

Gastronomia in Ticino

Dai tempi di « cuoco Martino », al secolo Martino Rossi, che dalla Valle di Blenio emigrò a Milano a fine Quattrocento lavorando alle dipendenze di Francesco Sforza, il Canton Ticino si è distinto per la sua cucina ricca e al tempo stesso nostrana, che unisce sapori lombardi e svizzero-tedeschi. Una gastronomia che fa tesoro dei prodotti del territorio e non dimentica le ristrettezze dei tempi passati, quando le ricette di recupero erano d'obbligo. Un dossier tematico ne esplora gli aspetti storico-culturali e quelli prettamente culinari.



SOMMARIO

INTRODUZIONE	2
ASPETTI STORICI E/O CULTURALI	3
Ulteriore documentazione	7
RICETTE	8
Ulteriore documentazione	10
SAGRE, RASSEGNE GASTRONOMICHE, RISTORANTI, GROTTI	11
AUDIOVISIVI	12

Redazione: Zarina Armari Quadroni
Bibliotecaria
tel.: +41 91 814 15 20
email: zarina.armari@ti.ch

INTRODUZIONE

Anche in tema di gastronomia, il canton Ticino è una regione di confine. Sappiamo ad esempio che il famoso cuoco Martino Rossi, nato a Torre in Val di Blenio e definito “principe dei cuochi”, lavorava a Milano nel 1457 alle dipendenze di Francesco Sforza e del condottiero Gian Giacomo Trivulzio. Ciò in parte spiega come tanta parte dell’arte culinaria lombarda sia presente nella gastronomia ticinese, e viceversa: il risotto allo zafferano, ad esempio, compare su tutte le tavole del Cantone, fin negli angoli più remoti delle valli, mentre la “burbora”, minestra di zucca tipica del Ticino, già descritta dal Rossi nel suo *Libro de arte coquinaria*, trionfa ugualmente sulle tavole della Lombardia.

Un’altra anima della cucina ticinese è quella locale, legata alle tradizioni e alle risorse particolari del territorio; quasi ovunque si possono gustare prodotti tipici, magari in versione “alleggerita” più vicina al gusto odierno. La lista delle pietanze, in questo settore, spazia dai formaggi ai vini, dalla polenta (spesso generosamente condita con burro) alla selvaggina, dai funghi ai derivati della raccolta delle castagne, dal pesce di lago alla torta di pane, ecc.

Dobbiamo poi ricordare l’influenza svizzero-tedesca e quella internazionale dettata dal turismo, che hanno rivisitato le ricette della tradizione. Considerando infine l’arrivo di nuovi cibi e nuovi sapori, grazie alla recente immigrazione, avremo un ricco quadro gastronomico. I tempi lontani della povertà sono tramontati, e diversi studiosi affermano che la cucina ticinese s’è fatta grande, diventando un punto di riferimento per i buongustai.

Un dossier tematico sulla gastronomia in Ticino comprenderà quindi un capitolo sugli aspetti storico-culturali della tematica e un capitolo sulle ricette e sui prodotti tipici della regione. Seguirà un capitolo sulle sagre e sulle rassegne gastronomiche del Ticino, che ad intervalli regolari propongono in tutto il territorio la degustazione di menù tradizionali o del tutto nuovi, dando impulso all’attività di ristoranti, trattorie e grotti. La sezione degli audiovisivi indica il materiale audio/video direttamente fruibile dalla sala audiovisivi SAV della biblioteca cantonale di Bellinzona, e da noi selezionato per la sua pertinenza all’argomento in analisi; altra documentazione RSI è liberamente fruibile online e altri video sono segnalati su Teleticino o altre emittenti private. Il capitolo degli Indirizzi Utili dà ulteriori informazioni su associazioni di produttori locali, comitati organizzatori di sagre, biblioteche di riferimento, ecc.. In questo capitolo si trovano anche i link consultabili per la rassegna stampa.

Per ulteriori informazioni suggeriamo di consultare i dossier tematici *Viticoltura in Ticino*, *Castagno in Ticino* e *Fabbriche di cioccolata e cioccolatieri ticinesi*, dalla tematica affine.

ASPETTI STORICI E/O CULTURALI

Anton Mosimann, il re dei cuochi, il cuoco dei Re / in “Voce di Blenio”, n. 11, 2021, p. 1-2

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Doc. regionale. Segnatura: BCB Per 573

Bellinzona, Archivio di Stato, Magazzino. Segnatura: ASB 05-07/0/068/24D3

Lugano, Biblioteca cantonale, Libreria Patria. Segnatura: LGC LP Voce di Blenio

Maestro Martino, conosciuto come Martino de Rossi o Martino da Como, era in realtà nato a Grumo, piccolo villaggio della Val di Blenio, intorno al 1420. Destinato a diventare il più importante cuoco europeo del XV secolo, testimoniando il passaggio dalla cucina medievale a quella rinascimentale, scrisse il trattato “*De Arte Coquinaria*” in lingua volgare. La versione in latino del testo si trova nel libro “*De honesta voluptate et valetudine*”, stampato nel 1516, ora facente parte di una ricca collezione di testi gastronomici del cuoco Anton Mosimann. Uno dei migliori cuochi al mondo, nonché addetto alla ristorazione per la Casa Reale inglese, lo svizzero Mosimann, ha voluto conoscere la Valle di Blenio e il Museo storico-etnografico di Lottigna, che nel 2022 ospiterà una mostra sulla gastronomia, ospitando alcuni testi rari provenienti dalla sua collezione personale di trattati gastronomici e ricettari. Nell’esposizione si “incontreranno” Maestro Martino, re dei cuochi, e Mosimann, cuoco dei Re.

