

Casa nostra

– *Ricette ticinesi* –



Un grande classico della cucina ticinese

Per decenni, in Ticino si è imparato a cucinare seguendo le ricette del «trattato di economia domestica, di igiene alimentare e cucina» *Casa nostra*: pubblicato originariamente nel 1927 da Erminia Macerati, la «mamma dell'economia domestica» nelle scuole cantonali, è stato poi riproposto nel 1967 da Bice Caccia e Lina Manghera, in un'amatissima edizione più volte ristampata. In questo volume ritrovate il ricettario di *Casa nostra*, vero e proprio compendio della tradizione culinaria ticinese. Brasato, salmì, polenta, pesce in carpione e – *dulcis in fundo* – torta di pane: tutta la sapienza della cucina di una volta in un libro che ha fatto la storia di casa nostra.



Con le fotografie dell'Archivio audiovisivo
di Capriasca e Val Colla

ISBN 978-88-95067-08-7
IET 7271 | CHF 39.90



9 788895 067087



Casa nostra

– *Ricette ticinesi* –

A cura di Bice Caccia e Lina Manghera
Con le fotografie dell'Archivio audiovisivo
di Capriasca e Val Colla

©



Questo volume è la riedizione parziale
del trattato di economia domestica,
igiene alimentare e cucina *Casa nostra*,
curato da Bice Caccia e Lina Manghera.

Prima edizione in volume:

© 1967

iet – Istituto Editoriale Ticinese s.a.
Bellinzona

© 2022

iet – Istituto Editoriale Ticinese s.a.
Bellinzona
www.istitutoeditorialeticinese.ch
ISBN 978-88-95067-08-7

Impaginato dalle Edizioni Casagrande
e stampato da Salvioni arti grafiche,
Bellinzona, dicembre 2022

In copertina:

Pranzo all'aperto
ai monti di Caslaccio,
1970-1990

Fotografia:

Aldo Morosoli

Provenienza:

Cristina Morosoli, Cagiallo

ACVC7694

Elaborazione grafica:

Edizioni Casagrande

© Edizioni Casagrande

Premessa dell'Editore

Apparso nel 1967 come rivisitazione dell'omonimo manuale redatto quarant'anni prima da Erminia Macerati, pioniera dell'insegnamento dell'economia domestica nella Svizzera italiana, il «trattato di economia domestica, igiene alimentare e cucina» *Casa nostra*, curato dalle insegnanti Bice Caccia e Lina Manghera, è presto diventato un punto di riferimento per tante famiglie ticinesi e grigionesi.

Diverse generazioni di «direttrici di casa», come recitava il titolo della premessa al libro, si sono formate su quest'opera, approvata dal Dipartimento della pubblica educazione del Cantone Ticino e nel 1968 resa perfino obbligatoria dall'omologo dipartimento del Cantone dei Grigioni.

L'opera originale si divideva in due parti. La prima, redatta da Bice Caccia, trattava temi come la scelta e la cura dell'arredamento e del vestiario, la contabilità e alcune questioni generali legate alla salute e all'igiene alimentare. La seconda, dovuta a Lina Manghera, costituiva di fatto un esauriente ricettario della cucina praticata in quegli anni nella Svizzera italiana.

A oltre 50 anni dalla prima edizione, riproponiamo in una nuova versione, arricchita dalle fotografie conservate presso l'Archivio audiovisivo di Capriasca e Val Colla, il ricettario di *Casa nostra*, con il sottotitolo *Ricette ticinesi*. Sottotitolo che ribadisce come queste ricette siano ormai state promosse a “ricette tradizionali”, fatto testimoniato anche dalle continue sollecitazioni a ristamparle e a riproporle in libreria.

Può darsi che le mutazioni del gusto e della sensibilità faranno apparire superati alcuni dosaggi, ad esempio del burro, ma l'Editore confida nella capacità delle cuoche e dei cuochi di casa nostra, che quando necessario sapranno reinterpretare anche con creatività le ricette che hanno determinato la nostra cultura alimentare degli ultimi cinquant'anni.

Buon appetito!

9	<i>Antipasti</i>
21	<i>Minestre</i>
33	<i>Primi piatti</i>
47	<i>Carne</i>
73	<i>Pesce</i>
79	<i>Uova</i>
97	<i>Formaggio</i>
103	<i>Verdure</i>
111	<i>Salse</i>
119	<i>Dolci</i>
155	<i>Varia</i>
167	<i>Conservazione degli alimenti</i>
175	<i>Indice delle ricette</i>
182	<i>Crediti delle immagini</i>

Le ricette base sono calcolate per 4 persone

Il cifrario della cucina

- 1 c = 1 cucchiaino (da caffè)
- 1 C = 1 cucchiaio (da minestra)
- 1 g = 1 grammo
- 1 kg = 1 chilogrammo
- 1 dl = 1 decilitro
- 1 L = 1 litro

Equivalenze

- 3 cucchiai colmi di zucchero sono ca. 100 g
 - 4 cucchiai colmi di farina bianca sono ca. 100 g
 - 6 cucchiai sono ca. 1 dl
-

© Edizioni Casagrande



Antipasti

© Edizioni Casagrande

Anche nel meno esigente clima conviviale l'antipasto è sempre gradito ed è l'ouverture che spesso precisa lo stile di chi ospita. Non è difficile poter accontentare i gusti dei commensali date le vaste possibilità di preparazione di questo piatto.



