

trend: insalatina e formaggi novelli

Sono leggeri, con pochi grassi, ma dai buoni sapori contadini. Trionfano sulle tavole raffinate e inaugurano la primavera. Tome, ricotte, soncino, lollo e fiori. Dove si mangiano, si comprano, si ordinano via web. Dai produttori di una volta

Belli freschi

Caprini freschi de **La Via Lattea** di Brignano Gera d'Adda. La titolare Valentina Facchetti ama aromatizzarli nella maniera più varia: con pistacchi, **petali di rosa**, frutti di bosco, pomodori e origano, pinoli e timo, fra gli altri.

Voglia di primavera. Anche a tavola, dove, per il piacere del palato e di una linea che ha fretta di ritrovare la forma, si avverte il desiderio di leggerezza, di lasciarsi andare a sapori meno impegnativi di quelli invernali. Il primo pensiero va a robioline e robioline, caprini e crescenze, tomini e primo sale, da gustare con ortaggi stagionali, come ripieno di panini appetitosi per i primi picnic fuori porta o comunque per spuntini leggeri. Fra tanti formaggi, i caprini, più digeribili e bene accetti anche da chi è allergico alle proteine del latte vaccino, hanno spesso il sopravvento. Ma non l'esclusiva. Ecco la selezione di *Dove* fra i migliori produttori artigianali, e i consigli per i giusti abbinamenti con cibi e insalate di stagione. Da acquistare e provare sul luogo stesso di produzione, in campagna e in collina. O da ordinare per telefono e via Internet.

Piemonte

Il primo case history che *Dove* ha scovato in Piemonte è quello di Osvaldo Bruni con la sua **Cascina La Comuna a Montaldeo** (Alessandria), nell'Alto Ovadese. Nel 2000, all'attività apistica, avviata nel 1975 e tutt'ora di grande qualità, affianca la produzione di latte di capra biologico. Una sfida che ora è una certezza grazie a 150 esemplari di razza camosciata delle Alpi (cugine prossime dello stambecco), rustiche e dalla buona resa, che garantiscono la continuità produttiva durante tutto l'anno. Ogni giorno, 2 quintali di latte trasformati in yogurt, ora anche in una variante con miele di acacia; in kefir (bevanda di origine caucasica ricca di fermenti lattici e lieviti); e in formaggi bianchissimi, "che non sanno di capra", fatti con latte appena munto, abbassato alla temperatura di 20°, così da evitare la rottura delle molecole di grasso, responsabili del sentore di selvatico. Ventiquattr'ore di attesa, un'aggiunta di fermenti, che accelerano l'acidificazione, e di un minimo caglio microbico, un riposo di 12 ore e, rotta la cagliata, si sgocciola il tutto e lo si pone in forme. Ecco i "segreti" del caprino, fresco e spalmabile, della cremosa ricotta, di caciotte stagionate da 1 a 12 mesi, frutto degli eccessi produttivi di latte, prevalentemente da Pasqua alla prima estate. Le sue note sono esaltate da miele d'arancio o di uno delle altre sette qualità prodotte in azienda (pregiata quella di rododendro del Gran Paradiso). E anche dall'armonia di colori e sapori del Ristorante Cantine del Gavi (a 11 km, via Mameli 69, Gavi, tel. 0143.64.24.58), che li serve con rapanelli nuovi, oppure mescolati a erbe aromatiche e pâté di olive, o, addirittura, con fragole e lamponi a fine pasto.

Terra eletta di grandi formaggi, il Piemonte vanta due ricercatezze in tema. Destinato a sicura estinzione, il Cevrin di Coazze che sedusse il palato di Luigi Pirandello, villeggiante assiduo di questa località della Val Sangone non lontana da Torino, è tornato in auge grazie a Slow Food che ne ha fatto un Presidio, e al Paniere dei prodotti tipici della Provincia di Torino, che ne ha rilanciato la produzione. È una robiola tonda, dalla crosta rugosa e ambrata, prodotta prevalentemente fra marzo e novembre, chiamata appunto nel patois locale Cevrin, che significa caprino. In realtà, il latte delle piccole capre di razza camosciata quasi mai è caseificato in purezza, bensì unito in quantità va-

Arianna Desideri con le pecore e i formaggi dell'azienda di famiglia, **L'Allegra Pastorella**, di Magliano Sabina.



