

I pizzoccheri un grande classico

PENSARE ALLA VALTELLINA E DISSOCIARLA DALLA SUA TRADIZIONE ENOGASTRONOMICA è davvero inimmaginabile: con formaggi, vini e salumi, non vi è profumo o sapore che non sappia raccontare di un'esperienza gourmet dai connotati caratteristici e distintivi. Ma se si dovesse prediligere un solo alimento simboleggiante questa zona, la scelta non potrebbe che essere una: il grano saraceno. E quindi, i pizzoccheri. La storia narra che il pizzocchero sia nato a Teglio, comune della provincia di Sondrio della media Valtellina, la cui ricetta è custodita e tramandata accuratamente dall'omonima Accademia.



LA RICETTA

Pizzoccheri di Teglio

Ingredienti - per 4 persone

- 300 gr farina grano saraceno
- 75 gr farina 00
- 170 cc acqua fredda
- 150 gr burro di ottima qualità
- 200 gr formaggio Valtellina Casera DOP
- 100 gr formaggio grana grattugiato
- 200 gr verze
- 200 gr patate
- 1 spicchio d'aglio
- pepe

Mescolate le due farine senza sale, impastatele con l'acqua e lavoratele per circa 5 minuti. Con il mattarello tirate la sfoglia a uno spessore di 1 millimetro dalla quale ricaverete delle fasce di 7-8 centimetri. Infarinatete abbondantemente, sovrapponetele e tagliatele nel senso della larghezza, ottenendo delle tagliatelle larghe circa 5 millimetri. Tuffate le patate a tocchetti in acqua salata. Portate a ebollizione e cuocete 5 minuti. Aggiungete le verze e i pizzoccheri e lasciate cuocere altri 10 minuti, schiumando accuratamente. A cottura terminata, raccogliete il tutto con la schiumarola e adagiate una parte in una teglia ben calda, cospargete con il Casera Dop a scaglie e il grana grattugiato, alternando gli strati di pizzoccheri e formaggio. Friggete il burro con l'aglio lasciando colorire, prima di versarlo sui pizzoccheri. Senza mescolare servire i pizzoccheri bollenti con una spolverata di pepe.

Per approfondimenti scrivete a stefania@mangiairedadio.it o visitate mangiairedadio.it

RICCHI

E PIENI DI SALUTE

Il grano saraceno è una farina priva di glutine, quindi perfetta per i celiaci. Ricca di vitamina B, è un alimento proteico ma privo di grassi animali: infatti, è un toccasana contro il colesterolo, la glicemia e la ritenzione idrica. Ovvio, nei pizzoccheri è presente anche un ricco condimento, ma mangiati con il dovuto equilibrio non sono dannosi per la salute: il burro è l'unico grasso che – se scaldato – non produce radicali liberi e quindi è un valido alleato contro l'arteriosclerosi.

IL RISTORANTE

Vi sono alcuni ristoranti che seguono meticolosamente il disciplinare dell'Accademia del Pizzocchero e che offrono ai loro visitatori la possibilità di gustare questo alimento preparato a regola d'arte. È il caso del ristorante San Pietro, nel centro storico, che da oltre un trentennio accoglie i suoi ospiti offrendo menù territoriali di stagione e ovviamente l'autentico pizzocchero di Teglio. Il suo patron, Piero Reghenzani, ci svela la ricetta con un suggerimento: la pasta deve essere lavorata immediatamente e infarinata con abbondante farina di grano saraceno, per non perderne la morbidezza.

Ristorante San Pietro
via Pruneri 2 - Teglio (So)
www.ristorantesanpietro.com

