



BAIMA

*Torte
&
Dintorni*

dal 1996

*Tortería
Caffetteria
Ristorante
Ricevimenti*

Via S.Maurizio,10 Ciriè (To)

Tel. +39.011.921.41.16

www.torteedintorni.eu - tortedintorni@alice.it

LA MERENDA “SINOIRA” ,a cura di Laura Baima



La merenda sinoira

Quello che oggi potrebbe sembrare una sorta di aperitivo, nella tradizione gastronomica piemontese veniva definita **merenda sinoira**. Si tratta di un piccolo pasto (freddo) frugale ma sostanzioso fatto alcune ore prima di cena e che funge quasi da cena. "Sinoira" infatti deriva da "sin-a" che in dialetto piemontese significa proprio:cena.

Diffusa, un tempo, soprattutto fra le famiglie contadine, si svolgeva intorno alle ore 17 e aveva lo scopo di dare energia dopo i faticosi lavori del primo pomeriggio e prima di affrontare quelli serali legati alla terra e alla stalla che si protraevano sino al calar del buio. La cena, verso le 21, di conseguenza, era piuttosto leggera: pane e latte o minestra di verdura o panata ed eventualmente un pezzo di formaggio.

La definizione di merenda che appare sul vocabolario-dizionario piemontese-italiano Sant'Albino del 1859: "Il mangiare fra il desinare e la cena - San Giusep a porta la marena ant el fassolet, San Michel a porta la marena an ciel - L'usanza fra i contadini, concede la merenda soltanto da San Giuseppe a fine Settembre (San Michele)".

La "marena ant el fassolet" veniva portata nel campo in un **tovagliolo** e di conseguenza consumata all'aperto. Per dirla nel linguaggio moderno, era un "break" (a base di **pane, formaggio e salumi**) per corroborarsi, e si svolgeva solamente nel

periodo di massimo lavoro (dalla primavera all'inizio dell'autunno) che coincideva anche al periodo in cui le ore di luce erano maggiori e di conseguenza le giornate lavorative più lunghe.

Più ricca e più varia era invece la "marendà sinoira" consumata in casa al termine di un lavoro importante a cui, oltre ai componenti della famiglia offerente, partecipavano tutte le persone che avevano contribuito alla conclusione del lavoro. Quando bisognava svolgere lavori particolarmente difficili o per i quali erano necessarie molte persone (costruzione di un terrazzamento, manutenzione di un canale irriguo o di una strada di campagna danneggiata da un acquazzone, trebbiatura del grano o della segale, trasporto del fieno in cascina...), infatti, le diverse famiglie si aiutavano a vicenda.

In questi casi, la "marendà" comprendeva almeno **cinque o sei "portate"** aventi caratteristiche leggermente diverse secondo le zone della Provincia, la stagione e le abitudini famigliari: Toma fresca, stagionata e del "lait brusc"; "cevrin" (caprini); "brusc"; tomini freschi o "pasà" (essiccati, passati nell'aceto e poi messi sott'olio); tomini freschi insaporiti con aglio e pepe ed impastati con poca panna o latte oppure conditi con olio e aceto con l'eventuale aggiunta di spicchi di pomodoro; salumi e insaccati tipici (coppa di maiale, lardo, ventresca ossia pancetta, salame "della rosa", salame di "turgia" o di "giora", salame di patate, "salame di trippa", mocetta, "mustardela", "bondiola"); antipasto piemontese di verdure con aggiunta di tonno o uova sode; funghi sott'olio o sott'aceto; verdure sott'aceto; verdure crude in pinzimonio; cicoria od altra insalata con uova sode accompagnata da patate lesse o da fette di polenta arrostita avanzata a pranzo; insalata verde con pomodori o mista; insalata di fagiolini e pomodori; "miasse" con "salignun" (in Alto Canavese), "fritun 'd patate" (senza uova) denominato "pilot" in Alta Val Chisone e Germanasca; gofri (sempre in queste ultime due Valli).

Talvolta si concludeva con fragole o pesche al vino e per i bambini poteva comparire il **pan perdu**, una fetta di pane casereccio rafferma leggermente ammorbidita nel latte, passata nell'uovo sbattuto, rosolata nel burro e poi spolverizzata di zucchero.

Ma le marendè sinoire, d'estate, erano anche un'usanza dei borghesi e dei nobili che possedevano ville in campagna. A tal proposito, lo scrittore canavesano Gaetano Di Giovanni autore nel 1889 del libro "Usi, credenze e pregiudizi" scriveva: "Il popolo va (a fare merenda) nelle canove, nelle osterie, nelle vie campestri adombrate da olmi e da castagni; i Signori, massime nell'està, s'invitano vicendevolmente nelle loro ville ed ivi fanno delle merende, che riescono sontuosi sissizi".

