

## 73^ MOSTRA ORTOFRUTTICOLA CITTÀ DI CUNEO

### PRANZARE CON CONSERVE COMPOSTE & C.

#### L'Attualità delle Tradizioni – I Ricettari

La Mostra Regionale Ortofrutticola della Città' di Cuneo nel duemila compie 73 anni. Universalmente conosciuta come Sagra di S. Sereno la rassegna trova sede naturale nella frazione di San Rocco Castagnaretta, la zona degli orti di Cuneo.

La lunga tradizione e l'originalità della mostra, dedicata alla presentazione della produzione ortofrutticola, la rendono preziosa e meritevole di attenzione. Per questo negli ultimi anni si è lavorato per far crescere la Mostra, per arricchire il programma con proposte nuove in sintonia con i contenuti storici e culturali della manifestazione. Così è nato il primo ricettario di S. Sereno dedicato a Composte, Conserve & C. , che propone ricette tradizionali fornite dal Comitato S. Sereno e dai Centri Sociali d'incontro di Cuneo.

Una "nuova tradizione" che va ad arricchire il programma della rassegna.

**Sebastiano Dalmasso**  
**Assessore all'Agricoltura del Comune di Cuneo**

## ANTIPASTI E CONTORNI

### **ANTIPASTO MISTO**

**Ingredienti:** 1 kg di peperoni, 3 hg di carote, 3 hg di sedano, 3 hg di cipolline, 3 hg di fagiolini, 3 hg di zucchine, 3 hg di cavolfiore, 3 hg di acciughe, 4 hg di tonno, 4 hg di olio d'oliva, 4 hg di aceto bianco, 1 hg di capperi.

**Procedimento :** Mettere l'aceto in pentola e quando bolle aggiungere le verdure, cominciando dalle più dure ( carote, sedano, ecc.).

Lasciare bollire 2 minuti aggiungere una dose dopo l'altra, infine cuocere il tutto per 20 minuti. Scolare l'aceto e preparare l'olio, le acciughe a pezzetti, il tonno e i capperi.

Mettere tutto nelle albarelle, sigillare e far bollire per 10 minuti.

**Anna Fantini – Maria Gastaldi – Silvana Bruno**

### **CARCIOFINI SOTT'OLIO**

**Ingredienti:** Carciofi piccoli, aceto bianco, acqua e sale, olio di semi.

**Procedimento :** Pulire i carciofi dalla parte dura. Lessarli in metà acqua, metà aceto bianco e sale, per circa un quarto d'ora. Scolare e distendere su un canovaccio a raffreddare. Disporre i carciofi in vasetti e coprirli completamente con olio di semi.

**Margherita Rossi**

### **CIPOLLINE SOTTACETO**

**Ingredienti:** 0,75 l di aceto bianco o rosso, 0,25l di vino bianco secco, 1kg di cipolline di Ivrea, sale, foglie di lauro, coriandoli in grani, aceto ( balsamico se piace ), olio extra-vergine.

**Procedimento :** Far bollire l'aceto e il vino bianco secco, buttare le cipolline e cuocere al dente ( il tempo di cottura varia a seconda della grandezza delle cipolline ). Scolare e mettere su un canovaccio, lasciar asciugare, sistemare nei barattoli con il liquido di bollitura raffreddato. Aggiungere eventualmente qualche foglia di lauro fresco e dell'aceto. Coprire infine con olio extra-vergine e avvitare il coperchio ben stretto.

**Caterina Tosello**

**Nota :** Conservare in luogo fresco e buio.

### **FAGIOLI SOTT'OLIO**

**Ingredienti:** 4 kg di fagioli della regina o borlotti, 2 spicchi d'aglio, 1 carota, 2 cipolle, 6 foglie di salvia, 4 foglie di lauro, 2 rametti di rosmarino, 2 rametti di timo, 20 grani di pepe nero, 1 cucchiaio di sale, olio extra-vergine di oliva.

**Procedimento :** Cuocere in acqua fredda a fuoco basso i fagioli appena sgranati, nel frattempo tagliare a fettine la carota e le cipolle . Non appena l'acqua inizia a bollire, aggiungere sale, verdure ed erbe aromatiche. Quando i fagioli sono cotti, scolare e lasciar asciugare su di un canovaccio per un'ora. Invasare, ricoprire con l'olio, sterilizzare per 20 minuti.

**Pinuccia Bosio**

**Nota:** conservare in luogo fresco e buio

### **FAGIOLINI DI MIA NONNA**

**Ingredienti:** 2kg di fagiolini verdi, 2 foglie di lauro, 2 cipolle, 10 foglie di basilico, aceto rosso o bianco quanto basta, 50 gr di zucchero, sale quanto basta, 20 grani di pepe nero.

**Procedimento:** Pulire i fagiolini e gettarli in acqua bollente salata tenendoli in basso con un cucchiaio di legno. Scolare dopo 2 minuti, lasciar asciugare su un canovaccio per 2 ore, quindi invasare. Sciogliere lo zucchero nell'aceto crudo, quindi ricoprire i fagiolini. Aggiungere il lauro, il basilico e il pepe. Chiudere ermeticamente.

