



**ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA**



# LA CUCINA DEL RIUSO

**RELAZIONI E RICETTE**

**CENA ECUMENICA 20 OTTOBRE 2016**

I QUADERNI DELL'ACCADEMIA  
NUMERO OTTANTASEI

**Avviso ai lettori:**

*gli ingredienti delle ricette pubblicate,  
se non diversamente indicato,  
sono per quattro persone.*

Collana a cura di:  
Silvia De Lorenzo

Progetto grafico e impaginazione:  
Simona Mongiu

© 2017 - Accademia Italiana della Cucina  
20124 Milano - Via Napo Torriani, 31  
tel. 02 66987018 - fax 02 66987008  
[www.accademia1953.it](http://www.accademia1953.it)  
[segreteria@accademia1953.it](mailto:segreteria@accademia1953.it)  
ISBN9788889116296

Stampato in Italia

*In copertina:*

*Cameriera che travasa la zuppa dal paiolo (seconda metà del XVIII secolo)  
di Pehr Hilleström*

**ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA**  
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA  
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

**LA CUCINA DEL RIUSO**  
**RELAZIONI E RICETTE**

CENA ECUMENICA  
20 OTTOBRE 2016



## LA CUCINA DEL RIUSO: UN NUOVO MODO DI CUCINARE PER RITROVARE I SAPORI DI UN TEMPO

L'articolo 5 del “Codice Etico” dell'Accademia afferma solennemente che essa è “contraria allo spreco di cibo”. A fronte della fame nel mondo, tale spreco è un fenomeno intollerabile sotto il profilo ambientale, sociale ed etico. Purtroppo, però, nella società attuale, sembra un fenomeno ineliminabile, perché esso inizia ben prima del consumo familiare, cioè nei campi, nella trasformazione industriale e nella catena distributiva. Tuttavia, almeno una parte della società si sta rendendo conto di quanto lo spreco sia odioso soprattutto di fronte alla consapevolezza che una gran parte della popolazione mondiale ancora soffre la fame. Prova ne sia che dal grande classico *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa raccolta da Olindo Guerrini*, edito nel 1918, oggi siamo arrivati a decine di libri che suggeriscono le migliori ricette per la cucina del recupero. Anzi, recentemente, c'è stato un vero boom, segno, forse, dei tempi. E l'Accademia ha ritenuto che, nel monitorare lo stato della cucina italiana, si dovesse anche approfondire quanto sia rimasto della cucina del riuso, quella che una volta era chiamata la cucina degli “avanzi”.

Nella cucina di casa, la tradizione regionale annovera ancora moltissime ricette nate quando, in passato, era la necessità (e anche la fantasia) a guidare l'utilizzo degli avanzi per preparare gustosi nuovi piatti: pancotto, pappa al pomodoro, ribollita, timballo e frittata di maccheroni, polpettone e polpette, lesso rifatto con le cipolle, sformati, sono solo alcuni esempi.

Non pensiamo che oggi le famiglie si rivolgano a questo genere di preparazioni per risparmiare, lo fanno un po' per il dispiacere di buttare prodotti buoni e molto perché alla fine vengono fuori pietanze appetitose. Ne è la prova questo Quaderno, il numero 86 di una Collana che documenta la continua attività culturale dell'Accademia e che riporta le Relazioni svolte nelle riunioni conviviali della cena ecumenica del 2016, oltre ad alcune ricette dei piatti elaborati per l'occasione.

Vorrei ricordare, a questo proposito, che se le ricette riportate nel Quaderno riguardano la cucina del riuso, in occasione della cena ecumenica, è stato anche preparato un piatto in omaggio alla cucina di Amatrice (amatriciana o gricia), colpita, insieme agli altri paesi del Centro Italia, dal terribile terremoto. Gli Accademici di tutto il mondo, riuniti virtualmente alla stessa ora, intorno alla stessa tavola, hanno voluto dimostrare così la loro solidarietà nei confronti di quelle popolazioni.

Un vivo ringraziamento ai Relatori e a coloro che hanno contribuito a tale pubblicazione, dalla quale è emerso un mondo attuale e saporito che trae origine da un passato che non c'è più, ma che vive con i gusti e le capacità di oggi, ereditate dai saggi insegnamenti di chi quei piatti li preparava per necessità.

**PAOLO PETRONI**

*Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina*

## **LE RELAZIONI**



## NON SI SPRECAVA NIENTE

Il Ponente albanese ha vissuto nella sua storia momenti di grande semplicità, ben diversi dai giorni di oggi, in cui turisti e residenti hanno a disposizione ogni cosa, per saziare la loro fame di conoscenza di prodotti enogastronomici di eccellente qualità. Negli anni passati, per certi versi difficili dal punto di vista economico e alimentare, nel silenzio delle case, nell'attesa del ritorno dai campi o dal mare di mariti e figli, le madri, le zie, le nonne, veri angeli del focolare, si disponevano a mettere in tavola il meglio possibile. A volte piatti innovativi, a volte piatti in cui il reimpiego di pasti precedenti rinnovava, nella forma e nel gusto, qualcosa in apparenza già noto. Numerose sono le testimonianze scritte di queste storie, che sembrano normali, ma in realtà sono così importanti nella vita di tutti noi. Per cui andiamo a ritroso nel tempo, entriamo nell'immensa cattedrale del ricordo, leggiamo cosa scriveva Gilbert Chabrol De Volvic nella sua *Statistica del Dipartimento di Montenotte*, stampata a Parigi nel 1824. In Liguria c'era una maggiore sobrietà rispetto al confinante Piemonte, e gli inviti a pranzo per gli amici erano molto rari, per quanto nelle grandi occasioni non mancassero mai cibi sotto sale e fichi, minestre, fritti, carne di manzo, pollame, salumi, paste, dessert.

Silvio Torre, esperto conoscitore dell'opera di Chabrol, scrive nel suo *La cucina del Ponente Ligure*: “dimore permanentemente chiuse in una sobria privacy, dove si conduceva una vita senza sprechi, né eccessive concessioni quotidiane a tavola. Una cucina misurata, di lunghe cotture a fuoco dolce, di cibi ben cotti, di carni bianche, tenere, morbide, spesso tritate, l'eterno fascino dei ripieni, che ignorava assolutamente espressioni moderne come 'al dente' o 'al sangue'”.

Passano gli anni ma non cambia il pensiero. Nel 1918, compare *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, pubblicato dopo la morte di Olindo Guerrini, poeta ed erudito forlivese. Prima di lui, avevano teorizzato della materia anche due grandi cuochi quali Vialardi e Chapusot. E, dopo di loro, i Ratto, autori della *Cuciniere genovese* del 1864.

La Prima guerra mondiale testimonia la vera unificazione italiana, il confronto tra le varie cucine regionali e la necessità di essere parsimoniosi, per la crisi economica post bellica, per l'autarchia. In un'Italia semplice, vengono pubblicati libri come *La cucina italiana in tempo di sanzioni* di Ada Bonfiglio Krassich, nel 1936; *Economia in cucina senza sacrificio a tavola* di Lina Ferrini, nel 1939; *Cucina ed*

*Igiene* del dottor Angelo Crovetto nel 1945, e molti altri. Cosa hanno in comune questi testi che ho trovato in case albenganesi? Il dedicare pagine agli avanzi, a conoscere la cucina del riuso, ad apprezzare la parsimonia, la frugalità, sinonimo, per certi versi, di benessere e salute. Il lettore troverà diverse ricette quali: minestra avanzata con dadi di pane; frittata con avanzo di minestra; pasta rimasta al gratin; tortino o frittelline di riso avanzato; polpettone di carne avanzata; pollo avanzato alla maionese; pesce lessato avanzato in insalata; avanzi di pesce al gratin o avanzi di verdure in insalata, o in frittata. Leggiamo insieme: “è avanzato l’arrosto di ieri. Ecco una preparazione poco dispendiosa poiché la mortadella di Bologna e il salame saranno le uniche spese. Per il resto, gli avanzi d’arrosto, tagliati con cura, guerniti con cetriolini tagliati a fiore, qualche fetta d’uovo sodo, un po’ di capperi e qualche foglia di insalata, costituiranno un piatto appetitoso e presentabile”. Come dire di no? Crovetto, nel suo libro, dà indicazioni sull’utilizzazione delle rimanenze, come conservarle e in quali recipienti. Scrive: “meglio in ghiacciaia”. Non dimentichiamo che non in tutte le case si disponeva di un frigorifero, e i cibi si potevano alterare facilmente a seconda del clima. Parla di minestre, di arrosti, lessi, torte, carne magra lessata, avanzi di carne e pesce, di risotto, pane, pasta asciutta, albumi d’uovo, verdure e ortaggi. Tutto secondo i principi dell’igiene e della salute. Arriviamo al 1957, si pubblica *La cuoca in famiglia* di Alda Casola: si insegna alle madri come riutilizzare gli avanzi, come allestire un pranzo o una cena di qualità, e si riparla di tortino di carne cotta avanzata; polpettine di carne rimasta; crocchette di carne cotta rimasta. Il boom economico sta per arrivare, con i suoi eccessi, la sua opulenza, la sua frivolezza. Eppure basta chiudere gli occhi, immaginare di entrare in una stanza di una casa rurale o in una del centro storico del Ponente, con il camino, o con la cucina economica a scaldare l’ambiente, sentire il profumo di una fetta di polenta messa ad abbrustolire, o di una minestra accompagnata da crocchette di patate o di riso, o da un polpettone di verdure, e abbandonarsi alla magia dell’autunno, ai ricordi di un tempo e alla nostalgia di quella bellezza semplice che ci accompagna ancora oggi.

**ROBERTO PIRINO**

*Delegato di Albenga e del Ponente Ligure*

## IL SAPORE DELLA TRADIZIONE E LE NUOVE SENSIBILITÀ

Chi si rivede! La distrazione, un po' colpevole, spesso inconsapevole, dai valori autentici della mensa è durata poco più di 40 anni. Sembra che siamo avviati a un ritorno al passato, così poco passato, che chiunque ha i capelli solo grigi lo ricorda benissimo. Il cibo, l'indispensabile alimentazione del sangue e del cervello, e quindi anche delle emozioni e dei sogni, sembra tornato a essere guardato con rispetto. Ma è proprio così?

Leggendo qua e là sul tema della nostra serata (c'è in giro, tra libreria e Internet, tanta di quella roba da sentire odore di moda e di affari), mi imbatto nel ricordo di quando le nonne (anche la mia) insegnavano che San Martino è sceso da cavallo per raccogliere un tozzo di pane. Poi leggo che il *bon ton* cinese prevede che, quando si è invitati, si lasci un po' di cibo nel piatto. È il segno che l'ospite non è stato avaro nel mettere cibo in tavola. Succede in Cina. Quando i poveri eravamo noi, il piatto lo vuotavamo tutto e facevamo pure la scarpetta.

In California, racconta il Delegato di San Francisco Claudio Tarchi, funziona così: in ogni casa c'è un gigantesco frigorifero pieno di ogni leccornia... che va inesorabilmente a male. Ogni due settimane, quando è stato consumato quasi nulla, il frigo maleodorante va svuotato e pulito. Subito dopo, lo si riempie e tutto ricomincia. Sarà per questo andazzo che il PIL degli Usa vola ancora, mentre il nostro langue.

Già, perché l'altro dato, ormai consolidato, è che la domanda di prodotti alimentari è scesa. Ma come? Il cibo, per gli economisti classici (e i miei professori all'Università), è un bene a domanda rigida. Si rinuncia a tutto, prima di rinunciare al pane. La spiegazione più tranquillizzante del fenomeno è che la gente compera cibi meno costosi: scenderebbe il fatturato, non il volume del cibo (ma alcune ricerche sostengono che sia calato anche quello). Vola, ci dicono, il biologico, ma anche il prosciutto "siringato".

La risposta meno tranquillizzante è che anche da noi si patisce la fame, un triste ricordo che abbiamo buttato alle spalle. Noi, non la Caritas.

C'è, tuttavia, una terza spiegazione: la gente, che evidentemente comperava più del necessario, ha smesso di buttare cibo nella pattumiera. È tornata all'etica della sobrietà e del riuso? Magari all'etica no, ma al buon senso di certo. Secondo Coldiretti, il 58% degli italiani afferma di aver ridotto, nel 2016, gli sprechi alimentari.

Il 60% degli intervistati sostiene di fare la spesa con più attenzione; un buon 60% conferma di usare gli avanzi della cucina. Girando una medaglia che sembra luccicante, apprendiamo, però, che il 44% degli italiani mangia alimenti che hanno superato la data di scadenza. Un dato da leggere con precauzione.

Il punto di partenza, quello che fa soffrire un poco le nostre coscienze pensando a quasi un miliardo di esseri umani che patisce la fame, è che ognuno di noi ha sulla coscienza 76 kg l'anno di cibo buttato. Il dato va però articolato. Solo il 54% del cibo si spreca al consumo, il 21% lo butta la ristorazione, il 15% si perde nei supermercati, l'8% in agricoltura, il 2% nell'industria di trasformazione. Con questa quantità di spreco, noi italiani siamo bravi. Negli Usa si butta giusto il doppio, e persino in India il 13% del cibo finisce buttato.

Vogliamo davvero ridurre gli sprechi? Il cibo che va in pattumiera, in fondo, è stato comperato e pagato e poiché lo spreco in Italia è stimato in 12,5 miliardi di euro l'anno, se ne va un bel pezzo di PIL. Chi ha sposato le teorie economiche, che impongono la crescita, non esulta dell'apparente voglia di sobrietà che serpeggia soprattutto tra chi non ha nessun bisogno di essere sobrio. Già, perché, da che mondo è mondo, gli avanzi sono una roba da tavola dei ricchi. Il dubbio, molto ottocentesco, dei ricchi era se gli avanzi dovessero andare alla servitù o essere distribuiti ai poveri. La Chiesa era per la seconda ipotesi.

Ciò che infastidisce è che, se un tempo si doveva essere lesti a far cuocere i cibi deperibili, oggi, tra frigo e freezer, sottovuoto e monoporzioni, non c'è proprio alcuna scusa per buttare il cibo. Persino le porzioni dei ristoranti sono drasticamente calate.

Sull'argomento si dicono spesso delle banalità. Per evitarle, possibilmente, va fatta una precisazione. Parte degli alimenti si perde fin dal campo, vuoi perché non sono belli da vedere, vuoi perché il prezzo è così basso che non conviene andare a raccogliarli (e succede spesso). Tecnicamente si parla di perdite, in parte evitabili, in parte no. Oggi la legge incoraggia i contadini a donare gli eccessi di raccolto.

Il secondo filone è quello dello spreco vero e proprio. Tipico che la rete commerciale butti i prodotti in scadenza. Sul punto è intervenuta anche la legge italiana. Dal 14 settembre scorso è in vigore la legge 19 agosto 2016 n. 166, battezzata (senza troppa fortuna) anche come "legge Gadda" dalla parlamentare che l'ha proposta. La legge, che è però in attesa dei regolamenti e della modulistica (informatica) da usare a fini fiscali, punta le sue carte sull'incentivo a donare prima di buttare via. Vale evidentemente per le aziende agricole, per l'industria alimentare e per i supermercati. Valorizza anche i cibi sequestrati, se in regola con le norme igieniche. Basta segnalare l'operazione al fisco e su quanto donato non si pagano tasse, mentre la riduzione dell'imposta sui rifiuti è solo proposta ai Comuni. Si

dice che sia la migliore legge d'Europa. La Francia è arrivata ad avere una legge simile a inizio 2016, ma si è già coperta di critiche. Essa punta sulle multe (salate) e persino la galera, fissando degli obblighi (ma non è vero che rende obbligatorio il *doggy bag*). Scontente sono le organizzazioni umanitarie che sono obbligate a ricevere, anche se non sono attrezzate per farlo.

Torniamo in cucina. Una buona parte dello spreco deriva dagli scarti. Quanto si butta del carciofo prima di cucinarlo? Circa il 65%. Vi sorprenderà sapere che anche del maiale si butta il 13% del peso vivo. Ragionando sulla residua capacità alimentare degli scarti (gambi, foglie, baccelli, lische di pesce), è nato un nuovo filone di cucina che utilizza gli scarti. Il risparmio economico sembra poco, ma fare le patatine con le bucce delle patate è molto chic e la pubblicistica in materia è immensa. In realtà, se si usa il frullatore, escono piatti squisiti (i baccelli dei piselli sono deliziosi), tanto che c'è chi sospetta che a fare questa scelta contribuisca più la gola che la coscienza e l'ambientalismo. Con un accorgimento, però: se si usano prodotti trattati con antiparassitari, si deve ricordare che tutte queste schifezze sono nella buccia. Il consiglio è quello di usare prodotti biologici, ma anche il bio qualcosa (rame e zolfo) deve usare. E poi c'è il falso bio. L'estremo consiglio è quello di usare, se non siete amici del contadino, verdura coltivata da voi stessi. E ora siamo agli avanzi della mensa e cioè alla cucina del riuso. La sorpresa è che sia percepita come una novità, e forse per i *millenians* lo è (ma il 40% dei giovani milanesi non cucina neppure una volta alla settimana), per i più anziani si tratta di una ovvietà lapalissiana.

L'abbiamo detto: si tratta di tornare indietro di poco più di 40 anni.

L'Accademia ha dedicato l'anno sociale al non spreco delle cose ancora buone da mangiare e ha raccolto gli scritti di tanti appassionati che sono in un libro che appunto si intitola *La cucina del riuso*. Ci si sono impegnati in molti, andando a scarabellare i quaderni delle nonne. Il dato comune a tutti gli scritti (che qua e là si ripetono, segno di un comune sentire) è la sorpresa per questa iniziativa. Tuttavia come dicono in molti, la valorizzazione degli avanzi ha una storia lunghissima, a cominciare dagli scritti di Olindo Guerrini pubblicati postumi nel 1918: sappiamo già tutto, che novità è questa?

La notizia palese è che la cucina regionale italiana non è pronta a rispondere alle nuove sensibilità emergenti, è prontissima. Così il bel volume dell'Accademia è una ricchissima riproposizione delle ricette della cucina regionale. Alcune sono ancora ben vive, altre sono state storpiate, altre sono scomparse e l'occasione del libro è un modo molto invitante per farle rivivere in maniera autentica.

Cosa si riutilizza in cucina? In tutte le regioni il pane raffermo, dalla nostra *panata* alla celebre ribollita. C'è chi lo soffrigge, chi lo ammolla nel latte, chi ci mette un

giro d'olio con un sospetto che è quasi certezza: non sono pochi quelli che di pane ne comperano più del necessario perché hanno voglia di una fumante ribollita. Tutti gli autori considerano normale che si metta a cuocere più pasta del necessario per regalarsi una frittatona di maccheroni il giorno dopo.

Il piatto più ricorrente in tutte le regioni del Centro Nord? Sono i *capù*, cioè le verze o le coste avvolte attorno a un ripieno che può essere povero e vegetale o reso più appetitoso con ritagli di carne o salsiccia sbriciolata. Del resto, notano tutti gli autori, dalla Liguria alle Marche, che cos'è il cacciucco se non il trionfo del pesce avanzato?

Storia a parte merita la polpetta, che è davvero preparazione universale. Un modo di dire dell'Alto Adige ammonisce che solo Dio e chi l'ha preparata sa cosa c'è in una polpetta. Da qui una fama non troppo rassicurante. Ora che l'hanno riscoperta gli chef, si fa con macinato di polpa scelta, ma la sua storia vera è il riuso di tutte le carni anche mescolate tra loro, compreso il cervo e la marmotta.

E se proprio lo scarto e l'avanzo di cibo non è più riusabile? Un destino frequente è l'alimentazione animale, anche se considero una stortura dei nostri tempi che i suini ingrassino a merendine che hanno solo il torto di avere una confezione spiegazzata. L'altro uso comune a tutti i rifiuti organici è la produzione di compost per le coltivazioni di fiori e ortaggi. Da quando si sono diffusi gli impianti, molti scarti alimentari (quasi esclusivamente dell'industria come le bucce dei pomodori pelati) vanno nei digestori per produrre biogas. Ma si può fare di più.

Dalle scorze d'arancia non si possono solo ricavare golose scorzette candite, ma anche tessuti. Dalla mela si può ricavare una sorta di ecopelle e persino la carta. Dai vegetali si possono ricavare plastiche dal miracoloso potere antiossidante.

**GIANMICHELE PORTIERI**

*Giornalista gastronomico de "Il Giornale di Brescia"*



## UNA SCELTA CONSAPEVOLE

Risparmiare oggi è una necessità imposta dalla crisi della società, ma una volta era normale usare gli avanzi per cucinare altre pietanze. Non si buttava via quasi nulla e tutti gli alimenti venivano utilizzati in modi alternativi. Quello che veniva servito a tavola si doveva consumare e, nel caso fosse avanzato qualcosa, veniva impiegato in seguito, oppure riutilizzato per realizzare un altro piatto. Con il pane vecchio avanzato, che per i nostri vecchi era peccato mortale gettare, si realizzava la *panà*, una specie di minestra-crema. Si ammollava il pane nell'acqua o, per i più fortunati, nel brodo, e poi si cucinava per alcuni minuti aggiungendo un cucchiaino di olio. Si versava nel piatto e la *panà* era pronta da gustare con una cucchiainata di formaggio grattugiato. Altre versioni vedono le aggiunte di uova o pezzetti di coppa di maiale per arricchirlo. Si preparava soprattutto per anziani e bambini.

Altra leccornia dagli avanzi di cucina riguarda le bucce di polenta attaccate al cialero (paiolo). Queste, una volta che il recipiente si raffreddava, venivano staccate con molta cura e poi erano poste ad abbrustolire sul piano della cucina a legna o cucina economica. Una volta belle calde e quasi tostate, una specie di tacos alla veneta, venivano consumate così come erano oppure accompagnate con qualche pezzetto di formaggio o di salame o soppressa di casa.

Ancora con gli avanzi del formaggio, o meglio, con le bucce o scorze, soprattutto di formaggi stagionati, pulite, tagliuzzate e messe nella pentola, si insaporiva il minestrone. Per la pasta e fagioli, veniva utilizzato lo scarto della cotica del maiale: nasceva così il piatto "pasta, fasioi con le coesse" (pasta e fagioli con le cotiche). Con la polenta avanzata, assai raramente, si potevano realizzare ottimi piatti. Dopo averla sminuzzata, veniva bollita un'altra volta nel latte con aggiunta di farina di mais e di grano. Quando era cotta, era utilizzata per preparare le frittelle, sia dolci sia salate, a seconda delle aggiunte: per le prime, con uvetta e canditi, oppure, nella versione salata, con sardine o salame.

Anche con gli avanzi delle verdure, come asparagi, peperoni, patate, zucchine, piselli, si realizzavano frittate o torte salate. Nulla veniva gettato, proprio per quella cultura contadina che aveva imperato nel Vicentino sino agli anni Settanta.

Nascono così piatti basati esclusivamente sugli avanzi. Nel Vicentino possiamo ricordare la torta di pane, che prende vari nomi a seconda della zona. Si realizzava

con il pane raffermo, latte e frutta secca, che si rinveniva nella madia. Un piatto del riuso di tradizione contadina e, nei primi del 1900, anche della media alta borghesia vicentina, era la minestra maridà o maritata. Il giorno di festa, veniva servita una minestra di riso oppure di tagliatelle in brodo. Se la minestra non era consumata tutta, quello che avanzava era utilizzato il giorno dopo, con aggiunta di brodo e, all'occorrenza, di tagliatelle e riso uniti insieme. Per dare più sostanza al piatto venivano anche aggiunti i fegatini di pollo passati al burro, ma questo solo per la famiglie più agiate.

Sempre per la ragione che nulla si doveva buttare, nelle famiglie vicentine, in caso non venisse utilizzato del tutto il bollito, questo veniva poi sminuzzato e tritato; vi si aggiungevano uova, uva sultanina e pinoli per amalgamare il tutto. Si formavano delle polpette, poi passate nell'uovo e nel pangrattato, e messe a cottura in una casseruola con burro o strutto. Oppure, la carne del bollito che avanzava, sminuzzata a coltello, si mescolava a cipollotti freschi, si condiva con olio e spezie e si serviva come piatto forte.

