono quattro cucchiaini di mirtilli e/o fragole e poi si aggiungono tre cucchiaini di farina sec'a. Eventualmente si può anche aggiungere zucchero. Si possono mangiare così oppure si schiacciano con un cucchiaio nella scodella.

Chersción

La si prepara come la polenta: al posto della farina gialla si utilizza la farina bóna. Richiede una cottura più lenta. Si serve con l'aggiunta di panna.

Torta di "Redde"

Ricetta di Dolores Rizzi

Ingredienti

per la pasta

150 g **farina bóna**
150 g farina bianca
60 g zucchero
1 uovo
3 cucchiaini d'acqua
125 g burro o margarina
2 cucchiaini lievito

per il ripieno

4 grosse pere (abate) mature
1 cucchiaio di zucchero
2 cucchiaini di mandorle
2 cucchiaini di cioccolato amaro a cubetti

Procedimento

Cuocere le pere a pezzetti con lo zucchero (non devono però spappolarsi).

Lasciar raffreddare e aggiungere le mandorle e il cioccolato.

Mettere le due farine e il lievito mischiati sulla spianatoia; aggiungere al centro l'acqua, l'uovo e lo zucchero e attorno il burro freddo a pezzetti.

Impastare il tutto.

Con le mani spianare $\frac{3}{4}$ della pasta in una tortiera di 24 cm di diametro foderata di carta da cottura formando un piccolo bordo. Mettere il ripieno e livellare.

Con la pasta rimasta formare delle palline e disporle sopra il ripieno premendole un po'.

Cuocere a 180°C per 45 minuti (se forno ad aria calda).

Panna cotta alla farina bóna

Ricetta di Nelly Tacchella

Ingredienti

500 cc di panna
80 cc di latte
45 g di **farina bóna**
80 g di miele di robinia

Procedimento

Portare a bollire la panna.

Mescolare la farina bóna con il latte freddo senza farle fare dei grumi. Aggiungere il miele, aggiungere il tutto alla panna.

Rimestare continuamente facendo sobbollire a fuoco moderato per ca. 3 minuti.

Versare in coppette.

Lasciar raffreddare e servire nelle coppette.

Decorare a piacimento con del cioccolato amaro e fragole o lamponi.

Delizia del Gallo

Ricetta di Eros Mella

Ingredienti

- 100 g di **farina bóna**
- 125 g di zucchero, scorza grattata di un limone
- 600 g di latte, 60 g di burro
- 4 uova separate
- 4 cucchiaini di marmellata di lamponi

Procedimento

Imburrare una pirofila da ca. 2 litri.

Far bollire il latte con il burro.

Mescolare in una ciotola la farina bóna con 25 g di zucchero e la scorza del limone, versare sul latte bollente mescolando ben bene; togliere dal fuoco e far intiepidire, aggiungere i 4 tuorli amalgamandoli bene con il resto della massa. Versate poi questa crema nella pirofila e fate cuocere in forno a 180°C per 30 minuti ca.

Riscaldare la marmellata e spalmatela sulla crema cotta che avrete lasciato intiepidire. Fare un meringaggio con i 4 albumi e i 100 g di zucchero montando gli albumi e aggiungendo gradatamente lo zucchero.

Ricoprite a mò di coperchio la crema nella pirofila e rimettete in forno sempre a 180°C per 15 minuti fin che la meringa risulterà di un bel colore dorato.

Suggerimento: è possibile stendere la meringa con un sacchetto da pasticciare con bocchetta riccia per un risultato decorativo.

Torta "Ticinella"

Ricetta di Egilio Peri

Ingredienti

5 dl di latte	300 g di farina bóna
3 dl d'acqua	150 g di farina bianca
un poco di sale	25 cl di rum
100 g di burro	50 g di farina bianca
250 g di zucchero greggio di canna	1 bustina di lievito in polvere
3 uova	50 g di mandorle filettate
1 bustina di zucchero vanigliato	50 g di chicchi di mais cotti
1 scorza di limone grattugiata	

Procedimento

Mettete in una casseruola il latte con l'acqua e il sale, portate a ebollizione. Aggiungete lo zucchero, le uova, la bustina di zucchero vanigliato, la scorza di limone, il rum e il burro fatto sciogliere precedentemente. Mescolate il tutto con la frusta fino ad ottenere un composto omogeneo. Incorporate a questo punto la farina bóna e la farina bianca continuando a mescolare per ca. 5 minuti. Ritirare il tutto, mescolate il resto della farina con il lievito, le mandorle, il mais e unire il tutto al composto. Pre-riscaldate il forno a 190°-200°C.

Imburrate e infarinate una tortiera a cerniera del diametro di 22 cm e 8 cm di altezza. Infornare e lasciar cuocere 85-90 minuti ca.

Mousse di farina bóna

Ricetta di Lucas Thomas

Ingredienti (per 12 persone)

1 l di panna 35%

170 g di latte intero concentrato zuccherato

30 g di **farina bóna**

15 cl di liquore di mora o cassis

25 g di mandorle a scaglie (per deco)

Procedimento

Lavorare la farina con il latte zuccherato e il liquore, finché l'impasto risulta omogeneo. Aggiungere la panna frullando il tutto fino ad ottenere una consistenza tipo panna. Rettificare il gusto se necessario con liquore, farina, latte, ecc.

Mettere nelle ciotole da dessert e lasciare in frigorifero per 2 ore.