**Marisa Cavallo**

**Nota:** Possono essere consumati trascorso un mese.

### **FUNGHI SOTT'OLIO**

**Ingredienti:** 2 kg di funghi porcini puliti, 1 l di aceto bianco, 1 manciata di sale, 1 manciata di pepe in grani, olio di oliva .

**Procedimento :** Mondare i funghi, tagliarli a pezzetti e lasciarli bollire per 15 minuti nell'aceto bianco. Asciugare su canovacci di tela per 4 ore. Invasare e ricoprire di olio d'oliva, aggiungendo di tanto in tanto il pepe in grani. Chiudere ermeticamente.

**Teresa Viglione Peano**

**Nota:** Conservare in luogo buio e asciutto.

## **MELANZANE A FUNGHETTO**

**Ingredienti:** 1kg di melanzane, qualche spicchio d'aglio, qualche foglia di basilico, olio di oliva, sale e pepe.

**Procedimento:** Prendere delle melanzane piuttosto piccole e con pochi semi, pulirle con uno straccio umido, eliminare il picciolo e tagliarle a fette spesse circa 1 cm. Disporre nel colapasta con il sale grosso in modo che perdano l'acqua poi , lavare e asciugare bene. Scaldare abbondante olio e cuocere le melanzane per un quarto d'ora mescolando delicatamente.

Qualche minuto prima di togliere la pentola dal fuoco, tritare grossolanamente il basilico e aggiungerlo alle melanzane. Disporre nei vasi le melanzane ancora calde pressandole un po', far raffreddare e poi chiudere ermeticamente i vasi per sterilizzarli. I vasi devono essere riempiti solo fino a 2 cm dal bordo.

**Margherita Rocca – Margherita Tecco**

**Nota:** Al momento del consumo, riscaldare le melanzane per qualche minuto aggiungendo abbondante prezzemolo con aglio tritato.

## **MELANZANE AL ROSMARINO**

**Ingredienti:** Melanzane, aglio, rosmarino, olio, aceto , sale.

**Procedimento:** Tagliare le melanzane a spicchi finissimi, metterle a mollo per 12 ore in aceto e sale e quindi farle sgocciolare bene. Tritare l'aglio e il rosmarino aggiungere l'olio e mescolare il tutto. Quando è ben amalgamato disporre nei vasi e coprire bene di olio.

**Graziana Dutto**

## **MELANZANE ALLE ERBE**

**Ingredienti:** 1kg di melanzane, 0,5 di aceto, 0,5l di vino bianco secco, aglio , foglie di menta, origano , olio.

**Procedimento:** Tagliare a dadini ( o a fettine) le melanzane, disporle su un piatto e ricoprirle di sale fino. Dopo 2 ore scolarle con il colapasta per eliminare tutta l'acqua prodotta. Portare ad ebollizione aceto e vino bianco quindi versare le melanzane e cuocere per 3 minuti. Scolarle e lasciar asciugare molto bene. Disporre nei barattoli alternando a piacere aglio, menta, e origano. Ricoprire con olio di oliva e riporre.

**Nota:** E' bene non consumarle prima di un mese.

**Tiziana**

### **MELANZANE PICCANTI**

**Ingredienti:** 1kg di melanzane, 0,5l di aceto bianco, 0,5 l di vino bianco, 1 testa di aglio, peperoncino ,rosmarino.

**Procedimento :** Sbucciare le melanzane, affettarle e bollire per 4 minuti in aceto e vino. Scolare e lasciar asciugare sopra un canovaccio. Disporre nelle albarelle alternando uno strato di melanzane a uno di trito

**Natalina Ghibaudo**

### **PEPERONI AL TONNO**

**Ingredienti :** 1,5 di peperoni puliti e tagliati ( come peperonata ), 2 scatole di tonno da 160gr, 6-8 filetti di acciughe, 1hg di prezzemolo pulito e tritato, 2 spicchi d'aglio, 1 bicchiere di olio, 1 bicchiere scarso di aceto bianco.

**Procedimento:** Mettere tutti gli ingredienti in una capiente padella anti aderente e cuocere per dieci minuti. Lasciare raffreddare, invasare e sterilizzare per dieci minuti.

**Mariuccia Pellegrino – Caterina Tosello**

### **PEPERONI ALLA CONCIA**

**Ingredienti :**2kg di peperoni verdi, 3 spicchi di aglio, 1 l di aceto , sale grosso, qualche foglia di menta.

**Procedimento :** Prendere dei peperoni verdi di forma allungata pulirli, asciugarli e tagliarli a metà, eliminando il picciolo ma non i semi. Disporre nel colapasta alternando uno strato di peperoni a uno composto da sale grosso, foglioline di menta, aglio e basilico. Coprire con un peso e lasciar riposare 24 ore.

Il giorno seguente collocare il tutto in vasi e bollito l'aceto ( potete anche fare 2 parti d'aceto e 1 d'acqua ) lasciarlo raffreddare e ricoprire i peperoni.

