

Benvenuti a lo lieto banchetto, siate voi Signori o villani, Chierici, laici o Guerrieri.

Il rituale de lo pasto medioevale vole essere governato in prima da obblighi morali, et poi da obblighi materiali. Mianche al tavolo de li Messeri più importanti, i convitati avevano una scudella ognuno... usava spesso cum dividere scudella e bicchiere e tagliere con lo compagno di tavolo, fosse anche uno isconosciuto. Per via delle ragioni or ora enunziate ogniuno dovea avere attenzione et respecto per li altri convitati. Dal momento che pe' la maggior parte lo cibo venia preso con la mano, era bona abitudine lavarsi convenientemente le mani prima di accomodarsi alla mensa.

De' le zuppe et li brodetti et le salse, una mestola quasi sempre singulare, servia a pescare ne la scudella cum divisa benevolmente con lo proprio vicino di tavolo. Le carni et i pasticci venian tagliati ne lo piatto usato pe' servire, spesso dai convitati medesimi, poichè l'arte del trinciare era propria dell'educatione sia del gentiluomo che dell'omo civile.

Cortesia volea che una parte delle carni venisse offerta a lo compagno di tagliere, in particolare se lo compagno era una donna... che si credea non fosse padrona dell'arte del taglio.

I rocchij de la carne venian presi e portati alla bocca con la mano: non ancora si conoscea pe' codesto uso la forchetta.

Pe' la maggior parte de lo tempo, li convitati soleano pulire le dita, necessariamente unguose, ne la tovaglia... cattiva regola era succhiarle, et nello medesimo modo non si poteva sputare a lato de la tavola et pulirsi lo naso ne la tovaglia.

Ti coppieri si adoperavano affinché niun bicchiere fosse mai voto, sia di vino come di aqua; bona regula del saper vivere volea che ci si asciugasse la bocca prima di bere, che non si facesse romore nel sorbire, che si bevesse in modo lento et a piccoli sorsi. Nel respecto de la temperantia, l'inebriante vino solea essere consumato cum moderatione et semper cum aqua... non si potea pensare ad una mensa orfana di bono vino.

Contrada
San Magno
LEGNANO



2004

Contrada San Magno

LEGNANO



Pane di noci meraviglioso e buono

Se vuoi fare il pane di noci, prendi delle noci, sgusciale e pestale.

Prendi delle erbe buone e un po' di cipolla grattata, spezie dolci e forti ed un po' di zucchero. Mettile in un mortaio con le noci e fai un impasto.

Prendi poi fior di farina e fanne una sfoglia a mo' di lasagne, grande sottile e larga; mettici sopra questo battuto, impasta tutto insieme come un pane.

Premi in modo che venga sottile come una focaccia, metti poi a cuocere in forno e quando è cotto sfornalo fuori e lascialo raffreddare.

gennaio 2004

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
			1 <i>SS. Madre di Dio</i>	2 <i>S. Basilio e Gregorio</i>	3 <i>S. Genoveffa</i>	4 <i>S. Ermete</i>
5 <i>S. Amelia</i>	6 <i>Epifania di Gesù</i>	7 ☉ <i>S. Raimondo di P.</i>	8 <i>S. Luciano</i>	9 <i>S. Giuliano</i>	10 <i>S. Aldo</i>	11 <i>Battesimo di Gesù</i>
12 <i>S. Modesto</i>	13 <i>S. Ilario di Poitiers</i>	14 <i>S. Felice</i>	15 ☾ <i>S. Mauro ab.</i>	16 <i>S. Marcello p.</i>	17 <i>S. Antonio ab.</i>	18 <i>S. Liberata</i>
19 <i>S. Mario</i>	20 <i>S. Sebastiano e Fabiano</i>	21 ● <i>S. Agnese</i>	22 <i>S. Vincenzo m.</i>	23 <i>S. Emerenziana</i>	24 <i>S. Francesco di Sales</i>	25 <i>Convers. di S. Paolo</i>
26 <i>S.s. Tito e Timoteo</i>	27 <i>S. Angela Merici</i>	28 <i>S. Tommaso d'Aquino</i>	29 ☽ <i>S. Valerio</i>	30 <i>S. Martina</i>	31 <i>S. Giovanni Bosco</i>	

Contrada San Magno

LEGNANO



Gnocchi di formaggio fresco

Ingredienti:

600 g di formaggio fresco grasso (pecorino, caprino, marzolino ecc.),
200 g di farina, 6 rossi d'uovo,
6-8 cucchiaini di parmigiano appena grattugiato, sale

Preparazione:

Schiacciate il formaggio sino a ridurlo in crema (se è un po' sodo, passarlo al setaccio).

Mescolatelo con le mani alla farina, salate ed aggiungete uno alla volta i rossi d'uovo. Mescolate con le mani sino ad ottenere un composto omogeneo, ne' troppo duro ne' troppo molle e versate il composto in un piatto.

Mettete sul fuoco una grande pentola d'acqua salata.

