

ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA

SUGHI SALSE E CONDIMENTI

NELLA CUCINA DEL TERRITORIO



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA

Avviso ai lettori:
gli ingredienti delle ricette pubblicate,
se non diversamente indicato,
sono per quattro persone.

Legenda:
Le sigle in parentesi, che compaiono nei box relativi
a coloro che hanno collaborato, si riferiscono:
ai componenti del Centro Studi "Franco Marengi" (CSFM);
ai Direttori dei Centri Studi Territoriali (DCST);
ai Coordinatori Territoriali (CT).

REDAZIONE
SILVIA DE LORENZO

REALIZZAZIONE EDITORIALE
JDT, MILANO

© 2015 - Accademia Italiana della Cucina
20124 Milano - Via Napo Torriani, 31
tel. 02 6698 7018 fax 02 6698 7008
www.accademia1953.it
segreteria@accademia1953.it
ISBN 978-88-89116-34-0

Crediti fotografici:
Shutterstock, Fotolia, 123RF

Finito di stampare nel mese di settembre 2015
presso la tipografia Digitalialab Srl
Via Giacomo Peroni, 130 - 00131 Roma

ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA

SUGHI SALSE E CONDIMENTI

NELLA CUCINA DEL TERRITORIO

*La realizzazione di questo volume non sarebbe
stata possibile senza il prezioso contributo
di competenza e passione da parte di:*

**Centri Studi Territoriali,
Coordinatori Territoriali,
Delegati e Accademici**

ai quali va il più sentito ringraziamento



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA



LA RISCOPERTA DI TANTE TRADIZIONI E DI MOLTEPLICI RICETTE

Quando si parla di cucina a base di salse, la prima cosa che viene in mente è la cucina francese. La gastronomia d'Oltralpe è infatti notissima per l'uso massiccio di salse, calde e fredde, che vengono impiegate nella maggior parte delle ricette. Volumi interi sono stati dedicati a queste preparazioni e non v'è dubbio che gli chef francesi siano maestri in questo settore della cucina. Solo l'avvento della "nouvelle cuisine" degli anni Settanta e soprattutto il modo più semplice di cucinare delle ultime generazioni di cuochi hanno mitigato l'uso delle salse nei piatti francesi. Ma a ben guardare anche l'Italia è ricca di questi condimenti che però vengono proposti in modo completamente diverso, con altri scopi, su altre basi.

A parte i sughi per condire paste e risi, che sono tipici e unici della nostra cucina, si trova nelle regioni italiane una molteplicità di salse, dalle più semplici alle più complesse, che caratterizzano la nostra tradizione. Resta abbastanza marcata, anche se molto meno di un tempo, la cucina che vede il burro come base dei condimenti, diffusa dalle Alpi agli Appennini, e quella dell'olio che domina dalla Liguria alla Toscana e giù fino al Sud e alle isole.

Oltre al "grasso" di base, tuttavia, la cucina delle salse vede anche l'impiego diffuso di erbe, aromi e spezie e qui le differenze regionali non seguono tanto le latitudini ma gli usi generati da quello che la campagna produce o la storia gastronomica suggerisce. I profumi ineguagliabili di basilico, maggiorana, santoreggia, erba cipollina, timo, alloro, salvia e rosmarino caratterizzano molte cucine tradizionali, mentre dal Sud arrivano gli impieghi abbondanti di peperoncino e origano e dalla Sardegna il profumo del mirto. Indotti dalla storia sono poi molti piatti settentrionali con uso di pepe bianco e nero, cannella, chiodi di garofano, semi di papavero, noce moscata, macis e cardamomo, per non dire dello zafferano che sta conquistando molti giovani cuochi. Ma un mondo a parte si scopre guardando a molti piatti campagnoli, presenti in tante regioni, dove troviamo erbe e piante dai nomi più strani e diversi, che vengono impiegate nelle salse che accompagnano carni, pollame, selvaggina e pesci: mentuccia e nepitella, dragoncello, borragine, levistico, finocchietto selvatico.

Oltre all'olio d'oliva, di cui sarebbe troppo lungo parlare, fa parte dei condimenti anche l'aceto, che sta vivendo un momento di grande interesse. L'uso smodato dell'aceto balsamico, che ora si trova in vendita a pochi euro grazie ad una legge che consente di commercializzare un prodotto del tutto diverso dall'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena e di Reggio Emilia, ha dato vigore a un settore che languiva nello scadente anonimato. Oltre all'aceto di vino bianco o rosso (industriale), sono diffusi oggi anche l'aceto di mele e di frutti rossi, l'aceto di malto, gli aceti aromatizzati, e densi sciroppi o glasse adatti a condire un po' di tutto, o un po' di nulla. Purtroppo, quelli che mancano sono i buoni vecchi aceti artigianali, gustosi, aromatici, con netto ricordo del vino di provenienza. Importanti per ghiotte marinature, carpioni e conserve.

Alla base della nostra grande cucina restano comunque saldi alcuni ingredienti che costituiscono la forza di molte preparazioni. A partire dall'aglio, che oggi conta diverse ottime varietà autoctone (aglio polesano Dop, di Voghera Dop, bianco di Vessalico, massese, rosso di Nubia, rosso di Sulmona), ma che troppo spesso viene venduto d'importazione. E poi la cipolla che, da cibo poverissimo, è divenuto ingrediente raffinato, grazie alle tante varietà gustosissime oggi disponibili (cipolla rossa di Tropea Igp, cipolla di Isernia, di Cannara, di Chioggia, di Certaldo), anche come cipollotti (Nocerino Dop), e alle sapienti preparazioni di validi cuochi che hanno fatto dello scalogno un cavallo di battaglia.

Il panorama degli usi delle salse e dei condimenti è risultato vastissimo, forse inimmaginabile nel momento in cui si è iniziato a lavorare su questo tema. Il certosino lavoro dei membri dei nostri Centri Studi Territoriali ha dato risultati sorprendenti e ha contribuito ad una riscoperta di tante tradizioni e di molteplici ricette. Ne è emerso, nell'insieme, un contributo importantissimo per la salvaguardia dei prodotti locali e per le cucine del territorio sempre più minacciate da una invadente e anonima proposta dell'industria agroalimentare.

Paolo Petroni

Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina



Introduzione

L'ITALIA DEI CONDIMENTI

Le salse e i sughi che caratterizzano la cucina del territorio

Condimenti anima della cucina

Le cucine italiane, tra le culture mediterranee, sono marcate non solo dal grano, dalla vite e dall'olio di oliva, ma anche e soprattutto da un'ampia varietà di aromi e sapori che le qualifica, divenendo il loro *condimentum*.

Un *condimentum*, anzi una gran varietà di *condimenta*, che si dimostrano persistenti e resistenti ai cambiamenti, fenomeno questo tanto chiaro quanto ancora poco noto nei suoi determinativi antropologici. Condimenti che oggi stanno vedendo i cambiamenti connessi al passaggio dalle preparazioni familiari a quelle artigianali e industriali.