Elemento importante, nella cucina dell'utilizzo di quanto non veniva consumato fresco, era ed è la verdura. Quante volte, aprendo il frigorifero, ci si imbatte in melanzane, zucchine, peperoni e quant'altro non di "primo pelo". Ecco che ci viene in soccorso o una bella ratatouille di verdure, che non è quella francese ove le verdure vengono cucinate separatamente, ma tutto viene cucinato nella stessa casseruola per esaltarne i profumi e il gusto. Che succede se avanza della verdura cotta? Tante sono le soluzioni che le nostre nonne ci hanno tramandato e sono varie da famiglia a famiglia: chi le utilizza per condire la pasta, chi farcisce una frittata e così via.

Anche i dolci non sono esenti dal riuso, come panettoni e pandori. Che farne dopo le feste? Lasciati all'aperto per qualche giorno, perché perdano morbidezza, si bagnano con del Torcolato o altro vino, si aggiusta il tutto con pane vecchio, o farina sia di mais sia di frumento, se necessario un bicchiere di latte, qualche mandorla e fico secco recuperato nella madia e poi si mette il tutto in una pirofila e si inforna lasciando che si asciughi. Uscirà una specie di torta bagnata, buona per ogni evenienza.

Il periodo di crisi economica che sta attraversando la nostra società ci ha costretti a rivedere drasticamente il nostro tenore di vita, portandoci a fare alcune rinunce, anche svuotando il carrello della spesa al supermercato, nonostante, a volte, certe abitudini maturate nel tempo siano dure a morire, come quella di buttare gli avanzi di cibo del giorno prima.

Per concludere, si può ben affermare che per preparare piatti appetitosi non sia necessario un grande dispendio economico. Anche con gli avanzi è possibile cucin-



nare pietanze gustose e invitanti, con la certezza di risparmiare e di compiere un gesto responsabile nei confronti di tutti coloro che, ancora oggi, non hanno viveri a sufficienza per il proprio sostentamento.

Gli italiani si stanno appassionando al *bricolage* culinario, un termine preso in prestito dal mondo del fai da te e trasferito a quello dei fornelli, che indica il “saper organizzare un ottimo pranzo con quel che si ha a disposizione in quel momento”. Siamo ben lontani dall’idea di “minestra riscaldata”: riutilizzare gli avanzi significa creare, con quello che troviamo nel frigorifero o in dispensa, ricette nuove e gustose. Come affermava il Guerrini, “anche quando hanno perduto la freschezza e il sapore tipici del piatto originario, possono però essere ammanniti in modo da dar vita a preparazioni sane, nutrienti e appetitose”. Se gli ingredienti disponibili sono pochi, non c’è problema, anzi, le risorse scarse rappresentano uno stimolo ulteriore - e non un limite - per la fantasia, aumentando la gratificazione personale del cuoco o della cuoca di casa, perché sempre il Guerrini riteneva che “l’asino modesto e che ha giudizio sa far polpette, ma tanti professori che fingono di averne, ahimè no!”.

Il *bricolage* gastronomico rispecchia uno stile di vita sostenibile, consentendo un risparmio non solo di denaro ma anche di imballaggi; nella cucina degli avanzi, poi, sono privilegiate frutta e verdura di stagione, che non alterano i ritmi della natura e sono più sane.

Una scelta consapevole, insomma, che fa bene anche all’ambiente.

**RENZO RIZZI**

*Delegato dell’Alto Vicentino*



## LA CUCINA DEI RICORDI

“**R**iciclare è un’arte”. Riciclare, in cucina, comprende dedizione e rispetto per la gastronomia. Si crea una relazione tra colui che cucina, tra pentole e arnesi, e i piatti realizzati, che può essere paragonata, quasi, a un rapporto amoroso. Inevitabili nascono gelosie sulla custodia di determinate ricette o nelle sfide o raffronti sulle medesime preparazioni, create da mani diverse. Dobbiamo compiere un viaggio a ritroso, ricordando che l’odore in cucina è profumo, delizia, nota sullo spartito della nostra memoria.

Questa premessa conduce al sentimentalismo, un “amarcord” individuale, che riporta alla mente odori e sapori dal gusto prezioso del passato. Come non ricordare i risvegli domenicali durante l’infanzia; quell’aria di festa che permeava la casa invasa da profumi intensi: forte e aromatico quello del battuto; succulento quello derivato dalla carne; imperioso e inebriante quello del vino usato per sfumare, per armonizzare l’alchimia di cibo che l’occhio ingordo già immaginava e pregustava. Su tutto, infine, il rosso della passata di pomodoro rigorosamente imbottigliata e conservata in casa. Un pizzico di concentrato per accentuare il colore pompeiano della preparazione che, obbligatoriamente, doveva bollire, anzi sobbollire, per almeno cinque ore a fuoco bassissimo.

Con questa ricchezza per il palato veniva condita la pasta, composta da farina e acqua (maccheroni o fileja), lavorata col ferro da calza dalle abili mani delle madri o delle nonne. Doveva, infine, asciugare in grandi ceste di vimini, avvolta o coperta da canovacci di lino infarinati, per non farla attaccare. Quel che restava della pasta veniva, il giorno dopo, ripassato in padella e assaporato, forse con più gusto, per la crosticina croccante che si era formata. Ma non solo: una semplice pasta asciutta avanzata diventava, con l’aggiunta di uova sbattute, una meravigliosa frittata che allietava i menu estivi della famiglia.

Come non ricordare gli arrostiti (vitello o pollo) cotti in casseruola e serviti con la salsa di verdure del battuto dalla cremosa consistenza, filtrata attraverso un colino per renderla omogenea. Dai rimasugli di carne quante polpette rotolavano direttamente nell’olio bollente!

*L'imprinting* della carenza di cibo, durante la guerra, aveva fortemente segnato un’intera generazione, e quando si cominciò ad assaporare il boom economico degli anni Sessanta, inevitabilmente, si arrivò allo spreco alimentare. I racconti

degli adulti, che hanno colorato la nostra infanzia, narravano di fame, di quando trovare cibo in tavola era quasi un'utopia. Si utilizzavano surrogati per rendere meno drammatica l'esistenza. Affermava Gianni Brera: "Di ricette, nelle quali si cita qualcosa che non c'è, ce ne sono a millanta!".

Nel 1943, in una trattoria toscana, nel menu veniva proposta una pasta "col cacio bugiardo", dove il cacio consisteva in una manciata di pane raffermo, condita con quattro spicchi d'aglio tritati e rosolati nell'olio. Quante volte gli anziani citavano il famigerato surrogato di caffè, che ben poco aveva da spartire con la bevanda alla quale siamo abituati a ricorrere durante la giornata, tranne forse per il calore e l'illusione di un momento felice. Si ricavava caffè surrogato anche dai fichi secchi, ottenendo una bevanda dal colore scuro e dal sapore dolciastro.

Ricordiamo le bucce di patate fritte, riprese nella cucina creativa da alcuni moderni chef, ma che allora costituivano cibo per sopravvivere.

Il tempo e la memoria sono legati indissolubilmente. La rivisitazione del passato attraverso i ricordi, diventa un processo di ritorno alle origini, a luoghi familiari dell'infanzia ma è anche una presa di coscienza della memoria collettiva. Nelle zone meridionali, le popolazioni, costrette ad assaporare la fame, hanno dovuto, da sempre, combattere anche contro le carestie provocate sia dal clima ostile sia dalle calamità naturali. Lunghe piogge o continui periodi di siccità danneggiavano i raccolti. L'insicurezza e la prostrazione, dovuta alla mancanza di cibo, inducevano i nostri progenitori a ricorrere a pratiche magico-religiose per sconfiggere le forze del male e difendere la natura. La Madonna e i Santi venivano invocati per affrontare e annientare le forze malefiche, al fine di garantire il pane quotidiano. Forte era la devozione popolare; tuttavia, in assenza di atti miracolosi e risolutivi, anche i Santi potevano essere sostituiti o "puniti". A Bocchigliano, in provincia di Cosenza, in occasione della processione della Madonna de Jesu, i fedeli camminavano scalzi, portando corde intorno al collo e corone di spine sul capo. Tutti, ricchi o poveri, donavano qualcosa alla statua per devozione. Ma qualora si fossero verificate disgrazie (tormente di neve, alluvioni o grave siccità), la stessa Madonna veniva spostata dalla sua dimora nella chiesa madre, carcerata e quindi punita affinché compisse il suo dovere, allontanando la minaccia per l'intera comunità. L'uomo, quando si trova in stato di necessità, mette in atto tutta una serie di strategie per la sopravvivenza. Una di queste, la più ovvia, era limitare al massimo il consumo di una certa quantità di cibo; la seconda era quella di non buttar via neanche una briciola degli alimenti reperibili, fossero fichi, ghiande o erbe selvatiche. La storia, da qualsiasi angolatura si guardi, è legata al sostentamento.

"Il rapporto tra uomo e cibo - come afferma Ottavio Cavalcanti, Ordinario di Storia delle tradizioni popolari - non ha prodotto nei secoli soltanto economia e tecno-

logia, bensì anche riflessioni, sviluppo di autocoscienza: in una parola, cultura". L'uomo è ciò che mangia, ma non solo a livello materialistico ma anche nel suo rapporto con la società. Nascita, fidanzamento, matrimonio e morte, cioè i momenti cruciali dell'esistenza, sono legati a una ritualità alimentare che sfocia nel vasto mare dello spreco festivo. Un antico proverbio calabrese recita: "Si c'è a farina, l'uogliu e lu vinu, a casa è chijna" ("Se ci sono la farina, l'olio e il vino, la casa è piena") sottolineando l'importanza degli alimenti base dell'alimentazione.

Il pane, così fragrante, caldo, profumato, è l'incarnazione del volto del Signore. Una leggenda popolare parla della fuga di Maria, inseguita dai soldati di Erode, che salvò il piccolo Gesù introducendolo dentro un forno. I soldati, aprendo il forno, non trovarono il bimbo, bensì una forma di pane, trasposizione ideale nel corpo di Cristo dell'alimento per eccellenza.

Qui entra in gioco la mia memoria, in quanto mio padre, se avanzava un pezzo di pane, prima di buttarlo lo baciava con devozione. Abitudine che mi è stata tramandata e che rispetto quotidianamente.

Il pane è l'eccellente compagno della convivialità che, nella cucina del riciclo, diventa briciola o mollica, base per la preparazione di polpette, sfornati gustosi e dolci. Uno chef stellato propone di tagliare a cubetti il pane raffermo, friggerlo in olio extravergine d'oliva, tritarlo grossolanamente, per condire e decorare piatti di sapore antico.

Come non ricordarsi del saporito "pancotto", caldo, consolatorio nelle fredde sere invernali, che altro non era che pane molto raffermo, quasi biscottato, fatto bollire per pochissimi minuti, servito con olio crudo e abbondante parmigiano grattugiato.



Il tuffo nella memoria del passato, dove tutto era più semplice, fa rivivere percezioni sensoriali che ricerchiamo quotidianamente. L'apporto proteico veniva considerato ma era usato moderatamente e soprattutto in occasioni speciali. I polli in cortile erano cucinati in ricorrenze speciali di festa, e la loro cottura non era facile come adesso, con le carni alle quali siamo abituati, ma era lunga e laboriosa. Il pollo era prima bollito e, con il brodo eccellente che si otteneva (taumaturgico per alcune malattie debilitanti), si preparavano minestre con goduriose paste all'uovo o con i passatelli realizzati con il parmigiano e il pangrattato. I pezzi di pollo venivano aromatizzati con rosmarino, salvia, e infornati con le patate.

Una riflessione merita il consumo della carne. Nell'Ottocento, ma anche nel secolo scorso, vi era una netta distinzione sociale tra i ceti popolari "erbivori" e i ceti benestanti "carnivori". Nella cultura popolare la carne è associata a forza, vigore, buon sangue e, quindi, alla salute e al benessere. Il maiale, nutrito con gli scarti alimentari, gioca un ruolo fondamentale nella cucina contadina ma anche in quella del riciclo. La sua uccisione era, ed è ancora oggi, circondata da una ritualità sacrificale. In antichità, all'animale veniva dato un nome ed era compianto quasi come un defunto. A Paterno Calabro (Cosenza) si confezionavano bomboniere in ricordo della bestia uccisa. Anche il consumo del sangue di maiale (bevuto al momento o preparato come sanguinaccio) ha una valenza magica e rituale. Del suino andava e va consumato tutto. La sugna e il lardo, fino agli anni Cinquanta, venivano usati abitualmente come condimento. Non potrò mai dimenticare il "boccaccio", contenitore in vetro della sugna, la quale dava un gusto particolare alle preparazioni. Variamente battezzati, ma sempre estremamente saporiti, sono i curcuci o ciccioli, frammenti di carne e grasso che restano nel fondo della caldaia, il contenitore ideale per cuocere, ore e ore, lardo, cotenne, muso, orecchie, zampe e ossa parzialmente spolpate. Tutto il resto allietta le nostre tavole e le nostre papille gustative sotto forma di salumi e salsicce.

Occorre aprire una parentesi sul pesce. L'Italia, circondata dal Mediterraneo, ha un consumo che è molto aumentato con l'elevarsi del tenore di vita e lo sfatarsi di molti pregiudizi. Gli attuali mezzi di trasporto, dotati di perfette celle frigorifere, hanno favorito la fornitura ittica anche in zone lontane dal mare. Questo alimento ha accompagnato la storia e il cammino della civiltà dell'uomo, fino a diventare un simbolo: basti pensare agli Apostoli di Gesù trasformati in "pescatori di anime". In gastronomia, l'ittioproteina è tra le più complete e ha anche il pregio di evitare un'eccessiva produzione di acidi urici, dannosi per il nostro organismo. Riciclare il pesce non è semplice, data la sua deteriorabilità, ma lische o carapaci dei crostacei diventano fondi di cottura o rifinitura di tante preparazioni. Il fumetto che si ricava dagli avanzi ittici diventa, quindi, un alimento prezioso.

Per concludere, anche verdure e frutta possono essere riciclate: le prime per ottenere brodi vegetali; dalle bucce della frutta e dai torsoli bolliti si ottiene la pectina casalinga, cioè uno zucchero complesso che aiuta il processo di gelificazione delle confetture.

Il nostro vissuto gastronomico, storicamente parlando, oscilla tra semplicità e complessità, digiuno e abbondanza, verdure e proteine. Nella nostra memoria tanta importanza ha anche il modo di gustare il cibo. Il pranzo e la cena, importanti momenti di incontro per la famiglia, dovrebbero essere consumati con lentezza. Tuttavia questa è un'utopia in un mondo dove l'azione quasi precede il pensiero. Vito Teti, Docente di Etnologia presso il Dipartimento di Filologia dell'Università della Calabria, si domanda se noi meridionali sapremo recuperare la poesia, la fantasia e la creatività presenti nelle nostre tradizioni, senza rinunciare alla memoria storica del passato.

A fronte di una maggiore cultura alimentare, dobbiamo, in un momento di grave crisi economica mondiale, evitare gli sprechi, senza lasciarci tentare dalla grande distribuzione che spinge ad acquisti sovrabbondanti rispetto ai reali consumi. Un ritorno al passato, utilizzando i nostri ricordi e le magnifiche risorse che ogni regione produce, quasi come le sfaccettature di un'unica gemma.

**WANDA ALBANESE DE LEO**

*Accademica di Area Greco-Terra del Bergamotto*

## I RICETTARI DI FAMIGLIA

**I**l riuso, come insegna giustamente Olindo Guerrini nei primi decenni del 1900, (*L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*) significa “rifare” un piatto, cioè rielaborarlo, immergerlo in una salsa, insaporirlo e renderlo quasi nuovo. Nel maggior numero dei casi, deve essere riscaldato con gli ingredienti aggiuntivi e talvolta cotto nuovamente. Parlare di dosi e pesi è un azzardo: sono rari i casi di ricette precise perché tutto è lasciato alla quantità di alimento disponibile e soprattutto all'abilità di chi è in cucina.

Si noterà che tra i piatti appresso descritti molti sono semplici, di origine e tradizione contadina, i cui componenti si ripetono, anche se con molte variazioni di ingredienti: sono quelli alla portata di tutti, che ancora oggi riproponiamo nelle nostre case. La fonte è sempre stata l'esperienza, la trasmissione orale, la pratica giornaliera, la continuità nel tempo, che li hanno trasmessi sino a oggi alle nostre generazioni.

Nei vari ricettari di famiglia, studiati in questi ultimi anni, non compaiono trascrizioni di queste ricette (pancotti, pizza e minestra, pizze con i cicoli, ecc.), invece vi sono tracce riferite al riuso della carne sia lessa sia al sugo nella preparazioni di ripieni di cannelloni, ravioli, anche mischiata a bietola, spinaci, formaggi, uova. Alcune ricette per il recupero delle carni si possono preparare anche mischian-dole a giardiniera agrodolci o cosparse di confettura di amarene in modo da mascherare il sapore e la forma di origine. Con l'aggiunta di salumi, uova, patate, si possono realizzare fritti e tortini rustici. Sempre nei ricettari troviamo la trasformazione in pasta al forno di residui di pasta asciutta condita o di ragù o carni avanzati, con l'aggiunta di pezzetti di scamorza: tante paste al sugo di trafile diverse, penne, rigatoni, talvolta gnocchi e tagliatelle. Spesso anche il semplice riso lesso, cotto in brodo, si trasforma in delicate pollottoline di derivazione artusiana. Olindo Guerrini descrive, tra l'altro, 58 ricette dedicate alla carne. Molte di queste si ritrovano in alcuni quaderni di cucina nelle nostre case, ma soprattutto nelle abitudini culinarie sedimentate nel ceto medio, nei salotti in cui le signore si scambiavano esperienze culinarie e ricette nuove con il passaparola ma anche con lettere e fogli volanti.

Più diffusi nelle case borghesi erano il testo di Artusi e i libri di Petronilla e soprattutto i “pizzini” di ricette scritti da quest'ultima e pubblicati sulla “Domenica del

Corriere”, copiati o incollati sui quaderni di casa. Petronilla si esprimeva come un medico in cucina dando consigli non solo di nutrizione ma anche di economia domestica, come nel nostro caso. Per esempio, il consiglio di non buttare l’acqua di cottura delle verdure o dei legumi, ma utilizzarla per minestre o per lessare la pasta e recuperare vitamine, proteine per la salute e sapore. Ne *La massaiuola* o in *Mangiare dei tempi di guerra* (siamo negli anni Quaranta, si doveva per necessità riusare tutto), ma soprattutto nei suoi consigli di economia domestica e sana alimentazione, suggerisce anche come rendere appetibile una preparazione trasformandola nell’aspetto e nel profumo con l’aggiunta di erbe o spezie, in modo da accontentare la famiglia e nascondere il riuso.

### **Con il pane raffermo**

Il pane, nella cucina molisana, rappresenta un cardine perché ha sfamato, insieme alla pizza di granturco, intere generazioni. È un alimento completo per i suoi ingredienti e per la fattura, dall’impasto alla lievitazione e alla cottura. Di solo pane si può vivere? Sopravvivere forse sì. Non se ne butta neppure una briciola e si bacia se una fetta cade per terra. Nel nostro caso parliamo del pane tradizionale, che ancora oggi si consuma, cioè preparato con farina e semola, talvolta con le patate, impastato con lievito madre, fatto crescere più di 12 ore e cotto nel forno a legna.

Le ricette del pancotto sono numerose perché nelle famiglie si panificava ogni quindici giorni e il pane induriva, malgrado la presenza nell’impasto delle patate lessate e schiacciate. Non andava perduto niente, neppure la minima quantità di pasta che rimaneva attaccata sul tavoliere di legno dopo aver formato le pagnotte. Con essa si preparava la pizza con i cicoli, quella semplice solo unta, quella cosparsa con zucchero e origano ma anche, per i bambini, pupazzetti rudimentali, biscotti di forme varie zuccherati o cosparsi di miele.

Il pane raffermo e il pancotto accompagnano tutta la vita, dallo svezzamento alla vecchiaia: nel latte per la colazione della mattina; bagnato nell’acqua con olio e zucchero per la merenda dei bambini; “acqua sale”, vale a dire pane bagnato con olio e pomodoro o “acqua cotta”, con olio e aceto, nel mangiare dei contadini a lavoro nei campi e dei pastori; con lo zucchero, come sfizio dopo cena inzuppato nel vino, una volta anche come cena degli anziani.

Parliamo sempre di pane casareccio di parecchi giorni e raffermo, non certo ammuffito.

Tra alcuni originali riusi del pane raffermo ricordiamo: la “lesconda marieta” (Carovilli), la “scondamartata” (Roccasicura), fetta di pane raffermo passata in uovo sbattuto, che contempla il riuso dell’uovo avanzato dalla preparazione di dolci



(tuorlo o albume) e anche residuo di olio o sugna in cui già è stato fritto altro alimento. A Santa Croce di Magliano, preparato nella stessa maniera, si chiama “resech cu l’ova”; se fritto nell’olio di frittura avanzato dai peperoni “resech cu le diavelille”.

Nel caso del pancotto, spesso non è il pane il primo alimento che si ricicla, ma le verdure, i legumi, gli ortaggi lessati o cotti in umido, per contorno o condimento della pasta. Diventano “früffela” pizza e minestra, “impaniccia” cipollata, “fetton-ta”. Semplice, ma nutriente e gustosa, la fetta di pane arrostito bagnata con acqua di cottura dei fagioli o dei ceci, condita con un filo di olio crudo ed erbe aromatiche. Altrettanto gustosa è la fetta di “pizza gialla” (granone) rafferma, riscaldata e insaporita in olio di frittura del baccalà, dei cicoli di maiale o dei peperoni fritti. Le stesse verdure lessate per contorno possono essere trasformate in gustose minestre con l’aggiunta di patate, sedano o legumi come fagioli, lenticchie; oppure, con l’aggiunta di uova, diventano frittate; insieme a ricotta, uova, scamorza e parmigiano, si trasformano in ripieno di magro per pizze rustiche, cannelloni, ravioli e crespoline.

Un discorso a parte merita, come ingrediente principale, molto versatile, la mollica sbriciolata di pane rafferma. Mescolata con uova, prezzemolo e formaggio si usa per preparare ripieni di galletti, piccioni, o di pesci come seppie, calamari o pescatrici, o ancora per preparare le “pallotte cacio e ova”, specie di grosse polpette che possono essere cotte nel sugo di pomodoro, nel brodo di carne o nel brodo di pesce.

Se usata condita con olio, prezzemolo, aglio, serve a imbottire ortaggi, pesce; gratinare baccalà, verdure, preservando la morbidezza e rendendo tutto più gustoso. La mollica è completamente importante di pietanze: rosolata con olio e condita con prezzemolo, uvetta e pinoli, si usa come condimento per la pasta; oppure solamente soffritta in olio e dorata e croccante si distribuisce sugli spaghetti integrali conditi con salsa di alici salate (piatto della vigilia di Natale); su penne o rigatoni cotti con il cavolfiore; sulle linguine insaporite con il sughetto di baccalà, quasi a sostituire il formaggio grattugiato.

### **Con la carne**

Con quella lessa avanzata dal brodo o dal ragù, tritata e mischiata a patate lesse, uova, aromi e formaggio, si fanno le polpette, poi impanate e fritte. Facile preparare l’insalata di carne lessa o di bollito mescolata a salsa agrodolce o sott’aceti e mosto cotto; allo stesso modo si può trasformare il fegato di maiale cotto in precedenza.

La carne lessa a pezzi può essere immersa in una minestra di olio, patate, pomo-

doro, fatta sobbollire fino a diventare uno spezzatino, quindi non solo insaporita ma anche più abbondante, da consentire porzioni sostanziose. Oppure la stessa, tagliata a fette e fatta insaporire a fuoco basso con aglio, olio, origano e pomodoro, come una pizzaiola, saporita, profumata e adatta a intingere il pane nel sughetto. O ancora indorata e frita come una cotoletta oppure condita a insalata con abbondante aceto, aglio e foglie di alloro, soprattutto se avanzava la carne del brodo di vitello, muscolosa, con nervetti, si trasformava in gelatina.