Quando l'acqua bolle, prendete la pasta a cucchiaini e fatela cadere nella pentola. Lasciate cuocere per qualche minuto: gli gnocchi sono pronti quando vengono a galla.

Scolateli e disponeteli in un piatto preriscaldato.

Spolverate generosamente di parmigiano grattugiato e servite.

febbraio 2004

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
						1 S. Severo
2 Presentaz. del Signore	3 S. Biagio V.	4 S. Gilberto cf.	5 S. Agata v.	6 ☉ S. Paolo Miki	7 S. Eugenia	8 S. Onorato
9 S. Apollonia m.	10 S. Arnaldo	11 N.S. di Lourdes	12 S. Pamela	13 ☾ S. Beatrice	14 S. Valentino m.	15 Ss. Faustino e Giovita
16 S. Giuliana	17 S. Marianna	18 S. Simeone	19 S. Corrado	20 ● S. Amata	21 S. Eleonora	22 S. Isabella
23 S. Renzo	24 S. Sergio	25 Le Ceneri	26 S. Nestore	27 S. Leandro	28 ☽ S. Romano	29 I di Quaresima



La zuppa di lenticchie

Prendi le lenticchie ben lavate e ripulite dai sassi e ponile a cuocere con erbe aromatiche, aglio, sale e zafferano. Quando saranno cotte, tritale bene e dopo aver messo sopra uova battute e formaggio secco tagliato, dalle da mangiare. Altrimenti, poni a cuocere le lenticchie con carne fresca di maiale o insalata e dalle da mangiare così, senza uova e formaggio.

marzo 2004

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
1 S. Albino	2 S. Lucio	3 S. Tiziano	4 S. Casimiro	5 S. Adriano	6 S. Coletta	7 ☉ II di Quaresima
8 S. Giovanni di Dio	9 S. Francesca R.	10 S. Simplicio	11 S. Costantino V.	12 S. Massimiliano	13 ☾ S. Rodrigo	14 III di Quaresima
15 S. Luisa	16 S. Eriberto	17 S. Patrizio	18 S. Salvatore	19 S. Giuseppe	20 ● S. Alessandra	21 IV di Quaresima
22 S. Lea	23 S. Vittoriano	24 S. Romolo	25 Annunciazione di N.S.	26 S. Emanuele m.	27 S. Augusto	28 V di Quaresima
29 ☽ S. Secondo di Asti	30 S. Amedeo ab.	31 S. Beniamino				

Contrada San Magno

LEGNANO



Forza del Borghese (o del Menagier) (metà del '300)

Ingredienti:

1 kg di spinaci freschi, 1 kg di bietole fresche, 2 uova, formaggio marzolino, formaggio stagionato (pecorino, parmigiano, caciocavallo), farina, spezie macinate (noce moscata, zenzero, cannella), sale grosso e fine

Preparazione:

Prendiamo gli spinaci e le bietole; li laviamo, sfogliamo e tagliamo a striscioline. Quindi gli facciamo perdere interamente l'acqua, mettendo strati alternati di verdura e di sale grosso e lasciando a riposo per circa 2 ore.

Prepariamo la pasta classica impastando farina, acqua calda e sale (un po' d'olio d'oliva se si vuole) la tiriamo in 2 sfoglie e ne riempiamo una con una crema composta dal formaggio marzolino, l'uovo e le verdure; si aggiungono le spezie a piacere e, se la crema è troppo molle, un po' di pane grattugiato.

Spolveriamo bene con uno strato di formaggio stagionato (pecorino, parmigiano, caciocavallo) grattugiato, chiudiamo la torta con la restante sfoglia, spennelliamo con un uovo e mettiamo in forno (190° per 40-45').

Per ottenere i migliori risultati, la torta non dovrebbe venire più alta di quattro dita.

aprile 2004

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
			1 S. Ugo	2 S. Francesco di P.	3 S. Riccardo m.	4 Le Palme
5 ☉ S. Didimo	6 S. Virginia	7 S. Ermanno.	8 S. Giulia	9 S. Gualtiero	10 S. Ezechiele	11 Pasqua di Resurrez
12 ☾ lunedì dell'Angelo	13 S. Ida	14 S. Abbondio	15 S. Annibale	16 S. Bernadette S.	17 S. Roberto	18 in Albis
19 ● S. Emma	20 S. Adalgisa	21 S. Anselmo	22 S. Leonida	23 S. Giorgio m.	24 S. Fedele da S.	25 S. Marco ev.
26 S. Marcellino	27 ☽ S. Zita	28 S. Valeria	29 S. Caterina da Siena	30 S. Pio V papa		

Contrada San Magno

LEGNANO



Biancomangiare (Bramagere)

Ingredienti:

4 petti di pollo senza pelle e ossa,
2 pugni di farina di riso non zuccherata,
2 pugni di mandorle pelate ridotte in
poltiglia, 1/2 l di latte di pecora,
1 bicchiere di acqua di rose allungata con
acqua distillata, un poco di strutto,
chiodi di garofano, cannella, coriandolo,
sale e zucchero grezzo di canna q.b.