Identità : come mai sono ticinesi? / in “Cooperazione”, n. 42, 2014, p. 12-17

Bellinzona, Archivio di Stato, Magazzino. Segnatura: ASB 05-07/0/068/14A 1

Da oltre cent’anni diverse specialità gastronomiche sono prodotte in zone scelte del Ticino. Alcuni esperti spiegano le ragioni di tale fenomeno, indagando il legame fra i prodotti e il territorio. Un esempio è dato dal formaggio *Zincarlin* della Valle di Muggio, nato probabilmente per consumare i formaggini freschi rimasti invenduti. Altro esempio è quello della *farina bona*, ovvero farina tostata a base di segale: secondo varie testimonianze, già nel 1500 nella Valle Onsernone la paglia di segale si utilizzava per fare oggetti e prevedeva la raccolta della segale ancora verde; i chicchi verdi, immaturi, venivano poi tostati, diventando commestibili e facilmente macinabili.

L’invenzione di Cuoco Martino / Daniela Delmenico. – in “Azione”, n. 27, 2013, p. 17

Bellinzona, Archivio di Stato, Magazzino. Segnatura: ASB 05-07/0/068/12 C

Cuoco Martino nasce nell’odierno Ticino, nella Valle di Blenio, tra il 1420 e il 1430. Si pensa che in Ticino abbia fatto il suo apprendistato di cuoco, forse nella cucina di un convento, per poi lavorare in varie località italiane. Presumibilmente a metà del Quattrocento diventa cuoco di Francesco Sforza, primo duca di Milano. Lavorerà in seguito a Roma nelle cucine vaticane, come cuoco personale del Patriarca di Aquileia. A questo periodo risale la sua stesura del trattato *De Arte Coquinaria*, scritto fra il 1450 e il 1467, dove troviamo la maggior parte delle sue ricette. Sono già ricette moderne, scritte in italiano volgare e non più in latino; distanti dalla cucina medievale, quindi senza eccessive spezie, presentano apporti da altre tradizioni culinarie, come quella catalana o quella araba.

Dalla cronaca locale alle ricette di latticini : storia e tradizioni del Mendrisiotto su caseifici scomparsi, formaggini alti, bassi e tanto altro / Gilberto Bossi. – in “L’Informatore”, anno LXXIX, n. 17, 2011, p. 7
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Piazza. Segnatura: BCB Per 644

Dopo un lungo periodo nel quale burro e formaggio furono prodotti nelle singole famiglie ad uso proprio, alla fine dell’Ottocento nascono in Valle di Muggio latterie e caseifici. Ciò avvenne per esigenze di praticità e solidarietà fra gli abitanti della regione, e l’articolo traccia la storia di questo percorso produttivo, oltre ad offrire spiegazioni sui diversi prodotti caseari, fra i quali spicca il famoso “Zincarlin” (origine del nome, ingredienti, probabile datazione della ricetta). Ma si parla anche di altri formaggi della valle: robiolo, büsciun, formaggini alti e bassi. Interessanti gli accenni alla Latteria Sociale di Caneggio, una delle prime nel Cantone, al Caseificio Sociale (1890 – 1971) e al Nuovo Caseificio Sociale (1919 – 1961), sempre di Caneggio.

Mangiare in Ticino : cultura di una cucina, itinerari gastronomici, vino e formaggi / a cura di Rosanna Pedrini. – Zurigo : NZZ Format, 2005, 1 DVD-Video
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Servizio audiovisivi. Segnatura: BCB TSI Mangiare
Locarno, Biblioteca cantonale, DVD in magazzino. Segnatura: BCL DVD 4637 Documentario
Lugano, Biblioteca cantonale, Mediateca. Segnatura: LGM 641 Mang.

Documentario di un’ora circa, distinto in tre diverse sezioni, che illustra le voci principali della gastronomia ticinese con particolare riferimento ai prodotti stagionali e tipici del territorio. Nello specifico: la castagna (cultura del castagno, raccolta dei frutti, ricette dolci e salate), le carni (ricette della tradizione, insaccati, aneddoti del passato), prodotti delle zone di montagna (patate, grano saraceno, erbe selvatiche in cucina), pasticceria e pane (ricette, usanze del passato), pesce di lago e di fiume (condizioni di pesca, conservazione, ricette), formaggi tipici e vini.

Ticino foody : incontri storico-culinari tra Britannici e Ticinesi / Alberto Dell’Acqua. – Pregassona-Lugano : Gastronomie & Tourisme : Fontana, 2004 – 119 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 DELL
Bellinzona, Archivio di Stato. Segnatura: ASB 15752
Locarno, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: LGC MB 9634
Mendrisio, Biblioteca cantonale, Primo piano. Segnatura: BCM 641 DELL

I numerosi contatti fra popolazione ticinese e popolazione inglese, sia per immigrazione che per lavoro o turismo, hanno portato ad interessanti risultati anche in ambito gastronomico: lo prova questo ricettario (ricette in italiano e in inglese), con suggerimenti che provengono dalla comunità anglicana residente in Ticino. Per contro, interessa forse maggiormente la buona ricostruzione storico-culturale dell’immigrazione ticinese in Gran Bretagna, avvenuta nell’Ottocento, quando numerosi abitanti delle nostre valli si spinsero a Londra e dintorni alla ricerca di un futuro migliore, trovando principalmente impiego nell’ambito della ristorazione. Lo testimoniano caffè, ristoranti, cioccolaterie, pasticcerie e gelaterie che a loro volta attirarono ulteriore immigrazione dal Ticino. Ciò fu possibile grazie al brevetto ticinese di una rivoluzione tecnica di produzione del ghiaccio (refrigerazione), che influenzò molto la cucina inglese e diede fortuna a diversi emigrati.

