



## 1- Polenta ticinese

**Difficoltà:** semplice

**Tempo:** ca. 1 ora

### INGREDIENTI (dosi per 4 persone):

500 g di **farina integrale ticinese per polenta o farina integrale per polenta "Rosso del Ticino"**  
2 litri di **acqua**  
**Sale**

### PREPARAZIONE:

Portare l'acqua salata ad ebollizione. Appena l'acqua freme, aggiungere la farina a pioggia mescolando con una frusta. Far cuocere a fuoco moderato per ca. 1 ora mescolando regolarmente.  
Se si desidera, aggiungere un bicchiere di latte a metà cottura.

### OSSERVAZIONI:

--

## 1- Tessiner Polenta

**Schwierigkeit:** einfach

**Dauer:** ca. 1 Stunde

### ZUTATEN (für 4 Personen):

500 g **Vollkorn-Polentagriess oder Vollkorn-Polentagriess "Rosso del Ticino"**  
2 Liter Wasser  
Salz

### ZUBEREITUNG:

1,5 – 1,8 l gesalzenes Wasser aufkochen und 500 g Polentagriess beimischen. Etwa 1 Stunde bei mässiger Temperatur, unter ständigem Rühren, kochen lassen.

### BEMERKUNGEN:

--

## 1 - Polente traditionnelle

**Difficulté:** simple

**Durée:** ca. 1 heure

### INGRÉDIENTS (doses pour 4 personnes):

500 g di **semoule complète de maïs ou semoule complète de maïs "Rosso del Ticino"**  
2 litres d'eau  
Sel

### PRÉPARATION:

Porter à ébullition 1,5 – 1,8 l d'eau salée et ajouter 500g de semoule complète de maïs. Laisser cuire pendant une heure en remuant de temps à autre.

### NOTES:

--



## 2- Polenta uncia della valle di Muggio

**Difficoltà:** semplice

**Tempo:** ca. 1,5 ora

### INGREDIENTI (dosi per 4 persone):

500 g di **farina integrale ticinese per polenta**  
2 litri di acqua  
Sale  
1 bicchiere di latte  
150 g di burro  
4 cucchiaini di olio  
6 spicchi d'aglio  
8 foglie di salvia  
350 g di formaggella  
250 g di formaggio fondente (tipo Fontina)  
100 g di formaggio grattugiato (Sbrinz o Parmigiano)

### PREPARAZIONE:

Portare l'acqua salata ad ebollizione. Appena l'acqua freme, aggiungere la farina a pioggia mescolando con una frusta. Far cuocere a fuoco moderato per ca. 1 ora mescolando regolarmente.  
Aggiungere il latte a metà cottura.  
Rovesciare la polenta su un tagliere e affettarla.  
Far rosolare il burro con l'olio, l'aglio e la salvia. Sminuzzare la formaggella e il formaggio fondente. In una pirofila imburrata mettere uno strato di fette di polenta e cospargere con i cubetti di formaggio e col condimento. Continuare in questo modo fino ad esaurimento degli ingredienti. Terminare con uno strato di polenta cosparsa abbondantemente con il formaggio grattugiato. Mettere in forno a gratinare per una decina di minuti e servire.

### OSSERVAZIONI:

Questa ricetta può essere preparata anche con la **farina integrale ticinese per polenta "Rosso del Ticino"** oppure con la **farina integrale ticinese per polenta precotta 10-12 min.**, in quest'ultimo caso riducendo notevolmente i tempi di cottura.



## 3- Crêpes al saraceno

**Difficoltà:** semplice

**Tempo:** ca. 40'

### INGREDIENTI (dosi per 7 grandi crêpes):

200 g di **farina di grano saraceno ticinese** macinata fine  
5 dl di latte parzialmente scremato (drink)  
0,8 dl di acqua  
3 uova (+ 53 g)  
Sale

### PREPARAZIONE:

Sbattere le uova con un pizzico di sale. Incorporare la farina e diluire col latte. Lasciare riposare l'impasto al fresco (per permettere alla farina di assorbire meglio il liquido).  
Ungere la placca di cottura (o un tegame) con mezza cipolla intinta in olio di girasole. Versatevi, fuori dal fuoco, un mestolino di pastella e fatela scorrere sul fondo; rimettete sul fuoco e cuocete la crêpes dai due lati.  
Temperatura di cottura ca. 180°C.  
Più le crêpes sono fini, migliore è la loro qualità!

### OSSERVAZIONI:

Vi sono molte possibilità di guarnizione, per esempio:  
Formaggio da raclette di latte crudo (il formaggio esalta il gusto del saraceno!), pepe in grana appena macinato, cipolle crude a pezzettini, prosciutto, peperoni, lardo o pancetta grigliata, pere cotte, ...

## 3- Crêpes (galettes) au sarrasin

**Difficult :** simple

**Durée:** ca. 40'

### INGRÉDIENTS (doses pour 7 grandes crêpes):

200 g **farine de sarrasin du Tessin** (moulue fine)  
5 dl lait partiellement écrémé (drink)  
0,8 dl eau  
3 oeufs (+53 g)  
Sel

### PRÉPARATION:

Mélanger les oeufs avec une pincée de sel, ajouter la farine et diluer avec le lait. Mixer. Laisser reposer la pâte quelque temps au frais (pour permettre à la farine de mieux absorber le liquide).  
Graisser la plaque (ou la poêle) avec une moitié d'oignon piquée sur une fourchette et trempée dans de l'huile de tournesol.  
Température de cuisson: ~180°C.  
Plus les crêpes sont fines, meilleures elles sont !

### NOTES:

Garnitures possibles:  
fromage à raclette au lait cru (c'est le fromage qui fait pleinement ressortir le goût du sarrasin!), poivre fraîchement moulu, oignons crus coupés en morceaux, jambon, poivrons, lard grill , poireaux cuits, ...



## 4- Pasta per Pizzoccheri

**Difficoltà:** media

**Tempo:** ca. 1 ora

### **INGREDIENTI (dosi per 4 persone):**

400 g di **farina di grano saraceno ticinese** macinata fine  
100 g di farina bianca  
1 cucchiaino di sale

### **PREPARAZIONE:**

Mescolate i due tipi di farina e ponetele sulla spianatoia. Fate un buco nel centro e mettetevi il sale. Lavorate l'impasto aggiungendo acqua tiepida quanto basta in modo da avere una pasta soda che si lavori bene con le mani e non si attacchi alla spianatoia.

Spolverizzate la spianatoia con un po' di farina integrale, appoggiatevi l'impasto e lasciatelo riposare per 15 minuti dopo averla ricoperta con uno strofinaccio ben pulito. Trascorso il tempo, impastare nuovamente finché il composto è liscio ed omogeneo.

Stendete quindi la pasta con un matterello infarinato, tirate una sfoglia alta circa 3 mm e ritagliatela a strisce larghe 1 centimetro circa (come per fare delle tagliatelle). Allargate le fettuccine su di un tovagliolo grande in attesa di iniziare la cottura.

### **OSSERVAZIONI:**

È possibile acquistare i nostri **Pizzoccheri ticinesi** (variante PI o BIO) già pronti.  
Per cucinare degli ottimi Pizzoccheri, consultate la ricetta numero 5 – Pizzoccheri.



## 5- Pizzoccheri

**Difficoltà:** media

**Tempo:** ca. 1 ora

### **INGREDIENTI (dosi per 4 persone):**

250 / 300 g di **pizzoccheri ticinesi**  
250 g di burro  
200 g di formaggio fondente tagliato a dadini (tipo Fontina e Valtellina).  
50 g di formaggio grattugiato (Sbrinz o Parmigiano)  
200 g di verze e/o coste  
250 g di patate  
uno spicchio di aglio, pepe

### **PREPARAZIONE:**

Lavare e tagliare le verze (o le coste) a piccoli pezzi e le patate a tocchetti. Cuocere le patate e le verze per ca. 10-15 min. in acqua salata. Aggiungere i pizzoccheri ticinesi e lasciare bollire per altri 10 min.

Raccogliere i pizzoccheri con la schiumarola e versarne una parte in una teglia ben calda, cospargere col formaggio grattugiato e a cubetti, proseguire alternando pizzoccheri e formaggio.  
Friggere il burro con l'aglio lasciandolo colorire per bene, prima di versarlo sui pizzoccheri.  
Senza mescolare servire i pizzoccheri bollenti con una spruzzata di pepe.

### **OSSERVAZIONI:**

La pasta per i pizzoccheri può essere fatta con il nostro **grano saraceno ticinese**.  
Per questo vi invitiamo a consultare la ricetta numero 4 – Pasta per Pizzoccheri.



## 6- Risotto ai funghi porcini

**Difficoltà:** semplice

**Tempo:** ca. 20'

### **INGREDIENTI (dosi per 4 persone):**

350 g di **riso ticinese**  
40 g di funghi porcini secchi  
100 g di panna da cucina  
Brodo di carne  
Burro oppure olio d'oliva  
1 cipolla  
Formaggio grattugiato (Sbrinz o Parmigiano)

### **PREPARAZIONE:**

Mettete a bagno in acqua tiepida i funghi porcini secchi almeno 1 ora prima.  
Fate rosolare in una pentola una cipolla con un poco d'olio e burro e poi aggiungete i funghi ben scolati.  
Unite il riso e bagnate con il brodo fino a quando non sarà cotto. A cottura ultimata versate la panna da cucina.  
Spolverate con il formaggio grattugiato.

### **OSSERVAZIONI:**

--



## 7- Pop corn al caramello

Difficoltà: semplice

Tempo: 30'

### INGREDIENTI (dosi per 4 persone):

150 g di grani di **mais ticinese per pop corn**  
1 cucchiaio di olio di semi di mais  
200 g di zucchero  
1/4 limone (succo)

### PREPARAZIONE:

Fate scaldare una padella sul fuoco, quindi mettetevi un cucchiaio d'olio e i chicchi di mais, mescolate velocemente, coprite con un coperchio e lasciate cuocere a calore moderato per 4-5 minuti, scuotendo spesso il recipiente.

Quando tutti i chicchi si saranno aperti (non sentirete più il caratteristico scoppiettio), togliete la padella dal fuoco, trasferite i pop-corn in una terrina. Suddivideteli in quattro piatti individuali.

Ponete lo zucchero in un calderotto di rame non stagnato, unitevi 3-4 cucchiaini d'acqua e il succo di limone filtrato e fate scaldare a fuoco dolce mescolando con un cucchiaio di legno fino a quando lo zucchero si sarà sciolto completamente e avrà assunto un colore dorato (140 gradi).

Aggiungete due cucchiaini d'acqua fredda, togliete il calderotto dal fuoco e distribuite il caramello sul pop-corn, nei piattini.

Lasciate raffreddare e servite.

### OSSERVAZIONI:

--



## 8 - Castagnaccio

**Difficoltà:** semplice

**Tempo:** 1 ora

### INGREDIENTI (dosi per 4 persone):

1/2 Castagnaccio kg di **farina di castagne ticinesi**  
Una manciata di uvetta  
Una manciata di pinoli  
Olio

### PREPARAZIONE:

Mettere a bagno l'uvetta in acqua tiepida.  
In una terrina diluire la farina con acqua fredda aggiungendola pian piano mescolare con una frusta sino ad ottenere un impasto morbido e liscio.  
Ungere con l'olio una teglia rotonda di circa 30 cm di diametro e poco profonda.  
Distribuire sulla superficie i pinoli e l'uvetta ben scolata ed infarinata.  
Cuocere in forno a 180 gradi per circa un'ora.

### OSSERVAZIONI:

Controllare la cottura: il castagnaccio è cotto quando la superficie ha assunto un colore bruno dorato e si è screpolata.

## 8 - Castagnaccio

**Schwierigkeit:** einfach

**Dauer:** 1 Stunde

### ZUTATEN (für 4 Personen):

**500 g Tessiner Kastanienmehl**  
Eine Handvoll Sultaninen  
Eine Handvoll Pinienkernen  
Oel

### ZUBEREITUNG:

Die Sultaninen in lauwarmen Wasser einweichen.  
In einer Schale das Kastanienmehl mit Wasser vermischen.  
Bis unter langsamen Beimischen ein glatter Teig entsteht. Eine runde Auflaufform (30 cm) mit Oel einfetten.  
Den Teig einfüllen, die Pinienkerne und die Sultaninen darüber verteilen.  
Im Ofen bei 180°C für ca. 1 Stunde backen.

### BEMERKUNGEN:

Das Backen überwachen: das Castagnaccio ist bereit wenn die Kruste goldbraun und leicht eingerissen ist.





## 9 - Crostata di farina di castagne

Difficoltà: media

Tempo: 2 ore

### INGREDIENTI (dosi per 4 persone):

#### Per la pasta frolla:

100 g di **farina di castagne ticinesi**  
100 g di farina bianca  
100 g di burro a temperatura ambiente  
130 g di zucchero  
2 tuorli d'uovo  
1 pizzico di sale  
1/2 bustina di lievito

#### Per il ripieno:

400 g di ricotta  
2 uova  
100 g di zucchero  
6 biscotti secchi  
150 g di cioccolato fondente a scaglie  
2 cucchiaini di rum  
1/2 bustina di lievito

#### Per lo stampo:

Burro  
Farina

### PREPARAZIONE:

Preparate la pasta frolla e mettetela a riposare 30 minuti in frigorifero.

Aggiungete alla ricotta lo zucchero, i tuorli di 2 uova, il lievito, il rum e il cioccolato fondente e mescolate bene fino ad ottenere un composto omogeneo.

Montate gli albumi a neve e incorporateli al composto facendo attenzione a non smontarli.

Tirate la pasta frolla e rivestite una tortiera di 24 cm di diametro imburata e infarinata, ricoprite il fondo con i biscotti secchi sbriciolati e riempitela con il composto di ricotta.

Con gli avanzi di pasta formate un reticolato, infine cuocete la torta nel forno già caldo a 190 gradi per 50 minuti.

### OSSERVAZIONI:

--

## 9 - Kastanienkuchen

Schwierigkeit: mittelschw.

Dauer: 2 Stunden

### ZUTATEN (für 4 Personen):

**100 g Tessiner Kastanienmehl**  
100 g Weismehl  
100 g weiche Butter  
130 g Zucker  
2 Eigelb  
Etwas Salz  
1/2 Beutel Trockenhefe

#### Füllung:

400 g Quark  
2 Eier  
100 g Zucker  
6 Biskuits  
150 g dunkle Schokolade in Stücken  
2 Teelöffel Rum  
1/2 Beutel Trockenhefe

### ZUBEREITUNG:

Mürbeteig zubereiten und 30 Min. in Kühlenschrank ruhen lassen. Dem Zucker, 2 Eigelb, Hefe, Rum und Schokolade beimischen und gleichmässig verrühren.

Das Eiweiss zu Schnee verrühren und der Mischung langsam beifügen.

Den Mürbeteig auswallen in eine eingefettete Form geben (24 cm Durchmesser) den Teigboden mit zerkleinerten Biskuits belegen und die Quarkmischung beifügen.

Mit den Teigresten die Oberfläche verzieren und im vorgeheizten Ofen bei 190°C für 50 Min. backen.

### BEMERKUNGEN:

--



## 10 - Mousse di farina di castagne

Difficoltà: semplice

Tempo: 40 '

### INGREDIENTI (dosi per 4 persone):

1l latte  
150g zucchero  
4 uova  
**Farina di castagne ticinesi** quanto basta

### PREPARAZIONE:

Prendere un litro di latte con un po' di vaniglia e scaldarlo. Nel frattempo sbattere 4 rossi d'uovo con 150 gr di zucchero; diluirlo con il latte tiepido e metterlo sul fuoco molto basso. Aggiungere con un setaccio della farina di castagne fino a che la crema si addensa, sempre continuando a rimestare sul fuoco. La crema non deve mai bollire.

Lasciar raffreddare e incorporare due bianchi d'uovo montati a neve. Mettere in frigo per almeno 5 ore.

### OSSERVAZIONI:

--

## 10- Kastanien – Mousse

Schwierigkeit: einfach

Dauer: 40'

### ZUTATEN (für 4 Personen):

#### Tessiner Kastanienmehl

1 l Milch  
150 g Zucker  
4 Eier

### ZUBEREITUNG:

1 l Milch mit einer Vanillestange erwärmen. In der Zwischenzeit 4 Eigelb mit 150 g Zucker vermischen mit der lauwarmen Milch vermischen und auf kleinem Feuer kochen lassen.

Unter ständigen Rühren etwas Kastanienmehl begeben bis die Creme fester wird.

Die Creme darf nicht kochen.

Abkühlen lassen und zwei Eiweiss, die zu Schnee geschlagen wurden, begeben.

In Kühlschranks für mindestens 5 Stunden ruhen lassen.

### BEMERKUNGEN:

--



## 11 - Gnocchi di castagne

Difficoltà: semplice

Tempo: 40 '

### INGREDIENTI (dosi per 4 persone):

1000 g di patate bollite  
200 g di **farina di castagne ticinesi**  
2 uova  
Burro  
Sale

### PREPARAZIONE:

Lessare le patate sbucciarle, passarle ancora calde.  
Incorporare al purè la farina di castagne 40 g di burro e le uova.  
Impastare il tutto fino ad ottenere una pasta elastica, formare gli gnocchi.  
Portare a bollore abbondante acqua leggermente salata, versarvi gli gnocchi uno ad uno, lasciandoli bollire qualche minuto: quando vengono a galla ritirarli con la schiumarola.  
Condire con burro fuso.

### OSSERVAZIONI:

--

## 11- Kastanien Gnocchi

Schwierigkeit: einfach

Dauer: 40'

### ZUTATEN (für 4 Personen):

200 g gekochte Kartoffeln  
200 g **tessiner Kastanienmehl**  
2 Eier  
Butter  
Salz

### ZUBEREITUNG:

Kartoffeln kochen und schälen. Noch heisse Kartoffeln durch das Passe-vite drücken.  
Das Kastanien Mehl, 40 g Butter und drei Eier dem Kartoffelpüree beimischen.  
Alles gut durchkneten bis ein homogener Teig entstanden ist.  
Die Gnocchi formen und in genügend gesalzenem Wasser kochen. Gnocchi mit der Schaumkelle vorsichtig abtropfen und mit flüssiger Butter übergeben.

### BEMERKUNGEN:

--