L’estate in Lombardia: 5 piatti freschi e tradizionali

scritto da Patrizia Ferlini | 09/08/2021

È una regione spesso associata a piatti invernali, come la polenta o la casoeûla, ma in realtà esiste una varietà di prodotti estivi e ideali per creare portate fresche e gustose al tempo stesso

La **cucina lombarda** non si limita solamente a paste fresche e risotti. I **prodotti tipici della regione** sono molti e ben distribuiti durante le stagioni, permettendo di creare piatti tradizionali in ogni periodo dell'anno. Gli stessi formaggi che d'inverno rendono ricca una polenta, d'estate possono diventare l'ingrediente in più per un'insalata diversa dal solito.

5 piatti estivi in Lombardia: leggeri ma gustosi

Per avere qualche idea su una tavola estiva, vi proponiamo **5 piatti freschi** con i prodotti tradizionali della Lombardia.

Bresaola della Valtellina IGP con rucola e Grana Padano

Un classico estivo è la **bresaola con rucola e Grana**. La differenza la fanno le materie prime di ottima qualità, specie se si opta per una bresaola della Valtellina IGP. Il segreto di questo prodotto sta nel clima, che nella provincia di Sondrio crea le condizioni ideali per la stagionatura della carne.

Il termine bresaola richiama l'utilizzo del sale (saola) e anche quello della brace (brasa) che veniva utilizzata per creare l'ambiente adatto nelle cantine di stagionatura. Un filo di olio extravergine d'oliva del Garda e il piatto è pronto.

Prosciutto e Melone Mantovano

È l'accoppiata vincente dell'estate; l'abbinamento dolce e sapido crea un equilibrio perfetto. Ideale per pic nic all'aria aperta o anche da portarsi in spiaggia.

Il melone mantovano vede le sue prime testimonianze storiche intorno al '400, quando i Gonzaga ne elogiarono le qualità. A Mantova esiste anche un oratorio intitolato a Santa Maria del Melone. Una

tradizione molto radicata, supportata anche dalle molteplici proprietà benefiche di questo frutto, come ad esempio la **protezione della vista** e il **rafforzamento del sistema immunitario**.

Frittata con Cipolle Rosse di Breme

Le **cipolle di Breme** sono famose per essere dolcissime e facili da digerire e, per questo, sono adatte a un fresco piatto estivo. Una frittata è perfetta anche se si è di fretta o se si vuole fare una pausa alternativa in ufficio.

La cipolla rossa di Breme è tipica della provincia di Pavia e le sue origini risalgono al 900 d.C., quando i monaci della Novalesa iniziarono a coltivarla. Conosciuta anche come '**La Dolcissima**', si utilizza anche per la preparazione di dolci, confetture e gelati.

Insalata con cubetti di Gorgonzola e Miele Varesino DOP

Estate fa rima con insalate e, per non annoiarsi con quelle classiche, basta aggiungere un tocco innovativo. Il gorgonzola è perfetto per questo scopo, ancora di più se leggermente piccante. Così si potrà creare un condimento a base di olio, aceto balsamico, sale e Miele Varesino DOP, un miele d'acacia prodotto nella zona fra il Ticino e l'Olona e fra il lago Maggiore e il lago di Lugano. È delicato e presenta retrogusti vanigliati.

Sandwich di Missoltini del Lago di Como

Un panino e il pranzo è pronto. Quando prosciutto e mozzarella iniziano a stancare, si può pensare a qualche soluzione diversa. Come accade nella zona del lago di Como, dove i **Missoltini** sono parte integrante della tradizione gastronomica locale. Si tratta dell'agone, un pesce di lago che viene fatto essiccare dopo la salagione, che prende il nome dal contenitore che veniva utilizzato, la misolta. Un sapore intenso e sapido che si può smorzare con una delicata maionese aromatizzata alle erbe e verdure fresche di stagione.

Abbiamo sintetizzato la cucina regionale in questi **5 piatti estivi in Lombardia** ma di tipicità ce ne sono tante altre, basta abbinarle con fantasia!