**Margherita Rocca**

**Nota :** Far trascorrere almeno un mese e mezzo prima di consumarli.

### **PEPERONI VELOCI IN AGRODOLCE**

**Ingredienti:** 1kg di peperoni, 2 bicchieri di olio, 1 bicchiere di zucchero, 2 bicchieri di aceto, sale a piacere.

**Procedimento:** Tagliare i peperoni a pezzi non troppo grandi. Portare a ebollizione il brodo composto da olio, aceto, zucchero e sale quindi versarvi i peperoni e cuocere per cinque minuti. Invasare ancora bollente e chiudere ermeticamente. Confezione : albarelle piccole

**Anna Audisio – Maria Avagnina**

### **POMODORI VERDI PICCANTI**

**Ingredienti :** Pomodori verdi, 1 peperoncino piccante, 1 cucchiaio d'origano, 1 bicchiere d'aceto, 1 bicchiere d'acqua, 1 spicchio d'aglio, olio, sale quanto basta.

**Procedimento:** Pulire i pomodori, affettarli e lessarli in acqua e aceto per 3 minuti; tritare l'aglio, il peperoncino e l'origano, mettere il tutto in barattoli e coprire con l'olio.

**Margherita Tecco**

### **ANTIPASTO DI ZUCCHINE**

**Ingredienti :** Zucchine verdi grandi, sale grosso, aceto bianco, olio d'oliva, aglio, alloro.

**Procedimento :** Tagliare le zucchine a fette lunghe di uno spessore di circa 1 cm, cospargerle di sale e lasciarle macerare per circa 12 ore. Scolare e mettere a bagno in aceto per 12 ore. Asciugare bene e sistemare in barattoli a chiusura ermetica alternando con spicchi di aglio e foglie di alloro. Sterilizzare i barattoli a bagno maria per circa mezz'ora dall'inizio del bollore dell'acqua.

**Anna Ferrero**

### **ZUCCHINE ALLE VERDURE**

**Ingredienti :** 4 zucchine tenere tagliate a dadini, 4 cipolline, 2 carote tagliate a dadini, 3 coste bianche pure tagliate, 0,5 l di aceto, 0,5 l di vino bianco secco, 2 foglie di alloro, 1 rametto di rosmarino, qualche foglia di salvia, 1 cucchiaino di sale.

**Procedimento:** Portare a bollore l'aceto, il vino bianco secco, le foglie di alloro, il rametto di rosmarino, qualche foglia di salvia e il sale. Far bollire le verdure per 4 minuti, dopodiché scolarle e farle asciugare su di un canovaccio per 12 ore. Mettere il tutto in barattoli e coprire di olio.

**Mariuccia**

**Nota:** Aspettare due mesi prima di gustarli.

### **ZUCCHINE IN AGRODOLCE**

**Ingredienti :** 1kg di zucchine, 1 cipolla, 5 foglie di basilico, 5 foglie di salvia, 2 cucchiaini di zucchero, 1 bicchiere di olio, bicchiere d'aceto ( eventualmente mescolato con bianco secco), 1 cucchiaino di sale.

**Procedimento :** Lavare le zucchine, asciugarle e tagliarle a tronchetti. Tagliare le cipolle a fettine sottili, unire tutti gli altri ingredienti e far cuocere per 10 - 15 minuti in un recipiente scoperto ( devono essere al dente ). Invasare ancora bollente in albarelle e vasetti ( grandi o piccoli, a seconda delle esigenze ) passati prima con un po' di aceto.

**Lidia**

### **ZUCCHINE O MELANZANE IN COMPOSTA**

**Ingredienti :** Zucchine/Melanzane, 3 bicchieri di aceto bianco, 1 bicchiere di vino bianco, origano, peperoncino, aglio.

**Procedimento :** Tagliare gli zucchini o le melanzane a fette e coprirli con un po' di sale perche' facciano l'acqua. Far bollire in una casseruola l'aceto e il vino e lasciar cuocere le verdure per 5 minuti. Asciugare bene su un canovaccio. Disporre nelle albarelle con un po' di origano, l'aglio e il peperoncino e coprire di olio di semi. Confezione: albarelle piccole.

**Pina Barale - Paola Giordano**

## **CARNI**

### **CARNE AL NATURALE**

**Ingredienti :** 0,5 kg di manzo, 3 spicchi di aglio, 2 foglie d'alloro, sale grosso quanto basta.

#### **Procedimento :**

Scelto il pezzo di carne tagliarlo a cubetti e , una volta introdotto negli appositi spazi ermetici, aggiungere l'aglio, l'alloro e il sale. Sigillare il tutto tramite una bollitura di tre ore.

**Aldo Pettavino**

**Nota:** Conservare in dispensa e consumare con insalate estive.

### **PETTI DI POLLO IN CARPIONE**

**Ingredienti:** Petti di pollo a fettine non tanto grandi e farli cuocere con poco burro in una padella anti aderente. In una casseruola mettere 3 parti di vino e 1di aceto e far bollire con i gusti; dopodiche' ricoprire i petti precedentemente accomodati nelle albarelle.

