



Il mulino della "farina sec'a", a Vergeletto: qui

**Annunciata Terribilini** (1883 - 1957),

detta Nunzia, ha tostato e macinato per più di cinquant'anni.

Il restauro di questo e di altri mulini è in corso. Venite per una visita, in collaborazione con il

**Progetto Parco Nazionale del Locarnese.**

[www.farinabona.ch](http://www.farinabona.ch)

*La farina bóna si trova in molti piccoli negozi ticinesi, alla Coop, alla Manor, alla Migros, alla Prodega e all'Ipbergros.*

## I « ghèl » da la Nunzia

e la storia della « farina sec'a »

All'inizio del 19° secolo arrivò anche a Vergeletto il mais, in dialetto detto anche "Carlon" perchè fortemente propugnato da Carlo Borromeo che ne aveva intuito le potenzialità alimentari. Nunzia, la mugnaia del paese, fece col mais quello che da secoli si faceva con la "seglia", la segale: prese la padella e sul fuoco, come per fare le caldaroste, fece tostare i chicchi di mais che allegramente si misero a scoppiettare...

Alcuni mettevano la cresta: da qui il loro nome "ghèl" - galli! Manco a dirlo questi ancestrali « pop-corn » - letteralmente, dall'inglese: « mais che scoppia » - erano apprezzati soprattutto dai bambini che si riempivano le tasche, prima di andare a scuola, con l'obiettivo di mangiarli solo a ricreazione. Questa è solo una delle ipotesi legate alla nascita di questo prodotto.

A Loco, sembra che a iniziare la tradizione della farina bóna sia stato il prete del villaggio, Don Cesare Nottaris (1857-1932). In seguito la tradizione venne ripresa da un maestro: Giuseppe Rima detto « Pepp ». Quella della farina bóna sembra proprio una bella storia in parte ancora da scrivere: in realtà non si sa bene l'origine di questo prodotto.

In ogni caso la « farina sec'a » a Vergeletto e « la farina bóna » a Loco - due nomi per designare lo stesso prodotto - erano un alimento quotidiano dell'alimentazione degli onsernesi: consumata quasi sempre con latte (caldo o freddo), burro e sale.

La tostatura del mais è documentata anche nelle Terre di Pedemonte, nella bassa Vallemaggia e in valle Verzasca. Il nome dato alla farina è sempre diverso: « scaldada », « rosctida » o « da cà ».

# Farina bóna

(Farina sec'a)



**La storia di una farina  
dal sapore unico: antico  
e nuovo al tempo stesso!**

Una tradizione della valle Onsernone  
Presidio Slow Food dal 2008  
Farina di granella di mais tostato



## Ricette

### *Minestra di farina bóna*

50 g burro, 60 g farina bóna, un litro di brodo vegetale, pepe, noce moscata, 100 g pane raffermo, prezzemolo, formaggio grattugiato.

*Fare rosolare il burro e la farina, aggiungere il litro di brodo, il pepe nero e la noce moscata.*

*Lasciare cuocere per 15-20 minuti. Mettere nei piatti aggiungendo 100 g di pane raffermo, prezzemolo e formaggio grattugiato.*

### *Fierz (tradizione d'Onsernone)*

*Si versano tre cucchiái di farina sec'a in una tazza, si aggiunge latte caldo rimestando sempre con una forchetta fino alla consistenza desiderata. Si aggiunge poi della panna. Altre versioni prevedono l'aggiunta, al posto della panna, di sale e burro.*

### *Gelato alla farina bóna*

*Ingredienti per 500 g di gelato. 35cl latte intero, 25 g panna, 100 g zucchero, 1 rosso d'uovo (opzionale), 30 g farina bóna. Miscelare il tutto e versarlo nella gelatiera.*

### *Altri modi semplici*

- impanare il pesce o la carne
- aggiungere alla salsa dell'insalata
- aggiungere allo yoghurt nature.

## Ricette

### *Crêpes*

Ingredienti per sei crêpes

50 g farina bóna, 30 g farina bianca, 2 uova, 2 dl latte, 20 g di burro fuso tiepido, 3c. di zucchero, un pizzico di sale.

*Stemperare le farine con le uova, aggiungere a poco a poco il latte, lo zucchero, il sale e il burro fuso. Lasciare riposare la pastella per almeno trenta minuti. Cuocere le crêpes in una pentola antiaderente; usare poca pastella in modo che risultino sottilissime. Cuocere velocemente da ambo le parti e garantire a piacimento con burro, zucchero, marmellata, nutella, budino alla vaniglia, panna o mele cotte.*

### *Molte altre ricette su*

[www.farinabona.ch](http://www.farinabona.ch)

### *Shop online di tutti gli altri prodotti*

*La bonella di Thomas Lucas; i biscotti di Paul Forni; lo yoghurt della Colombera; i grissini di Eros Mella; il gelato di Piffero Silvano e di Mastro Lucibello; i ravioli dell'Oste; le tagliatelle e i tagliolini del pastificio Ossolano; gli amaretti di Cavigliano, il farinign di Stefan Früh, la birra di Eric Notari.*

Ilario Garbani Marcantini, Produttore:  
6654 Cavigliano tel: 091 796 29 67  
[gila@ticino.com](mailto:gila@ticino.com)

## Ricette

### *Palline di farina bóna e sedano*

Ingredienti

40 g scalogno tagliato a fette  
100 g sedano rapa a pezzetti, 3 foglie d'alloro,  
2 dl acqua, 1 dl vino bianco, 1c. brodo vegetale  
70-100 g farina bóna, pepe nero, rosmarino in polvere, maggiorana o erbe fresche, 4C. di olio d'oliva.

*Cuocere la verdura nell'acqua a pentola coperta per 10-15 minuti. Aggiungere il brodo e il vino bianco e cuocere ancora qualche minuto. Eventualmente aggiungere acqua per avere circa 2 dl di massa. Raffreddare e passare al mixer.*

*Aggiungere man mano la farina bóna fino ad ottenere una massa formabile; aggiustare con pepe, rosmarino, maggiorana o erbe fresche e l'olio d'oliva a piacimento. Formare delle palline come delle biglie e servirle come aperitivo.*

*Variazione:* aggiungere alla massa di cui sopra uno o due formaggini tipo büscion, aggiungere della ricotta fresca.

*Variazione:* Spuma di farina bóna (da servire con un'insalatina) aggiungere solo circa 60 g di farina bóna e poi incorporare la massa a circa 2 dl di panna montata

[www.farinabona.ch](http://www.farinabona.ch)