

---

## La bagna caoda

**Autore:** Cristina Orlandi

**Fonte:** Città Nuova

La bagna caòda (si legge bagna cauda, che significa salsa calda), emblema della gastronomia regionale piemontese, in realtà nasce nella notte dei tempi sulle coste della Provenza, con il nome di Anchoiade. Furono i mercanti astigiani medievali, durante le loro spedizioni per rifornirsi di sale e acciughe, a conoscerla ed a introdurre l'uso in patria. L'antica ricetta provenzale fu poi adattata agli usi ed alle risorse del territorio, in particolare con l'impiego degli ortaggi, peperoni e cardi, che erano alla base dell'alimentazione povera. Cibo rurale e popolare, a lungo aborrito dalle classi superiori per l'invasiva presenza dell'aglio, nel mondo contadino non è considerato un piatto povero della quotidianità ma bensì quello della fraternità e dell'allegria, preparato per celebrare momenti di vita collettiva gioiosi, come ad esempio il termine della vendemmia. Ingredienti (4 persone) Per le verdure: 1 peperone rosso, 1 peperone giallo, 1 peperone verde 1 barbabietola, 1 cardo, 4 cipolle, 4 carote, 4 patate, 4 topinambur, 1 cavolfiore, 2 porri freschi, 4 cipollotti. Per la bagna caòda: 5 teste di aglio, 1 litro di latte fresco, poco burro, 7 dl di olio extravergine d'oliva, 250 grammi di acciughe sotto sale. Preparazione Per le verdure: Mondare e lavare le verdure eliminando dai porri freschi e dai cipollotti le radici e tagliarli a metà. Pelare il cardo, tagliarlo a tocchetti e lasciarlo in acqua con del succo di limone. Bollire o cuocere al vapore il cavolfiore, i topinambur, le patate, il cardo e le carote. Arrostiti in forno i peperoni, privarli della pelle, del torsolo e dei semi. Cuocere in forno le barbabietole e le cipolle. È importante che le verdure cotte non vengano cotte eccessivamente, poiché è bene che rimangano croccanti. Per la bagna caòda: In un tegame mettere gli spicchi d'aglio lievemente schiacciati e il latte, cuocere fino a quando l'aglio non diventi tenero. Gettare il latte e soffriggere in poco burro gli spicchi d'aglio, quindi lasciarli cuocere a fuoco moderato per pochi minuti con i filetti di acciuga che avrete precedentemente sciacquato sotto un getto di acqua corrente per eliminare il sale e schiacciarle con la forchetta. Togliere dalla fiamma e frullare, quindi mettere nuovamente sul fuoco con l'olio e continuare la cottura fino a quando non si formi una crema omogenea. Presentazione Servire la bagna caòda ben calda in piccole ciotole monoporzione di coccio (dianèt) nelle quali intingere le verdure che avrete disposto sopra un piatto da portata. Tutte le verdure, sia quelle cotte, sia quelle crude, dovranno essere tagliate a fettine in modo che i commensali possano servirsi con maggiore facilità. [www.cosacucino.it](http://www.cosacucino.it)