

Barbara Zattoni

La cucina è politica

Ricette e percorsi, dalla dignità della fame alla gola



PERUNALTRACITTÀ

La Città invisibile

La cucina è politica

Ricette e percorsi, dalla dignità della fame alla gola

Barbara Zattoni

PERUNALTRACITTÀ

Edizioni perUnaltracittà
via degli Artisti, 8/a - 50132 Firenze

www.perunaltracitta.org

ISBN 978-88-942113-6-8

Licenza Creative Commons:

Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo

CC BY-NC-SA 3.0

Finito di stampare nell'febbraio 2021

Indice

Prefazione	7
Introduzione	15
1) La cucina è politica: salario, salariato, sale, cottura al sale	17
2) Tagliatelle di ortica	21
3) La minestra di tenerume	24
4) Pappardelle, impasto per ravioli, frittelle di borragine	27
5) Acqua cotta	30
6) Crespelle alla Fiorentina e Taglierini da crespelle	32
7) Timballo di Melanzane.	35
8) “Il libro di cucina” di Babette	39
Minestra di alloro	40
Soufflé di violette	40
Il ponce caldo per una notte fredda	41
9) Il pan molle e le sue varianti: origini al confronto	42
Gazpacho Di Malaga	42
Gazpacho Di Siviglia (Spagna)	43
Gazpacho Di Cordova	43
Gazpacho Di Segovia (Spagna)	43
Chlodnik (Polonia)	44
Cacik (Turchia)	44
Tatara (Grecia)	45
10) Anarchia e cucina: vietato vietare. Il gazpacho andaluso di Nadine	47
11) Cacio e pepe	52
12) Minestra di porri e patate.	55
13) Coccoli	58
14) Il Gattò di patate	61
15) Cardi ripieni e Polenta gialla	63

16) Dolmas: foglie di vite ripiene	67
17) Maccheroni alla chitarra	70
18) Quinoa in “fermento” - le “sciagurate” mode alimentari	75
19) Gnocchetti di erba meraviglia (amaranto)	79
20) Le mani in pasta – l’empanada	82
21) Dalla Liguria alla Sicilia per amor di pesto	87
22) Funghi, cerchi delle streghe e realtà micologiche per mitologie percorribili	91
23) Falafel	96
Hummus	99
24) Fame Zero – Riso colorato per Lula	101
25) Za’atar (pianta “protetta” per furto di terra)	105
26) Gli gnocchi prima della patata	109
27) Il grande inganno: le sarde	113
Le sarde in Beccafico	116
28) Il maiale con le vongole	118
29) Pomodori verdi fritti, gumbo creole e l’isola sotto il mare	119
30) I muffin (salati)	124
31) Orzata di Riso	129
32) La Meringa Pavlova, in onore di una disobbediente che un grande cuoco vide ballare	132
33) Il Tiramisù. Antichi dolci e “pillole” amare. Le grandi navi entrano in Venezia: ricette per gastronomi resistenti	135
34) “Eppure sapevo che il rabarbaro apparteneva ai curdi...”	138
35) Stregoneria culinaria (frittelline di castagne, ricotta montata e cioccolato caldo)	142
36) Datteri freschi al rum farciti di mascarpone, caramello.	144
37) La Tatin (torta) di fichi	147

La cucina è politica

Che la cultura materiale abbia una valenza politica è indubbio, ma i punti dove si incrociano le dottrine politiche con quelle culinarie è meno intuitivo. Un primo punto nel quale si intersecano la storia della specie umana e quella dell'elaborazione della materia alimentare è l'uso del fuoco. La possibilità di cuocere gli alimenti in modo tale da renderli più digeribili dà alla specie umana dei vantaggi¹ che la ricollocano nell'ambiente terrestre in una posizione nella quale è già intravedibile una possibilità dispotica nei confronti ovviamente dei suoi avversari, ma anche dei suoi alleati. È a partire dal momento in cui gli umani cuociono il loro cibo, che si attua una territorializzazione, una presa di posizione: il fuoco al centro e intorno il mondo. Non ci sono ancora striature, il mondo è ancora liscio, è soltanto attraversato da campi di forze che si irradiano a partire da quel centro, da un primo abitare il mondo. Un centro nel quale si cucina il cibo, ci si scalda e intorno al quale si può trovare riparo anche in climi ostili agli umani. Un centro abitato dai viventi ma anche dagli antenati dai quali si irradiano quei campi di forza che intersecano le relazioni degli umani con il mondo. Ma prima della rivoluzione agricola è tutto leggero, metastabile e nomade. Le strade e i sentieri attraversano il mondo, lo percorrono senza portare da nessuna parte. Ci sono intensità e non tracciati. Flussi carichi di senso, di informazione, che organizzano la realtà, che la modellano plasticamente.

¹ Cfr. G.Pierazzuoli, *Mangiare donna*, Jouvence, Milano 2016 e Yuval Noah Harari, *Da animali a dei. Breve storia dell'umanità*, Bompiani, Milano 2014 nonché Alan Barnard, *Antropologia sociale delle origine umane*, Il Mulino, Bologna 2014.

Le risorse alimentari sono sparse nel mondo e una volta padroneggiata la tecnica del fuoco, anche il fuoco può essere ovunque. Il nomadismo estremo ha dei vantaggi, ma la ricerca di punti di riferimento, dei poli territoriali intorno ai quali imbastire le relazioni e vivere i vantaggi della collaborazione, tendono a fissare dei centri, dei focolari che siano anche punti di riferimento. Collaborativamente si può affinare la tecnologia del fuoco, cuocere diventa cucinare. Cucinare si può fare per molti e il tempo in più che si dedica a questa attività si può ben ripartire nell'uso comune. La collaborazione porta a una prima divisione dei compiti che avrà conseguenze importanti ma che, in prima istanza, portava soltanto a dei vantaggi. A questa situazione faceva da cassa di risonanza la particolarità degli umani in rapporto alla propria prole. Gli infanti della specie hanno un tempo di svezzamento molto lungo e dipendono per molto tempo dai loro genitori e, essendo mammiferi, in particolar modo dalla mamma. Abbiamo un focolare, una prole da allattare e c'è da procurarsi il cibo spesso lontano dal focolare, è naturale che la soluzione più semplice da adottare – anche se non l'unica – fosse quella di fare cucinare le donne e di mandare a caccia gli uomini. C'è questa ipotesi che non è detto che sia quella che descrive in maniera appropriata i comportamenti dei cacciatori raccoglitori o che sia un'ipotesi stringente e assoluta. Spesso le donne hanno partecipato alle cacce collettive, non dimentichiamo che una delle tecniche più usate era quella di circondare e spaventare le prede più grandi per spingere verso dirupi o verso luoghi chiusi nei quali la loro uccisione fosse più facile.

Quello che comunque si realizza è questa tendenza verso il monopolio dell'uso delle armi da parte dei maschi e quello della concentrazione delle donne intorno al focolare, come testimoniano alcune feste rituali riservate alle sole donne, all'interno delle quali si sacrificavano degli animali; feste nelle quali la presenza maschile era proibita se non per la presenza del *mageiros*, sorta di macellaio-sacrificatore, che doveva essere maschio. E, per rimanere in ambito

greco, anche le opposizioni tra *oikos* e *polis*, spazio domestico e femminile contrapposto a quello pubblico e maschile, ma anche Hestia dea femmina del focolare che si abbina a Hermes dio maschio della comunicazione e delle relazioni mondane (contrapposte a quelle domestiche).²

Le conseguenze sono un primo condizionamento e una prima formazione di uno stereotipo di genere che lega le donne al focolare domestico e gli uomini agli affari e alla politica. Situazione che ben si era ripercossa nella cucina antica e che permea di sé tutta la storia dell'umanità sino ai nostri giorni. Gli uomini armati di lancia, uno strumento tecnologico dal duplice aspetto quello di arma e quello di spiedo per cucinare e le donne maestre nell'uso delle pentole e signore del focolare domestico. Gli uomini che durante le battute di caccia lontano dall'accampamento usano lo spiedo per arrostitire al volo le parti che più si deteriorano degli animali cacciati (le interiora – *splancha*) e le donne che monopolizzano le tecniche più laboriose che rimandano all'universo del bollito.

Arrosto e bollito si possono sovrapporre ma soltanto in una direzione, questo è il precetto attribuito a Protagora, che non si deve far arrostitire il bollito: *hephthòn dè paraggélei mè optan*. Pratica culinaria proibita «perché significherebbe un regresso, un ritorno ad uno stadio inferiore di civiltà poiché il bollito è più “civilizzato” dell'arrosto.»³

«Per i pitagorici non si tratta di due gradi di vita civile, ma di due comportamenti morali. Interpretavano infatti questo precetto nel modo seguente: “la dolcezza non ha bisogno della collera, *tèn praoteta légon mè prosdeisthai tes orges*. È una trasposizione in termini etici dell'opposizione tra due modi di cottura, l'uno caratterizzato da una lenta maturazione, da un equilibrio perfetto tra il secco e l'umido (la *hépsesis*, la cottura per ebollizione, corrisponde, sul

² J.-P. Vernant, «Hestia-Hermes. Sull'espressione religiosa dello spazio e del movimento presso i Greci», in *Mito e pensiero presso i Greci*, pp. 147-200, Torino, Einaudi 1978

³ Marcel Detienne, *I Giardini di Adone*, Einaudi, Torino, 1975, pag 72. Aristotele (*Problemi* III, 43)

piano culinario, alla *pépansis*, la maturazione, sul piano naturale) mentre l'altro è caratterizzato dall'esposizione diretta alla fiamma, al morso selvaggio del fuoco.»⁴

Se poi studiamo i rituali di amicizia e la distribuzione delle carni nei sacrifici si vedrà che per quanto riguarda le relazioni sociali e gli scambi tra maschi esse sono dominate dagli *splancha* (le interiora) arrostate che secondo un rituale ben definito vengono offerte ai presenti con un ordine relativo alla loro appartenenza sociale, caratterizzando la cucina maschile come espressione della rappresentanza e non come tecnica in relazione al gusto.

A tutt'oggi, anche nell'occidente moderno, il rito del barbecue dove cuociono i maschi (non cucinano perché il barbecue si fa all'esterno e non nella cucina) è dedicato principalmente alle occasioni extra familiari rispecchiando così le ragioni delle sue origini.

Ma la cucina è politica non soltanto nei suoi fondamenti e nei conflitti di genere che assegnano alle donne tutti i lavori della riproduzione e della cura, cucina compresa, ma anche dal punto di vista geopolitico. Lo testimoniano le guerre per l'accaparramento delle risorse alimentari. Le guerre per il merluzzo, i pescatori siciliani che si avventurano nelle acque libiche o nelle loro vicinanze più ricche di possibilità per la pesca. Non solo. La quasi estinzione dei bisonti americani per mano dei cacciatori bianchi muniti di fucile, che ha avuto un esito parallelo portando alla quasi estinzione dei nativi stessi.

La rivoluzione agricola tra sette e ottocento in Europa che ha sostituito i campi a maggese (lasciati momentaneamente incolti per permettere la loro rifertilizzazione) con una rotazione che prevedeva al loro posto una coltivazione di una leguminosa che restituisse l'azoto al terreno e questa leguminosa era spesso un foraggio come l'erba medica. Con una conseguenza: la scomparsa dei campi a maggese, usati come terreno di pascolo comune che ha limitato l'allevamento

⁴ Ibidem

promiscuo degli animali, fornendo poi – tramite il sistema delle enclosures – mano d’opera a basso prezzo per le industrie manifatturiere, figlie della parallela rivoluzione industriale. Il risultato fu la nascita del modo di produzione capitalista e l’aumento della produzione foraggera che permetteva l’allevamento in stallo degli animali che apre a un uso grandemente ampliato della carne nella dieta degli abitanti del cosiddetto mondo occidentale. Quel mondo che da allora è capitalista ed esageratamente carnivoro.

Assistiamo oggi al trionfo dell’agricoltura intensiva che non può fare a meno di fertilizzanti e pesticidi, con il parallelo aumento di allevamenti intensivi per il quale i sette miliardi di esseri umani che abitano il pianeta, stanno allevando 24 miliardi e 300 milioni di animali con il risultato di una crisi ambientale arrivata ormai alle soglie di una catastrofe. E le tendenze derivate dall’uso di nuove tecnologie che non vanno nella direzione di una maggiore biodiversità e verso un’attenzione per la salvaguardia della fertilità dei suoli, ma remano in senso contrario tramite le produzioni OGM che rimandano a semi coperti da brevetti che sostituiscono le varietà precedenti; o tramite la cosiddetta agricoltura di precisione che si basa sulla raccolta intensiva di dati in una apparente personalizzazione degli interventi che invece ottiene i risultati opposti, essendo una tecnologia costosa; adatta a un sistema di monoculture che espropria il sapere contadino e lo consegna a forme di produzioni sottoposte al comando algoritmico.

«Jean Baptiste de la Quintinie, giardiniere del Re Sole Luigi XIV, si vantava di aver selezionato 500 qualità diverse di pere, con tempi di crescita distribuiti in tutti i mesi dell’anno, così che, teoricamente, ogni giorno il sovrano avrebbe potuto gustarne una diversa»⁵

⁵ Massimo Montanari, *Il riposo della forchetta e altre storie intorno al cibo*, Laterza, Bari 2009.

In questo caso si intuisce la possibilità di un uso politico di questo saper fare, da una parte la possibilità di avere un prodotto adattabile a più situazioni climatiche che, se coltivato in più varietà, permette anche di non perdere la totalità del raccolto per un evento non previsto: una siccità, una gelata etc., dall'altra anche di soddisfare il piacere allora di un monarca, ma oggi, o in un domani possibile, quello di tutti gli umani.

La cucina ha sempre oscillato tra questi due poli, quello dietetico nel senso del soddisfacimento dei bisogni primari, e quello goloso per il soddisfacimento dei desideri di gola. Ma più che una polarità stretta si è sempre trattato di una convivenza dovuta allo statuto fisiologico particolare legato alla alimentazione. Da una parte essa è uno dei bisogni primari, ma, dall'altra, è uno dei campi che restituisce un piacere non derivato dal soddisfacimento di una mancanza. Per questo la cucina cucinata non ha mai una semplice valenza dietetica, una valenza che permetta di assimilare le sostanze delle quali abbiamo bisogno, ma è aperta alle proiezioni più ardite. Ovviamente molte altre cose umane non si esauriscono nella semplice riproduzione della specie, ma la connessione tra il mangiare e il piacere fisico nel farlo, la eleva a operazione riconosciuta e perseguita ovunque. Il fatto è che al di là degli sprechi alimentari perpetrati nel nord del mondo, c'è una parte di questo che non ha accesso al minimo indispensabile, non ha accesso all'acqua potabile e non ha accesso ad abbastanza cibo per sopravvivere.

Per questo Barbara Zattoni parla di cucina di recupero, è quella cucina che ha in viso lo spreco, che recupera gli avanzi o si affida a ingredienti di "scarto": l'ortica o le bucce di piselli, per esempio, ma per farne dei piatti più che gradevoli e non per sfuggire alla fame, che poi, avendo un'attenzione culinaria di questo tipo, può essere utile proprio per superarlo, quel problema.

C'è poi la cucina coloniale che è quella che prosciuga la colonia delle sue risorse sia dal punto di vista degli ingredienti sia dal punto di vista dei saperi. In una zona predesertica del Marocco, dove c'è un po' d'acqua si coltivano meloni per

l'esportazione, sottraendo quell'acqua a colture per la popolazione locale. In Palestina gli occupanti israeliani – provenendo da più culture - si sono appropriati della cucina palestinese arrivando all'accesso di vietare ai Palestinesi stessi la raccolta di alcune erbe aromatiche che fanno invece parte della loro tradizione. C'è però anche un "colonialismo" con fenomeni anche all'opposto. Ed è la contaminazione tra ingredienti e tecniche provenienti da tradizioni diverse, quando esse si incontrano. È anche il successo delle cucine etniche che propongono sapori e suggestioni che aprono alla tolleranza e alla curiosità verso l'altro. C'è la cucina creola di parti del mondo senza più una tradizione originale che testimoniano un modo di abitare il mondo di tipo collaborativo e rifondativo.

C'è il monopolio del mercato che fissa i prezzi di acquisto di molti generi alimentari, come il cacao o il caffè che, se trova inadeguata l'offerta fatta da un paese, minaccia di comprare altrove, condannando alla fame chi non produce a costi che permettano di riuscire a vendere, guadagnandoci.

Ma il testo di Barbara non racconta direttamente o soltanto di ingiustizie alimentari o lotte per il cibo, parla di ricette e di chi il cibo lo cucina. Sono storie di donne che conservano e arricchiscono il patrimonio culinario dell'umanità. Che contestualizzano gli ingredienti e le preparazioni, perché le ricette sono il racconto di chi le ha cucinate o inventate. E spesso chi le ha inventate non è un soggetto specifico, ma nascono dall'humus collaborativo di una comunità. Dal passa parola delle culture orali che sopravvivono e vogliono sopravvivere all'omologazione del cibo industriale. Che si ribellano al semplice tirare a campare al quale sarebbe condannata quella parte dell'umanità che non ha accesso alle risorse, che rimandano a quel piacere estetico che cucinare comporta. Alle "cailles en sarcophage" del pranzo di Babette nel quale i convitati fanno per la prima volta nella loro vita un'esperienza diversa dal cibarsi.

La cucina è politica quando è attenta al dilemma della casalinga che cucina "[la minestra di porri e patate](#)" di Marguerite Duras. La cucina è politica quando

ascolta il racconto di [Peg Braken](#) in “I hate to cook book” le ricette di un’autrice che vuole sfuggire alla tirannia della sua ruolizzazione. Sono ricette scritte per chi non ama cucinare. Preparazioni brevi, semplici, che non tolgono tempo ed energie ad attività meno produttive per quelle persone che sono costrette a cucinare; a tutte quelle domestiche non pagate che sono le donne in un regime patriarcale. Ma preparazioni buone da mangiare: di questo si nutre anche la cucina popolare.

Un’altra cosa che bisogna dire di questo lavoro di Barbara Zattoni è che è un libro da leggere dall’inizio alla fine e non come un libro di ricette che si consulta ma non si legge. È un libro di racconti, di donne, di cibo, di cucine, di lotte e di sogni.

Gilberto Pierazzuoli

Introduzione

Allora tutti intorno alla tavola, luogo così adatto alla condivisione e all'inclusione. Preciso nella sua funzione di dispensare piacere, sparigliare consuetudini, favorire scambi, storie e necessità espressive, dentro e fuori più realtà consentite e non. Procacciatore di mescolanze di saperi, culture e per fortuna contaminazioni significative. Aneddoti, modi di dire, favole e miracoli terreni tangibili e commestibili nella loro interezza.

Si possono così incontrare molti dei nostri perché e destini. Miti e leggende così attuali da aprirci uno "spazio temporale" dove tutto è comprensibile. Dai giochi sulla lettura dei fondi di caffè, agli indovinelli usando i semi dei diosperi (o caki), ai diversi tipi di cotture che si sono evolute e non, nel tempo. Ai super cuochi, alle super ricette, all'evoluzione/involuzione degli ingredienti. La cucina è stata ed è sempre un fermento. La cucina è profondamente laica, nelle sue infinite possibilità di trasgressione popolare. Un manifesto del nostro ardire e delle nostre paure (le diete). La Fame.

Davvero la cucina è politica nel suo senso più umano e questo patrimonio dell'umanità è ora come mai prima, sotto attacco.

L'ingrediente principe è il business. Tanto grande quanto gli è stato permesso di entrare in ogni desco, in ogni casa, in ogni campo, porto, allevamento, bacino d'acqua, serra...

Tanto grande da aumentare in misura esponenziale, la Fame, negandole la sua rabbia; sottolineando il divario tra merci non di primo o secondo ordine che ha dato inimmaginabili frutti, nelle mani sapienti e inconsciamente responsabili delle più significative ricette italiane e che come memoria viva disegna quel tempo nel quale gli umani "con il lavoro e la fantasia, hanno cercato di trasformare i morsi della fame e le ansie della penuria in potenziali occasioni di piacere"(*), ma, più o meno COMMESTIBILI, EDULI, Toxic free.

Qui, l'ingegno culinario non servirà e tanto meno le “illusioni percettive” del buono a bassissimo costo e del più nefasto: all you can eat/apericena, comprensibilmente tanto di moda, visto l'impossibilità di accedere e il poco convincimento a pretendere posti dove stare: una cucina, una madia, un libro di ricette, tanti amici e tutto ciò che la vita può, quando è permesso, portare con se, compreso tutti i personali lunch- fast- slow, aperi-pranzi e merende. Servirà continuare a ripensare spazi, tempi, ragioni, fruibilità, lavoro, competenze e risorse.

(*) Il cibo come cultura, Massimo Montanari

1) La cucina è politica: salario, salariato, sale, cottura al sale

Salario – parola, di origine latina, deriva dalla parola sale, perché anticamente i soldati erano pagati con il sale; stessa sorte più tardi toccò ai lavoratori delle miniere di Bex. A partire dal medioevo il sale assunse notevole importanza per il suo valore monetario e quindi...

Salariato – Chi riceve un salario in cambio di una prestazione di lavoro, perlopiù manuale: *lavoratore, operaio*.

Sale – un composto chimico formato da un reticolo cristallino (anioni e cationi legati insieme da un legame ionico). Esistono diversi tipi di sale, tra cui il più conosciuto è il cloruro di sodio, il sale delle nostre cucine, quello che usiamo per insaporire i cibi. Il sale può essere estratto dal mare (per esempio nelle saline di Cervia) e allora si parla di sale marino; o da miniere terrestri (come per esempio il sale rosa che viene estratto nelle miniere di Kewra sull'Himalaya) che viene chiamato sale di rocca o salgemma. Viene davvero in mente qualcosa di molto prezioso!



Difatti, molte guerre del sale sono state combattute “a ragione delle gabelle”, termine derivato dalla parola sassone *gapel* o dalla parola ebraica *gabbala*, dal loro comune significato di tributo. Qui da noi rimarchevoli le imposte dello stato Pontificio; nel rito cristiano del Battesimo viene posto in bocca al battezzando un chicco di sale a simboleggiare la forza spirituale e l’incorruttibilità morale della sapienza, dopo che Cristo ebbe definito “sale della terra” i propri discepoli (*Matteo,5,13*) in quanto votati a dare “sapore” alla vita, e quindi a darle significato, mediante la diffusione della parola di Dio e salvando così il mondo dalla corruzione. In Svizzera la tassa sul sale ed il monopolio del sale da parte dello Stato, furono una delle cause principali della guerra dei contadini del 1653. Altre rivolte dal 1342 in Francia dove per gabella si intende ormai solo la tassa sul sale.

M

Marcia del sale



Una celebre campagna di disobbedienza civile è la “marcia del sale”: nel 1930, per protestare contro una nuova tassa sul sale imposta dal governo inglese.

Durante la sua marcia, un intero popolo si unì a lui: gli inglesi arrestarono ben 60mila indiani, ma poi dovettero arrendersi e trattare.

Il sale viene utilizzato fin dal neolitico per aromatizzare e conservare gli alimenti e non solo, recuperando usi più “pagani” si ricorda che era considerato

sicura protezione contro gli influssi maligni con particolare riguardo alle streghe, mentre dal tempo dei Longobardi in poi, se offerto insieme al pane, era il segno dell'accettazione di un ospite straniero e della sua inviolabilità. Oltre a risultare un esaltatore di sapidità ha la caratteristica di essere igroscopico, cioè di disidratare gli alimenti e di proteggerli dall'umidità. Questo gli ha permesso di vivere da protagonista nella storia della gastronomia continuando a suscitare la fantasia di molti, con nuove proposte: il sale rosa dell'Himalaya, il sale grigio bretone, il sale rosso hawaiano, il sale affumicato norvegese, il sale blu iraniano.

Cottura al sale – Sono passati due millenni da quando nel 230 Apicio codificava il suo pesce al sale nel *De Re Coquinaria*. Fa parte delle cotture per le quali l'obiettivo è cuocere l'ingrediente senza aggiunta di grassi, perché si sfruttano gli umori della materia stessa che, chiusi in un guscio, non possono evaporare: come nella cottura al cartoccio, alla cenere, alla creta; a sua volta evoluzione della cottura sotto sabbia o sotto terra e nella più moderna sottovuoto.

La crosta di sale crea una specie di “camicia” attorno all'alimento e in questo modo la trasmissione del calore dal forno sarà più lenta, impedirà al cibo di seccare e rallenterà perdite di umidità e aromi: potremmo chiamarla una *cottura nel sacchetto ante litteram*”. Ecco perché si usa spesso per i pesci, visto che sono più delicati e a rischio di diventare stopposi; indispensabile è che la materia prima sia freschissima. Quando romperete la crosta si sprigionerà un vapore, un fumo in cui è concentrato il suo odore originario. La procedura è dunque quella di mettere nella teglia uno strato di sale grosso, adagiarvi il pesce ben pulito ma con tutta la pelle e meglio ancora anche con le squame (o il pezzo di carne scelto: pezzi succosi di manzo, pollame e/o verdure) e guarnito con gli aromi preferiti, ricoprirlo poi interamente di altro sale e infornare a 180-200° per il tempo necessario (per un chilo di pesce 30/40 min., per un pollo medio circa 1 ora e 1/2).