Affettato misto

- Bondiola
- Carne secca affumicata
- Coppa di maiale
- Lingua salnitrata
- Mortadella di Bologna
- Prosciutto cotto e crudo
- Salame nostrano
- Pancetta
- Mortadella nostrana

Disporre gli affettati sui piatti di portata solo all'ultimo momento. Guarnire con sottaceti, prezzemolo, ricci di burro.



Acciughe in filetti

Togliere le lische. Dividerle in due. Arrotolarle o lasciarle distese. Condirle con succo di limone.



Anguilla marinata

Levare la pelle e tagliare a striscie di ca. 5 cm. Guarnire con sottaceti e fettine di limone.



Burro a ricci

Utilizzare burro fresco e di prima qualità. Formare il ricciolino tirando l'arriciaburro sul pannello senza tuttavia premere eccessivamente sul burro. Collocare subito il ricciolo in acqua ghiacciata e tenervelo fino al momento di servire.



Caviale

Servire in recipiente di vetro posato sopra ghiaccio tritato. Accompagnare con uova sode tagliate, cipolline, olio e aceto per chi desidera condire il caviale.



Coste di cardo

Levare i fili. Tagliare a pezzetti. Marinare con olio, sale, pepe e qualche goccia di limone.



Crescione

Lavare. Oleare e spruzzare con limone.



Filetti di acciughe ripieni

Togliere il nocciolo a un'oliva e arrotolarvi intorno un filetto di acciuga. Nel centro, collocare un cappero.



Finocchi

Pulire. Lavare accuratamente. Tagliare a fettine sottili. Macerare con olio, sale e pepe.



Gamberetti di mare o d'acqua dolce

Lessare. Collocare su di un tovagliolino. Guarnire con prezzemolo e limone.



Melone

Dimezzare. Togliere la parte centrale di rifiuto. Tagliare a fettine. Disporre le fette a corona, in una coppa di cristallo, intorno a un centro di pezzetti di ghiaccio.



Olive

Sottolio e ripiene.



Peperoni

Lessare. Tagliare a striscioline. Marinare in olio, sale, pepe e limone.

**Ravanelli**

Lavare. Affettare sottilmente. Marinare in olio, sale e pepe.

**Remolacci bianchi e neri**

Sbucciare. Affettare sottilmente. Salare. Lasciar sgocciolare. Marinare in olio, sale e pepe.

**Salmone affumicato**

Affettare sottilmente. Guarnire con rondelle di limone. Accompagnare con maionese.

**Sardine all'olio**

Sgocciolarle dal loro olio, spruzzando con succo di limone. Guarnirle con maionese e uova sode.

**Sedano bianco**

Lavare. Tagliare sottilmente. Mettere a bagno in acqua acidificata con limone. Sgocciolare, condire con panna liquida.

**Sottaceti di ogni genere**

Disporre a piacimento.

**Tonno sottolio**

Più indicata è la ventresca tagliata a fette e guarnita con anelli di cipolla, sottaceti, carciofini e funghi sottolio, maionese.

**Uova sode**

Come elemento decorativo, nella preparazione di antipasti non vanno dimenticate le uova sode: affettate, a rondella, a spicchi, oppure farcite.

Burri composti

Servono specialmente per la preparazione di crostini e tartine. La loro varietà è ricchissima. Si ottengono pestando nel mortaio il burro con l'elemento desiderato fino a ridurlo a una massa omogenea e liscia.

Nota:

In generale tutti questi burri, oltre a poter essere spalmati sulle tartine, si possono mettere in gelatina facendo uso di appositi stampi.



Burro di fegatini di pollo

- 20 g di burro
- Cipolla affettata
- 2 fegatini di pollo
- Salvia
- 1 C di Marsala
- Sale
- Pepe
- 80 g di burro

Rosolare leggermente la cipolla nel burro. Affettare la carne e rosolare insieme alla salvia nel condimento. Innaffiare con il Marsala e cuocere alcuni minuti. Aromatizzare. Passare al setaccio. Lavorare il burro in crema e amalgamare al passato.



Burro di prezzemolo

- 150 g di burro
- 1 manciata di prezzemolo tritato
- 1 pizzico di sale
- Pepe
- Succo di limone

Ridurre il burro in crema. Aromatizzare.



Burro di prosciutto

- 150 g di prosciutto cotto magro
- 100 g di burro
- Pepe
- Sale
- Limone o Cognac (1 C)

Pestare il prosciutto nel mortaio. Passare al setaccio. Incorporare il burro lavorando con una spatola di legno. Aromatizzare.