### **Con ingredienti vari**

Le bucce residue dal passato di pomodoro cotto, preparato per imbottigliare la salsa (la passata), fatte seccare, conservate in sacchetti di stoffa, rendevano gustosi gli stuppel, secondo una ricetta antica. Talvolta, tritati, si versavano sugli spaghetti conditi con aglio, olio e peperoncino per donare colore e sapore.

Abituale, in inverno, a Cercemaggiore, la pizza gialla, taccozze e fagioli, nella quale possono essere riusati sia la pizza di granone avanzata, sia le taccozze e fagioli e viceversa. Le taccozze, pasta fresca fatta in casa, condita con un sughetto di fagioli e cotenne di maiale, si mischiano a pezzetti di pizza di farina di granone rafferma, spezzettata.

Pesci fritti, zucchine e melanzane fritte o arrostiti, cotolette di carne o di petto di pollo cotte, immerse in ciotole e coperte con aceto e un po' di vino bianco bolliti insieme, si conservano in scapece. Si aggiunge a questo liquido un pizzico di zafferano e se piace qualche foglia di alloro e qualche spicchio di aglio per profumare. Naturalmente, salvo gli ortaggi, gli alimenti citati vanno immersi separatamente.

**ANNA MARIA LOMBARDI**  
*Delegata di Campobasso*



## LA LOTTA AGLI SPRECHI ALIMENTARI

Al di là delle campagne di sensibilizzazione che mirano a farci abbandonare la cultura del consumismo, la nostra Accademia, già dalla sua fondazione, ha posto, come base della propria azione e attività, valori che debbono essere condivisi, e tra questi indica: la lotta allo spreco.

Anche l'Expo di Milano ha sostenuto questa lotta: abbiamo visto quell'inquietante installazione nel padiglione "Zero", che rappresentava una montagna di rifiuti di cibo prodotti dai Paesi occidentali che da soli potrebbero sfamare un miliardo di persone. I visitatori sono stati invitati a sottoscrivere la cosiddetta "Carta di Milano", con la quale, tra l'altro, ci si impegnava a "consumare solo le quantità di cibo sufficienti al fabbisogno, assicurandoci che il cibo sia consumato prima che deperisca, donarlo qualora in eccesso e conservato in modo tale che non si deteriori", ma anche gli chef stellati hanno preparato il pranzo a base di avanzi.

Mi preme sottolineare che per riuso non si intende riciclo, il quale, in relazione al cibo, oltre ad avere una valenza non del tutto appropriata, comporta una vera e propria trasformazione della materia, per farne un uso diverso (a tal proposito mi sovviene il carburante ricavato dall'olio di colza).

Il riuso è ben altro. È una pratica che possiamo definire cucina degli avanzi e degli scarti, che ci ha consentito di ereditare ricette che ormai sono entrate a far parte della nostra tradizione culinaria.

Il riuso delle pietanze avanzate riporta alla memoria la tradizione contadina dei primi del Novecento, ma in realtà, già in epoca romana, il gastronomo Apicio, nel suo *De re coquinaria*, menziona alcune pietanze il cui riuso era possibile. Le ragioni del riuso sono differenti a seconda che si parli del presente o del passato. La cultura di evitare gli sprechi e ottimizzare le risorse era profondamente radicata nel secolo scorso, poiché scaturiva dalla corretta valutazione delle potenzialità degli alimenti non consumati, da una parte, e dall'essere reduci da due guerre, dall'altra.

Il riuso ieri era frutto di un retaggio culturale: l'obbligo morale di non lasciare niente nel piatto; sociale: la necessità causata dalle scarse risorse, e religioso: la "grazia di Dio" non andava sprecata. Non era insolito baciare il pezzetto di pane caduto per terra e raccolto con premura, oppure affrettarsi a girare la pagnotta di pane riposta, involontariamente, capovolta. O, ancora, il segno della croce inciso sulla pagnotta da infornare.

Il riuso, oggi, a volte praticato anche in maniera inconsapevole, è dettato dalla presa di coscienza che evitare gli sprechi alimentari sia necessario per la tutela dell'ambiente e dell'ecosistema, e dal rispetto per il cibo e le risorse. Così come un... superamento del consumismo.

Non dobbiamo, inoltre, cadere nell'equivoco che tale pratica fosse riservata ai ceti meno abbienti. La ritroviamo, anche se in forma diversa, in tutte le classi sociali. Nell'aristocrazia, i cibi avanzati dai luculliani banchetti venivano sfruttati per sfamare i servi e gli ulteriori avanzi per cibare gli animali domestici. Tra i contadini, la cucina del riuso, contrariamente a quanto si possa immaginare, non era molto praticata, poiché di avanzi ne rimanevano ben pochi, e riuscire a sfamare l'intera famiglia per un solo pasto era già una conquista. Invece, la cucina del riuso trova larga applicazione nel ceto medio: in particolare nel secondo dopoguerra, con la diffusione del benessere, nella famiglia borghese, dove si cucinava non solo per la sopravvivenza, ma anche per il gusto di mangiare, memore dei difficili tempi trascorsi e per la massima attenzione al risparmio.

Ingredienti principali e indispensabili per ottenere buoni manicaretti, con pietanze già cotte in precedenza, erano la fantasia e l'abilità delle massaie, che anzi venivano considerate prerogative di un'ottima cuoca. L'ingrediente principe che ritroviamo in tutte le epoche, in tutte le regioni e in tutti i ceti, è il pane raffermo, oggetto di rielaborazioni dolci e salate, saporite e nutrienti.

Nel salato, in tutte le regioni, ritroviamo il pancotto: pane cotto in acqua bollente o, quando c'era, nel brodo, insaporito con ogni tipo di avanzo. Dalle croste di formaggio al lardo, alle varie erbe, a seconda delle regioni. Che in Piemonte si chiami *panada*, in Toscana *pappa al pomodoro* o *acquacotta* in altre regioni, poco importa: la sostanza rimaneva tale. Costituiva un alimento nutriente destinato anche agli anziani, con problemi di masticazione, e alle puerpere, perché pare favorisse la produzione del latte.

Se il pancotto serviva a nutrire e riscaldare in inverno, la panzanella nutriva e rinfrescava d'estate: diffusa in quasi tutte le regioni, e anche in Sicilia nell'Ennese e nel Messinese, altro non è che una sorta di insalata di pane, composta da pane raffermo, bagnato, strizzato e sbriciolato, condito con olio, pomodoro e basilico. In Sicilia, ancora più conosciuta è la bruschetta, la cui base è il pane raffermo abbrustolito.

I canederli, tanto celebrati dai cuochi, diffusi nei paesi di lingua tedesca, altro non sono che polpette in brodo ricavate dal pane raffermo. O ancora i passatelli romagnoli, a base di pane raffermo e formaggio indurito, o i manfrigoli o malfattini, realizzati con gli avanzi di sfoglia dei cappelletti e dei tortelli cotti nel cosiddetto *brodo matto* realizzato con gli avanzi del ragù allungati con acqua e brodo di car-

ne o vegetale. E ancora, il pangrattato che trova largo impiego per le panature, ma anche per insaporire molte preparazioni o come base per le polpette di pane. Mescolato a latte, zucchero e cannella, il pane diventa una merenda appetitosa sana e nutriente.

In Valle d'Aosta troviamo il *pan perdù*, fette di pane raffermo, ammorbidite nel latte aromatizzato con la cannella, passate nell'uovo sbattuto con lo zucchero, fritte nel burro e cosparse di zucchero, riproposto con altri nomi e piccole variazioni, per esempio con l'aggiunta di miele, in tutte le regioni.

Nel Nord Italia, la polenta, al pari del pane, viene riutilizzata in tutte le ricette che ne vedono l'impiego dalla colazione alla cena. Le *groste* friulane altro non erano che le croste di polenta rimaste attaccate al paiolo e che, una volta staccate, venivano consumate nel latte come i nostri moderni *corn flakes*, di cui costituiscono gli antesignani genuini.

Larga diffusione ha avuto il riuso delle minestre, i cui avanzi venivano posti sul fuoco per ore e ore, magari con aggiunta di croste di formaggio e osso di prosciutto, fino a dar loro un nuovo sapore. Famosa è la ribollita toscana, ma il modo più curioso di riutilizzare la minestra lo troviamo in Liguria, dove esisteva una vera e propria corporazione, quella dei catrai, che erano gli addetti a vere e proprie osterie galleggianti, che preparavano il minestrone fritto. Si tratta di un minestrone che una volta raffreddato e ben condensato, in modo da reggere bene in piedi il cucchiaino, veniva tagliato a pezzi e fritto in padella con pochissimo olio, in modo da formare una sottile crosta, talvolta addirittura bruciacchiata, che aggiungeva un brivido amaro. L'esigenza di creare questo tipo di piatto era duplice, la sua facile trasportabilità sulle navi e il riutilizzo degli avanzi (si preparava anche in casa). Come dicevo, le pietanze riusate erano diverse a seconda delle classi sociali in cui venivano utilizzate. La borghesia faceva largo uso di carne, e in tutte le regioni troviamo varie pietanze a base di carne avanzata. Dalle nostre parti, ancora oggi, usa sfilacciare la carne che si è utilizzata per fare un buon brodo, che solitamente risulta stopposa, e condirla in insalata. La massima espressione del riuso della carne ha dato origine a una pietanza largamente celebrata: le polpette al sugo. A eccezione di Pellegrino Artusi, che sosteneva che tutti le sanno fare, persino il ciuco il quale, addirittura, ne aveva dato "il modello al genere umano". Era considerato il piatto del lunedì, poiché in quasi tutte le famiglie benestanti la domenica si consumava il bollito, i cui avanzi venivano macinati e impastati. Non mancano i pasticcini di carne e pare che anche i tortelli e gli agnolotti fossero spesso preparati con gli avanzi. Gli esempi di pietanze frutto del riuso sono innumerevoli. Possiamo citare le frittate di recupero, così come le polpette di pesce; le crocchette di formaggio, le verdure ripiene, come gli involtini di verza.

Discorso analogo va fatto per la cucina che non riusa gli avanzi ma gli scarti, cioè quei sottoprodotti, che solitamente si eliminano, perché considerati di qualità inferiore e non commestibili. Anche qui abbiamo innumerevoli esempi: l'osso di prosciutto per insaporire le minestre; la cotenna per creare il meraviglioso piatto cotiche e fagioli.

Anche l'olio, o meglio, l'unto dell'arrosto della domenica era riutilizzato. In Toscana serviva per preparare le "patate con l'urlo", piatto che consiste nel saltare le patate in quest'olio ricco di sapori e di grassi, che ogni tanto conteneva qualche pezzettino di carne e chi aveva la fortuna di trovarla gridava: l'ho trovata! Da qui la denominazione.

Abbiamo notizia di un liquore marchigiano, ottenuto dall'infusione dei noccioli della pesca; o ancora, la parte rossa della polpa delle pesche, che non poteva essere utilizzata per la preparazione di quelle sciroppate, costituiva la materia prima per fare la marmellata.

Dicevo che uno degli ingredienti fondamentali del riuso era la fantasia, ma in Sicilia si rasenta la genialità. A parte le ricette che già si trovano in tutte le regioni d'Italia, e quelle comunemente conosciute che immediatamente ci sovengono parlando di riuso: la pasta fritta (ma anche la pasta al forno), la frascatula, il pane cotto, la stessa parmigiana di melanzane, le arancine preparate con il riso avanzato e la carne di maiale al sugo avanzata e sfilettata, e via dicendo, la ricetta che ha dell'incredibile è la "gnotta i scogghiu e maccarruna i mari". Diffusa nel Messinese, isole comprese. Si tratta di una zuppa, che pare compaia anche nel menu di un famoso chef, ottenuta con i "cutigghiuni", che sono i ciottoli di mare, incrostati di alghe e molluschi, e "maccarruna", che sono larghe flottanti a forma di grosso spaghetti (appunto, "maccarruna") e appena qualche pescetto di modico valore, come lo scorfano o la tracina. Impossibile non definirla geniale!

**ROSA CARTELLA**

*Delegata di Canicattì*

## LA DIFFERENZA TRA AVANZO, RIFIUTO E SCARTO

La trasformazione progressiva della famiglia patriarcale in modelli di famiglia sempre più piccoli, ossia con meno componenti, ha cambiato i comportamenti alimentando, inevitabilmente, l'acquisto di quantità maggiori di cibo rispetto alle effettive necessità. La conseguenza di questo tipo di approccio all'alimentazione è stata lo spreco alimentare, favorito da molteplici condizioni. Innanzitutto dai ritmi lavorativi odierni che impongono l'acquisto degli alimenti non al momento dell'effettivo bisogno, ma concentrandolo durante il fine settimana, grazie all'utilizzo di frigoriferi e congelatori.

La crisi economica mondiale in atto e le cifre inquietanti che documentano lo spreco di derrate che ogni giorno si perpetra sulla Terra, hanno rilanciato il riciclo degli avanzi in cucina. I dati raccolti dall'ambientalista indiana Vandana Shiva, Vicepresidente mondiale di *Slow Food*, parlano chiaro: nel mondo si produce tanto cibo da poter sfamare 8 miliardi di persone. Tali cifre si scontrano con una realtà diversa: a fronte di una popolazione mondiale composta da 6 miliardi di persone, circa un miliardo di esseri umani soffre la fame. È evidente che il sistema alimentare abbia delle falle.

Negli Stati Uniti, infatti, il 50% del cibo prodotto viene gettato via o non utilizzato. E in Italia non siamo da meno. Secondo Coldiretti, il 30% del cibo acquistato - circa 4 mila tonnellate al giorno di derrate alimentari ancora consumabili - finisce in discarica. Ogni italiano produce, in 12 mesi, 27 kg di avanzi di cibo, per un valore superiore ai 500 euro a testa. Il 15% del pane e della pasta, il 18% della carne e il 12% di frutta e verdura vengono sprecati.

L'Expo 2015, con il suo slogan "Nutrire il Pianeta", ha acceso i riflettori sul problema della fame nel mondo, stimolando la riflessione sulle strategie da adottare per combatterla, partendo dalla riduzione dello spreco degli alimenti.

L'Italia ha saputo recepire questo *input* e si sta muovendo nella direzione giusta per tornare a un'area virtuosa. È in atto, infatti, una piccola rivoluzione culinaria, un *trend* che azzera gli sprechi, rivaluta ricette che premiano il valore del risparmio, il rispetto dei prodotti, del cibo e di chi li lavora, recuperando anche il piacere del tempo trascorso tra i fornelli come antidoto allo stress.

Prova ne è il recupero di ricette originali e contemporanee, adatte anche a chi ha poco tempo da dedicare ai fornelli.

Imparare a cucinare le parti meno nobili degli alimenti, un tempo scartate, rappresenta la nuova frontiera del modo di cucinare, capace di coinvolgere anche l'alta cucina, che in molti casi ha abbandonato il tempo dell'estetica e dello spreco, favorendo la valorizzazione del cibo nella sua interezza.

È giusto ora fare un po' di chiarezza e distinzione tra i concetti di spreco, eccedenza, avanzo e scarto alimentare.

In questa direzione, nel settembre scorso, il Parlamento italiano ha promulgato la legge n.166 avente per oggetto "disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi". Il legislatore definisce come **spreco alimentare** "l'insieme dei prodotti scartati dalla catena agroalimentare ancora consumabili, pertanto destinabili al consumo e che sarebbero destinati a essere smaltiti come rifiuti"; e per **eccedenze alimentari** "i prodotti alimentari che, fermo restando il mantenimento dei requisiti di igiene e sicurezza, rimangono invenduti per varie cause (motivi commerciali/estetici, prodotti aventi scadenza ravvicinata, ecc)". Una legge finalizzata a favorire, a fini di solidarietà sociale, il recupero e la donazione di beni alimentari, farmaceutici e altri prodotti in favore di soggetti che operano senza scopo di lucro.

Qual è la differenza tra avanzo, rifiuto e scarto? Gli **avanzi** sono quella parte degli alimenti che rimane dopo il consumo di un pasto. Questi possono essere conservati in vista di un futuro riutilizzo, sia nello stato in cui si trovano oppure, dopo una breve ricottura, per essere riutilizzati nella elaborazione di altre pietanze. Da un punto di vista sociologico, la conservazione e il riutilizzo degli avanzi hanno generato un filone specializzato della cucina, presente in tutte le culture gastronomiche, che prevede preparazioni alimentari eseguite espressamente con l'utilizzo di ingredienti avanzati da pasti. Carne, pesce, verdure e spezie, avanzi di pane, pasta, riso, hanno suggerito piatti della cucina regionale italiana come il pancotto, la pappa al pomodoro, la ribollita, la frittata di maccheroni, il polpettone, le polpette mille saporì con gli avanzi di carne della domenica, uova e pane, il lessò rifatto e tanti altri.

Tra le pietanze della cena ecumenica, è stata inserita, come segno di solidarietà con le popolazioni terremotate del Centro Italia, l'amatriciana, la versione con il sugo della gricia. Quest'ultima è stata inventata dai pastori di Amatrice, quando il pomodoro non era stato ancora importato dal Nuovo Continente. È il piatto da cui ha avuto origine l'amatriciana (molti infatti lo chiamano amatriciana in bianco), ed era il pasto principale dei numerosissimi pastori che portavano, nei loro zaini, pecorino, sacchette di pepe nero, pasta essiccata (spaghetti), guanciale (non pancetta) e strutto.



È d'obbligo, ora, un cenno al *doggy bag*, che nasce come contenitore di alimenti per raccogliere, e portare con sé, gli avanzi del pasto consumato in luoghi diversi dalla propria dimora (per esempio, a mensa, al ristorante, o a casa di amici) da destinare all'alimentazione di animali domestici.

In realtà le porzioni abbondanti dei ristoranti inducono al *doggy bag* anche per un consumo personale: non dimentichiamo la sana consuetudine della *rock star* Madonna, amante del buon bere, che ha l'abitudine di portar via dai ristoranti anche la bottiglia del buon vino non interamente bevuto.

Oltre agli avanzi, tuttavia, dopo un pasto, residuano anche materie organiche (come bucce di frutta, noccioli, ossi, ecc.) non riutilizzabili nell'alimentazione umana e considerati **rifiuti** del processo alimentare.

Una questione in parte diversa e più radicale è costituita dalla **cucina degli scarti**, ossia preparazioni alimentari in cui entrano, come ingredienti, materiali commestibili di scarto provenienti da precedenti preparazioni o, addirittura, con gli alimenti scaduti.

Vorrei concludere con un'esortazione a un comportamento quotidiano responsabile; evitando di rendere il frigorifero di casa l'anticamera del sacchetto della spazzatura differenziata, razionalizzando la nostra paura di restare senza cibo. Ribadendo il concetto che la chiave per contrastare lo spreco alimentare sia la cooperazione tra terzo settore, grande distribuzione, istituzioni e singoli cittadini, in sinergia, organizzati, anche con il supporto di applicazioni installate su *smartphone* per convogliare la disponibilità alimentare residua verso soggetti bisognosi.

**ELISABETTA PAPAGNI BARBERA**  
*Accademica di Castel del Monte*



## RIUSO PER RISPARMIARE

**R**isparmiare con il riuso degli avanzi di cibo costituisce una misura importante, sul piano economico, per il bilancio familiare ma è anche, e soprattutto, un dovere morale di fronte al gravissimo problema della fame nel mondo.

Cosa intendiamo per avanzi di cibo? Parti di alimenti scartati già in fase di preparazione, cibi conservati per breve tempo in dispensa, cibi conservati in frigorifero o nel freezer.

Secondo noi, il riuso di alimenti deve essere attuato solo in ambiente domestico: riteniamo pericolose, anche se lodevoli, le iniziative umanitarie di riuso di cibi raccolti presso ristoranti, mense aziendali, supermercati, per rifornire istituzioni caritatevoli (denunce dei NAS, rischi giudiziari). Come in ogni attività umana la prima cosa da fare è prevenire.

Prevenire il riuso nei ristoranti, evitando i piatti già preparati (impiattata); nei buffet è importate prendere quanto basta, evitando anomali accoppiamenti di cibi diversi nello stesso piatto: si può, in ogni caso, tornare per riprenderne; in casa, si deve fare attenzione a comperare quanto basta, specie nei supermercati, che invogliano ad acquisti eccessivi.

Per realizzare un riuso intelligente, è opportuno non svuotare, “senza riflettere”, dispense, frigoriferi o freezer. Gli avanzi da riutilizzare sono tanti: pane, specie se raffermo, pasta, riso, polenta, carne di ogni tipo, pesce, verdure, legumi.

Per quanto concerne il pane (tipico avanzo da riuso), ricordiamo le zuppe di pane (pancotto, pane mollo ecc.), la panzanella (pane e pomodori conditi, aromi vari) servita su piatto o su crostini, e le minestre di pane e verdure. I crostini rappresentano una tipica forma di riuso del pane, con verdure, avanzi di carne, di pesce, che possono essere frullati e spalmati come una crema. Con il pane si possono preparare torte salate e dolci. Interessante la lasagna di pane: fette di pane al posto della sfoglia, alternate, come di consueto, con sugo di pomodoro e mozzarella. Le frittate sono una soluzione gradevole ed elegante per il riuso di alimenti: frittate di pasta (lunga o corta), di riso, di pane e verdure. Con riso, avanzi di carne o pesce, di verdure e con l'aggiunta di uova, pane, pangrattato, si possono preparare supplì da friggere o polpette da cuocere in padella o al forno.

Gli avanzi di verdure scartate in fase di preparazione (foglie esterne di cavoli, verze, “puliture di broccoletti”) possono essere utilizzati per minestre di verdure

con pane o per preparare passati. Vi sono ricette complesse, ma interessanti, per utilizzare le foglie esterne di carciofi (che sono tante!). Attenzione, però. Nel riuso è fondamentale risparmiare, non spendere di più. Spesso, anche in alcune ricette di noti libri di cucina, con la scusa di utilizzare un avanzo (per esempio il pane raffermo) si aggiungono prodotti costosi, quali formaggi di qualità, prosciutto crudo o cotto e così via.

**FILIPPO PERICOLI RIDOLFINI**  
*Accademico della Ciociaria (Frosinone)*



## I MALAFANTI

Il mandamento di Este, l'antichissima capitale dei Paleoveneti, Ateste, con le sue necropoli, i vasi ossuari, le situle, i corredi funebri, costituisce un hinterland, il Basso Padovano, dai confini spesso incerti. Un piccolo fiume, il Fratta, diventa, come l'Adige, il *milieu* socio-economico e culturale che comprende anche l'arte culinaria.

La Repubblica Veneta perseguì una politica di ordinato vivere civile. I Magistrati delle Acque (1505) attuarono un ordinamento idraulico che favorì la bonifica, e, attraverso i Provveditori ai Beni Inculti e i Retratti (consorzi di bonifica), rilanciarono l'agricoltura.

I prodotti più comuni del territorio compreso nel mandamento di Este, retto da un Podestà che aveva giurisdizione sui villaggi finitimi, tra le due sponde dell'Adige, tra cui Granze, erano vino, frumento, segala, lino, fagioli e sorgo rosso. Il sorgo turco o granoturco, proveniente dal Nuovo Mondo, fu introdotto nel Cinquecento, a Villabona, dai patrizi veneti Emo, e arrivò fino a Este.

Farina di polenta, derivata dall'arte molitoria del granoturco, fagioli e ossi di maiale costituiscono gli ingredienti fondamentali di una corroborante minestra calda detta "el malafante", una sorta di polenta liquida, fatta con acqua o latte, condita con un trito di lardo, nella quale potevano essere aggiunti resti di altri pasti: cotiche, salsicce e fagioli. Si tratta, quindi, di un tipico esempio di cucina degli avanzi o del riuso.

Giuseppe Maffioli, ne *La cucina padovana*, annovera i "malafanti", con la variazione linguistica di "menafanti" o "menai", tra le tipiche ricette del contado padovano, raccomandando di servirli in una scodella.

Lucio Rizzi, in *Cucina popolare padovana e polesana*, li chiama anche "manai", "marafanti" e "smaltamuri", facendoli risalire a una tradizione che affonda le sue radici in Angelo Beolco, detto "Ruzante", attendibile testimone del "bon magnar pavan" nelle sue commedie scritte in quel gramelet parlato dalle classi rurali cui la Delegazione Colli Euganei-Basso Padovano ha dedicato il convegno del suo decennale.