La classifica dei migliori caseifici

Le scelte di Dove: 10 piccoli allevatori e produttori d'eccellenza, fra Piemonte, Lombardia e Lazio

	PRODUTTORE	FORMAGGI	ABBINAMENTI		PRODUTTORE	FORMAGGI	ABBINAMENTI
1° 	Il Boscasso Indirizzo: loc. Boscasso, Ruino (Pavia), tel. 0385.95.59.06, www.ilboscasso.it. Orari spaccio: 9-12.30, 15.30-19.30 (chiuso lun.; sino al 31 marzo telefonare in anticipo). Orari per mangiare: 13 (dom.); 20, al sab., su prenotazione, almeno 12 persone. (chiuso lun.-ven.); prezzi: 30 €. C/credito: no.	Latteinpiedi e Caprineve (14 € al kg), Primolatte, caprini freschi, anche aromatizzati, ricotta e Primo Sale (22 € al kg), tomini, tronchetti al carbone, tome e capra blu (32 € al kg). Si possono ordinare per telefono, con recapito a casa tramite corriere.	Primolatte: con carciofi e asparagi. Caprino fresco: impastarlo con farina e uova e fare degli gnocchi condendo con crema di asparagi. Caprineve: usarlo come un mascarpone delicato per tiramisù e bavaresi. Primo Sale: a cubetti nell'insalata di riso.		Il Faggio Indirizzo: via del Cereto 1/b, Dossello di Albino (Bergamo), tel. 035.77.24.85. Orari spaccio: 8-12, 14-19 (mai chiuso). Orari per mangiare: ven.-dom. dalle 12 e dalle 19 (su prenotazione; chiuso lun.); mar.-gio. dalle 19 (su prenotazione, minimo 10 persone). C/credito: no.	Crescenza fresca e caprini (10 € al kg), stracchini e caciotte semistagionati (15-16 € al kg).	Crescenza Primo Sale: con insalatina novella, rucola e pomodori pachino. Caprini alle noci o nocciole: con cicoria novella e aceto balsamico. Caprini impastati con rucola: su crostone di pane casereccio tostato e un filo d'olio. Caprino fresco: per mantecare un risotto al basilico.
2° 	Cascina La Comuna Indirizzo: Cascina La Comuna 21, Montaldeo (Alessandria), tel. 0143.84.92.28, www.biobrui.it. Orari: 8-16 (sab. e dom. solo su appuntamento). C/credito: Mc, Visa.	Tomino fresco, naturale o alle erbe (200 gr, 3 €), ricotta (200 gr, 2,50 €), caciotte (17-25 € al kg, secondo stagionatura).	Caprini: con rapanelli primaverili, oppure mescolati con erbe aromatiche e pâté di olive; con fragole o lamponi come dessert.		La Via Lattea Indirizzo: via per Verdello 33, Brignano Gera d'Adda (Bergamo), tel. 0363.81.70.01, www.la-vialattea.it. Orari: 9-12.30, 16-19 (chiuso dom. e lun.). C/credito: no.	Caprini freschi, anche aromatizzati (10 € al kg), Bianco di latte (15 € al kg), Stracchino (19,50 € al kg). Si possono ordinare per telefono, con recapito a casa tramite corriere.	Caprini semistagionati: grigliati al forno, appoggiati su un crostone di pane su miscela primaverile arricchita con noci e pinoli e condita con olio d'oliva o di noci. Caprino caldo, avvolto in fetta sottile di pancetta e foglia di salvia: accompagnato da insalata novella o valerianella arricchita da fettine di mela.