Anche qui l'evoluzione ci porta diversi suggerimenti: sale fino e grosso, dello zucchero, (oltre che erbe aromatiche e spezie) albumi montati a neve, magari con un po' di farina, o anche uova intere. In questo caso l'involucro resta meno duro ma comunque sia, la "camicia" resta molto simile e si presta bene per i filetti di manzo, il roastbeef, l'agnello e le carni avicole (con la pelle, altrimenti si rischia l'effetto stoppaccioso). Oltre alla concentrazione di gusto e aromi, si potrà apprezzare la leggerezza, visto l'assenza di grassi aggiunti. Ricordatevi che poi servirà un martellino per spezzare la crosta.

Pollo al sale: Per un 1 kg e 500:

1 kg sale grosso

1 kg sale fino

3 albumi

1 pollo pulito ed eviscerato

arancia – limone – pepe – aglio – salvia – rosmarino- sale.

Montate gli albumi con fruste elettriche o nella planetaria, unite il sale fino e continuate a montare come se preparaste una meringa. Aggiungete anche il sale grosso. Una volta pronto questo tipo di "gesso" stendetene un primo strato sulla base della teglia, appoggiate il pollo, ricoprite bene e cuocete. Mentre aspettate che il forno faccia il suo, dedicate 2 minuti a questo video, se poi son riuscita a mettervi del sale sulla coda... la sua storia è davvero tanta e raccontata in diverse pubblicazioni

https://www.youtube.com/watch?v=1862RoQck60&feature=emb_logo&ab_channel=danielesilvestriVEVO

2) Tagliatelle di ortica

E se il detto recita: *a chi non vuol far fatiche il terreno produce ortiche*, è anche giusto che non sia solo il “tribolare” a rendere i suoi frutti.

È una pianta infestante e provoca fastidiosissimi pruriti ed eritemi ma si può prendere per il suo verso (si può prendere a mani nude facendo un gesto dal basso verso l'alto assecondando la piegatura dei peli urticanti) e sappiamo che viene usata non solo in cucina dai tempi di Greci e Romani; germogli e foglie ancora tenere si raccolgono in primavera, prima della fioritura e state sereni, la cottura distrugge i peli urticanti. Apparentemente fannulloni, veniamo premiati con questa “possibilità “di buon cibo e non solo, visto che le fibre filate come la canapa, erano usate fin dal medioevo perché producevano un tessuto particolare e resistente; macerata in acqua per 12 ore si ottiene un valido anti-parassitario per le piante, buono per combattere gli afidi ed innocuo per l'uomo.

L'ortica contiene una quantità significativa di minerali, come calcio, ferro e potassio, vitamine (vitamina A, vitamina C), proteine e aminoacidi, per cui ottima per diete vegetariane.



Le foglie e i germogli si usano nei risotti, nei minestrone, nelle frittate e nelle frittelle; torte salate e ripieni per ravioli. Il sapore è notevole e ricambia la girata in campagna con guanti, forbici e sacchetti o panieri. Una volta a casa, togliete germogli e foglie dallo stelo e lavateli in acqua fredda. Lessate in acqua a bollore, scolate e strizzate.

Per una generosa dose (6 persone)

6 uova

400 gr di farina bianca o

200 gr. Di farina grano duro

200 gr di ortica lessata e tritata

1 cucchiaio di olio extra vergine

Semola per la spianatoia.



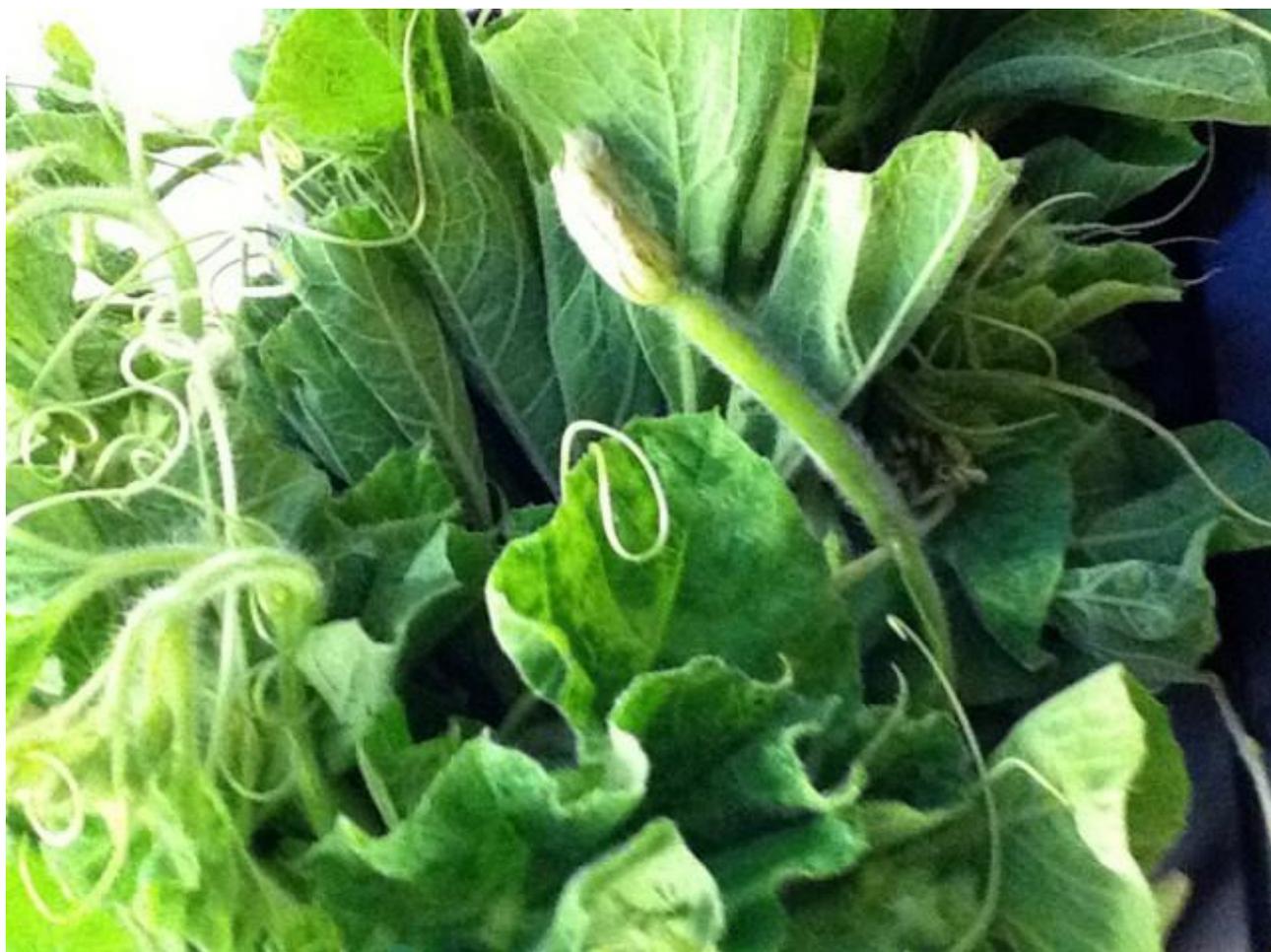
Si impastano tutti gli ingredienti insieme, se volete frullare l'ortica con il cutter, usate 2 delle 6 uova per aiutarvi, ma in questo modo l'ortica diventerà una pappa e la consistenza della pasta completamente diversa. Vi consiglio perciò il passaverdure con il disco con i buchi grossi o in alternativa un buon coltello. Ottenuta una palla elastica, la farete riposare in frigo per un'oretta, avvolta nella pellicola. Tiratela a mano o con la macchina per la pasta, ricavandone

strisce non troppo sottili. Farle asciugare per 10 minuti e poi tagliatele lasciandole ancora sulla spianatoia leggermente infarinata a “tirare”. A questo punto mettete sul fuoco la pentola per la pasta e...

P.S. Ottime con il ragout di verdure, olio ed erbe aromatiche. Importante è scegliere un condimento che accompagni e non sovrasti il sapore dell’ortica.

3) La minestra di tenerume

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/biporzionati 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 ripristinare teoria e pratica del buon senso (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 svuota frigo) 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, 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, sono 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 “sì donna”, ma senza malevolenza, mi rispettava perché ero cuoca. E' così che son riuscita a metter le mani sulla mia prima cassetta di tenerume, mai visto, conosciuto o mangiato. Anche lì è andata a pelle: Adele, cos'è? Una sciorinata di storie (a cominciare da Agrigento), ricette e spiegazioni che avrei dovuto 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 cucuzzeddra 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 evo – 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.

4) Pappardelle, impasto per ravioli, frittelle di borragine

Non è facile competere con una “memoria orale”, impossibile non perdere sfumature basilari per il racconto, impossibile infondere lo stesso passo, la stessa cadenza, di persone che ti raccontano e anche ti insegnano, di persone che lo ascoltano, quel raccontare. Perché poi il racconto, è sempre a più voci, basta un sorriso, un gesto di scherno, per conquistarsi una confidenza, un tempo di umanità, messa così a repentaglio da questo sociale così volutamente disgregato. E *la cucina* ci aiuta ancora, anche qui, a cercar di raccontare ed essere ancora raccontata.

Questa pianta dai fiorellini azzurri (che messi in infusione nell’aceto bianco, cedono un po’ del loro colore) la troviamo appunto nei bordi dei borri, a primavera. Ottima per preparare pappardelle o tagliatelle, come ripieno per ravioli (pansotti) magari col sugo di noci. O ancora, più semplicemente divisa in grappoli di fiori ancora da sbocciare, immersa nella pastella e fritta.



Per le pappardelle (quattro persone):

4 uova

400 gr di farina bianca 0

200 gr di borragine lessata, strizzata e tritata (quindi il doppio da cruda)
1 cucchiaino di olio extra vergine

Della borragine usate le foglie e i fiori che verranno sbollentati per 10 minuti con poca acqua, per non far andar via il sapore. Quando è stiepidita, strizzatela bene, passatela dal passaverdura e unitela alla farina che sarà a fontana sulla spianatoia, mettete il sale, le uova e il cucchiaino di olio. Impastate per ottenere un composto omogeneo. Se è troppo duro unite un po' di acqua. Se troppo appiccicoso, unite un po' di farina.

Lasciatela riposare per una mezz'ora e procedete come per le tagliatelle di ortica. Sono da consigliare condimenti poco acidi.

Per il ripieno dei ravioli alla stessa quantità di borragine lessata unite:

250 gr di ricotta (meglio di bufala)
30 gr di parmigiano grattugiato
1 uovo medio
un trito di maggiorana fresca
sale, pepe bianco, noce moscata.

Unite tutti gli ingredienti e assaggiate di sale.

La pasta alimentare:

150 gr di farina bianca 0
100 gr di farina di grano duro
2 uova medie e 1 tuorlo
sale-acqua

Mescolate in una bastardella le 2 farine, le uova, il sale (circa 7 gr) e cominciate ad impastare aggiungendo acqua fino a raggiungere la consistenza elastica e compatta, ma non troppo dura. Avvolgetela in un panno bianco e fate riposare in frigo per 30 minuti. Stendete la pasta abbastanza sottile e confezionate i ravioli (o altre forme desiderate) con il 'impasto aiutandovi con un cucchiaino o con una sacca di pasticceria nella quale l'avrete messo. Adagiate su un panno

infarinato e lessateli in acqua bollente e salata, per pochi minuti. Potete mantenerli in frigo, coperti, per non più di un giorno oppure congelarli sopra un vassoio e una volta belli duri, riporli in un sacchetto da freezer. Cuoceteli poi da congelati.

Per le goduriose frittelle, vi metto qui due pastelle e un video.

La più spartana:

120 gr di farina bianca setacciata
300 gr di acqua fredda

La più versatile di tutte:

80 gr di farina bianca
20 gr di grano duro
20 gr di maizena
330 gr di acqua fredda
sale
1/2 cucchiaino di olio

Ricordatevi di friggere nella padella di ferro e per immersione, meno olio non vuol dire "meno male", anzi si rischia di farne assorbire di più agli alimenti che, non nuotandoci dentro, non riescono a fare crosta, scudo e protezione. Badate che non arrivi mai al punto di fumo (180°), è facile riconoscere l'odore e il colore dell'olio bruciato.

https://www.youtube.com/watch?v=SvJpaPhxxkE&feature=emb_logo

5) Acqua cotta

Questa ricetta, oltre a farvi venire “l’acquolina” in bocca, vorrebbe sprigionare odori e moniti comportamentali, un invito a farsi domande: l’acqua del mondo che vorrei è pubblica o privata?

Per me si parla esclusivamente di Bene Comune, quindi quella che io interpreto come “cucina sostenibile” non può esimersi dal farsi portatrice di questi valori. Diciamo che il *Recupero* in questo caso dell’acqua può a prima vista apparire fuori luogo, persino un po’ forzato... ma purtroppo siamo al paradosso che tanto scontato non sia.



Mi sembra dunque appropriato mettere subito in pratica l’uso di questo “oro liquido”, indispensabile alla nostra vita, con una zuppa poverissima, nata dal... molto basso: contadini, butteri e carbonai, professionalità e fatica, sudore e inventiva. Ovviamente l’ingrediente principale è l’acqua, che si aggiunge nel tegame (meglio basso e largo) dove, in poco olio, hanno rosolato e si sono sciolte

a crema un po' d'aglio e qualche cipolla e, se ci sono, pomodori a pezzetti, coste di sedano e qualche foglia, tritati.

Una volta cotta alla consistenza di un brodo, vi si cuociono dentro le uova come "in camicia" e se ne versa una bella romaiolata con l'uovo per ogni scodella con una fetta di pane raffermo e del formaggio (pecorino). Vi ricordo varianti infinite di questo piatto toscano... che così ha resistito nel tempo, perché nato dove la storia non si spreca. Cito dunque, per celia, uno stralcio di poesia, dedicata da Ennio Graziani a questa ricetta:

*...io le racconterò con bona grazia
come la cucinava la mi' nonna
e lei vedrà ch'è un piatto che la sazia
e non la farà stà dentro la gonna.
Dia retta a me! Vedrà che mi ringrazia!
Affetti tre cipolle gaetane
assai fini...carota e un bietolone,
una costa di sedano....in tegame,
versi oglio d'uliva a profusione.
Ora sali e poi metta a foco altino,
faccia soffriggere bene la cipolla
fino a doralla.....un bel bicchier di vino,
zenzero....un dado e poi lasci che bolla.
Ci metta mezzo chilo di pelati
e abbassi il foco... dopo aggiuga il brodo
ben caldo... e quando so' un po' consumati,
butti dentro sei ovi interi....a modo
che restino in camicia, affrittellati...
Guardi che il torlo non diventi sodo.....*

6) Crespelle alla Fiorentina e Taglierini da crespelle

Abbiamo capito che, grazie a mille contaminazioni, l'origine di un piatto ha valore relativo, mentre il suo trasformarsi è forse più eloquente e capace di raccontarsi, oltre se stesso. Qui il percorso è dalle zeppole della nonna con la colla, alle crespelle con la besciamella. Perché così si chiamano dopo la loro "evoluzione" e non è importante quanto Caterina (dei Medici) e i suoi cuochi abbiano davvero contribuito alla "francesizzazione" di questo piatto che resta: le crespelle alla fiorentina.

Dunque, le pezzole della nonna erano, in origine, frittatine (forse a forma di pezzuola: casereccio triangolo da mettere in capo, "traduzione volgare" di fisciù) di uova, farina bianca e latte, cotte sul metallo caldo e riempite con ricotta e verdure di campo cotte, insaporite e sminuzzate. Le frittate farcite (dall'aspetto raggrinzito, cresco) venivano messe nel «coccio», in forno con l'aggiunta di salsa colla (latte - brodo di carne - spezie).

Le differenze tra il piatto dell'origine, quello popolare, e quello della sua diffusione in ambito borghese in realtà è poca cosa. È, come ho già accennato, la differenza tra una salsa colla e la besciamella, una sua evoluzione che incorpora un grasso, in questo caso il burro; ma che oggi, in tempi nei quali le nostre diete tendono ad essere troppo ricche, si potrebbe ribaltare favorendone il ritorno alle origini. Le oscillazioni di classe si manifestano infatti sullo sfondo delle preparazioni culinarie ma le figure che si staccano da quel fondo hanno tutte la pregnanza e la marca del sapere sotteso alla professione del/della cuoc@.

Ora le dosi per 20/25 crespelle:

200 gr. farina bianca
600 gr latte
100 gr burro fuso
sale

Questo è l'impasto per preparare le crespelle alla Fiorentina. Una volta pronti i vostri "cerchi" li farcirete con un impasto di ricotta e spinaci, con aggiunta di

sale, noce moscata e poco parmigiano grattugiato. Arrotolateli su se stessi e adagiateli in una pirofila dove avrete messo un poco di besciamella avendo cura di lasciarne una parte da aggiungere sopra e cuocete in forno.



Padellina da crespelle o antiaderente, appena unta e a fuoco medio; versare un romaiolo che farà da misura (scegliete l'altezza della crespella e usate sempre lo stesso attrezzo, in modo da avere sempre la stessa dose di impasto) e rotarla in modo da ricoprirne tutto il fondo, cuocendo pochi minuti.

Se siete soli o con dei veri amici, provate a girarla usando “il polso” se avete abbastanza impasto per provare più volte e magari “misurarvi”, se altrimenti non accettate la sfida, una palettina fa al caso vostro.

Se volete aromatizzare e colorare le crespelle potete usare nelle dosi di impasto sopra scritte: pommarola, spinaci o bietole, appena passati in padella e frullati, peperoni cotti in forno, sbucciati e frullati, o tutte le varianti che vi possono stuzzicare, basta ridosare il latte con la quantità di ciò che aggiungerete. L'importante è ottenere un impasto omogeneo, abbastanza morbido e provare.

Una volta pronte, tagliatele a striscioline e disponetele, mescolando i colori, sul fondo di pomodoro. Schizzate con un top (sembra un biberon, dalla tettarella rigida e bucata, con il quale si “disegna” nei piatti più facilmente) di salsa di spinaci e decorate con la ricotta appena frullata con poco latte.



7) Timballo di Melanzane.

Il mio modo di vivere quella che ormai tutti chiamano “la cucina del riuso”, è che questa non deve per forza fare riferimento soltanto al riutilizzo dei presunti scarti o degli avanzi ma anche al trasformare ingredienti semplici, anche poveri, nel senso della facile disponibilità e di un prezzo basso (preferibilmente di stagione e di produzione locale, ma senza obblighi assoluti perché qualche esotismo godereccio è giusto concedercele), in piatti di fascino e di grande apparenza. È spesso il caso di molte preparazioni della cucina casalinga che riservava l’uso di ingredienti più costosi a certe ricorrenze, oppure alle feste. Questo non esclude che anche in questi casi non venisse applicato il criterio di cui parlavamo sopra. Questo sapere non aveva una codifica assoluta, ma su un canovaccio di base (la ricetta vera e propria) si operava per aggiustamenti, aggiornamenti, adattamenti al gusto familiare tanto che le ricette venivano eseguite e interpretate in maniera personale da ogni cuoca/o. ...Non c’è niente di più sbagliato del ricercare la “vera” ricetta di una preparazione popolare. Certo la trama e l’ordito di base erano indispensabili, ma su questi si operava anche senza esserne completamente consapevoli. E il sapere, questo sapere, era condiviso: le ricette, i “segreti rivelati”, si trasmettevano da generazione a generazione, ma venivano anche raccontate per esempio nei negozi, quando a fare la spesa si curiosava e si chiedeva sull’uso migliore di un ingrediente che poi altro non era che una diversa “formula” per una preparazione che veniva adottata da altri, provocandone così la sua diffusione sul territorio. Questo sapere costituiva un vernacolo al quale ci si riferiva anche quando si parlava di cucina regionale o semplicemente locale.

Sto parlando al passato perché gli elementi della globalizzazione hanno operato pesantemente anche, se non soprattutto, in questo settore, provocando una uniformità comportamentale oltre ad una più inquinata realtà, da quello che viene ormai chiamato lo “junk food”.

Siamo probabilmente l'ultima generazione in grado di ricordare i contenuti e la sintassi di questa conoscenza. Se si è poi dotati di una tecnica e di una conoscenza più professionali, sarà anche possibile operare all'interno di questo sapere per proporre tagli e interpretazioni dello stesso.

Un esempio di quello che ho appena detto è la ricetta del "timballo di melanzane".



Questo piatto è stato, nella mia cucina, una vera rivoluzione della modalità tortini-timbali e sformati vari. Senza usare basi di burri, farine e latti (besciamelle) e chiare montate, con i relativi: *monta - non monta*, si ottiene una consistenza davvero particolare. Se poi si lavorano 3 ingredienti storici come: mozzarella, melanzane e pomodoro, il risultato è più che appagante. Le melanzane più indicate, sono quelle senza o con pochissimi semi, una buona mozzarella e dei pomodori rossi e maturi che abbiano, oltre alla somiglianza nell'aspetto, anche quella del gusto.

Qui a Firenze siamo avvantaggiati, perché possiamo trovare la “*melanzana violetta pallida*”: un appellativo quasi romantico, che indica un frutto bello rotondo, con una polpa quasi per nulla acida e mancante di semi; perfetta per il nostro piatto.

La mozzarella, fior di latte o bufala, a seconda dei gusti una volta tagliata fine o grattata con la parte più grossa della grattugia, va messa a scolare; mentre per i pomodori lavati e tagliati a pezzi, finiranno in tegame dove rosolano nell’olio, aglio e il peperoncino.

Una volta cotti, frullati e passati al colino fine, si aggiusteranno di sale, e un pizzico di zucchero, a correggere l’acidità. Per le dosi del peperoncino ognuno ha le sue, io mi tengo sul *leggermente piccante*.

Potete allestirli monoporzione, ma sicuramente uno stampo grande a ciambella sarà bellissimo, contando che con queste dosi ne verranno circa 9 di quelli individuali:

3 melanzane medie
500 gr panna fresca
50 gr maizena (amido di mais)
300 gr mozzarella
50 gr parmigiano grattugiato
4 uova
sale - olio di arachide

Le melanzane ben lavate, vanno prima sbucciate, una striscia sì e una no, e poi tagliate all’altezza di 1+1/2 cm. L’olio nella padella di ferro deve *cantare* quando inizierete a friggere, scolando bene le fette e asciugandole con un panno o con la carta. Mentre si freddano, possiamo preparare il ripieno mettendo in una casseruola la panna e appena prende il bollore, uniamo velocemente la maizena sciolta in poca acqua fredda, girando con la frusta, spegnendo il fuoco. Sentirete addensare subito la panna: è il momento di mettere i due formaggi e una per volta le uova e il sale, mescolando bene.

Ora si foderano gli o lo stampo con le melanzane, si riempiono a metà, ancora un pezzettino di melanzana e poi impasto a coprire.

Si cuoce il tutto in forno a bagnomaria per 40 minuti a 180°. Aspettate 5 minuti prima di sformarli nel piatto con la parte del soffiato all'insù, e serviteli con una crema di pomodoro piccante.

8) “Il libro di cucina” di Babette

Nel 1979, precisamente a dicembre, una persona che mi conosce e mi vuole molto bene, mi regalò un libro strano. Non è proprio “Il libro di cucina” anche se si intitola così; è più una sorta di diario di bordo (nel senso della vita). Personaggi “famosi” e strampalati incontrati durante la sua convivenza di quasi quarant’anni con un’altra donna. E sì, sto parlando di una coppia assai intrigante: Alice B. Toklas (dove B. sta per Babette e sarà solo una simpatica coincidenza?!) e Gertrude Stein.



Sicuramente situazioni e salotti del tutto invidiabili: da Picasso a Mallarmé, passando per Hemingway, è certo che ne “risentisse” anche la tavola e quando Gert morì, Alice scrisse questa chicchina piena di osservazioni, oltre a ricette interessanti e loro attribuzioni d’eccezione. Dividere la realtà dai presunti gossip contenuti non è mio compito ma leggendo attentamente, se qualcosa è stato

inventato, è stato fatto in maniera intelligente. Due cose mi hanno subito convinto che fosse più che da leggere, una è la ragione per la quale Alice dice di aver scritto il libro di cucina:

L'ho scritto per l'America, ma sarebbe bello che i suoi suggerimenti, oltre a sopravvivere alla traversata atlantica, riuscissero anche a passare al di là della manica e a trovar finalmente posto nelle cucine inglesi": e l'altra è quella di avere trovato una definizione semplice e assai calzante, dell'arte culinaria: "i sapori non si amalgamano tutti in modo soddisfacente. Queste non sono capacità che si imparano facilmente, bisogna coltivarle. La grande cucina ha raggiunto lo stato invidiabile in cui si reagisce istintivamente a questi ben noti principi.

