



Registrato come Gabiano e dintorni - sede: Via San Carpofo 97 - 15020 Cantavenna di Gabiano (AL) - Aut. Tribunale di Torino n° 5304 del 3-9-1999 -
Dir. Responsabile Enzo Gino - Cell. 379 106 43 68 - mail: posta@radioghigiot.it - Stampato in proprio - Distribuzione gratuita -
Inoltre puoi leggere il Tabui e vedere molto altro su www.radioghigiot.it

TRADIZIONI MONFERRINE: LA BAGNA CAUDA

UN PO' DI STORIA

Pochi sanno che negli statuti di Gabiano del 1422 vi è un "articolo" che prescrive l'obbligo della coltivazione di almeno 101 piante di aglio.

A questo aggiungiamo che l'aglio era storicamente considerato il cibo per i lavoratori.

Questo perché in pratica era perfetto per chi faceva fatica (contadini, soldati, marinai, schiavi) e poco "presentabile" per chi voleva distinguersi.

Costava poco ed era disponibile: si coltiva facilmente e regge condizioni difficili, quindi finiva spesso nella dieta "di base" delle classi popolari. Si conserva bene: per chi viveva di scorte (cascine, caserme, navi) era un vantaggio enorme rispetto a molti altri vegetali.

Dava sapore ai cibi poveri: pane, zuppe di cereali/legumi, verdure.

Quando la dieta è monotona, un ingrediente "forte" vale oro, anche senza essere calorico.

Era considerato "fortificante" e me-

Continua in seconda

COME SI PREPARA

Ecco la bagna cauda "come Dio comanda" secondo la ricetta depositata dalla Delegazione di Asti dell'Accademia Italiana della Cucina (registrazione del 7 febbraio 2005). Dosi (comode per 6 persone) 6 teste d'aglio

3 bicchieri da vino di olio di Oliva (più 1-2 cucchiaini di olio di noci, se ci sono);

300 g di acciughe

(tradizionalmente sotto sale);

Burro: un pezzetto facoltativo a fine cottura;

Attrezzatura: tegame di coccio "dian" e fornellini di terracotta "fojòt" con fiammella (o scaldino), meglio con frangifiamma se si usasse il gas.

Procedimento tradizionale.

Preparazione dell'aglio: sbucciato, tagliato a metà per il lungo e se lo si vuole più digeribile si toglie il germoglio interno;

Una versione soft, ma molto usata prevede di ammorbidire l'aglio nel latte: si copre l'aglio con latte e si fa sobbollire pianissimo 15 - 20 min, poi si scola e si schiaccia fino a crema. Dissalare e pulire le acciughe eventualmente anche con un breve ammollo, poi si diliscano e asciugano. Nella ricetta depositata si cita anche il passaggio "lavate nel vino rosso e asciugate".

Cottura nel dian che è la pentola di cottura di solito in cotto, a fuoco bassissimo: si scalda un po' d'olio, si uniscono le acciughe sino a farle sciogliere senza friggere. Si aggiunge poi la crema d'aglio (o l'a-

aglio affettato, sempre senza farlo colorire), si mescola e schiaccia finché diventa cremosa.

Si versa il resto dell'olio (e l'olio di noci se previsto) lasciando andare 20-30 min: regola d'oro: non deve mai friggere. A fine cottura, se si vuole un gusto più morbido, si aggiunge una noce di burro.

Si serve nei fojòt con fiammella sotto, per mantenerla calda a tavola. E c'è anche qualcuno che, secondo tradizione, "corregge" con mezzo bicchiere di Barbera prima di passare alla degustazione. Verdure "da intingolo" (classiche). Crude e cotte: cardo gobbo, topinambur, cavolo, indivia/scarola, peperoni (anche "sotto graspa"), cipollotti (anche messi nel Barbera), patate lesse, barbabietole, cipolle al forno, peperoni arrostiti, ecc. Chiusura da tradizione: quando resta "lo spesso" nel dian o nel fojòt, si strapazza un uovo dentro per finire in bellezza e poter ripulire con la classica scarpetta il contenitore. Ed in fine una variante poco nota ma particolare per donne e uomini... coraggiosi. C'è chi aggiunge del peperoncino, ovviamente in quantità... a piacere. Bisogna dire che per chi ama sentire la bocca in fiamme, l'abbinamento bagna+paprica funziona; ovviamente per spegnere le fiamme l'uso della Barbera è l'antidoto per eccellenza.