3° 	Indirizzo: via Mandrine 5, Sant'Angelo in Theodice, Cassino (Frosinone), tel. 0776.28.04.72, cell. 347.67.13.652. Orari: su appuntamento. C/credito: no.	Formaggi di capra a caglio vegetale: Marzolina (20 € al kg), Stracchino (15 € al kg), Ca.cy.bo. biologico (20 € al kg), fresco o aromatizzato. Si possono ordinare per telefono, con recapito a casa tramite corriere.	Marzolina: a cubetti in un'insalata mista, con sale e olio, oppure con straccotti di manzo e rucola. Stracchino: condire con sale e maggiorana e avvolgere in fettine di bresaola condendo con aceto balsamico tradizionale. Ca.cy.bo.: con fagiolini e patate lessate, pomodori e aceto balsamico.		Fattorie Fiandino Indirizzo: via Termino 25, Villafalletto (Cuneo), tel. 0171.93.00.14, www.fattoriefiandino.it. Orari: 8.30-12, 14-17.30 (sab. su appuntamento, chiuso dom.). C/credito: no.	Toma del Fra' (19 € al kg). Gran Kinara (18 € al kg). Si possono ordinare sul sito Internet compilando l'apposita scheda.	Toma del Fra': scottata in padella e servita su un'insalata di valerianella, condita con olio di noci (o d'oliva). Gran Kinara: a scaglie su un'insalata mista di primavera.
4° 	L'Allegra Pastorella Indirizzo: Vocabolo Centrone 5, Magliano Sabina (Rieti), tel. 0744.91.679, cell. 380.47.79.923. Orari: ven.-dom. 8-17 (altri giorni su appuntamento). C/credito: no.	Formaggi di pecora: Giuncata (10 € al kg), Primo Sale naturale (7 € al kg), Primo Sale alle olive, ai pomodorini, alla rucola, alle noci, ai pistacchi (10 € al kg).	Giuncata: con pomodori a pezzetti, olio extravergine e sale; con una vinaigrette alla senape; adagiata su crostini caldi con un'acciuga. Primo Sale: con una pasta fredda assieme a pomodorini, olive di Gaeta, volendo tonno (in scatola), con olio, sale, pepe e origano fresco.		Azienda Agricola Stocchi Indirizzo: fraz. Albaneto, Leonessa (Rieti), tel. 0746.92.50.56, cell. 337.56.05.60, www.domenicostocchi.com. Orari: su appuntamento. C/credito: no.	Pecorino fresco (9 € al kg), caciottina di pecora fresca (9 € al kg), Marzolino (9 € al kg), Marzolino alla rucola, alle noci, al tartufo, al pepe (10 € al kg). Si possono ordinare sul sito Internet o per telefono, con recapito a casa tramite corriere.	Marzolino (naturale o aromatizzato): a pezzetti in una miscela condita con vinaigrette all'aceto balsamico; con pere tagliate a fette sottili; con insalata di fave fresche, eventualmente accompagnate da una sciropata di zucca e zenzero.
5° 	Giancarlo Lussiana Indirizzo: via Montegrappa 2, Coazze (Torino), cell. 333.45.10.981. Orari: 9-18 (sab. e dom. su appuntamento). C/credito: no.	Cevrin di Coazze (20 € al kg), tometta di capra (11 € al kg), toma vaccina (7-8 € al kg). Si possono ordinare per telefono, con recapito a casa tramite corriere.	Cevrin: con la polenta, con il miele, o con le patate; con peperoni e zucchine grigliate e songino condito con olio di noci. Tome di capra e di mucca: con insalate miste, olio, aceto e pepe.		Pierclaudio Michelin Salomon Indirizzo: borgata Allori 6, Bobbio Pellice (Torino), tel. 0121.95.77.95, cell. 333.49.49.090. Orari: su appuntamento. C/credito: no.	Saras del Fen (10 € al kg). Si possono ordinare per telefono, con recapito a casa tramite corriere.	Saras del Fen: giovane, su crostini, oppure con patate bollite o nel purè; lavorato con olio e pepe come ripieno di mezzi pomodori, spolverizzando poi con erba cipollina o mentuccia, accompagnati da lattuga condita con olio extravergine d'oliva.