Dopo l'ultimo dopoguerra, con il migliorare delle condizioni economiche, la marenada sinoira, nella bella stagione, divenne un'usanza diffusa fra tutta la popolazione; pertanto, da pasto necessario per rifocillarsi, si trasformò in un momento da passare allegramente in compagnia. Nelle merende hanno così fatto il loro ingresso anche i **tomini al verde**; le **trote** (o **tinche** o **carpe** o **anguille**) in **carpione**; le **acciuغه al verde** o in **salsa rossa**, le **zucchine in carpione**; l'**insalata di gallina** o di bollito; le **frittate** di ogni genere, ma soprattutto quelle di **erbe spontanee**, di erbette, di zucchine con l'Erba di San Pietro, di fiori di zucca, di cipolle, di patate e con la Toma.

Talvolta potevano anche comparire: **lingua in salsa**; **uova sode** o in camicia in salsa, **prosciutto in gelatina**, **peperoni arrostiti** o scottati in acqua e aceto con sopra un'acciuga. Luogo d'incontro divennero soprattutto i chioschi situati in luoghi ombreggiati vicino ai fiumi e le trattorie di campagna con un bel pergolato. Ogni località aveva il "suo" locale specializzato per questo o per quel piatto. Le famiglie e i gruppi di amici partivano, soprattutto dalla città e dai grossi centri abitati, per andare a mangiare i "tomini del Talucco" da "Ginota" piuttosto che i "ciavrin di Coazze" da "Carlin" o le "trote dell'Orco" da "Pinot".

Alcune ricette

PIGNOLETTO ROSSO per Grissini con rosmarino

Ingredienti: 600 gr di farina di mais Pignoletto rosso macinata a pietra, 400 gr di farina tipo "1", 20 gr di lievito di birra fresco, 50 gr di olio extra vergine di oliva, 500/600 gr di acqua fredda, 3 cucchiaini di rosmarino fresco tritato, 20 gr di sale.

Procedimento: sciogliere il lievito di birra nell'acqua. Aggiungere l'olio extravergine di oliva e il rosmarino, rimescolare con una frusta. Aggiungere le farine e rimescolare velocemente. Lasciare riposare per circa 10 minuti. Aggiungere il sale e impastare finché il composto risulterà liscio e non appiccicoso. Lasciare lievitare fino al raddoppio della pasta. Tirare i grissini, disporli su di una teglia spennellata con olio extravergine di oliva e lasciare lievitare per circa 15 minuti. Infornare a 175° per 10 minuti. Servire con salumi assortiti

OSTENGA BIANCA per Budino con zucca e salsiccia

Ingredienti: 250 gr di farina di mais Ostenga bianca, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 1 lt di acqua, 500 gr di zucca già pulita e tagliata a cubetti, 300 gr di salsiccia tipo salsiccia di Bra, 1 scalogno tritato, sale, pepe.

Procedimento: preparare una polenta portando ad ebollizione 1 lt di acqua. Aggiungere sale qb e 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Cuocere per circa 1 ora. Intanto stufare lo scalogno con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Aggiungere la zucca tagliata a cubetti e cuocere lentamente finché la zucca sarà morbida. In una padella antiaderente asciugare la salsiccia sbriciolata. Eliminare il grasso in eccesso e aggiungere la salsiccia alla zucca stufata. Continuare la cottura per circa 15 minuti. Se necessario aggiungere un po' di brodo di verdure per dare la giusta morbidezza. Con la polenta comporre dei piccoli timballi utilizzando degli stampi da creme caramel. Servire accompagnando i timballi con il ragu' di zucca e salsiccia e cialde di polenta.

PIGNOLETTO ROSSO e OSTENGA BIANCA per muffins con fiori di zucca e salame di Turgia

Ingredienti: 3 uova intere, 100 ml di olio di semi di arachidi, 100 ml di latte, 150 gr di farina di mais 'Antichi Mais Piemontesi', 100 gr di ricotta di bufala, 4 cucchiaini di fiori di zucca stufati (o altra verdura tipo erbe), 200 gr di salame di Turgia fresco sbriciolato, 3 cucchiaini di parmigiano Reggiano grattugiato, 1 cucchiaino di lievito per dolci, sale, pepe.

Procedimento: mettere in una ciotola le uova e rimescolarle con l'aiuto di una frusta aggiungendo il latte, il lievito e l'olio. Salare e pepare. Unire la ricotta, il parmigiano e le farine. Amalgamare il tutto. Per ultimo aggiungere la verdura e il salame di Turgia. Lasciar riposare il composto per qualche minuto e disporre il composto negli

stampini da muffins. Cospargere la superficie dei muffins con parmigiano grattugiato e cuocere per circa 20 minuti a 170°. Servire tiepidi.

PIGNOLETTO ROSSO per torta salata con gorgonzola e speck

Ingredienti: 1 lt di acqua, 250 gr di pignoletto rosso, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale, 150 gr di speck a fette sottili, 150 gr di gorgonzola, 20 gr di burro, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato.

Procedimento: preparare la polenta con il lt d'acqua, il sale, 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva e cuocere per circa 1 ora. Quando la polenta e' cotta versarla in una ciotola e lasciare intiepidire per qualche minuto. Versare la polenta su di una spianatoia ricoperta da carta forno e allargare il composto con l'aiuto di una spatola bagnata con acqua fredda. Coprire con un altro foglio di carta forno e utilizzando un mattarello, assottigliare il composto. Disporre il disco di polenta in una teglia con 30 cm di diametro. Sistemare i bordi. Disporre sulla polenta il gorgonzola a pezzettini e ricoprire con le fettine di speck. Con la polenta rimasta preparare delle strisce e disporle sullo speck. Spennellare le strisce con burro fuso e cospargerle con un po' di parmigiano grattugiato. Passare la torta in forno per circa 15 minuti a 160° prima di servire.

PIGNOLETTO ROSSO per paste di meliga

Ingredienti: 200 gr di Fioretto di Pignoletto rosso, 200gr di farina tipo "1", 220 gr di burro morbido, 180 gr di zucchero di canna, un pizzico di sale, scorza di limone grattugiata, 4 tuorli.

Procedimento: montare il burro morbido con un cucchiaio di legno. Aggiungere lo zucchero e la scorzetta di limone grattugiata. Unire i tuorli e amalgamare bene. Unire le farine. Con l'aiuto di un sac a poche confezionare le paste di meliga disponendole su di una leccarda da forno. Lasciare riposare le paste di meliga in frigorifero per circa 1 ora. Cuocere in forno per circa 15 minuti a 170°

NOSSI RAISS per torta salata con gorgonzola e speck

Ingredienti: 1 lt di acqua, 250 gr di Nossi Raiss, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale, 150 gr di speck a fette sottili, 150 gr di gorgonzola, 20 gr di burro, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato.

Procedimento: preparare la polenta con il lt d'acqua, il sale, 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva e cuocere per circa 1 ora. Quando la polenta e' cotta versarla in una ciotola e lasciare intiepidire per qualche minuto. Versare la polenta su di una spianatoia ricoperta da carta forno e allargare il composto con l'aiuto di una spatola bagnata con acqua fredda. Coprire con un altro foglio di carta forno e utilizzando un mattarello, assottigliare il composto. Disporre il disco di polenta in una teglia con 30 cm di diametro. Sistemare i bordi. Disporre sulla polenta il gorgonzola a pezzettini e ricoprire con le fettine di speck. Con la polenta rimasta preparare delle strisce e disporle sullo speck. Spennellare le strisce con burro fuso e cospargerle con un po' di parmigiano grattugiato. Passare la torta in forno per circa 15 minuti a 160° prima di servire.

NOSTRANO DELL'ISOLA e Fioretto di PIGNOLETTO ROSSO per paste di meliga

Ingredienti: 100 gr di Fioretto di Pignoletto rosso, 100 gr di Nostrano dell'Isola, 200gr di farina '1' macinata a pietra, 220 gr di burro morbido, 180 gr di zucchero di canna, un pizzico di sale, scorza di limone grattugiata, 4 tuorli.

Procedimento: montare il burro morbido con un cucchiaio di legno. Aggiungere lo zucchero e la scorzetta di limone grattugiata. Unire i tuorli e amalgamare bene. Unire le farine. Con l'aiuto di un sac a poche confezionare le paste di meliga disponendole su di una leccarda da forno. Lasciare riposare le paste di meliga in frigorifero per circa 1 ora. Cuocere in forno per circa 15 minuti a 170°

PIGNOLETTO GIALLO PER LE MIASSE di QUINCINETTO

Ingredienti : Pignoletto Giallo, Farina di grano tenero tipo '1' ,acqua, sale , uova, olio o burro, lardo per ungere il ferro

Procedimento: preparare una pastella con i sopra elencati ingredienti. Le dosi sono segrete quindi ognuno dovra' calibrare gli ingredienti fino ad avere una pastella morbida. Lasciare riposare per circa 30 minuti. Tirare la pastella sui ferri e cuocere le miasse. Ottime servite con salumi o con il tipico formaggio Salignon