Preparazione:

Soffriggete nello strutto i petti di pollo
ridotti in striscioline evitando di fargli
prendere colore.

Stemperate la farina di riso con il latte
portando il composto ottenuto a bollore e
a fuoco lento per una quindicina di minuti.
Aggiungete i petti di pollo continuando
a far bollire il composto molto lentamente.
Aggiungete le mandorle con l'acqua di
rose. Il risultato sarà quello di ottenere
una crema molto bianca, fine e densa.
Servite la crema ottenuta in coppe singole,
cospargendola di spezie e zucchero.



maggio 2004

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
					1 S. Giuseppe art.	2 S. Cesare
3 S.s. Filippo e Giacomo	4 ☉ S. Fulvio	5 S. Silvano	6 S. Domenico Savio	7 S. Flavia	8 S. Vittore	9 Festa del cavallo S. Isaia profeta
10 S. Antonino	11 ☾ S. Fabio	12 S. Rossana	13 S. Domenica	14 S. Mattia ap.	15 S. Torquato	16 S. Ubaldo V.
17 S. Pasquale B.	18 S. Vincenza	19 ● S. Celestino V papa	20 S. Cipriano	21 S. Vittorio m.	22 S. Rita da Cascia	23 Ascensione di N.S.
24 Maria Ausiliatrice	25 S. Sofia	26 S. Filippo Neri	27 ☽ S. Liberio	28 S. Emilio m.	29 Cena della vigilia S. Massimino	30 Palio delle Contrade Pentecoste
31 Visitazione B. V. M.						

Romania di pollo

(Ricetta del secolo XIV^o)

Ingredienti (per 4 persone):

1 pollo di media grossezza, 3 melagrane grosse e mature, 1 cipolla bianca grossa, 2 cucchiari di lardo macinato, 3 cucchiari di amido di frumento (no fecola, ne mais, reperibile oggi giorno cercando la frumina Cameo nelle drogherie meglio fornite), 1 cucchiario da cucina colmo delle seguenti spezie polverizzate: pepe nero, noce moscata, chiodi di garofano, cannella, semi di cardamomo sgucciati, semi di coriandolo.

Preparazione:

Fiammeggiate il pollo e, volendo, fatene spezzatino.

Fate una purea della cipolla bianca, ed imbionditela nel lardo: aggiungete il pollo e lasciatevelo cuocere a fuoco lento.

Un goccio d'acqua potrà servire ad "allungare" il fondo se dovesse asciugarsi durante la cottura.

A parte, spremete le melagrane, filtrate il succo e mettetelo in una terrina.

Unitevi tutte le spezie e l'amido.

Poco prima di servire riportate a caldo il pollo e versate nella pentola il succo delle melagrane "condito".

Mescolate bene sino a che il fondo di cottura si sia un po' solidificato.

Servite caldo.



giugno 2004

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
	1 S. Giustino	2 Festa della Repubblica	3 ☉ S. Carlo L. m.	4 S. Quirino V.	5 S. Bonifacio V.	6 SS. Trinità
7 S. Gilberto	8 S. Medardo	9 ☾ S. Lellina m.	10 S. Diana	11 S. Barnaba ap.	12 S. Guido	13 Corpus Domini
14 S. Eliseo profeta	15 S. Germana	16 S. Aureliano	17 ● S. Ranieri	18 S. Marina v.	19 Ss. Gervasio e Protasio	20 S. Ettore
21 S. Luigi Gonzaga	22 S. Paolino da Nola	23 S. Lanfranco	24 Nat. S. Giovanni Batt.	25 ☽ S. Guglielmo cf.	26 S. Rodolfo m.	27 S. Cirillo di A.
28 S. Attilio	29 Ss. Pietro e Paolo	30 Ss. primi martiri				

Capretto arrosto in salsa dorata

*Ingredienti (per 4/6 persone):
mezzo capretto (o un cosciotto o una spalla
d'agnello), 6 spicchi d'aglio,
50 g di lardo, sale*

*per la salsa:
il succo di 1/2 limone, 2 rossi d'uovo,
20 cl di brodo o d'olio,
1 cucchiaino di pepe,
4/5 stigmi di zafferano,
3 spicchi d'aglio tritati, prezzemolo*

Preparazione:

*Condite la carne con il lardo e l'aglio
sbucciato e fatto a fettine.*

*Sbattete i rossi d'uovo e mescolateli al
brodo e al succo di limone, poi aggiungete
il pepe, gli spicchi d'aglio tritati e lo
zafferano.*