Ok, mi dispiace non poter cucinare per lei, per loro e con loro però, posso fare il percorso alla rovescia: loro lo faranno per me, tramite me ed in un gioco di specchi, vi rimando tre ricette che ho scelto per voi.

La prima potrebbe anche essere di Petronilla (Amalia Moretti Foggia), spartana ma saporita e non priva di fascino, anche se gli ingredienti possono lasciare a desiderare; comunque un piatto da "dopoguerra", per cui attualissima. Vi consiglio di provarla, io mi sono stupita della sua disarmante dignità.

Minestra di alloro

Far bollire un ramoscello di alloro in acqua per 20 minuti e toglierlo. Contando un tuorlo d'uovo per ogni 80 gr di acqua, aggiungere i tuorli e mescolate, senza far bollire per 5 minuti. Si possono aggiungere crostini e formaggio.

Per la seconda ricetta, mi sono fatta influenzare da un ingrediente che adoro e che non mangio poi così spesso; mi ricorda il borotalco, la casa calda d'inverno e un certo fascino francese... un po' blasé.

Soufflé di violette

Sciogliamo a fuoco lento 2 cucchiaini di burro (40 gr) e ne aggiungiamo 2 (40 gr) di farina bianca mescolando con cura, versiamo 1 tazza (300) di latte caldo a

filo finché non si addensa il composto (stile besciamella). Lo lasciamo stiepidire e poi uniamo 2 cucchiaini di zucchero semolato, 1 cucchiaino di kummel pestato e 3 tuorli mescolandoli uno alla volta. Montiamo a neve ferma 4 chiare che uniremo all'impasto girando dall'alto verso il basso. Ora ci vuole 1/2 tazza (40 gr) di violette candite spezzate, da aggiungere a loro volta. Si versa il tutto in uno stampo da soufflé imburrato e infarinato e si cuoce a 180° per 20 minuti. Qualche violetta intera per guarnizione la lascerei.

E siccome mi piacciono i numeri dispari, per la terza ho scelto, visto anche la stagione (attribuito a Flaubert):

Il ponce caldo per una notte fredda

2 parti di calvados
1 parte di brandy di albicocche
1 parte di panna.

Scaldare sulla fiamma i due liquori e versare lentamente la panna senza mescolare.

Se desiderate questo libro, accattatevelo: amore e senso dell'ironia non fanno difetto. È stato ripubblicato con un altro titolo:

I biscotti di Baudelaire. Ricette e ricordi, profumi e sapori tra le eccentricità e la grande arte della Parigi tra le due guerre, Bollati Boringhieri, Torino 2013.

9) Il pan molle e le sue varianti: origini al confronto

Un'intuizione sana di una non professionista, viaggiatrice e curiosa, sempre lei: Alice-B Toklas, che dopo il '45 girando in Spagna si imbatte in una serie di minestre delle quali era impossibile trovar ricette scritte. E il pensiero è che diversa terra, di differente cultura, ha la capacità di elaborare, da uno stesso concetto, infinite valide varianti.



Confrontandosi poi con *gourmet* e amanti della cucina e descrivendo i probabili ingredienti, si rende conto che “nessuno di quei piatti freddi era stato inventato separatamente”. Come dal *chlonnik* polacco, al *cacik* turco (assedio di Vienna?), si passa alla tarata greca, che oltrepassando la Sicilia finisce in Spagna e poi in Italia?

Allora, pazientemente, riporto 7 “minestre mediterranee”, perché confrontarle è un buon sistema per capire il ragionamento, e sceglier di provarle via via tutte.

GAZPACHO DI MALAGA

500 gr brodo di vitello con 1 spicchio di aglio e 1 cipolla

2 pomodori sbucciati, tolti i semi e tagliati a cubetti piccoli
1 cetriolo
1 peperone rosso
4 cucchiaini di riso bollito
2 cucchiaini olio di oliva

Mescolare tutti gli ingredienti e servire ghiacciato

GAZPACHO DI SIVIGLIA (Spagna)

4 spicchi di aglio pestato
sale e pepe
2 pomodori sbucciati e pestati

Mescolare il tutto con 4 cucchiaini di olio e aggiungere:

1 peperone rosso
1 cetriolo
1 cipolla

Puliti e tagliati come nella ricetta precedente. Unire 4 tazze di briciole di pane fresco, 3 tazze di acqua, mescolare bene e servire ghiacciato

GAZPACHO DI CORDOVA

2 cetrioli come sopra
2 spicchi di aglio pestato con 2 cucchiaini di olio
2 tazze di acqua
2 di panna intera
2 cucchiaini di farina gialla
2 cucchiaini di sale

Far bollire l'acqua col sale e cuocerci la farina gialla e versare il tutto sopra l'aglio e i cetrioli. Una volta raffreddato, amalgamate la panna e servite ghiacciato.

GAZPACHO DI SEGOVIA (Spagna)

4 spicchi di aglio pestato
sale-pepe-cumino
una manciata di basilico fresco tritato

4 cucchiaini di olio di oliva.

Quando questo composto sarà ben amalgamato unite

1 cipolla

2 cetrioli

1 peperone rosso

tutti tagliati e puliti come sopra. Unire 2 cucchiaini di briciole di pane fresco e 4 tazze di acqua. Mescolare bene e servire ghiacciato.

CHLODNIK (Polonia)

60 gr di vitello a pezzetti, cotto in acqua sufficiente a coprirlo

60 gr di bietole cotte e passate.

Mantenete l'acqua di cottura

1 cucchiaino di aglio di serpe o aglio magico, fatto a striscioline o aglio normale

2 cucchiaini di aneto in polvere

10 gamberoni o 16 gamberetti

sale e pepe

1 cetriolo pelato, dissemato e fatto a cubettini

2 tazze di panna acida

6 uova sode tagliate a fette

Si aggiunge il cetriolo alle bietole, alla loro acqua e alla carne di vitello con il suo sugo. Delicatamente si incorpora la panna acida, sale-pepe-aneto-aglio e il pesce. Le uova alla fine. Servire ghiacciato

CACIK (Turchia)

6 cetrioli puliti come sopra

1 tazza di yogurt intero

sale

6 cucchiaini di olio di sesamo

Mescolare bene e servire ben ghiacciato

TATARA (Grecia)

3 peperoni verdi, pelati e senza semi
6 melanzane

Cuocerli con 6 cucchiaini di olio di oliva senza friggere e schiacciare il tutto fino ad ottenere una crema da mescolare a 4 tazze di yogurt intero. Si completa con sale-pepe e un poco di menta pestata con 2 spicchi di aglio. Servire fredda.

A queste magnifiche 7, Alice aggiunge il *gazpacho* da Santiago del Cile e si chiede se fossero stati i *conquistadores* a portare ricetta e cavalli nel nuovo mondo; poi ancora una scrittrice cilena di origine catalane (Marta Brunet) ci parla di un piatto molto usato dai mulattieri spagnoli.

Gli ingredienti per il viaggio erano: un piatto di terracotta, aglio, olio, sale, cetrioli, pomodori e pane secco. Si procedeva schiacciando l'aglio nel piatto col sale e l'olio, alternando strati di pane sbriciolato, con i pomodori e cetrioli tagliati a fette, con un po' di olio. Coperto il tutto da un panno bagnato, si aspettava che fosse asciutto, cioè che fosse pronto.

Non avreste pensato anche voi alla nostra panzanella, tenendo conto che la parola *zana* significa: ampia cesta di forma ovale, fatta di listerelle di legno intrecciate; e anche, il contenuto di tale cesta e la zanella, compresa quella del marciapiede, resta come concetto un contenitore (zaino) e che in toscano era sinonimo di scodella, per cui pan-zanella.

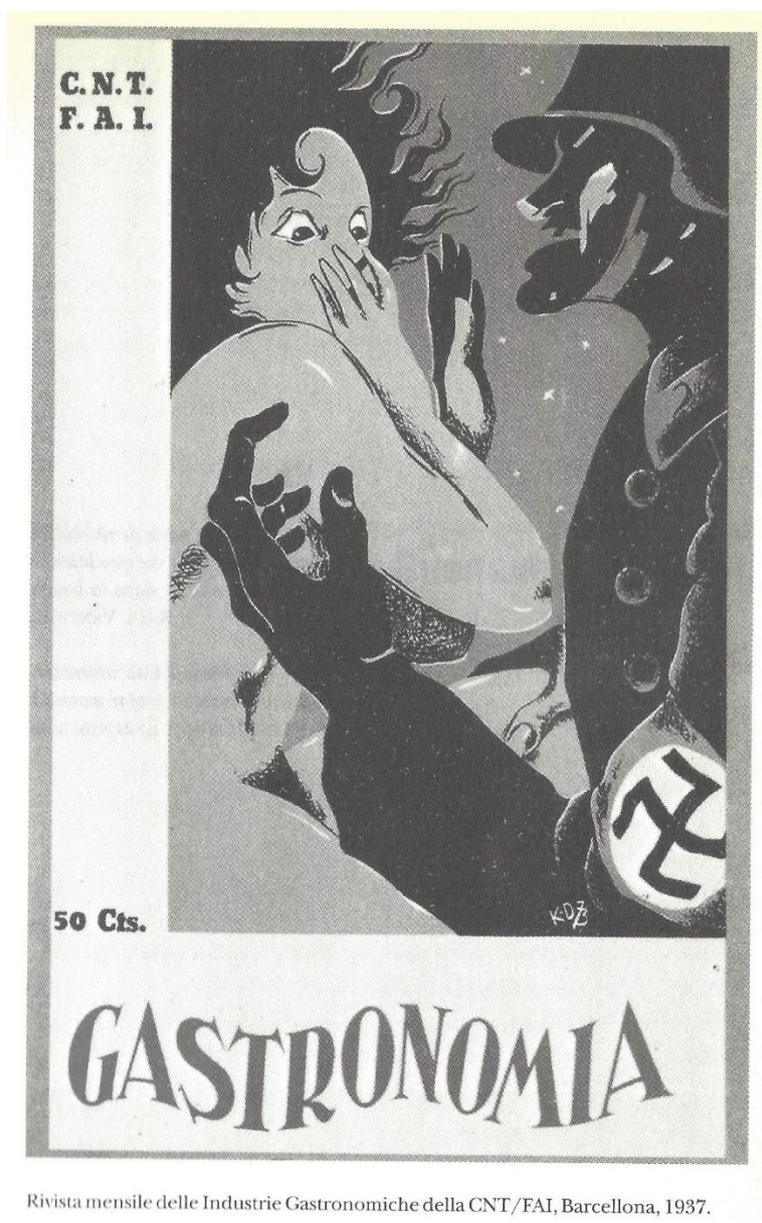
Il Righi Parenti consiglia il pane campagnolo, introvabile ormai, un po' bigio e cotto nel forno a fascine, sapido di campo e di fuoco, insaporito dai freschi aromi di una doviziosa natura.

Noi ci accontentiamo del pane toscano sciocco, cotto a legna e raffermo di 3/4 giorni. Una volta tolta la crosta e fatto a fettone grosse, si mette a bagno (meglio nell'acqua del pozzo), per una decina di minuti (deve riaversi, non inzupparsi). Ora riduciamo a tocchettini il cetriolo dopo aver tolto la buccia una striscia sì e una no, un'intrusione "moderna" dei pomodori maturi, per il succo e uno più

acerbo per il profumo e la consistenza. Tagliate sottile una cipolla rossa e mettetela a mollo in acqua acidulata d'aceto, per 10 minuti. Strizzate il pane e mettetelo in una terrina con cetriolo, i pomodori, la cipolla scolata e 3/4 foglie di basilico sminuzzate a mano. Aggiustate di sale, olio e aceto. Tenerla qualche ora in frigorifero a freddare, riposare e insaporire, è un buon suggerimento.

10) Anarchia e cucina: vietato vietare. Il gazpacho andaluso di Nandine

Frutto di un golosissimo innamoramento letterario, che riunisce insospettabilmente cuochi come Nino Bergese e un tipo come Luigi Veronelli (grande gastronomo, giornalista, [conduttore televisivo](#), filosofo e anarchico italiano) così come registi amati a partire da Ken Loach, e molto altro. Tutto questo guazzabuglio/bugliolo sta dentro: *La cuoca di Buenaventura Durruti*



– *La cucina spagnola al tempo della “guerra civile” – Ricette e ricordi.*

L'autrice, un'altra tipa notevole, è questa signorina che vi presento col suo nome di battaglia: Nadine. Vicinanza di cuore e cervello, intenti e desideri comuni nel piacere della possibilità di poter passare dalla tristezza e dall'inadeguatezza alla speranza, anche attraverso un percorso del mangiare e del bere, di rabbia, di fatica e di lotta. Ci scrive:



«Le nostre truppe sono ritornate sulle posizioni di partenza, battute, non hanno più né gli uomini, né i mezzi per una nuova offensiva. Natale è alle porte, abbiamo deciso di preparare un po' di frittelle. E' l'ultima volta che cuciniamo e molte di noi le impastano di lacrime»

Il manoscritto usato per questo libro è stato trovato nel 1970 a Zurigo (di provenienza probabilmente francese), in un lotto di riviste sulla guerra spagnola. Qualcuno pensa che da questa centinaia di fogli, volantini, bozze di lettere e ricette dattiloscritte, ritagli di giornali che vanno dal 1932 al 1939, non venga a galla con forza, il ritratto della tragedia, del terrore, della disfatta, del sentire profondamente drammatico della guerra di Spagna. E invece per me e altri, non

solo affiora ma risalta, da questi spaccati di “semplice” vita quotidiana e delle sue “ricette”: «[...] la risposta ad una domanda che le giovani generazioni da sempre si pongono [spero] «Come si vive quando il negativo scende nelle strade?»»

Nadine come tantissimi altri vive e paga sulla propria pelle quelle ferite che ti trasformano, rallentano, appesantiscono, mortificano i sogni. Però, però, «[...] in quegli anni la lotta ai fascisti smette di essere un affare politico per diventare una questione morale».

Ho scelto un ***gaspacho andaluz*** proprio perché ne ho già raccontato scrivendovi di Alice B. Toklas, ma la situazione descritta mi permette di spaziare in questo universo culinario che, come la musica, non ha confini.

Nadine non è più alla fabbrica munizioni, ma con altri compagni a compilare schede di film. Commenti critici per capire quanto il cinema può essere utile alla causa. Si appassiona più di tutto ad una pellicola: Reportage del *Movimento Revolucionario en Barcelona* di Mateo Santos.

https://www.youtube.com/watch?v=yOt7pqlyxlU&feature=emb_logo&ab_channel=Cineanarquistaespa%C3%B1ol.Unamiradaalin-finito

Trovano divertente *Nuestro Culpable*, folle, ironica commedia musicale:

https://www.youtube.com/watch?v=de_lNuk8YpY&feature=emb_logo&ab_channel=Cineanarquistaespa%C3%B1ol.Unamiradaalin-finito

Anche la trilogia de l'*Aguiluches de la Fai* viene considerata interessante, questa, insieme a *Homage to Catalonia* di George Orwell, resoconto sulla guerra spagnola, furono fonte di ispirazione e tributo, per il film di Kean Loach “Land and Freedom”:

<https://www.ivid.it/trailer/film/1995/terra-e-liberta/trailer-originale-21213.html>

https://www.youtube.com/watch?v=sYiujtExtC8&feature=emb_logo&ab_channel=JabiA.

https://www.youtube.com/watch?v=zVTXJGpd6WM&feature=emb_logo&ab_channel=Cineanarquistaespa%C3%B1ol.Unamiradaalinfinito

Piace anche *Nonostros somos así*:

https://www.youtube.com/watch?v=ncsOhPvw4pU&feature=emb_logo&ab_channel=Cineanarquistaespa%C3%B1ol.Unamiradaalinfinito

Cominciato a girare prima del colpo militare del 18 luglio. Inizia tipo commedia musicale, strizzando l'occholino a Betty Boop, ma finisce con scene di cinema-verità e grandi entusiasmi rivoluzionari.

Passano ad altre pellicole considerate piene di quel neorealismo che «non sarà mai rivoluzionario». Parla Dolores che riempie le schede con Nadine e che giustamente, a parer mio, pensa che la verità non dovrebbe mai nuocere.

Allora. Allora fanno colazione con una tazza di **gazpacho** (deriva dal latino *caspa*: piccolezza, frammento, resto) così preparato:

Si ammolano in poca acqua tiepida tre fette di pane casalingo. Nel frattempo si spellano e si tolgono i semi da 600 gr di pomodori maturi ed insieme ad un po' della loro acqua, si mettono in un mortaio con un cetriolo a fette e senza semi, un peperone verde pulito e tagliato, 5 spicchi di aglio schiacciati senza anima, una tazza di olio di oliva, 3 cucchiaini di aceto di vino, un pizzico di paprika, se l'avete un cucchiaino di sherry e il pane ammolato e strizzato. Ora pestate il tutto e aggiungete acqua se serve. Se volete potete passare il tutto dallo staccio o in un passino e servite freddissimo, aggiustando di sale e pepe nero.



Quella mattina Nadine e Dolores lo accompagnarono solo con del pane ma nei giorni di festa: cubetti di prosciutto, pezzetti di uova sode e dadolata di verdure rigorosamente crude.

Soundtrack:

https://www.youtube.com/watch?v=xPrqQ_myWeg&feature=emb_logo&ab_channel=CornflakeRain

11) Cacio e pepe

Una buona politica (domestica e non addomesticata) è la base di una cucina dignitosa e rispettosa dei diritti e dei sacrosanti dissensi. Diritti alla salute e al piacere, legati in maniera strettissima ad una buona gestione delle nostre risorse (territorio, mestieri, mercati e mercanti).

Allora affrontiamo l'argomento grano di cui in questo momento, si sente parlare, almeno da una certa stampa. Metto qui un link non certo esaustivo ma che può essere ispiratore di approfondimenti.

<http://www.inuovivespri.it/2016/12/07/grano-duro-lettera-di-granosalus-a-mattarella-la-ue-distrugge-lagricoltura-e-la-nostra-salute/>.

Avete dato uno sguardo? A me interessa il principio di precauzione su tutto; da qui parte anche la mia idea e pratica di cucina politica. E giocando col gergo culinario pensavo all'abusato ma calzante: la vendetta è un piatto che va gustato freddo. Ebbene, che lo sia. Allora contro i mercanti di micotossine, glisofati, OGM e le moltissime deliranti "ricette", compreso quelle che dovrebbero curarci dai mali procurati dai loro profitti, prendiamoci un ragionevole tempo nel quale informare gli umani e pressare in tutti modi i giganti dell'alimentazione mondiale e sproniamoci alla rivolta.

Lo faccio scegliendo una preparazione dall'anima popolana, un piatto storico di Roma, là dove molto avviene: **spaghetti cacio e pepe** che, come molte cose romane, vive di controversie e interpretazioni (tonnarelli, rigatoni, mezze maniche...)

E se anche Virgilio ci racconta che: «la razione quotidiana di pecorino dei legionari romani era di un'oncia, che aveva la funzione di ridurre fortemente la fatica». Noi che legionari non siamo ma che di forza ce ne occorrerà molta di più, andiamo in cucina a prepararli.

Per 6 persone

- 500 gr di spaghetti
- 300 gr di pecorino romano, grattato
- Pepe nero in grani, tostato e pestato a mortaio
- Sale



E ora è d'obbligo scegliere una pasta buona. Consiglio caldamente una alternativa tutta italiana, quella prodotta con il grano duro Senatore Cappelli. (Fattoria Castellina a Capraia e Limite o Fabbri a Strada in Chianti)

Una volta pronto il pepe, mettetelo in una padella capace di contenere la pasta, con 150 ml di acqua e fate andare per 5 minuti. Questa specie di brodo vi servirà per finire di cuocere la pasta, che scolerete 2/3 minuti prima del tempo. Siate parchi di sale, perché il pecorino romano è già molto saporito. Appena portato la pasta a cottura, spengete il fuoco e cominciate ad aggiungere il pecorino,

grattato finemente, un po' per volta, saltando la pasta, per chi riesce nell'impresa, o aiutandovi con un mestolo. Aiutatevi a mantecare aggiungendo via via un po' dell'acqua di cottura, che dovrete aver messo da parte.

Fatto bene è davvero una delizia, deve risultare una crema che ingabbia tutti gli spaghetti.

12) Minestra di porri e patate.

Questa volta si tratta di un gioco letterario, altrettanto godurioso quanto beffardo che passando dalle dosi e descrizione di una minestra di porri e patate, alza il sipario su un possibile “soggetto del cucinare” dove la cucina rispecchia perfettamente il luogo dove dal sacrificio alla gola, tutto si ritrova.

L'autrice è Marguerite Duras che riesce a scrivere una ricetta, spostandone la sua ragione neanche tanto intrinseca: la decisione di mangiare.



Mangiare-Digiunare, ancora prima di scegliere, ci regala la possibilità di comprendere uno spazio dove si può morire o ci si possa ritrovare ad uccidere il marito, fosse anche solo per l'orrore scatenato dagli intingoli grassi.

Se il destino della fame è quello di non esser mai soddisfatta è ancor più vero che la decisione di mangiare non sia ovvia. O il cibo non c'è o c'è ma sempre regolato da “imposizioni” sociali e personali: a volte per colpa di Autorità e Norma, quel linguaggio culinario che dovrebbe far coincidere il dire col fare, salta. Così come, per chi “è incaricato” di cucinare per se e gli altri dalle tre alle quattro volte al giorno, scegliere perde di senso e di piacere e resta un disagiato rapporto col cibo. Per questa “casalinga” decidere non è libertà, né lo è per tutte quelle persone che per mille ragioni (malattie - salute - bellezza o inflessibili regole autoimposte), vivono le stesse “coercizioni”: non scegliere potrebbe far cessare questa forma di tortura.

E allora avanti signori, alzate il sipario su questa versione dove ho aggiunto dosi e omesso qualche ripetizione:



Tutti credono di saperla fare, sembra così semplice ma molto spesso viene trascurata. Deve cuocere non più di 15 minuti e bisogna dosare bene gli ingredienti. 2 porri medi con un kg di patate sbucciate, aggiungendoli solo quando le patate bollono (in 1 litro d'acqua), rimarrà una minestra più verde e più saporita. Nelle trattorie non è mai buona, troppo cotta, troppo diluita, è triste, noiosa e finisce nel fondo comune delle minestre di verdura. Bisogna invece farla con cura evitando così di perdere la sua identità. Una volta cotta si serve con burro o panna fresca e crostini prima di scodellarla.

Si chiamerà allora con un altro nome, se ne inventerà uno: i bambini la mangeranno più volentieri se non le verrà appioppato il nome di minestra di porri e patate. Ci vuol tempo per ritrovare il sapore di quella minestra, imposta ai bimbi sotto vari pretesti...Sarà stata sicuramente inventata in una contrada occidentale, da una donna ancora giovane della borghesia locale che, quella sera, aveva orrore degli intingoli

grassi-e forse di qualcosa d'altro – ma ne era cosciente? Il corpo trangugia la minestra con letizia. Nessuna ambiguità possibile: non è la minestra di verze al lardo, la minestra per nutrirsi e scaldarsi, no, è la minestra magra che rinfresca; il corpo la trangugia a grandi sorsate, viene pulito, purificato (verdura primigenia), i muscoli se ne imbevono. Nelle case, il suo odore si sparge molto rapidamente, fortissimo, volgare come il cibo dei poveri, il lavoro delle donne, il riposo delle bestie, il vomito dei neonati. Si può anche avere voglia di far niente e poi invece farla, quella minestra; tra queste due scelte corre un margine strettissimo, sempre lo stesso, il suicidio. (Parigi.1976)

13) Coccoli

Questa volta propongo quello che si può definire il “finger food” primordiale toscano: **il coccolo** (a forma di pallina), che diventa a sua volta, cambiando comune: pasta cresciuta, zonzelle (di forma allungata e perfette per mangiare ripiene), ficattole (romboidali e piatte) e, a seconda delle zone, anche gli ingredienti, cambiano leggermente, così come cambiano gli accostamenti che vanno dal classico stracchino e prosciutto, alla nutella. Solo tre ingredienti fanno da perno a questo patrimonio ormai perso. Alludo alle friggitorie che si trovavano per strada e che disegnavano memorabili percorsi di gola (una buona pianta della città dovrebbe comprendere tutto questo, affidandosi ad “urbanisti gastronomici” lungimiranti, mossi da una organizzazione degli spazi cittadini molto diversa da quella che subiamo da qualche anno.) Restano immutati: la farina, il lievito, la frittura.



La proposta è la solita: consumare. Peggiorata a sua volta: ora devi consumare velocemente, tra una marea di pari offerte. La movida provoca poi la necessità del brunch. È il “vivere di notte” e non essere pronti ai tempi canonici dell’approvvigionamento del cibo, quasi il messaggio che una vita “legalmente” libera e “legalmente” dissoluta, porti di fatto ad un mangiare altrettanto “libero”. È proprio tutta la costruzione dei nuovi, finti e assolutamente vuoti spazi e occasioni che disincanta. Ancora una volta passa senza alcuna riflessione che la “felicità” ed il godimento, per esser tali, devono stravolgere il concetto di “fatica” rivenduto come pesante, inutile e nefasto. Si parla infatti di una nuova “comodità”, della possibilità di accantonare le “formalità”. Ti propongono il lusso (vetrine, super bar, mega dehors patinati) come un diritto, ma intanto sono loro che “ti mangiano”.