Servire decorando con le mandorle e spolverare con un po' di farina.

Questa base può servire per guarnire o farcire dolci, può così essere utilizzata in molteplici ricette.

Picknick-Cake *(per celiaci)*

Ricetta di Verena Garbani-Marcantini

Ingredienti

150 g di zucchero	50 g di farina bóna
1 presa di sale	2 cucchiaini di lievito
2 uova	$\frac{1}{4}$ dl di latte
1 cucchiaino di Grand Marnier	100 g di olive, albicocche,
scorza di limone	datteri
150 g di maizena	

Procedimento

Sbattere in una ciotola lo zucchero con il sale e le uova, fino a formare una bella schiuma. Aggiungere il Grand Marnier e la scorza di limone.

Setacciare la maizena e la farina bóna e unire continuando a mescolare.

Incorporare anche il lievito e il latte.

Tagliare in piccoli dadi le olive, le albicocche i cetrioli e i datteri e aggiungerli al resto insieme alla paprika.

Pre-riscaldare il forno a 180°C. Trasferite l'impasto in uno stampo da 20 cm di diametro imburrato e infarinato e infornare nell'ultima scanalatura del forno per 60 minuti.

Biscuit-roulade *(per celiaci)*

Ricetta di Verena Garbani-Marcantini

Ingredienti

4 uova	50 g di farina bóna
125 g di zucchero	1 cucchiaino di lievito
1 presa di zucchero vanigliato	1 vaso di marmellata di sambuco fatta in casa
3-4 cucchiaini d'acqua	4 albumi
Scorza di limone	
75 g di farina mix B	

Procedimento

Sbattere nella ciotola i tuorli d'uovo e lo zucchero fino a formare una schiuma.

Aggiungete 3-4 cucchiaini d'acqua, la scorza di limone e la farina setacciata, mescolando dal basso verso l'alto.

Montare a neve gli albumi con un pizzico di sale, amalgamare bene e dolcemente. Stendere la carta da forno sulla teglia, stendere la pasta a uno spessore di 1 cm. Mettere in forno per 10-12 minuti a 180°C. Sopra un asciugamano spolverare dello zucchero e adagiarvi la pasta.

Togliere la carta. Spalmare la marmellata e arrotolare la pasta con l'asciugamano. Lasciar raffreddare. Prima di servire cospargere con lo zucchero al velo.

Spätzle alla farina bóna

Ricetta di Evi Bühler

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di **farina bóna**

300 g di farina bianca

5 uova, 30 g di burro sciolto

60 g di parmigiano grattugiato, 10 g di sale

4 dl di acqua e latte (metà acqua/metà latte)

Procedimento

Setacciare entrambe le qualità di farina in una ciotola. Formare un buco nel mezzo e aggiungere a poco a poco il liquido, le uova, il burro, il parmigiano e il sale, rimestando con un mestolo di legno. Lavorare finché l'impasto risulta omogeneo. Sbattere energicamente per alcuni minuti.

Se si stacca pesantemente dal mestolo, ha la giusta consistenza. Se dovesse risultare troppo liquido, aggiungere farina; se troppo denso acqua.

Lasciar riposare per ca. 15 minuti. Far passare l'impasto attraverso un colino per spätzle in una pentola con acqua bollente, salata. Se non si possiede un colino per spätzle, si può usare un tagliere di legno bagnato con acqua calda; si mette la pasta (un cucchiaino alla volta) sul tagliere e con un coltello si formano gli spätzle e li si lascia cadere nella pentola. Non appena gli spätzle vengono a galla, toglierli con una schiumaiola, passarli velocemente sotto l'acqua tiepida, per non farli appiccicare. Infine condirli con alcuni fiocchi di burro. Continuare con il resto della pasta, come descritto.

Servire con carne o pollo o come piatto unico.

I « ghèl » da la Nunzia

(Annunciata Terribilini, mugnaia a Vergeletto, 1883-1957)

e ... la leggenda della « farina bóna »

All'inizio del 19° secolo arrivò anche a Vergeletto il "formenton", detto anche "Carlón".

Nunzia, la mugnaia del paese, fece col mais quello che da secoli si faceva con la "segliá", la segale: prese la padella e sul fuoco, come per fare le caldarroste, fece tostare i chicchi di mais che allegramente si misero a scoppiettare ... alcuni mettevano la cresta: da qui il loro nome "ghèl" - galli ! Manco a dirlo questi ancestrali « pop-corn » , letteralmente: « mais che scoppia » erano apprezzati soprattutto dai bambini che si riempivano le tasche, un po' di nascosto, prima di andare a scuola. Con l'obiettivo di mangiarli solo a ricreazione ... A Loco sembra che a iniziare la tradizione della farina bóna sia stato addirittura il prete del villaggio, Cesare Nottaris, seguito da un maestro, Giuseppe Rima...nei primi anni del novecento... quella della farina bóna sembra proprio una bella leggenda in parte ancora da scoprire: in realtà non si sa bene l'origine di questo prodotto . In ogni caso la « farina sec'a » a Vergeletto e « la farina bóna » a Loco - due nomi per designare lo stesso prodotto - erano un alimento quotidiano dell'alimentazione di un'Onsernone protagonista in quegli anni anche con l'industria della paglia ... !



Prima edizione. Stampato in proprio. Testi redatti da Stefania Bozzotti e Ilario Garbani-Marcantini. Cavigliano, agosto 2007