I condimenti differenziano le cucine mediterranee, e ciascuna di esse da quelle viciniori e confinanti. Per esempio, i condimenti basati sull'olio sono distinti da quelli del lardo e del burro, ma anche da quelli, un tempo lontani e ora sempre più vicini, dei grassi vegetali asiatici e africani di soia e arachide, o di quelli americani del mais.

Lo stesso avviene per gli aromi e i sapori usati nei condimenti, e di antica origine come aglio, cipolla, rosmarino, basilico e tantissimi altri, o di più o meno recente introduzione, come il peperoncino.

Se nei tempi passati il confronto e la battaglia tra i condimenti si giocava tra pochi contendenti, o al più tra culture viciniori in una guerra quasi di posizione, oggi il campo di battaglia è divenuto globale e soprattutto in continuo e rapido movimento.

I condimenti sono un'anima della cucina e questo rende necessario un sia pur rapido approfondimento del concetto di *condimentum*.

Còndere o condire?

L'Imperatore Federico II affermava che la cultura era il *condimentum* del suo Stato. Quale significato dà a questo termine? Da *condire* o da *còndere*? *Condire* come aggiunta di abbellimento decorativo? *Còndere* perché fondamento essenziale?

Per le cucine mediterranee i vari tipi di grasso e le erbe e gli aromi sono

condire, e quindi un insaporimento, un abbellimento gustativo da sposare alle paste, al sale nelle insalate, o da aggiungere alle carni e via dicendo, e non una necessità? Oppure gli stessi ingredienti, nei differenti usi, sono *còndere* come fondamento essenziale e quindi necessario, per una struttura culinaria e soprattutto gastronomica, ricordando l'esistenza e l'importanza fondante (qui il termine è appropriato nonostante la ripetizione) dei fondi di cottura?

La persistenza nel tempo dei grassi e di taluni aromi e sapori, come marcatori culinari, ricorda la grande importanza del *còndere* con riferimento al condire, anche se entrambi debbono coesistere. I grassi alimentari e talune piante aromatiche, come per esempio l'aglio e tanti altri aromi, sono infatti determinanti per definire i caratteri, le specificità, l'identità di una cucina e di una gastronomia.

Oggi sembra che si tenda a prestare maggiore attenzione e a dare più importante peso al *condire* più che al *còndere*, perché il "sistema cucina" mediterraneo e italiano è in rapida e profonda evoluzione, anche sotto la pressione di altri sistemi, e i fondamenti della nostra cucina sembra stiano evolvendo, se non cambiando: in primo luogo quello dei grassi e degli aromi, tradizionali marcatori.

Per quest'ultimo aspetto non è fuori luogo non dimenticare mai il duplice ruolo di *condire* e di *còndere*.

Grassi, aromi, sapori e profumi nella cucina dei condimenti

Nel duplice significato e ruolo di *còndere* (fondamento) e *condire* (ornamento), nei condimenti rientra un'amplissima diversità di componenti, ognuno dei quali, a volte, con le due funzioni, altre volte con una sola che prevale.

Se, per esempio, i grassi sono al tempo stesso fondamento e ornamento, gran parte degli aromi, spezie, sapori è prevalentemente ornamento.

I condimenti come ornamento portano al rischio di eccessi, asimmetrie e dissonanze, che le tradizioni avevano invece fuso in sapienti armonie, che bisogna mantenere e tutelare.

Allo stesso modo, nella cucina, i condimenti svolgono ruoli diversi e soprattutto gli ornamenti devono rimanere tali ed esaltare e non nascondere, e tanto meno soverchiare, i sapori identitari degli alimenti, pur mantenendo la loro identità.

Condimenti identitari

Se il *còndere* è il fondamento identitario di una cucina, come quelle regionali italiane, il *condire* è, come si è detto, un insaporimento, un ornamento, un abbellimento gustativo che può essere inserito in ogni altra cucina e, attraverso questa via, sia pure lentamente, modificarne i fondamenti.

È quello che, per esempio, è accaduto e continua ad avvenire in Italia dove si assiste all'avanzare di nuovi condimenti.

Se questa ipotesi risultasse vera, senza negare, anzi confermando, il ruolo del *còndere*, quello del *condire* assume significati e valori diversi, in particolare nella società moderna e soprattutto postmoderna, particolarmente attenta alla qualità e alla biodiversità anche gastronomica.

Sulla linea ora appena tracciata, la biodiversità gustativa e gastronomica dei tanti e tanti condimenti assume una nuova dimensione. Anche per i

condimenti diviene necessario indagare sulle loro caratteristiche organolettiche e la loro finalizzazione gastronomica, a iniziare dagli usi in cucina e dagli accostamenti più favorevoli per una migliore valorizzazione dei loro aromi e sapori, con un'educazione al gusto non solo tradizionale, ma aperta anche a nuove esperienze gustative.

Storia e tradizioni italiane delle salse

Innumerevoli sono le pubblicazioni su salse, sughi e condimenti, molti dei quali pregio delle nostre cucine tradizionali.

In linea di massima si distinguono le salse dai sughi. Le prime sono usate per insaporire carni, pollame, pesce, verdure, uova, le crêpes gratinate e quant'altro, i sughi, invece, per condire i primi piatti.

Salse e sughi risalgono a tempi remoti e servivano per conferire un gusto, dolce o piccante, alle portate. I sughi come condimenti sono utilizzati

SALSA DI POMODORO DI NICOLÒ PAGANINI

Paganini sembra essere uno dei primi ad aver lasciato un documento scritto sul sugo di pomodoro per condire la pasta. "Poi si prende della conserva di pomodoro, si disfà nell'acqua e di quest'acqua si versa nella farina che sta nel tegame...", prescrive nella preparazione del "sucò" di carne di manzo di quella straordinaria ricetta di ravioli alla genovese, scritta poco prima di morire, nel 1840, a Nizza, e il cui originale si trova nella Library of Congress di Washington (Silvio Torre, 1992).

La data della ricetta di Nicolò Paganini è straordinariamente coeva con quella degli spaghetti con la "pommarola 'n coppa". È infatti nel 1839 che Ippolito Cavalcanti, duca di Buonvicino (1787-1860) ne *La cucina casarinola*,

co la lingua napoletana, appendice in dialetto napoletano della *Cucina teorico pratica*, presenta la prima ricetta data alla stampa di "vermicelli con le pommadore".

Qualche decennio prima, nel 1787, Wolfgang Goethe, durante il suo viaggio in Italia, arrivato a Napoli scopre i maccheroni, che però sono conditi soltanto con formaggio: pasta "in bianco" o "incaciata" e senza la pommarola.

È tra la fine del Settecento e l'inizio dell'Ottocento che il pomodoro, non la sua salsa, e sia pure cautamente e timidamente, entra nella cucina napoletana. Vincenzo Corrado, nel suo *Cuoco Galante* (terza edizione stampata a Napoli nel 1786), propone una ricetta particolarmente

nobile (uso del burro) con "sapor di pomodoro sopra coscette di capretto steccate di lardelli e foglie di rosmarino fatto cuocere in stufa con butirro ed aromi".