Tornando alla ricetta, siate certi che, come ogni preparazione con i lieviti, le trasformazioni, in cottura, sono sempre uno spettacolo diabolicamente affascinante ed io vado in scena così:

200 gr di acqua
25 gr di lievito di birra
150/200 gr di farina bianca 00

Con questi ingredienti preparo il “panetto”. Sciolgo il lievito nell’acqua, incorporo la farina, copro il recipiente e metto a lievitare. Ci vogliono almeno 30 minuti per farlo lievitare, lo vedete aumentare di volume e la sua consistenza tendere al soffice.

Mentre il panetto si “trasforma” preparate

800 ml di latte fresco appena stiepidito
1 kg. di farina bianca manitoba oppure una buona farina 0 (io uso quella del mulino Grifoni di Montemignaio)
un cucchiaino di sale fino

Appena il panetto è pronto cominciate a stemperarlo nel latte tiepido, aggiungendo la farina setacciata e il sale. Ora deve ri-lievitare il tutto, sempre coperto

da un panno e tenuto in un angolo caldo, e questa volta ci vorranno almeno due ore. Quando vedrete l'impasto bello gonfio e compatto, fate delle palline non troppo piccole, friggete in olio bollente e offritele, dopo averle salate.

14) Il Gattò di patate

Le parole sono importanti: Monzu, monsù, crochè, ragù e gattò: solo l'esempio di un geniale "adattamento" di lingua e di parole che permette di riconoscere lavoro e sue seguenti trasformazioni, presentandosi con una traduzione popolare di facile comprensione ma che riesce ad essere educata e rispettosa della propria matrice e, volente o nolente, a portarsela appresso.

Si sa che alla fine del '700, a Napoli la cucina è già europea e la regina Maria Carolina scivolando verso la Francia, comincia un confronto con cuochi di alto rango. Questi "monsieur" ai quali viene affidato il servizio di cucina, diventano monzù / monsù (napoletano / siciliano) e preparano: croquettes, ragout e gateau (solo salato?), mentre nella pasticceria napoletana si insinua, con il nome di gattò mariaggio, evidente corruzione di gateau du mariage, la dolce torta nuziale. Questo che vi racconto è il gattò di patate:



per circa 6 commensali

1 kg.+1/2 di patate gialle lessate e schiacciate

100 gr burro morbido
100 gr di latte
100 gr parmigiano grattato
50 gr. pecorino romano grattato
100 gr di provola affumicata o mozzarella
4 tuorli – 3 albumi montati
100 gr tra prosciutto e salame tagliati a dadini
sale – pepe – prezzemolo
1 teglia media imburrata e cosparsa di pane grattato

Le patate vanno lessate, sbucciate e schiacciate in una terrina capiente, e lavate col burro, latte, i due formaggi e i tuorli. A questo punto si aggiungono i salumi a cubetti e dopo aver ben mescolato il tutto, anche le chiare montate.

Mettiamo metà impasto in una teglia imburrata e cosparsa di pan grattato, aggiungiamo la provola a dadini, salame e prosciutto e ricopriamo con il resto dell'impasto. Si spolvera con pane grattato aggiungendo qualche fiocco di burro. Infornare a 200° per 45 minuti. Nelle versioni più antiche dove non si faceva uso del forno, il tutto era realizzato in padella, unta e spolverata di pan grattato. Si monta come nella teglia, dopo 20 minuti si gira, aiutandosi con un coperchio piatto, si rimette olio e pangrattato e si porta a cottura. Piatto geniale, consumato il 13 dicembre (santa Lucia) a Palermo, aggirando così il divieto di mangiare pane e pasta.

15) Cardi ripieni e Polenta gialla

Politica e poesia

cardi selvatici
danzano
al fiato della luna
orologi impazziti
battono il ritmo
di un'ora senza minuti
e mancano sillabe
a queste parole sognate
che si snudano d'illusioni
in bilico di mondi,
incredule di grammatiche
seduttive
dalle vesti che frusciano
di raso e falsi calendari.
Mani volano
farfalle
su tastiera d'onice e avorio
e sei respiro
d'ogni metafora spiumata
che va senz'ali
fino al limite estremo
di ogni dire
l'altrove.



Cardi marini, selvatici, tristi, alati, cardo gigante, di Bologna, gobbo del Monferrato.

Comunque si chiamino, una vera goduria per la cucina. Questo strano "gemellaggio" sedano/carciofo dai fiori quasi preistorici, è un'altra delle mie passioni. Il più prezioso si chiama gobbo perché viene parzialmente sotterrato e arriva a maturazione protetto dal freddo e dalla luce; il risultato è un cardo storto, bianco e tenero da mangiarsi anche crudo.

Nella foto, si carda la lana, si usava il cardo vegetale (cardo dei legnaioli). Serviva la pannocchia che si forma dal fiore, coperta di piccoli uncini; tagliando lo stelo di 20 cm venivano venduti a sacchetti di 50 pezzi, poi siamo passati ai cardi metallici ispirandosi sempre al vegetale poi... le macchine, ma il verbo è rimasto immutato.

Sono buonissimi: lessi, conditi con olio e limone.

Lessati e saltati in padella con olio, aglio, prezzemolo e peperoncino.

Lessati e fritti, solo infarinati, o passati nell'uovo e pane grattato, o ripieni

Prodezze culinarie che scatenano la speranza che avanzino dei cardi lessi e della polenta cotta. Queste due ricette che anche questa volta strizzano l'occhio alla tradizione, con alcune varianti di forma.

Ingredienti:

2 uova – 3 patate grosse lessate, sbucciate e schiacciate (500 gr) – 200 gr di macinata di manzo o avanzi di lesso – parmigiano, sale, scorza di limone grattata e prezzemolo. Un po' il classico impasto delle polpette di pelliccia (tanta patata e poca ciccia), ottimo anche senza carne.

Io ci ho riempito le coste dei cardi puliti, togliendo con cura tutti i fili esterni e la pellicola bianca che si trova nella parte interna delle costole, mettendoli via via in una bacinella con acqua e mezzo limone strizzato per evitare l'ossidazione; lessandoli in acqua bollente con l'altro mezzo limone, coperti con la carta forno a contatto dell'acqua, sempre per il colore, scolandoli e asciugandoli.

Una volta farciti con il ripieno, son passati nell'uovo sbattuto e ruzzolati nel pangrattato. Si possono cuocere in forno a 180° per 20 minuti, o friggere in olio di arachide bello caldo, nella padella di ferro.



Mi piaceva abbinare i cardi con qualcosa di altrettanto invernale e godurioso e allora polenta fritta ma con un tocco in più. Io uso la farina gialla bramata del mulino Grifoni di Montemignaio, in queste proporzioni. 500 gr di farina gialla 2 litri e mezzo di acqua, 1 cucchiaino di sale e 3 o 4 gocce d'olio, avendo cura di versare la farina a pioggia nell'acqua che sta per prendere il bollore. Si evitano così il formarsi di grumi, mescolando per circa 50 minuti. Cuocetene in più apposta, per mangiarla subito e averne per stenderne una parte (mentre è ancora calda) in una placca, ad un'altezza di 2 cm circa. Una volta raffreddata si ricavano alcuni cerchi, usando una formina e se ne farcisce una metà con taleggio o altro formaggio grattugiato e per arricchire ancora, della polvere di porcini e prezzemolo. Una volta chiuso il panino con l'altra metà, si passano nell'uovo e nel pangrattato. Si friggono in olio bollente, come i cardi. Per la polvere di porcini, che ha una resa in profumi e sapore davvero notevole, basta pestare nel mortaio dei porcini secchi e passare il tutto ad un setaccio fine, mentre per la polvere di prezzemolo si mettono, solo le foglie, dentro un foglio di carta forno

piegato, nel microonde. Basta 1 minuto circa perché le foglie si seccino completamente; a questo punto procedere come per i funghi e otterrete una polvere verdissima e profumatissima.

16) Dolmas: foglie di vite ripiene

Settembre e riparto augurandoci un autunno pieno di foglie rosse e odori, di humus in fermento, di voglia di “cucinare a dovere” chi lo merita e di lasciare alle bocche riconosciute, il meglio del nostro sapere. Dei nostri ricordi, di tempi meno avari. E così nella nostra virtuale tavola condivisa propongo un “quadro” storico, nel senso di un tempo davvero lontano, ma sempre divertito e guizzante, come la nostra memoria sa essere: estate, Grecia, giovinezze a scapicollo tra odori e colori dei posti di mare, quelli mediterranei. La prima “salata monotomata”, il primo bicchiere di moscato di Samos, il più ostico Retsina, il polpo lesso divorato ai tavolini del porto e i primi involtini di vite: i Dolmas. Potevo non approfittare delle belle foglie e non cimentarmi in una versione meno levantina?



Le ho staccate e ho tolto loro il picciolo, ho scelto le più piccole, giovani e con le costole meno tenaci. Lavate, sbollentate in acqua per 5 minuti e ben asciugate le ho adagiate sul banco con la parte lucida verso di me. Ho scelto un ripieno

più “polpettoso”, lavorando in un recipiente della carne macinata di manzo mescolata a patate lesse schiacciate, uovo, parmigiano e un trito di timo e nepitella. Messa una cucchiata d’impasto per foglia, si va a chiudere il nostro fagottino con uno stuzzicadenti o legandolo con del filo. Versiamo in una padella poco olio extravergine e spicchi d’aglio schiacciati e facciamo rosolare da ambo le parti i dolmas. Sfumiamo con vino bianco e una volta ritirato, si aggiunge salsa di pomodoro, finendo di cuocere coperto per 20 minuti. Diciamo pure che la foglia può essere sostituita (fico, castagno), così come il ripieno può infinitamente variare (solo vegetariano, riso, orzo, maiale, cinghiale, agnello).



Ho poi scoperto che il piatto è assai citato nel fumetto di Asterix e Obelix, che non si cibavano di solo cinghiale, ostriche, verze, formaggio corso e altro, come ci racconta la **GASTRONOMIA DI ASTERIX** e riporto per amor di storia, la ricetta:

Ingredienti per 6 persone:

Una tazza d’olio d’oliva

Una tazza di riso

Una tazza di uvetta di Corinto

500 g di cipolle fresche tagliate a pezzetti
Un mazzetto di menta fresca o di aneto
2 cucchiaini di pinoli
Un limone
30-40 foglie di vite fresche
Sale, pepe



Fare rosolare le cipolle in una padella con la metà dell'olio e lasciare cuocere finché non diventano morbide. Aggiungere il riso, coprire e lasciare cuocere cinque minuti prima di aggiungere l'uvetta, la menta oppure l'aneto, i pinoli, sale e pepe. Lasciare cuocere a fuoco lento ancora per cinque minuti e, quindi, far raffreddare. Preparare le foglie di vite come sopra e mettere al centro di ciascuna foglia un cucchiaino di ripieno. Ripiegare ogni foglia, senza stringere troppo, poiché durante la cottura il riso aumenterà di volume. Mettere man mano le foglie ripiene in un tegame poco profondo. Innaffiare con il succo di limone, il resto dell'olio e mezza tazza di acqua calda. Mettere un piatto sul tegame preparato, per evitare che i pacchetti si aprano durante la cottura. Lasciare cuocere per un'ora a fuoco lento, quindi far raffreddare nel tegame. Servire come antipasto freddo. I dolmas possono essere preparati in abbondanza, poiché è possibile conservarli per qualche giorno in frigorifero.

17) Maccheroni alla chitarra

Ecco l'agnello di Dio, ecco colui che prende su di sé i peccati del mondo: in questa piccola frase si uniscono 2 mondi: antico e nuovo testamento, il sacrificio e colui che si sacrifica. E, quando parliamo di sacrificio, la cosa da immolare deve essere simbolicamente molto vicina a chi compie il rituale, in particolare l'animale che provoca più empatia, quella stessa empatia che ingigantisce la repulsione verso l'atto della sua consumazione da parte di ogni vegetariano.

Sicuramente mangiare oggi, l'agnello a Pasqua, ha un significato meno religioso, lontano da un'idea di Agnus Dei, atto però sensibile ad un bel giro di soldi basato su una consuetudine senza nessun rimando al senso originario. Se lo volete cucinare ugualmente, e proprio in questo periodo, sapere il perché, non sarebbe una cattiva idea.

Io laicamente propongo un altro "ingrediente" senza per questo voler compromettere il rito personale di ognuno, proprio per sottolineare i grandi viaggi di "rituali" percorsi nel tentativo di riconoscersi umani. Il grano, elemento al centro di uno dei rituali più importanti dell'antica Grecia: i [Misteri Eleusini](#). L'agnello infatti, perde il suo valore nei confronti del Bue (d'aratro) che aiutava l'uomo a coltivare i campi.

Oltre all'ingrediente principale, una parte non secondaria la gioca "l'attrezzo" abbastanza non comune, allargando l'ambito di riferimento verso quella cultura materiale popolare sempre più minacciata da una globalizzazione che appiattisce tutto. Comunque una chitarra da maccheroni si può acquistare in quei negozi di casalinghi un po' più forniti con una cifra intorno ai 30 Euro.

Siamo negli Abruzzi e sappiamo che, circa nella seconda metà del 1700 fu inventato un attrezzo chiamato "*Maccharunare*", praticamente un telaio di legno rettangolare sul quale, nei lati paralleli più lunghi, vengono tesi sottili fili di metallo (rame oppure di ottone) distanziati tra loro 3 mm. Non abbiamo fonti documentali che attestino il perché della realizzazione di questo attrezzo. Si

pensa che ad alcuni “*maccharonari*”, vedendo i telai usati per essiccare i maccheroni, sia venuta l’idea di realizzare appunto il *Maccharunare* che nel Pescarese, prende il nome di “Carrature” (da una declinazione dialettale abruzzese del francese “*carrer*”: squadrare regolarmente, lasciata dalla presenza francese in Abruzzo nella seconda metà del 1700).



Ci sono documenti notarili nei quali si è riscontrata la presenza (1779) di “un *maccharonaro* con corde di ottone stimato carlini 6”, mentre nel 1871 *lu Carrature* è presente nella dote di una sposa di Penne. In definitiva, questo nuovo strumento sostituì il Ruzzolo utilizzato per preparare i maccheroni a *lu Rentrocele*.

Il *Maccharunare* serviva a confezionare dei maccheroni ottenuti con la farina di grano duro impastata con acqua e uova, che venivano anche detti “*maccharuni mezz’acque e mezz’ove*”. L’impasto veniva spianato con un matterello fino allo spessore di 2 mm, la stessa distanza che intercorre tra un filo e l’altro: questo consentiva di ottenere dei maccheroni a sezione quadrata. Si tagliavano delle sfoglie della stessa grandezza del *Maccharunare*. Queste ultime

venivano stese una per volta sui fili e facendo pressione con il mattarello e passando un dito sulla sfoglia tagliata alla base del *Maccharunare* come “suonando un arpeggio”, si lasciava cadere la pasta completamente tagliata.

Ma allora come veniva preparata all’inizio del 1500, in Abruzzo la pasta chiamata “Maccheroni a *lu Rentrocele*”? Questi maccheroni erano preparati con farina di grano duro, e impastati con gli albumi. Si stendeva poi la sfoglia di uno spessore di 3 mm e su di essa si passava un mattarello di ferro dentellato chiamato “Ferro per maccheroni” o “*Ruzzolo*” facendo pressione; si otteneva così una specie di tagliatelline chiamate Maccheroni a *lu Rentrocele*. Sembra che il nome di *Rentrocele* derivi proprio da questo movimento rotatorio compiuto dall’attrezzo sulla sfoglia, per tagliarla.

Per cui il *Maccharunare* sostituì il *Ruzzolo* utilizzato per preparare i maccheroni a *lu Rentrocele*, ma (forse verso fine del 1800?), cominciò ad essere chiamato Chitarra, è scritto nel “Vocabolario dell’uso abruzzese” di Gennaro Finamore del 1893, dove si legge “*Catarre* o *Chetarre*”. Alcuni pensano ad una somiglianza allo strumento musicale ma un bello studio porta rimandi linguistici che introducono etimologie che vanno da: *kithár-a*, oltre a ‘cetra’, significa anche ‘cassa toracica, a *Gitter* ‘inferriata- cancello’, a *Gatter* ‘recinto, steccato, cancello’, al il verbo *gather* ‘raccolgere, raccogliersi’, oltre all’avverbio *together* ‘insieme’ e altre ancora.

Comunque si tenga conto che lo stesso tipo di pasta è chiamata tonnarelli in Lazio, troccoli (o torchioli o truoccoli) in Basilicata e Puglia settentrionale (sono perlopiù diffusi nella Daunia, ovvero nella provincia di Foggia), ma anche maccheroni *crioli* in Molise.



Diciamo per 4 persone:

400 gr di farina di grano duro (o 200 gr di “0” e 200 gr duro)

4 uova

Versate la farina a fontana su una spianatoia infarinata, fate il classico buco al centro e mettete nel mezzo le uova che avrete aperto a parte (questo vi consentirà, se ce ne fosse bisogno di buttare via uova difettose e altre impurità), aggiungete una presa di sale e iniziate ad impastare fino a formare un impasto omogeneo, elastico e senza grumi, lasciatelo riposare coperto per un’ora e mezza. Ora stendete l’impasto con l’aiuto di un mattarello arrivando ad uno spessore di circa 5 mm, tagliate in sfoglie rettangolari un poco più corte della lunghezza della chitarra. Questo perché pressando poi con il mattarello sopra i fili la pasta si distende ulteriormente e rischia di fuoriuscire dal telaio. Pressate

bene in modo da tagliare la pasta in un unico passaggio. Se le corde si allentano durante l'uso, non vi resta che rimetterle in tensione, girando i bischeri che trovate sui lati corti della chitarra. Man mano che tagliate i maccheroni, adagiateli sopra un vassoio infarinato. I condimenti a vostra scelta.

18) Quinoa in “fermento” - le “sciagurate” mode alimentari

L'Organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura delle Nazioni Unite (FAO), ha dichiarato il 2013 Anno Internazionale della Quinoa. Questa “madre di tutti i semi” ci arriva dal Sudamerica e il fatto di essere diventata così di moda, così gettonata, giustifica (dicono) il prezzo non proprio equo e le trasformazioni (non per forza positive) che stanno avvenendo nelle terre di antica produzione.

Proprio così, il fatto che sia di moda e che sia presente nell'offerta della grande distribuzione occidentale, ha fatto sì che il suo prezzo non sia più a portata per molte popolazioni la cui dieta si basava sul suo uso. D'altra parte chi la coltiva riesce a venderla a un prezzo più remunerativo. Non usiamola allora semplicemente perché è di moda ma per le sue proprietà alimentari e in particolar modo per coloro che sono intolleranti al glutine.

Di questo “super cibo”, questo “grano de oro” potrete trovare molto da leggere. Qui riassumo le principali informazioni.



La quinoa è una pianta erbacea (La varietà più diffusa coltivata è la Real) che fruttifica in un panicolo contenente piccoli semi, abbastanza simili a quelli del miglio, ampiamente utilizzati a scopo alimentare.

Pur avendo caratteristiche nutrizionali molto simili a quelle dell'avena, dell'orzo, del frumento, del mais, del miglio, del riso ecc., non è un cereale: questi ultimi appartengono infatti a una famiglia differente, quella delle Poaceae (comunemente detta Graminaceae). Dal punto di vista botanico, la quinoa è molto più affine all'amaranto, alle barbabietole, agli spinaci e ai tumbleweeds (il famoso arbusto americano trasportato dal vento). Pertanto, volendo rispettare sia il punto di vista botanico, sia la classificazione nutrizionale, la quinoa è spesso definita uno "pseudo cereale".

Dal punto di vista nutrizionale, i semi di quinoa contengono alte concentrazioni di amido, una buona porzione di proteine, fibre, alcuni sali minerali (soprattutto calcio, fosforo e ferro) e vitamine. Inoltre, essendo privi di glutine, si prestano alla dieta per la celiachia.



Dopo la raccolta, i semi di quinoa devono essere lavorati per rimuoverne il ri-

vestimento fibroso contenente le tipiche saponine dal gusto amaro. Vanno dunque cucinati in maniera analoga al riso e possono essere utilizzati in una vasta gamma di preparazioni. Principalmente insalate o piatti unici “tipo cous cous”, ma anche impasti per polpette fritte, al forno o al tegame (rifatte col pomodoro), o per preparare verdure ripiene. Dopo averla ben lavata e asciugata, vi consiglio di tostarla leggermente in padella prima di lessarla e procedere a vostro gusto. Oppure potete provare le crespelle che a loro volta possono diventare taglierini.



Io non ho usato la farina, meno reperibile e di risultato meno gaudente. Ho fatto fermentare la quinoa e ne ho ottenuto una pasta cremosa e soffice, quasi lievitata. Il procedimento è lunghino per cui fatene almeno mezzo chilo per volta, mettendola a bagno in acqua fredda per 24 ore a temperatura ambiente. Trascorso il tempo, scolatela e frullatela con una frusta a immersione e mantenete a temperatura ambiente ancora per 12 ore.

Ora dipende da cosa volete ottenere: se volete qualcosa di più corposo, che so, per spalmarci marmellate, formaggi e da usare tipo pane, stemperate 100 gr di quinoa fermentata con 50 ml di acqua.

Se pensate di conservarne alcune in freezer, intervallate da carta forno, cuocete bene da una parte (altrimenti non si staccano dalla padella) e molto meno dall'altra. Le passerete poi in forno per scaldarle alla bisogna e il risultato è assai soddisfacente. Se invece volete ottenere crespelle più sottili, aggiungete circa 80 dl, di acqua e un tuorlo d'uovo.

Potete salare o no l'impasto o sostituire l'acqua con della verdura frullata o tagliarle per ricavarne dei taglierini, magari avendo usato una padella più grande.

19) Gnocchetti di erba meraviglia (amaranto)

Amaranto: prima di tutto per noi un bellissimo colore tra il cremisi, il granato ma più rosso, rosso scarlatto verso il viola.

Poi una pianta ornamentale anche chiamata erba meraviglia.

E ancora, un simbolo per i Maia dell'immortalità.

Se poi giochiamo con i simboli, questo colore racconta la capacità di sorprendere, meravigliarsi e stupirsi di fronte a persone, cose e accadimenti.

E questo è quello che più me lo rende affine e alleato.

Sì, perché questa pianta resiste alle contaminazioni e resiste pure al più mortifero pesticida della [Monsanto](#) (Mondiablo), che deve sempre accompagnare le coltivazioni transgeniche. Circola lo slogan: “noi con l'amaranto sconfiggiamo la Monsanto”.



Loro definiscono l'Amaranto una piaga (dispreziativamente “*pigweed* o *superweed*) una erba infestante e maledetta, ma si può ben capire il punto di vista; ragionano sui considerevoli danni dovuti alla resistenza di Amaranto anche al Roundup (tristemente famoso super erbicida a base di glisofato) e per una multinazionale che produce semi transgenici, non è il massimo.

Queste Kiwicha (significa sogno che non svanisce), hanno beatamente invaso le loro mega “piantagioni” di soia negli States.

Allora **ode** a questa pianta, inconsapevole eroina e portatrice di speranza. Nel fato, nel miracolo della natura, di ciò che essa impara dai comportamenti scriteriati e assassini e ce lo ritorce su un piatto, in questo caso di un bel rosso. E’ una pianta antica, famiglia delle Amarantacee, considerata cibo sacro, alimento degli Dei, da Incas e Aztechi

Dalle alture andine, cresce e si riproduce con grande facilità, non si infetta con malattie o con insetti. Una capacità di adattamento così alta da essere vista germogliare da Rodolfo Neri, un astronauta, a bordo della stazione spaziale internazionale.

Semi e foglie, commestibili, di altissimo livello nutrizionale, si è diffusa come alternativa al grano (India, Nepal, Africa) e non contiene glutine. Oggi coltivata principalmente in Europa e negli Stati Uniti. (Ogni pianta produce una media di 12.000 chicchi e le foglie, più ricche di proteine della soia, contengono vitamine A e C, e sali minerali).

Anche l’olio che si ricava ha un uso antico, sia come medicinale (adattissimo a chi soffre di diabete) che come cosmetico, lavorando sulle rughe e sulla elasticità della pelle. Trovate molte spiegazioni in rete.

Tantissime le ricette alimentari, sia con i semi che con la farina. Si usa come la quinoa, ben lavata, tostata e lessata.

Insalate, pani, crocchette, polpette, verdure ripiene e dolci.

