

In cucina risparmio e riciclo: Minestra di tenerume

scritto da Barbara Zattoni



L'arte di non sprecare il cibo ha sicuramente incrementato le "ricette segrete" di molte famiglie e se frigoriferi e congelatori hanno dato una mano in tal senso, difficile è continuare un percorso innovativo contro il buttar via, usando il più delle volte cibi confezionati, congelati, mono/bi porzionati che più dell'acquisto oculato fanno solitudine e tristezza. Sicuramente le ragioni di usi e costumi seguono i cambiamenti non sempre felici della società ma vale secondo me la pena di recuperare teoria e pratica del riciclo (e non solo degli avanzi) che comincia dal modo di fare la spesa (ci sono cooperative d'acquisto perfettamente funzionanti), fino al modo in cui si gestisce.

Oltre ad inebrianti miriadi di ricette per crocchette, polpette, polpettoni, lessi rifatti, frittate di pasta e zuppe inglesi e altro (e non so quanto alta sia la percentuale delle manipolazioni svuotafrigo) ci sono altre possibilità, anche legate al territorio (la minestra di tenerume si può fare solo con la spuntatura delle piante di zucchine), o legate al nostro modo di pulire frutta e verdura (le bucce di molte di queste sono preparabili in diversi modi, per non parlare dei fiori e non solo quelli di zucca). o al nostro modo di concepire gli scarti di pesci o carni.

Insomma, il recupero, riciclo e riuso, non solo culinario (stampi di verdura per dipingere, zucche da suonare, chiare d'uovo sul viso e molto altro) dei cibi che scegliamo, è un progetto di qualità della vita intesa nel senso più ampio, perché si produce bellezza-gioco-risparmio-memoria, "perdendo" tempo da una parte, ma acquistandone altrettanto se non di più da un'altra.

E' sempre un discorso di "dosi" ed equilibri.

Vi proporrò dunque racconti, consigli e ricette che rispettino l'urgenza di cucinare una cucina sostenibile: diritto, rispetto, laicità della fame e anima della gola. Una cucina che vada verso rifiuti Zero, riconoscendo all'arte del recupero, un valore socioeconomico.

La minestra di tenerume

Una ventina di anni fa, trastullandomi per il mercato di Sesto Fiorentino, dopo essermi rifatta gli occhi al banco delle olive, con ovvio acquisto di 3 sacchetti ai “vari gusti”, son passata da quello che chiamavo il mio banchino della verdura. Avevo fatto un’amicizia immediata, a pelle, con Adele: una simpatica siciliana che gestiva banchino, marito e relativo aiutante. Mi chiamava si donna, ma senza malevolenza, mi rispettava perché ero cuoca. E’ così che son riuscita a metter le mani sulla mia prima cassetina di tenerume, mai visto, conosciuto o mangiato. Anche lì è andata a pelle: Adele, cos’è? Sorriso a 32 denti, un’ po’ di coda di pavone e una sciorinata di storie (a cominciare da Agrigento), ricette e spiegazioni che sarebbe stato da registrare. Comunque sia, anche se ho cambiato casa, il tenerume me lo procuro lo stesso, lo pulisco e cucino con passione perché...come disse Montalbano ad Angelina: è leggiadro. Leggetevi o rileggetevi ‘Il cane di terracotta’ di Camilleri; la descrizione del commissario che mangia la minestra di tenerume è notevole: “Il tinnirume, foglie e cime di cucuzzedra siciliana, quella lunga, liscia, di un bianco appena allordato di verde, era stato cotto a puntino, era diventato di una tenerezza, di una delicatezza che Montalbano trovò addirittura struggente....”. E sarà chiara pianta e provenienza.

Si tratta dei germogli delle zucchine che d’autunno, alla prime piogge, cercano ancora di produrre; si possono trovare anche in altri periodi, ma questo è di certo il migliore. Allora con la “spuntatura delle zucche”, come la chiamo io, anche se lo sformatino è gustoso, così come la frittata, alla fine cucino sempre la minestra, spartana, senza soffritto e intrusioni di pancette, pomodori o pesci.

Ecco la ricetta per 6/8 scodelle:

- 2 mazzi di tenerume
- 1 mazzo di cipolline fresche
- 3 belle patate
- Olio ex- sale- peperoncino macinato fresco
- Quadrettini di pane tostato.

Il tenerume va pulito, prendendo le foglie, le piccolissime zucchine e i germogli. Poi si lava. Si mette sul fuoco la pentola con poco olio (io uso l’olio che aromatizzo con alloro, salvia e rosmarino) e le cipolline lavate e fatte a fettine (ne lascio un po’ da mettere a crudo sulla minestra), dopo 2 minuti son già imbiondite e si

aggiunge il tenerume e le patate sbucciate e a pezzi. Si mescola per 5 minuti e si aggiunge acqua, fino a coprire, e si porta a cottura. Aggiustato di sale e peperoncino, si frulla fino ad ottenere una crema. Lo propongo con la cipollina tagliata fine, il pane e l'olio a crudo. Provate prima così, è quasi zen, poi passate alle più ricche varianti.