Oggi questo piatto è scomparso dalle proposte di trattorie e osterie, a loro volta introvabili. I malafanti, dunque, sotto i quali si pongono costicine di maiale bollite, chiamati allora "sbiri intabarà", vengono preparati in qualche rara famiglia

contadina in località Granze, paesino arretrato in prossimità del Gorzone. Gli “sbirri” richiamano storie di briganti i quali, negli ultimi anni della Repubblica Veneta, con Napoleone e successivamente sotto il governo austriaco, piombavano sui paesi pronti a rubare e a uccidere. Contro di loro agì la repressione di Radetzky che ne fece fucilare molte decine, dopo un processo sommario celebrato a Este. Storie di briganti e di pellagra, di molini galleggianti, anche osterie dove molinari e clienti saziavano una fame ancestrale con focacce grasse, trippe, minestre di verdure e i citati malafanti.

A Granze, la famiglia Cecconello, proprietaria della “Trattoria Vecia”, propone i menafanti o menai solo su richiesta, e il Delegato con la Consulta hanno inteso farne il piatto centrale della cena ecumenica.

**PIETRO FRACANZANI**

*Delegato di Colli Euganei-Basso Padovano*



## LA CUCINA DEL RIUSO A CREMONA E NEL CREMONESE

È difficile trovare fonti, scritti, documenti dei secoli passati che parlino di cucina del riuso, a Cremona e nel suo territorio, con una eccezione: la lista dei cibi in uso nei monasteri femminili di città e campagna, redatta dal vescovo Speciano nel XVI secolo. Qui si ricordano le “nosette ovvero capponi senza coscie alla cremonese”, falsi piccoli capponi di verdura, pangrattato, noci e avanzi avvolti in foglie di verza. Insieme al “nosetto”, le monache mangiavano anche la *panada*, la domenica sera come unico cibo, e il venerdì accompagnandola “per pitanza dalle noci ovvero fava rostita”.

Le notizie raccolte emergono, quindi, vivaci e fresche dalle testimonianze orali, dai ricordi di amici e conoscenti, che concordano nel rilevare che una politica di attenzione agli sprechi, e conseguentemente alla necessità del riuso, sia sempre esistita, soprattutto se si considera la scarsità di risorse e la necessità che nulla andasse sprecato. Riutilizzare gli avanzi, eventualmente arricchendoli, rientrava nelle consuetudini, o meglio, nelle necessità della cucina povera del passato, ed era opera delle donne di casa, vere artiste del riciclaggio.

Tipici del Cremonese sono, per esempio, gli *straciamus*, una gustosa pasta e fagioli in cui si sfruttavano gli avanzi di pasta, con cui si facevano anche le farfalline da condire con il sugo di *ringhiera*. Con la frutta avanzata o rovinata dalle grandine e i resti di vino o Marsala, si preparava una specie di macedonia alcoolica, chiamata la *zuppa del prete o del papa*. Il pesce fritto rimasto veniva conservato in *ajòon*; con gli avanzi di carne (*poca*), verdure e patate (*tante*) si cucinava il *puccino della caserma*, e con avanzi di minestra o di polenta si preparavano anche molti dolci per far contenti i bambini di casa, dolci poveri, ricordati con i loro nomi dialettali come il *pagnòc*, il *cifùt*, il *fiapòn*, la *bertolina*, il *pipasèner*.

Abbiamo anche testimonianze dotte che ci ricordano “gli avanzi” cantati nella *Cenerentola* di Rossini dal servo Dandini (“Io non uso far de’ pranzi, mangio sempre degli avanzi”) e nell’*Elisir d’amore* di Donizetti (quando Nemorino va alla ricerca di Dulcamara e il finto dottore gli dice “m’han voluto a pranzo... e mi diverto con questi avanzi”). E il fatto che gli avanzi non si dovessero sprecare è ricordato nei Vangeli, quando si racconta il miracolo della moltiplicazione dei pani e dei pesci: “... quando tutti si furono saziati Gesù disse: raccogliete i pezzi avanzati perché nulla vada perduto”.

Nel Quaderno *La cucina del riuso a Cremona e nel Cremonese*, realizzato dalla Delegazione, i contributi degli Accademici Alberto Leggeri, che suggerisce 3 ricette (zuppa di cavolo e avanzi di formaggio; avanzi di testina lessata; avanzo di manzo lesso sfilato uso lepre) e di Donatella Cossato Vertova, la quale, dopo aver riunito a tavola parenti e amici, impiega una settimana a far fuori gli avanzi, come scriveva Olindo Guerrini ne *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa* "... secondo un detto genovese, un buon pasto 'o dua' tre giorni e una mia nipote afferma che è misura di buona economia l'imbandire pranzi lautissimi e sontuosi perché con gli avanzi si sbarca il lunario. La nipote esagera, ma certo, nelle case signorili, il saper preparare gli avanzi in modo ancora presentabile e mangiabile è un bel risparmio". Un capitolo del Quaderno cremonese è dedicato alle ricette. Poche sono quelle riferitemi dagli amici: si tratta di cibi cucinati con quel che resta, improvvisati al momento con quel che c'è. Per questo ho attinto dai ricettari cremonesi, a partire da quello pubblicato nel 1916, al tempo della Prima guerra mondiale, *150 Ricette di cucina di guerra*, quando era fondamentale, per l'economia nazionale, fornire indicazioni su metodologie di cottura attente ai consumi, e suggerire ricette per cibi semplici, di facile disponibilità, di costo modesto, per arrivare alle ricette economiche della tradizione, suggerite da Ambrogio Saronni, nel 2006, quando pubblicò *La cucina scaccia crisi*. Ho riportato anche la *mariconda*, dal libro di ricette della mamma di Franco Marengi (cui è intitolato il Centro Studi dell'Accademia, l'ideatore del logo accademico con il tempietto esastilo all'interno di un anello tricolore), perché è minestra tradizionale della cucina mantovana, bresciana e cremonese e, soprattutto, perché ci dà le dosi per prepararla oggi.

Nella sezione "Antologia", parecchie pagine sono dedicate alle polpette, che diversi autori hanno celebrato: dall'ironia dell'Artusi ("facilissimo fare le polpette, tutti le sanno fare cominciando dal ciuco..."), alla commozione di Saba (che ricorda alla figlia Linuccia le famose polpette al pomodoro che la moglie cucinava con tanto amore per loro), alle indicazioni perentorie nell'uso degli avanzi suggerite da Tognazzi, celebrando una grande *polpettata imporchettata*, in cui un suo amico mangiò la bellezza di 36 polpette. Molti altri hanno scritto (lasciandoci anche consigli pratici e qualche ricetta) sull'arte di improvvisare in cucina, di cucinare senza sprechi, di utilizzare ogni avanzo.

Due poesie in dialetto cremonese e alcuni articoli di giornale sul tema della lotta allo spreco, del risparmio, dei consumi responsabili concludono il lavoro.

**CARLA BERTINELLI SPOTTI**  
*Accademica di Cremona*

## INGEGNO, SAGGEZZA E PARSIMONIA

Nelle nostre appassionate peregrinazioni alla ricerca di usi, costumi e desinari di ogni epoca e stagione, un tema di interesse storico-antropologico è stato senz'altro “la cucina del recupero nel tempo di guerra”, straordinario palcoscenico di vita quotidiana su cui nonne e mamme hanno sublimato l'incredibile arte dell'arrangiarsi. Durante la guerra, infatti, quando le donne erano ancora le sacerdotesse del focolare domestico, sono state attuate, in fatto di sopravvivenza, accortezze che non è errato definire frutto di grande maestria, adattamento e intelligente creatività. Come si sa, durante gli assedi, le pestilenze, le calamità in genere, la donna, con il suo impegno e laboriosità è stata sempre l'artefice, la creatrice, l'inventrice della cosiddetta cucina povera, rigorosamente essenziale, ma ugualmente gustosa e nutriente.

Per i giovani d'oggi è certamente assai arduo comprendere le problematiche esistenziali di allora, e la fame che la gente ha vissuto in quel tragico lustro di storia, quando i generi alimentari di prima necessità erano un vero miraggio, e si doveva giornalmente escogitare strategie alchimie cucinarie per risolvere il problema del pasto. Nel segreto delle loro case, le massaie economizzavano e risparmiavano su tutto, compiendo veri miracoli davanti ai fornelli, con quel poco che avevano a disposizione. Ed ecco, allora, che rendevano preziose le ossa di pollo e di coniglio che restavano nei piatti, rimettendole sul fuoco in una pentola con acqua, cipolla, sedano, carote e croste secche di formaggio, realizzando, in tal modo, squisiti brodi in cui intingere il pane rafferma in tocchetti, o le verdure coltivate nell'orticello ricavato strategicamente sul davanzale del balcone. In tempo di guerra, nei villaggi e paesi di montagna dell'Alto Crotonese, altro alimento che ha contribuito in modo determinante a risolvere il problema del pasto quotidiano è la patata. La memoria collettiva, preziosa e inesauribile fonte di notizie del passato, racconta che un'ingegnosa trovata nell'utilizzo della patata era quella di lessarla e mescolarla a un certo quantitativo di latte, dopo averla pestata a lungo, energicamente, nel mortaio. L'impasto ottenuto, insaporito da una generosa presa di sale, veniva lasciato stagionare nell'ombra, in un luogo fresco, ben areato, per un certo tempo; quindi, era pronto per essere gustato: veniva servito come un formaggio, per così dire, autarchico, ma ricco di sapore. Alcuni ortaggi, invece, erano usati nella loro interezza, dalle radici alle foglie; tutto, in cucina, era sapientemente riciclato,



perfino le bucce delle patate crude: queste ultime, ben lavate e tagliate a listarelle sottilissime, da sembrare capelli, venivano avvolte a nido, e poi fritte: una vera delizia! Anche le bucce di fave e di piselli, private dei filamenti, erano abilmente manipolate per farne salse e puree.

Ritornando al risparmio, tema imperante nel periodo di guerra, i ricettari dell'epoca farebbero oggi sorridere i *manager* della civiltà consumistica. In realtà, tali ricettari sono dei capolavori di ingegno e furbizia: in un quaderno di casa, datato 1937, abbiamo trovato, con sorprendente ammirazione, consigli e annotazioni su come preparare il “finto” ragù, il “finto” pesce, e tutti quegli ingredienti che potevano dare il gusto eccitante del caffè, oppure il sapore sapido del burro, che altro non era che grasso di vitello disciolto nel latte, colorato con un pizzico di carota essiccata e polverizzata.

Altro grande protagonista della cucina del riuso è stato il pane, che, una volta indurito, veniva riutilizzato in vari modi. Il pane raffermo è ancora oggi onnipresente nella cucina calabra, quale complemento essenziale di minestre di legumi, zuppe di pesce e di verdure. Tra i tanti modi per esaltare il suo sapido sapore di grano ci sono due vivande che meritano una particolare menzione. Una è raffinatissima, ed è stata inventata da una nobildonna crotonese: si tratta di “gnocchetti di pane raffermo in brodetto di ortiche”; l'altra, inventata quasi per caso dai pescatori crotonesi durante una faticosa giornata di pesca, è una sorta di bruschetta irrorata da una mistura di olio d'oliva, una spolverizzata di origano, un pizzico di peperoncino rosso piccante e qualche goccia di acqua di mare. Queste saporose vivande di francescana semplicità, ottenute con il riutilizzo del pane raffermo, in tempi di raffinate alchimie gastronomiche, restituiscono al pane il suo grande valore etico e la preziosità di un alimento sano, nutriente e di eccelsa bontà. Per meglio comprendere cosa abbia rappresentato il pane per i calabresi nel secolo scorso, fino alla metà del Novecento, bisogna risalire alla battaglia del grano e alle lotte contadine per difendere quel “pezzo di pane”, che, per le classi subalterne, era la sopravvivenza, spesso unico cibo di sostentamento, insieme ai legumi. Un'epigrafe, trovata in una casa contadina del marchesato di Crotona, merita di essere trascritta per la bellezza del suo contenuto: “Amate il pane/cuore della casa/profumo della mensa/gioia dei focolari./Onorate il pane/gloria dei campi/fragranza della terra/festa della vita./Rispettate il pane/sudore della fronte/orgoglio del lavoro/poema di sacrificio./Non sciupate il pane/ricchezza della patria/il più santo premio alla fatica umana”.

**ADRIANA LIGUORI PROTO**  
*Delegata di Crotona*

## UNDICESIMO, NON SPRECARRE

Ricerche serie e accreditate stabiliscono che il 20% della popolazione mondiale si trova in una condizione di vita ottima, anzi, spesso è costretta a curarsi dall'obesità, data l'eccessiva abbondanza di cibo; il 30% si trova in una condizione appena accettabile, con una larga parte in continuo rischio povertà; il 50% versa in condizioni molto difficili e spesso deve affrontare una vera e propria lotta per la sopravvivenza. È evidente che, specialmente per la terza fascia, non esiste possibilità di scelta per quanto riguarda il cibo, né per soddisfare i propri gusti, né per la ricerca della qualità, né per specifiche esigenze di salute. Di conseguenza, circa la metà della popolazione mondiale non è nutrita secondo necessità, mentre l'altra metà spesso abusa del cibo o mangia male, anche perché non ha un'adeguata cultura alimentare. Solo una parte potrebbe essere nelle condizioni di farne il giusto uso, ma spesso accade, proprio perché ne ha una larga disponibilità, che lo usi male o addirittura lo sprechi.

Sappiamo tutti che nelle grandi città, ogni giorno, viene buttata nei cassonetti una grande quantità di pane, secondo un comportamento superficiale: è lo spreco che caratterizza il nostro tempo. Il problema è molto complesso e coinvolge tutti, sia chi lo provoca, sia chi lo subisce, anche perché sfocia nell'altro grande problema della crescita continua e incontrollabile dei rifiuti.

Da queste semplici considerazioni si deduce che sia necessario cambiare stile di vita, assumere un atteggiamento eticamente consapevole, iniziando dalla quotidianità, dalle piccole azioni che per necessità compiamo giornalmente, cominciando dal rapporto con il cibo, che si verifica almeno tre volte al giorno.

Il Parlamento Europeo, avvertendo l'urgenza del problema, proclamò il 2014 Anno Europeo degli sprechi alimentari. Le grandi manifestazioni a carattere nazionale come il Salone del Gusto di Torino, o a carattere mondiale, come Terra Madre, Expo 2015, e tutti i mezzi di comunicazione di massa, in questi anni, hanno centrato il proprio impegno sulla formula "cibo buono-pulito-giusto" e, di conseguenza, sul problema degli sprechi alimentari.

Anche l'Accademia, proprio per la sua vocazione istituzionale, non poteva mancare in questo impegno. E lo affronta secondo il proprio codice di comportamento, entrando nella vita reale, quella delle famiglie dove, da sempre, si è operato con buon senso nel rispetto del cibo considerato "provvidenza" e, quindi, con tutto il

suo valore di socialità. Chi non ricorda il segno della croce inciso sul pane come a consacrare la presenza e a rispettarne nell'uso anche la più piccola briciola? Ecco, dunque, la volontà esplicita di riprendere le fila di un modo di essere, basato sul valore assoluto del cibo, sulla capacità evocativa di riutilizzare avanzi di un pasto precedente o di ciò che magari è rimasto nel frigorifero per giorni. Si tratta di recuperare le pratiche tradizionali, vissute sicuramente in ogni famiglia, e di saperle coniugare, con intelligenza e buona volontà, con le esigenze della vita attuale, tenendo fermo, come principio inderogabile, la totale attenzione al cibo e alle materie prime che in Italia costituiscono un forte punto di orgoglio: in nessun Paese, per esempio, si produce tanto biologico e tanta varietà di cibo sempre di elevata qualità, come da noi. Tale patrimonio di sapienza diffusa sarà salvaguardato e opportunamente tramandato solo se ognuno di noi saprà sostenere la sua parte evitando, *in primis*, ogni forma di spreco.

**LUISA VINCENTI MATTONELLI**

*Delegata di Foligno*



## UN NUOVO ATTEGGIAMENTO RIGUARDO AL CIBO

Leggendo il Codice Etico dell'Accademia, non mi è sfuggito il contenuto dell'articolo 5, per la portata dei valori etici e morali in esso affermati. L'ultimo paragrafo dell'articolo, recita: "L'Accademia esclude l'impiego gastronomico di specie protette e vietate dalla legislazione europea e italiana ed è contraria allo spreco del cibo". Ecco, lo spreco del cibo, in sintesi, il tema della cena ecumenica, sapientemente scelto per promuovere una campagna di sensibilizzazione, volta a riscoprire e a valorizzare antiche tradizioni culinarie, nonché stili di vita forse oramai dimenticati dai più e del tutto sconosciuti alle nuove generazioni, abituate come sono, e come siamo purtroppo spesso anche noi, alla cultura dello spreco. Tutt'altro comportamento si aveva fino a qualche tempo fa.

Chi ha memoria degli stili di vita delle famiglie di origine, ricorderà l'insegnamento di un uso più responsabile delle cose che ci circondano e che compriamo e, tra queste, anche del cibo. Ricorderà, anche (ma ai nostri figli non lo stiamo insegnando perché siamo distratti da altri interessi), l'atteggiamento delle nostre mamme e delle nostre nonne riguardo all'uso del cibo e, particolarmente, del recupero di quello non consumato il giorno prima. L'arte di fare rivivere, in nuove ricette e sapori, cibi non consumati, può essere considerata una vera e propria virtù poiché coniuga una grande fantasia con l'attitudine alla parsimonia, non necessariamente dovuta a ristrettezze di natura economica, ma a responsabilità e consapevolezza.

Le quantità e il volume, oltre al valore dei cibi sprecati e buttati via, sono impressionanti! Lo spreco di cibo, ogni anno in Italia, è di 8 miliardi di euro. Ogni famiglia butta nella spazzatura circa 630 grammi di cibo la settimana, valore che si aggira intorno ai 6,5 euro per famiglia. Sono numeri che emergono da un rapporto presentato da Last Minute Market, spin off dell'Università di Bologna, e dall'istituto Sgw, che si occupa di ricerche di mercato.

Sprechiamo il cibo perché non gli diamo più valore, mentre, dovremmo impegnarci a combattere tale perdita.

Per osteggiare la "cultura dello spreco", il Governo ha accettato le linee guida proposte dal Protocollo di Milano - promosso dalla Fondazione BFCN (Barilla Center for Food and Nutrition) - che prevedono di promuovere stili di vita sani e combattere l'obesità; di incentivare l'agricoltura sostenibile e ridurre lo spreco di cibo del

50% entro il 2020. L'inversione di rotta, tuttavia, può e deve partire anche dalle nostre case, dai nostri stili di vita di tutti i giorni.

Il problema dello spreco alimentare ha assunto dimensioni così rilevanti, che anche le nuove tecnologie si sono interessate al fenomeno, sperimentando strumenti di divulgazione volti a pubblicizzare un uso più consapevole delle risorse alimentari e dei cibi. Sono state create, infatti, delle applicazioni sulla rete Internet, le cosiddette “app”, per contrastare lo spreco, quali, per esempio, la “Bring the food”, dedicata alle donazioni di cibo online. In pratica, chi ha cibo in eccedenza, e non lo vuole sprecare, potrà metterlo a disposizione di un ente caritatevole che assiste le persone indigenti del proprio territorio, sempre supervisionato dal Banco Alimentare. Dedicato alla grande distribuzione, alla ristorazione ma anche ai singoli cittadini per creare una vera e propria *community*.

Altra app italiana è una sorta di “svuota frigo”. Stavolta, però, l'applicazione suggerisce ricette in base a quello che resta in dispensa o in frigo, in modo da non buttare nulla.

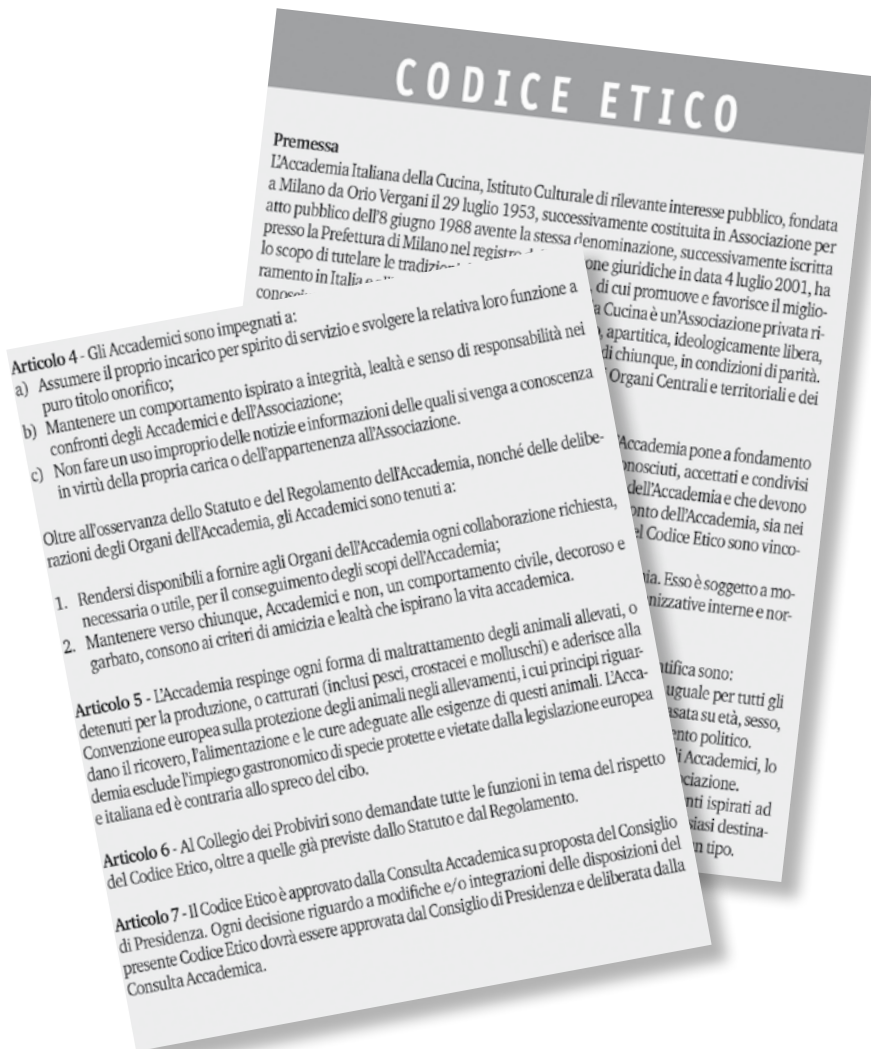
Recentemente, il Senato ha approvato definitivamente la legge contro lo spreco alimentare. Ogni anno, nel Belpaese, il sistema agroalimentare produce circa 5 milioni di tonnellate di eccedenze e solo 500mila vengono distribuite agli enti caritativi. Con la nuova legge, la situazione dovrebbe gradualmente cambiare. Per le imprese, infatti, sarà più facile donare le eccedenze. Non solo. “Mentre fino a ora il cibo in eccesso poteva essere trattato a discrezione dell'imprenditore e quindi veniva destinato al consumo animale, oppure alla produzione di energia o buttato via, con la nuova legge non è più così: essa prevede che il riuso per il consumo umano, a fini solidaristici, sia prioritario sugli altri utilizzi”, commenta Marco Lucchini, Direttore generale del Banco Alimentare, uno degli enti che storicamente si occupa di intercettare il surplus di cibo per dirottarlo alle mense dei poveri.

La pratica del riuso del cibo deve, pertanto, mirare a sviluppare una maggiore consapevolezza e responsabilità. In pratica, un atteggiamento nuovo riguardo al cibo.