Angelo Conti Rossini : dieci anni dopo / a cura di Alberto Dell’Acqua e Carlito Ferrari “Grimod”. – Bellinzona : Salvioni, 2003 – 77 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 ANGE
Bellinzona, Archivio di Stato. Segnatura: ASB 17105/6
Locarno, Biblioteca cantonale, Ticinensia. Segnatura: BRLTB 1826

Lugano Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: LGC MQ 3752

Nel decimo anniversario della scomparsa di Angelo Conti Rossini, noto protagonista della gastronomia ticinese, un libro ne ripercorre l'attività. Conti Rossini (1923 – 1993) fu il primo cuoco del cantone ad essere insignito delle due stellette Michelin per l'eccellenza della sua cucina. La rivista "Gastronomie & Tourisme" ha istituito un premio alla sua memoria destinato ogni anno ad un giovane cuoco ticinese, esteso a tutta la Svizzera.

Pan di legno e vin di nuvola / Alessandra Ferrini Giordano, Luisa Volonterio Filippini. – Lugano-Pregassona : Fontana, 2001 – p. 135

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 FERR

Bellinzona, Centro di dialettologia ed etnografia, Biblioteca. Segnatura: CDE 6 D 2 FERR

Lugano Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LGC MB 8706 BIS

Locarno, Biblioteca cantonale, Ticinensia. Segnatura: BRLTB 982

Chiasso, Biblioteca comunale, Libero accesso. Segnatura: CHB 634.53 FERR

Il mondo del castagno in Ticino: storia e origine della pianta, acclimatazione nel Canton Ticino, utilizzo del frutto nell'alimentazione (albero del pane): raccolta dei frutti, conservazione, sistemi di essiccazione, ricette. Poi si parla di consuetudini e legislazione. Si ricorda ad esempio lo "ius plantandi" intorno al 1300: le famiglie pagavano una tassa per avere il diritto di raccogliere le castagne piantate su suolo pubblico. In passato, ai residenti dei villaggi era infatti permesso piantare alberi da frutto su suolo pubblico. Gli alberi venivano lasciati in eredità, e tale diritto si estingueva soltanto con il taglio dell'albero.

Storia sociale dell'alimentazione nelle terre ticinesi dai Galli ad oggi / Guglielmo Solci. – Lugano : Masco Consult, 1995 – 187 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 3.3.0 SOLCI

Bellinzona, Archivio di Stato. Segnatura: ASB Q 1060

Lugano Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LGT 394.10949478 SOLC 1

Mendrisio, Biblioteca cantonale, Primo piano. Segnatura: BCM 613.2(091) SOLCI

Chiasso, Biblioteca comunale, Magazzino. Segnatura: CHB T f 75

Il volume ripercorre la storia dell'alimentazione in Ticino, dall'antichità ad oggi. Dal primo scontro fra le abitudini alimentari degli antichi Romani e quelle delle popolazioni germaniche, fino agli odierni problemi di sovralimentazione e fast-food, il cibo è quasi sempre stato un problema anche per il nostro cantone: scarso o di pessima qualità per i poveri, eccessivo o comunque elaborato per i ricchi. Se è vero che tanta parte dell'alta gastronomia ha in fondo le sue origini in Ticino, grazie al contributo dell'emigrazione, è vero che la tavola di tutti i giorni ha sempre rispecchiato le differenze sociali. Oggi la moderna dietetica ha giustamente rivalutato tanti cibi della tradizione contadina, come i cereali integrali, le castagne, i legumi, le erbe officinali; non va tuttavia dimenticato che questi alimenti in passato erano la sola possibilità che avevano i poveri per non morire di fame. Il Sopraceneri poteva contare sulla caccia e sulla coltivazione di piccoli orti familiari di proprietà, a differenza del Sottoceneri, dove prevaleva il sistema della mezzadria. Anche i prodotti erano differenti: orzo, miglio e segale verso la zona alpina; frumento, panico e miglio a sud. La castagna in tutto il cantone, fino agli anni '20 del Novecento, ha svolto un ruolo fondamentale nell'alimentazione. Un discorso a parte va fatto per carni ed insaccati, destinati ai ceti benestanti, e accessibili alla maggioranza della popolazione solo in occasioni speciali o con la conquista del recente benessere economico.

Catalogo del fondo italiano e latino delle opere di gastronomia, se. XIV-XIX / a cura di Orazio Bagnasco.