riabili a latte vaccino. Le virtù di questo formaggio alpestre, a **Coazze** (Torino), sono privilegio dei Lussiana, tre famiglie non imparentate tra loro, ma legate dai destini del Cevrin. **Giancarlo Lussiana**, grazie alle sue 150 capre con cui ogni estate sale all'alpeggio Sellarie inferiore, è uno di loro, testimone di ritmi e lavorazioni all'antica. Il suo Cevrin,

25% di latte vaccino e 75% di capra, non è troppo carico, e dopo una lenta coagulazione e la rottura della cagliata viene modellato in fascere larghe una ventina di centimetri. Dopo tre mesi almeno di cure e stagionatura, è pronto. Inconfondibili la sua pasta bianca leggermente granulosa e i profumi intensi di prato e legno secco, che in bocca la-

sciano note di nocciola, burro e anche qualche sensazione piccante. Da sposare con miele o con la polenta, o a pezzi insieme a patate di montagna; o, ancora, con peperoni e zucchine grigliate e un ciuffo di songino, condito possibilmente con olio di noci o di nocciole. Altrettanto buona la tometta di capra pura, stagionata 3 settimane, la gusto-

sa robiolina e la toma di mucca, che si accompagnano bene con le più tenere insalate miste che si possono trovare in primavera, olio extravergine e un cucchiaino di aceto, eventualmente una girata di macinino per ottenerne pepe tritato sul momento. La produzione limitata e prevalentemente stagionale del Cevrin ne fa una delizia conosciuta e

Caprino affinato in foglie di castagno

Scaldarlo in padella o grigliarlo, fino a quando avrà formato una crosticina superficiale, poi metterlo su un letto di insalata di crescione, condita con olio extravergine e aceto di lamponi.



Con il crescione

Primo Sale

Tagliato a dadini in insalata con ceci, songino, erba cipollina, olio, sale, pepe e succo di limone.



Con l'erba cipollina

Capra blu

A fettine con un'insalata di lattuga, fettine d'arancia pelate a vivo, noci tostate, condita con una salsa di olio, succo d'arancia e senape.



Con la lattuga

Toma

Tagliarla a dadini, unirli a gambi teneri di sedano e lattughino, nocchie tostate sminuzzate, olio, sale, pepe e succo di limone.



Con il sedano

Caprino con peperoncino

Come condimento di una pasta fredda, stemperato con olio extravergine d'oliva e rucetta.



Con la rucetta

Caprino con origano

In insalata, con pomodori, cetrioli, cipolle e olive, sale e olio extravergine d'oliva.



Con i pomodori

Caprino fresco

Spalmarlo su fette di pane casereccio grigliate; sopra, marmellata di cipolle o mostarda di pere. Servire su un letto d'insalata mista, condita con una vinaigrette leggera.



Con la mostarda di pere

Alcuni formaggi de Il **Boscasso** di Ruino (Pavia): freschi o maturi, si prestano ad abbinamenti anche insoliti con insalate e verdure.

consumata prevalentemente nel circondario, che Lussiana vende solo in azienda, ma reperibile localmente anche al mercato di Coazze (venerdì) e di Giaveno (sabato).

Le valli Sangone, Chisone, Germanasca e soprattutto Pellice sono il regno del Saras del Fen, una ricotta ricavata dal siero di lavorazioni precedenti e maturata in uno stampo foderato di tela che, un tempo, per esigenze di trasporto dagli alpeggi, giungeva a valle a dorso di mulo in forme protette nel fieno. Di antichissime origini, è ora in attesa

della Dop, ma alla fine degli anni Novanta ne sopravviveva un solo produttore. La sua riscossa è iniziata una decina di anni fa, grazie a Slow Food, che poi ne ha fatto un Presidio, e alla Provincia di Torino, che l'ha immesso fra i suoi prodotti del Paniere. E grazie a Walter Eynard, patron del mitico ristorante Flipot, ormai chiuso, e grande interprete della cucina valdese, che anche oggi, nella sua Crota d'Ours di Torre Pellice (via della Repubblica 6, tel. 0121.95.35.39), lo valorizza in più di un piatto. Golosità dalle tante variabili, in virtù delle diverse

tecniche di lavorazione e per il fatto che può essere di latte caprino, ovino e bovino, misti o in purezza, il Saras del Fen è patrimonio di una quindicina di malgari, prevalentemente di **Bobbio Pellice** (Torino), dove **Pierclaudio Michelin Salomon**, oltre che farlo, presiede l'associazione che lo tutela. Una volta giunto quasi a ebollizione, al siero, integrato con un 10-15% di latte intero, viene aggiunto acido citrico o aceto. La ricotta sale per affioramento, viene raccolta in tele quadrate e sgocciolata per 24 ore e poi stagionata da 25 giorni a 4 mesi, a 7-8°.