Interessante anche la possibilità di cucinarli tipo pop corn: in una padella di ferro rovente, versate 60 gr di semi; importante è ottenere uno shock termico che permetta a loro di scoppiare subito, senza correre il rischio di bruciare (con temperature più basse occorrerà molto più tempo col rischio che non scoppino o, appunto, brucino). Questa cottura vi permetterà di spaziare in preparazioni croccanti, dalla tavoletta ricoperta di cioccolato, alle colazioni mattutine con yogurt e vari tipi di bevande.

Vi lascio una idea di gnocchi curiosa:

250 gr amaranto.

150 gr farina di riso o quinoa o bianca (di mandorle per la versione dolce)

4 patate lesse

1 uovo (potete ometterlo)

100 gr di latte (animale o vegetale)

50 gr parmigiano grattugiato (facoltativo)

aglio tritato, prezzemolo, noce moscata, sale e pepe nero - (zucchero e vaniglia per il dolce).



Lavate l'amaranto in abbondante acqua corrente, io lo asciugo e lo tosto per avere una consistenza meno "gelatinosa", lessatelo poi in un quantitativo di acqua pari a 3 volte il suo peso per 30/40 minuti. Non mescolate e lasciate riposare 10 minuti dopo la cottura a pentola coperta per permettere ai chicchi di gonfiarsi. Schiacciate le patate, unite tutti gli ingredienti, aggiustate di sale e pepe e provatene la consistenza, formando uno gnocchetto da tuffare nell'acqua a bollore. Se si sfalda e non mantiene la forma, rilavorate l'impasto aggiungendo farina. Una volta trovata la giusta consistenza, cuocete tutti gli gnocchi. Conditeli come vostro uso. Come per tutti gli gnocchi, gli eventuali avanzi si possono recuperare gratinandoli in forno.

Per la versione dolce, una volta pronto l'impasto con lo zucchero e aromatizzato a vostro piacimento, fate delle palline, rotolatele nel pan grattato (di riso, di farina) e friggete in olio caldo.

20) Le mani in pasta – l'empanada

“La sola rivoluzione che vogliamo deve cominciare dal basso. Dall'interno del popolo. Lasciate entrare nella vecchia vita familiare quest'aria nuova. Educate i bambini in libertà, verità ed allegria. La vita sarà mille volte più bella quando la donna sarà realmente una donna libera”.

Questo leggiamo in uno degli ultimi documenti di *Mujeres Libres*, rivista che prese il nome da un'organizzazione femminista che nacque nel '36 e che trovava più di 8000 aderenti nella sola Barcellona. Si rivolgeva prima di tutto alla “donna operaia” in un'analisi molto radicale, prendendo soprattutto di mira le situazioni subalterne che coinvolgevano la vita delle donne, in politica, sul lavoro, dentro la sfera della felicità. Una rivista per donne, sulla quale scrivevano solo le donne. L'obiettivo editoriale era quello di preparare tutte quante all'emancipazione e alla rivoluzione, risvegliando le coscienze e promuovendo idee anarchiche. Le principali promotrici della pubblicazione femminista furono **Lucia Sanchez Saornil**, **Mercedes Comaposada**, **Amparo Poch y Gascon** e **Soledad Estornach**, tra le altre.



Invece da un estratto dell'editoriale del primo numero si legge ancora:

“Il proposito è quello di incalzare l’azione sociale della donna, dotandola di una visione differente delle cose, evitando che la sua sensibilità e il suo cervello si contaminino con gli errori maschili”.

Ed è di fondamentale importanza ricordarci che nel 1932 la Spagna aveva introdotto il divorzio ed è dello stesso anno il divieto di esporre il crocifisso nelle scuole (non commento).



Nadine, Maria e altre parteciparono alla riunione aperta convocata dal direttivo della commissione per i diritti della donna, legato a *Mujeres libres*. La discussione sarà a proposito di *La Garçonne*, romanzo di Victor Margueritte, molto

attento alle questioni sociali e convinto difensore dell'emancipazione delle donne e di un diverso tipo di convivenza dei popoli, che collaborò soprattutto con *The Contemporary Review of Édouard Rod* oltre che con giornali e periodici in ambito internazionale e comunista. Del suo virulento romanzo, tradotto in tempi da record in diverse lingue, ne furono vendute 750.000 copie, dopo l'uscita in Francia nel 1922 e la traduzione in castigliano.

Questo libro suscitò pesantissime polemiche e censure soprattutto da parte della Lega **delle famiglie numerose e degli anziani combattenti**. Solo per questo merita la lettura.

Comunque al noto scrittore insignito della Legion d'onore, fu imposto di restituire l'onorificenza per INDEGNITÀ MORALE.

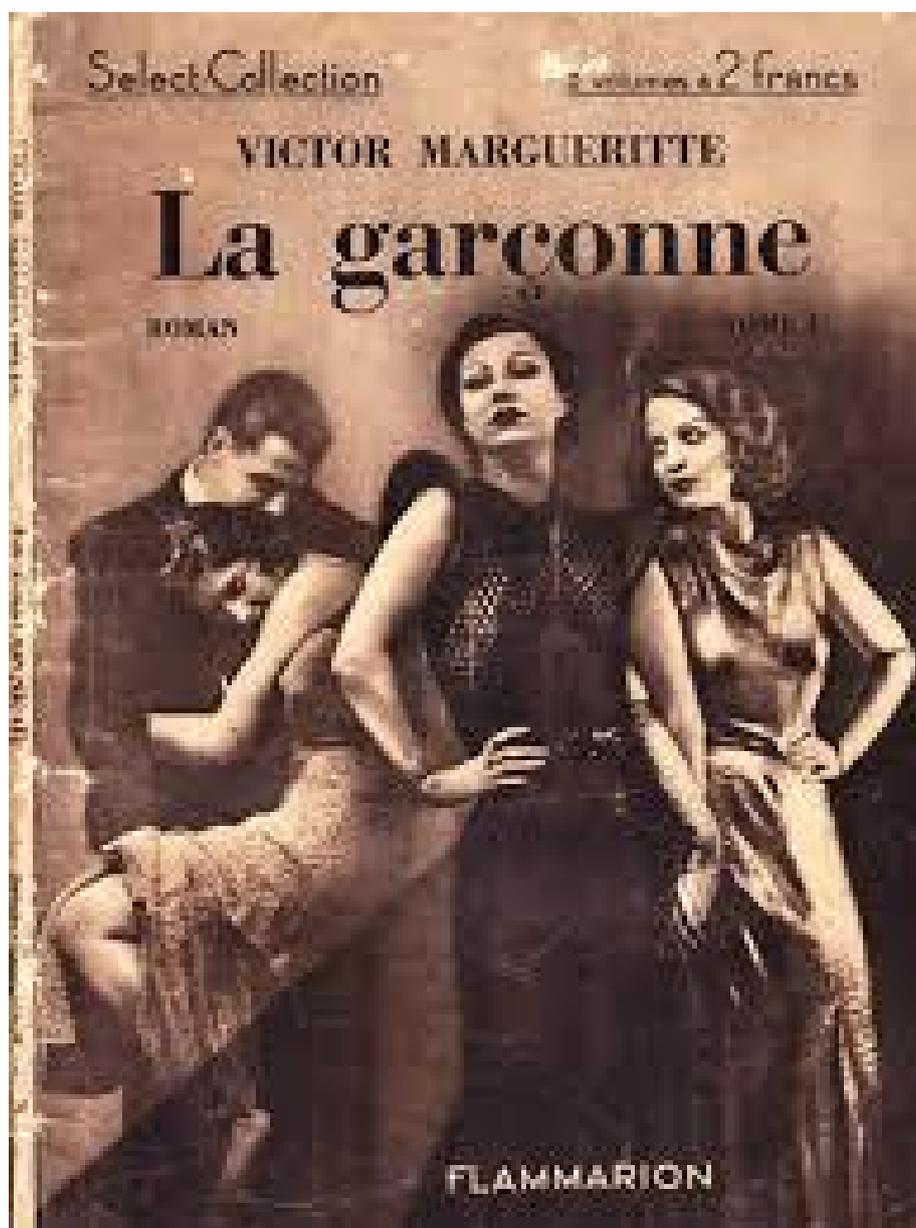
Ma *La Garçonne* spalanca le barriere ed in breve tempo, finisce per rappresentare, in barba ad una cultura così reazionaria, una categoria umana: giovani spregiudicate, anticonformiste, androgine, curiose di tutto, anche di occasioni libertine per emanciparsi, viaggiare e imparare ad essere meno "oggetti", sfoggiando in maniera spavalda abiti maschili e la famosa acconciatura. I capelli alla Garçonne.

Ma torniamo alla riunione, il dibattito è acceso e si ribatte che quelle raccontate nel romanzo, non sono nuove conquiste femminili. Le femministe insistono sul fatto che il cammino verso l'emancipazione è lontano. Ancora diritti negati. C'è chi come Maria invece rivendica assoluta libertà genitale e sessuale, innescando un diverbio con chi, secondo lei, vive in ambienti saffici alla moda, dediti a santoni e cocaina. Appare uno striscione:

DONNA SI NASCE. LESBICA SI DIVENTA DOPO AVER CONOSCIUTO L'UOMO.

Maria rincara la dose, si spinge a difendere il diritto del libero amore a prescindere dallo stato civile, e la possibilità per donne portatrici di handicap, di avere rapporti sessuali con prostituti maschi.

“Voi uomini non potete fare nulla per noi fino a quando non farete qualcosa per voi stessi”.



Ora sono tutte insieme, a urlare contro mariti, preti, padri e militari, la religione e la morale borghese. A sigillare la promessa di usare la pretesa impudicizia come arma vincente in barba all’etica dei falsi valori e poter tranquillamente godere di quello che i borghesi chiamano il VIZIO.

Bellissimo il “detto” di Santiago de Compostela citato da Manu: «In amore e nell’impastare dobbiamo prendercela comoda. Come faccio io».

E' molto più di... quel che si dice... di un detto. E' un esercizio di libertà, consapevolezza e piacere. Candido e goloso, a forma di vita.

Quindi per chi vive, si incomincia a imparare a "impastare" e quindi a preparare l'empanada con la consapevolezza che «fino a quando ci saranno dei tiranni nessuno deve osare alzare una mano sui sogni di rivolta, qualunque essi siano».

Si setacciano 800 gr di farina bianca sopra una spianatoia, si forma un buco centrale nel quale versare 2 cucchiaini di strutto fuso, mezzo bicchiere di olio d'oliva, sale (circa 15 gr) e zucchero. Si comincia ad impastare aiutandosi con del vino bianco o acqua. Per ottenere una pasta morbida ed elastica che farete riposare per circa 2 ore.

Dividete l'impasto in due parti e stendetene una col mattarello sul tavolo infarinato, sistematala su una teglia da forno unta, lasciando che fuoriesca dai bordi. Mettete il ripieno prescelto, lavorate l'altra metà della pasta e accomodatela a coperchio, sigillando bene i bordi. Spennellate con tuorlo d'uovo e cuocete in forno per almeno 40 minuti, fino a che non sia ben dorata.

Faccio un esempio con una tipica farcia con le sardine:

Rosolate in padella con poco olio, 5 cipolle rosse, 3 peperoni verdi e 4 pomodori maturi spellati e senza semi. Ovviamente tutto lavato e tagliato a tocchetti. Aggiustate di sale e peperoncino, cuocendo per circa 15 minuti. Approfittate per pulire circa 800 grammi di sardine, che sistemerete sopra la pasta (qualcuno usa passarle 2 minuti nell'acqua bollente e poche gocce di aceto). Ora ricoprite con le verdure cotte, chiudete con il resto della pasta e mettete in forno.

21) Dalla Liguria alla Sicilia per amor di pesto

La ricchezza delle contaminazioni, per amor di pesto: dalla Liguria alla Sicilia ad un altrove (qui e subito).

Questo piatto si capisce se vi apro una piccola finestra sui miei 15 anni di estati a Rapallo con i nonni, a quando già grandina mi era concesso prendere da sola il treno da Milano, dove sono nata, e aspettavo a gloria quella curva, così profondamente cantata da Fabrizio De André (...dietro la curva, improvvisamente il mare...), l'amica del cuore, un mare aspro, le trofie col pesto, il pesto avvantaggiato, magari un cucchiaino di *prescinseua*... Profumi, odori e sapori che prima vivevano in me come ricordo di giovane spensieratezza e col tempo trasformati in patrimonio intimo, come un dono ricevuto, come tutte le volte che viaggiando incontri, trovando l'altro, qualcosa di terribilmente personale. Ed è viaggiando, proprio in Sicilia che ho incontrato il pesto alla siciliana. La quadratura del mio cerchio... "giù al nord".



Un piatto davvero appagante e di grande respiro “storico”, che si insinua nelle mille varianti dei pesti, con la dignità di “piatto di porto”, ma che sia un porto “disarmato” come piace a noi. Sarebbe orgogliosamente da allestire una tavolata sul molo, magari quello di Agrigento e anche se l’agliata non arriva più dalle navi genovesi di ritorno verso casa (nel porto di Genova che oggi si ribella e non accoglie navi con le armi), la suggestione delle mescolanze, alimentarebbe, per fortuna in non poche persone, un notevole “*share*”.

Per gli appassionati di Camilleri ricordo anche che Adelina, la quale sempre si rifiutò di preparare a Moltalbano il pesto alla trapanese, potrebbe fare uno strappo alla regola, per questa versione. Anzi ora che ci penso, Livia, la fidanzata del commissario, non viene da Genova?

Per la pasta alimentare:

150 gr di farina bianca 00
100 gr di farina di grano duro
2 uova+ 1 tuorlo
sale-acqua

Mescolate in una bastardella le 2 farine, le uova, il sale (circa 7 gr) e cominciate ad impastare aggiungendo acqua fino a raggiungere la consistenza elastica e compatta, ma non troppo dura. Avvolgere nella pellicola e far riposare in frigo per 30 minuti.

Per il ripieno circa 24 ravioli:

300 gr patate lessate e sbucciate
2 mazzoni basilico, meglio se ligure, lavato (solo le foglie) e asciugato (l’acqua contribuisce all’annerimento)
2 spicchi di aglio sbucciati e senz’anima (oppure intero, se fresco)
una manciata di pinoli e noci
100 gr parmigiano grattugiato
sale – olio extra vergine delicato (meglio ligure)

Se la vita, in questo caso, è assai parca di tempo, possiamo prendere il nostro bicchiere con relativa frusta a immersione, lasciando riposare il mortaio. Dunque mettiamo il basilico, l'aglio, la frutta secca, il formaggio e cominciamo a frullare un po' a impulsi, in maniera discontinua, raccattando i pezzi più grossi sui bordi e aiutandosi con un po' di olio. Cercate di scaldare gli ingredienti il meno possibile, potete partire quindi con il bicchiere e gli ingredienti freddi di frigorifero e aggiungere un cubetto di ghiaccio mentre frullate. Una volta ottenuta questa crema bella consistente, la trasferite nel recipiente dove avete schiacciato le patate lesse e amalgamate bene aggiustando di sale e pepe, e ancora formaggio e olio. Dovete ottenere un ripieno compatto, morbido e saporito. Provate però almeno una volta con il mortaio, aiutandovi con l'aggiunta del sale grosso... È diverso.

Già dall'impasto inizia "la trasgressione": gli ingredienti che si utilizzano per fare il pesto, vengono amalgamati con la patata lessa. Parte fondamentale, insieme ai fagiolini, del "Pesto Avvantaggiato": uso e costume ligure, sempre della serie "di necessità, virtù". Si avvantaggiavano, le donne, cuocendo le due verdure, con la pasta. Si mettevano sul fuoco le patate a tocchetti, poi i fagiolini sempre a tocchetti e la pasta (calcolando il prioritario tempo di cottura di quest'ultima), condendo il tutto con il pesto.

Stendete la pasta, non sottilissima, e confezionate i ravioli.

Per il condimento:

600/700 gr di salsa di pomodoro
200 gr fagiolini lessi a tocchetti
50 gr mandorle sfogliate e tostate
ricotta salata sfogliata o parmigiano

Mettete sul fuoco un buon tegame con poco olio e 2 spicchi di aglio, mettere i pomodori lavati e tagliati a pezzi, facendo sobbollire per circa 20 minuti. Frullate con la frusta a immersione, passare al setaccio e aggiustare di sapore con sale, un po' di zucchero per correggere l'acidità e poco olio a crudo.

Qui comincia a presentarsi la Sicilia, in questa passionale intrusione di pomodoro, seguita poi, direttamente sul piatto, da mandorle e ricotta. Lessare, tagliare e condire con olio e sale, i fagiolini; magari mentre tostano le mandorle in forno a 160°, per 5 minuti.

Siamo pronti per allestire il piatto, dunque: salsa di pomodoro allargata in cerchio con l'aiuto di un cucchiaino, i ravioli lessati in acqua salata e scolati, ancora qualche schizzo di pomodoro, i tocchetti di fagiolini, le mandorle e le scaglie di ricotta o parmigiano.

22) Funghi, cerchi delle streghe e realtà micologiche per mitologie percorribili

I funghi sono organismi simbiotici. Nella simbiosi i funghi traggono importanti sostanze nutritive cedendo a loro volta preziosi elementi utili per l'accrescimento dell'altro organismo. La simbiosi più diffusa e importante è detta micorrizica. Si instaura fra le radici delle piante e il micelio del fungo: l'elevata capacità assorbitiva del fungo unita all'estensione della rete miceliare permette di cedere sostanze minerali e acqua alla pianta, che a sua volta cede composti organici quali glucosio, fruttosio e saccarosio. Equilibrio perfetto.

Capacità di riscatto – Silenziose costruzioni – Ricostruzioni di connessioni – Comprovate “tecniche di resistenza” – Riuso dei “buchi neri” seminati da globalizzazioni deliranti.



E ancora avanti, affascinata dal libro di Anna Lowenhaupt Tsing ([qui](#)), vado virtualmente a funghi, cominciando da quello più significativo: il fungo Matsutake, con la sua capacità di crescere dove null'altro riuscirebbe in questa impresa. Dopo Hiroshima, è stato fra i primi segnali di vita ad apparire in un paesaggio nel quale rigenerazione e rinascita sembravano impossibili. Dell'importanza delle connessioni tra questo fungo e il sistema globale, potete leggere nell'articolo di cui sopra; io racconto la veste culinaria sua e di altri funghi e delle meravigliose storie a loro connesse, dai cerchi delle streghe, alle arti e conoscenze di culture altre, il loro mondo sotterraneo e non solo.



La diceria che l'erba disposta a cerchio fosse stregata, per cui oltre a non essere brucata dagli animali, permetteva la nascita dei soli funghi (i cerchi delle streghe o delle fate) di fatto rafforza una tesi onirica, che va a braccetto con la speranza e poco importa se la spiegazione scientifica si discosta (ma non troppo) da queste particolari manifestazioni della natura. Tantissimi i racconti di origine celtica sull'origine di questi anelli magici quasi sempre legati alla presenza del "piccolo popolo" (fate, folletti, elfi). Scomodo anche Shakespeare che nella "Tempesta" li ha citati espressamente con danze notturne di folletti ed elfi.

Nel Medioevo, soprattutto in Germania, si pensava che questi cerchi fossero prodotti dalle streghe durante le loro danze notturne e guai avvicinarsi! Incorrere in maledizioni era cosa certa. In Austria invece, i Cerchi delle streghe venivano tracciati dalla coda di un drago durante il suo atterraggio sul terreno, in quel luogo per sette anni nulla poteva crescere, escluso i funghi.

Nel folklore dell'Europa occidentale i "*fairy circles*" erano circondati da un alone di magia che in alcuni luoghi, soprattutto nel Galles, ha resistito nelle tradizioni contadine fino al XX secolo, storie legate a piccole creature che con le loro danze vertiginose e illusorie creavano anelli magici dai quali gli esseri umani erano esclusi e chi osava spiare o interrompere le danze era condannato a danzare in eterno in questi festini malefici.

Vi erano particolari giornate dell'anno in cui i cerchi fatati rappresentavano un pericolo come le notti di luna piena, Halloween o il 30 Maggio (Notte di Walpurga) che nel folklore tedesco e scandinavo celebrava un importante sabba di maghi e stregoni.

Per quanto poi riguarda il potere allucinogeno e medico dei funghi, sorvolo perché l'argomento è copioso e ognuno si sceglierà a quale "[stregone fare da apprendista](#)".

Tornando in cucina invece ho cose da dirvi.

Il Matsutake è anche chiamato fungo di pino. La sua rarità lo rende il fungo più costoso del mondo (A seconda del mercato attuale, è tra 1400 e 2000 Euro al kilo). Questo fungo ha un sapore molto fruttato e speziato simile alla cannella. Il suo gusto e il suo odore sono unici, molto selvatici e viene usato per molte preparazioni. Se per caso ve ne regalassero, usateli come dei porcini.

Accosto a questo fungo, un altro meno conosciuto dai molti, ma prelibatissimo e attore, anche lui, di quelle "credenze" di cui sopra: il prugnolo.

E così, fine aprile, maggio e una parte di giugno, troviamo questi funghi nelle radure dei boschi soleggiati, in luoghi erbosi e luminosi, quando intorno c'è odore di biancospino, di rosa canina e, se siamo fortunati, possiamo imbatterci in una loro disposizione a “cerchio delle streghe”. Chiamati anche fungo di San Giorgio perché secondo la tradizione popolare matura proprio il 23 aprile, giorno della ricorrenza di S. Giorgio o anche funghi saetta, per il loro veloce apparire e scomparire, sono poco famosi, piuttosto rari, belli d'aspetto, non coltivabili, di un singolare sapore un po' acidulo e fresco. Hanno insomma tutti “gli ingredienti” per risultarmi simpatici e terribilmente cucinabili.

Avendone a disposizione di più aperti e più chiusi, grandi e piccoli, si possono destinare ad usi diversi. A tutti va pulito bene il gambo, raschiando il poco di terra con un coltellino: le cappelle più grosse le passo velocemente sotto l'acqua e le asciugo, perché hanno lamelle molto fitte e così sono sicura di togliere tutta la terra. Per i piccoli, basterà passare una spugnetta inumidita sulla cappella, come per i più famosi porcini.

I due piatti decisi sono: taglierini al sugo di prugnoli e cappelle ripiene in forno,

Per il sugo:

300 gr di prugnoli puliti

aglio (a primavera si trova anche fresco)

nepitella

olio ex-sale-pepe nero

Tagliate i prugnoli piccoli e medi a listarelle e saltateli in padella con olio e aglio fresco tritato, salate e aggiungete la nepitella tritata. Lessate in molta acqua salata la pasta, scolatela nella padella con i funghi, aggiungendo poco olio a crudo e una macinata di pepe nero. Con o senza formaggio... decidete voi.

Le cappelle più grandi sono invece adatte a questa preparazione:



Una volta lavate e asciugate, le salerete leggermente aiutandovi con un filo di olio. Con 2 manciate di pane raffermo ammollato in acqua e strizzato, preparate il “ripieno”, unendo i gambi dei funghi trifolati come sopra, olio-sale-pepe e un trito di maggiorana, prezzemolo, nepitella e aglio. Una volta amalgamato, riempite l’incavo delle cappelle, mettetele su una teglia da forno, (con la parte del ripieno verso alto) spolverandole con pane grattugiato grosso mescolato al parmigiano grattato. In 20 minuti a 150° saranno pronte.

23) Falafel

Quasi tutti alzerebbero la mano: ovunque ci siano comunità ebraiche. Da Tel Aviv a Gerusalemme, ai quartieri come Crown Heights (nella Grande Mela), cuore ebraico di Brooklyn. Come anche dal Cairo, a Beirut o a Ramallah, visto che anche egiziani, libanesi e palestinesi rivendicano la paternità di queste irresistibili polpette vegetariane, ora tonde, ora schiacciate, a base di ceci o fave tritati. Gli aromi sono coriandolo, aglio e cumino, accompagnati o meno da [hummus e tahini](#), onnipresenti nella serie delle mezé (antipasti) e come spezzafame nell'Iftar (pasto rituale che interrompe il digiuno del Ramadan, dopo il calar del sole).



L' Oriente mediterraneo ne è dunque la culla storica. Ma visto le incertezze sull'origine del nome, qualche accenno è più che d'obbligo: potrebbe derivare dall'arabo fal, fil, plurale di filfil, e cioè pepe, con allusione alla piccantezza

(sanskrito “pippali”); oppure dall’aramaico filfal, da una radice lessicale che indica rotondità, caratteristica, appunto, delle polpette.

Avere varie ipotesi sul fronte etimologico, questa volta non ci aiuta a capire: i Falafel sono arabi o israeliani? L’ipotesi oggi più accreditata, suffragata da fonti documentali e ritrovamenti archeologici, è che l’origine dei Falafel vada ricercata circa un migliaio di anni fa nel basso Egitto, presso le comunità copte di religione cristiana, che ne avrebbero poi diffuso l’usanza in tutto il Medio Oriente. Base del piatto, però, non erano i ceci, ma le fave, come ancor oggi si usa per preparare la Ta’amiya, sorella ancestrale del Falafel. Per complicare le cose, ci sarebbe una terza ipotesi, che propende per il subcontinente indiano come atavica terra di origine. Radici non meno antiche vanta il Falafel ebraico, nella percezione comune cibo mitico risalente all’epopea biblica, sacrale retaggio dell’amara schiavitù in Egitto. Ci viene però in aiuto Gil Hovav (chef gastronomo molto famoso e israeliano) che ha dichiarato:



È arabo, non c'è dubbio. Anche l'Hummus è arabo. Quello che noi israeliani chiamiamo il nostro piatto nazionale è in realtà completamente arabo e così pure l'insalata di accompagnamento che noi chiamiamo israeliana è di fatto un'insalata araba, araba palestinese. A conti fatti, noi israeliani abbiamo scippato i Falafel agli arabi.