Confezione : albarelle non tanto grandi.

**Pina Barale**

**Nota :** Non conservare a lungo.



## **COMPOSTE MARPELLATE CONFETTURE**

### **COMPOSTA DI POMODORI VERDI**

**Ingredienti :** Pomodori verdi, zucchero, limone.

**Procedimento:** Lavare e tagliare a pezzi 1kg di pomodori verdi. Mettere in una pentola e aggiungere il succo di un limone e la buccia a dadini. Cuocere a fiamma bassa per due ore in una pentola scoperta. Pesare il composto rimasto e aggiungervi una quantità di zucchero pari a  $\frac{3}{4}$  del peso raggiunto. Far bollire per 30 minuti mescolando con un cucchiaino di legno. Invasare ancora bollente e chiudere ermeticamente.

**Marcella Mollo Meriggio**

### **CONFETTURA DI SAMBUCCO**

**Ingredienti:** 1kg di bacche di sambuco, acqua, 800 gr. di zucchero, 2 limoni

**Procedimento:** Lavare le bacche ben mature, porle in una bacinella piena d'acqua acidulata con il succo di un limone. Lasciare a bagno 10 minuti, scolare accuratamente e mettere in una casseruola di acciaio inossidabile. Unire lo zucchero, 100 gr di acqua e il succo di un limone. Fare bollire per un'ora a fuoco lento mescolando con un cucchiaino di legno. Invasare ancora bollente e chiudere ermeticamente. Tenere i barattoli capovolti per un'ora.

**Natalina Ghibaudò**

### **ALBICOCCHIE FANTASIA**

**Ingredienti :** 0,5 kg di albicocche intere mature ma non dure, 2,5 hg di zucchero, 0,5 hg di alcool per alimenti.

**Procedimento :** Mettere il tutto in una albarella da 1 kg e lasciarle al sole girandole ogni tanto finché lo zucchero sarà sciolto completamente. Riporre e consumare con gli amici a piccole dosi.

**Rina**

### **FICHI CANDITI**

**Ingredienti :** 1kg di fichi bianchi, 500 gr di zucchero, mezzo bicchiere di aceto bianco.

**Procedimento :** Sistemare i fichi in una casseruola con il gambo in su, aggiungere lo zucchero e l'aceto e lasciare macerare dalla sera al mattino.

Cuocere a fuoco moderato per un'ora.

Sistemare in albarelle e coprire con il sugo di cottura. Si serve sul gelato o sulla macedonia .

**Michelina Molineris – Rina Ghibaudo**

### **MIRTILLI 2000**

**Ingredienti :** 1kg di mirtilli di montagna, 500 gr di zucchero.

**Procedimento :** Lasciare i mirtilli in infusione con lo zucchero per una notte, quindi cuocere a fuoco lento ( per 30 o 45 minuti ) rimestando fino alla densita' voluta. Mettere nei barattoli e chiudere a caldo( eventualmente sterilizzare per 10 minuti ).

**G.Carla Martini**

### **PERE AL VINO ROSSO**

**Ingredienti :** 3 kg di pere, 1kg di zucchero, 1 limone, 2,5 l di vino rosso, alcuni chiodi di garofano, qualche scorza di cannella.

**Procedimento :** Prima di sbucciare le pere mettere a bollire il vino insieme con qualche scorza di limone e lo zucchero. Appena il vino bolle toglierlo dal fuoco. Collocare nei vasetti le pere con 1 chiodo di garofano e la cannella e versare il vino chiudendo il tutto ermeticamente.

Bollire 20 minuti.

**Alda Pettavino**

**Nota :** Possono essere servite come semplice dessert o disposte sopra una crostata di pasta sfoglia.

### **PESCHE ALL'ALCOOL**

**Ingredienti** : 1kg ( al netto dei noccioli ) di pesche nettarine colorite ma, molto sode (non troppo mature ), 800 gr di zucchero, 200gr di alcool 90°.

**Procedimento** :Pulire le pesche con un tovagliolo inumidito, tagliarle in 4 parti e togliere il nocciolo senza schiacciarle. Con lo sbucciapatate tagliare a fette sottilissime e il più possibile intere, coprendo via via con lo zucchero.

Lasciare in infusione per 24 ore scuotendo di tanto in tanto il recipiente per facilitare lo scioglimento dello zucchero. Trascorso il tempo mettere sul fuoco e portare a bollore girando delicatamente per non rompere le fettine. Dall'inizio del bollore calcolare 3 minuti. Spegner e lasciar raffreddare quindi aggiungere l'alcool mescolando pian piano. Invasare, chiudere bene i barattoli e conservare in cantina.

**Graziana Dutto – Mariuccia Serale – Caterina Tosello**

### **PESCHE SCIROPATE**

**Ingredienti** : 2kg di pesche nettarine dure, 500 gr di zucchero, 1,5l di acqua.

**Procedimento**: Tagliare a metà le pesche, togliere il nocciolo e disporle bene nelle albarelle. Far bollire l'acqua con lo zucchero, lasciar raffreddare e ricoprire le pesche. Sterilizzare a bagno maria per 15-18 minuti.

