



Piatti «robusti» e sostenibili Ecco i menu d'alta quota



Consuetudine vuole che sia povera, pesante, grassa; poco variata e costruita essenzialmente per fornire calorie, energia e sazietà a chi vive tra le cime e lavora all'aria aperta. Invece «La cucina di montagna» svelata nel libro omonimo da Francesca Negri, sottotitolo: «Tutta l'Italia d'alta quota in 315 ricette della tradizione» (Ponte alle Grazie, pag. 220, € 16) riserva molte sorprese. Prime fra tutte il fatto di affondare le radici in una storia

secolare e l'essere ricca di sfumature che cambiano da un luogo all'altro. Alcuni piatti sono robusti, impegnativi, non adatti ai palati delicati (la zuppa di milza, la torta di sangue di maiale, la *tofeja* — piedini di maiale con cotenne), ma nell'insieme si rivela una cucina legata al territorio e sostenibile. L'autrice, già Premio Selezione Bancarella per la Cucina, divide le ricette per regione, con la parte più consistente riservata a quella delle Alpi. Di ognuna spiega la preparazione di primi, secondi e dolci: piatti classici, come gli *spätzle* e meno battuti come il budino di manzo. Senza dimenticare le minoranze linguistiche, dagli Occitani agli Sloveni.