– Sorenco ; Vaduz : B.IN.G., Biblioteca Internazionale di Gastronomia, 1994 – 16 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 10.3.5 BING

Bellinzona, Centro di dialettologia ed etnografia, Biblioteca. Segnatura: CDE 15 A CATA

Lugano Biblioteca universitaria, Biblioteca. Segnatura: BUL B 016.6415945 CAT

La Fondazione B.IN.G. è un'istituzione culturale privata, fondata giuridicamente nel 1992, con sede a Sorenco. A tale fondazione fa capo un patrimonio di circa 4'500 libri antichi di gastronomia, sia stampati che manoscritti, redatti in diverse lingue (oltre alle principali lingue europee, in latino, giapponese, cinese, ebraico). È una raccolta di pregio che si indirizza alla gastronomia in senso lato, comprendendo testi di agronomia, medicina, dietetica, galateo, igiene, ecc. È possibile la consultazione e lo studio dei documenti, su richiesta, come pure la produzione di microfilms, diapositive e fotografie (si consulti in merito il capitolo degli indirizzi utili). Per salvaguardare e valorizzare questa raccolta, è stata avviata una catalogazione informatica, alla quale è seguita l'iniziativa editoriale del citato catalogo: in tutto, una selezione di più di 2'000 pubblicazioni a stampa e 77 manoscritti.

L'olio di noce : lavoro di ricerca interdisciplinare sul noce eseguito dalla quarta classe delle scuole elementari di Magliaso / a cura di Piercarlo Bocchi. – Massagno : Centro Didattico Cantonale, 1988 – 23 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 OLIO

Bellinzona, Centro di dialettologia ed etnografia, Biblioteca. Segnatura: CDE 15 8 OLIO

Bellinzona, Archivio di Stato, Magazzino. Segnatura: ASB Q 464

Lugano Biblioteca cantonale, Magazzino. Segnatura: LGC OPQ 1078

Come il castagno, anche il noce ha avuto grande importanza nell'alimentazione e nell'economia del canton Ticino. Se ne ricavava un olio prezioso, conservato in orci di legno o terracotta. L'olio di prima spremitura, limpido ed aromatico, restava al padrone; quello di seconda e terza spremitura restava in parte al torchiere e in parte al massaro, destinato alla cucina o ad uso ricostituente. La porzione finale di ogni spremitura dava un olio meno puro, utilizzato per illuminare case e stalle. Nella bibliografia dello studio sono anche segnalati i principali frantoi del cantone.

Il nuovo cuoco ticinese economico : quale contiene la cucina grassa e magra, utile ai cuochi, ai principianti ed ai particolari / Luigi Franconi da Brissago. – Lugano : G. Topi, 1967 (già Fioratti Ed., 1846) – 158 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 FRAN

Bellinzona, Archivio di Stato, Magazzino. Segnatura: ASB 13409

Lugano Biblioteca cantonale, Magazzino. Segnatura: LGC 069 A 207

Riproduzione anastatica di un ricettario che ebbe discreto successo nell'Ottocento. Nativo di Brissago, Franconi apprende l'arte della cucina a Milano, dove lavora per più di vent'anni. Pubblica il suo ricettario a Lugano nel 1846, contribuendo a portare novità e stimoli nella cultura alberghiera ticinese, ancora di stampo provinciale. Le sue ricette sono proprie della gastronomia lombarda, ma rifuggono dalle complicazioni e dalla raffinatezza di tanta cucina francese; l'attenzione è rivolta ad una borghesia che vuole fare bella figura, mantenendo un giusto senso pratico del risparmio e dell'economia.

Ricettario per la massaia ticinese in tempo di guerra / Fulvia Gabutti. – Lugano : Tip. Carminati, 1940 – 16 p.

Bellinzona, Archivio di Stato, Magazzino. Segnatura: ASB 16084

Bellinzona, Centro di dialettologia ed etnografia, Biblioteca. Segnatura: CDE 15 A GABU

Nel corso del secondo conflitto mondiale, la penuria di beni alimentari spinse alla stesura di questo libriccino. L'intenzione era quella di sfruttare al meglio le risorse del territorio, sia a livello vegetale che animale (uova, miele, carni, prodotti caseari), ma ne risulta un testo illuminante per comprendere e gustare le ricette della cucina "povera" ticinese, quella di un tempo, quando per mangiare bisognava fare di necessità virtù, utilizzando ciò che la terra poteva offrire. Le ricette sono per lo più a base di patate, mais, cavoli, castagne, avena, frutta selvatica, noci.

Ulteriore documentazione

Le ricette della Palmira / Palmira Donati. – [S.l.] : [s.n.], 2015 – dal quaderno appartenuto a Palmira Donati, Astano 3 gennaio 1913 – 36 p.

Bellinzona, Centro di dialettologia ed etnografia, Biblioteca. Segnatura: CDE 15 B RICE

Lugano, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: LGC MQ 3830

Petite histoire de l'alimentation en Suisse / Yvan Schneider. – Le Mont-sur-Lausanne : LEP, 2014 – 71 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione Regionale. Segnatura: BCB 8.13 SCHN

L'eredità culinaria delle Alpi / Dominik Flammer, Sylvan Müller. – Bellinzona : Casagrande, 2013 – 368 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 FLAM

Bellinzona, Archivio di Stato, Magazzino. Segnatura: ASB 22043

Bellinzona, Centro di dialettologia ed etnografia, Biblioteca. Segnatura: CDE 15 A FLAM

Lugano, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LG 641.5 FLAM 1

Locarno, Biblioteca cantonale, Ticinensia. Segnatura: BRLTB 1617

Chiasso, Biblioteca comunale, Magazzino. Segnatura: CHB T g 272

Colazione, pranzo e cena : un percorso tra ricette, utensili e abitudini alimentari /. – Stabio : Museo della civiltà contadina del Mendrisiotto, n. 28, 2013 – 99 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione Regionale. Segnatura: BCB 8.13 COLA