Ma la bagna cauda è un intingolo ideale anche per condire pastasciutte o di accompagnamento ai bolliti.

LOW PARECH

BAGNA CAUDA E SALUTE

Sfatiamo qualche mito nel bene e nel male: se parliamo di bagna cauda "vera" (tanto aglio cotto + acciughe + olio/burro, con verdure e pane), gli effetti "salutari" non sono quelli spesso pubblicizzati, e soprattutto non ci si aspettano miracoli su pressione/colesterolo: gli effetti clinici che si vedono negli studi sono tipicamente con dosi concentrate (supplementi), mentre "qualche spicchio in ricetta" conta molto meno. Cosa può avere di buono realisticamente. Mangiare più verdure: spesso la Bagna Cauda porta a consumare un



bel piatto di verdure crude/cotte (cardi, cavolfiore, peperoni, ecc.). Questo, di per sé, è la parte più "salutare" del pasto.

Pesce "grasso" in piccola quota: le acciughe sono un pesce ricco di

omega-3; in generale l'American Heart Association raccomanda pesce (specie quello ricco di omega-3) più volte a settimana. Composti dell'aglio:

l'aglio contiene sostanze solforate interessanti, ma... in bagna cauda l'aglio è cotto, quindi cambia tutto. L'"allicina" (quella spesso tirata in ballo) si forma quando l'aglio viene schiacciato/tagliato, ma calore e

Continua in seconda

TRADIZIONALMENTE

Come raccontavano i nostri vecchi in passato la Bagna Cauda veniva servita direttamente nel dian posto in mezzo alla tavola e tutti commensali intingevano la propria verdura direttamente nella pentola come una sorta di Grolla dell'amicizia.

La Bagna Cauda infatti favoriva la convivialità, l'intingolo talvolta molto salato per la presenza di acciughe non lavate (ma appena sbattute per far cadere il sale sotto cui erano conservate) mettevano una certa sete ed il ricorso a qualche bicchiere di vino favoriva l'allegria. In tempi in cui non c'erano né Tv né social media, la compagnia di amici diventava principale momento di piacevole socializzazione. La Bagna Cauda era ideale in quanto si consumava con le verdure che i contadini producevano per proprio conto, l'unico acquisto da fare erano le acciughe di cui si faceva un uso parsimonioso. Anche olio si poteva produrre (o trovare) localmente dalle noci. Il vino poi non mancava, e si può affermare che in tempi in cui l'acquedotto era ancora lontano dall'essere realizzato, l'acqua era più preziosa del vino che invece era la tipica e principale produzione del nostro Monferrato. LOW PARECH



GLI ANCIUÈ

Gli anciuè (in piemontese; anchoiers in occitano) erano venditori ambulanti di acciughe sotto sale nati soprattutto in Valle Maira (Cuneese), in borgate dove l'inverno e la povertà spingevano a cercare un mestiere stagionale fuori valle.

Come funzionava il "mestiere" (in pratica). Partivano tipicamente a fine estate, finiti i lavori nei campi. Dove si rifornivano: andavano in Liguria a comprare il pesce già conservato sotto sale (non lo lavoravano loro, lo rivendevano).

Vendevano porta a porta / cascina per cascina. Si parla anche di 30 e più km al giorno, dormendo dove capitava.

Arrivavano non solo in Piemonte ma anche in Lombardia, Veneto, Emilia Romagna, e città come Torino, Milano, Brescia, Pavia.

Percorrevano le Vie del Sale (reti di percorsi tra costa e pianura) che per

Continua in seconda



62

Obbligo di piantare aglio

Si è pure deciso e disposto che tutte e singole le persone originarie di Gabiano e gli altri abitanti, cioè i capifamiglia i quali sul Registro delle imposte di Gabiano a ruolo sono censiti da tre lire in giù, siano tenuti e debbano interrare ogni anno entro la metà di Maggio centouna pianta di aglio, sotto pena di soldi cinque ciascuno per chi non ha ottemperato a questa norma e viene scoperto e denunciato.