Suadente al palato, di buona persistenza, l'ideale è consumarlo abbastanza fresco su crostini, con patate di montagna bollite o purè. Ma anche, lavorato con olio e pepe, come ripieno di mezzi pomodori mondati dei semi e salati, poi spolverizzati con mentuccia o erba cipollina, e infine posati su una fresca lattuga, condita con olio. Ottimo anche come ripieno e condimento di agnolotti.

La nota primaverile della Toma del Fra' delle **Fattorie Fiandino** di **Villafalletto** (Cuneo), una paglierina di latte vaccino che stagiona

un massimo di 20 giorni, sta nel caglio vegetale. Una prerogativa di quest'azienda d'antico stampo e dal ritrovato fermento, che ha ripreso l'impiego del caglio vegetale, in uso fino agli anni Cinquanta e poi dimenticato, per il quale utilizza il fiore di cardo selvatico essiccato. Venduta in forme di poco più di 250 grammi in un piattino di ceramica bianca, la Toma è ottima fresca. Oppure scottata in padella per 2 o 3 minuti o nel microonde e servita, magari su un'insalata di valerianella, condita con olio extravergine, oppure di noci. Versatile come le altre tome e tomette dei Fiandino, molte delle quali alla birra. Un outsider è il Gran Kinara, fragranza di Grana stagionato che esalta la freschezza delle erbe fresche conferitagli dal caglio vegetale. Ottimo a scaglie, su un'insalatina primaverile, vivrà un momento di gloria l'11 marzo, quando a Saluzzo, in occasione del Convegno *Unità d'Italia, Unità dei Sapori* verrà aperta la forma celebrativa del 150°. Incise sopra lo scalzo, il lato bombato, sette vignette di Giorgio Sommacal che ripercorrono la storia d'Italia.

Lombardia

Caprini freschi e semistagionati, ricotta e crescenza, stracchini stagionati di 15-20 giorni e caciotte. Li producono a **Dossello di Albino** Sandro e Paola Paulisi nella loro azienda agrituristica **Il Faggio**, a 600 metri d'altitudine, tra i boschi della Valle del Lujo (una ventina di chilometri da Bergamo). Il latte è quello delle loro capre camosciate delle Alpi. Particolarmente adatta alla stagione primaverile, la Crescenza Primo Sale, da usare al posto della Mozzarella per la caprese, insieme a insalatina novella, rucola e pomodori pachino. Ma sono i caprini freschi il top della produzione, venduti, oltre che a peso, anche a pezzo (1 €), sia al naturale sia con aggiunta di erba cipollina, rucola, peperoncino o erbe spontanee di campo. Ancor più saporiti i caprini nel cui impasto sono state aggiunte noci tostate o nocciole. Per gustarli nel modo migliore vanno accompagnati da cicoria novella cruda o cotta, con l'aggiunta di qualche goccia di aceto balsamico. Quelli impastati con la rucola invece si servono preferibilmente con un filo d'olio su un crostino di pane casereccio tostato. Ottimo anche il risotto condito con olio di basilico e una quenelle di caprino, aggiunta all'ultimo momento, che serve anche da mantecatura. Annesso al Faggio c'è l'agriturismo dove si può pranzare con un menu a prezzo fisso (27 €), che segue la stagionalità: nel piatto, soprattutto verdure dell'orto e prodotti di capra, sia formaggi sia salumi.

Sono 150 le varietà di formaggi di capra prodotti durante l'anno nel piccolo caseificio **La Via Lattea a Brignano Gera d'Adda**, tra Bergamo e Milano. E una settantina si trovano tranquillamente in primavera. I titolari Valentina e Roberto Facchetti, aiutati dal figlio Lorenzo, utilizzano il latte delle capre bianche Saanen, quelle di Heidi, il famoso libro dell'Ottocento (poi trasposto in tanti film) di Johanna Spyri. La produzione comprende sia Bianco di latte, una Crescenza stagionata a crosta fiorita, sia Stracchino (quello un po' meno fresco è ottimo a dadini mescolato alle insalate); e caprini freschissimi, di tre giorni, che si conservano per un'altra decina per poi diventare semistagionati assumendo la classica crosticina giallastra. A quel punto si utilizzano come i noti Crottin francesi: dopo averli grigliati al forno per qualche



Erica Bruni



Fabio Fojanini



Fuoco Variabile



1. Tomini di capra **biologici** de La Comuna di Montaldeo. 2. Crostini di pane casereccio con caprini, **marmellata di cipolle** e mostarda di pere del Boscasso. 3. Scodelle d'insalata con formaggio fresco, zucchine e pomodori. 4. La mungitura di una capra in una foto anni Trenta.