*Ponete il tutto in una pirofila abbastanza
grande assieme al capretto che avrete
salato. Lasciate arrostito in forno per
un'ora, aggiungendo ogni tanto la salsa.
Prima di servire in tavola aggiungete
ancora la salsa e il prezzemolo.*



luglio 2004

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
			1 <i>Prez. Sanguè di Gesù</i>	2 ☉ <i>S. Urbano</i>	3 <i>S. Tommaso ap.</i>	4 <i>S. Eliana</i>
5 <i>S. Antonio M. Zaccaria</i>	6 <i>S. Maria Goretti</i>	7 <i>S. Claudio</i>	8 <i>S. Edgardo</i>	9 ☾ <i>S. Letizia</i>	10 <i>S. Ulderico</i>	11 <i>S. Benedetto</i>
12 <i>S. Fortunato</i>	13 <i>S. Enrico imp.</i>	14 <i>S. Camillo de Lellis</i>	15 <i>S. Bonaventura</i>	16 <i>B.V. del Carmelo</i>	17 ● <i>S. Alessio cf.</i>	18 <i>S. Federico</i>
19 <i>S. Arsenio</i>	20 <i>S. Elia</i>	21 <i>S. Lorenzo da Brindisi</i>	22 <i>S. Maria Maddalena</i>	23 <i>S. Brigida</i>	24 <i>S. Cristina v.</i>	25 ☽ <i>S. Giacomo ap.</i>
26 <i>S.s. Anna e Gioacchino</i>	27 <i>S. Liliana</i>	28 <i>Ss. Nazario e Celso</i>	29 <i>S. Marta v.</i>	30 <i>S. Leopoldo</i>	31 <i>S. Ignazio di Loyola</i>	



Fichj ripieni

Se vuoi fichi ripieni, prendi 40 fichi grossi, i migliori che tu puoi avere e i più grassi.

Prendi pere monde e noci e mele monde e alquanti fichi medesimi, e pesta queste cose insieme, e buone spezie e alquanto zucchero.

E prendi i fichi interi e levane il fiore, e fa' un buono foro in cadauno col dito; e riempili di questo battuto, e infarinati di pasta molle, e mettili a friggere in olio, e gettavi suso zucchero; e dalli dassizzo all'altre vivande.

agosto 2004

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
						1 S. Alfonso de' L.
2 S. Eusebio di Vercelli	3 S. Lidia v.	4 S. Nicodemo	5 S. Osvaldo	6 Trasfig. del Signore	7 ☾ S. Gaetano	8 S. Domenico cf.
9 S. Fermo	10 S. Lorenzo m.	11 S. Chiara v.	12 S. Ercolano	13 S. Ippolito	14 S. Alfredo	15 Assunzione Maria V.
16 ● S. Rocco	17 S. Giacinto	18 S. Elena imp.	19 S. Mariano	20 S. Bernardo ab.	21 S. Cristoforo	22 S. Fabrizio
23 ☽ S. Rosa da Lima	24 S. Bartolomeo ap.	25 S. Ludovico re	26 S. Alessandro m.	27 S. Monica v.	28 S. Agostino V.	29 mart. S. Giovanni B.
30 ☉ S. Gaudenzio	31 S. Aristide					



Patina versatilis vice dulcis

(Omelette alle noci e pinoli, redazione tardo-apiciana, sec. IV°)

Ingredienti (per 4 persone):

4 uova, 200 g fra noci e pinoli sgucciati e tritati finemente, 4 decilitri di panna, 2 cucchiari di vino bianco secco e fermo, pepe bianco, un pizzichino di sale, 20 g di miele liquido, 2 cucchiari olio d'oliva

Preparazione:

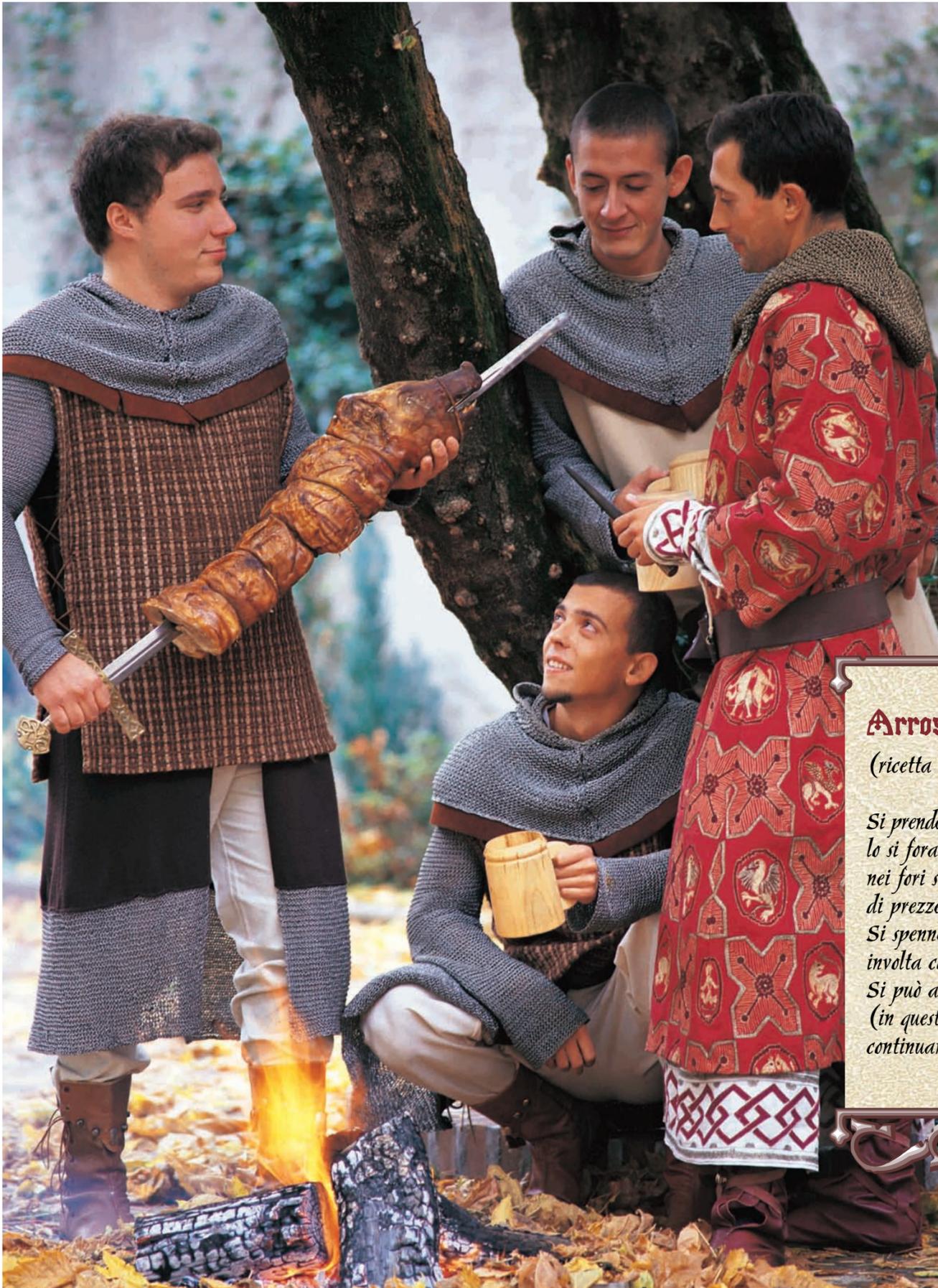
Mescolate accuratamente uova, noci, pinoli, panna, olio.
Quando è tutto ben amalgamato aggiungete il vino bianco ed il pizzico di sale.
Fate cuocere il composto in una padella antiaderente senza aggiungere altri grassi.
Quando la patina è cotta, versatela su di un piatto, copritela col miele e cospargete con un poco di pepe.
Servite immediatamente.

settembre 2004

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
		1 S. Egidio ab.	2 S. Mosè	3 S. Gregorio M.	4 S. Rosalia v.	5 S. Vittorino
6 ☾ S. Umberto	7 S. Regina	8 Natività di Maria V.	9 S. Pietro Claver	10 S. Pulcheria	11 S. Giacinto	12 SS. Nome di Maria
13 S. Maurilio	14 ● Esaltazione S. Croce	15 B.V. Addolorata	16 S. Cornelio	17 S. Roberto B.	18 S. Lamberto	19 S. Gennaro V.
20 S. Candida	21 ☽ S. Matteo evangelista	22 S. Maurizio m.	23 S. Pio da Pietralcina	24 S. Pacifico	25 S. Aurelia	26 S.s. Cosma e Damiano
27 S. Vincenzo de' Paoli	28 ○ S. Venceslao	29 S.s. Arcangeli	30 S. Gerolamo sac.			

Contrada San Magno

LEGNANO



Arrosto di maiale

(ricetta inglese di fine '200)