Fino alla fine del Settecento, dal pomodoro non si ricava alcuna salsa. Al più è fritto in padella, accompagnato con succo d'agresto, ma "al mio gusto è più presto bello che buono", scrive il medico modenese Costanzo Felici (1525 - 1585) in una lettera inviata ad Ulisse Aldrovandi nel 1568. Nel 1696, lo svizzero Zwinger osserva come una stranezza il fatto che in Italia ci si nutra di pomodori, benché sia un alimento "malsano".

Tornando al sugo di pomodoro, più o meno concentrato, possiamo porne l'uso, a livello di cucina, nei primi decenni dell'Ottocento. Per quel che riguarda la sua produzione

industriale, è da rilevare che Francesco Cirio iniziò a Torino nel 1856 la produzione di conserve alimentari, ma soltanto nel 1875, e cioè circa dopo vent'anni, aprì la prima grande fabbrica di conserva di pomodoro. Su questa produzione Parma assume un ruolo di primo piano.

Un'invenzione gastronomica, quella della salsa di pomodoro o pommarola, che ha spinto alcuni spiriti innovatori a produrre maggiori quantità di pomodoro e soprattutto a conservarlo in modo da renderlo disponibile per tutto l'arco dell'anno.

È quindi la salsa di pomodoro dei grandi cuochi che ha preparato (o determinato?) lo sviluppo della sua coltivazione in campo e soprattutto la sua lavorazione industriale con l'utilizzazione delle scoperte dell'inizio dell'Ottocento, come quella di Appert.

dai Romani anche per condire speciali paste con il *garum*, un liquido ricavato dalla fermentazione di pesce crudo, con sale ed erbe aromatiche. Durante il periodo rinascimentale, i sughi e le salse, usati per le paste, sono in prevalenza a base di miele e cannella, ma non mancano quelli di carni. Con l'arrivo del pomodoro, i sughi di carne si trasformano quando questo ortaggio prende piede in tutta l'area del Napoletano.

Ogni cucina regionale, tuttavia, è qualificata dalle sue salse, sughi e condimenti.

Come ha recentemente rilevato Massimo Montanari, la straordinaria varietà di condimenti - oltre che di forme - che può assumere un piatto di pasta, nelle tradizioni di singole regioni, territori, città, ma anche di singole famiglie, è quella che dà calore e senso alla cucina, che trasforma il gesto di mangiare in qualcosa di ben più complesso di un semplice atto nutrizionale, facendone uno strumento di piacere, di socialità, di convivialità.

Salse

Secondo la più accreditata trattatistica culinaria e gastronomica, la salsa è una preparazione di cucina o di pasticceria formata da un legante e da un sapore e, o da aromi e, o spezie, con consistenza pastosa, cremosa o semi-liquida. La salsa ha come scopo quello di legare tra loro alimenti diversi, dare una consistenza più compatta e uniforme per accompagnare carni, pesci, pasta, verdure, ed esaltare le caratteristiche organolettiche della vivanda.

Il nome salsa deriva dal latino, femminile di *salsus*, salato, a sua volta derivante dal latino *sal* e dal greco *άλς*, sale, il condimento base di ogni alimento.

Livio Cerini da Castegnate afferma che le salse sono un'idea astratta di sapori compositi che ha preso vita per mano di cuochi pigmalioni e, come altri, ritiene che l'idea di salsa deve essere nata quando l'uomo preistorico portò per caso alle labbra un dito intinto in quel qualcosa che cola da un agnello allo spiedo e, avendolo trovato piacevole, pensò di raccogliere quel qualcosa e di versarlo sulle lumache cotte nella cenere. Nel concreto, abbiamo ricette di salse nelle culture antiche di Sumeri, Egizi, Caldei, Dorici, Assiri, Greci e Romani.

Per gli Ebrei, il sale ha molta importanza e nella Bibbia c'è scritto:

“Qualunque cosa offrirai in sacrificio la condrai col sale, e non separerai dal tuo sacrificio il sale dell'alleanza del tuo Dio. In tutte le tue oblazioni offrirai del sale” (Levitico, II, 13). I Romani usavano in cucina il sale unito a erbe aromatiche e aromi come timo, cumino, zenzero, pepe, apio, aneto, croco, nardo. Lo mescolavano col pesce ottenendo il *garum*, il condimento più noto nell'antichità, simile all'attuale colatura di alici di Cetara. Apicio, nel suo trattato di gastronomia *De re coquinaria*, del I secolo dell'Era corrente, descrive molte salse, tra cui l'*esca Apicii*, da cui deriva il moderno escabeche diffusi in tutto il mondo.

Le salse sono molto presenti nella cucina e nella gastronomia del Medioevo e del Rinascimento. In tempi a noi più vicini, nel 1705 troviamo descritte, nel libro *Le cuisinier royal et bourgeois* di François Massialot, 15 ricette di salse, molte delle quali tramandate all'Ottocento e arrivate fino ai giorni nostri. Nel 1800, in Europa, assistiamo alla loro apoteosi con l'invenzione di salse sempre più elaborate. Nel 1934, Auguste Escoffier contempla ben 97 ricette di salse; nel 1964, Julia Child propone una trattazione completa delle salse e, a partire dal 2003, malgrado la lunga preparazione dei fondi, Alain Ducasse, nel suo *Grand livre de cuisine*, descrive ben 66 ricette di salse, che usa quotidianamente.

Fondi di cucina e roux nella preparazione delle salse

I *fondi di cucina*, fondi di cottura o sughi di cottura, sono preparazioni fatte a regola d'arte dagli specialisti delle salse, i salsieri, e possono essere chiari, quando sono fatti con brodo di vitello, pollo e legumi, ben concentrato e sgrassato, oppure scuri, se si fanno arrostiti ossa e carcasse di pollo al forno, raccogliendo quel che si forma sul fondo.

Il *roux* è ottenuto cuocendo un miscuglio di farina e burro o altri grassi come margarina, olio o lardo sciolto.

Unendo un fondo con un roux si ottiene una salsa madre: il fondo fornisce un sapore e il roux fornisce un legante, ossia un addensante. Con le salse madri si fanno le salse di base e da queste le salse derivate.

Le *salse madri* sono cinque: salsa vellutata comune, salsa vellutata di pesce, salsa besciamella, fondo bruno legato o salsa spagnola, salsa di pomodoro.

Dalla salsa vellutata derivano tre salse di base: salsa alemanna, chiamata salsa parigina dai tedeschi; salsa suprema; salsa al vino bianco. Dalla salsa besciamella derivano: salsa alla crema; salsa Mornay; salsa Villeroy; salsa Nantua o nantese. Dalla salsa spagnola deriva la salsa demi-glace. Da quella di pomodoro derivano le salse per farinacei che sono la base per condire le paste alimentari e i risotti, e tra queste: salsa bolognese; salsa all'amatriciana; salsa arrabbiata; salsa puttanesca; salsa Norma; salsa napoletana.