**Pina Barale – Mariuccia Serale**

### **GELATINA DI FRUTTA**

**Ingredienti** : 2k di susine,2kg di albicocche, 1kg di zucchero, 3kg di gelificante per marmellate.

**Procedimento** : Pulire la frutta e mondarla. In una grossa pentola far cuocere tutti gli ingredienti per 30 minuti, quindi frullare. Far cuocere per altri 5 minuti quindi invasare bollente. Si può realizzare con qualsiasi altra frutta. Confezione : albarelle.

**Teresa Viglione Peano**

### **MARMELLATA DI FIORI DI ZUCCA**

**Ingredienti** : Fiori di zucca, acqua, zucchero, succo di limone.

**Procedimento** : Lavare, privare del pistillo i fiori di zucca e frullarli aggiungendo un bicchiere d'acqua. Ogni 300 gr di ricavato aggiungere 150 gr di zucchero e il succo di mezzo limone. Fare cuocere a fiamma bassa mescolando con cucchiaino di legno per 30 minuti. Versare nei barattoli ancora bollente e chiudere ermeticamente.

**Marcella Mollo Meriggio**

### **MARMELLATA DI ZUCCA**

**Ingredienti** : 1kg di polpa di zucca gialla, 3 hg di zucchero, mezzo limone, mezzo bastoncino di vaniglia.

**Procedimento** : Passare la polpa di frutta alla macchina della conserva, fare bollire l'acqua e lo zucchero per 5 minuti, lasciare raffreddare, aggiungere la polpa della frutta e mescolare bene. Imbottigliare bene e sterilizzare per 30 minuti.

**Rita**

### **MARMELLATA DI ROSE**

**Ingredienti** : 200gr di petali di rose, 600gr di zucchero, 1 limone, 2 bicchieri d'acqua.

**Procedimento** : Mettere in una ciotola i petali di rosa ( dopo averli lavati e asciugati ) con il succo di limone. Strofinarli con le mani cercando di ridurli in poltiglia. Aggiungere 200 gr di zucchero e lasciar riposare per 30 minuti. Mettere in una pentola due bicchieri d'acqua e aggiungere il rimanente zucchero. Sciogliere sul fuoco dolce e aggiungere i petali di rosa. Fare bollire fino a quando il composto avrà raggiunto la giusta consistenza. Mettere nei barattoli bollente e chiudere ermeticamente.

**Marcella Mollo Meriggio**

### **SUCCHI DI FRUTTA**

**Ingredienti** : 3,5 kg di pesche o albicocche o pere, 0,5 kg di zucchero, 3 l di acqua, 3 limoni.

**Procedimento** : Passare la polpa di frutta alla macchina della conserva, fare bollire l'acqua e lo zucchero per 5 minuti, lasciare raffreddare, aggiungere la polpa della frutta e mescolare bene. Imbottigliare e sterilizzare per 30 minuti.

**Mariuccia**

### **SUCCO DI ALBICOCCHE**

**Ingredienti** : 4 kg di albicocche, 8 hg di zucchero, 4 l d'acqua, 1 scorza di limone.

**Procedimento** : Pelare le albicocche, metterle in un tegame farle cuocere per mezz'ora. Preparare lo sciroppo mescolando acqua, zucchero e scorza di limone. Far bollire per 2 o 3 minuti. Una volta pronto aggiungerlo alle albicocche che nel frattempo sono state frullate. Lasciare ancora bollire e quindi imbottigliare subito.

**Anna Fantini**

## **SALSE E CONDIMENTI**

### **EL ME BAGNET ( BAGNETTO VERDE )**

**Ingredienti** :0,5 di prezzemolo, 2 cucchiari di senape, 4 cucchiari di rubra, sale quanto basta, olio e aceto ( un bicchiere ), 3 spicchi di aglio.

**Procedimento** : Tritare finemente il prezzemolo e l'aglio. Dopo aver messo il trito in una ciotola aggiungere la senape, la salsa rubra, il sale, l'aceto e l'olio. Mescolare con cura e quindi invasare, ricoprendo interamente il composto con ulteriore olio. Chiudere ermeticamente.

Confezioni: albarelle.

**Teresa Viglione Peano**

### **BAGNA CALDA BRUSCA ESTIVA**

**Ingredienti** : 2hg di acciughe, 1 trito di prezzemolo, 10 spicchi d'aglio, 4 foglie di salvia, 1 cucchiario di capperi, mezzo bicchiere di aceto rosso, 1 bicchiere di olio.

**Procedimento:** Sciogliere nell'olio di oliva le acciughe unite agli spicchi d'aglio interi. Trascorsi dieci minuti a fuoco lento aggiungere il trito di prezzemolo, salvia, capperi e il mezzo bicchiere d'aceto. Rimestare assiduamente con un cucchiario di legno per 3 minuti quindi eliminare gli spicchi d'aglio.