Quella di Hovav, la definirei una grande prova di onestà intellettuale che poco sarà piaciuta in certi ambienti politici, abituati a considerare il Falafel di loro proprietà culturale e intoccabile vessillo nazionale. Vero è che i Falafel, specialmente nella variante a base di ceci, sono stati ripresi e amplificati in tutto il mondo dalle comunità ebraiche che hanno contribuito alla diffusione su scala planetaria del piatto. Da Toronto a Sidney, Falafel è oramai sinonimo di *street food* cosmopolita, *good food*, nutriente, *low price* e *supertrendy*, da solo o come golosa farcitura della classica pita, con intrusioni di pomodori e cetrioli. Sano, *eco-friendly* e *gluten free*. E' ormai indiscusso protagonista di locali in franchising come Maoz (Olanda, Francia, Spagna e Usa dal 1991) o gli Amsterdam Falafel shop di oltreoceano. Da Abu Dhabi capitale degli Emirati, è partito invece più di recente un ambizioso business della catena Just Falafel-JF street food indirizzato all'Europa, già forte di una quarantina di location e, come mercato comanda, in linea con i principi dietologici e gli stili alimentari più antichi e più saggi del mondo, quelli delle genti mediterranee. Perfino la catena Mac Donald si è adeguata, introducendo in alcuni paesi come Israele il Falafel, in versione piatta tipo mini-hamburger, accompagnato dal canonico hummus.

Diciamo che la “visione globale” del “mercato globale” di Falafel, molto mi ama-reggia. Per questo ho deciso di scriverne la ricetta accompagnata da quella dell'hummus. Perché per me averli insieme, è quella “scrittura culinaria” che meglio rispetta la mia disobbedienza.

Per circa 25 pezzi:

1 kg di ceci secchi
2 spicchi di aglio

2 cipolle medie bianche o rosate (in stagione quelle di tropea)
1 mazzo di prezzemolo fresco
1 cucchiaino di cumino in polvere
1 cucchiaino di semi di coriandolo
sale
olio di semi

Lasciate i ceci in ammollo per almeno 24-36 ore (meglio 36). Scolateli bene, frullateli insieme a cipolla, aglio e tutte le spezie nel *mixer* fino ad ottenere un impasto morbido a cui aggiungerete poi il prezzemolo tritato a parte, meglio a coltello (questo eviterà di “bagnare” il composto con l’acqua che uscirebbe dal prezzemolo frullato nel mixer. A proposito di questo sarebbe anche meglio frullare la cipolla a parte e “asciugare il composto con un panno e poi unirlo ai ceci già frullati. Assaggiate e correggete di sale.

Una volta mescolato bene il tutto, lasciate riposare in frigo per almeno 1 ora. Confezionate le vostre polpette rotonde e leggermente schiacciate di circa 5/6 cm. Preparate la padella con molto olio (si frigge per immersione) per procedere alla frittura (meglio provare a friggerne una sola per controllare la stabilità dell’impasto e se risultasse troppo umido, unire un cucchiaino di farina (in alternativa alla farina bianca anche quella di riso o maizena)

Hummus

Semplice e gustosissima salsa, così “fattibile” da non meritare proprio di comprarla già pronta !!! . Bisogna però procacciarsi la tahine (pasta di sesamo) ma ormai la trovate ai negozi etnici e piccoli centri bio. In arabo significa “ceci” e per esser precisi questa ricetta dovrebbe chiamarsi “hummus di tahina” cioè ceci con tahina. Ma ormai nel linguaggio comune, “hummus” identifica da solo questa salsa.

500 gr. Ceci lessi
12 cucchiaini di tahine
2 limoni spremuti
4 cucchiaini olio evo

2 spicchi aglio

1/2 cucchiaini semi di cumino

Sale

Dopo aver lessato i ceci, scolateli e metteteli in un mortaio, poco per volta, con tutti gli altri ingredienti. Dovrete ottenere una purea e se necessario unite poca acqua fredda. Potete usare anche una frusta a immersione. La crema ottenuta, porta un sapore equilibrato e nessun ingrediente deve prendere il sopravvento. Per conservarlo in frigo, ricordate di tenerlo un po' più liquido perché la bassa temperatura tende ad addensarlo.

Bello consistente invece può tornare utile per riempire piccoli pomodori e altre verdure (fette di melanzana o zucchine grigliate), magari con una spolverata di sesamo tostato.

24) Fame Zero – Riso colorato per Lula

E' tempo di festeggiamenti, festeggiamenti brasiliani. Brindo alla libertà!

Carnevale fuori stagione, tutto personale, tutto cuore, molto occidentale credo, che forse per capirlo, quello Brasiliano, bisognerebbe assaggiarne tanto.

Brindo per quello che più me lo rappresenta: la “confusione delle forme”, lo sconvolgimento delle condizioni sociali (nei Saturnali lo schiavo è promosso a padrone, il padrone serve gli schiavi; in Mesopotamia si deponeva e si umiliava il re, ecc.), la sospensione di tutte le norme. Violare i divieti e far coincidere i contrari, tempi di possibili sberleffi (senza incorrere nelle punizioni dei regnanti).

Insomma brindo in questo bacchanale che vede tornare un Presidente.



Uno che, tra le tante cose, ha messo nel centro del mirino la sfida di sradicare la fame; nel 1946 Josué de Castro pubblicò *Geografia della fame* per dimostrare come la denutrizione di milioni di persone non sia il frutto di una fatalità bensì di un “problema” politico. Cito solo una cosa a questo proposito; Lula nel 1991 affidò ad un istituto di S. Paolo l’elaborazione di un programma per la sicurezza alimentare e nutrizionale. Miseria, diseguaglianza sociale, il voler far uscire la fame dalla clandestinità, l’economia completamente ferma degli anni ‘80, sono le ragioni che fanno muovere un presidente la cui storia personale è

segnata dal partire molto, molto dal basso. Quindi si adopera per il programma Fame Zero che ha il merito di non essere assistenzialista, un tappabuchi di emergenze (senza eliminarla) ma un programma politico di inserimento sociale, coordinando politiche pensate come le tessere di alimentazione, micro-credito, l'ampliamento della merenda scolastica, i ristoranti popolari, spacci, cucine comunitarie. Perché senza autostima, senso di cittadinanza, senza umano, non si va da nessuna parte.

Il programma di Lula sulla fame è copioso, mi limito a spilluzzicarci per renderci più consapevoli della situazione.

Non cito dati di povertà, nelle favelas la vita è eccessivamente “parca”. Voglio invece raccontare, in questo tempo di festa, la gastronomia della periferia che diventa gastronomia totale. La cucina delle favelas che diventa favela organica. Lo faccio parlando di Edson Leite.

Edson nasce e cresce in una grande baraccopoli vicino a S. Paolo, ha la fortuna di fare un po' di esperienza, va a lavorare all'estero facendo tutta la gavetta e poi, decide di tornare. Tornare a S. Paolo non per fare lo chef in uno ristoranti della città, torna perché è consapevole di poter offrire ad altri una opportunità. Nel 2016 fonda una scuola di cucina, la “Periphery Gastronomy” per gli abitanti delle favelas che, gratuitamente e tutte le sere, possono accedere ai corsi. Oltre cinquecento studenti sono stati sfornati, pronti a portare la *favela cuisine* fuori dal “ghetto”. Il fatto poi che la scuola si autofinanzi offrendo servizi di catering e viva di donazioni per una buona parte degli ingredienti o con azioni di recupero di avanzi di ristoranti e supermercati, è una bella rivincita sullo spreco.

E qui entra in campo una signora: Regina Tchelly.

Anche lei parte dal basso: nasce nell' 81 in una parte poverissima del Brasile, a 17 anni si trasferisce a Rio de Janeiro e lavora come domestica a casa delle famiglie più ricche. Trova alloggio in una delle baraccopoli della città, la favela Morro di Babilonia. È povera e con una bambina da mantenere. Si accorge che

a differenza della sua casa di provenienza dove non buttavano via nulla, qui lo spreco di cibo e la malsana alimentazione, fanno da padroni. Inizia la sua battaglia per il cibo di qualità e la lotta allo spreco alimentare. Questa diventa la sua missione di vita. Prova a cucinare un po' di tutto, compreso gli avanzi dati dove era a servizio e inizia col piantare un piccolo orto in una parte poco utilizzata della sua baracca. È brava, la cosa cresce, diventa un buon esempio. Ma il suo orto non è sufficiente per realizzare il suo progetto di gastronomia totale (utilizzare tutte le parti di alimenti locali e biologici, azzerare gli scarti e ridurre i costi, con ricadute positive a livello sociale e ambientale).



È allora che Regina tenta di accedere ai fondi statali per l'imprenditoria giovanile, ma il finanziamento viene negato: il progetto è troppo complesso. Ma lei non molla, riesce a contaminare con questa idee diversi abitanti della favela e un mese dopo sono 40 i mini orti: è l'inizio ufficiale del progetto "Favela Organica". Diventa famosa, viaggia in tutto il mondo, apparizioni tv, incontro nel

2014 con Papa Francesco. È ospite dei principali eventi gastronomici, diventa la testimonial di un cibo sano ed economico, biologico e anti spreco.

Un altro esempio vivente di come sia possibile, direi doveroso, avere un diverso rapporto col cibo e con tutto ciò al quale è connesso.

Riporto fedelmente una sua ricetta, che avrei potuto tranquillamente passare per mia, tanto è permeata della mia cucina.

Riso colorato con gambi e bucce

Ingredienti

1 tazza di riso integrale
1 tazza di gambi di cavolfiore tagliati a pezzetti
1 tazza di bucce di patate spezzettate
3 spicchi di aglio tritati
1 carota media grattugiata con la buccia
1/2 cipolla a dadini
prezzemolo fresco
sale

Preparazione:

Imbiondire l'aglio e la cipolla. Unire i gambi di cavolfiore, le bucce di patate e la carota. Quando le verdure si saranno ammorbidite, aggiungere il riso, mescolare e aggiungere 2 tazze di acqua. Cuocere per circa 20 minuti a fuoco lento. Spolverare con una manciata di prezzemolo fresco.

https://www.youtube.com/watch?v=dZ9cu6D-2lg&feature=emb_logo&ab_channel=CGTNAmerica

25) Za'atar (pianta “protetta” per furto di terra)

Quando è così evidente che la cucina è politica.

Quando è così evidente che l'esproprio degli elementi fondanti di un popolo, sia realmente un reato. Quando questo reato insedia il gesto quotidiano della cultura di un popolo, la disgiunge dai propri riti umani e sovrumani. Quando addirittura si pretende di raccoglierne i “frutti”, di un qualcosa di così S-NA-TURATO.

Quando questo raccolto non ha più un tempo, quando ha perso la sua riconoscibilità. Evidentemente e senza remore possiamo parlare di DELITTO.



Tutto ciò avviene dal 1977, quando Israele emana una legge che vietava ai Palestinesi, la raccolta dello za'atar perché “pianta protetta”. Solo un anno dopo la “Giornata della terra”, una data importante per i Palestinesi, il 30 marzo '76, quando a migliaia in Israele si riunirono per protestare contro l'espropriazione di altra terra palestinese in Galilea. Viene impedita la raccolta anche della salvia e del cardo selvatico e l'allevamento, per esempio, della pecora nera (un caso?).

Sono stati confiscati già 550 *dunam* (la quantità di terra che potrebbe essere arata da una squadra di buoi in un giorno. La definizione legale era “quaranta passi standard di lunghezza e larghezza”, ma di fatto la sua area attuale varia considerevolmente da un posto all’altro) e messi a frutto monetario per produzione e vendita di za’atar, dichiarandolo anche prodotto nazionale, così come i falafel e l’hummus.

Rabe Ighbariah, avvocato palestinese, basandosi sullo studio di una sessantina di casi, trattati dai tribunali israeliani tra il 2004 e il 2016 a proposito della raccolta di cardo e timo (spesso a uso familiare, quindi sotto al kg.) che hanno condannato I LADRI al pagamento di salatissime multe, arriva a questa conclusione:

Che il divieto israeliano di raccogliere le piante prima menzionate “non ha basi scientifiche se mira a proteggere l’ambiente e le piante, ma è uno strumento legale per incriminare i palestinesi e il loro legame con la terra e la natura.

Tutti gli imputati erano palestinesi laddove gli israeliani, anche se raccolgono le piante protette come ad esempio gli anemoni, non vengono puniti o incriminati. La “polizia verde”, che fa parte dell’autorità israeliana per la protezione ambientale e i parchi, applica “il diritto” penale: rilascia nell’immediato una multa e presenta delle accuse a coloro sorpresi a cogliere le piante suddette, emette un’ordinanza amministrativa che vieta l’utilizzo del veicolo associato al reato e infine confisca tutto il materiale legato al reato. Tra il 2010 e il 2016 sono state emesse circa 780 multe per raccolta di timo.

Margarita Valchik, scienziata ambientale al dipartimento Scienze dell’autorità israeliana dell’ambiente e dei parchi, ha dichiarato al giornale israeliano *Haaretz*: “È difficile stabilire quanto abbia fatto l’autorità israeliana ambientale per proteggere queste piante” e sottolinea poi come l’Autorità impegnata nella protezione delle piante “non abbia un piano e nemmeno un programma

di monitoraggio pratico. Quindi questa ‘Protezione Ambientale’ sembra molto un atto politico repressivo che strumentalizza un’abitudine e un elemento proprio della cultura palestinese per raggiungere tale scopo”

Ovviamente come in ogni “situazione etnica” anche lo za’atar è richiestissimo. Ika Cohen, pasticciera a Tel Aviv, vinse due anni fa il primo premio nel concorso internazionale sulle migliori creazioni al cioccolato, usando la piantina del Levante per insaporire i suoi tartufi e lo chef Yotam Ottolenghi, a Londra, lo propone sia fresco che essiccato, con spezie da spargere sulla focaccia. Tutto molto trendy...

Invece i palestinesi preferiscono non coltivare lo za’atar, il sapore di quello selvatico è molto diverso e non solo in bocca. I palestinesi preferiscono ricomporsi in gesti vecchi di secoli e anche tramite quelli, riconoscersi, cogliere, chiacchierare, ascoltare e godere dei propri passi, delle proprie litanie. Anche tutto questo ha spinto Vivien Sansour a tornare dall’estero sulle colline vicino a Betlemme e fondare la Palestinian Heirloom Society: preserva i semi e le tecniche agricole tradizionali da cui — dice — «fioriscono i canti delle donne, i nostri modi di dire, chi siamo come popolo».

Continuare a raccogliarlo è il minimo, un atto dovuto che coinvolge tutti. Che trova in un ampliamento sperato di tre effe maiuscole, una pretesa di protesta contro una norma emanata da tutti gli “occupanti” globali come Monsanto/Ne-stlè/Cocacola/Bayer/ Trump/Bolsoraro (non più cognomi ma Marchi di Infamia) e tutti quelli che citerò, ricetta dopo ricetta.

Alla radice, za’atar è la parola araba per origano, ma ormai viene utilizzata per indicare una miscela di spezie tradizionalmente composta da timo, sesamo e sale, origano, sommacco, issopo, cumino, semi di finocchio, santoreggia, maggiorana e olio. Come capita per ogni miscuglio di spezie, ogni famiglia ha la sua ricetta. L’uso è molteplice, un aromatizzante per svariate pietanze. La miscela

donatami da una mia alunna, resta segreta, come in tutte le tradizioni. Vi propongo un uso stile “fettunta” perché hanno veramente molto in comune. Questo cibo povero, questa fetta di pane aromatizzata con olio, aglio e sale o con za’atar e pani di vari tipi, ci raccontano la potenza espressa da questa sobrietà... di una ricchezza infinita. Quel gioco fatto di niente, che dovrebbe permetterci di vagare e comunque di rimanere in contatto con le proprie radici.

E con vero piacere vi aggiungo qui [un link](#) dove troverete una notizia di pochi giorni fa. Una notizia importante. L’informazione è questa: la sentenza della Corte di Giustizia dell’Unione europea che ha stabilito che i prodotti provenienti dagli insediamenti coloniali israeliani nei territori palestinesi occupati dovranno indicare sull’etichetta il luogo preciso di provenienza. In sostanza dovranno riportare che non giungono da Israele...

Sotto un video straordinario che ci racconta come preparare Il pane za’atar, noto anche come “fatayer fallahi”, che significa torta degli abitanti del villaggio.

https://www.youtube.com/watch?v=ZeAz-oL_jE8&feature=emb_logo&ab_channel=Aashpazi.com

26) Gli gnocchi prima della patata

Un 2020 pieno di novità alimentari che, una volta appurato l'entità dell'impatto, la loro sostenibilità e deciso che sia un progetto fattibile in tutto il suo complesso, ci aprono le porte a goduriose rivoluzioni. Rivisitare quindi quelle ricette tradizionali, che con intelligenza si sono mosse nelle cucine della nostra storia. Mangiare è un diritto, un bisogno inalienabile, un atto di piacere, un rito. Il racconto di una memoria collettiva, sicuramente storica. L'insieme di queste memorie, come le memorie della fame, portano al riconoscimento e all'identità di tutti gli individui che ricordano e riconoscono. Per questo la socializzazione del cibo e della tavola è il principio fondante del rispetto di ogni storia, quindi di ogni persona.



Un atto liberatorio potrebbe essere cucinare per contrastare un certo tipo di “nostalgia”, che certi ricordi culinari accumulati nel tempo ci ripropongono, in una tavola lontana, in un sapore inseguito e perduto.

Lasciamo che questo diventi però un qualcosa da vivere con allegria, o comunque come l'opportunità di ricostruire ragioni e appartenenze da condividere a partire da nuovi ingredienti.

Accennavo prima a comprendere bene se queste novità siano “cavalcabili” o non si finisca semplicemente col mettere le mani su alimenti che distruggono economie altre, in giro per il mondo (vedi sopra a quinoa).

Le più interessanti riguardano la possibilità di poter usufruire di altre “farine”.



Nel 2020 si aspetta una crescita dell’uso di farina di *teff* (senza glutine, è ottenuta dai minuscoli semi di un cereale originario dell’Etiopia e dell’Eritrea) e di *tigernut*, derivata dalle omonime noccioline. Il 2020 sarà anche l’anno delle farine di frutta e verdura, come quella di banana e quella di cavolfiore. Tra gli ingredienti alternativi alla soia (e a loro volta fonte di proteine) ci sono fagioli verdi, semi di canapa, zucca, avocado, semi di anguria, alga clorella dorata. Si parla anche di “agricoltura rigenerativa” intendendo quelle coltivazioni e gli allevamenti che mirano a recuperare terreni degradati e impoveriti da un eccessivo sfruttamento. Migliorano la biodiversità e aumentano la cattura di carbo-

nio da parte del suolo, con un impatto positivo sui cambiamenti climatici. Potrebbe, se fatto bene, essere molto proficuo (niente che i coltivatori e allevatori di coscienza non facessero già).

Mi è subito venuto in mente un mondo di “gnocchi diversi”. Non invento nulla, per carità, ma l’idea è di proporvi una preparazione che si potrebbe elencare tra gli gnocchi prima della patata fatti con farine diverse. Sotto questa categoria c’è un mondo sotterraneo di conoscenze e ricette geniali.

Parlo dei: *pisarei e fasò*.

Un piatto antico e di origine contadina, quindi ingredienti semplici e poveri, ma sostanziosi.

La memoria ci parla dei tempi del medioevo, di un pasto caldo offerto ai pellegrini che della via Francigena andavano verso Roma.

Se leggete la ricetta vedrete qualche incongruenza, tipo il pomodoro che ancora non c’era e il borlotto che sostituisce una specie antica ed europea di fagiolo con l’occhio.

Di questi gnocchetti appaga innanzitutto la consistenza, né troppo morbida, né troppo dura, ottenuta con la sapiente proporzione tra pane grattugiato e farina di grano tenero. La loro dimensione è cosa da prendere in seria considerazione perché una volta cotti, se sono grandi quanto i fagioli presenti nel sugo, in bocca ritroverete qualcosa di morbido e vellutato, che si mescolerà con la vischiosità della salsa.

Piccola nota ahimè non così folkloristica: “si dice che” le probabili suocere cercassero con lo sguardo le mani, anzi il pollice delle probabili nuore. Lo scopo era l’individuare un certo “calletto”. Pollice da *pisareo*...

Per 6 persone

Per la pasta:

– 400 gr farina “0”

- 100 gr pangrattato
- 2 dl circa acqua calda (o brodo)

per il condimento:

- 200 gr fagioli borlotti secchi
- 1 cipolla bianca
- 70 gr di lardo (facoltativo)
- Una noce di burro (o olio)
- 400 gr pomodori pelati
- Foglie di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Parmigiano grattugiato
- Sale – Pepe nero

Ammollare i fagioli per 12 ore. Trascorso il tempo scolarli e cuocerli per circa un'ora in abbondante acqua con un mezza cipolla bianca, salare a fine cottura.

Nel frattempo confezionare i *pisarei*. Sulla spianatoia setacciare la farina e formare la fontana, mettere al centro il pangrattato e versarvi via via l'acqua calda impastando con le mani dal centro verso l'esterno. L'impasto inizialmente deve risultare abbastanza duro. Lavorare per 10 minuti nel modo consueto. Far riposare l'impasto coperto per 15 minuti. Trascorso il tempo staccare dall'impasto dei pezzetti e formare dei bastoncini lunghi e sottili come una matita, tagliare a pezzetti della dimensione di un fagiolo e formare gli gnocchetti con il pollice. Disporli sulla tavola di legno infarinata.

Per il condimento tritare la cipolla rimanente e tritare finemente il lardo con aglio e prezzemolo. In un recipiente di coccio far scaldare il burro, aggiungere la pestata di lardo e la cipolla, far rosolare pochi minuti. Unire i pelati, far prendere l'ebollizione ed unirvi i fagioli scolati dall'acqua di cottura che servirà per diluire il sugo. Condire con sale, pepe e basilico. Far bollire per circa mezz'ora a fuoco basso.

Cuocere i *pisarei* in abbondante acqua salata per 10 minuti circa, scolarli a farli insaporire nel sugo con i fagioli. Condire con abbondante parmigiano e servire.

27) Il grande inganno: le sarde

Perché ogni tanto qualche compagno scompare?

Perché è stato preso

Dalla rete del pescatore

Ma ce sarà un modo per non farsi acchiappare?

Bisogna sapé distingue

La luce delle stelle da quella delle lampare.

(Mannarino – gli animali)

https://www.youtube.com/watch?v=5526HeL7uho&feature=emb_logo&ab_channel=MannarinoVEVO

Questi piccoli pesci che siano sardine o acciughe, argentei e scintillanti si confondono con le stelle, (I pescatori di acciughe sono pescatori di stelle, in qualche modo): [le stelle Engrauline](#) che a loro volta confondono le luci del firmamento cui vorrebbero tornare, con le lampare che le cattureranno.



La sardina, è una specie pelagica che forma banchi anche di grandi dimensioni, pertanto viene catturata con gli stessi strumenti utilizzati per le acciughe: reti volanti e particolari tipi di reti a circuizione dette “lampare”.



Il banco di pesce viene individuato per mezzo dello scandaglio. A questo punto vengono calate in mare le imbarcazioni più piccole che sono munite di potenti lampade (da cui il nome lampara) per radunare il banco. **Non è ancora ben chiaro se la luce attragga direttamente i pesci o le loro prede**; sta di fatto che ogni imbarcazione raduna sotto di sé una porzione del banco di sardine o di acciughe. Una volta radunata una quantità soddisfacente, ad un segnale convenuto le imbarcazioni convergono in un punto in modo tale da formare un unico banco di pesce, quindi spengono tutte le luci tranne una, al di sotto della quale rimarrà tutto il “pallone”.

A questo punto viene calata la rete a circuizione per pescare il pesce. Per l'impiego fondamentale di fonti luminose si può ben capire che questa attività di pesca non è attuabile durante le notti di luna piena, perché sarebbe difficoltoso radunare il banco di pesce.

Parlavamo di sardine e acciughe, allora una breve delucidazione: alici e acciughe sono lo stesso tipo di pesce così come sarde e sardine, anche se si intende la sarda, come pesce fresco e la sardina, come conservato, normalmente sott'olio.

Ricordo inoltre che la Sarda rimane, tra tutte le esche naturali, l'esca regina, sia per il largo impiego che se ne può fare, sia per la facilità di reperimento e per il basso costo essendo il pesce azzurro pescato in gran quantità, sia per il consumo diretto che per l'industria conserviera.