Dalle salse base si fanno le *salse di derivazione*, che sono di due tipi: bianche composte e brune composte. Le *salse bianche composte* sono le seguenti. Derivate dalla vellutata di pesce: salsa Bercy, salsa Nantua; derivate dalla vellutata di carne: salsa al curry, salsa ai capperi, salsa chaud-froid. Derivata dalla salsa suprema: salsa aurora; derivata dalla salsa alemanna: salsa al rafano.

Le *salse brune composte*. Dai fondi bruni legati derivano: salsa cacciatore, salsa bordolese, salsa al Barolo, salsa bigarde o all'arancia, salsa chaud-froid bruna. Dalla salsa demi-glace derivano: salsa al Madera, salsa Colbert, salsa zingara, salsa poivrade, salsa fumé.

Non derivano dalle salse madri: le *salse neutre*, che condiscono carni,

IL ROUX

Roux è parola della cucina francese e significa rossiccio. François Pierre La Varenne, nel 1651, scrive nel suo libro di cucina ciò che si fa mescolando la farina e lo strutto e chiama questa miscela ispessimento della farina, la quale, in seguito, diviene nota come farina fritta, o roux.

A metà del Settecento, la miscela è chiamata *roux de farine*, fatta col lardo, che è cotto fino a un colore chiaro cremoso. Cento anni dopo, molti cuochi francesi pensano che il roux sia troppo usato, diversamente da altri, tra i quali Antonin Carême, che lo ritiene indispensabile per i cuochi, come l'inchiostro per gli scrittori.

Il roux si ottiene scaldando il burro in una padella, aggiungendo la farina e mescolando fino a quando questa è completamente incorporata nel burro scaldato. Si ottiene un composto fluido di colore variabile a seconda del tempo di cottura. Esiste il roux bianco, la base per addensare il ragù; il roux biondo, base per la salsa besciamella e le sue varianti; il roux bruno, base per una salsa per insaporire una pietanza.

peschi, crostacei, legumi, verdure e uova, come la salsa all'americana; le *salse a base di pesce, crostacei, molluschi*, tra le quali sono da ricordare: salsa alla pescatora, sugo di vongole, sugo di tonno, sugo di cozze, nero di seppia, sugo di gamberi, sugo alla marinara.

Altra classificazione delle salse

Secondo un'altra classificazione abbiamo le salse emulsionate, le salse marinate e il *dressing*.

Le *salse emulsionate* sono formate da due liquidi mischiati a formare un'emulsione e possono essere fredde, crude o salse calde, cotte.

Le *salse emulsionate fredde* sono fatte con ingredienti crudi, dei quali uno è solitamente olio, e possono essere salate o dolci. Quelle crude salate sono la salsa maionese e la salsa aioli. La maionese è a base di tuorli d'uovo sbattuti con olio, succo di limone e aceto; è detta anche salsa condottiera per le sue numerose derivate: salsa tartara, remoulade, cocktail, allo yogurt, salsa inglese, russa, italiana, salsa blue cheese, salse citronette e vinaigrette. Dalla salsa aioli, emulsione di olio e, rispettivamente, di succo di limone o aceto e sale, derivano la salsa norvegese, la salsa pescatore, la salsa ravigote, la salsa bolzanina bagnet verd, a base di prezzemolo, aglio, aceto, pane, acciughe dissalate, olio (tuorlo d'uovo, capperi, sale e pepe facoltativi), senape (a base di semi di senape macinati) e aceto o vino. Altre salse emulsionate fredde sono: salmoriglio (olio d'oliva, limone e aglio o prezzemolo), pesto alla ligure (foglie fresche di basilico, manciata di pinoli, sale grosso, olio, aglio e formaggi grana e pecorino), salsa di noci, pesto alla siciliana e il chutney, a base di frutta, spezie piccanti e ortaggi, della cucina indiana.

Le salse crude dolci comprendono: zabaione crudo, purè di frutta in accompagnamento di torte o gelati, crema chantilly (panna montata e zucchero, spesso aromatizzata alla vaniglia), crema diplomatica (panna mescolata a crema pasticciera, spesso erroneamente confusa con la crema chantilly).

Le *salse emulsionate calde* hanno ingredienti cotti, dei quali uno è solitamente burro e, tra quelle cotte salate, sono da ricordare: la salsa bernese (a base di vino, aceto bianco, burro chiarificato, tuorli d'uovo e dragoncello

e le sue derivate salsa choron, salsa fochot, salsa rachel), la salsa olandese (burro, uova, aceto e succo di limone e le sue derivate salsa maltese, salsa mousseline o chantilly, salsa noisette), la bagna càuda (a base di aglio, olio extravergine e acciughe salate). Altre salse sono la soubise e la baba ganush, a base di melanzane e spezie, caratteristica della cucina siriana.

Tra le salse cotte dolci si ricordano: cagnà a base di mele, crema pasticciera (uova, latte, zucchero e farina), crema inglese (uova, latte e zucchero), zabaione (uova, zucchero e vino).

Le *salse marinate* sono formate da vino, spremuta di limone, aceto, olio, con erbe aromatiche e spezie. In questa miscela sono immersi pesci o carni, per tempi più o meno lunghi con lo scopo di insaporirli (marinatura) o conservarli. Nel caso particolare della carne di selvaggina c'è anche l'intenzione di frollarla (intenerirla) e ridurre il cosiddetto sapore selvatico.

Sughi

I sughi sono condimenti di base in uso in tutta Italia, dove hanno un'origine geografica quasi sempre legata ad antiche tradizioni del territorio, delle quali sono esempi il sugo all'amatriciana, nato in provincia di Rieti e più precisamente ad Amatrice; il sugo alla bolognese, ricetta tipica di Bologna; il sugo alla carbonara originario dei territori umbri.

I sughi italiani possono essere classificati in tre tipi: sughi a base di burro o olio extravergine di oliva e formaggio grattugiato; sughi di pomodoro e, o verdure in diverse varianti; sughi di carne e pesce. I sughi di carne si realizzano con diversi tipi di carne come quella di vitello, di manzo, di agnello, di coniglio, di pollo, di tacchino, di maiale e quant'altro, oppure con l'ausilio di verdure e/o pesce.

I *sughi a base di carne e pesce* sono usati di preferenza caldi, mentre quelli con ortaggi possono essere impiegati anche a freddo. I sughi o ragù di carne sono adatti a condire ogni tipo di pasta e in particolare quella all'uovo, gli gnocchi di patata, il riso, i ravioli, le ricche lasagne, i cannelloni e altre paste.

I *sughi di verdura* hanno come esempio il ragù alla boscaiola, la salsa di peperoni, la salsa bruna, la salsa vellutata, quella di pomodoro e sono usati per dare leggerezza e sapore a pasta e riso bolliti, alle uova in cocotte o

al piatto, per guarnire le crêpes e per insaporire pesce al cartoccio o arrostiti. La salsa verde (in generale di prezzemolo) è usata per accompagnare le carni bollite, come la salsa rossa di pomodoro, o la salsa di funghi. I sughi a base di pesce, come il sugo alla marinara, sono adatti per condire la pasta. Variando qualche ingrediente nella ricetta dei sughi si dà al condimento un sapore nuovo e sempre diverso, e basta aggiungere erbe e spezie come capperi, finocchio selvatico, noce moscata, origano o altro, per personalizzare, aromatizzare e insaporire i piatti.