**Alda Pettavino**

**Nota:** Tale bagna va servita tiepida su peperoni e lingua e risulta ottima anche su patate lesse.

### **BAGNETTO ROSSO COTTO**

**Ingredienti :** 1 cuore di sedano, 1 carota, 2 spicchi d'aglio, 1 pezzetto di spagnolino rosso, 1 tuorlo d'uovo sodo, 1 cucchiaio di capperi, 1 peperone giallo, 4-5 acciughe sotto sale, 1 panino ammollato nell'aceto, 2 belle macinate di prezzemolo, 3-4 foglie di salvia e timo, 2 mestoli di salsa di pomodoro, olio d'oliva quanto basta, 1 piccola cipolla.

**Procedimento:** Tritare finemente le verdure e cuocerle per 10 minuti aggiungendo i due mestoli di salsa di pomodoro. Terminata la cottura aggiungere lo spagnolino, le foglie di salvia, il timo, il tuorlo d'uovo, l'olio e il panino ammollato.

**Pettavino Alda**

**Nota :** Questa salsa è ottima per verdure e pesce lesso.

### **BAGNETTO ROSSO FORTE PER BOLLITO**

**Ingredienti :** 6 kg di pomodori, 0,5 l di aceto rosso, 3 peperoncini dolci, 2 peperoncini forti, 3 cipolle medie, 3 cucchiaini di sale, 2 cucchiaini di senape in polvere, 3 cucchiaini di zucchero, 15 chiodi di garofano pestati.

**Procedimento :** Mettere in una pentola i pomodori, i peperoni dolci, quelli forti, le cipolle e l'aceto.

Fare cuocere il tutto per un'ora, scolare un poco, passarlo allo spremipomodoro, cuocere una seconda volta con gli altri ingredienti e quando è ben consistente imbottigliare bollente in albarelle piccole.

**Pina Barale**

### **SALSA KETCHUP**

**Ingredienti :** 2 kg di pomodori, 2 cipolle, 2 mele renette, 4 dl di aceto bianco, 5-6 grani di pepe, 4 chiodi di garofano, 1 pizzico di cannella, 160 gr di zucchero, 1 cucchiaio di sale.

**Procedimento :** Tagliare tutto a pezzetti e cuocere a fuoco lento finchè non si ammorbidisce. In una casseruola a parte fare bollire l'aceto e le spezie per 10 minuti. Passare tutto nel mixer, frullare bene, aggiungere l'aceto bollito e cuocere a fuoco lento e scoperto. Deporre nelle albarelle ancora bollente e mettere a riposare sotto una coperta.

**Lena Barberis**

### **SALSA PER CARNI O PASTA**

**Ingredienti:** 1 peperone verde, 2 melanzane, 2 zucchini, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 3 pomodori maturi, basilico, prezzemolo, sale, 1 peperoncino, olio quanto basta.

**Procedimento :** Lessare per 15 minuti le verdure tagliate a pezzi, quindi passarle nel passaverdure. A parte preparare un sugo con i pomodori a pezzi, la cipolla, il basilico, il prezzemolo e il peperoncino ( cottura 15 minuti ). Unire le verdure tritate e cuocere a fuoco lento per 45 minuti. Aggiungere olio e sale quanto basta . Conservare in frigorifero.

**G. Carla Martini**

### **SALSA PICCANTE**

**Ingredienti :** 3 kg di pomodori, 3 peperoni rossi, 2 cipolle grandi, 3 peperoncini , 15 chiodi di garofano, 0,5 l di aceto, 1 cucchiaio di senape, 1 cucchiaio di pepe, 20 foglie di basilico, 2 cucchiari di zucchero, 2 cucchiari di sale.

**Procedimento :** Fare bollire tutto per due ore e passare al setaccio. Aggiungere lo zucchero ed il sale e far bollire per altri 30 minuti. Lasciare raffreddare ed imbottigliare .

**Franca Nicola**

### **SALSA RUBRA**

**Ingredienti :** 9 kg di pomodori cuore di bue, 1 peperoncino, 8 chiodi di garofano, 400 gr di zucchero, 3 bicchieri di aceto bianco, 3 cucchiari di sale.

**Procedimento :** Strizzare i pomodori e cuocerli col peperoncino e i chiodi di garofano a fuoco deciso per 40 minuti; dopodichè passarli con la macchina della conserva. Aggiungere lo zucchero, l'aceto e il sale e far cuocere finchè la salsa risulta bella densa. Imbottigliare e sterilizzare 20 minuti.

**Mariuccia Serale**



### **FIOR D' AGOSTO ( verdure per l'inverno )**

**Ingredienti :** 4hg di carote , 3hg di sedano, 4 hg di cipolle , 1,5 hg di aglio (a piacere anche meno ), 1 hg di basilico, 5 hg di pomodori, 4 hg di sale fino, 1 manciata di prezzemolo, rosmarino, salvia, qualche foglia di lauro, olio.

**Procedimento :** Tritare il tutto molto finemente, aggiungere il sale, mescolare bene, invasare, coprire con un goccio d'olio e chiudere molto bene. Durante l'inverno si possono gustare saporite minestre con le buone verdure estive.

