



VALLE D'AOSTA

Accanto alla "Grande Patrie", un'Italia mai rinnegata ma sempre lontana, i valdostani, all'indomani della unificazione nazionale, cominciarono a studiare la storia e la tradizione e a dare dignità letteraria al dialetto franco-provenzale.

Frutto di un isolamento morfologico, la gastronomia valdostana è incentrata sull'alpeggio e sulla conservazione e lavorazione delle carni. Esigenza derivata dalla difficoltà degli spostamenti e quindi dalla necessità di conservare a lungo i prodotti. La particolarità della cucina Valdostana sta nella profonda diversità rispetto alla gastronomia del resto d'Italia. La differenza che si nota maggiormente è la mancanza di ricette a base di qualsiasi tipo di pasta. Il piatto sostitutivo della pasta è identificato nella numerose zuppe e minestre di origine contadina preparate con le verdure di stagione ed arricchite con brodi a base di carne, burro e formaggio. Tra le principali troviamo la "seuppa y plat", la "zuppa di castagne" e la "seuppa vapeullenentse", tipica della Valpelline. Anche per il pane vale un discorso simile: il pane bianco, classico, è sostituito dal Valdostano "pane nero" fatto di segale che può essere farcito con castagne o mele lasciate essiccare. Per quanto riguarda i secondi piatti, la Valle d'Aosta conta molto sulla selvaggina e sugli ortaggi. Tra i piatti ricorrenti menzioniamo lo "sformato di patate", spesso proposto anche come antipasto, la "carbonade", piatto a base di carne cotta nel vino rosso, ed il "capriolo alla valdostana" condito con un sughetto di panna, ginepro, timo e pepe nero. Ed ancora, due classici della cucina Valdostana: la "polenta" che viene condita col sugo di cinghiale o di lepre, e che può essere "concia"(cioè preparata insieme al formaggio); e la "fonduta di formaggi", simbolo indiscusso della gastronomia Valdostana.

I prodotti, i sapori e il territorio

- **Fontina**

La produzione della Fontina segue un metodo che si tramanda da secoli nella regione Val d'Aosta. Le prime notizie relative a questo formaggio si trovano negli archivi feudali del 1267 e negli affreschi dei castelli valdostani, dove, tra cavalieri e dame, si riconoscono le forme di Fontina esposte sui banchi di vendita medioevali. Ma è solo nel 1700 che compare per la prima volta la parola 'fontina', come testimonia un registro delle spese dell'ospizio del Gran San Bernardo. Il gusto è caratteristico, dolce, gradevole, mai forte o amaro.

- **Valle d'Aosta Fromadzo**

Le prime notizie certe sul Valle d'Aosta Fromadzo sono contenute in una nota della 'Summa lacticianorum' di Pantaleone da Confienza, scritta il 9 luglio 1447 e dedicata ai formaggi della Valle

d'Aosta. Fin dall'antichità, tra le popolazioni locali, questo formaggio ha rappresentato una buona alternativa della Fontina: il latte eccedente la produzione della Fontina veniva utilizzato per la produzione del Fromadzo, che aveva anche il vantaggio, tipico dei formaggi a basso contenuto di grasso, di conservarsi per maggior tempo e costituire una buona fonte di proteine in quei periodi dell'anno in cui le risorse alimentari scarseggiavano. Il sapore è caratteristico, fragrante, semidolce se fresco, più pronunciato, leggermente salato, con una punta di piccante se stagionato.

- **Valle d'Aosta Jambon de Bosses**

Numerosi riferimenti storici contribuiscono a inquadrare la posizione dello Jambon de Bosses nella cultura e tradizione popolare di questa zona della Valle d'Aosta. I documenti più antichi risalgono al 1397 e attestano la presenza di prosciutti nel territorio di Saint-Rhémy-en-Bosses, indicati come 'tybias porci'. Il gusto è delicato, leggermente salato con punta di dolce e retrogusto aromatico, con una leggera venatura di selvatico.

- **Valle d'Aosta Lard d'Arnad**

I riferimenti storici relativi a questo prodotto risalgono al 1763 e indicano la diffusione già nei secoli passati degli specifici metodi di produzione utilizzati ancora adesso dalle maestranze locali. Il profumo è ricco di aromi e il sapore ricorda le erbe usate nella miscela della salamoia.

- **Motzetta**

La motzetta, carne essiccata di bovino, camoscio, cervo o cinghiale, è nata dall'antica esigenza di conservare a lungo la carne per il fabbisogno invernale della famiglia. Si presenta, allo sguardo, tenace e corazzata ma, in bocca, diventa tenera e gustosa. Preparata con tagli crudi interi, compatti e poco grassi, viene lasciata a macerare con erbe aromatiche di montagna, accompagnate al sale, alle spezie e altri aromi naturali; così rimane per una ventina di giorni, interamente ricoperta dalla salamoia e pressata da un peso posto sul coperchio del contenitore. In seguito si procede alla sua stagionatura, appendendo le porzioni di carne in luoghi freschi e ben arieggiati, per un tempo che varia da uno a tre mesi, a seconda della dimensione del prodotto. La motzetta va servita come antipasto, tagliata a fette sottili e accompagnata dal tipico pane di segale locale.