Condimenti

I condimenti (*dressing*) sono preparati dall'industria alimentare già pronti, per insalate di ogni tipo e diffusi negli Stati Uniti e in Paesi come la Germania e la Svizzera. I quattro tipi sono il *Tabasco*, a base di peperoncino; la *salsa Worcester*, a base di cipolle, aglio, acciughe sotto sale, scalogno, spezie e piante aromatiche; l'*Angostura*, a base di *Cusparia febrifuga*, chiodi di garofano, radice di genziana, cardamomo, essenza di arance amare e china; il *Ketchup* in Italia nota come Rubra.

Spezie e piante aromatiche

Fra i vari componenti di salse, sughi e condimenti, pochi hanno avuto una storia così affascinante e misteriosa come le piante aromatiche locali e le spezie.

Il vocabolo spezie deriva dal latino *species*, termine che nel Medioevo è assegnato alle merci o derrate che divengono sinonimo di droghe. Sono le merci per eccellenza, che giungono dal lontano Oriente, ottenute da radici, cortecce, germogli, semi e bacche, impiegate per aromatizzare e conservare i cibi, e anche a scopo medicinale e per profumare. Un tempo, le spezie erano preziose come l'oro, custodite gelosamente e considerate un tesoro d'inestimabile valore. La loro ricerca porta alla scoperta e alla sottomissione di continenti e alla fondazione e distruzione d'imperi.

L'uso delle spezie è precedente alla storia scritta e gli archeologi scoprono che sono già usate in civiltà antichissime. I Cinesi usano la cannella nel 3000 prima dell'Era corrente e gli antichi Egizi utilizzano le spezie per l'imbalsamazione, mentre il popolo e gli schiavi si nutrono con aglio e cipolla.

I Fenici hanno un ruolo di distributori commerciali di spezie nel Mediterraneo, e i Greci seguono diverse rotte per il trasporto delle merci dall'Oriente, mentre i Romani intraprendono viaggi per mare che li conducono fino in India. Sono infatti grandi consumatori di spezie e, nella cucina romana, queste sono indispensabili per migliorare la conservazione della carne e del pesce. Coriandolo, chiodi di garofano, senape, anice e cannella sono spezie note e usate dai Romani nella loro cucina raffinata, ma il principe è senza dubbio il pepe nero, disponibile in diverse qualità.

La caduta di Roma segna l'arresto nei commerci con l'Oriente e per quattrocento anni in Europa arrivano poche spezie, dirette ai ricchi palazzi signorili o ai monasteri. Anche per questo, Carlo Magno, alla fine del suo regno, ordina a tutti i possedimenti imperiali di coltivare circa settanta tra erbe aromatiche e spezie adatte ai climi temperati. Nella stessa epoca, nei monasteri, sorgono i primi orti medicinali, con aiuole di cumino, fieno greco, finocchio, rosmarino, salvia, menta, coriandolo, nigella e papavero.

Il traffico commerciale con l'Oriente riprende nuovamente nell'XI secolo con le Crociate, quando crociati e pellegrini si recano in Terrasanta e apprezzano il sapore speziato dei cibi tipici dei climi caldi. Genova e soprattutto Venezia divengono i principali centri di importazione delle nuove merci e si assicurano il controllo sui traffici con l'Oriente.

Nei secoli successivi, le potenze europee si contendono con ogni mezzo il monopolio del commercio di spezie; molti navigatori prendono la via del mare per scoprire nuove rotte per l'Oriente, e Vasco de Gama, nel 1498, dopo un viaggio di dieci mesi, scopre la rotta marittima per le Indie, passando per il Capo di Buona Speranza. Gli Spagnoli, che hanno ambizioni territoriali importanti, nel 1492 finanziano la spedizione di Cristoforo Colombo, che, navigando verso Occidente, scopre il Nuovo Mondo, ma non le spezie che cercava.

Tra il XVII e il XIX secolo, nascono le Compagnie delle Indie, impegnate nei commerci con le Indie Orientali. Sono, queste, associazioni nazionali di mercanti, interessati ad unirsi per affrontare meglio i costi dei viaggi e i pirati, dividendo i rischi delle imprese e i loro benefici e gli alti profitti. I governi favoriscono i loro mercanti, per non dipendere, nell'approvvigionamento dei coloniali, dagli altri Stati, ed emanano Carte che concedono

alle Compagnie il monopolio dei commerci con le colonie, e l'esenzione dal pagamento di tasse, oltre a privilegi politici quali stipulare trattati, amministrare la giustizia e muovere guerre.

Nell'era moderna, nuove piantagioni di spezie sono avviate nelle colonie, e all'inizio del XIX secolo, non avendo più alcun Paese il monopolio esclusivo delle spezie, i prezzi iniziano a scendere e queste divengono sempre meno rare, e alla portata di molti. Oggi le spezie provengono da tanti diversi Paesi, e, dopo secoli di lotte per il controllo del loro commercio, sono di uso comune e facilmente reperibili. Rimangono comunque ingredienti mai banali, e suscitano un sempre crescente interesse. La vitalità e la magia di questi antichi aromi si sono conservate nel tempo, e rendono speciale e raffinata anche la ricetta più semplice.

Ai fini statistici, Istat ed Eurostat definiscono le piante aromatiche, medicinali, spezie e da condimento, che fanno parte del gruppo più ampio delle piante industriali. Il "Glossario del Censimento dell'Agricoltura 2010 Istat" elenca, a titolo esemplificativo, le seguenti specie: altea, aneto, angelica, anice, arnica, assenzio, bardana, bella-donna, calendula, camomilla, capperi, cardo, cerfoglio, colchico, crescione, cumino, digitale, dragoncello, edera, gelsomino, genziana, hamamelis, iperico, iris, issopo, lavanda, liquirizia, maggiorana, malva, melissa o cedronella, menta, millefoglie, mughetto, origano, passiflora, piretro, rafano, rosmarino, ruchetta o rucola, salvia, sclarea, segale cornuta, valeriana, zafferano.

Gli ortaggi e le erbe aromatiche più usati in cucina anche come condimenti sono: aglio, alloro, angelica, basilico, borragine, capperi, cipolla, citronella, erba cipollina, coriandolo, maggiorana, menta, origano, paprica o peperoncino, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo, zafferano.

Giovanni Ballarini

Presidente Onorario dell'Accademia Italiana della Cucina



Valle d'Aosta



LA COTTURA IN CIVET

Nel IV secolo prima di Cristo, Archestrato di Gela, grande intenditore di cucina e autore di un “best seller” gastronomico del suo tempo, liberamente tradotto in *Vita di delizie*, scriveva: “Essere suol la torpedine bollita/ in olio e vino con erbe odorose”.