Il suo successo come esca, nasce dal suo odore e dalla sua carne grassa che attira qualsiasi preda, dal Ghiozzo, al Tonno gigante.



Le sarde in Beccafico

Preparazione tipica della cucina siciliana (in particolare palermitana, messinese e catanese) vengono servite di solito come antipasto o secondo piatto. Di umili origini, nasce come “scimmiottamento” di una pietanza riservata all’aristocrazia: i beccafichi ripieni. Si trattava di uccellini golosi di fichi, farciti con le loro stesse interiora, esibiti come bottino di caccia dai nobili siciliani. In questa ricetta invece, si mostra tutta la “scaltrezza” di altri classi sociali che la riprodussero con ingredienti poveri, a loro accessibili: le sarde sostituirono i volatili, la mollica di pane e i pinoli presero il posto delle interiora degli uccelli. Inserita nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (P.A.T), nacque così la ricetta delle sarde a beccafico, piatto famoso in tutta la Sicilia, con tutte le varianti del caso; a Catania per esempio, sono farcite con aggiunta di caciocavallo, disposte una sopra l’altra, due a due, impanate e fritte. Sempre fritte, quelle alla messinese ma il ripieno contiene anche mollica e capperi.

Per circa 8 commensali:

1 kg sarde
200 gr pane grattato tostato
circa 6 cucchiaini di olio
100 gr di uva sultanina rinvenuta in acqua tiepida e strizzata
60 gr pinoli
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 arancia
foglie di alloro
stuzzicadenti
sale e pepe nero

Trasferite il pangrattato (meglio della mollica ben tostata in forno e sbriciolata) in una ciotola, unite l’olio, l’aglio e il prezzemolo tritati. I pinoli, e l’uvetta tagliati grossolanamente. Amalgamate il composto e se necessario aggiungete ancora un filo di olio.

Pulite le sarde eliminando le teste e le lische. Apritele a metà quasi fino alla coda (lasciatele a libro). Asciugatele e disponetele su di un piano, con la pelle verso il basso. Spalmatele con il trito e rotolatele su se stesse cominciando dalla parte più larga (da dove avete staccato la testa) fino alla coda che fissate con uno stuzzicadenti. Disponete le sarde ripiene in una pirofila da forno, intervalate da foglie di alloro. Condite con poco olio e succo di arancia e cuocete in forno per 8/10 minuti a 180°.

Infinite le ricette con sarde e sardine, qualche suggestione:

Pasta con le sarde, penne sarde e melanzane, sarde alla griglia, alla ghiotta, ripiene o fritte, pizza alle sarde, sarde all'aceto, in salmi, e alla pizzaiola, bruschetta con le sarde. Un piatto maghrebino molto gustoso è il cuscus alle sardine, da provare anche le polpette di sardina in salsa di pomodoro, i beignets di sardine e infine la pantagruelica parmigiana di sarde e melanzane.

28) Il maiale con le vongole

Per un carnevale culinario, per giocare a “sovvertire” un certo ordine... vi racconto questo abbinamento per noi curioso ma non audace se pensiamo al nostro vitello tonnato o il lessò servito con l’acciugata. Il maiale à Alentejana, arriva dal Portogallo, io l’ho assaggiato a Lisbona, la provenienza è l’Alentejo, dove gli abbinamenti carne/pesce sono usuali. La bellissima pentola di rame nella foto (una copia del tajine portato dai mori), usata per la cottura si chiama cataplana e ricorda molto una moderna pentola a vapore. Io uso la scamerita di maiale, perché nella cottura regge e rende in morbidezza e sapore, non la infarino ma la rosolo in poco olio in una padella bassa e larga.



Qui le dosi per 6/8 persone:

700 g scamerita
1kg vongole veraci
1 cipolla
aglio qb, olio extra vergine di oliva – sale – pepe
zenzero – prezzemolo
vino bianco
succo di limone

Sciacquate diverse volte le vongole, dopo averle tenute in un recipiente con acqua leggermente salata, in frigorifero. Vanno cucinate quando siete sicuri di aver eliminato tutta la sabbia, non abbiate fretta, che trovarla sotto i denti è

davvero fastidiosa. Vi serve una teglia bassa e larga con annesso coperchio; mettete 2 spicchi di aglio schiacciati e poco olio, appena rosolati mettete tutte le vongole, una manciata di prezzemolo tritato e coprite, alzando il fuoco.

La cataplana



Dopo 5 minuti controllare l'apertura dei gusci che equivale al punto di una giusta cottura, togliete le vongole e passate il liquido al colino fine per eliminare eventuali residui. Tagliate la carne a bocconcini e rosolate in poco olio, fino a renderla bella marroncina, unite e rosolate la cipolla tritata e sfumate con vino bianco, facendolo ritirare.

Ora aggiungete un romaiolo di pommarola, l'acqua delle vongole e cuocete a fuoco moderato e coperto per 25/30 minuti, mescolando ogni tanto e unire il pesce quasi a cottura ultimata. Un po' di succo di limone, del peperoncino tritato e prezzemolo aggiunti alla fine e vi troverete a gustare un piatto che rende nel mangiarlo tutta la "fantasia" dei suoi ingredienti.

Lo potete servire con del purè di barbine e patate montato con olio e spinaci saltati in padella da crudi, salati e spolverizzati di mandorle.

28) Pomodori verdi fritti, gumbo creole e l'isola sotto il mare

Un bel libro fa bene come una cosa buona da mangiare, questo credo non valga solo per me, che ho finito adesso di leggere l'isola sotto il mare di Isabel Allende, della quale penso di aver assaporato quasi tutto compreso Afrodita Racconti, ricette e altri afrodisiaci.



Non faccio recensioni né indicazioni di giudizio ma, quando mi ritrovo, in questo caso leggendo questo libro, in un crocicchio di vie che tornano e ritornano come una danza “pagana” che tutto unisce, devo raccontarvi quello che bolle in pentola.

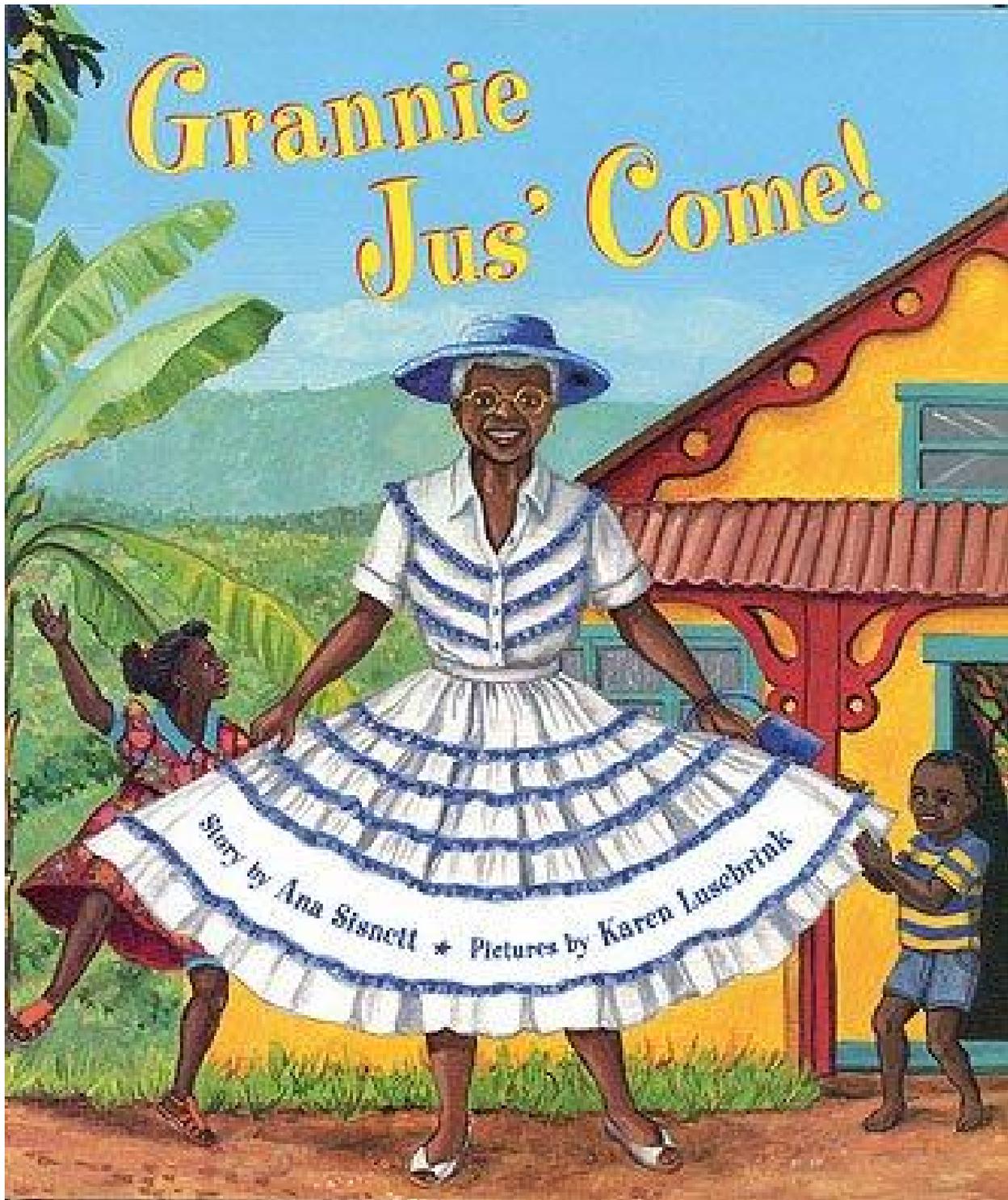
E' una sorta di spezzatino primordiale dove culture e visioni, riescono a miscelarsi in un ordine quasi comprensibile. Siamo oltre il concetto di tolleranza, siamo davanti alla possibilità della “evoluzione dell'uomo” e il cibo è forse, insieme alla musica, come avevo già detto, l'unico terreno fertile capace di far comprendere la ricchezza che ci offrono “le differenze”. Quello che mi ha portato a far combaciare tanti dei miei pezzi è stata un misto di intuizioni e conoscenze; così, scoprendo cos'è il gumbo creole di New Orleans che Zaritè Sedella

cucinerà, quando inviterà gli amici, per poi ballare fino all'alba al suono dei tamburi magici di Sanità Dedè, ho ritrovato un filo che mi porta dai pomodori verdi fritti, di cui vado matta, che ho imparato a cucinare da piccola e che dopo aver visto Pomodori verdi fritti alla fermata del treno, hanno acquisito quella "magia" che rende le cose speciali, alla scena in cui ballano e festeggiano, alle figure femminili del film e del libro, alla cucina femmina, alla danza, alla tavola.



Quel tipo di magia che ti consegna pezzi di sogni che si disvelano, piccole e grandi coincidenze che puoi spiegare usando il vocabolario della passione e delle fiabe, quella magia che ti può guidare in quegli incontri di cui si possa dire: è stato il destino.

Quella magia che porta odori, comprensioni lontane e una libertà alla quale dare il senso che si vuole riscoprendo la ricetta del libero arbitrio. Così piena di seduzioni, per me cucinare o no il gumbo, è uguale; anzi pensavo già a fare questo simil-spezzatino con i pomodori verdi. In questo mondo privo di feste e di riti, gli incantamenti sono rari ma ai tamburi e ai fornelli... c'è ancora posto.



E a proposito di musica, di blues di palude, andatevi a cercare il pezzo che si intitola gri gri gumbo di Dr. John; invece a proposito di cibo per preparare i pomodori verdi procuratevi:

4 pomodori verdi (sono circa 20 fette)
olio arachide
100 gr farina bianca

100 gr farina di mais abbastanza fine

1 uovo

sale-pepe-zucchero semolato

Lavati, tagliati a fette alte 2 cm e messi ad asciugare su una carta, passiamo i pomodori nell'uovo, nelle 2 farine mescolate con sale, pepe e un pizzico di zucchero e friggiamo in olio bollente ma per chi volesse essere fedele alla ricetta che si trova in Pomodori verdi fritti al caffè di Whistel Stop eliminate l'uovo e frigate col burro... per una volta ci si può togliere lo sfizio. E ora passiamo al gumbo.

Questa è una ricetta, ma si può fare anche col pesce e l'okra che si trova nei negozi etnici che è usata principalmente per il suo potere addensante. Rosolare il petto di pollo, la salsiccia intera e i bocconcini di manzo in un tegame con l'olio per alcuni minuti. Togliere dal tegame e tenere da parte. Nello stesso tegame, unire all'olio di cottura della carne, la farina e il burro e mescolare velocemente a fuoco vivo per alcuni minuti, finché non inizia a scurirsi. Togliere dal fuoco. Tritare la cipolla, il peperone e l'aglio e unirli al 'roux' (il composto di olio e farina) nella pentola. Cuocere mescolando spesso per 10 minuti. Aggiungere la carne e mezzo litro d'acqua e cuocere 20 minuti. Unire la polpa di pomodoro e l'okra tagliata a fette di 2-3 cm e far cuocere ancora 20 minuti. Quasi a fine cottura, tagliare la salsiccia a fette spesse 2 cm e rimetterla in pentola per qualche minuto. Condire con prezzemolo tritato e servire caldo.

Metto un P.S.

Sarà sicuramente solo un "caso" che in televisione la trasmissione Passpartout di Philippe Daverio fosse proprio sul voodoo creolo, con bellissimi cimeli zombie, raffigurazioni, bambole di Erzuli e "altre diavolerie". Si vede che il mio sentire pagano/animista fa tesoro delle coincidenze e del destino.

30) I muffin (salati)

Certo la loro storia è affascinante. Questo cibo del “non si butta via nulla” delle grandi cucine inglesi (avanzi di pane, di biscotti e patate schiacciate) cotti in forno per il desco del personale (i domestici dell’era Vittoriana) è arrivato, per profumi, bontà e consistenze, alle tavole dei ricchi.

Il mooffin inglese (evoluzione di una preparazione gallese del X-XI sec.) e americano (XIX sec.), nasce “ufficialmente” nel 1703 quando il termine viene registrato in Inghilterra. Due le ipotesi sull’esatta origine del termine: potrebbe risalire al francese antico moufflet (soffice) o dal tedesco muffen (piccola torta). Se ne fanno due versioni, una salata e l’altra dolce. Tradizionalmente entrambe le tipologie sono cotte al forno, leggermente addolcite, confezionate con farina di grano o mais, latte, burro, lievito e sale, servite ben calde. Tre Stati Americani hanno identificato un proprio muffin ufficiale: il Minnesota quello ai mirtilli, il Massachusetts al mais, New York alle mele.

Fino alla metà del ventesimo secolo il muffin rimase confinato nelle cucine delle massaie, solo più tardi divenne un prodotto di pasticceria. Molte le trasformazioni della ricetta ma unico il modo di distribuirlo e vendere un prodotto diventato, oserci dire, di massa! Questo che vedete è un venditore di muffin, (1779) dietro la schiena ha una campanella (si dice che nel 1840 addirittura vietata, per il troppo chiasso), che avvisava i possibili golosi. Il Muffin Man riveste un’importanza culturale non indifferente nella società inglese. Ne fa testimonianza la diffusione di una specie di filastrocca intitolata appunto “Oh, do you know the muffin man” (Oh, conosci l’uomo dei muffin).

*Tu conosci il muffin man,
il muffin man, il muffin man?
Tu conosci il uomo
che vendi i suoi muffin nella strada?
Tu conosci il muffin man,
il muffin man, il muffin man?
Tu conosci il muffin man,
la sua merce è così deliziosa*

*Oh si, io conosco il muffin man,
 il muffin man, il muffin man,
 oh si, io conosco il muffin man
 abita in Drury Lane*

*Oh si, io conosco il muffin man,
 il muffin man, il muffin man,
 oh si, io conosco il muffin man
 abita in Drury Lane*

*Conosciamo tutti il muffin man,
 il muffin man, il muffin man,
 si conosciamo il muffin man
 abita in Drury Lane*

*Conosciamo tutti il muffin man,
 il muffin man, il muffin man,
 si conosciamo il muffin man
 abita in Drury Lane*



Nel cercare questa traduzione mi sono imbattuta in un assolutamente inaspettato pezzo di Frank Zappa, si avete letto bene. Nell'album dal titolo "Bongo

fury”, il brano dal titolo: Muffin Man, è davvero straordinario. Può far sorridere pensare che abbia scritto un pezzo così (il testo è molto differente):

https://www.youtube.com/watch?v=-Jh6wnmRbvQ&feature=emb_logo&ab_channel=CaioOM

Ragazza, pensavi che fosse un uomo
Ma era un muffin
È rimasto in giro finché non hai trovato
Che non sapeva niente
Ragazza, pensavi che fosse un uomo
Ma lui stava solo sbuffando
Non si sentono grida nella notte
Come risultato di lui roba
Avrebbe dovuto speronarlo lì dentro
Ragazza, pensavi che fosse un uomo
Ma era un muffin.
Tutti cantano insieme!
Va bene, ti dirò le parole, è davvero facile
Perché devo cantarlo così piano, quindi forse non puoi dire quali sono le parole
Se non hai l’album Bongo Fury non lo saprai mai
Le parole sono: “Ragazza, pensavi che fosse un uomo ma era un muffin”
E poi dici: “È rimasto in giro finché non hai scoperto che non sapeva niente”
E poi dici: “Ragazza, pensavi che fosse un uomo ma lui, lui stava solo sbuffando”
Giusto!
E poi dici: “Non si sentono pianti durante la notte come risultato del suo rim-
pianto”
Va bene.
Adesso aspetta
Ragazza, pensavi che fosse un uomo
Ma lui era un muffin (Esatto)
È rimasto in giro finché non hai trovato
Che non sapeva niente
Un grande effetto corale qui
Ragazza, pensavi che fosse un uomo
Ma lui stava solo sbuffando (non essere timido, non essere timido)
Non si sentono grida nella notte
Come risultato di lui roba
Ho sempre pensato che le persone in questa città lo fossero
Erano molto musicali.
Ho pensato che se ci fosse un posto nel mondo
Dove potremmo effettivamente ottenere una reale partecipazione del pubblico
dal vivo dovrebbe essere Philadelphia.
Voglio dire, guarda
Pensa a me come, pensa come, pensa a me come una specie di Dick Clark più

vecchio e sinistro.
Sai cosa intendo?
Awright, awright.
Ecco, signore e signori, questa è la base
Questa è la base per la comunicazione in America oggi.
Vorrei che ognuno di voi si alzasse e salutasse la bandiera
Ecco qui.
Questa è la tua eredità americana, proprio qui.
200 anni e questo è tutto ciò che ottieni
Proprio qui.
Forse tra 200 anni in più potrai averli!
E, se l'evoluzione prende il suo corso naturale, tra 1000 anni puoi farlo con i tuoi
piedi, se ne hai ancora
Patrick!
Terry!
Eddie!
Bianca!
Fido!
Richard Nixon proprio là fuori nel ... Grazie per essere passato, Dick
Sta bene.
Ha un aspetto migliore di come lo vedo da settimane
Grazie per essere venuto allo spettacolo.
Buona notte



Guardatevi il filmato, trovo geniale come tutte le cose, trattate per il loro verso, con intelligenza, cultura e passione per il proprio lavoro, diano risultati inaspettati, proprio come i miei muffin salati.

Si tratta di un incontro tra la cultura anglosassone tendenzialmente più dolce e la nostra nella quale il salato richiama di più la funzione di questi storici “spezza-fame” inglesi, rimaneggiati all’americana, con tanto di lievito e cotti, in stampi, in forno.

Per 48 piccoli pezzi:

180 gr di farina manitoba

3 uova

100 gr di latte intero

100 gr olio extravergine

sale

300 gr di formaggio fresco (pecorino)

10 gr lievito per torte salate



Si lavora la farina con uova, latte e olio, si incorpora il formaggio grattato. Si assaggia e aggiusta di sale, unendo il lievito. Io uso teglie a forma, e metto in ogni incavo un pirottino di carta (in mancanza di questi ultimi si imburra e infarina la teglia), e li riempio di impasto cuocendo a 180° per 20 minuti.

31) Orzata di riso



“Cime” tempestose, recupero di incanti

Creuza de mä

Umbre de muri muri de mainé/ dunde ne ve-
gnì duve l'è ch'ané/ da 'n scitu duve a l'ün-a a
se mostra nûa/ e a neutte a n'à puntou u cu-
tellu ä gua/ e a muntä l'ase gh'é restou Diu/ u
Diäu l'é in çë e u s'è gh'è faetu u nùu/ ne sciur-
timmu da u mä pe sciugà e osse da u Dria/ e
a funtan-a di cumbi 'nta cà de pria/ E 'nt'a cà
de pria chi ghe saià/ int'à cà du Dria che u nu
l'è mainà/ gente de Lûgan facce da mandillä/
qui che du luassu preferiscian l'ä/ figge de fa-
miggia udù de bun/ che ti peu ammiäle senza
u gundun/ E a 'ste panse veue cose che daià/
cose da beive, cose da mangiä/ frittûa de pi-
gneu giancu de Purtufin/ çervelle de bae 'nt'u
meximu vin/ lasagne da fiddiä ai quattu tuc-
chi/ paciûgu in aegruduse de lévre de cuppi/
E 'nt'a barca du vin ghe naveghiemu 'nsc'i
scheuggi/ emigranti du rìe cu'i cìoi 'nt'i eu-
ggi/ finché u matin cresciä da puéilu re-
chéugge/ frè di ganeuffeni e dè figge/ can d'a
corda marsa d'aegua e de sä/ che a ne liga e a
ne porta 'nte 'na creuza de mä.

Mulattiera di mare

Ombre di facce, facce di marinai/ da dove venite dov'è che andate/ da un posto
dove la luna si mostra nuda/ e la notte ci ha puntato il coltello alla gola/ e a
montare l'asino c'è rimasto Dio/ il Diavolo è in cielo e ci si è fatto il nido/
usciamo dal mare per asciugare le ossa dell'Andrea/ alla fontana dei colombi
nella casa di pietra/ E nella casa di pietra chi ci sarà/ nella casa dell'Andrea che
non è marinaio/ gente di Lugano facce da tagliaborse/ quelli che della spigola
preferiscono l'ala/ ragazze di famiglia, odore di buono/ che puoi guardarle
senza preservativo/ E a queste pance vuote cosa gli darà/ cose da bere, cose da
mangiare/ frittura di pesciolini, bianco di Portofino/ cervelli di agnello nello
stesso vino/ lasagne da tagliare ai quattro sughi/ posticcio in agrodolce di lepre
di tegole/ E nella barca del vino ci navigheremo sugli scogli/ emigranti della

risata con i chiodi negli occhi/ finché il mattino crescerà da poterlo raccogliere/
fratello dei garofani e delle ragazze/ padrone della corda marcia d'acqua e di
sale/ che ci lega e ci porta in una mulattiera di mare.

Se con una pistola puntata alla tempia, dovessi scegliere solo una, dico una,
canzone di Fabrizio sceglierei questa. Legata da “cime” di acqua e di sale, è per
me il più bel racconto di un progetto iniziato da tempo e compiuto, che si mo-
stra, si richiude e “risale nell'incavo dell'onda”, in un guazzabuglio di lingue
diventate una lingua.



Quest'uomo di porto, porto di mare, che con noi naufraga e ritorna pieno di
doni. Vengono da tutti i mari di tutte le terre, (e eeanda e eeanda eee anda eo)
e da dove tutti gli uomini, nella fatica di essere, diventano uno solo e capace di
grandi sguardi, all'orizzonte, imparando a livello del mare. E nella casa di An-
drea, saranno le cose da bere e cose da mangiare, che a queste pance vuote si
offrirà. Non più un piatto, una ricetta (“a cimmà”) ma identità e memorie, capa-
cità, decoro e rispetto: dal pasticcio di lepre al bianco di Portofino, i profumi di
molti gesti. Tra 2 muri di confine si apre una creuza, così come quando all'im-
provviso ci appaiono “viottoli di mare” che il vento, crespando l'acqua, li rende
simili e noi, consapevoli di poter o dover scegliere; è un apertura che passando
tra Due, convoglia tutto in Uno, che può contenerle tutte.

Allora scelgo una bevanda comune, assai diffusa nel mondo, diversa ed uguale,
a seconda delle genti che ne bevono. Perfetta nel descrivere i sani inquinamenti
culturali delle sue eterogenee costruzioni, per contrastare il caldo. Da noi si
preparava schiacciando l'orzo germogliato e dopo averlo sciolto in acqua, si

estraeva il succo e si mescolava con lo zucchero per conservarlo. Poi si passò a orzo e mandorle, olio di mandorle, essenza di mandorle amare, vaniglia e fiori d'arancio. Ma anche fatta con mandorle dolci e semi di melone.

Si chiama Ruggata se siete a Malta, Orgeat se siete in Francia, Orxada/Horchata in Spagna (dove alle mandorle si aggiunge un tubero: la chufa coltivata negli orti alla periferia di Valencia), Orgeade in Suriname.