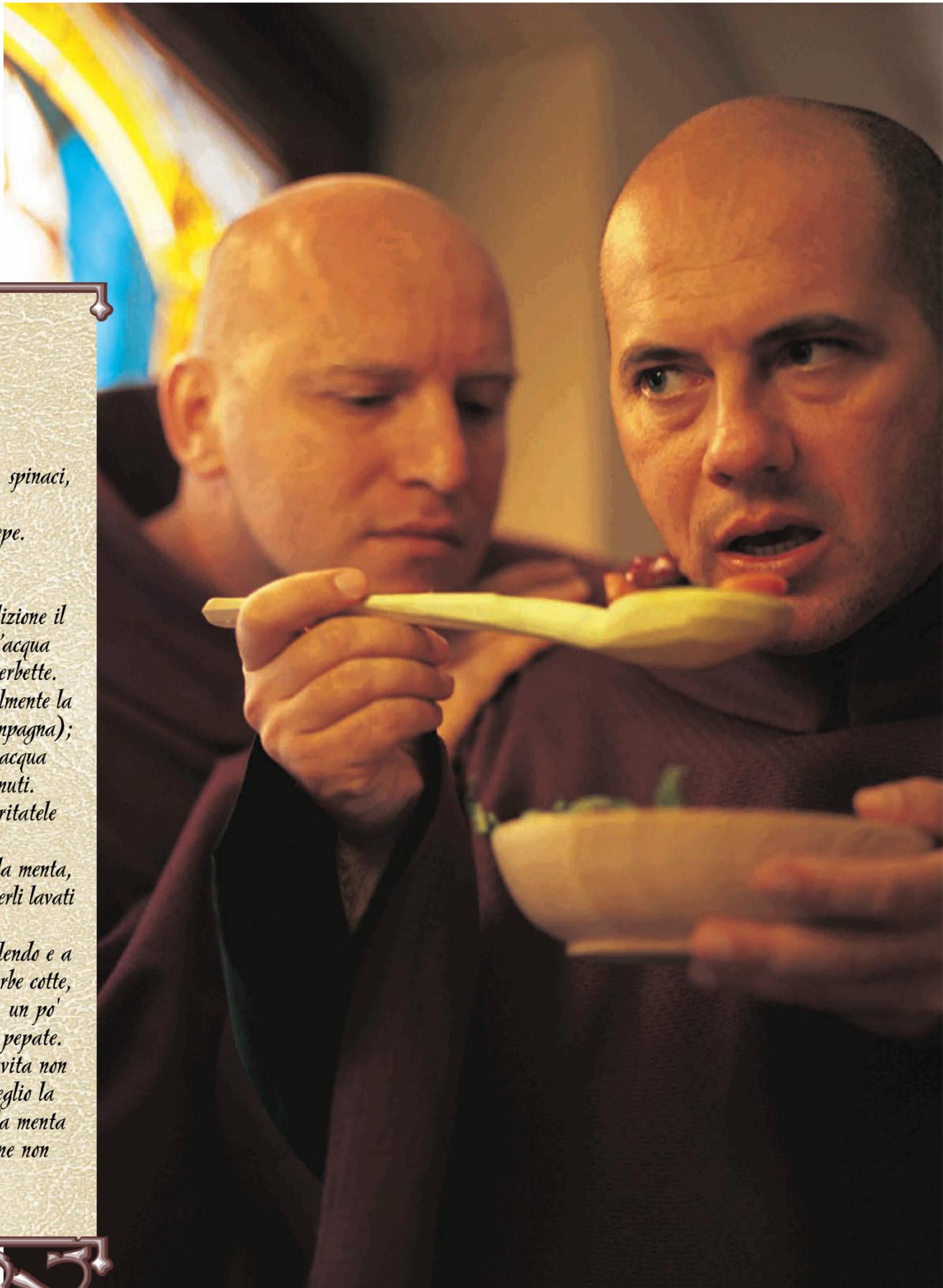
Si prende una spalla o un coscio di maiale, lo si fora in più punti con un coltello e nei fori si mettono sale grosso e rametti di prezzemolo.

Si spennella il tutto con strutto o lo si involta con buon lardo.

Si può arrostitire in tegame o sulla brace (in quest'ultimo caso, spennellare continuamente con strutto).

ottobre 2004

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
				1 S. Teresa di Gesù Bamb.	2 S. s. Angeli Custodi	3 S. Gerardo
4 S. Francesco d'Assisi	5 S. Placido m.	6 ☾ S. Bruno abate	7 B.V.M. Rosario	8 S. Benedetta	9 S. Abramo	10 S. Daniele m.
11 S. Emanuela	12 S. Serafino cf.	13 S. Edoardo re	14 ● S. Callisto	15 S. Teresa d'Avila	16 S. Margherita Alac.	17 S. Ignazio d'Antiochia
18 S. Luca ev.	19 S. Laura	20 ☽ S. Adelina	21 S. Orsola	22 S. Donato	23 S. Giovanni da C.	24 S. Luigi Guanella
25 S. Daria	26 S. Evaristo m.	27 S. Delia	28 ○ S.s. Simone e Giuda	29 b. Michele Rua	30 S. Germano	31 S. Lucilla



Minestra d'erbette

Ingredienti (per 4 persone):

*500 g di foglie di bietola,
100 g di altre erbe: borragine, spinaci,
prezzemolo, menta,
2 litri scarsi di brodo, sale e pepe.*

Preparazione:

Per prima cosa portate ad ebollizione il brodo e in un'altra pentola dell'acqua salata, quindi occupatevi delle erbette.

Lavatele accuratamente (specialmente la borragine, se l'avrete colta in campagna); immergetele nella pentola con l'acqua bollente e salata per alcuni minuti.

Scolatele e strizzatele, quindi tritatele finemente.

A parte tritate il prezzemolo e la menta, che devono essere freschi, dopo averli lavati e asciugati.

Intanto il vostro brodo starà bollendo e a questo punto vi aggiungerete le erbe cotte, 2 o 3 cucchiari di prezzemolo e un po' di menta, se necessario salate e pepate.