Capre al pascolo tra fiori ed erbe selvatiche.

Lino Ciampicotto

minuto, si gustano su un crostone di pane posto su un letto di misti-canza primaverile e arricchito da noci, pinoli e magari qualche uvetta. Ma è sui caprini freschi che si è sbizzarrita la creatività di Valentina. Da quelli aromatizzati con petali di rosa o di malva a quelli con frutti di bosco, fragole e menta, uva e pepe nero, ananas. Oppure prodotti con latte aromatizzato allo zafferano e con aggiunta di miele al melone. E se questi ultimi, come pure quelli con i frutti di bosco e petali di rosa, si abbinano meglio ai salumi, per accompagnare un'insalatina novella o una valeriana arricchita da qualche fettina di mela è preferibile un caprino caldo avvolto in una fetta sottile di pancetta e una foglia di salvia. Una vera squisitezza, come pure i "bicchierini" da aperitivo: caprini freschissimi, aromatizzati con fragole e aceto balsamico oppure con spezie e pepe rosa, da accompagnare a un pinzimonio.

In Oltrepò non sapevano cosa fossero i caprini, se non per sentito dire o gustato altrove. Capre non ce n'erano. Poi nel 1988 sono arrivati loro, Maria Chiara Onida e Aldo Galbiati, da Milano, hanno cominciato ad allevare capre, a produrre latte, a realizzare i formaggi. Il posto, a 600 metri d'altitudine, è isolato, si trova a una decina di chilometri da Santa Maria della Versa e a due dal comune capoluogo, **Ruino** (Pavia), ma ci si arriva abbastanza comodamente, seguendo alla fine una stradina stretta ma asfaltata. A **Il Boscasso** fanno quasi tutto in famiglia (aiutano anche i figli Nicola e Lea), con un paio di dipendenti. Le 60-70 capre sono alimentate anche col fieno prodotto in proprio e pascolano sui prati vicini o soggiornano in una stalla quasi

suggestiva, tutta di legno, pulitissima, con i piccoli animali divisi in settori che mangiano, belano e sembrano passeggiare sulla paglia.

La produzione di formaggi è magnifica e raggiunge il pieno dalla primavera inoltrata a novembre. Tra i freschi, il Latteinpiedi, che si abbina bene a un'insalata mista o anche a un pesto leggero come condimenti di una pasta; il delicato Primolatte, che si sposa con carciofi e asparagi assieme a un buon olio extravergine d'oliva; i caprini freschi, anche lavorati con erbe aromatiche come timo e santoreggia. In primavera Chiara Onida li impasta con le cime di ortica, poi con farina e uova e ne ricava degli gnocchetti che, cotti, serve con una crema di asparagi nella grande sala rustica.

Si mangia bene al Boscasso, ma solo la domenica a mezzogiorno (e a partire da aprile) o, su prenotazione per almeno 12 persone, il sabato sera. Niente carne, ma ricco menu caprinvegetariano, a 30 euro. C'è anche la ricotta, ma prodotta in quantitativi limitati. Poi, ancora, il Caprineve, addolcito con zucchero a velo e profumato di vaniglia, che si può utilizzare al posto del mascarpone per dolci come il tiramisù. Col Primo Sale, più delicato dei caprini, si possono fare dei cubetti per arricchire l'insalata di riso. E poi ci sono i formaggi più maturi, dai tommini di 30 giorni, magari aromatizzati al pepe, al peperoncino, all'origano o affinati in foglie di castagno, ai tronchetti al carbone, alle tome, sino alla Capra blu, un erborinato dal sapore deciso. Il consiglio è di andarseli a scoprire, degustare e acquistare sul posto, ma si possono anche ordinare e farseli spedire a casa propria.

Foglia di primavera

Songino

Chiamato anche Valerianella, cresce nei prati a inizio primavera, ma è anche coltivato. È un'insalatina di piccole dimensioni, raccolta in cespi, dalle foglie carnose di un verde intenso. Ha sapore delicato e caratteristico. Si condisce con olio, sale e succo di limone piuttosto che aceto.