Quelli che sono censiti da tre lire in su sono tenuti a piantarne almeno centodue entro tale data e sotto la medesima pena.

Qualora uno sottragga aglio ad un altro o lo asporti e ne sia denunciato, se di giorno incorra in una multa di soldi cinque e altrettanto di ammenda, maggiorata se il danno è più grave, se di notte in una multa di soldi venti e altrettanto di ammenda, aumentata se il danno è più consistente.

Qualsiasi uomo di buona reputazione può accusare i trasgressori: gli sarà creduto su giuramento e otterrà un terzo della multa.

Mumbè Monfrà e listeuria dla bagna cauda

Un nostro amico di Cantavenna ci ha fatto avere un bel libro scritto in occasione del 150° anniversario dell'Unità d'Italia, da Massimo Balbi nativo di Mombello Monferrato, classe 1945.

Dipendente presso la Sezione Grandi Motori della Fiat poi all'ILVA di Torino ha pubblicato anche altri libri fra cui un libro-diario sui 100 anni di storia della famiglia Imarisio e nel 2008 un volume dedicato al tamburello "1968-2008 40 anni l'arcàs m'an vis ad la Sportiva Tamburellistica Mombellese" Società di cui fu presidente nel 1968. Dal 2005 vive a Mombello.

In queste pagine abbiamo riportato alcune pagine del suo libro credendo di fare cosa gradita sia ai nostri lettori che all'autore.

Listeuria dla bagna cauda

Tanto e tanto tempo fa, circa 400 anni or sono Mombello non si chiamava così, ma era noto come Mombellone.

Era chiamato così per la vastità del suo territorio che comprendeva gran parte della Valle Cerrina. Il paese era diviso in tre tronconi. Sulla sommità della collina si innalzava maestoso ed imponente il maniero.

Era circondato per due lati da due file di mura una sovrastante all'altra, gli altri due lati invece da un profondo fossato, (oggi una stradina detta "Antor èl fossa") che lo rendevano quasi inespugnabile.

Vi dimorava la "Signoria", il suo seguito e il clero. In un'ala del bastione vi erano i locali per i soldati, le stalle e le prigioni: le altre case all'interno delle mura invece erano di appannaggio dell'alta borghesia.

Al lato di tramontana vi era "Él prà dla Blon-a", dove i soldati imparavano a guerreggiare.

Ai piedi della collina vi era "Él prà dla ra", un vasto pianoro adibito a mercato, dove contadini, artigiani e pastori portavano i loro prodotti. Ancora più veniva usato per manifestazioni dove i cavalieri in armi cimentandosi in tornei, facevano sfoggio della loro abilità.

In fondo alla vallata vi era "Él prà dla Cort", dove intorno a quattro fonti di acqua, viveva in baracche costruite con canne e travi di legno, la bassa plebe, composta per lo più da poveri contadini e pastori.

A portare conforto, aiuto ai bisogno-

si si aggirava nelle baraccopoli una signora che per la sua grazia, gentilezza, modo di fare era soprannominata "Madama".

Abbondante in tutta le sue forme, con una veste giallo marrone nella parte superiore e bianca in quella inferiore, dono forse di qualche dama dell'alta borghesia, a completare l'abbigliamento un vistoso cappello e a cingere il collo una strana collana formata da una treccia d'aglio, sottobraccio gli attrezzi del suo mestiere: un cestino, bende

tutta l'Europa, non venne risparmiata nemmeno l'Italia, allora divisa in tanti staterelli. Anche Mombellone venne coinvolto, e a seconda delle vicende della guerra era occupato o da gli uni o dagli altri. Siamo giunti così ai primi giorni di dicembre del 1628.

In quella uggiosa e fredda mattinata un carro pieno di provviste, scortato da un gruppo di soldati spagnoli, transitava sulla stradina che costeggiava "Él prà dla Cort" veniva assalito dai Francesi.



e erbe medicinali.

In quel periodo imperversava il conflitto tra Francesi e Spagnoli. Era iniziato nel 1618 e si protrasse sino al 1648 (la Guerra dei Trent'anni). Aveva coinvolto quasi

Mentre i contendenti se le davano di santa ragione, come spesso accade "tra i due litiganti il terzo gode", i popolani che assistevano alla contesa si impossessavano di gran parte delle provviste. Il bottino che

comprendeva tra l'altro alcuni barilotti pieni di pesciolini sotto sale e di otri contenente olio d'oliva, venne portato al cospetto della Madama. Ella lo divise in parti uguali e lo distribuì a tutte le famiglie, trattenendo per sé un barilotto di pesciolini salati e un otre di olio.

La Madama tentò in tutti i modi di rendere gradevoli quei pesciolini, ma invano, poi ebbe un'idea.

In un tegame messo a scaldare sul fuoco mise alcuni di quei pesciolini, aggiunse poi un po' di olio. Inavvertitamente dalla collana si staccò uno spicchio di aglio che andò a finir proprio nel tegame.

Quando l'olio cominciò a friggere, per gustare il sapore, non avendo pane, immerse in quell'intingolo una foglia di verza.

Che delizia! Che sapore meraviglioso! La Madama aveva inventato "LA BAGNA CAUDA". Quella è stata forse una delle più importanti e utili scoperte del rinascimento: pensate che da allora a oggi ha sfamato più di venti generazioni!

Con il passare degli anni la ricetta si diffuse in tutto il vicinato, poi ancora oltre, diventando così uno dei piatti gustosi, tipici e caratteristici del Piemonte. In tempi passati Mombello ha osservato in silenzio l'altrui appropriarsi del merito di questa gustosa ricetta.

Finalmente, all'inizio di questo terzo millennio, la volontà e la tenacia di un manipolo di persone hanno riportato in questo borgo la vera e unica Bagna Cauda, come aveva fatto quattro secoli or sono quella meravigliosa Signora.

Quando i primi freddi invernali imbianchiscono il cardo, addolciscono e rendono tenere le altre verdure è giunta l'ora di gustare questo meraviglioso intingolo.

Molti "forestieri" addirittura da oltralpe si prenotano al convivio che si svolge ogni anno ai primi di dicembre. La ricetta è sempre uguale, aglio acciughe, olio di oliva e tanto amore sono gli ingredienti di questo favoloso intingolo. **BON PARECH!**

BAGNA CAUDA E SALUTE

Continua dalla prima

cottura prolungata riducono molto questo meccanismo perché l'enzima (alliinasi) viene inattivato.

In pratica: bagna cauda = molto gusto, ma meno "principi attivi" tipici dell'aglio crudo.

Effetti negativi: è calorica: tanto olio (e spesso anche burro) diventa facile sfiorare con le calorie.

È salata: le acciughe sott'olio/sotto sale possono avere sodio molto alto (dipende dal prodotto, ma può essere parecchio).

Nello stomaco e intestino può scatenare reflusso o bruciori; e l'aglio è ricco di fruttani, quindi in chi ha colon irritabile può dare gonfiore e crampi.

Se si vuole la bagna cauda, ma un po' meno pesante, poco burro (o zero) e più olio buono; acciughe ben scolate / eventualmente sciacquate se sono molto salate e verdure come base, pane con misura. **BON PARECH!**

UN PO' DI STORIA

Continua dalla prima

dicinale: nel mondo greco-romano circolava l'idea che aumentasse forza/resistenza e aiutasse chi lavora duro. Lo stigma sociale dell'odore: alito e odore corporeo lo rendevano un marcatore di classe ("da gente che lavora"), quindi l'élite tendeva a prenderne le distanze; questa contrapposizione è documentata anche nelle ricostruzioni storiche moderne. Risultato: diventa "cibo dei lavoratori" per somma di fattori pratici + reputazione medica + distinzione sociale; non perché desse davvero energia come il pane o la polenta. **BON PARECH!**

GLI ANCIUÈ

Continua dalla prima

secoli hanno fatto circolare sale e prodotti conservati - acciughe comprese - verso le terre "senza mare" con trasporto in barili e botticelle su carri. La leggenda "del sale nascosto" secondo cui tutto sia nato occultando il sale (tassato) sotto strati di acciughe per ingannare i gabellieri non trova riscontro negli atti storici. **BON PARECH!**