La cena ecumenica di quest'anno, predisposta dalla Delegazione, rientra nel tema che è stato suggerito dalla nostra Accademia. Per la verità, si tratta di cibi che poco si adattano al menu di un ristorante, essendo pietanze sapientemente cucinate con alimenti freschi e non con rimanenze riusate. La cucina del riuso è infatti tipica delle famiglie, all'interno della propria casa, nell'intimità delle mura domestiche. Nessuno di noi, credo, si sognerebbe di andare in un ristorante, peraltro qualificato ed elegante come quello della nostra riunione conviviale, chiedendo di consumare un pranzo o una cena con i cibi che sono rimasti in cucina il giorno

prima! Magari alcuni ristoratori ci hanno, qualche volta, propinato qualcosa di simile, e inconsapevolmente lo abbiamo anche gradito, questo a riprova della bontà dei cibi rielaborati.

VINCENZO BATTAGLIA  
Accademico di Gela



## GASTRONOMIA, ETICA E LIBERTÀ

Le cucine italiane hanno creato molti dei nostri gioielli gastronomici tradizionali utilizzando sapientemente, e con grande fantasia, gli avanzi che avevano in cucina.

Le pietanze derivate dall'attenta considerazione che l'avanzo non è uno scarto, ma un alimento a pieno titolo, capace di rigenerare il proprio gusto per ricreare o arricchire un pasto, costituiscono un patrimonio gastronomico *parallelo* a quello già codificato e, dunque, meritevole, anch'esso, di un'autonoma classificazione.

In verità, sollecitando la memoria collettiva, questa cucina non convenzionale, priva di esibizionismi e legata a una sorta di liturgia familiare, personalizzatasi di territorio in territorio, trova le sue radici nei secoli passati e si rivela, sovente, un efficace e veritiero indicatore sociale, economico e culturale.

La cucina del riuso, in sostanza, costituisce una forza tranquilla e sommersa nel nostro quotidiano, che ha alimentato e continua ad alimentare la gastronomia italiana.

E, difatti, nell'affrontare l'ambizioso progetto di codificazione della cucina del "riuso", il valore temporale del passato e del presente rivestono un ruolo di particolare importanza non potendo prescindere, tuttavia, da un unico filo conduttore, per così dire, *sentimentale* di tale operazione, quello della fantasia e della libertà creativa che hanno ingenerato tale tipo di cucina.

Sotto un altro profilo, ma non meno rilevante, si osserva che la moderna tendenza di richiedere alla gastronomia una crescente raffinatezza come simbolo di civiltà di un popolo, ne costituisce forse la sua debolezza, riaccendendo i riflettori sulla forza più autentica e strutturata insita nella cucina tradizionale.

Come sempre accade, siamo abituati a rinunciare a ciò che è considerato vecchio e desueto, per poi recuperarlo quando la sua assenza ha creato un vuoto che lo ha reso prezioso.

Il grande Eduardo, che traspose nella sua opera l'amore per la cucina *popolare*, non a caso affermava: "chi ama mangiar bene, mangia anche per la fame di riconoscersi dentro, e i suoi sapori sono i suoi ricordi". Di qui l'esigenza di codificare le origini della gastronomia degli avanzi, quale genuina espressione della tradizionale quotidianità, per consolidare le fondamenta e le radici culturali di un popolo o di un territorio. Invero, non è mai esistita una sola cucina degli avanzi,

non potendo ignorare la circostanza che è da sempre esistita una cucina dei ricchi distinta da quella dei poveri. E nella cucina di questi ultimi, specie se a essa si volesse associare quella che si definisce cucina popolare, non si potrebbe non far riferimento al fatto che il popolo non è mai riuscito a confezionare una porzione gratificante di cibo. Lo stesso termine avanzo è una contraddizione, poiché avanza ciò che è in abbondanza e dunque, forse, non sarebbe veritiero parlare di avanzi nella cucina popolare.

Tale deve essere la chiave di lettura dei pregevoli elaborati volti alla codificazione della cucina degli avanzi che si sono avvicendati a partire dal secolo scorso. Fra tutti spicca e incuriosisce *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa* di Olindo Guerrini. Questi, poeta, nato a Forlì nel 1845 e morto a Bologna nel 1916, amico del Carducci e dell'Artusi, era anche bibliofilo, erudito, e *bon vivant*. Percorrendo in bicicletta il territorio italiano alla ricerca di cibi buoni, raccolse organicamente tutte le ricette possibili elaborate con gli avanzi, dividendo la sua opera in sezioni: le salse, il pane e la polenta, le minestre, il manzo, il vitello, il castrato di agnello, il pollame, la caccia, gli ortaggi, i legumi, la frutta. L'opera, pubblicata postuma nel 1918, e ammiccante a una "cucina povera", si rivolge in realtà, come d'altronde l'opera tutta dell'Artusi, alla classe borghese formata da commercianti, esercenti le professioni liberali e notabili, che costituiscono la spina dorsale del Regno d'Italia. L'intento palese era dunque quello di sedurre gli appetiti della classe media in parallelo con quanto stava accadendo in Francia con la *Cuisinière Bourgeoise*. Di lì a poco, tuttavia, la difficoltà a reperire alimenti nobili toccherà anche la classe borghese, impegnata a sopravvivere con una cucina di mero sostentamento fino alla fine degli anni Cinquanta.

La memoria del tempo colloca gli avanzi al più nella cucina del lunedì, considerando il pasto della domenica, ove possibile, quello più vocato all'abbondanza e, dunque, alla necessità di riutilizzare l'eccedenza. Occorrerà attendere gli anni Sessanta perché anche la cucina del popolo, finalmente sazio, sia coinvolta nella cornucopia del consumismo alimentare.

Il ritrovato progressivo benessere economico e il desiderio di rivalsa sulle ristrettezze, dal sentore ancora fresco, gonfiarono le vele del consumismo, quale naturale generatore di eccessi, di superfluo e, dunque, anche di avanzi.

A tal proposito, l'umorista americano Herb Shriver, alludendo proprio al *boom* consumistico alimentare dell'epoca che, peraltro, importeremo in Italia da oltreoceano senza riserva alcuna, a proposito della cucina del riuso affermava: "mia moglie fa cose splendide con gli avanzi, li butta via".

Per fortuna, di lì a poco, anche il popolo, sviluppando progressivamente una propria attitudine al doveroso respingimento degli eccessi borghesi, di pari passo alla



presa di coscienza dell'inutilità e dannosità dello spreco, anche in cucina, si organizza fantasiosamente per il reimpiego degli alimenti. Rinasceva a nuova vita, dunque, quella cucina pensata, fantasiosa e quasi illusionistica che, di famiglia in famiglia, personalizzava la rielaborazione degli scarti per riproporli nella veste di pietanza nuova e gustosa.

Il successivo avvicinarsi di pesanti crisi strutturali a periodi di benessere e ripresa economica ha costituito la linfa vitale che ha alimentato la cucina degli avanzi e che ha fatto sì che essa arrivasse ai nostri giorni addirittura come un'esigenza etica.

La rielaborazione degli avanzi alleggerisce, in qualche modo, il bagaglio delle crisi economiche in tempo di *austerità*. Tutta la cucina e, dunque, non solo quella degli avanzi, risulterà influenzata dalla crisi che investe il Pianeta e, ahimè, con grandissima e preoccupante incidenza, la nostra Nazione.

Tre idee gestiranno la cucina austera: la selezione degli ingredienti sulla base del costo, il ritorno alla stagionalità e il riuso degli avanzi.

La crisi porta a cambiare abitudini e comportamenti, talvolta in modo drammatico, ma per quello che riguarda il cibo, non si tratta solo di cambiamenti negativi. La moderna cultura degli avanzi si è evoluta ed è sostenuta non più dal tradizionale passaparola, ma da vere e proprie campagne mediatiche, in cui gli chef elaborano una cucina degli avanzi all'insegna del *trendy* e dell'esteticamente seducente. Una sorta di *bricolage* gastronomico che rispecchia uno stile di vita sostenibile, consentendo un risparmio non solo di denaro ma anche di imballaggi. Nella cucina degli avanzi sono privilegiate frutta e verdura di stagione, che non alterano i ritmi della natura e sono più sane. Una scelta consapevole, insomma, che fa anche bene all'ambiente.

Invero, si afferma la consapevolezza che non basti più una francescana rinuncia agli sprechi, ma occorre mettere in atto, all'unisono, tutte le strategie volte ad arrestare la rovina del Pianeta.

Chiediamoci ora quale pietanza rappresenti, più di ogni altra, la cucina degli avanzi e ne costituisca l'emblema assoluto. Tra tutte le elaborazioni di ogni tempo, val la pena ricordare quella che costituisce una sorta di minimo comun denominatore fra tutte le tradizioni regionali e che unisce l'Italia da Nord a Sud come un inno nazionale: stiamo parlando di Sua Maestà la "polpetta".

Non è passato molto tempo da quando figli e nipoti ci hanno trascinato al cinema per vedere il film di animazione *Piovono polpette*, prodotto dalla Sony e Columbia Pictures, in cui la magica pallina diverte grandi e piccini.

Regina assoluta della cucina degli avanzi, la polpetta consente il riutilizzo degli alimenti più disparati, con combinazioni variegata di gusti e di sapori. Una sem-

plice ricetta antica e una lunghissima tradizione che si fondono in una tendenza attualissima: il riciclo alimentare.

La polpetta costituisce la vera radice della cucina povera, potendo sposare varianti infinite. Può essere di carne, pesce, uova, formaggi e verdure, con un'altrettanta varietà di forme: piccola, grande, rotonda, schiacciata. Come pure diversi sono i modi di cucinarla: al forno, fritta, bollita, al sugo.

Non a caso le librerie sono colme di ricettari dedicati alle polpette. *Una polpetta ci salverà*, si intitola l'elogio della polpetta che Giancarlo Roversi e Anna Scafuri hanno presentato nell'ottobre 2013. Un'opera che ripercorre la storia del piatto da recupero di carne per eccellenza, analizzandone il ruolo culinario, sociologico e storico. Le ricette sono svelate con grande orgoglio da affermati chef italiani. "Perché la polpetta - sostiene il pluristellato cuoco Massimo Bottura - è la nostra bandiera". Una simpatica pubblicazione del 2014: *Travolti da un'insolita polpetta*, a cura di Alba Allotta, costituisce un ennesimo e divertente contributo dedicato alla polpetta, intesa ironicamente come una vera filosofia culinaria dell'integrazione, in grado di accogliere di tutto con gusto e originalità.

La prima apparizione delle polpette risale al Medioevo, nel ricettario *Libro de arte coquinaria* di Mastro Martino. Qualche secolo dopo, Pellegrino Artusi la nomina ne *La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene*, sottolineandone la semplicità: "Non crediate che io abbia la pretensione di insegnarvi a fare le polpette. Questo è un piatto che tutti lo sanno fare cominciando dal ciuco". Insomma, qualcosa che già esisteva e che nei secoli è stato in grado di rinnovarsi e di adattarsi alle diverse epoche. Un fenomeno sociale capace di trasformare lo spreco in risorsa e far sentire il calore familiare di un tempo. Niente di nuovo, quindi. Semplicemente un *cult*. In definitiva, i valori degli oggetti culinari, appartenenti alla cucina del riuso e ripescati nella storia più povera della tavola, arrivano a noi con una forza propulsiva intatta e concretamente idonea a segnare anche la gastronomia del futuro, poiché assolutamente all'altezza anche delle più moderne esigenze di innovazione. La codificazione della cucina degli avanzi rappresenta, dunque, un'esigenza gastronomica improcrastinabile, potendo serenamente concludere che, anche se nessuna opera sistematica, o ricettario che sia, può modificare il patrimonio alimentare di una Nazione, può, tuttavia, contribuire, senz'altro, a creare una nuova consapevolezza con cui gestirlo.

ANNA SCAFATI  
Accademica di Isernia

## UN ARGOMENTO DAL FORTE IMPATTO SOCIALE

**I**l tema che l'Accademia ha voluto affrontare quest'anno è complesso, in quanto coinvolge differenti aspetti del nostro vivere civile. Si tratta di un argomento non solo culinario ma ancor più politico, sociale e culturale.

Vorrei ricordare l'articolo 2 dello Statuto accademico: "L'Accademia promuove e favorisce quelle iniziative che, dirette alla ricerca storica e alla divulgazione, possono contribuire a valorizzare la cucina nazionale in Italia e all'estero come espressione di costume, di civiltà, di cultura, di scienza". L'articolo 5 del Codice Etico, inoltre, recita: "L'Accademia... è contraria allo spreco di cibo".

Da questa lettura capiamo subito come il riuso possa ben essere espressione di costume, civiltà, cultura, scienza ma sia anche un elemento dal forte impatto sociale, e allora l'argomento si colloca in linea ideale come continuazione anche di quello che è stato il tema conduttore della grande Esposizione Mondiale di Expo 2015: "Nutrire il Pianeta, Energia per la vita". Un evento che ha avuto oltre 20 milioni di visitatori, un movimento turistico notevole, ma anche un movimento culturale che ha lasciato al mondo in eredità "La Carta di Milano", la quale ha raccolto oltre un milione di firme e che impegna tutti noi "all'utilizzo sostenibile delle risorse, soprattutto in ambito alimentare". La Carta di Milano ha messo nero su bianco la consapevolezza che la maggiore sfida dell'Umanità del Terzo millennio sarà quella di nutrire una popolazione in costante crescita, senza danneggiare in modo irreparabile l'ambiente, al fine di preservare le risorse, che non sono infinite, per le generazioni future. Ha anche individuato progetti di sviluppo sociale e culturale come "Me and We - Women for EXPO" che porta a riflettere sul ruolo chiave della donna in ogni settore della produzione e preservazione della cultura nel senso più ampio del termine.

Tutto questo troverà un'ulteriore affermazione nel tema che la Fondazione Barilla Center for Food and Nutrition avrà nel prossimo suo convegno internazionale a Milano "Mangiare meglio, mangiare meno, mangiare tutti".

Oggi la produzione di cibo è l'attività umana che più incide sui cambiamenti climatici: 31% rispetto al 23% del riscaldamento domestico o al 18% dei mezzi di trasporto. Il giorno 16 ottobre 2016 si è celebrata la giornata mondiale dell'alimentazione che aveva a tema "Il clima sta cambiando, l'alimentazione e l'agricoltura anche". È evidente, infatti, che i cambiamenti climatici stiano modificando

sensibilmente la sicurezza alimentare; i più poveri del mondo, molti dei quali contadini, pastori, pescatori, sono i soggetti che più hanno risentito dell'aumento della temperatura del Pianeta e della maggiore percentuale dei disastri legati al clima. Al contempo, la popolazione mondiale è in costante aumento: nel 2050 saremo oltre 9,6 miliardi di persone. Diventerà, quindi, un imperativo categorico produrre cibo in maggiore quantità ma con meno risorse, utilizzando le stesse in modo più oculato. La vittoria in questa sfida varrà la nostra sopravvivenza.

Se con il riuso o un "uso diverso" possiamo ridurre lo spreco alimentare, dobbiamo anche operare per far sì che si possano ridurre gli sprechi a monte della filiera alimentare e cioè prima che il cibo arrivi sulle nostre tavole, attraverso una serie di iniziative volte al miglioramento dei raccolti, dello stoccaggio, dell'imballaggio, del trasporto, delle infrastrutture, dei meccanismi di mercato e anche al contesto istituzionale e giuridico.

A tal proposito dobbiamo subito ricordare che il 14 settembre 2016 è entrata in vigore, in Italia - seconda Nazione in Europa dopo la Francia - la legge 166, tesa a limitare lo spreco alimentare e farmaceutico ai fini di solidarietà sociale.

Credo di aver dato, con quanto illustrato, ampia giustificazione dell'importanza del tema di questa serata, nell'ambito di un argomento più vasto come è quello dello spreco alimentare. La nostra cena diventa, quindi, tassello di un piccolo grande momento per realizzare un importante progetto, ossia ridurre lo spreco alimentare e dare una mano alla sostenibilità del vivere sul nostro Pianeta. Ecco alcuni numeri: nel mondo vengono prodotti circa 3,9 miliardi di derrate alimentari, di queste un terzo finisce in discarica; gli USA contribuiscono con oltre il 40%. In Europa si sprecano, in media, circa 180 kg di cibo/anno *pro capite*, con l'Olanda che detiene il primato (579 kg/anno *pro capite*), e la Grecia, invece, nazione virtuosa, con 44 kg/anno *pro capite*. L'Italia sprecava oltre 149 kg/anno di cibo, ma la crisi economica ha indotto gli italiani a ridurre questo dato di oltre il 57%, con un aumento della consapevolezza del problema, che è passata dal 15 al 24%, dimostrando come l'educazione sia il motore principe per la riduzione dello spreco. Si è calcolato, infatti, che se tutti gli esercizi pubblici italiani mettessero a disposizione le loro eccedenze, si potrebbero distribuire, con una media di 20 pasti/die, circa 7 milioni di pasti al giorno. In ultima analisi, potendo riutilizzare tutto il cibo sprecato quotidianamente in Italia, si potrebbe soddisfare il fabbisogno alimentare di oltre i  $\frac{3}{4}$  della popolazione italiana, pari a circa 44 milioni di abitanti. Lo spreco mondiale potrebbe soddisfare le necessità alimentari dell'intera Africa. La FAO stima che i Paesi industrializzati gettano come rifiuti l'equivalente dell'intera produzione alimentare dell'Africa sub sahariana, pari a 230 mila tonnellate di cibo.

Non parliamo poi delle riserve idriche.

È stato individuato, quindi, il riuso come il braccio operativo della lotta allo spreco alimentare, ma vorrei adesso, avviandomi alla conclusione, porvi di fronte a una scelta che potrete fare con tutta calma a casa vostra. Nell'introduzione del volume accademico *La cucina del riuso*, questo fenomeno virtuoso è visto piuttosto come una cucina del ricordo. Si fa rilevare che più ragioni abbiano di fatto eliminato gli avanzi dalla nostra cucina. Il modo di cucinare, il frigorifero o la surgelazione, il banco dei preparati con le monodosi, la maggiore consapevolezza della donna nel campo di una corretta alimentazione, l'industria alimentare, fanno sì che la quantità di cibo avanzato sia sempre più ridotta e da questo deriverebbe la considerazione che la cucina del riuso è una cucina del tipo "amarcord", alla ricerca dei sapori conosciuti un tempo, quelli di un'economia più limitata e più riflessiva. Si è passati, quindi, da una necessità a una virtù. Personalmente condivido quanto espresso dal Coordinatore Territoriale Gianni Di Giacomo ossia che sia ancora presto per parlare di ricordo in cucina; come dicevamo, in Italia, la legge, che vuole limitare lo spreco a un milione di tonnellate per l'anno 2017, è dell'altro ieri e allora imparare e insegnare "sani atteggiamenti alimentari", con il rispetto per il cibo e il lavoro altrui, fanno ancora sì che la necessità sia virtù, con l'obiettivo da raggiungere, con l'ausilio di tutti noi, di consegnare alle generazioni future un mondo ancora in grado di essere vissuto nella bellezza dei suoi colori e in quella dei suoi sapori.

**ENRICO STORELLI**  
*Accademico di L'Aquila*



## I VINCISGRASSI SERVIVANO PER RICICLARE GLI AVANZI?

La cultura gastronomica delle Marche trae le sue origini da tre antiche civiltà: quella contadina, quella pastorale e quella marinara. Tutte e tre si sono fuse come in un crogiolo nel quale ha inciso profondamente la cucina conventuale. Nessuna di queste civiltà originarie, e tanto meno la cultura monastica, erano inclini allo sperpero, specialmente per quanto riguarda il cibo. Questa premessa è necessaria per ribadire che la “cucina del riuso”, cioè la tradizione di riciclare il cibo di un precedente pranzo o quanto avanzato dal giorno prima è piuttosto antica per la nostra gente.

A questo proposito vale la pena ricordare quanto disse un giorno un grande storico della gastronomia, il compianto Massimo Alberini, che nel 1953 partecipò alla fondazione dell'Accademia, e cioè che “in origine i vincisgrassi erano impiegati per riciclare gli avanzi di cucina”. E allo stesso tempo si può supporre che anche altri piatti celebri della nostra tradizione possano avere avuto lo stesso scopo e il riferimento può andar bene sia per i cappelletti sia per le olive ripiene. Piatti che poi, nel tempo, sono stati rielaborati, raffinati con materie prime più pregiate fino a diventare un'eccellenza della nostra cucina.

Cominciamo, quindi, a non disprezzare più gli avanzi perché, se rielaborati nel modo giusto, potrebbero diventare, in futuro, un piatto celebre. D'altra parte, quante volte ci siamo sorpresi a dire in famiglia “questo piatto me lo lasci per domani perché sarà più buono”? Il che capita con i minestrone, con i piatti di legumi come ceci o lenticchie. In questo caso, tuttavia, non c'è alcuna rielaborazione, perché si tratta di “**piatti rengoati**”, ossia fatti rinvenire “tenendoli al caldo” (questo il significato letterale), e cioè “**riscaldati**”. Ma c'è anche la ricetta del “pane rengoatu”, che si prepara con fette di pane rafferme arricchite con pomodori, uova sbattute, pecorino e brodo. A volte c'è bisogno dell'aggiunta del sugo, come nel caso del “polentone rengoatu”: la polenta del giorno prima, tagliata a fette e messa al forno dopo essere stata condita strato a strato. Senza dimenticare che una volta, con la polenta avanzata, si confezionavano gli “gnocchetti” da servire con un intingolo brodoso.

Ci sono poi i piatti “**ripassati in padella**”. E qui la gamma delle ricette con gli avanzi diventa molto vasta. Soltanto limitandosi alle verdure abbiamo: i “fagiolini

in padella” (se avanzavano i fagiolini lessati venivano insaporiti in padella con pancetta e cipolla), le “bietole in padella” (quando c’erano le bietole avanzate, dopo essere state lessate, si mettevano in padella con olio, aglio e rosmarino), i “peperoni in padella” (se avanzavano quelli arrostiti si versavano in padella dopo aver preparato una salsa con olio, cipolla affettata e pomodori maturi a pezzi). In alcune ricette, al posto del termine “ripassati” si usava dire “stufati” (e così abbiamo le “zucchine stufate in padella”), in quanto la cottura avveniva sulla piastra dell’antica stufa a legna. Si ripassava in padella anche il bollito misto che avanzava dopo aver preparato il brodo: bastava un po’ d’olio in cui si faceva imbiondire la cipolla, alla quale si potevano aggiungere anche pomodori maturi, ma più spesso la carne avanzata può trasformarsi in polpette (e c’è anche la ricetta delle “polpette povere” fatte con carne macinata mista, carne lessa o arrosto avanzata, salsiccia, uova e pane grattugiato) o in un polpettone, e ricordiamo il matelicese “polpettone di maiale e ricotta”.

Simili a quelli ripassati in padella sono i “**piatti strascinati**” (anche “straginà, trascinati, straginati, ttrascina o strascinat”). In genere si trattava di verdure che dovevano essere rivoltate spesso nel tegame perché assorbissero meglio gli umori e i sapori del sughetto di base. A San Severino si diceva, infatti: “Du cauli co i lardelli strascinati su a padella” (cavoli passati in padella con tocchetti di lardo soffritti), o anche “du erbe strascinate su a padella” e si trattava in genere di cicoria, spinaci, verze, cavoli, fave, rape.

Ci sono poi i **piatti cosiddetti “in frittata”**, in cui occorre tutta una preparazione particolare ma che si riduce, in sostanza, nel fare una frittata d’uova e aggiungere l’ingrediente avanzato dal giorno prima che può essere la carne o una verdura, un primo piatto come la pasta, o altra materia prima, come il formaggio fatto a pezzetti ma anche una mezza salsiccia.

Neppure i dolci sfuggono alla necessità di riciclare cibo avanzato. Basti pensare alle frittelle, che si possono fare con il riso del giorno prima o con la frutta come banane, uvetta, fichi secchi, mele ecc. Le frittelle possono servire a riciclare anche piatti salati e infatti troviamo frittelle con il baccalà, con acciughe e tonno, con la papalina, con i funghi, col formaggio.