Comunque è bianca, lattiginosa e analcolica.

E così stappando “la bottiglia di orzata dove galleggiava Milano”, la ricetta parla messicano. E' l'Horchata de arroz: riso, cannella, vaniglia e succo di limetta, oppure la variante che vi propongo:

250 gr riso bianco

4 litri acqua

4 foglie alloro

1 stecca cannella

zucchero semolato

1 litro latte vegetale

Si mettono 250 gr di riso (tutti quei fondi nei cartocchini di risi di varia natura e con cotture differenti che altrimenti non sapresti cosa farne) in un contenitore con 4 litri di acqua fredda, facendo riposare in frigo per una notte. Aggiungere 1 stecca di cannella spezzettata e 4 foglie di alloro spiegazzate (più aroma) e rimettere in frigo per 3 ore. Ora si toglie l'alloro e si frulla con una frusta a immersione. Così com'è, tutto a crudo. Prendiamo un colino fitto e rovesciamo piano, in un altro contenitore, solo il liquido, senza il riso frullato che renderebbe tutto troppo amidoso. Si aggiusta con zucchero a piacere ed un litro di latte. Indicatissima per grandi e piccini, si conserva in frigo per 4 o 5 giorni

32) La Meringa Pavlova, in onore di una disobbediente che un grande cuoco vide ballare



Scelgo questo dolce che fu pensato in suo onore, dopo che un grande cuoco la vide ballare, non solo per festeggiare come si conviene, una tangibile realtà di rivolta politica, esistenziale, corale. Ma per arricchire quella tavola che ci trova disobbedienti e golosi.

E allora ben venga Anna Pavlova, ballerina cocciuta e innovativa (siamo inizi '900), tanto da arrivare a negarsi al Bolscioi di Mosca, per fondare una propria compagnia di ballo e a ballare fino a 50 anni, fermata solo dall'evento estremo. Fu lei a stravolgere il concetto di ballerina forte e muscolosa, mettendo in risalto tutta l'apparente fragilità del suo minutissimo corpo. Scrissero di lei:



*Le ossa trasparenti di un uccellino, le giunture di un fragile uccellino!
Era tutta fuoco e volontà d'acciaio.*

Non c'era un grammo in più sulle sue ossa e il suo busto era sottile e aveva le forme e le proporzioni di quello di un adolescente, le sue braccia e le sue gambe erano piuttosto lunghe e il collo lunghissimo e straordinariamente mobile. Pur non essendo assolutamente sensuale e anzi quasi asessuata, ella era capace di infondere in chi la guardava una sensazione di gioia, di piacere e delizia.

Con queste dosi ne vengono circa una ventina:

200 gr albumi

200 gr zucchero semolato

50 gr zucchero a velo

1 cucchiaino aceto di mele
1 cucchiaino amido di mais (maizena)
1 cucchiaino cacao

Si comincia a montare le chiare con un pizzico di sale (questo è il solo caso nel quale uso il sale, altrimenti le chiare si montano con qualche goccia di limone, che ne migliora consistenza e colore. Il sale nella fase iniziale può aiutare a montare ma una volta formata la “neve” tende a rilasciare acqua e quindi a smontare) e quando sono abbastanza sode, uniamo lo zucchero e il cacao continuando a montare. Quando la consistenza è a neve ferma, uniamo anche la maizena e l’aceto e lavoriamo ancora 10 minuti. In una placca da forno o teglia rivestite di carta forno, formare con un cucchiaino una serie di cerchi della dimensione desiderata, oppure in un’unica torta usando una teglia rivestita di carta forno e un anello da pasticceria o semplicemente quello di una tortiera apribile. Cuociamo in forno sui 140° per circa un’ora. Va da sé che le dimensioni diverse della meringa costringono a cotture prolungate. Sarebbe meglio infornarle con la temperatura del forno più alta, verso i 180°, ed abbassarla appena infornate. E’ ottima servita con panna montata con poco zucchero e fragole fresche a pezzetti ma si presta a molti altri peccati di gola.

https://www.youtube.com/watch?v=tkFSBkl9mmo&feature=emb_logo&ab_channel=DarkDancer06

33) Il Tiramisù

Antichi dolci e “pillole” amare. Le grandi navi entrano in Venezia: ricette per astronauti resistenti. Il tiramisù

Prima di tutto per tirare su il morale di chi, di fronte ai disastri delle Grandi Navi e delle Grandi Opere, oppone progetti, idee e realizzazioni altre. Con altri impatti sia ambientali che economici e rispettosi delle realtà di tutti – gli umani, anime belle.



È infatti datato due giugno, un video che passa su Youtube. Si vede e si sente una grande nave da crociera, impattare sulla banchina coinvolgendo altre imbarcazioni di piccole dimensioni e ferendo quattro donne. Inquadrature significative di una fantaeconomia scellerata e non solo riferita al turismo. Ve ne sono diverse di queste Grandi Idee, distribuite sul territorio pianeta terra, ma ovvio

è che il riferimento culinario richiami il Veneto, strizzando in questo caso, anche l'occholino alla Toscana (a pari merito con la [Darsena Foster di Firenze](#)), visto che “il si dice” a proposito di presunte paternità di questo dolce, viene attribuito a queste due regioni.

In realtà Il Tiramisù nasce a Treviso nel 1962 (nascita sancita legalmente dalla delegazione dell'Accademia Italiana della Cucina) ma solo nel 1988, nel testo “La Marca Gastronomica”, troviamo finalmente il “tiramisù”. A onor del vero le ipotesi che collocano questa preparazione a Siena sono poco accreditate. Sappiamo che in occasione di una visita del granduca Cosimo III de' Medici venne inventato un dolce denominato “zuppa del duca” con caratteristiche molto simili all'attuale tiramisù. Siamo però consapevoli che sia i savoiardi che il mascarpone, raramente si usavano nella pasticceria senese fra il XVII e il XVIII secolo e che il trasporto dalla Lombardia di quest' ultimo ingrediente difficile da conservare, discredita pesantemente l'ipotesi.

In realtà la vera guerra è tra Venezia e Trieste, e a suo tempo tra Zaia e la Seracchiani che riuscì a scipparne la paternità ai veneti (Agosto 2017). Seguirono da parte del presidente leghista minacce di ricorso al Tar per invalidare il decreto ministeriale che premiava il prelibato prodotto friulano. Anche in cucina, la guerra passa per la carta bollata! Ma la posta è alta: si parla del dolce più rappresentativo della pasticceria italiana e il **più** famoso nel mondo: **il suo nome è presente nel vocabolario comune di 23 lingue diverse e in tutta Europa è la quinta parola italiana più conosciuta.**

Di fatto è un dolce a strati, come la zuppa inglese: la novità è negli ingredienti, dove troviamo zabaione, caffè, mascarpone, biscotti secchi.

Molte le evoluzioni (poco convincenti) nel tempo, per il dolce italiano più famoso: i savoiardi verranno sostituiti dai più “leggeri” Pavesini, dai vari Pan di Spagna o Panettoni nelle versioni natalizie, mentre panna, ricotta o crema sostituiscono il mascarpone.

Per la versione classica (ovvero per un Tiramisù degno di questo nome): Lavorate a spuma 5 tuorli d'uovo con 60 gr di zucchero semolato con uno sbattitore. Unite 500 gr di mascarpone continuando a montare. A parte lavorate a spuma le chiare con 60/80 gr di zucchero semolato e unitele al composto di tuorli e mascarpone lavorando con una frusta a mano, con un movimento dall'alto verso il basso. In una pirofila montate a strati il composto alternando con savoiardi bagnati nel caffè freddo, corretto a piacere di rum dolce o cognac e spolverate con cacao o aggiungete piccoli pezzettini di cioccolato fondente. Far riposare in frigo almeno per un'ora prima di servire.

Si potrebbe organizzare una protesta tutta culinaria organizzando una gara/de gustazione di tiramisù proprio nella suddetta banchina, ovviamente i “croceristi” non possono partecipare (ad ognuno le proprie responsabilità). Vuoi vedere Venezia senza scendere dalla Grande Nave? Niente tiramisù.

In realtà, in termini completamente diversi e con altri intenti: <https://tirami-suworlDCup.com/>

34) “Eppure sapevo che il rabarbaro apparteneva ai curdi...”

Difficile immaginare il popolo curdo a tavola, di questi tempi. Difficile pensare ad uno spazio che conceda simile privilegio. Difficile parlare di ricette, ricette non violente.

Ma non posso farne a meno, quindi apro un “portale temporale” che mi permetta innanzitutto di portare a questa tavola nomade la voce di un poeta:

RABARBARO

*Al sorgere del sole iniziava la gioia sui nostri visi
Un sacco nelle mani, la prima colazione e un paio di cose
Metà di marzo o inizio d'aprile
Cresceva e si univa la felicità infantile nei nostri occhi
Quasi come una gara tra di noi
Il terreno era bagnato e franava sotto i piedi
Le pietre rotolavano tra i nostri piedi
Nonostante tutto raccoglievamo i rabarbari
Ci incontravamo all'ombra dei platani, vicino alla fontana
Bevevamo la sua acqua ghiacciata
Eppure sapevo che il rabarbaro apparteneva ai curdi
Perché cresce in luoghi difficili, montuosi, rocciosi, come i curdi
Cresce come pelle esposta al sole
Non vive negli orti, nei giardini
È una pianta che ama vivere nelle difficoltà
Non si fa cibo col rabarbaro da noi.
E più tardi ho capito che l'amore è bello quando si raccoglie
E più tardi ho sentito dagli europei che il rabarbaro si fa dolce
E più tardi ho saputo che vive come noi curdi, appartiene ai nostri monti
Il rabarbaro è una pianta che appartiene alla geografia curda.
E l'amore ha un sapore acidulo, come il rabarbaro.*

Doğan Akçali è il suo nome e racconta di sé che “La poesia è stata per me la prima esperienza di vera libertà”. Quella libertà che sconfigge l'oppressione, la violenza, la rabbia, l'amarezza ma anche nella sua realtà di esule, riesce a raccontare con forza e amore, le miserie anche della politica.



Ho scelto quella che più di altre riesce a raccontare, in quella punta acidula, il mio stato di indignazione puro. Che sia anche un oggetto commestibile, ovviamente aiuta.

Iniziamo a chiamare questo rabarbaro siriano col nome dato dai pastori locali: rewas. Viene raccolto all'inizio della stagione primaverile dagli uomini che pascolano in montagna facendo attenzione al taglio dei gambi e della pianta. Questo *Rheum ribes* è una pianta erbacea ramificata che possiede delle foglie verdi con delle striature rosse.

Prima di essere mangiato viene pelato, operazione che consiste nel rimuovere la parte esterna del gambo, mentre quella interna è tenuta da parte. È molto succosa, profuma di rosa, leggermente acidula, fresca e viene consumata come snack; a volte viene anche immersa in delle ciotoline contenenti del sale, così da rendere il *rêwas* più saporito. Nella medicina popolare viene dato a chi soffre di ipertensione. Ricordiamoci che in questa terra di Medio Oriente hanno interagito molte culture: turca, araba, persiana e in questo crogiolo culturale si possono trovare dei tratti evidenti nella conoscenza a proposito dell'utilizzo e del consumo di piante e verdure spontanee e la radice di rabarbaro siriano viene usata tradizionalmente per il trattamento di diabete, emorroidi, ulcere e diarrea.

Il procedimento per gustarlo, non è propriamente gastronomico, non legato ad una preparazione, ad una cottura particolare ma, al modo di condividere questo cibo, che a mio parere riassume la spudorata bellezza e amarezza che scende per la gola, in questo tempo di violenza nuda e cruda.

È consuetudine infatti che i gambi nettati del rabarbaro vengano sparsi sui tappeti dove le donne e gli uomini si accomoderanno per bere il tè, chiacchierare, stare insieme. Questo diverso uso sociale, di convivialità legato al *rêwas* ci porta il sapore della coesione delle comunità curde.



E a proposito del verso: *“E più tardi ho sentito dagli europei che il rabarbaro si fa dolce”*, vi racconto che questa pianta è legata alla signora Ademia, amica di mia nonna, mai sposata, libera, curiosa e un po’ eccentrica. L’ho conosciuta e frequentata negli anni rapallesi delle vacanze scolastiche e proprio l’ultimo anno che ho trascorso in Liguria, mi regalò come saluto e pegno di amicizia, una merenda fatta da lei. Prezioso dono di una persona non troppo amante del

tempo “vissuto in cucina”: una fetta di soffice rosata e tumida torta di rabarbaro accompagnata dallo stesso, ma fritto. Colpita negli affetti e nella gola, il rabarbaro, il bisogno di vederlo e toccarlo è il suo lascito. Inevitabile l’inciampo sulla sua ricetta, che, per motivi affettivi, non ho mai cambiato.

Di questo strano vegetale, dal sapore appena amarognolo e fresco, si usano solo i gambi o steli e prima di lessarlo in acqua e zucchero, toglietegli i fili stile sedano o cardo e tagliatelo in pezzetti di 5/6 cm; una volta scolato e raffreddato immergetelo nella pastella per la frutta:

Lavorare in modo omogeneo: 150 gr farina bianca o riso e fecola- 2 uova intere- 10 gr zucchero semolato-il pizzico di sale e 3 decilitri di latte. Aromatizzare a vostro criterio e usate dopo una ventina di minuti. Friggete in olio bollente.

E siccome sono dell’idea che le belle cose vanno fatte circolare, vi scrivo anche la ricetta della torta per 8 persone (6 se golose) per cui una tortiera di 30 cm. imburrata e spolverata di pane grattato:

200 gr di farina bianca
200 gr di burro
200 gr di zucchero semolato+2 cucchiari
4 uova
1/2 kg di rabarbaro
scorza grattugiata di 1 limone
sale

Pulite il rabarbaro come sopra, e tagliatelo a pezzetti lunghi 3 cm. In una terrina appoggiata sul ghiaccio, battete con la frusta il burro fuso con lo zucchero, fino ad ottenere una spuma morbida. Ora si aggiungono le uova, la farina setacciata, la scorza di limone e una presa di sale. Versate il composto nella tortiera, allineando a piacere i tronchetti di rabarbaro, spolverizzando con il resto dello zucchero (i 2 cucchiari). Si inforna a 170°, per 35 minuti.

35) Stregoneria culinaria (frittelline di castagne, ricotta montata e cioccolato caldo)

Non sapevo che nel 1895 i fratelli Lumière avessero inserito, alla prima proiezione pubblica, le “*dejeuner de bébé*”; una scena di vita familiare dove un piccolo Lumière viene imboccato dai genitori. Loro sostennero che il cinema doveva riflettere la realtà e quindi non poteva mancare una parte tanto importante della vita quotidiana. “Atti alimentari” e non più per la sola sopravvivenza, ma una vera e propria forma di linguaggio col quale esprimere i propri valori, cultura, appartenenza e dignità: **cibo e cinema**. Non voglio entrare nel merito, abbiamo già autorevoli fonti da consultare, solo indicarvi, visibile in fondo a questa ricetta, un breve cortometraggio di 4 minuti in bianco e nero, muto e strabiliante.



Era il 1904 quando un certo George Méliès gira e interpreta ***Sorcellerie culinaire*** (stregonerie culinarie). E' la piccola grande storia di un sopruso che sarà giustamente punito. Siamo in una cucina dove lo chef sta cucinando meticolosamente e nega un po' di cibo ad un mendicante, scacciandolo in malo modo. Ma l'accattone è in realtà un mago che trasforma la cucina in un pandemonio, usando stregonerie e trucchi: dalla scatola del sale esce un primo demone che versa il sale, cresciuto a dismisura, nella grande pentola dove l'acqua

bolle e la *soupe* risulterà davvero troppo salata; poi si materializzano altri diavoli e alla fine della mischia il cuoco finisce nella pentola.

https://www.youtube.com/watch?v=iRgz1KiZ8HU&ab_channel=BBAberrations

E per festeggiare la degna fine del nostro cuoco vi propongo delle frittelline di castagne, adatte a giornate più fredde, ricordandovi che se qualcuno, attirato da tanto profumo bussa alla vostra porta, siate generosi e offrite frittella e ricetta:

300 gr farina di castagne setacciata
3 uova intere
500 gr latte
vaniglia, scorza di arancia
8 gr lievito istantaneo per dolci
olio di arachidi.

Lavorate tutti gli ingredienti in una terrina e lasciate riposare 30 minuti e friggetela a cucchiaiate nell'olio bollente. Una spolverata di zucchero e, volendo esagerare, un poco di ricotta appena montata sopra ogni frittella calda e una cucchiaiate di:

300 gr cioccolato fondente
100 gr acqua
75 gr latte intero
75 gr zucchero semolato

Sciogliete tutti gli ingredienti a bagnomaria, fate raffreddare e aggiungete 125 gr di panna fresca e a piacere, un poco di rum.

36) Datteri freschi al rum farciti di mascarpone, caramello.

Gioco, esperienza, ricordo, affetto e gola.

Dove ho incontrato per la prima volta i datteri sulla pianta.

Quando sono stata in Marocco, penso ormai 10 anni fa, o anche 15, andando da Marrakech a Zagora abbiamo fatto tappa obbligata, causa fame a Ouarzazate. Abbiamo conosciuto Sadik, un ragazzo berbero, straospitale che, dopo averci indicato l'unico posto dove mangiare il millesimo tajine, ci ha fatto visitare un "magazzino" che sembrava il nascondiglio di Ali Babà; tutti manufatti che recuperano dalle carovane nel deserto e che vendono esclusivamente ai negozianti di una Marrakech che loro, les homme bleu, frequentano mal volentieri (trop de bruit).



Ci offrì un tè rovente, dolcissimo e pieno di menta e, usando il francese abbiamo fatto una discreta conversazione; tra varie domande di religione/politica e

usi/costumi, non potevo non chiedere cosa ci facesse un campo di calcio appena all'inizio del "paesino", inimmaginabile per me credere che, con quel clima, potessero pensare al calcio, e invece si sono attrezzati così: giocano un tempo all'alba e l'altro al tramonto quando le temperature sono sopportabili.



In questo posto pazzesco dove in fondo all'unica strada troneggiava un cartello di latta con tanto di cammello disegnato, con sotto la scritta "Timbuctu 45 giorni", ho visto il cielo più bello di tutta la mia vita: "un cielo in pianto di deformi stelle" recita una poesia del mio amato Rilke e mai così calzante per me come allora. E in quello stordimento di senso, lungo quella strada infuocata, la strada di "il tè nel deserto" di Bertolucci, con oasi ad inseguirsi ed uno stretto, lungo uadi (fiume) tra giganteschi datteri, ho pensato a mio nonno, ai datteri che facevo con lui per le feste, alle 4 parole di arabo che mi aveva insegnato e alla sua cavalla di nome Kadija ed ho chiesto a Sadik se significasse qualcosa e quel qualcosa era: stella splendente. Mi piace anche che la scoperta del significato di una parola legata a un ricordo di infanzia sia avvenuta lungo la strada delle palme da dattero.

E cosa ci fanno i datteri con il mascarpone? Chi ce li ha messi proprio non si sa. Quale maneggio geopolitico li ha fatti incontrare? Questa è una ricetta moderna che compare, con varianti, in molti siti, ma che, prima di internet, ha avuto una diffusione soltanto orale. Ma si sa, internet ha dato la parola a tutti. Internet è

un bar virtuale ma non è dialogico nel senso di quel dialogo delle donne nelle botteghe che coniavano meraviglie.

Procuratevi dei datteri freschi, sbucciateli, togliete il nocciolo e metteteli a macerare nel rum per una notte, in frigo nella parte meno fredda. Un buon rum da pasticceria va bene, magari stemperato con un poco di acqua, per abbassare il “livello alcolico”.

Lavorate con la frusta del mascarpone con lo zucchero a velo e con l'aiuto di una sacca da pasticceria riempite i datteri sgocciolati.

Il Caramello:

500 gr zucchero semolato

200 gr di acqua

5 gocce di limone.

Si mette sul fuoco molto basso lo zucchero, una volta brunito e sciolto completamente, mescolare con attenzione aggiungendo l'acqua bollente. Spengete il fuoco continuando a girare unendo anche il limone. Far raffreddare. Mettete il caramello in una boccetta e fatelo colare a filo decorando i datteri ripieni.

Questa ricetta non vi farà vedere il cielo notturno del deserto, ma forse, gustandola lo potrete semplicemente immaginare.

https://www.youtube.com/watch?v=nBv_8c9Fegc&feature=emb_logo&ab_channel=GilbertoPierazzuoli

37) La Tatin (torta) di fichi



Se il critico gastronomico Maurice Edmond Sailland (famoso ambasciatore della cucina provinciale e co-autore di molti libri di ricette regionali, nominato principe dei gastronomi) ha il merito di aver raccontato la storia delle sorelle Tatin in una conferenza stampa e che questo sia bastato per rendere questa facile torta una star culinaria, ricordiamo che forse, è stata la bontà di questa “arrangiamento” a supportare la parola del principe dei gastronomi. Il fatto che sia così identitaria della Francia, significa che ha fatto breccia in molti palati, diventati “palati collettivi” e pensate che è stata servita per la prima volta a Parigi addirittura nel ristorante Maxim. Dunque si narra che questo dolce sia nato dalla gran fretta che ebbe la sig.na Stephanie Tatin quando si accorse di aver dimenticato di stendere la sfoglia prima di mettere le mele sulla torta stessa. Ma ricca di buon senso qual era, non si arrese e cucinò d’istinto una... torta alla rovescia appoggiando la pasta sopra le mele. Aiutata dalle competenze, invece

di un paciugo, ci ha lasciato una famosa e riconosciuta ricetta. Ancora una donna, anzi due perché insieme alla sorella Caroline gestiva l'albergo-ristorante di famiglia a Lamotte-Beuvron, in Francia, nella scena di una ristorazione che da sempre ha bisogno di cultura, cervello e tenacia più dei cosiddetti muscoli maschili. Come se questi ultimi fossero garanzia di forza e resistenza.

Allora, passiamo alla mia versione:

per la pasta: 10 stampini o una tortiera da 24 cm.

100 gr farina bianca o

100 gr burro morbido

50 gr acqua

un pizzico di sale

Si lavorano insieme tutti gli ingredienti poi mettiamo a riposare in frigo per 1/2 ora, questa "pasta sfoglia", coperta con pellicola o tovagliolo.

Per il caramello:

150 gr zucchero semolato

75 gr burro

In una padellina far sciogliere il burro con lo zucchero, finché inizi a caramellare. Versarne una cucchiata nelle formine o nella tortiera, sistemare 3/4 fichi mondati e ricoprire con la pasta tirata a mattarello, spessa 4/5 cm, sigillando bene i bordi allo stampino.

Infernare a 200/220° per 30 minuti, la pasta deve risultare ben dorata. Prima di sformarli (molto delicatamente, staccando la pasta con l'aiuto di un coltello a punta tonda), aspettare che si stiepidiscano: il caramello bollente cola e non c'è bruciatura peggiore.

Servito tiepido, con una salsa/crema profumata al limone, oppure alle noci. Un sorbetto di mandorle o della semplice panna montata.

Con immutato rispetto per la Confraternita di Lichonneux di tarte Tatin Lamotte-Beuvron, un'associazione fondata nel 1979, nata per difendere ad ogni costo originalità e tradizionalità della tarte Tatin, della ricetta tradizionale, combattendo ogni sorta di modifica e cambiamento.

Da loro, la tarte Tatin viene preparata e servita rigorosamente secondo il procedimento originale rispettando la tradizione, per tanto sono aboliti gli accompagnamenti o le aggiunte.

Infatti l'ho chiamata Tatin di fichi, per essere corretta e mi torna. Quello invece che mi lascia dubbi, è il non assaggiare e comprendere nuovi accostamenti e proponimenti. Nuovi sbagli, nuove esigenze. Impedire contaminazioni e scambi, è soltanto il ripetersi di dinamiche culinarie, fine a se stesse. Mentre la loro funzione è quella di innescare suggestioni e piaceri condivisi.

E allora perché i fichi? non è semplicissimo. E' un po' aver messo in combutta tra loro fichi, mele, gola, ingordigia

La "gran buffe" dispensa certo incontri così ravvicinati con l'oggetto della scorpacciata, da arrivare a diventare quasi dannoso per il piacere in sé.

Troppo, troppo forte, troppo dolce, con avvisaglie di mal di pancia e oltre.

Avvisaglie di disagi che possono portare alla nausea di un cibo, di un odore, al suo rifiuto, insomma quasi un esser costretti a vivere il piacere legato al dispiacere.

La gola invece è una signora, si ritaglia la fetta più ludica, più gaudente e non perché sa quando fermarsi. Non è morigerata. Sceglie.

E se l'offerta si sprigiona in tre bocconi, in quei tre piccoli dolcissimi fichi con caramello e pasta, incoraggiati a farsi avanti e resi ancor più "fichi", dal contrasto con mirati accompagnamenti, ecco allora mi torna. Fatevi di Tatin di mele. Quando non ne potrete più, provate la mia versione.