Crescione

Cresce spontaneamente lungo le rive dei ruscelli. Ha foglie ovali, piccole, di colore verde smeraldo. C'è anche un crescione dei prati, simile. Il sapore è aromatico, leggermente amarognolo, a volte piccante. Preferisce il succo di limone all'aceto.



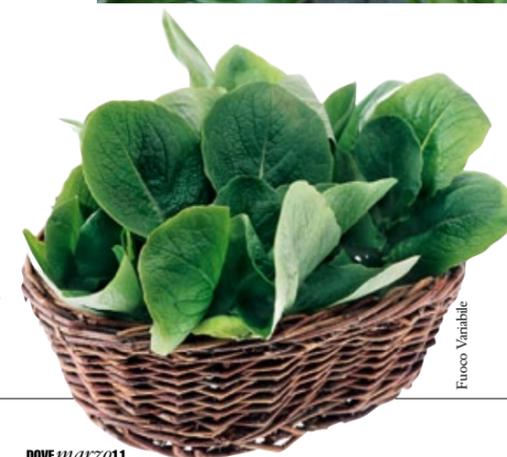
Puntarelle

Dalla cicoria primaverile, varietà di catalogna, si ricavano le tenere puntarelle, i germogli all'interno del cespo. Si condiscono con una salsa di aglio, acciughe e aceto, stemperata con olio.



Pasqualina

Come tutte le lattughe, è piuttosto ricca d'acqua. Le foglie sono lunghe, piccole, frastagliate e tenere. Il sapore è dolce. Si abbina bene ai formaggini di capra stagionati e a salsine che prevedano, oltre a olio, aceto e sale, un po' di senape.



Fuoco Variabile

Lattughino

Il lattughino da taglio è una varietà precoce e tenera che forma cespi piccoli e flosci, con foglie verdi o rosse. Condire di preferenza con olio e succo di limone.

Ricetta d'autore Insalata di riso con Primo Sale

Ingredienti per 4 persone:

400 g di riso Basmati, 300 g di formaggio Primo Sale, 300 g di pomodori datterini, 300 g di tonno sott'olio, 20 g di filetti d'acciuga sott'olio, 10 g di foglie di menta fresca, 50 g di olio extravergine d'oliva, 10 g di aceto di mele, 40 g di olive taggiasche denocciolate, 10 g di capperi dissalati, 1 scorza di limone grattugiata, sale e pepe.

Per l'acqua aromatizzata: 3 l d'acqua, 15 g di sale fino, 1 mazzetto aromatico (1 foglia d'alloro, 4 foglie di salvia, 2 rametti di timo, 4 rametti di prezzemolo), 5 g di succo di limone.

Per la guarnizione: 16 foglie di vite o di lattuga, 120 g di mozzarella di bufala, 10 g d'olio extravergine d'oliva, pepe nero.

Versare l'acqua in una casseruola con il sale, aggiungere il mazzetto aromatico e il succo di limone; portare a ebollizione. Versarvi il riso e lessarlo per 12' circa. Scolarlo, stenderlo su una teglia, condirlo con un filo d'olio e lasciarlo raffreddare. Intanto tagliare il Primo Sale a cubetti, i pomodorini a spicchi, i filetti di acciuga a pezzettini, le foglie di menta a listarelle e spezzettare il tonno. Preparare un condimento di olio, aceto di mele, sale e pepe. Versare in un'insalatiera il riso con il Primo Sale, i pomodori, le acciughe, la menta, il tonno, le olive, i capperi, la scorza di limone grattugiata e condire con l'emulsione di olio e aceto. Sistemare in ogni piatto 4 foglie piccole di vite e adagiarvi sopra l'insalata di riso condita. Guarnire con due mezze fette di mozzarella, un giro d'olio extravergine e pepe nero macinato al momento.



La ricetta è tratta dal libro
La cucina italiana all'italiana,
alla maniera di Sergio Mei,
(Reed Gourmet ed., 130 €).
Foto di Giovanni Panarotto.
Mei è lo chef dell'Hotel
Four Seasons di Milano.

Lazio

Il nome Marzolino nel Lazio evoca subito la primavera, quando pastori e contadini preparano un formaggio fresco – il Marzolino, appunto – da aggiungere come ingrediente prezioso a paste fredde o insalate. Nella campagna reatina, una delle produzioni migliori è quella dell'**Azienda Agricola Stocchi** di Albaneto (vicino a **Leonessa**), pastori da generazioni, che oggi vede impegnati Domenico e Barbara Stocchi, uniti dalla passione per la natura, con il figlio Giuseppe. Circa 1800 pecore allevate praticando la transumanza in estate nei monti del Terminillo, mentre in inverno i capi pascolano vicino a Roma, nei terreni di Castel di Guido. Niente stalle, niente mangimi chimici, ma solo pascolo a terra. Fra i loro formaggi freschi sono quindi eccellenti il Pecorino fresco, a pasta compatta, morbido ma saporito; e il Marzolino, più delicato, offerto in forme leggermente ovali da 700-800

grammi, che si acquista al naturale o nelle versioni alla rucola, alle noci, al tartufo, al pepe. "È perfetto", sostiene Giuseppe Stocchi, "tagliato nell'insalata oppure con fave fresche, condito con olio, sale e un pizzico di mostarda alle pere o alle cipolle, una vera golosità". Appena fatto, questo formaggio è in vendita a 9 euro al chilo, così come il Pecorino, ma basta qualche giorno perché si asciughi, pesi meno e costi appena un euro in più. Se non ci si vuole spingere fino ad Albaneto (circa 130 km da Roma), basta fare una telefonata per informarsi sulle date dei molti mercati della capitale e del resto della regione, nei quali l'azienda è presente con i suoi prodotti.

Formaggi di pecora abitano anche all'**Allegra Pastorella** di **Magliano Sabina**, dove Luciano Desideri, con la moglie Stefania e la figlia Arianna, alleva circa 1200 capi dai quali ottiene un cacio fresco come la Giuncata, ovvero il primo formaggio che si ricava dalla caglia-



Fabio Fojnini

Maria Chiara Onida
de Il Boscasso,
con le sue capre
e i suoi formaggi
che da aprile
si possono gustare
anche in piatti elaborati.

ta del latte di pecora. "È ideale con i pomodori oppure sopra a crostini di pane caldi con un'acciughina sopra", suggerisce Luciano. Si compra da loro in azienda tutti i giorni, in piccole formine da un etto e mezzo circa che costano tra 1,50 e 2 euro. Chi vuole può optare anche per il Primo Sale naturale o alle olive, alla rucola, alle noci, ai pistacchi o ai pomodorini freschi (davvero ottimo), da acquistare in formette intere da mezzo chilo o due chili. Lo vendono però anche a pezzi, confezionato al momento sottovuoto, in modo che resista in frigorifero una volta a casa anche per 5 o 6 giorni. Il prezzo è di 7 euro al chilo per quello naturale, 9 euro per quello farcito. Solo formaggi di capra (e qualche caciotta stagionata di pecora) invece a **La Capretta Bianca** in Ciociaria. La fattoria si trova sulle propaggini meridionali dei Monti Aurunci, in una frazione di **Cassino**, tra pascoli a perdita d'occhio, pioppi, olmi e castagneti. Titolare è Santina Fagnoli col marito

Angelo Di Mambro. Tra i loro prodotti più apprezzati, il caprino fresco, che loro chiamano "marzolina", in piccole confezioni sottovuoto con 3 o 5 pezzi misti di forma cilindrica, al prezzo di 6 o 10 euro, aromatizzati al peperoncino, all'erba cipollina, al serpillio, cioè il timo selvatico, e al tartufo. La vera specialità però è il Ca.cy.bo. (da *Carduus Cynara borrida*, nome latino del cardo selvatico), un formaggio fresco biologico ottenuto appunto con il caglio vegetale dei cardi piantati proprio accanto ai pascoli, unito a latte di capra. Una versione green e "vegetariana" del cacio, perfetta anche per chi soffre di intolleranze.

Inviati da Dove, Federica De Luca, Maria Broletti Dal Lago,
Gian Luca Moncalvi e Loredana Tartaglia



Piccoli caseifici: indirizzi su
<http://viaggi.corriere.it>