Oggi, nella regione, all'altra estremità d'Italia, possiamo parafrasare: “Essere suol il camoscio bollito, in olio e vino con erbe odorose”. Ma potremmo anche sostituire il camoscio con qualsivoglia selvaggina montana, dalle marmotte al cinghiale. Infatti, come 24 secoli fa, all'epoca di Archestrato “tra i mortali non sono molti quelli a cui è noto un tal cibo, ch'è da numi”. Perché spesso la differenza tra il cuocere le carni o il pesce, a qualsiasi latitudine, sono proprio “le erbe spiranti odor soave” da raccogliere in natura o nell'orto. Per preparare il piatto, chiamato *civet*, qui si cucina la carne di selvaggina nel vino rosso locale, al quale naturalmente si affiancano, alle erbe autoctone, tutte le spezie d'importazione, come pepe, chiodi di garofano, cannella e noce moscata. Queste spezie, da epoche remote, sono entrate nella nostra cultura, come tanti documenti medievali certificano.

In Valle d'Aosta le erbe locali, che vengono chiamate “gusti”, sono l'alloro, il ginepro, il cumino, il timo, la menta, l'acetosella, l'achillea muscata, che si trovano nei prati e nei boschi, e l'aglio, il prezzemolo, la salvia, il basilico, il tanaceto e così via, che si coltivano negli orti.

Il condimento della tradizione pastorale valdostana è il *burro fuso* o chiarificato. Lo si faceva, ieri come oggi, sciogliere a fuoco lento per alcune ore, fino a che il burro liquido non assumeva una colorazione dorata e, si racconta, fino a che non ci si poteva specchiare dentro. Si raffreddava e si metteva in un grilletto o in appositi contenitori di terracotta, oggi in vasetti più piccoli, conservandolo in cantina ben coperto. Il burro serviva a condire qualsiasi alimento da cuocere. Si usava, come una leccornia, anche per aggiungerlo al caffè caldo. Oltre all'apprezzabile squisitezza, questo caffè con burro fuso veniva anche somministrato ai malati, quale ricostituente. Una variante nobile di questo caffè prevedeva anche l'aggiunta di mandorle pestate con il mortaio.

POLENTA INTEGRALE ED ERBE DI CAMPO CON BEURO CÒLÒ

Ingredienti (per 6/8 persone): 2 lt di acqua, 500/600 g di farina integrale di mais macinata a pietra, 200 g di erbe fresche di campo, 100 g di burro di latteria, patate.

Preparazione: preparare un'ottima polenta con acqua salata, farina e alcuni dadini di patate. A fine cottura, unire le erbe fresche di campo lavate e servire la polenta con del burro di latteria spumeggiante e ben aromatizzato con timo e salvia.

Un altro condimento di origine animale era il lardo, con il quale si ingrassavano le padelle per qualsiasi piatto fritto, o la cotenna che si accompagna molto bene nel piatto dei *fagioli grassi*.

Per condire insalate o verdure cotte sono stati impiegati in passato due tipi di olio: quello di noci e quello di oliva. Il primo era il più diffuso nella tradizione contadina e nei paesi c'erano dei frantoi per macinare il gheriglio delle noci.

Oltre all'olio, dalla spremitura si ricavava il "troiet", ossia il pannello, residuo solido della spremitura delle noci che veniva dato agli animali, ma che era in alcuni casi una ghiottoneria da rosicchiare di tanto in tanto, lontano dai pasti, durante le serate e le veglie nelle stalle.

L'olio di oliva un tempo era il condimento più raffinato e ricco. Gli olivi, in Valle, non erano numerosi. Si trovavano in Bassa Valle, dove la temperatura era più mite e questo olio era appannaggio delle classi più alte. Un grande uliveto storico si trovava, per esempio, all'interno della cinta della Collegiata di Saint-Gilles a Verrès, dove la rocca era riparata da un alto muro. Lì prosperavano degli alberi secolari che davano olio ai canonici per tutto l'anno.

Ci sono ancora alcuni interessanti superstiti di questi olivi secolari. Da pochi decenni, con le temperature più miti, la coltura dell'olio si sta nuovamente sviluppando alle quote basse del territorio. Ma oggi l'olio è un bene facilmente raggiungibile sul mercato e il tempo ha rovesciato il valore tra l'olio di noci e quello d'oliva. Il primo è un prodotto di nicchia a prezzo elevato e il secondo un bene diffuso e comune a tutti. Spesso l'evoluzione cambia la storia di popoli, di famiglie e anche di prodotti!

L'USO DEI GRASSI: UNA QUESTIONE DI GUSTO

I grassi d'origine vegetale e animale sono tra i più diffusi componenti delle salse e dei sughi usati come condimenti.

La cucina romana conosce solo l'olio, simbolo, assieme al pane e al vino, della civiltà agricola latina, e che si contrappone al lardo e al burro, contrassegni della civiltà nomade e pastorale dei barbari.

Il lardo compare unicamente nella cucina romana delle classi povere, e, tra gli agronomi latini, solo Catone ricorda alcune ricette di dolci tradizionali delle campagne preparati con questo grasso (*unguen* o *adepts*).

Nell'alto Medioevo, l'affermazione dei popoli germanici porta a una promozione d'immagine del grasso animale, facendo divenire il lardo il grasso per eccellenza della cucina aristocratica e perfino dell'alimentazione monastica. Fanno tuttavia eccezione gli obblighi imposti dal calendario liturgico, che costringe i cristiani a sostituire il lardo animale con l'olio vegetale.

Nei ricettari del XIV secolo, l'olio della cucina di magro e il lardo della cucina di grasso sono spesso gestiti da un'unica corporazione, quella dei lardaroli, con un'integrazione che prevede delle differenze nella scelta dell'olio. L'olio d'oliva è consumato dall'élite, mentre le classi subalterne usano oli vegetali alternativi, come quello di noce o di mandorle. Negli ultimi secoli del Medioevo, le

autorità ecclesiastiche consentono per i giorni di magro anche l'uso del burro.

Le diverse preferenze tra i grassi derivano probabilmente anche da ragioni di gusto. Il sapore acre dell'olio d'oliva, apprezzato nella cucina mediterranea, è sgradito ai ricchi dell'Europa continentale, che così decidono di cambiare grasso, nonostante l'immagine povera che socialmente connota il burro. Nel corso di questa vicenda, il burro finisce per cambiare statuto, diventando alla moda anche negli usi delle classi privilegiate del Sud. Il momento decisivo di tale svolta pare avvenire nel XV secolo, come testimonierebbero le ricette di Maestro Martino.

Nel Cinquecento, la cucina di corte fa regolarmente uso del burro, e l'*Opera* di Scappi costituisce un esempio di come scegliere il grasso: lardo e strutto per i giorni normali; burro per i giorni di magro (venerdì e sabato); olio d'oliva o di mandorle per le viglie e le quaresime.

Tra Sette-Ottocento, continua l'avanzata del burro e lo stesso Pellegrino Artusi, proponendo una geografia dei grassi alimentari, dalla quale è assente qualunque riferimento al calendario liturgico, scrive che ogni popolo usa per friggere l'unto che meglio si produce nella propria area. In Toscana si dà la preferenza all'olio d'oliva, in Lombardia al burro, e nell'Emilia al lardo.