Lugano, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: LGC MB 22873

La breve storia del formaggio in Svizzera e in Ticino /. – in "Arte e Storia", anno 10, n. 43, 2009, p. 6-65 –

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione Regionale. Segnatura: BCB Per 618

Crapa pelada l'a fa' i turtei : le radici storiche e la dimensione mitica dell'alimentazione rituale sul territorio Iariano / Rossano Nistri. – Como : Ikona, 2002 – 167 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione Regionale. Segnatura: BCB 8.13 NIST

Bellinzona, Centro di dialettologia ed etnografia, Biblioteca. Segnatura: CDE 15 A NIST

La stanza di póm / Martina Wicky-Barella. – Poschiavo : [s.n.], 1997 – 145 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione Regionale. Segnatura: BCB 8.13 WICKY

Bellinzona, Centro di dialettologia ed etnografia, Biblioteca. Segnatura: CDE 15 B WICKY

Chiasso, Biblioteca comunale, Libero accesso. Segnatura: CHB 641.5 WICK

Pan & Música : canti e alimentazione nella tradizione lombardo-ticinese / Elsa Albonico. – Muzzano :

San Giorgio, 1996 – 78 p. + 1 CD-Audio

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione Regionale. Segnatura: BCB 8.10 ALBO

Lugano, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: LGC MB 4187/1-2

La vecchia cucina ticinese e i vecchi utensili / Michela Crivelli. – Locarno : Scuola magistrale/Alta Scuola Pedagogica, 1985 –

Locarno, Alta Scuola Pedagogica. Segnatura: asp Mag A 110

RICETTE

Incontri tra pasticceria e incisione / Didier Bernasconi. – in “Cooperazione”, N. 49 (2024). – p. 32-35.
Bellinzona, Archivio di Stato, Magazzino. Segnatura: ASB 05-07/0/068/14 A1

Nella valle Leventina, Natale è sinonimo di *spampezie* (o spampezi), biscotti energetici solitamente ripieni di un misto di noci macinate e pangrattato. In passato le spampezie erano attese da tutti, come la mazza del maiale, perché erano uno dei rari cibi presenti in abbondanza nelle case durante la stagione invernale. Ricche di miele e burro, si gustavano con il caffè e rappresentavano un forte momento di convivialità. La tradizione oggi continua nelle famiglie della valle: ogni famiglia ha la sua ricetta e i suoi segreti per preparare questi biscotti, la cui pasta va inserita dentro a stampi in legno artisticamente decorati.

Casa nostra : ricette ticinesi / a cura di Bice Caccia e Lina Manghera ; con le fotografie dell'Archivio audiovisivo di Capriasca e Val Colla. – Bellinzona : Istituto Editoriale Ticinese, [2022] – 182 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 CASA

Il 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).

La cucina di Manu : ricettario : ricette alla buona: dal passato al presente / a cura di Alan Righetti e Tarcisio Righetti. – Lumino : Progetto La cucina di Manu, 2021 – 2 volumi (296 p.)
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 CUCI / 1-2

Manu è stata un'ottima cuoca. Dopo la sua morte prematura, suo marito e suo figlio decidono di pubblicare le sue ricette, facendone vivere il ricordo e contribuendo a diffondere la conoscenza della gastronomia tradizionale del Ticino. Il ricavato della vendita dei ricettari andrà a beneficio delle persone affette da malattie genetiche rare.

Ticino ti cucino : ricette originali e storie culinarie ticinesi / Pepe Regazzi, Juliette Chrétien, Fabio Corfù. – Lugano : Pepe Regazzi, 2013 – 277 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 TICI

Non solo ricette, ma un percorso interessante di (ri)scoperta della tradizione culinaria ticinese, rispolverando storie dimenticate, leggende e racconti del passato, chiacchierando con anziani nelle valli o produttori locali di vino, formaggi, ecc. Il risultato è un libro con undici incantevoli capitoli, ciascuno dedicato a un prodotto tipico o ad una stagione dell'anno o ad un personaggio come “nonna Lina”, che introduce il lettore ai segreti della vera cucina del Ticino. Parecchie fotografie suggestive corredano il testo.

Mangiare in Ticino : cultura di una cucina, itinerari gastronomici, vino e formaggi / videoregistrazione. – Zurigo : NZZ Format, 2005 – 1 DVD-Video
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Servizio audiovisivi. Segnatura: BCB 791.44 TSI Mangiare

Documentario di un'ora circa, distinto in tre sezioni, sulla gastronomia ticinese. Attraverso le voci degli intervistati e le immagini possiamo conoscere la cultura alimentare del cantone e le ricette della sua cucina, sia tradizionali che innovative. Fra i prodotti illustrati spiccano: la castagna (cultura, raccolto, ricette dolci e salate); le carni (produzione di insaccati, ricette, aneddoti del passato); prodotti delle montagne (patate, grano

saraceno, erbe selvatiche in cucina); pasticceria e pane (ricette, usanze); pesce di lago e di fiume (pesca, conservazione, ricette); formaggi tipici e vini.

