



Questo piatto è tipicamente piemontese, anche se alcuni dei principali ingredienti che lo compongono non sono originari del Piemonte. Le acciughe, infatti, provengono dalla Liguria o dalla Costa Brava da dove sono importate dagli acciugai della Val Maira, l'olio è ligure (in passato era prodotto anche in Piemonte), i topinambur e i peperoni provengono dalle Americhe. Il cardo gobbo è invece d'origine italiana e coltivato in varie regioni della nostra penisola, la varietà di cardo gobbo di Nizza è quella più indicata per la bagna cauda; l'inverno è la stagione ideale per la sua preparazione. Per una buona riuscita di questa salsa occorre innanzitutto selezionare accuratamente gli ingredienti: le acciughe devono essere sotto sale e a giusta maturazione; evitate l'ammollo in aceto per dissalarle, usate solo una carta assorbente o poco vino bianco.

L'aglio, nostrano e ben conservato, dovrà essere privato dell'anima e tagliato sottilissimo; c'è chi consiglia, per rendere meno aggressiva la salsa, di lessarlo nel latte o lasciarlo in ammollo per alcune ore. L'olio consigliato è quello d'oliva extravergine della riviera del ponente ligure. Alcuni aggiungono burro. Altre varianti prevedono le aggiunte di panna, latte o brodo o vino rosso.

La cottura deve avvenire in una terrina di coccio a fuoco dolcissimo e non deve protrarsi a lungo. Il servizio avviene in appositi tegami individuali riscaldati o in un unico tegame sempre riscaldato.

La verdura di rigore è il cardo gobbo, indicati sono anche il topinambur, la foglia di cavolo, il finocchio, il sedano, la mela acerba e le altre verdure invernali. Se la bagna cauda è l'unica portata presente nel menu, occorrerà far seguire un secondo servizio di verdure bollite e al forno: la patata, la zucca, il cavolfiore, e la polenta arrostita. I contadini usavano terminare mettendo un uovo strapazzato nella terrina raccogliendolo con il pane utilizzato per accompagnare le verdure.

Despite being the Piedmontese signature dish, bagna cauda contains many ingredients which come from outside our region. The main ingredient, the anchovy comes from the neighbouring coastal region of Liguria as well as from The Costa Brava in Spain. The anchovies were originally brought to our region by anchovy traders from the mountainous Val Maira region near Cuneo. The olive oil used is also from Liguria (it used to be produced in Piedmont in the past). The Jerusalem artichokes and the peppers were first discovered in America. The thistle artichoke, which is grown throughout Italy, for the purposes of our recipe is the one grown near Nizza Monferrato. The best time for making bagna cauda is winter. In order for this recipe to be a success, the ingredients must be chosen with care. The anchovies should be preserved in salt and be mature, vinegar should not be used to remove the salt, but rather a few drops of white wine or failing that, kitchen paper.

The garlic used should be locally produced, chopped into small pieces and have its core removed. Some cooks advise soaking the garlic in milk for a few hours so as to make it a little less sharp in taste. The optimal olive oil is the extra virgin variety from west of Genoa (Riviera Ponente). Some cooks use butter. Other variants include the use of cream, milk, stock or red wine.

It should be cooked in an earthenware pan on a low flame over a relatively short time. Each diner has the characteristic raised dish under which a small candle can be inserted which keeps the dip hot, hence the name bagna cauda (hot dip). The following raw vegetables are dipped into the sauce. First and foremost, thistle artichoke or Jerusalem artichoke, after which any combination of cabbage leaves, fennel, celery, crab apple and other winter greens. Should the bagna cauda dip be the main meal, it will be necessary to prepare further boiled and baked vegetables in addition to the raw ones. These could be potatoes, pumpkin and cauliflower. Baked polenta could also be added as a filler. An old peasant custom was to put scrambled egg into the raised dish at the end of the meal and use any remaining bread to eat it up.

Bagna Cauda

Anchovy, oil and garlic dip

INGREDIENTI (per 6 persone)

- 200 g di acciughe sotto sale (circa una dozzina)
- due teste d'aglio
- 250 cl di olio extravergine d'oliva ligure (o comunque delicato)

Per le verdure occorrono:

- un cardo gobbo di Nizza - un peperone
- un finocchio - alcune coste tenere di sedano
- alcuni topinambur - alcuni cipollotti freschi
- una rapa bianca - una mela verde

Alcuni aggiungono le seguenti verdure:

- patate e cavolfiore lessi
- zucca e rape rosse cotte al forno



PREPARAZIONE

Pulite le acciughe, eliminate il sale lavandole con vino bianco secco e diliscatele. Pulire l'aglio, tagliatelo a fettine sottilissime; versate l'olio in un tegame e unite le acciughe e l'aglio. Cuocete a fuoco dolcissimo per circa 15 minuti; è importante che l'aglio e le acciughe non friggano rendendo amari gli ingredienti.

Tenete al caldo la bagna cauda su un fornello. Le verdure vanno lavate, pulite, affettate e servite in coppette. Ogni commensale intingerà nella salsa un pezzetto di verdura che porterà alla bocca aiutandosi con una fettina di pane.



- BARBERA D'ASTI DOCG
- GRIGNOLINO DEL MONFERRATO CASALESE DOC

INGREDIENTS (serves 6)

- 200 g of salted anchovies (roughly a dozen)
- two bulbs of garlic
- 250 cl of extra virgin olive oil from Liguria (or a similarly delicate equivalent).

The following vegetables are required:

- a thistle artichoke from Nizza Monferrato
- a pepper - a fennel
- some tender celery stalks
- some Jerusalem artichokes
- fresh spring onions - a white turnip
- a green apple.

In addition to the raw vegetables some people like to add:

- boiled potatoes and cauliflower
- baked pumpkin and red turnip

PREPARATION

Clean the anchovies and remove the salt from them using a little dry white wine then remove the bones. Clean the garlic, remove and discard the core, then chop it up into very small pieces. Put the oil into the earthenware pan then add the anchovies and the garlic and cook them on a low flame for 15 minutes. It is important not to fry the anchovies and garlic so as not to give a bitter taste to the dip. Keep the bagna cauda hot by placing it in the appropriate raised dish which contains the lumino (small candle). The raw vegetables should be thoroughly cleaned, cut into rods and placed in a big serving bowl. Each diner can then use the raw vegetable strips as a spoon, dipping it into the bagna cauda and bringing it up to their mouth with the help of small chunks of bread.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI PER PORZIONE NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Kcal	
Kcal	665,9
Carboidrati	
Carbs	46 g
Proteine	
Protein	19,4 g
Grassi	
Fat	47,8 g