I COLORI DEI CONDIMENTI

Il *bagnetto verde* accompagnava i bolliti con le patate o altre verdure. Esiste più di una ricetta. Quello che era essenziale per questo condimento era il prezzemolo tritato fine con aglio, sale e olio.

Quanto al *sugo di pomodoro*, nella regione si è iniziato tardi ad usarlo: non esisteva la coltura del pomodoro che è stata portata con l'immigrazione delle popolazioni delle regioni meridionali.

Un condimento interessante di un tempo, riscoperto oggi in alcuni ristoranti o negli agriturismi, era quello di preparare *salse o confetture con la frutta*, che erano servite, per spuntini o merende, su fette di polenta fredda. Per queste preparazioni si usavano, nel primo autunno, le piccole bacche rotonde e nere del sambuco, raggruppate ad ombrello (da cui il nome *Sambucus nigra* della pianta). La marmellata adatta per la polenta poteva essere anche quella di mirtilli, molto vitaminica o di pere "apetreis", specie in via di estinzione, non più gradite a causa della loro durezza e del loro sapore allappante, se mangiate crude. Facciamo notare per precauzione che non si deve abusare della confettura di sambuco, pericolo che non si correva nei tempi passati, quando la parsimonia era normale nell'uso di qualsivoglia condimento.

MILLEFOGLIE DI CARNE SALADA, CREMA DI REBLEC E CUORI DI CICORIA ALL'OLIO DI NOCI

Ingredienti (per 6 persone): 500 g di tondino di vitellone, 1 kg di sale grosso, spezie, erbe alpine, 300 g di reblec (formaggio fresco tipico della Valle), 1 bicchiere di panna, olio di noci, aceto di sidro di mele, 200 g di cicoria fresca dei prati.

Preparazione: marinare, per una notte, il tondino di vitellone con una miscela di sale grosso, spezie ed erbe alpine. Il giorno seguente, rimuovere il sale, sciacquare e asciugare accuratamente la carne. Pulire e lavare i cuori di cicoria appena colti e condirli con olio di noci e sale. Preparare la crema di reblec frullando il formaggio con poco sale, pepe, la panna, alcune gocce di aceto di sidro di mele e olio. Per la composizione del piatto, realizzare una piccola millefoglie, in uno stampino, alternando fettine sottili di carne salada e crema di reblec sino ad arrivare alla porzione desiderata, sformare e ultimare con i cuori di cicoria sopra la millefoglie e un filo d'olio di noci. Guarnire con germogli di barbabietola.

Anche il *formaggio stagionato*, grasso o magro, aveva una funzione di condimento. Veniva grattugiato abbondantemente su qualsiasi piatto con delle grandi grattugie, che oggi hanno una funzione decorativa e didascalica nelle numerose mostre e collezioni etnografiche del territorio. Questi cimeli, nei documenti antichi, vengono chiamati "grattuse". Tra i formaggi, non va dimenticata la fontina, ingrediente essenziale della fonduta, ideale come piatto principale accompagnata da crostoni di pane casereccio o abbinata a varie preparazioni quali uova, paste fresche, sformati o, come nella tradizione nobile, per esaltare il tartufo.

FONDUTA DELLA TRADIZIONE

Ingredienti (per 6/8 persone): 500 g di fontina d'alpeggio, 1 bicchiere di panna, 100 ml di latte, 1 tuorlo d'uovo, pepe.

Preparazione: sciogliere dolcemente a bagnomaria dell'ottima fontina, dopo averla lasciata per una notte a bagno con latte e panna. Quando sarà completamente sciolto il tutto, incorporare delicatamente il tuorlo d'uovo e ultimare con una macinata di pepe.



Per concludere, qualche accostamento ardito e curioso, che potrebbe rientrare tra i condimenti: l'aggiunta di vino al brodo caldo nella preparazione di una bevanda corroborante, ormai quasi tramontata, che si presenta con i grandi occhi di grasso nel colore violaceo della mistura. Sulla falsariga del brodo con vino c'è anche la "boura", latte appena munto direttamente nella scodella dove è stato messo un po' di vino con zucchero.

Il latte fa una bella schiuma, sfumata di rosa, che indurisce leggermente in superficie. Anche questa è bevanda ricostituente e fortificante. Anche i vini (bianchi e rossi) potevano essere "conditi", vale a dire aromatizzati con artemisia, timo, salvia, miele e spezie a volontà; queste bevande avevano una funzione tonificante e digestiva e nel Medioevo le chiamavano con i nomi di *nectar*, *claretus*, *ypocras*.

HANNO COLLABORATO

Teresa Charles
Nora Martinet
(Direttrice Istituto Alberghiero
Formazione Professionale)

Andrea Nicola (DCST)
e, per le ricette, lo chef Enrico Peretti
(Fondazione per la Formazione
Professionale Turistica)



IL RICORDO DI UN PIATTO

“Le buone salse sono la base principale dei condimenti. Dice il proverbio: costa più la salsa che il pesce; poiché una salsa ben fatta, ben disgrasata, ben cotta, d’un eccellente odore, e d’uno squisito gusto, accomoda una pietanza benché meschina, ma una salsa negligentata, mal fatta, piena di untume, rende la pietanza detestabile e nauseante, benché cara e preziosa”. Giovanni Vialardi introduceva così il capitolo dedicato alle salse nel suo *Trattato di cucina* del 1854. Grande cuoco piemontese alla corte dei Savoia, ha riassunto in poche righe le fondamentali regole da osservare per la preparazione di una salsa.

È in quest’epoca che si intravede la nascita di una nuova cucina dove dominano nuove salse, legamenti e fondi destinati a creare nuove alchimie. Tante mode, tanti stili e tanti cuochi si sono succeduti da allora, ma è innegabile che ogni protagonista della cucina non può che far suoi questi principi. Le salse e i condimenti rappresentano “un’aggiunta” all’ingrediente principale di una preparazione e non sono quindi fondamentali per la nutrizione, ma il ricordo di un piatto molte volte è legato a questi dettagli che hanno un’importanza decisiva nel definire i gusti, le abitudini, le identità gastronomiche e culturali.

I grassi vegetali e animali sono stati usati fin dai tempi antichi per insaporire e conservare. Ogni territorio del Piemonte ha saputo fare, nel tempo, un uso sapiente di quello che aveva a disposizione. Sono nati così, salse e condimenti entrati nell’uso comune e tramandati fino a noi.

Burro

La cucina “al burro” è sempre stata simbolo di ricchezza e il blasone di quella più raffinata (le salse madri, come la béchamel, si valgono esclusivamente di burro).

Se la cucina francese è ancora oggi conosciuta in tutto il mondo per l’utilizzo del burro come condimento ideale, la cucina piemontese ne ha senz’altro subito l’influenza, tenuto conto che, nella settecentesca Torino, tra la nobiltà e la borghesia, persino la lingua francese era presente più dell’italiano.