Tornando ai dolci, non va dimenticato che molti di quelli natalizi e della vendemmia sono realizzati con tutto ciò che resta della frutta raccolta in autunno: dalle castagne ai fichi, dalle arance ai limoni, dall’uvetta alle mele, dalle noci alle pere, dalle mandorle alle sorbe e alle nespole che finiscono, in varie dosi, nel classico “pistincio”, un dolce che nelle diverse zone delle Marche, e in confezioni particolari, assume altri nomi, come “bostrengo, custringo, pistrincu, frustingo, prestingo, cicero, settembrino, turcata, cacambracia e crescita fojata”. Spesso, accanto alla

frutta, era necessario aggiungere il mosto, o anche qualche liquore o il vino cotto, ma non mancava, in alcune preparazioni, neppure la farina di granturco o quella di grano, a volte sostituite anche dal pane grattugiato.

Il pane raffermo ha avuto un ruolo sempre importantissimo nel riciclare il cibo del giorno precedente. Infatti, una volta grattugiato, veniva inserito in quasi tutti i ripieni (in quello dei piccioni, per esempio) ma anche nei polpettoni. In alcune zone (e la ricetta è di origine conventuale), si arrivava a grattugiare il pane raffermo fino a ridurlo a farina e quindi usarlo in sostituzione di questa anche per preparare la pasta all'uovo.

**UGO BELLESI**

*Delegato di Macerata*





## UNA NUOVA CULTURA DEL RIUSO

Ogni anno, in Italia, una quantità compresa tra il 20 e il 30% del cibo che acquistiamo e - grosso modo - una percentuale più o meno simile nel resto del mondo occidentale, finisce nella pattumiera e, di qui, in discariche sempre più al limite della capienza.

Questa, almeno, è la stima che emerge dai più importanti Osservatori di Mercato, sia italiani sia internazionali, anche se, secondo i dati Adoc (Associazione di difesa degli orientamenti dei consumatori), nel 2014, rispetto al 2013, gli italiani hanno ridotto gli sprechi alimentari del 13,4 %, ma è da temere che questo dato possa essere semplicemente frutto della crisi economica nella quale, purtroppo, ci troviamo ancora oggi a navigare. La stessa Adoc ha stimato poi che ogni anno una famiglia spreca, in media, il 6% della propria spesa alimentare, pari a una cifra compresa tra i 330 e i 450 euro l'anno.

Lo spreco - non solo quello alimentare - è figlio della società dei consumi e, prima ancora che un'abitudine, finisce per essere un atteggiamento mentale, un'idea che il *boom* economico ci ha indotto a considerare come un fatto normale, addirittura un'idea "buona", perché alimenta e sollecita i processi produttivi e determina un aumento del PIL.

Da qualche tempo a questa parte, però, in un mondo dove la crisi non cessa di mordere e la povertà sta colpendo un numero sempre più consistente di persone, lo spreco è finito sul banco degli imputati, per motivi morali oltre che economici, ed è nata una nuova "cultura del riciclo" che, in qualche modo, si sta contrappo- nendo a una "cultura dello spreco" che, mi auguro, possa andare quanto prima sempre più scemando, fino quasi a scomparire, anche se ciò non sarà né facile né immediato, né probabilmente del tutto possibile, tenuto conto degli enormi interessi economici in gioco e delle complessità presenti, in particolare, nel mercato alimentare mondiale.

Senza falsi pudori e senza vergogna, stiamo dunque recuperando, forse, questa "nuova" cultura e, se il tempo dello spreco non è ancora finito, è sicuramente finita l'idea che sprecare sia bello, avendo preso coscienza della necessità di una maggior oculatezza delle risorse alimentari e, di conseguenza, si sta facendo strada e si sta diffondendo un atteggiamento più rispettoso nei confronti del cibo in generale.

Ho detto “nuova” cultura del riciclo, ma quella del riuso degli alimenti, ancorché per qualche decennio quasi eclissata dal consumismo imperante, costituiva già un’antica, se non antichissima, forma di cultura domestica, che ora sembra andare a rinnovarsi, forte anche delle mutate tecnologie. Queste consentono virtuosiismi culinari un tempo impensabili e una recente produzione libraria, a partire da *La cucina del riuso*, edito dalla nostra Accademia, ricorda preziose e nostalgiche ricette di un tempo andato, ma a volte propone anche nuove e sorprendenti soluzioni nel riuso dei cibi avanzati, trasformandoli in un gustoso pasto, come sempre più spesso capita di vedere anche nelle numerose trasmissioni televisive che trattano l’argomento con sempre maggiore frequenza.

Sono, questi, segnali evidenti del mutamento culturale in corso ed è auspicabile che non si tratti soltanto di una moda, ma che diventi abitudine diffusa, tanto da innescare un desiderabile circolo virtuoso.

A dire il vero, fino a qualche decennio fa, nelle società tradizionali, degli alimenti non si gettava praticamente nulla perché, in un mondo abituato a far tesoro delle proprie scarse risorse, sprecare il cibo era inconcepibile, vorrei affermare era un’azione “contro natura”, un sacrilegio. Questo ancor più valeva nella società contadina, attentissima a far quadrare risorse e bisogni, così da combattere la paura della fame (paura, molte volte, ancora più incombente che non la fame stessa) inventando strategie di conservazione e stoccaggio degli alimenti, ma anche “magie” di recupero e, soprattutto, di riutilizzo degli avanzi.

Togliamoci comunque dalla testa l’idea che la “cucina dei resti” fosse frutto esclusivo di un’economia “povera”: la pratica del riutilizzo dei cibi, infatti, era ben radicata anche nella società borghese, sensibile al tema dell’economia e del risparmio, ma valeva anche nelle corti aristocratiche, dove l’ostentazione e l’abbondanza del cibo non si traducevano mai in spreco: anche se molto, moltissimo restava sulle tavole imbandite, dal momento che il numero e la quantità delle vivande servite in pantagruelici pasti oltrepassava - secondo una ben programmata strategia - le possibilità di ingestione dei convitati. Era, infatti, un modo per stupire i commensali, per ostentare ricchezza, disponibilità e potere dell’anfitrione. Tuttavia, gli avanzi di questi pranzi luculliani non si gettavano proprio: alcuni si riutilizzavano per i pasti del personale di servizio, ma altri, talvolta, si rimettevano sul mercato, rientrando direttamente nei circuiti di scambio.

Mi piace a questo punto ricordare che da poco più di un mese è entrata in vigore la legge 19 agosto 2016, n. 166 intitolata “Disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi”, provvedimento finalizzato alla riduzione degli sprechi nelle fasi di produzione, trasformazione, distribuzione e somministrazione.

ne dei cibi e che ha, tra gli obiettivi primari, proprio quello di favorire il recupero e la donazione delle eccedenze alimentari, a fini di solidarietà sociale (destinandole in via prioritaria all'utilizzo umano), con un limite massimo per ogni donatore, che è stato ora innalzato fino alla ragguardevole cifra di 15.000 euro l'anno. La recente legge parla, dunque, di sprechi e, con una punta di orgoglio, ricordiamo che il "Codice Etico" dell'Accademia, all'articolo 5, afferma solennemente che essa è "contraria allo spreco di cibo".

La cucina del riuso, tuttavia, quella di casa per intenderci, più che degli sprechi alimentari, si avvale degli "avanzi" (pane, pasta, riso, carne, verdure ecc., di ritorno in cucina dopo che hanno fatto già la loro presenza sulla tavola), ma anche degli "scarti" (bucce di patate, carote, piselli, carciofi, formati in cucina dalla preparazione dei cibi), che non dovrebbero essere considerati sprechi (che si buttano via), perché, nella cucina del riuso, gli avanzi e gli scarti possono costituire la base, con l'aggiunta di altri ingredienti, per realizzare nuove gustose pietanze, spesso ancora più buone dell'originale. E, a volte, capita che gli avanzi siano addirittura programmati: si mette a cuocere un po' di pasta in più per farne poi, il giorno dopo, con quel che resta, un appetitoso piatto di pasta al forno, con quella stuzzicate crosticina...

In realtà, dalla maggior parte delle nostre cucine, al giorno d'oggi, gli avanzi sono praticamente spariti, per una serie di ragioni: l'innovazione tecnologica, la nuova organizzazione del mondo del lavoro e del mercato alimentare, ma anche il cambiamento demografico verificatosi nel corso dell'ultimo secolo. Sono ragioni che, bene o male, tutti quanti conosciamo e sarà sufficiente ricordare quelle più significative, senza che ci si soffermi più di tanto ad analizzarle:

- la disponibilità, praticamente in ogni casa, del congelatore e del frigorifero che, assieme al forno a microonde, dà la possibilità di portare in tavola cibi sempre come appena preparati, soprattutto se conservati anche sottovuoto;
- l'ingresso della donna nel mondo del lavoro e la sua trasformazione da massaia-casalina in lavoratrice, che per gran parte della giornata viene a trovarsi fuori casa, con sempre minor tempo da dedicare alle faccende di cucina, favorita anche dal fatto che in ogni supermercato si può ormai trovare di tutto, per giunta già porzionato, in modo tale da non avere sprechi e con una possibilità di conservazione della durata di mesi e mesi;
- la composizione familiare, ridotta per lo più a due, massimo tre componenti, rispetto alle famiglie patriarcali di un tempo dove c'erano, non raramente, decine di bocche da sfamare.

La cucina del riuso può allora diventare un nuovo stimolante modo di cucinare, ma anche un modo per ritrovare contemporaneamente una "cucina della nostal-

gia” per i buoni sapori di un tempo, quelli di un’economia sicuramente più limitata, ma certamente anche più attenta e riflessiva sui cibi di quanto non sia oggi. E a ricordarci sapientemente qualcuna delle “magie” culinarie che mamme e nonne sapevano inventare in una terra come il Friuli e come la provincia di Pordenone in particolare, dove le opportunità economiche - fortemente condizionate dalla posizione geografica, dalla conformazione del territorio e dall’orografia - hanno contribuito a caratterizzare la cucina del territorio come assolutamente essenziale, sia nella scelta delle materie prime, sia nella quantità impiegata e dove la polenta la faceva sempre da padrona sulla maggior parte delle tavole. A ricordarci tali “magie” ci ha pensato uno sparuto manipolo di Accademici del Friuli-Venezia Giulia, riuniti nel Centro Studi Territoriale, al quale mi sento di far pervenire il sincero ringraziamento di tutti gli Accademici, assieme a un incondizionato plauso per il prezioso lavoro svolto in occasione dell’elaborazione del volume *La cucina del riuso*.

**MARCO CASTELLETTO**  
*Accademico di Pordenone*



## LA CUCINA COME ESPRESSIONE DI UN PIÙ ELEVATO LIVELLO DI CIVILTÀ

È stato più volte evidenziato come la cucina molisana di tradizione abbia interpretato ed espresso la condizione sociale dei molisani negli ultimi due secoli. Una storia che per il passato narra, per lo più, di carenze e ristrettezze, per cui quasi sempre anche la cucina è stata un esercizio di “necessità-virtù” e il bisogno di utilizzare tutto ciò che di commestibile si aveva a disposizione ha sviluppato la pratica del recupero per non sprecare, sia per ragioni etiche e religiose (sacralità del cibo, per esempio, il pane), sia per necessità nutrizionali, per cui si recuperavano e si riutilizzavano per l’alimentazione sia le diverse materie prime, sia le già povere preparazioni gastronomiche.

In considerazione di ciò e senza addentrarci in questioni di semantica lessicale, in cucina il termine riuso inerisce soprattutto al recupero/riutilizzo di cibo, con l’elaborazione (creazione) di nuove preparazioni gastronomiche. Appare evidente, quindi, la difficoltà di separare le due pratiche, ossia, non è opportuno separarle, visto che in qualche modo sono interconnesse e appartengono a contesti economici e sociali diversi. Recupero di tutto ciò che si poteva mangiare in tempi di magra; riuso per evitare sprechi; riuso per variare il gusto con nuove pietanze e recuperare ogni possibile nutriente: binomio gusto e nutrizione. E nel fare di necessità virtù in cucina, le donne molisane hanno dato il meglio di sé, e proprio a Termoli abbiamo un esempio formidabile nel “pesce fuiuato”, un piatto preparato con qualcosa che non c’è.

Un proverbio recita che “ogni osso acconcia minestra”; i significati sono diversi, ma, rimanendo in ambito gastronomico, si fa riferimento a quando del maiale non si buttava niente e anche un osso, già ben spolpato e salato, magari quello del prosciutto, con gli umori che si liberano durante la cottura, in particolare il glutammato, poteva dare sapidità e profumo alle solite verdure.

È noto che nell’alimentazione e nella cultura molisana il pane ha avuto grande importanza e tanti significati. Per chi è religioso, esso è il simbolo del sacrificio di Cristo, per questo è sacro e non va sprecato in quanto è grazia di Dio. Per chi è di cultura laica, il pane è il frutto del lavoro, e il lavoro è dignità, per cui in ogni caso va recuperato e riusato. Ma ancor prima del pane pensiamo alla pizza di granturco, che veniva recuperata e riusata nelle diverse forme di “impaniccia”, che nella

“pizza e minestra” trova la versione più definita e diffusa. Tornando al pane, la modalità di riuso più comune e affermata è il pane cotto, nelle sue tante varianti costumate nei diversi paesi del Molise. Dalla versione più semplice, che vede il pane duro rimasto nella madia, spugnato in acqua bollente e condito con un filo d’olio, a quella più ricca e sapida preparata sciogliendo una fettina di lardo, poi l’acqua, il sale e, appena a bollitura, ci si spugnano le fette di pane duro, aggiungendo, eventualmente, legumi, verdure o patate. Se, anziché nell’acqua, il pane viene spugnato nel latte bollito, il gusto si fa particolare e ne gode lo stomaco, ma, in quel passato, con il latte bisognava fare il formaggio e con il siero la ricotta da vendere, e allora per il pane cotto si recuperava quel che rimaneva del siero. Una versione marinara di pane cotto è il “pappone di Tornola”: il pane raffermo, in questo caso, è combinato non con le verdure, ma con il pesce che non ha mercato, nonostante la sua intensa sapidità.

Un altro esempio del riuso povero è la “frùffela”, piatto tipico di Boiano; oltre al pane si usano quasi tutti i cibi cotti in bianco residuati nel corso della settimana, che diventano ingredienti di una ricca ribollita alla molisana: pane, pizza di granturco, croste di formaggio, residui di vari legumi, pasta di casa, verdure locali, i quali, ribolliti insieme, vengono conditi con olio extravergine e peperoncino.

Poi abbiamo la vasta gamma delle pallotte fatte con il pane duro sbriciolato e, sempre nella tradizione termolesse, troviamo “u scescille”, polpette di pane sbriciolato, pecorino, parmigiano, uova, prezzemolo e sale, cotte a fuoco lento in un intingolo di pomodori pelati conditi con olio, allungato alla fine con acqua bollente.

Il pane raffermo e sbriciolato diventa ingrediente essenziale nelle “pallotte casce e ova”, polpette dal gusto particolare, che trovano riscontro anche nella cucina arbereshe delle comunità molisane di origine albanese, con le “gje ma ve”, nelle quali, oltre al pane, si recuperano le croste di formaggio grattugiato.

In tempi più vicini, la regina della cucina molisana è diventata la pasta, prima quella fatta in casa e poi quella d’ingegno (fatta a macchina), ed è ben noto quanto siano buoni i cavatelli riscaldati, addirittura più gustosi di quelli appena preparati, e poi la pasta asciutta avanzata dal pranzo della domenica, ripassata al forno con la mozzarella o con la mollica. Ma siamo ai tempi dell’abbondanza, carenze e ristrettezze hanno lasciato spazio alla quantità e a volte anche alla qualità, così da poter godere il cibo, purtroppo, però, ben presto l’abbondanza è diventata spreco. Ogni anno, in Europa, si sprecano 90 milioni di tonnellate di cibo e ogni anno noi italiani gettiamo nella spazzatura il 20% della spesa alimentare.

Evidentemente, oltre alla responsabilità e alle azioni della politica e delle istituzioni, questo attiene alla responsabilità di ognuno di noi, perché se da una parte

si spreca, da qualche altra parte del mondo ci sono persone che non hanno cibo a sufficienza, e oltre che indignare le nostre coscienze, questo deve indurci a comportamenti più virtuosi. D'altra parte non sfugge a nessuno che la carenza di cibo sia una delle ragioni degli inarrestabili flussi migratori che in questi anni stanno investendo drammaticamente anche l'Europa e il nostro Paese.

Sovente, per rispondere al fenomeno dello spreco, i grandi chef propongono sperimentazioni quasi estreme, recuperando, per esempio, le bucce delle patate, i baccelli delle fave, ecc. Ebbene, se agli artisti non si censura niente, è ragionevole pensare che questa non sia la via più adeguata per dare una risposta fattiva al problema dello spreco alimentare, bensì sono necessari: nuovi sistemi di produzione che riducano le eccedenze o non le generino affatto; regole di mercato più giuste che non rispondano alla logica della speculazione e del monopolio, bensì ispirate al diritto universale di ogni essere umano ad avere cibo in quantità e qualità adeguate alle proprie necessità; costumi alimentari e comportamenti più responsabili a cominciare dalla spesa quotidiana, alla gestione della dispensa e del frigorifero dove spesso ammassiamo cibo in maniera parossistica, senza renderci conto del quanto e del perché; tecniche e ricette di cucina che utilizzino e valorizzino al meglio ogni alimento, nella soddisfazione del gusto e delle esigenze dietetiche. Allora, ecco che anche la cucina può giocare un ruolo importante nella lotta allo spreco, ed essere non solo interprete ed espressione delle esigenze del nostro palato e delle richieste del nostro stomaco, ma anche interprete ed espressione di un più elevato livello di civiltà.

**GIAMPAOLO COLAVITA**

*Membro del Centro Studi del Molise*



## CONTRO LO SPRECO, IN UMBRIA, LA TRADIZIONE DELLE NONNE

L'articolo 5 del “Codice Etico” dell'Accademia afferma che essa “è contraria allo spreco di cibo”. A fronte della fame nel mondo, lo spreco è un fenomeno intollerabile sotto il profilo ambientale, sociale ed etico. Il 16 ottobre 2016 si è celebrata la giornata della povertà, con dati che inducono a riflettere: in Italia, 1 milione e 470mila famiglie, e oltre 4 milioni e mezzo di individui (1 italiano su 13) vivono in povertà assoluta. Inoltre apprendiamo che la metà del cibo che viene prodotto nel mondo, circa due miliardi di tonnellate, finisce nella spazzatura benché sia in gran parte commestibile; che la quantità di cibo che finisce nei rifiuti nei Paesi industrializzati è di 222 tonnellate; che la quantità di cibo annualmente sprecato in Europa ammonta a 89 milioni di tonnellate, con una media di 180 kg *pro capite* (Inghilterra 110 kg; USA 109; Italia 108; Francia 99; Germania 82; Svezia 72); in Italia finiscono nei rifiuti dai 10 ai 20 milioni di tonnellate di prodotti alimentari, per un valore di 37 miliardi di euro: ogni famiglia italiana butta via 450 euro di cibo l'anno. Cibo che basterebbe a sfamare circa 44 milioni di persone. Non aiuta assolutamente la scarsa consapevolezza dell'entità degli sprechi che ognuno produce, del loro impatto ambientale e del loro valore economico. Eppure non è stato sempre così. Il secolo scorso si è chiuso all'insegna del consumismo: “usa e getta” può essere il motto della nostra epoca. A partire dagli anni Cinquanta del 1900, si è svolto un processo socio-economico-culturale che ha cambiato radicalmente i nostri sistemi di vita, a iniziare dalla struttura della famiglia, dove la donna fino ad allora era al centro dell'economia domestica e l'uomo rappresentava in genere l'unico percettore di reddito monetario. Nel dopoguerra, si è passati a una quasi eguaglianza di impegni lavorativi in casa e fuori. Le donne delle generazioni passate disponevano di tempo ed energie da dedicare alla produzione e lavorazione dei beni destinati al consumo interno alle famiglie. L'economia della casa, che aveva il suo fulcro in cucina, era gestita con una cultura culinaria sapiente. Evitare sprechi nell'alimentazione era un esercizio quotidiano e si faceva inventando piatti che consentivano l'impiego dei cibi avanzati dai pasti precedenti, senza in alcun modo penalizzare il gusto. La cucina era tanto più autarchica quanto più povera la famiglia. Gli elementi principali di questa economia riguardavano tutto quello che era disponibile: polenta, riso, verdure, carni, pesci nei paesi di mare, formaggi, ma soprattutto il pane.



Nelle famiglie umbre, la cucina del riuso era soprattutto quella del pane raffermo che si esplicitava in tre ricette principali: l'acquacotta, il pancotto e la panzanella. L'ingrediente principale dell'acquacotta - come chiaramente dichiarato dal nome - era acqua calda assieme al pane raffermo, sul quale la zuppa era versata appena tolta dal fuoco. Prima che le patate entrassero a far parte dell'alimentazione quotidiana del contado, dopo la metà del 1800, per preparare l'acquacotta si usavano le rape. Assieme a esse, e in seguito alle patate, si potevano usare i legumi prodotti dall'orto domestico, in specie fagioli e fave. A seconda della stagione, si utilizzavano piante selvatiche come il ramolaccio o la cicoria (o dente di leone). In inverno, si usavano le verze dell'orto resistenti al freddo e facili da conservare.

Pietanza autarchica come la precedente, anche il pancotto ("lu pancottu") era preparato facendo bollire in acqua il pane più duro. Per insaporirlo, oltre al sale, si usava l'aglio in dosi spesso generose. Quelli che potevano, lo condividevano con olio e formaggio stagionato di pecora. Una ricetta più nutriente prevedeva l'aggiunta di un uovo sbattuto, versato nel preparato poco prima di toglierlo dal fuoco, rimstando a fondo con il cucchiaino di legno. La pietanza presentava il vantaggio di poter essere consumata agevolmente dai più anziani e anche dai bambini durante lo svezzamento. Era consigliata alle donne durante l'allattamento, perché gli si attribuiva il potere di favorire la produzione latte.

Infine la panzanella, servita spesso a colazione, specie d'estate, e immancabile pietanza offerta ai mietitori, utilizzava anch'essa il pane raffermo rinvenuto in acqua. Una volta ammollato, si eliminava l'eccesso d'acqua premendo col palmo della mano fino a quando il pane rimaneva bagnato, ma non zuppo. Steso sul fondo del piatto, si condivideva con sale, aceto, olio, aglio tritato o cipolla.

La panzanella poteva essere insaporita con origano, timo o menta silvestre (mentuccia). Nelle merende offerte ai mietitori, il pane ammollato veniva disposto a strati nella grande zuppiera comune, il "piattellone", condendo, uno alla volta, ognuno degli strati, in modo che s'insaporissero adeguatamente. Oltre al valore nutritivo del pane, la presenza d'acqua e d'aceto contribuiva a placare l'arsura.

La cucina del riuso è comunque espressione di quella mediterraneità che è tratto distintivo del nostro popolo. Nelle case, anche le più povere, c'era sempre il profumo di quello che si stava cucinando e spesso era un ottimo profumo.

**GUIDO SCHIAROLI**  
*Delegato di Terni*

**GIUSEPPE FATATI**  
*Accademico di Terni e DCST*

## RICORDI DI UNA LOCANDA DOVE NULLA ANDAVA SPRECATO

La locanda “dei signori Nirce e Ugo” era una tipicissima locanda veneta degli anni Sessanta-Settanta, con cucina e mescita di vino, a conduzione familiare. Sebbene, in quel periodo, frigoriferi e congelatori stessero entrando massivamente nella ristorazione, i locandieri desideravano rimanere fedeli alla tradizione del cibo fresco e alla sacralità che lo stesso rappresentava affinché nulla andasse sprecato o gettato.

“Signora Nirce”, addetta ai fornelli, era cresciuta in una casa contadina e come scuola aveva avuto la mamma, mentre il padre, più esperto in vini, faceva il mediatore tra produttori e cantine, cercando, con etica, di trattare solo quanto ritenesse genuino (già allora vi erano tentativi di sofisticazione).

Tra i principi appresi c'era quello di servirsi in cucina di materia prima fresca e di qualità, e tener presente che gli avventori mangiano prima con gli occhi, poi con l'olfatto e infine con il palato. Pertanto i piatti dovevano avere sempre un bell'aspetto e non essere ripetitivi.