**Mariuccia – Teresa Peano Viglione**

### **MISCELLANEA DI AROMI**

**Ingredienti :** 100 gr di foglie di basilico , 100 gr di foglie di salvia, 100 gr di foglie di rosmarino, 100 gr di sale fino, 3 spicchi d'aglio.

**Procedimento :** Pulite le foglioline degli aromi con uno straccio umido e asciugatele all'ombra su un canovaccio, rigiratele spesso e quando sono completamente asciutte tritatele molto finemente con gli spicchi d'aglio. Mettete il tutto in una capace terrina, unite il sale fino e mescolate fino ad amalgamare bene gli ingredienti. Versate il composto nei vasetti e ricopritelo con uno strato di sale. Conservate in luogo fresco e asciutto. Basterà un pizzico di questo condimento per dare ottimo profumo ad arrostiti, minestre , sughi e bistecche.

**Margherita Rocco**

## **SCIROPPI E LIQUORI**

### **ELISIR ALLA MENTA**

**Ingredienti** : 700 gr di alcool da liquori, 600 gr. di zucchero, 60 gr di foglie di menta, 6 piccole foglie di basilico, 4 foglie di limone, 2 cucchiaini di fiori di camomilla, 1 cucchiaio da caffè ( colmo ) di semi di anice, 600 gr di acqua.

**Procedimento** : Lasciar in fusione il tutto ( tranne lo zucchero ) per 10 giorni quindi versare in una pentola 600 gr di acqua con lo zucchero, fare bollire ed attendere il raffreddamento. Unire tale sciroppo all'infuso, filtrare e lasciare trascorrere almeno 4 settimane prima di consumare.

**Alda Pettavino**

### **GENZIANELLA**

**Ingredienti** : 17 fiori di genzianella, 3 cucchiaini di zucchero, 1 scorza di limone, 1 l d'acqua, 1 bustina di vanillina, 350 gr di alcool, 300 gr di zucchero.

**Procedimento** : Far caramellare tre cucchiai di zucchero, aggiungere i fiori e la scorza di limone quindi bollire per 3 minuti. A composto caldo sciogliervi lo zucchero. Lasciare raffreddare , aggiungere la vanillina e l'alcool e imbottigliare. Confezione : bottiglie

**Anna Fantini – Franca Nicola**

### **GRAPPA DI LIQUIRIZIA**

**Ingredienti** : 750 ml di grappa bianca, 3 stecche di liquirizia.

**Procedimento** : Inserire la grappa con la liquirizia in una bottiglia da un litro. Lasciare macerare per 40 gg Confezione : bottiglie.

**Teresa Peano Viglione**

### **GRAPPA DI MIRTILLI**

**Ingredienti** : 750 ml di grappa bianca, 200 gr di mirtilli, 2 cucchiaini di zucchero.

**Procedimento** : Versare la grappa in una bottiglia da 1 l , aggiungere i mirtilli e 2 cucchiaini di zucchero. Lasciare macerare per 40 gg. E' possibile alternare ai mirtilli altri frutti di bosco. Confezione : bottiglie.

**Teresa Peano Viglione**

### **LIMONARIA**

**Ingredienti** : 90 foglie di limonaria, 1 buccia di limone, 0,5 l di alcool 95°, 0,5 l di acqua, 0,5 kg di zucchero.

**Procedimento:** Far macerare per 40 gg. le foglie di limonaria più la buccia del limone nell'alcool 95°. Filtrare e sciogliere lo zucchero nell'acqua, portare a ebollizione, miscelare a freddo e filtrare nuovamente. Servire fresco.

**Elvira Giraudò**

### **LIMONCELLO**

**Ingredienti** : 5 limoni naturali ( solo la buccia sottile ), 0,5l di alcool da liquori, 0,5 l di acqua, 400 gr di zucchero.

**Procedimento** : Lasciare la buccia in infusione nell'alcool per 10-12 gg. Far bollire acqua e zucchero e lasciar raffreddare. Unire il tutto. Filtrare e imbottigliare.

**Alda Pettavino**

### **LIQUORE DELLE 4 TAZZE**

**Ingredienti** : 1 tazza di mirtilli, 1 tazza di acqua, 1 tazza di zucchero, 1 tazza di alcool 95°.

**Procedimento:** Mettere il tutto in un contenitore a chiusura ermetica. Scuotere ogni tanto affinché lo zucchero si scioglia. Lasciare 40 gg. in fusione. Al termine filtrare. Può essere utilizzata qualsiasi frutta. Confezione : bottiglie.

**Betty**

### **LIQUORE DI CILIEGIE**

**Ingredienti** : 1,5 di ciliegie nere, 0,45 l di acqua, 1 kg di zucchero semolato, 750 gr di alcool da liquori, 3 chiodi di garofano, 5 cm di cannella.