Qualcosa d'insolito a tavola : Airolo, frazione Fontana / Maria Dellavecchia, Berta Forni-Dotta, Marino Dotta. - in "Valle Leventina : testimonianze dialettali raccolte, trascritte e commentate da Mario Vicari", prima parte, 2005 – p. 139-143

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 10.1.2.2 Valle Leventina 1

Per cibo insolito si intende il dolce, da consumare a Carnevale o nelle feste comandate. I dolci più diffusi nella tradizione leventinese sono i "crèfli" (senza ripieno, tipici di Airolo) e le "spampézzi" (o spampezze, con ripieno, diffuse in tutta la media e bassa Leventina, escluso il villaggio di Giornico). In Val Bedretto e a Fontana pare che i crèfli non fossero apprezzati, mentre erano diffusi i biscotti di pastafrolla a forma di S. Quasi ovunque, in valle, erano sfornati i "crusti", o "crostri", dolci di carnevale fritti nell'olio o nello strutto.

Il pane veniva fatto in casa e cotto nei forni ad uso collettivo, anche nella versione dolce chiamata "rin". Nulla della produzione casearia veniva sprecato, e quindi per le occasioni speciali si utilizzava anche il colostro, ottenuto a pochi giorni di distanza dal parto delle mucche: serviva per arricchire il caffè e per preparare la torta di pane, assieme a molte uova e zucchero in abbondanza. Al riguardo si diceva che le uova, per una torta di pane, non erano mai troppe!

Le tentazioni della nonna : torte e dolci del Ticino / a cura di Aristide Cavaliere. – Lugano : Ritter, 2005 – 125 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 TENT

Le ricette sono frutto della partecipazione dei lettori del Giornale del Popolo ad un concorso sul tema, nel 1983. Sono preparazioni tradizionali o innovative, ma comunque rispettose della genuinità e dei prodotti locali (castagne, cachi, zucca, ciliegia, ecc.). Interessano in modo particolare i due capitoli introduttivi del libro, sulle antiche tradizioni dolciarie del cantone, che ad esempio vedono la preparazione della "schissàda" come torta pasquale. Altri dolci tipici sono i ravioli di San Provino (Agno), i "crosti" di Altanca (biscotti fritti), il "pan ciocch" (pane dolce ammollato nel vino), oggi rintracciabili nelle sagre locali. Altre preparazioni sono la torta di sambuco, gli "oss da mort" e la "rüsümada", che hanno legami con il territorio comasco.

Ratafià : spirit of Ticino : 144 cocktails made in Switzerland /. – Melano : Badaracco, 1995 – 64 p. Bellinzona, Archivio di Stato, magazzino. Segnatura: ASB op 1715

Molti ottimi cocktails si ispirano al Ratafià ticinese, che per tradizione si ottiene dalle noci verdi raccolte prima del 24 giugno, giorno di San Giovanni. Oltre a numerose ricette, l'opuscolo offre interessanti note storiche e culturali su questo distillato.

Crèfli e spampezze, due specialità leventinesi /. – Giornico : Museo di Leventina, 1993 – 41 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 CREF

Ogni paese della valle Leventina ha la sua ricetta e le sue leggende legate a queste prelibatezze, che in sostanza sono ovunque prodotte con miele, zucchero, panna, burro e spezie, ovvero con ingredienti che danno forza ed energia. Non poteva essere altrimenti, in una regione di montagna verso il passo del San Gottardo. Si tratta di biscotti calorici, con o senza ripieno, che si accompagnano bene a bevande calde, quasi sciogliendosi in bocca. Prodotti verso Natale, e di lunga conservazione, vengono modellati su stampi in legno di noce, dalla simbologia quanto mai varia.

Le ricette della nonna : raccolta di ricette ticinesi / a cura di Noride Beretta-Varenna e Giovanna Sciaroni-Moretti. – Locarno : Dadò, 1988 – 123 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 RICE

Bellinzona, Centro di dialettologia ed etnografia, Biblioteca. Segnatura: CDE 15 B RICE

Simpatico libretto "old style", che descrive una cucina povera di sfarzo, sì, ma ricca di calore, praticità, senso del risparmio e rispetto per le usanze alimentari. Lo dimostrano le ricette con ingredienti semplici e genuini, dove l'aceto è utilizzato come conservante, e le uova (meno costose della carne) trionfano in numerose pietanze, sia dolci che salate. Numerose anche le ricette con pollame, selvaggina, mele cotogne, zucca e altri prodotti dell'orto.

Ulteriore documentazione

Casa nostra : le ricette / a cura di Bice Caccia e Lina Manghera. - Bellinzona : Istituto Editoriale Ticinese, 2013 – 183 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 CASA

Lugano, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LG 641.5 Casa

Chiasso, Biblioteca comunale, Libero accesso. Segnatura: CHB 641.5 ROSSI

Le ricette di mia nonna : tradizioni culinarie del Ticino : erbe medicinali, elisir di salute / Giuliana Campana. – Locarno : Dadò, 2013 – 239 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 CAMP

Bellinzona, Archivio di Stato, magazzino. Segnatura: ASB 22378

Lugano, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LGT 641.5 CAMPA 1

Mendrisio, Biblioteca cantonale, primo piano. Segnatura: BCM 641 CAMP

Chiasso, Biblioteca comunale, Libero accesso. Segnatura: CHB 641.5 CAMP

I cucinatori : le nuove ricette /. [Comano] : TSI, 2006 – 83 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 CUCI