La locanda abitualmente presentava, nel suo menu, tre primi e tre secondi con contorni; c'erano sempre l'antipasto all'italiana e la frutta di stagione; non sempre i dolci. Alcuni giorni della settimana avevano una pietanza costante: il martedì risotto e bolliti, il venerdì pasta e fagioli, il fritto o il baccalà o il pesce ai ferri; la domenica si proponevano gli arrosti, in particolare la faraona, le quaglie ripiene, i fagiani, il carré di maiale o l'arrotoato di vitello. Gli altri giorni, invece, variavano le pietanze a seconda di quello che il mercato e la stagione offrivano, ma le tagliatelle all'uovo, fatte a mano, erano quotidiane.

Non sempre i gestori riuscivano a valutare il probabile numero di clienti; per questo motivo, qualche volta, rimanevano piatti già pronti che dovevano essere riusati dandone una nuova immagine. Nirce, con la sua creatività culinaria, aveva trovato degli “escamotage” che salvaguardavano nel contempo la qualità e la filosofia di non sprecare: il risotto, per esempio, quando ne rimaneva, veniva impastato con due cucchiaini di ragù, un po' di formaggio grana, un pesto di aglio e prezzemolo e la besciamella, poi tutto nel forno per una quindicina di minuti. Il pasticcio di riso, che ne usciva, era particolarmente piacevole.

Spesso, del bollito (manzo, gallina, testina e cotechino o bondiola), rimanevano

soltanto parti di gallina e manzo che venivano ripreparati in insalata, con cipolla, e conditi con olio, sale e pepe o, in alternativa, preparati con pomodorini secchi sott'olio e olive snocciolate; questi piatti venivano offerti al banco per accompagnare la mescita di vino. Altre volte, con il manzo, il pollo e parte dell'arrosto del giorno precedente, insieme a fondi di mortadella, si realizzavano le polpette, con l'aggiunta di pane ammolato nel latte e un pesto di aglio e prezzemolo; ottime per accompagnare la mescita del vino dei Colli. La faraona rimanente non veniva mai riscaldata, per non servire al cliente un piatto non di giornata, quindi "siora Nirce" si impegnava a conferirle un aspetto completamente diverso. Preparava dei funghi porcini secchi precedentemente ammolati, passati al tegame con aglio e prezzemolo, tritati al passaverdure (nessun mixer allora!) e poi aggiunti alla besciamella in piccola quantità per dare alla stessa un colore leggermente brunito. Gli ottavi di faraona, ricoperti da questa salsa, venivano infornati fino alla doratura. Il piatto si presentava splendidamente.

Degli insaccati, spesso, rimanevano i cosiddetti "culetti" (di mortadella, di prosciutto crudo e di speck). Questi ultimi due venivano macinati e aggiunti a metà cottura alla carne per farne il ragù, con lo scopo di dargli maggior profumo.

Il venerdì sera, alle 23, nella locanda c'era particolare movimento: a quell'ora si mangiavano i bucatini con aglio, olio e peperoncino e un abbondante pesto di prezzemolo. La rimanenza veniva riutilizzata il giorno dopo per creare una pasta al forno. Ai bucatini tagliati, infatti, si aggiungeva la besciamella con un paio di cucchiaini di ragù. Il forno doveva conferire una bella doratura, pur mantenendo il tutto morbido; la riuscita non era scontata: solo con la pratica acquisita questo piatto poteva avere un buon risultato.

Durante la settimana, gli spaghetti rimasti, trattandosi di pasta cotta, non dovevano essere assolutamente riproposti il giorno dopo. Erano così utilizzati con aggiunta di verdure e uova per farne delle tortine che, tagliate in ottavi, venivano poste sul banco e offerte dal "sior Ugo" insieme al suo vino bianco servito alla spina (la spina non in fusti di acciaio ma quella azionata da pompe che pescavano direttamente dalle damigiane in cantina!). Sempre da consumare al banco della mescita, c'erano le frittate con zucchine trifolate o melanzane al funghetto o con altre verdure di stagione rimaste dal giorno precedente. Anche le uova sode, se avanzate, venivano schiacciate con il passapatate e mescolate con tonno sott'olio fortemente sminuzzato, un pesto di aglio e prezzemolo; con tale impasto si farciva la parte bianca dell'uovo che era stata risparmiata perché di bella presenza. Con lo stesso impasto si preparavano tartine con il pane raffermo tostato al forno, maionese e alici sott'olio: diventavano un appetitoso abbinamento ai salumi degli antipasti.

Il venerdì era il giorno dedicato alla pasta e fagioli. Veniva fatta aggiungendo ai fagioli i maltagliati di grano duro, prodotti ed essiccati nella locanda. Con i fagioli che rimanevano, nel periodo della vendemmia, di sabato, si preparava una minestra di riso che, fatta la “telarina”, si serviva fredda con un abbondante cucchiaino di olio d’oliva.

Del fritto normalmente non rimaneva nulla, però, quando ne restava, si preparava un *saor* con la cipolla dolce o lo scalogno e l’aceto leggero di vino bianco. Il pesce ai ferri in eccedenza (quasi sempre cefali, *boseghe* o volpine) veniva accuratamente pulito e la polpa bianca impiegata insieme al branzino bollito per farne un risotto, espediente insegnato alla “siora Nirce” dal presidente della cooperativa dei pescatori che forniva il pescato. Il risotto così fatto acquistava una cremosità e un gusto particolari che entusiasmavano gli avventori.

Il carré di maiale, piatto tipico della domenica insieme agli arrosti, soprattutto nel periodo estivo veniva riutilizzato per fare il “vitel tonné”. La carne di maiale dava un sapore eccellente a questo piatto, ma Ugo, con il dilemma che chiamandolo “vitel tonné” si potesse gabbare l’avventore, specificava sul menu: “vitel tonné di maiale”.

Durante le festività natalizie, anche il dessert rientrava nelle svariate composizioni del riuso: panettone e focacce si riutilizzavano tagliati a strati, alternando una farcitura di crema pasticciera con una al cioccolato, e il Moscato d’Asti accompagnava inevitabilmente questo dolce.

Neppure la frutta si sottraeva a tale destino e i frutti ammaccati venivano recuperati: le pesche, tagliate a metà, utilizzando ovviamente solo la parte sana, con farcitura di amaretti e spruzzata di vino bianco, poi una passatina in forno. Anche le pere, una volte mondate, erano cotte con il vino rosso e la cannella, oppure ricoperte di cioccolato fondente.

Al pane, che rientrava inutilizzato dai tavoli, e agli scarti di cucina, ci pensava Romano, l’allevatore di maiali che provvedeva a un “riuso alimentare suino”; in cambio si sdebitava con l’esito finale di questo cerchio: pancette, salami, cotechini e... l’aceto di casa! Quest’ultimo “riuso” ci riporta al maiale, ricchezza imprescindibile della famiglia contadina, che dell’animale utilizzava tutto, sia per necessità sia per una cultura di non-spreco ormai perduta o forse uccisa da normative attuali e dal consumismo, che hanno fatto dimenticare la sacralità del cibo e la genuinità del prodotto fresco.

**GIOVANNI ANTONIO ALBERTIN**  
*Vice Delegato di Treviso-Alta Marca*

## LA PANADA

La panada o panata è una semplice zuppa o minestra di pane raffermo, cotto con acqua e/o brodo e odori vari.

Viene ricordata dall'Anonimo Lucano (Anton Comuria, XV secolo, in realtà napoletano) come termine di paragone di una mistura di acqua e zucchero. Il medico Benedetto Reguardati da Norcia (1398-1469), nel suo *Libellus de conservatione sanitatis*, la cita come cibo rinfrescante (*ferculum ex pane abluto factum*): “ammollare per una intera notte in acqua calda del pane senza crosta e poi risciacquarlo più volte in acqua fredda prima di passare alla bollitura”.

Nell'*Opera* di Bartolomeo Scappi (Venezia, 1570), nel VI volume dedicato alla cucina per i malati e i convalescenti, sono citate ben quattro ricette di panata. Quella semplice - “la qual potrà servire quando alcun sarà rinfreddato” - prevede la sola mollica del pane, ammollata in acqua bollente per un quarto d'ora, poi scolata e ricotta con aggiunta di acqua e zucchero, senza sale. Panate più sostanziose sono invece quelle con aggiunta di brodo di cappone, uova, latte di mandorle e semi di melone.

Nell'*Epulario* di Giovanni de' Rosselli (Venezia, 1517), compare una minestra simile alla panada, chiamata “di pane grattato”, con brodo, arricchita, di volta in volta, con formaggio, uova e zafferano.

Cristoforo Messisbugo, nel suo *Banchetti compositioni di vivande et apparecchio generale* (Ferrara, 1549), presenta sempre ricette piuttosto complesse e sostanziose. Una “suppa grassa” risulta composta di fette di pane abbrustolite, alternate a strati di formaggio stagionato grattugiato, con aggiunta di zucchero, cannella e pepe, e poi ricoperte con buon brodo di cappone o di carne prima della cottura sopra ceneri calde.

Antonio Frugoli, nella sua opera *Pratica e scalcaria* (Roma, 1631), presenta anch'egli l'utilizzo del pane per confezionare diverse minestre “di magro” e “di grasso”, riprendendo alcuni degli ingredienti già proposti dallo Scappi. Ma il pane è solo un componente (il più povero!) di queste zuppe, arricchite con uova fresche, formaggio di Parma, carne di cappone tritata, fegatelli e testicoli di pollo, animelle soffritte, fegato di pesce... e ancora zucchero, cannella, vino Malvasia, anici confettati!

Sul nutrimento e sulla digeribilità delle minestre con il pane si pronuncia ampia-

mente Paolo Zacchia, nel suo *Del vitto quaresimale* (Roma, 1636), analizzando la loro salubrità, o la loro dannosità, a seconda degli ingredienti aggiunti, secondo le regole mediche del tempo. Così il pancotto con aggiunta di sale, olio buono, e chiodi di garofano interi sarà “grato allo stomaco, rompe le ventosità e molto bene nutrisce”; il pane cotto con prugne di Marsiglia o uve passe o con Zibibbo di Calabria dolce “lubrificcherà con delicatezza il ventre e nutrirà medesimamente bene”; il pane cotto con cipolla tritata (anche soffritta) o con aglio intero e con aggiunta di maggiorana “dissiperà la ventosità dello stomaco e del ventre, sarà grato al gusto e provocherà l’urina, nettando ancora le reni”. Nutritivo sarà anche il pane a fette o grattugiato, inzuppato in brodo di pesce con aggiunta di erbe e spezie, ma il più sostanzioso è da ritenersi quello con latte di mandorle o di pinoli o con semi di melone e aggiunta di zucchero.

La panada è piatto principe nelle diete dei vari ospedali veneziani sin dal Cinquecento. All’Istituto dei Catecumeni (convertiti alla fede cristiana), la panada o *pan bogido* era servita per cena, e composta solo con gli avanzi del pane, quotidianamente raccolti dalla figura del Portinaio (1737); nell’Ospedale dei Derelitti, i ricoverati ottenevano un’aggiunta di 12 pani al giorno destinati esclusivamente alla panada (1740). All’Ospedale degli Incurabili, la dieta dei malati con febbre consisteva praticamente in sola panada: a colazione una panada grattata, a pranzo una panada grattata con un uovo sorbito o sciolto nella zuppa, a cena una panadela e un altro uovo (1770). All’Ospedale per soldati infermi, ubicato all’isola di San Servolo, la cena, per i tre diversi tipi di dieta, comprendeva sempre una panada composta con due oncie di pane, pari a 80 grammi (1783); anche all’Ospedale dei Santi Giovanni e Paolo la dieta “semplice” comprendeva una panada di 60 grammi di pane (1788).

Se le ricette di pancotto riportate da Antonio Latini, nel suo *Lo scalco alla moderna* (Napoli, 1694), sono semplici e frugali, nondimeno il pane a fette compare quale ingrediente in alcune sue ricette ben più complesse e sostanziose, come nella “zuppa fatta alla romana” (con pelle e petto di cappone, con occhi e orecchie di capretto, midolla e soppessata, formaggio e burro) e nella “zuppa fatta alla lombarda” (con parmigiano o caciocavallo, brodo di cappone, uova fresche e spezie) e in una non meglio identificata “zuppa” (strati di pane inframmezzati con zizza bollita, animelle di capretto soffritte, prosciutto e soppessata, ventresca, midolla di vaccina, provola o caciocavallo, brodo e spezie).

Vincenzo Corrado, ne *Il cuoco galante* (Napoli, 1773), nobilita le zuppe con croste di pane e altri ingredienti attribuendo loro nomi autorevoli quanto fantasiosi: zuppa alla regina; zuppa alla Giulien, zuppa alla crema e zuppa fantastica.

Passando all’Ottocento, la panada, anche chiamata zuppa di pane, compare nei

principali ricettari italiani, quali quello di Vincenzo Agnoletti, di Ippolito Cavalcanti, nel *Codice gastrologico economico* come “pangrattato di magro alla contadina” che prevedeva l’aggiunta di sugo di pomodoro, ricetta ripresa anche da Giovanni Brizzi, ne *La cucciniera moderna* (Siena, 1845), con il nome di “pangrattato alla contadina” e in Giovanni Vialardi che però, per la sua “zuppa di panata” e “panata per ragazzi”, prevede l’uso del pane grissino pestato al mortaio e poi seccato.

E giungiamo alla fine del secolo, con Pellegrino Artusi, che distingue una “panata” e una “minestra di pangrattato”. Sulla “panata” l’Artusi riporta un ricordo storico: “Questa minestra, con cui si solennizza in Romagna la Pasqua d’uovo, è colà chiamata tridura, parola della quale si è perduto in Toscana il significato, ma che era in uso al principio del secolo XIV, come apparisce da un’antica pergamena in cui si accenna a una funzione di riconoscimento del patronato, che consisteva nell’inviare ogni anno alla casa de’ frati di Settimo posta in Cafaggiolo (Firenze) un catino nuovo di legno pieno di tridura e sopra al medesimo alcune verghe di legno per sostenere dieci libbre di carne di porco guarnita d’alloro. Tutto s’invecchia e si trasforma nel mondo, anche le lingue e le parole...”.

Concludiamo con la ricetta di famiglia del “panboglio o panada”, proposta dal nostro Accademico Ugo Ticozzi, che ben testimonia come questo piatto abbia attraversato secoli e secoli di cultura gastronomica integro nella sua composizione.

#### *Panboglio o Panada*

*Bollire in un litro di brodo (possibilmente di pollo o carne) 300 grammi di pane raffermo con un bel pezzo di burro. Spolverizzare con noce moscata o aggiungere un po’ di cannella (se piace). Quando si è ristretto il tutto (circa 30 minuti) spolverizzare con parmigiano. Volendo fare una crosticina, trasferire la panada in una o più pentole di coccio unte con il burro, spolverizzare con parmigiano e infornare a forno non troppo caldo.*

Da Bartolomeo Scappi alla cucina casalinga dei nostri giorni...

**MICHELA DAL BORGIO**

*Accademica di Venezia Mestre*

## **LE RICETTE**



## FRITTATA DI TORSOLI DI CARCIOFI DI ALBENGA

### PREPARAZIONE

---

*I carciofi di Albenga sono famosi per la loro bontà, ma i torsoli avanzati hanno trovato una dignità gastronomica con questa preparazione.*

Sbucciare accuratamente i torsoli dei carciofi (il numero è a piacere). Porli in una pentola con acqua e sale e portarli a cottura. Quando sono pronti, togliere i fili rimasti e ridurli in poltiglia, con la forchetta; unire un cucchiaino di parmigiano reggiano e un uovo intero leggermente sbattuto. In un tegamino, imbiondire una noce di burro, versarvi un po' di pangrattato finissimo e mettervi i torsoli e il resto. Quando si sarà formata la crosticina, spolverizzare la frittata con un po' di pangrattato e, con un piatto sopra, girarla, non senza prima aver fatto imbiondire un'altra noce di burro nel tegamino.

## POLPETTONE CON VERDURE

### INGREDIENTI

---

*Carne lessa avanzata, 500 g di fagiolini, 500 g di melanzane, 4 patate piccole, 4 zucchine, 4 uova, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva ligure, aglio, prezzemolo, maggiorana a piacere, parmigiano reggiano, pangrattato, sale, pepe.*

### PREPARAZIONE

---

Lessare i fagiolini, le melanzane, le patate e le zucchine. Scolare le verdure dall'acqua e tritarle. In un tegame, porre l'olio extravergine e far insaporire le verdure sino ad asciugarsi. Quando saranno fredde, versarle in una terrina e aggiungere la carne lessa tritata finemente, aglio, prezzemolo e maggiorana a piacere, le uova, il parmigiano, sale e pepe. Se il composto risultasse poco consistente, aggiungere un pugnetto di pangrattato. Ungere una teglia con olio, spolverizzarla di pangrattato e versare il composto. Spolverizzarlo ancora con pangrattato e infornarlo a calore moderato per circa 40 minuti.

*(Ricette della signora Velia Melis di Albenga)*

## FAGOTTINO DI MELA E PERA

INGREDIENTI (PER 2 PERSONE)

*½ mela golden e ½ pera williams avanzate, 15 g di pinoli, 30 g di crema pasticciera (o marmellata), zucchero a velo, 10 g di uvetta sultanina, 10 g di burro, 1 o 2 biscotti secchi (o amaretti), pasta fillo.*

PREPARAZIONE

Tagliare a cubetti la frutta pulita, saltarla velocemente in padella e metterla a raffreddare. Ammollare l'uva sultanina, scolarla e asciugarla. Sovrapporre tre strati di pasta fillo, ritagliare un rettangolo di circa cm 13x10 e disporvi per il lato lungo: crema, pinoli, uvetta, biscotti o amaretti sbriciolati e frutta cotta. Arrotolare su se stesso e richiudere sui lati. Spennellare con burro fuso e infornare a 180° per circa 6 minuti. Togliere dal forno, spolverizzare con zucchero a velo, servire caldo.

Si può accompagnare il piatto con una purea di frutta e l'aggiunta di un poco di sciroppo di zucchero e liquore.



## CREMA DI PANE

### INGREDIENTI

*200 g di pane raffermo, 500 g di latte, 200 g di zucchero,  
2 uova intere, 4 tuorli, 50 g di granella di nocciole, 50 g di uva passa,  
50 g di mandorle bianche, 50 g di burro, vanillina, 20 g di pinoli,  
buccia di limone grattugiata, cannella in polvere,  
pan di Spagna (o biscotti) sbriciolato, salsa di mele.*

### PREPARAZIONE

Il giorno precedente, mettere a bagno, nel latte, il pane raffermo. Passarlo al cutter e aggiungere gli altri ingredienti. Porre il composto in uno stampo ben imburato e cuocerlo al forno a 170 °C per 45 minuti. Fatto raffreddare, tagliarlo a “tocchetti”, impanarlo in briciole di pan di Spagna (o biscotto); passarlo al forno a 130 °C per 10 minuti e servirlo con una salsa di mele.



## POLPETTE DI CARNE CON TIMBALLO DI CARCIOFI

---

### INGREDIENTI

---

#### **Per le polpette:**

300 g di polpa di carne di coniglio avanzata e macinata,  
50 g di pane raffermo, 2 spicchi d'aglio, 10 g di maggiorana, 10 g di prezzemolo,  
10 g di rosmarino, 2 cl di latte, 1 uovo, 60 g di grana padano, olio.

#### **Per la salsa:**

400 g di ossi di coniglio, 50 g di cipolla, 50 g di carota,  
50 g di sedano rapa, 10 g di alloro, 10 g di timo, brodo.

#### **Per il timballo di carciofi:**

5 carciofi, 5 dl di latte, 60 g di farina, 50 g di burro, olio, brodo di carne, sale, pepe.

#### **Per la besciamella:**

5 dl di latte, 50 g di burro, 60 g di farina.

---

### PREPARAZIONE

---

#### **Per le polpette:**

bagnare il pane con il latte caldo. Mescolare alla carne tritata l'uovo, il grana grattugiato, le erbe aromatiche, l'aglio tritato e il pane strizzato. Regolare di sale e pepe; formare delle polpettine leggermente schiacciate. Rosolarle in una padella con un po' d'olio per poi finirle di cuocerle in forno a 170° per 7 minuti.

#### **Per la salsa di accompagnamento:**

in una casseruola rosolare gli ossi con l'olio e le erbe aromatiche (timo e alloro). Unire le verdure a dadini e far cuocere con il brodo fino a ottenere una salsa ristretta. Passarla al colino cinese.

#### **Per il timballo di carciofi:**

pulire i carciofi, affettarli sottili e stufarli con olio e un po' di burro, sale, pepe. Preparare la besciamella e incorporarvi il passato di carciofi. Versare l'impasto in stampini d'alluminio precedentemente imburrati e spolverizzati di grana. Cuocere in forno a 140° per circa 25 minuti.

Porre la salsa sul fondo del piatto, posizionare le polpettine e il timballo di carciofi.

## FRITTATA DI ZUCCA CON PATATE E PROSCIUTTO

---

### INGREDIENTI

---

*300 g di zucca con fagioli avanzata, 2 patate lesse, 2 cucchiaini di ricotta, 3 uova, 1 scamorza, 100 g di prosciutto cotto o crudo a dadini, olio, pangrattato, sale, pepe.*

---

### PREPARAZIONE

---

Aggiungere alla zucca con fagioli, avanzata, le patate lesse schiacciate, la ricotta, la scamorza e il prosciutto tagliati a dadini, le uova leggermente sbattute, pangrattato sale e pepe. Mescolare bene il tutto e versarlo in una padella antiaderente, unta con un filo d'olio e ricoperta con il pangrattato. Schiacciare con l'aiuto di una forchetta e far abbrustolire la frittata da entrambe le parti per alcuni minuti, giusto il tempo perché si formi una bella crosticina, girandola con l'aiuto di un piatto piano. Gustarla calda e filante. Se si vuole evitare la frittura, si può anche infornare.

## PANCOTTO CON SIERO E FAVE

---

### INGREDIENTI

---

*1 kg di fave fresche sbucciate, 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva, 1 cipolla piccola, 1 lt di siero di latte, 4 fette di pane casereccio raffermo, sale.*

---

### PREPARAZIONE

---

In un tegame di coccio o di rame, soffriggere leggermente la cipolla tritata, aggiungere le fave e un po' di acqua calda, salare e portare a cottura. Spezzettare le fette di pane, immergere i pezzi nel siero bollente, meglio se c'è qualche pezzetto di ricotta (si deve chiedere in un caseificio) e a essi unire le fave con il loro condimento. Lasciare insaporire insieme qualche minuto e servire il pancotto nello stesso recipiente di cottura.

La tagliata, quindi la ricotta e il siero, si possono preparare in casa.

## CROCCHETTE DI UOVA SODE

### INGREDIENTI

---

*3 uova sode del giorno prima, 100 g di caciocavallo grattugiato  
(che può essere sostituito con il parmigiano reggiano), 100 g di ricotta di pecora,  
100 g di pangrattato (da pane raffermo),  
1 cucchiaino di salsa di pomodoro, 2 uova sbattute, sale, pepe,  
olio extravergine d'oliva, farina.*

### PREPARAZIONE

---

Tagliare le uova in 4 pezzi per la lunghezza, togliere il tuorlo e metterlo in una ciotola, aggiungere il caciocavallo, metà del pangrattato, la ricotta, la salsa di pomodoro, sale e pepe. Fare un impasto omogeneo e dividerlo in tante porzioni quanti i pezzi di uovo bianco. Unire le porzioni di impasto ai pezzi di uovo bianco e formare le crocchette. Passarle nella farina, nell'uovo e nel pangrattato. Mettere l'olio in una padella e portarlo a temperatura, adagiare le crocchette e friggerle da entrambi i lati, girarle su se stesse solo quando iniziano a dorarsi. Scolarle su carta assorbente da cucina e servirle calde.

## MEDAGLIONI DI RISO

### INGREDIENTI

---

*600 g di risotto avanzato, caciocavallo, burro.*

### PREPARAZIONE

---

Versare e distendere il risotto su un ripiano, appiattendolo e facendolo dello spessore di 4 cm circa. Con un bicchiere capovolto creare 6 medaglioni. Sistemarli in una pirofila imburata e condire ogni medaglione con un disco di caciocavallo fresco e un fiocchetto di burro. Gratinare al forno caldo a 200° per 20 minuti.