Vini regionali

- **Valle d'Aosta**

In Valle d'Aosta la vite ha trovato terreno fertile lungo il fiume Dora Baltea, che percorre la regione da ovest a est. Qui il clima, freddo pungente d'inverno e caldo secco d'estate, è favorevole alla maturazione dell'uva che viene utilizzata per la produzione dell'unica Doc valdostana, Valle d'Aosta o Vallée d'Aoste, che include numerose tipologie: Bianco, Rosso o Rosato, Muller Thurgau, Gamay, Pinot nero, Pinot grigio, Petite Arvine, Chardonnay, Premetta, Fumin, Petit rouge, Blanc de Morgex et de La Salle, Chambave moscato, Chambave moscato passito, Chambave rosso, Nus malvoisie, Nus malvoisie passito, Nus rosso, Arnad-Montjovet, Torrette, Donnas, Enfer d'Arvier, Novello.

All'esame visivo il Valle d'Aosta Doc Bianco si presenta di colore giallo paglierino più o meno intenso con riflessi verdini o dorati. Ha odore fresco, gradevole e caratteristico, il sapore è secco, leggermente acidulo, talvolta vivace. La gradazione minima è di 9 gradi. Il Valle d'Aosta Doc Rosso ha colore rosso rubino, odore vinoso, fresco, caratteristico, sapore asciutto, gradevole, talvolta vivace e armonico. La gradazione è di 9,5 gradi. Il Valle d'Aosta Muller Thurgau ha colore giallo verdolino, con riflessi paglierini. L'odore è intenso, gradevole, aromatico, il sapore secco, fruttato, leggermente aromatico e fine. La gradazione minima è di 10 gradi.

I segreti e la tradizione culinaria nelle ricette della VALLE D'AOSTA

- **Crocchette al Valle d'Aosta Fromadzo**
- **Seuppa a la Valpellenense**
- **Crostata di Fontina Valdostana con Motzetta**
- **Fonduta valdostana**
- **Seupetta de Cogne**
- **Zuppa di castagne**

- **Crocchette al Valle d'Aosta Fromadzo**

Piatto tipico dal sapore caratteristico e fragrante.

Ingredienti e dosi per 4 persone

60 gr di farina bianca
60 gr di farina di riso
500 gr di Valle d'Aosta Fromadzo
150 gr di burro
2 dl di latte
3 uova intere
4 tuorli
pangrattato
un pizzico di noce moscata
olio
sale
pepe bianco macinato fresco

Preparazione

Setacciamo le due farine e uniamole in un tegame.

Amalgamiamo con il latte e mettiamo il tegame sul fuoco molto basso. Uniamo al composto 2 uova intere e i tuorli battuti. Aggiungiamo il Valle d'Aosta Fromadzo tagliato a cubetti, il burro, e aggiustiamo di sale, pepe e noce moscata. Continuiamo a mantenere sul fuoco e a girare il composto.

Quando accenna a bollire, alziamo la fiamma a fuoco vivace e continuare la cottura per 5 minuti.

Togliamo dal fuoco, versiamo il composto in una ciotola e facciamolo raffreddare.

Quando il composto si sarà raffreddato facciamo delle crocchette di circa tre centimetri di diametro, passiamole nell'uovo battuto e nel pangrattato per due volte, quindi friggiamole in abbondante olio e servire immediatamente.

- **Seuppa a la Valpellenense**

Una deliziosa zuppa che accosta fontina, pane e cavolo verza, tipica della cultura culinaria regionale della Valle Aosta.

Ingredienti e dosi per 4 persone

2 foglie di cavolo verza
600 gr di pane raffermo affettato
700 gr di fontina
400 gr di burro
1 l di brodo di carne
sale

Preparazione

Prepariamo 1 litro di brodo di carne, al quale aggiungiamo due foglie di verza.
Prendiamo una teglia, imburriamola e disponiamo a strati nell'ordine, il pane a fette, la fontina tagliata a cubetti e dei fiocchi di burro completando la teglia con uno strato di fettine di pane.
Bagniamo tutto con il brodo e facciamo cuocere a 180°C circa per almeno 15 minuti.
Sforniamo, cospargiamo con piccole noci di burro, e serviamo il piatto ben caldo.

• **Crostata di Fontina Valdostana con Motzetta**

Una crostata particolare, fontina e motzetta, come dire la Valle Aosta in tavola. Da non perdere.

Ingredienti e dosi per 4 persone

200 gr di farina
100 gr di burro ammorbidito a temperatura ambiente
200 gr di Fontina Valdostana
2 uova
1 cucchiaio di parmigiano grattugiato fresco
100 gr di panna fresca
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
acqua
un pizzico di noce moscata
sale e pepe nero
120 gr di motzetta

Preparazione

Sul tagliere setacciamo la farina e facciamo una fontana. Mettiamo al centro il burro ammorbidito a temperatura ambiente e un pizzico di sale. Impastiamo delicatamente aggiungendo l'acqua fino ad ottenere un impasto morbido.

Avvolgiamo l'impasto in un panno e lasciarlo riposare al fresco circa 45 minuti.

Infariniamo leggermente il tagliere, mettiamo 3/4 d'impasto e con un mattarello otteniamo una sfoglia di circa 25 cm di diametro. Quindi poniamola sul fondo di una teglia, imburrata, del diametro di circa 20 cm.

Tagliamo a fette sottili la fontina e distribuiamola sulla sfoglia.

In una terrina, battiamo le uova, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, un pizzico di noce moscata, amalgamiamo con panna fresca. Con il composto di uova ricopriamo la sfoglia e la fontina.

Stendiamo con il mattarello l'impasto rimasto. Tagliamolo a strisce larghe un centimetro e incrociamole sopra il composto di uova creando una classica reticolatura da crostata. Mettiamo in forno preriscaldato a 180° per circa 20/25 minuti.

Lasciarla riposare e serviamo tiepida, accompagnandola con la motzetta tagliata a fettine sottili e condita con olio extravergine di oliva, sale e pepe di mulinello.

- **Fonduta valdostana**

Piatto unico e dal sapore squisito, ideale per coloro che amano i formaggi, accompagnato da polenta, crostini di pane o verdure.

Ingredienti e dosi per 4 persone

400 gr di fontina
250 ml di latte intero
40 gr di burro
4 tuorli d'uovo
Pepe bianco

Preparazione

Mettiamo in una terrina la Fontina tagliata a fettine sottili e copriamola con il latte. Lasciamola riposare per circa due ore.

Mettiamo sul fuoco un pentolino dal fondo di almeno 1 cm, aggiungiamo il burro e la fontina con il latte precedentemente riposata. Giriamo continuamente con una frusta per evitare che si attacchi e manteniamo sempre il fuoco basso.

Appena il formaggio sarà fuso aggiungiamo i tuorli uno alla volta, e continuiamo a mescolare.

Togliamo dal fuoco quando avrà raggiunto la giusta densità.

Spolveriamo infine con del pepe bianco.

Disponiamo la fonduta in ciotoline di coccio in modo che si mantenga calda durante la consumazione e accompagniamola con crostini di pane.

- **Seupetta de Cogne**

La seupetta di Cogne, un risotto a base di fontina e pane dal gusto molto delicato e soave.

Ingredienti e dosi per 4 persone

400 gr di riso
1 kg di pane
400 gr di fontina
300 gr di burro fuso
brodo di carne
sale

Preparazione

Prendiamo il pane, tagliamo a fette e friggiamolo nel burro.

In una casseruola a parte, mettiamo del burro, facciamolo fondere e prendere colore e aggiungiamoci il riso. Lasciamolo tostare per qualche minuto girandolo continuamente e versando tanto brodo quanto necessario per completare la cottura al dente.

Appena il riso sarà cotto togliamolo dal fuoco: prendete una teglia e dopo averla imburata disponiamo alternandolo, uno strato di pane, uno di riso ed uno di fontina. Bagniamo con un po' di brodo per rendere più morbido il tutto e versiamo del burro fuso molto caldo.

Facciamo cuocere per circa 5 minuti in forno ad una temperatura di circa 190°C.

- **Zuppa di castagne**

Regina delle zuppe valdostane, la zuppa di castagne è una prelibatezza da non perdere assolutamente! Più che zuppa è una vera e propria minestra, a base di riso e castagne cotti in un saporito brodo al latte.

Ingredienti e dosi per 4 persone

400 gr di castagne secche
150 gr di riso
900 ml di latte
100 gr di burro
Sale
Alloro

Preparazione

Lasciamo in ammollo le castagne per una notte in acqua tiepida.

Al momento di prepararle, sgoccioliamo le castagne, priviamole della pellicina rimasta e mettiamole in una pentola ricoprendole con acqua fredda, saliamo leggermente e facciamo bollire per circa 10 minuti, poi spegniamo e sgoccioliamole.

Intanto, in un'altra casseruola, portiamo a bollire il latte insieme a qualche mestolo d'acqua.

Mettiamo quindi le castagne e qualche foglia di alloro. Copriamo e lasciamo cuocere a fiamma dolce.

Quando le castagne saranno morbide, incorporiamo il riso, saliamo e proseguiamo la cottura per altri 10 minuti circa.

Qualche minuto prima di spegnere, mantechiamo il tutto con il burro.

Trasferiamo la minestra nell'apposita zuppiera e servite la vostra zuppa di castagne ancora fumante con crostini di pane e formaggio Valle d'Aosta Fromadzo stagionato.