La cucina ticinese / Erica Bänziger. – Lenzburg : Fona, 2005 – 91 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 BAEN

Le donne contadine ticinesi cucinano / a cura di Elide Ramelli e Roberto Griggi. – Liebefeld-Bern : Redaktion Landfrauen kochen, 2005 – 189 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 Donnerstag

Lugano, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: LGC OP 6163

Chiasso, Biblioteca comunale, Magazzino. Segnatura: CHB 0 c 7/7

In cucina con la castagna : gustose ricette dall'antipasto al dolce / a cura di Mario Sgroi e Roberto Griggi. – Sant'Antonio : Gruppo per la valle Morobbia, 2005 – 73 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 INCU

Bellinzona, Archivio di Stato, Magazzino. Segnatura: ASB 16769

La cucina dei ricordi : sapori di ieri per i gusti di oggi / Anna Carisconi. – Lugano : Ritter, 2003 – 111 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 CARI

Lugano, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: LGC MA 9423

Ticino a tavola : ricettario della tradizione alimentare / Maryton Guidicelli. – Muzzano : San Giorgio, 2003 – 129 p. [altre edizioni, in anni diversi, disponibili nelle altre biblioteche del sistema]

Mendrisio, Biblioteca cantonale, Primo piano. Segnatura: BCM 641 GUID

Il ricettario : viaggio tra i sapori della Valle di Muggio / Paola Pozzoli. – [S.l.] : Pro Valle di Muggio, 2003 – 63 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 RICE
Lugano, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: LGC OPQ 2702
Chiasso, Biblioteca comunale. Magazzini. Segnatura: CHB O d 9/2

A tavola oggi in Ticino : la gastronomia, pubblica e privata, agli inizi del Duemila / Carlito Ferrari. –

Bellinzona : Salvioni, 2002 – 295 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 GRIM

Bellinzona, Archivio di Stato, Magazzino. Segnatura: ASB 13653

Lugano, Biblioteca cantonale, Libreria Patria. Segnatura: LGC LPB 2285

Chiasso, Biblioteca comunale, Libero accesso. Segnatura: CHB 641.5 GRIM

Alpi e formaggi delle nostre montagne / Rocco Lettieri. – Bellinzona : Salvioni, 1997 – 495 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 4.4.1 LETT

Lugano, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LGC LPB 1092

Lugano, Biblioteca Salita dei Frati. Segnatura: BSF TI 636 ALP FOR

Chiasso, Biblioteca comunale, Libero accesso. Segnatura: CHB 637.1 LETT

Libro de Arte Coquinaria / Maestro Martino da Como. – Milano : Terziaria, 1990 – 127 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 8.13 MART

SAGRE, RASSEGNE GASTRONOMICHE, RISTORANTI, GROTTI

Caseificio del Gottardo / - Airolo, 2021

www.cdga.ch

Struttura turistico-commerciale per la produzione di prodotti caseari di qualità e la ristorazione, attivo ad Airolo dal 1996. Per lo stoccaggio del latte e la produzione dei suoi derivati ha ottenuto diversi riconoscimenti e marchi di qualità (formaggi “Tremola”, “Lucendro”, “Gottardo”). Uno spaccio per la vendita di prodotti è annesso all’apprizzato ristorante; è anche attiva la vendita online.

Rassegna gastronomica Mendrisiotto e Basso Ceresio / - Vacallo, 2024

www.rassegnagastronomica.ch

Ogni anno, nel mese di ottobre, torna questa rassegna gastronomica, che coinvolge diversi punti di ristorazione nel Mendrisiotto e lungo le rive del Ceresio. Nel comitato organizzatore troviamo rappresentanti di Gastromendrisiotto, Hôtellerie-Suisse e Mendrisiotto Turismo.

Sapori e Saperi / Bellinzona : Alpinavera, 2023

www.sapori-saperi.ch

La rassegna fa conoscere i sapori e saperi genuini del Canton Ticino e in particolare delle sue regioni di montagna: latticini, ortaggi, salumi, cereali, miele, distillati e vini ticinesi vengono presentati al pubblico con punti-vendita e stand gastronomici, dimostrazioni pratiche, concorsi fotografici, ecc.

Settimana del Gusto / Lausanne : Association pour la Promotion du Goût, 2025

www.gout.ch

La rassegna gastronomica è presente da anni in tutta la Svizzera. In ogni regione si attivano comitati organizzatori composti da cuochi e appassionati a vario titolo del mangiar bene. Vari ristoranti (indicati nel sito online) partecipano con menù rispettosi del territorio, dell’ecologia e del gusto, utilizzando prodotti locali, coinvolgendo gli studenti delle mense, organizzando gare di assaggio e recuperando ricette della tradizione.

Autunno gastronomico Lago Maggiore e Valli / Locarno, 2025

www.ascona-locarno.com/gastronomy

Indicazioni di menù per tutte le tasche e per tutti i gusti, dalla cucina antica e tradizionale a quella più attuale e creativa, in vari punti di ristorazione nel Locarnese e nelle Valli attigue.