Questa minestra è ottima se servita non troppo calda, per gustare al meglio la freschezza del prezzemolo e della menta e per lo stesso motivo sarebbe bene non aggiungervi formaggio.

novembre 2004

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
1 Tutti i Santi	2 Comm. Defunti	3 S. Silvia	4 S. Carlo Borromeo	5 ☾ S. Magno vescovo	6 S. Leonardo	7 S. Ernesto
8 S. Goffredo	9 S. Dora	10 S. Leone Magno	11 S. Martino di T.	12 ● S. Renato	13 S. Diego	14 Avvento Ambrosiano
15 S. Alberto Magno	16 S. Margherita	17 S. Elisabetta d'U.	18 Ded. Basilica Vatic.	19 ☽ S. Fausto	20 S. Edmondo	21 Cristo Re
22 S. Cecilia	23 S. Clemente I p.	24 S. Flora	25 S. Caterina d'Aless.	26 ☉ S. Delfina	27 S. Virgilio	28 I d'Avvento
29 S. Saturnino	30 S. Andrea ap.					

Contrada San Magno

LEGNANO



Cinghiale alla menta

Prendete 1 kg di cinghiale (preferibilmente spalla o schiena), fatelo scottare un po' e poi tagliatelo a pezzetti.

Intanto, lessate delle cipolle e tagliatele a pezzettini.

Infine, fate saltare in padella le cipolle e la carne insieme a strutto e menta, bagnando di tanto in tanto con vino rosso. Si porta in tavola decorato con menta fresca.

dicembre 2004

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
		1 S. Eligio V.	2 S. Viviana	3 S. Francesco Saverio	4 S. Barbara v.	5 ☾ II d'Avvento
6 S. Nicola di Bari	7 S. Ambrogio V.	8 Immacolata Concezione	9 S. Siro V.	10 B.V. di Loreto	11 S. Damaso I p.	12 ● III d'Avvento
13 S. Lucia v.	14 S. Venanzio	15 S. Cristiana	16 S. Adelaide imp.	17 S. Lazzaro V.	18 ☽ S. Graziano V.	19 IV d'Avvento
20 S. Macario	21 S. Temistocle	22 S. Flaviano	23 S. Vittoria	24 S. Adele	25 Natale di Gesù	26 ☉ S. Stefano m.
27 S. Giovanni ev.	28 S.s. Innocenti martiri	29 S. Davide	30 S. Eugenio	31 S. Silvestro p.		

Le spezie nelle cucine medievali

Contrariamente al luogo comune per il quale le pietanze venivano speziate per coprire il gusto della carne troppo frollata e quindi rancida, le spezie erano invece un elemento caratteristico della cucina medievale, un vero e proprio status-symbol dell'epoca. Infatti chi poteva permettersi di acquistare spezie poteva altrettanto permettersi di ricorrere quotidianamente alla macellazione.

Lo speziare i piatti era quindi un'ostentazione di ricchezza e di potere economico.

Ecco un elenco delle spezie più comuni in uso nella cucina medievale:

ANICE (*Pimpinella Anisium*) ***
CANNELLA (*Cinnamomum Zeilanicum*) ***
CARDAMOMO (*Elettaria Cardamomum*) **
CARVI (*Carum Carvi*) ***
CASSIA (*Cinnamomum Cassia*) **
CHiodo di GAROFANO (*Sizicium Aromaticum*) ***
CORIANDOLO (*Coriandrum Sativum*) ***
CUMINO (*Cuminum Cuminum*) ***
CURCUMA (*Curcuma Longa*) **
GALANGA (*Alpinia Officinarum*) *
MACIS (*Arillo della Myristica Fragrant*) **
MELEGUETA (*Amomum Melegueta o Grain de Paradis*) *
NOCE MOSCATA (*Myristica Fragrant*) ***
PEPE (*Piper Nigrum*) ***
PEPE LUNGO *
SENAPE BIANCA (*Brassica Irta*) ***
SENAPE NERA (*Brassica Nigra*) ***
SESAMO (*Sesamum Indicum*) ***
ZAFFERANO (*Crocus Sativus*) ***
ZENZERO (*Gingiber Officinale*) ***

*** spezie di facile reperibilità ** spezie più difficili da reperire

* spezie quasi impossibili da reperire oggi

Le miscele di spezie che seguono potranno esservi utili per la realizzazione di piatti di cucina medievale:

Spezie fini per tutti gli usi

Pestare e miscelare nelle seguenti proporzioni: 16 g di zenzero, 16 g di cannella, 16 g. di pepe, 4 g di zafferano, 2 g di chiodi di garofano.

Spezie dolci per molte cose buone e fini

Pestare e miscelare nelle seguenti proporzioni: 16 g di cannella, 16 g di zenzero, 16 g di foglie di alloro essiccate, 4 g di chiodi di garofano.

Spezie nere e forti per molte salse

Pestare e miscelare nelle seguenti proporzioni: 60 g di pepe, 60 g di pepe lungo, 4 g di chiodi di garofano, 2 noci moscate.

Salse o "savori" per accompagnare piatti di carne o pesce

Agliata

Ingredienti: mollica di pane bianco, 1 testa d'aglio secca, 1 testa d'aglio fresca, 1 tazza di brodo di carne, spezie ed un poco di aceto q.b.