## MALAFANTI

### INGREDIENTI

*3 lt d'acqua, ossi di maiale, 300 g di farina gialla, 200 g di fagioli, sale, lardo, cipolla, verze (facoltative).*

### PREPARAZIONE

In una pentola con l'acqua, mettere i fagioli, già ammollati, e gli ossi di maiale, facendo bollire a fuoco lento per 2 ore, fino alla cottura degli ossi. A parte, in un tegamino, sciogliere il lardo, aggiungere le verze (eventualmente), far soffriggere la cipolla affettata. Versare il soffritto nella pentola con i fagioli, e, mescolando con energia come per la polenta, versarvi a cascata la farina gialla, ottenendo un impasto cremoso. Lasciar bollire per un'altra mezzora.

Oltre alle verze, si possono aggiungere: sedano, carote, riso, patate, cipolla, formaggio e pepe.



## POLPETTE CON RIPIENO AVANZATO DEL MARUBINO

*Il marubino è un tipo di pasta ottenuto da una sfoglia fine, tagliata a quadratini, e piegata a metà (in diagonale) dopo aver posto al centro un po' di ripieno. Si chiude avvolgendolo attorno a un dito. I marubini si cuociono nel brodo fatto con carne di manzo e di cappone ripieno con salame fresco.*

---

### INGREDIENTI PER IL RIPIENO

*1 carota, 1 cipolla, 100 g di prosciutto crudo, 2 salamelle fresche, 500 g di carne di manzo stufata, 200 g di formaggio grana grattugiato, 1 uovo intero, vino bianco, sale, pepe, noce moscata, olio extravergine.*

---

### PREPARAZIONE

#### **Per il ripieno:**

in una padella con olio, rosolare la carota e la cipolla; aggiungere il prosciutto a listarelle, le salamelle sbriciolate e la carne a cubetti. Bagnare con il vino bianco e lasciar cuocere per 30 minuti. Passare il tutto nel mixer (tritacarne) aggiungendo l'uovo e il grana grattugiato fino a ottenere un impasto omogeneo e consistente.

#### **Per le polpette:**

con il ripieno d'avanzo è possibile ottenere delle saporite polpette da gustare fritte o in umido. Allungare il ripieno con una quantità proporzionata di patate lessate e schiacciate, grana grattugiato e un uovo. Impastare bene, quindi plasmare le classiche polpette.



## MINESTRA DELLE SETTE ERBE

*La ricetta è legata alle antiche tradizioni agresti ed è un omaggio alle massaie del territorio, pazienti, tenaci e virtuose. E virtuose erano anche le sette sorelle della bella favola che narra come ciascuna di esse mettesse, in una grossa pentola, una manciata di sette specie di verdure.*

---

### PREPARAZIONE

---

Il dosaggio delle verdure (bietole, cicoria, lattuga, sedani, indivia, cipolla, cavoli) è lasciato alla discrezione e alla sensibilità della massaia, e, ovviamente, al numero dei commensali.

Alle suddette verdure si aggiungono le parti meno nobili del maiale (cotenne, zampe, orecchie, precedentemente bollite e tagliuzzate a pezzetti di piccola misura). Anche per il dosaggio di questi ingredienti vale quanto sopra detto.

La preparazione di questa squisita vivanda è molto semplice: in progressione di cottura si aggiungono di volta in volta tutti gli ingredienti sopra menzionati in una pentola con l'acqua in ebollizione; regolare con il sale necessario, e una spolverizzata di peperoncino rosso in polvere, per dare maggiore vigore alla pietanza, che si serve calda e fumante nelle scodelle di terracotta, aggiungendo in ognuna di esse sette tocchetti di pane raffermo.

*Secondo un'antichissima credenza popolare, questa minestra propizia fortuna, benessere e felicità, e, perciò, come vuole la tradizione, si offre ai parenti e agli amici in occasione del pranzo della vigilia di Capodanno.*



## STRACCETTI DI CARNE BOLLITA CON PEPERONI

INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

---

*600 g di carne bollita avanzata, 600 g di peperoni rossi, verdi e gialli, olio extravergine d'oliva, una spolverizzata di peperoncino rosso in polvere, sale.*

---

PREPARAZIONE

---

Sfilettare grossolanamente la carne bollita avanzata dal giorno prima; friggere a parte, in poco olio di oliva, i peperoni tagliati a pezzi, e successivamente aggiungerli alla carne, regolando con il sale e una spolverizzata di peperoncino rosso piccante. Lasciare insaporire il tutto per un paio d'ore prima di servire.



## GNOCCHI DI PANE IN BRODO DI GALLINA

### INGREDIENTI

---

#### **Per gli gnocchi:**

*mollica di pane raffermo, parmigiano grattugiato, caciocavallo grattugiato (spesso indurito perché rimanenza della dispensa), uova, sale, pepe, prezzemolo.*

#### **Per il brodo:**

*carcassa di una gallina, le ali e i vari ritagli avanzati.*

### PREPARAZIONE

---

Sbriciolare finemente la mollica di pane raffermo, unire il parmigiano e il caciocavallo e amalgamare il tutto con le uova, insaporendo con poco pepe. Dall'impasto sufficientemente compatto, ricavare tante palline. Dopo aver preparato il brodo di gallina, con una lenta cottura per tre ore, filtrarlo e versarvi gli gnocchi, fino a quando non verranno a galla. Comporre, in un piatto fondo, gli gnocchi con il brodo bollente, spolverizzandoli con il prezzemolo tritato.

## LINGUINE AL BACCALÀ CON PANE CROCCANTE

### INGREDIENTI

---

*Linguine, baccalà in bianco avanzato, già condito (con olio, aglio e prezzemolo), ricotta di pecora raffermata, pane raffermo, olio, pepe nero, sale, erbe odorose tritate (rosmarino, dragoncello, poco origano).*

### PREPARAZIONE

---

Ripassare in padella, a fuoco basso, il baccalà, aggiungendo olio e pepe nero. Diluire la ricotta in poco latte (preferibilmente di pecora), frullarla e riscaldarla unendo sale e pepe nero. Friggere delicatamente, in olio extravergine, il pane raffermo, tagliato a minuscoli cubetti, fino a che non siano croccanti e aromatizzarli con le erbe odorose. Cuocere le linguine e mantecarle in padella nel sugo di baccalà. Formare nel piatto un letto di crema di ricotta, sovrapporre le linguine condite e distribuire su ogni piatto una cascata di crostini caldissimi preparati all'istante.

## LUMACHELLA ORVIETANA

### INGREDIENTI

*500 g di farina, 25 g di lievito di birra, acqua, sale, pepe,  
2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiaini di strutto,  
100 g di pecorino avanzato (le parti più dure vicino alla scorza) grattugiato,  
200 g di scarti carnosì e impepati della spalletta di maiale  
e del prosciutto (o 200 g di pancetta).*

### PREPARAZIONE

Nella farina disposta a fontana sulla spianatoia, mettere il lievito disciolto in poca acqua tiepida, impastare con altra acqua leggermente tiepida, aggiungere il sale, il pepe e il pecorino, poi lo strutto e l'olio. Mettere l'impasto a lievitare, coperto con un panno, in luogo caldo e al riparo dalle correnti d'aria. Dopo circa 50 minuti, aggiungere la pancetta (o gli scarti di maiale) tagliata a dadini molto piccoli. Formare circa 24 palline, ricavarne altrettanti rotolini di circa 1 cm di diametro e arrotolarli su se stessi a mo' di chiocciola. Sistemare le "lumachelle" in una teglia da forno, un po' distanziate l'una dall'altra, e farle lievitare ancora per 20 minuti. Infornare in forno già caldo a 190°. Dopo 15 minuti, abbassare la temperatura a 150° e farle dorare per 15 minuti. Da consumare calde, tiepide o fredde in ogni occasione.



## POLPETTINE DI PANE CARASAU

### INGREDIENTI

---

*Frammenti e briciole di pane carasau avanzato, latte (meglio se di capra), uova, pecorino fresco abbondante, timo fresco, sale, pepe.*

### PREPARAZIONE

---

Ammollare il pane carasau con poco latte, giusto per ammorbidirlo. Aggiungere le uova e amalgamare il tutto con il pecorino fresco. Aggiustare di sale, incorporare il pepe macinato al momento e il timo. Formare con le mani delle polpette non molto grandi (delle dimensioni di una susina). Passarle di nuovo nel pane carasau, possibilmente tritato più fine.

Tuffare le polpette in olio riscaldato a una temperatura tra 175-180 °C, cuocere fino a doratura.



## SFORMATO DI BOLLITO

### INGREDIENTI

400 g di carne bollita avanzata, 50 g di prosciutto cotto (tipo Praga),  
50 g di mortadella di suino, 50 g di grana grattugiato, 3 uova.  
Per la besciamella: 40 g di burro, 40 g di farina 00, ½ lt di latte,  
½ dado di carne, noce moscata.

### PREPARAZIONE

Tritare il bollito nel robot. Preparare la besciamella con il burro, la farina e il latte; salarla con un pezzetto di dado da brodo di carne e profumare con la noce moscata grattugiata. Fuori del fuoco aggiungere le uova, il grana, la carne tritata, il prosciutto e la mortadella tagliata in pezzi piccolissimi e mescolare bene il tutto. Versare il composto in uno stampo imburrato e infarinato. Cuocere in forno ben caldo.

*(Ricetta di Wilma Lembo)*

## POLPETTONE DI TACCHINO SPEZIATO

### INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

400 g di petto di tacchino avanzato, 300 g di pane raffermo privo della crosta  
(preferibilmente a pasta acida da lievito naturale), 2 uova, 60 g di uvetta sultanina  
precedentemente tenuta a bagno nella Grappa, 60 g di pinoli scottati,  
200 g di pane raffermo grattugiato, 2 bicchieri di brodo vegetale,  
1 dl di olio extravergine d'oliva, 2 scalogni, noce moscata, sale, pepe verde.

### PREPARAZIONE

Versare in un'ampia ciotola: la carne di tacchino finemente macinata, le uova, l'uvetta sultanina scolata, i pinoli spadellati velocemente fino a leggera doratura, un pizzico di sale, uno di pepe e una generosa grattugiata di noce moscata. Nel frattempo, mettere in ammollo la mollica di pane in un paio di bicchieri di brodo vegetale, strizzandola bene dopo 5 minuti. Sgranarla in piccole molliche e aggunderla all'impasto. Amalgamare bene e lasciare riposare il composto per alme-

no mezz'ora perché il sapore si uniformi. Se l'impasto apparirà troppo morbido, aggiungere un paio di cucchiaini di pane grattugiato.

Con le quantità di ingredienti indicate, si possono formare 2 o 3 polpettoni (in base all'ampiezza della pentola che si intende utilizzare, a questo proposito si consiglia una pentola di coccio a base larga con sottopentola spargifiamma). Passare i polpettoni nel pane grattugiato sparso su un foglio di cellophane per alimenti, quindi avvolgere il film plastico avendo cura di fare in modo che la panatura risulti uniforme, eliminando l'eventuale eccesso di pane. Collocare la pentola, con  $\frac{1}{3}$  di bicchiere di olio e gli scalogni tritati, su una base spargifiamma, e lasciar cuocere a temperatura media. Quando gli scalogni saranno appassiti, adagiare i polpettoni nella pentola e coprirli. Il segreto per mantenere compatti i polpettoni senza l'uso di una rete avvolgente è tenere la fiamma leggermente brillante, ma non eccessiva, nella prima fase della cottura con il coperchio ben chiuso. Quando la parte a contatto con il fondo della pentola si è sufficientemente indurita, voltare i polpettoni delicatamente per completarne la doratura. Se necessario, versare  $\frac{1}{2}$  bicchiere di brodo vegetale e, una volta che questo sarà evaporato, spegnere il fuoco, mantenendo il coperchio ben chiuso e lasciando la pentola sui fornelli. Il coccio è un materiale che ha il pregio di continuare la cottura degli alimenti grazie all'alta capacità di mantenimento della temperatura. Togliere la carne dalla pentola ancora calda e portare in tavola.

#### **Varianti:**

La ricetta può essere arricchita con un cucchiaino abbondante di curcuma che sposterà perfettamente gli altri ingredienti, rivelando un sapore delicato al palato.

Un'altra variante consiste nell'aggiunta di 300 g di spinaci lessati e strizzati (avanzati dal pasto precedente) o della scarola, tagliuzzati finemente.

*(Ricetta di Angela Dorascenzi)*

## PANADA CON PESCE DI VALLE E CHIPS DI BUCCE DI PATATE INVERNALI

---

### INGREDIENTI

---

*2 cefali da 500 g l'uno (o meglio una bosega da 1 kg), 1 cipolla,  
1 costa di sedano, 1 carota, 2 foglie di alloro,  
½ ciabatta polesana del giorno prima, 2 tuorli d'uovo, burro,  
prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale, pepe,  
bucce di patate invernali avanzate, olio di girasole.*

---

### PREPARAZIONE

---

Preparare un brodo con 2 litri di acqua, sedano, carota, mezza cipolla, l'alloro, e far cuocere per circa un'ora a fuoco leggero, quindi aggiungere i cefali interi e far cuocere per un'altra mezz'ora. Spegnerlo il brodo, scolare il pesce, farlo raffreddare, spolparlo e tenere la polpa da parte. In una casseruola, far soffriggere un po' di burro con mezza cipolla tritata finemente, aggiungere il pane raffermo tagliato a pezzettini e un litro del brodo di cottura del cefalo. Far cuocere il pane con il brodo per mezz'ora circa, fino a quando il pane sarà ben cotto e simile a una crema. Aggiungere i tuorli alla panada e mescolare il tutto. Nel frattempo, friggere le bucce di patate in olio di girasole ben caldo, scolarle su una carta assorbente e salarle. Versare in un piatto fondo un mestolo di panada, adagiarvi sopra la polpa di cefalo, condire con un filo d'olio extravergine, pepe e prezzemolo, infine guarnire con qualche chips di patata.



## TORTINO DI PURÈ E COTECHINO

### PREPARAZIONE

---

Macinare le verdure già cotte (patate cotte al forno o saltate in padella, spinaci cotti al burro). Far bollire il latte con fiori di camomilla, unire le verdure, formando una purea. Tagliare a pezzetti alcune fette di cotechino d'avanzo, riscaldare il tutto a vapore o bagnomaria e impiattare.

## POLPETTE DI VERDURE

### PREPARAZIONE

---

Macinare le verdure cotte del giorno prima (peperonata, spinaci, patate, carote, ecc.). Impastarle con pane grattugiato, formaggio grana e uova. Infarinarle e friggerle in olio extravergine d'oliva.



## SMULICATA

---

### INGREDIENTI

*700 g di verdure cotte avanzate (bieta, cicoria o spinaci), 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di pane raffermo tritato grossolanamente (o di torta al testo avanzata sbriciolata), 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.*

---

### PREPARAZIONE

Tagliare a pezzetti le verdure lessate, versarle in un tegame (possibilmente di coccio) dove è stato scaldato l'olio con l'aglio, scaldandole bene e mescolando spesso con il cucchiaino di legno. In una padella, saltare il pane o la torta senza abbrustolire. Aggiungere le verdure, amalgamare e mescolare, regolando di sale. Volendo si può aggiungere all'olio un po' di peperoncino.

## TORTA DI PANE

*La torta di pane è un dolce della tradizione povera per riciclare il pane raffermo avanzato, frutta secca o uva sultanina. Ogni famiglia la preparava secondo la propria ricetta e con gli ingredienti che aveva in casa.*

---

### PREPARAZIONE

Privare il pane dalla crosta in modo da ottenere 300 g di mollica da tagliare a pezzi e mettere in ammollo in una ciotola, con il latte, per circa 10 minuti. Ammollare l'uva sultanina, in acqua, per 5 minuti. Grattugiare la buccia di un limone, imburrare una tortiera, spolverizzandola con pangrattato. Strizzare bene la mollica imbevuta nel latte, unirvi lo zucchero e l'uovo, poi il burro ammorbidito, tagliato a pezzetti. Mescolare e amalgamare tutti gli ingredienti con un cucchiaino di legno. Aggiungere la grappa, quindi l'uvetta scolata, la scorza di limone, i pinoli e infine la farina setacciata. Mescolare bene gli ingredienti fino a ottenere un composto compatto e omogeneo. Trasferirlo nella tortiera imburrata. Con il dorso del cucchiaino, stendere il composto in modo uniforme e appiattire la superficie. Passare in forno a 180° per circa 60 minuti, controllando la superficie che dovrà risultare dorata. Sfnare e far raffreddare.

## MOUSSE DI PECORINO DELLE BALZE VOLTERRANE CON PERE E PERLE DI ACETO BALSAMICO

### INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

*150 g di pecorino avanzato, 2,5 dl di panna fresca, pepe nero, 2 pere,  
perle di aceto balsamico.*

### PREPARAZIONE

Grattugiare il pecorino e amalgamarlo in una ciotola con la panna. Far cuocere a bagnomaria finché il formaggio non si sarà sciolto. Mettere in frigo per almeno 12 ore. Guarnire il piatto con fette di pere, uva, pane tostato e perle di aceto.

## POLPETTE DI CARNE CON FARINA DI NOCCIOLE E UOVO DI QUAGLIA SU CREMA DI FUNGHI PORCINI

### INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

*500 g di avanzi di carne, 1 mazzetto di prezzemolo, 3 uova, 150 g di mollica di pane  
raffermo bagnata nel latte,  
1 cucchiaino di grana, sale, pepe, 6 uova di quaglia, ½ spicchio d'aglio,  
farina di nocciole, olio di arachidi per friggere.*

#### **Per la crema di funghi porcini:**

*400 g di funghi porcini, 1 spicchio d'aglio,  
sale, pepe, 1 rametto di nepitella, olio extravergine d'oliva.*

### PREPARAZIONE

Tritare la carne insieme al prezzemolo, l'aglio e il pane. Aggiungere le uova, il formaggio, il sale e il pepe. Lessare le uova di quaglia e metterle all'interno di 6 polpette. Con il ripieno avanzato, formare delle polpette più piccole. Passarle tutte nella farina di nocciole e poi friggerle in olio non troppo caldo. Cuocere i funghi in una padella insieme all'aglio, la nepitella e l'olio e poi frullarli così da ottenere una crema. Impiattare le polpette calde sulla crema di funghi e guarnire con foglie di nepitella e un filo d'olio.

---

INDICE

---

<b>PRESENTAZIONE</b>	<b>PAG. 5</b>
LA CUCINA DEL RIUSO: UN NUOVO MODO DI CUCINARE PER RITROVARE I SAPORI DI UN TEMPO <i>(Paolo Petroni)</i>	
<b>LE RELAZIONI</b>	<b>PAG. 7</b>
ALBENGA E DEL PONENTE LIGURE <b>Non si sprecava niente</b>	<b>8</b>
ALTO MANTOVANO E GARDA BRESCIANO <b>Il sapore della tradizione e le nuove sensibilità</b>	<b>10</b>
ALTO VICENTINO <b>Una scelta consapevole</b>	<b>14</b>
AREA GRECANICA-TERRA DEL BERGAMOTTO <b>La cucina dei ricordi</b>	<b>17</b>
CAMPOBASSO <b>I ricettari di famiglia</b>	<b>22</b>
CANICATTÌ <b>La lotta agli sprechi alimentari</b>	<b>26</b>
CASTEL DEL MONTE <b>La differenza tra avanzo, rifiuto e scarto</b>	<b>30</b>
CIOCIARIA (FROSINONE) <b>Riuso per risparmiare</b>	<b>33</b>
COLLI EUGANEI-BASSO PADOVANO <b>I malafanti</b>	<b>35</b>
CREMONA <b>La cucina del riuso a Cremona e nel Cremonese</b>	<b>37</b>

CROTONE	
<b>Ingegno, saggezza e parsimonia</b>	<b>39</b>
<hr/>	
FOLIGNO	
<b>Undicesimo, non sprecare</b>	<b>41</b>
<hr/>	
GELA	
<b>Un nuovo atteggiamento riguardo al cibo</b>	<b>43</b>
<hr/>	
ISERNIA	
<b>Gastronomia, etica e libertà</b>	<b>46</b>
<hr/>	
L'AQUILA	
<b>Un argomento dal forte impatto sociale</b>	<b>50</b>
<hr/>	
MACERATA	
<b>I vincisgrassi servivano per riciclare gli avanzi?</b>	<b>53</b>
<hr/>	
PORDENONE	
<b>Una nuova cultura del riuso</b>	<b>56</b>
<hr/>	
TERMOLI	
<b>La cucina come espressione di un più elevato livello di civiltà</b>	<b>60</b>
<hr/>	
TERNI	
<b>Contro lo spreco, in Umbria, la tradizione delle nonne</b>	<b>63</b>
<hr/>	
TREVISO-ALTA MARCA	
<b>Ricordi di una locanda dove nulla andava sprecato</b>	<b>65</b>
<hr/>	
VENEZIA MESTRE	
<b>La panada</b>	<b>68</b>
<hr/>	
<b>LE RICETTE</b>	<b>71</b>
<hr/>	

---

INDICE DELLE RICETTE

---

*In ordine alfabetico per nome della ricetta*

<b>Crema di pane</b>	ALTO VICENTINO	<b>74</b>
<b>Crocchette di uova sode</b>	CANICATTÌ	<b>77</b>
<b>Fagottino di mela e pera</b>	ALTO MILANESE	<b>73</b>
<b>Frittata di torsoli di carciofi di Albenga</b>	ALBENGA E DEL PONENTE LIGURE	<b>72</b>
<b>Frittata di zucca con patate e prosciutto</b>	CAMPOBASSO	<b>76</b>
<b>Gnocchi di pane in brodo di gallina</b>	ISERNIA	<b>82</b>
<b>Linguine al baccalà con pane croccante</b>	ISERNIA	<b>82</b>
<b>Lumachella orvietana</b>	ORVIETO	<b>83</b>
<b>Malafanti</b>	COLLI EUGANEI-BASSO PADOVANO	<b>78</b>
<b>Medaglioni di riso</b>	CANICATTÌ	<b>77</b>
<b>Minestra delle sette erbe</b>	CROTONE	<b>80</b>
<b>Mousse di pecorino delle Balze volterrane con pere e perle di aceto balsamico</b>	VOLTERRA	<b>90</b>
<b>Panada con pesce di valle e chips di bucce di patate invernali</b>	ROVIGO-ADRIA-CHIOGGIA	<b>87</b>
<b>Pancotto con siero e fave</b>	CAMPOBASSO	<b>76</b>
<b>Polpette con ripieno avanzato del marubino</b>	CREMONA	<b>79</b>
<b>Polpette di carne con farina di nocciole e uovo di quaglia su crema di funghi porcini</b>	VOLTERRA	<b>90</b>
<b>Polpette di carne con timballo di carciofi</b>	ALTO VICENTINO	<b>75</b>
<b>Polpette di verdure</b>	SABBIONETA-TERRE DESTRA OGLIO	<b>88</b>
<b>Polpettine di pane carasau</b>	PORDENONE	<b>84</b>

<b>Polpettone con verdure</b>	ALBENGA E DEL PONENTE LIGURE	<b>72</b>
<b>Polpettone di tacchino speziato</b>	ROMA EUR	<b>85</b>
<b>Sformato di bollito</b>	ROMA EUR	<b>85</b>
<b>Smulicata</b>	TERNI	<b>89</b>
<b>Straccetti di carne bollita con peperoni</b>	CROTONE	<b>81</b>
<b>Torta di pane</b>	TERNI	<b>89</b>
<b>Tortino di purè e cotechino</b>	SABBIONETA-TERRE DESTRA OGLIO	<b>88</b>





QUESTO QUADERNO È STATO STAMPATO  
IN 6.400 COPIE FUORI COMMERCIO  
RISERVATE AGLI ACCADEMICI DELLA CUCINA

FINITO DI STAMPARE NEL MESE DI LUGLIO 2017  
PRESSO LA TIPOGRAFIA  
DIGITALIALAB SRL  
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA