



La specialista della "farina sec'a",
dietro la sorella Margherita:
Annunciata Terribilini
detta Nunzia, mugnaia a
Vergeletto, 1883-1957

I « ghèl » da la Nunzia

e ... la storia della « Farina bóna »

All'inizio del 19° secolo arrivò anche a Vergeletto il "formenton", detto anche "Carlon".

Nunzia, la mugnaia del paese, fece col mais quello che da secoli si faceva con la "segliá", la segale: prese la padella e sul fuoco, come per fare le caldarroste, fece tostare i chicchi di mais che allegramente si misero a scoppiettare ... alcuni mettevano la cresta: da qui il loro nome "ghèl" - galli! Manco a dirlo questi ancestrali « popcorn », letteralmente: « mais che scoppia » erano apprezzati soprattutto dai bambini che si riempivano le tasche, un po' di nascosto, prima di andare a scuola. Con l'obiettivo di mangiarli solo a ricreazione ... A Loco sembra che a iniziare la tradizione della farina bóna sia stato addirittura il prete del villaggio, Cesare Nottaris, seguito da un maestro, Giuseppe Rima... quella della farina bóna sembra proprio una bella leggenda in parte ancora da scoprire: in realtà non si sa bene l'origine di questo prodotto. In ogni caso la « farina sec'a » a Vergeletto e « la farina bóna » a Loco - due nomi per designare lo stesso prodotto - erano un alimento quotidiano dell'alimentazione di un'Onsernone protagonista in quegli anni anche con l'industria della paglia ...!

Ilario Garbani-Marcantini (produttore)

6654 Cavigliano, Svizzera

+41 (0)91 7962967

www.farinabona.ch

Farina bóna

(Farina sec'a)



*La storia di una farina
dal sapore antico ...*

Una tradizione della
valle Onsernone, Ticino, Svizzera
Presidio Slow Food 2008



Slow Food®
Schweiz-Suisse-Svizzera

Farina di mais tostato. Senza glutine

Produzione Musicamana 2008

Rezepte

“Farina Bóna” suppe

50 gr Butter; 70 gr “Farina Bóna”; ein Liter Brühe; schwarzer Pfeffer; Muskatnuss; 100 gr altbackenes Brot; Petersilie; Reibkäse
Die Butter und das “Farina Bóna” rösten, mit der Brühe ablöschen und mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kochzeit: 20 Minuten. Nach Belieben mit Brotwürfeln, Petersilie und Reibkäse servieren..

Zambaion

Ideal zum Frühstück Drei EL Löffeln „Farina bóna“ in einer Tasse mit kalter Milch unter ständigem Rühren mischen. Mit Zucker oder Salz.

“Farina bóna” glace

350 cl Vollmilch; 125 gr Vollrahm ; 100 gr Zucker; 1 Eigelb (optional); 30 gr “Farina Bóna”. Mischen und ins Eismaschine geben.
Ingredienten für 500 gr Glace.

Gelato alla “farina bóna”

350 cl latte intero; 125 gr panna ; 100 gr zucchero; 1 rosso d'uovo (opzionale); 30 gr “Farina Bóna”. Miscelare il tutto e versarlo nella gelatiera.
Ingredienti per 500 gr di gelato.

Recettes

Mousse di farina bóna

Ricetta di Lucas Thomas

Ingredienti (per 12 persone)

- 1 L di panna 35%
- 170 g di latte intero concentrato zuccherato
- 30 g di farina bóna
- 15 cl di liquore di mora o cassis
- 25 g di mandorle a scaglie (per decorazione)

Procedimento

Lavorare la farina con il latte zuccherato e il liquore, finché l'impasto risulta omogeneo.

Aggiungere la panna frullando il tutto fino ad ottenere una consistenza tipo panna.

Rettificare il gusto se necessario con liquore, farina, latte, ecc. Mettere nelle ciotole da dessert e lasciare in frigorifero per due ore.

Servire decorando con le mandorle e spolverare con un po' di farina.

Questa base può servire per guarnire o farcire dolci, può così essere utilizzata in molteplici ricette.

Viele andere Rezepte
Beaucoup d'autres recettes
Molte altre ricette.

www.farinabona.ch

Ricette

“Bonacci”

Biscotti senza glutine Gluten frei biscuits

100 gr beurre; 50 gr de crème fraîche; 130 gr. „farina bóna“; 70 gr farine pour celiacs; 1 sachet sucre vanillé; 60 gr sucre de canne; 1 petit cuillère de levure en poudre; un zeste de citron râpé; sucre impalpable; sel

Découper le beurre en dés et le laisser ramollir à température ambiante. Tamiser la farine et former une fontaine. Mettre au centre le sucre vanillé, le sucre de canne, la levure, le jaune d'oeuf, le beurre ramollé, une pince de sel et le zeste de citron. Travailler à la main pour obtenir une pâte élastique. Former une boule, la recouvrir avec un linge humide et laisser reposer pendant 30 minutes dans un endroit frais ou au frigo. Après, retravailler la pâte brièvement et étaler au rouleau pour obtenir un épaisseur d'un demi cm. Former les biscuits avec un emporte pièce rond ondulé et ôter le centre avec un emporte pièce rond lisse. Mettre les biscuits sur une plaque avec du papier sulfurisé (ou beurré) et mettre au four 10-12 minutes. Retirer les biscuits et les laisser refroidir sur une clef à pâtisserie. Une fois refroidis souspoudrer de sucre impalpable.

www.farinabona.ch

Punti di vendita in tutta la Svizzera—Verkaufsläden in Schweiz—Points de vente en Suisse