Preparazione: cuocere la testa d'aglio secca sotto la cenere calda oppure in forno. Pulire poi gli spicchi dalle bucce e pestarli insieme a quelli freschi, aggiungendo la mollica di pane bianco, il brodo e l'aceto. Si può frullare il tutto nel mixer. Passare il composto alla stamigna e porlo a cuocere per qualche minuto.

Camellina

Ingredienti: 2 bicchieri di aceto rosso forte, 7 fette di pane da toast o pane bianco privato della crosta, 1 cucchiaio da caffè di polvere di cannella, 1 cucchiaio da caffè di zenzero, 1/2 cucchiaio da caffè di chiodi di garofano, 1 presa di pepe nero, 1 presa di cardamomo schiacciato, 1 pizzico di sale.

Preparazione: ammolare le fette di pane per alcune ore con l'aceto. Metterle poi nel mixer assieme a tutti gli altri ingredienti e far frullare per alcuni minuti. Per legare la salsa aggiungere eventualmente 1/2 bicchiere di panna liquida. Dovrà risultare una crema liquida, di un bel colore cammello e ben forte di spezie.

Nera

Ingredienti: ossa di cervo o di cinghiale, rifilature di carne selvatica molto rossa, foglie di alloro, 1 l circa di vino rosso, 2 o 3 fette di pane abbrustolito, 1 bicchiere circa di aceto, cannella, cardamomo, pepe e aglio.

Preparazione: rosolare in forno fino a che siano ben cotte le ossa e le rifilature condite con le spezie; scolare il grasso in eccesso. Porre poi il tutto in un tegame, aggiungendo il pane abbrustolito, l'aceto, il vino ed un mestolo d'acqua; far bollire per alcune ore a fuoco lento, schiumando di tanto in tanto. Filtrare il tutto, conservare il brodo e porlo a restringere; aggiustare di sale. La salsa deve risultare densa ma non troppo; se dovesse risultare troppo liquida aggiungere un poco di fecola di patate diluita in poca acqua.

Foto: Ugo Zamborlini
Ideazione e coordinamento: Roberto Clerici
Grafica: Marina Macchi, Esagramma - Castellanza
Fotolito: Galasele - Milano
Stampa: Tipografia San Gaudenzio - Novara

Le ricette pubblicate sono state tratte da: www.alexfedri.it - www.angelfire.com - www.araldo.net - www.etruscanssea.it - www.fianello.it - www.italiamedievale.org

Un ringraziamento a tutti coloro che con la loro disponibilità hanno reso possibile il servizio fotografico.

Un particolare ringraziamento a tutti gli sponsor che hanno aderito all'iniziativa per dell'Anno Europeo della Persona con Disabilità, offrendo i calendari alla sezione legnanese dell'ANFFAS.

© Contrada San Magno, 2004 - Tutti i diritti riservati

La tradizione delle cene medievali nel salone d'onore

Nel lontano 1984, in occasione dell'inaugurazione del nuovo maniero di via Berchet a Legnano, si era pensato ad un originale tipo di cena d'epoca medievale con costumi, addobbi, menù, attrazioni tipiche del suddetto periodo.

Nel cortile del maniero era schierata la "Guardia in arme" che accoglieva Messeri, Dame e Damigelle, i quali venivano poi presentati alla Reggenza di Contrada, rigorosamente in costume, che aspettava gli ospiti nella sala del banchetto.

Gli addobbi della sala e della tavola riportavano ad una autentica atmosfera medievale.

Le stoviglie in legno erano state confezionate da abili artigiani della Valcuvia.

La cena, preparata dal cuoco Priore di contrada, in perfetta sintonia medievale, era servita su tavole di legno portate a spalla da squatterti e paggi in costume.

Durante la cena si esibivano giocolieri, maghi, mangiafuoco, trampolieri e odalische per il divertimento dei commensali.

Ora le cene medievali si sono diffuse in tutte le contrade ma è importante ricordare da dove è partita la prima idea originale.

Si ringrazia la direzione e il personale del Monastero di Torba di Gornate Olona per aver concesso gli spazi per il servizio fotografico.



Immerso nei verdi boschi del Varesotto e ai piedi del parco archeologico di Castel-seprio, Torba fu prima avamposto militare del tardo impero romano, poi in mano ai Goti e Longobardi, poi sede di monache benedettine nell'VIII secolo. Affascinante la chiesa del IX-XIII secolo e la torre con i rari affreschi del IX-X secolo.

Servizi per il pubblico

Bookshop, visite guidate (su prenotazione), parcheggio, bar/ristorante

Orari

ottobre - dicembre h 10-13/14-17

febbraio - settembre h 10-13/14-18

Chiusura: i lunedì non festivi, gennaio e le ultime due settimane di dicembre.



Direzione e Uffici
viale Coni Zugna 5 Milano
tel. 02 467615.1 - fax 02 48193631
info@fondoambiente.it
www.fondoambiente.it

Monastero di Torba - Gornate Olona (VA)
tel. 0331 820301



Maniero: via Berchet 8 Legnano (MI)
tel. 0331 453488

www.sanmagno.it

e-mail: info@sanmagno.it