**Procedimento** : Lavare, pulire e asciugare bene le ciliegie. Nel frattempo versare in una casseruola 0,45 l di acqua, lo zucchero, la cannella ed i chiodi di garofano, porre sul fuoco, alzare il bollire , e lasciar raffreddare. Tagliare alle ciliegie un pezzo di gambo, quindi deporle in contenitore versandoci sopra lo sciroppo e l'alcool. Chiudere bene e porre il tutto al sole per due mesi, filtrare e consumare.

**Alda Pettavino**

**Nota** : Si consiglia di non buttare via le ciliegie: poste in vasetti con grappa sono molto buone.

### **LIQUORE DI GENZIANA**

**Ingredienti** : 25 fiori di genziana, 3hg di zucchero, 3 l di grappa.

**Procedimento** : Mettere i fiori di genziana a bagno nel vino e lasciarli per 40 gg. Trascorso il periodo, fondere lo zucchero nella grappa a freddo. Filtrare il tutto e imbottigliare. Confezione : bottiglie.

**Rina Ghibaudò**

### **MARSALA ALL'UOVO**

**Ingredienti** : 7 uova fresche , 1 limone, 0,5 l di vino marsala, mezzo kg di zucchero.

**Procedimento** : Lavare ed asciugare bene le uova, metterle in un vaso di vetro asciutto, coprirle completamente con il succo di limone e chiudere. Dopo due settimane circa il limone avrà sciolto i gusci, quindi sbattere il tutto con una forchetta, colare e filtrare. Aggiungere il vino Marsala e lo zucchero, mescolare tutto e imbottigliare. Confezione : bottiglie.

**Franca Nicola**

### **NOCINO**

**Ingredienti**: 9 noci raccolte la mattina di San Giovanni, 1l di vino d'uva, 2,5 di zucchero, 2,5 hg di zucchero, 2hg di alcool 95°.

**Procedimento** : Rompere le noci e metterle in un barattolo da 2 l con 1 l di vino d'uva, lasciarle a macero per 40 gg., scuotendo ogni tanto. Filtrare, aggiungere lo zucchero e l'alcool. Servire.

**Margherita Ferro**

### **RATAFIA' DI AMARENE**

**Ingredienti :** 1,1 kg di amarene, 1 l di vino rosso secco, 300 gr di zucchero semolato, mezzo bicchiere d'acqua, 250 gr di alcool da liquori.

**Procedimento :** Snocciolare le amarene e , una volta pesate, occorre ricavarne 1 kg. Porle in un vaso con il vino, chiudere ermeticamente e tenerlo al sole 40 gg. Trascorso questo periodo preparare uno sciroppo con lo zucchero e mezzo bicchiere d'acqua e lasciare raffreddare. Filtrare il tutto aggiungendo l'alcool e trascorsi tre giorni, ripetere l'operazione con un filtro di carta direttamente in bottiglia. Attendere 6 mesi prima di consumare.

**Alda Pettavino**

**Nota:** Si consiglia di non buttare via le amarene: poste in vasetti con grappa sono molto buone.

### **VIN ROSE' DI DOLCETTO**

**Ingredienti :** Mosto di dolcetto, 1l di acqua.

**Procedimento :** Dopo 48 ore di bollitura tirare il vino e riporlo in una damigiana, inserire un tubicino di spurgo dalla damigiana in 1 l di acqua. A primavera è pronto da bere. Servire a temperatura ambiente. Confezione : bottiglia.

**Francesco Bertaina**

### **VOV**

**Ingredienti :** 4 tuorli d'uovo, 4 hg di zucchero, 0,5 l di latte, 1 hg di Marsala, 1hg di alcool alimentare, 1 bustina di vanillina.

**Procedimento :** Far bollire il latte con metà dello zucchero. Sbattere l'altra metà con i tuorli. Versare il latte caldo sulle uova sbattute mescolando bene. Lasciare raffreddare e aggiungere gli altri ingredienti. Colare e imbottigliare.

**Grutu**

## **ZUCCHERO ALLA MENTA**

**Ingredienti :** Zucchero a zollette, menta fresca in foglie, alcool a 95°.

**Procedimento :** Ogni strato di zucchero 5 foglie di menta. Coprire con alcool. Lasciare riposare per almeno 20 gg. Confezione : albarelle.

**Adelina Marangoni**

## **PEPERONCINI ROSSI PICCANTI**

**Ingredienti:** 1 Kg. Di peperoncini , 1 L. di aceto bianco, 1 L. di acqua, 1 cucchiaio di sale , 2 Hg. Di acciughe sotto sale, 3 Hg. di tonno, 1 manciata di capperi, olio quanto basta, alcune foglie di alloro.

**Procedimento:** Svuotare i peperoncini dai semi, lavarli, lasciarli riposare in acqua per mezz'ora: In una pentola mettere l'aceto, l'acqua e il sale, portare a ebollizione, aggiungere i peperoncini, scottarli per 5 minuti. Una volta scolati, porli a testa in giù su un canovaccio ad asciugare. Nel frattempo preparare il ripieno tritando le acciughe, il tonno e i capperi. Riempire i peperoncini, invasarli, coprirli con olio e foglie di alloro a piacere. Conservare in luogo fresco e buio.

**Mario Parola**