Guida a grotti e osterie del Ticino e Mesolcina / a cura di Yor Milano. – Locarno : Tip. Stazione, 2017 – 97 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 4.8.0 GUID

Lugano, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LGT 647.9 Guid

Mendrisio, Biblioteca cantonale, Primo piano. Segnatura: BCM 641(03) GUIDA

Chiasso, Biblioteca comunale, Libero accesso. Segnatura: CHB 914.945(026) GUIDA

Peccati di gola : guida ai ristoranti del Ticino / Locarno : Tip. Stazione, 2007 – 137 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Documentazione regionale. Segnatura: BCB 4.8.0 PECC

Lugano, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: LGC MB 21853

Mendrisio, Biblioteca cantonale, Primo piano. Segnatura: BCM 641(03) PECC

Ristora magazine : bar, ristoranti, hotel, comunità / Chiasso : RM Ristora magazine, 2003 –

Lugano, Biblioteca cantonale, Libreria Patria. Segnatura: LGC LPR 537, n. 1 (2003)>

Bellinzona, Archivio di Stato, Magazzino. Segnatura: ASB 658/0/067B/14C5 – copie possedute: n. 1 (2003), n. 18 (2007), n. 22 (2008), n. 59 (2015)

I cento anni del grotto ticinese : 1888-1988 / Antonio Maspoli. – Cureglia : Arti Grafiche Bottani, [1988] – 24 p.

Bellinzona, Archivio di Stato, Fondi archivistici. Segnatura: ASB Frig 299

AUDIOVISIVI

VIDEO

Parecchie ricette di cucina e numerosi riferimenti alla tradizione gastronomica del cantone si trovano nelle trasmissioni RSI che in modo specifico si sono occupate dell'argomento, e precisamente:

Le ricette dell'Angelo / con il cuoco Angelo Conti Rossini. – anni '80

Cosa bolle in pentola /. anni '90

I cucinatori /. 2008-2010

Piattoforte /. 2010-2014

Cuochi d'artificio /. 2015-2016

Gustando / attualmente in onda

Sul canale televisivo Teleticino si può invece seguire il programma:

Giorgione, orto e cucina / attualmente in onda

[Materiale video RSI consultabile al Servizio audiovisivi \(SAV\) della Biblioteca cantonale di Bellinzona \(selezione\)](#)

Pizza in Ticino / Patti Chiari. – Durata: 00:21:14, 17.01.2020

Merlot, quanto mi costi? / Patti Chiari. – Durata: 00:05:34, 20.09.2019

Mangia come parli / Contesto. – Durata: 00:16:41, 10.12.2010

Intervista fra il portavoce di Gastroticino, Alessandro Pesce, e il rappresentante di Slow Food Luca Cavadini sulla qualità e l'originalità dei prodotti offerti dalla ristorazione ticinese.

Gazosa De Piaggi Noè / Il Quotidiano. – 00:04:41, 09.06.1993

Alla scoperta dei grotti / Il Quotidiano. – 00:05:46, 05.08.1987

AUDIO

Materiale audio RSI consultabile al Servizio audiovisivi (SAV) della Biblioteca cantonale di Bellinzona ([selezione](#))

Riaprono anche bar e ristoranti, con quali incognite e speranze? / Millevoci. – 00:53:40, 11.05.2020

Tutto esaurito, o quasi, nei ristoranti e nei grotti della Svizzera italiana : la felice estate degli esercenti / Millevoci. – 00:53:18, 04.08.2017

La nuova scommessa del turismo gastronomico / Millevoci. – 00:49:52, 02.05.2016

Grotti, Cantine, Canveti : siamo davvero sicuri di conoscerne a fondo storia e significato? / Il Punto. – 00:17:47, 12.08.2014

Lo Spamspezi, dolce dell'alta Leventina / Ora della terra. – 00:25:00, 23.12.2012

La torta di colostro a Corteglia e la mascarpa di Bosco Gurin/ Il tempo e la luna. – 00:06:05, 05.08.1998

Polenta e ricordi / Fatti vostri. – 00:42:20, 20.08.1991

Grotti e cantine del Mendrisiotto / Un giorno, un tema. – 00:25:16, 06.08.1975

INDIRIZZI UTILI

Apicoltura ticinese / <http://www.apicoltura.ch>

Sito web della Società Ticinese di Apicoltura: attività, sezioni, prodotti, certificazioni, ecc.

Association des Gourmettes / <http://www.gourmettes.ch>

Le Gourmettes ticinesi nascono nel 1994, come sezione dell'Association des Gourmettes fondata nel 1978 a Losanna, che a sua volta fa parte della Federazione delle Confraternite Bacchiche e Gastronomiche Svizzere. L'iniziativa riunisce signore amanti della cucina e della convivialità, che mensilmente si ritrovano per preparare menù raffinati.

Federazione Orto-Frutticola Ticinese (FOFT) / <http://www.tior.ch>

LATI SA : latteria del Ticino : Centro di Competenze Agroalimentari Ticino / <http://www.ccat.ch>

La principale azienda casearia ticinese. Produce latte e formaggi freschi a pasta molle e semidura.

GastroTicino / <http://www.gastroticino.ch>

Sezione ticinese di GastroSuisse, raggruppa oltre 1'600 operatori. Suddivisa a sua volta in quattro sezioni regionali, tutela e promuove gli interessi della categoria, organizza la formazione professionale di base nel settore alberghiero e della ristorazione, propone corsi di perfezionamento e corsi per marchi di qualità, diplomi cantonali, ecc.

Ticino gastronomico / <http://www.ticino-gastronomico.ch>

Sito web che pubblicizza ristoranti, grotti, cantine, enoteche e negozi di generi alimentari nel canton Ticino.

Unione dei contadini ticinesi / <http://www.agriticino.ch>