Francesco Chapusot, capo cuoco dell'ambasciatore d'Inghilterra a Torino nel periodo risorgimentale, che conosceva bene le abitudini alimentari della media e alta borghesia, nel volume *La vera cucina casalinga, sana, economica e delicata*, del 1851, dedica al burro un apposito capitolo. Dice infatti: "Il burro è talmente importante nella cucina che, in suo difetto, il cuoco non saprebbe dove si dar del capo. Par cosa stravagante, e pure la è così".

Scorrendo le cronache torinesi dei secoli scorsi, notiamo che, in città, accanto al mercato delle erbe vicino a Palazzo Civico, spostato poi nel 1837 a Porta Palazzo, c'era, in giorni prefissati della settimana (martedì, mercoledì e venerdì), il mercato dei latticini e del burro. Anche le cronache del Grande Assedio del 1706, che ci informano sui prezzi dei mercati, dicono che la carne, calmierata, costava 13 soldi e 7 denari al chilo (un salasso, perché i più fortunati guadagnavano 1 lira al giorno, ossia 20 soldi), e il burro poco meno di 1 lira al chilo (ma arriverà a 4 verso la fine dell'assedio).

Nelle ricette classiche, il burro è presente in dosi generose, e ancora oggi, dato il suo particolare sapore, trova comunque largo impiego nella cucina piemontese. Le verdure servite come contorno (carote, spinaci, finocchi, fagiolini, erbe), cucinate al burro, non sono solamente presenti nei menu famigliari, ma anche nelle cucine dei ristoranti blasonati. Riso, pasta, gnocchi, ravioli, semplicemente conditi con burro e parmigiano, raccolgono generali consensi a ogni età.

Tra le ricette a base di burro, radicate nella tradizione contadina, si cita la "bagna dl'infern", una salsa calda ottenuta soffriggendo nel burro una "sarca" (aringa sotto sale) e uova. Rosolando nel burro un trito con acciughe, qualche capper, un pezzetto di tonno e un peperone tagliuzzato, si ottiene invece la salsa in cui deve cuocere il "rost a la giudàica" (lombo di maiale arrosto) che un tempo era consuetudine servire nel rito delle "purcatàje".

In alternativa al burro animale, una nota azienda dolciaria piemontese ha recentemente messo in commercio il burro di cacao da cucina, porzionato ed elegantemente incartato come un cioccolatino. Il burro di cacao è il grasso contenuto nelle cabasse di cacao: è naturale, ricco di acidi grassi e dal gusto neutro. Non contiene colesterolo e grassi idrogenati. Non solo, ma dal punto di vista salutare è importante sottolineare che ha un alto punto di fumo. È però un prodotto piuttosto costoso e poco diffuso nelle cucine

di casa. Stefano Caffarri, direttore del "Cucchiario d'argento", propone una versione dei classici tajarin al tartufo, in cui sostituisce il burro vaccino con il burro di cacao.

Lardo e strutto

Il lardo e lo strutto sono stati per molti secoli i simboli della cucina dei poveri. Oggi sono poco usati, per la tendenza generale a sostituire i grassi animali con i grassi vegetali, ma è innegabile che un minestrone acquista un gusto squisito con l'aggiunta di un battuto di lardo, e la carne guadagna in morbidezza e aroma da un'accurata lardellatura. Nel Biellese orientale "l'previ grass" (il prete grasso) era una vescica di porco riempita di lardo fuso e grasso di vitello utilizzati come condimento. Nella campagna del Biellese occidentale, si preparava un'insalata invernale di cavoli con un intingolo di lardo, minutamente tritato, fuso e soffritto con l'aggiunta di spicchi d'aglio e un paio di cucchiari d'aceto; si mescolava ben bene e si versava caldissimo sul cavolo tenero e croccante, affettato e cosparso di sale. Se in montagna era di prammatica il burro, in pianura, dove si allevava il maiale, oltre al lardo si usava lo strutto, non soltanto per friggere e



condire, ma anche per conservare i salami nelle olle di terracotta (“salam ant l’ula o sut la grassa”). Anche l’oca, tagliata a pezzi, veniva conservata in una pignatta, ricoperta a strati con il suo stesso grasso completamente fuso e ancora tiepido.

Nella Val d’Ossola, un felice connubio tra lardo e bettelmatt (formaggio grasso della zona) veniva utilizzato come condimento per pasta corta “*pasta e bagian*”, piatto povero del passato, presente sulle tavole più volte la settimana.

RISOTTO AL BETTELMATT CON SALSAL PRUNENT

Ingredienti: 1 lt di brodo di carne, 40 g di burro, 2 scalogni, 1 cucchiaio di maizena (o fecola di patate), 400 g di riso Carnaroli, ½ bottiglia di vino Prunent, 50 g di formaggio bettelmatt, 1 bicchiere di vino bianco secco, 2 rametti di timo, 1 cucchiaino di zucchero, olio extravergine di oliva.

Preparazione: per preparare la salsa, soffriggere lo scalogno tritato e il timo con l’olio, quindi aggiungere il Prunent; condire con sale, pepe e zucchero, lasciando ridurre per circa mezz’ora, poi legare la salsa con la maizena (o fecola di patate).

Per il risotto, preparare un soffritto con una noce di burro e lo scalogno affettato finemente; all’imbiondire aggiungere il riso. Bagnare con il vino bianco secco, lasciarlo evaporare e cominciare ad aggiungere brodo in piccole quantità, mescolando con un cucchiaio di legno. Quando la cottura è all’onda, mantecare con il bettelmatt. Servire il risotto versando al centro la salsa al vino e guarnendo con il secondo rametto di timo.

Una ricetta tradizionale delle Langhe è invece il *sugo di magro al lardo*. Il magro del lardo (costituito dalle strisce rosee e carnose situate tra uno strato di grasso e l’altro), dopo essere stato tritato, viene unito ad un trito di cipollotti, alloro, rosmarino e maggiorana. Dopo una cottura di 10 minuti a fuoco lento, si aggiungono pomodori pelati e si cuoce ancora per 20 minuti. È un condimento saporito per la pasta.

Olio di oliva

L’ulivo era abbastanza diffuso in Piemonte, sia in pianura sia in montagna, sino al XIV secolo. I mutamenti climatici hanno contribuito alla sua progressiva sparizione, lasciando solo una presenza sporadica sul territorio.

L’olio però non scomparve da quelle terre e dalle usanze locali, grazie agli scambi commerciali con la vicina Liguria. A seguito anche delle nuove mutate condizioni climatiche, più favorevoli, e grazie all’iniziativa di alcuni imprenditori, l’olio di oliva è oggi tornato a vivere in Piemonte, anche se in piccole produzioni. Una piacevole eccezione, quindi, che riprende però una lunga tradizione di secoli precedenti. Le coltivazioni di ulivo si concentrano in zone limitate, al confine con la Liguria, nel Saluzzese, nell’alto Canavese al confine con la Valle d’Aosta, dove sono nati anche consorzi di produttori a garanzia della qualità. Nel 2007 è stato, per esempio, costituito il Consorzio di tutela dell’olio extravergine di oliva Piemonte e Valle d’Aosta.

L’olio, attore comprimario nella *bagna caoda*, diventa protagonista assoluto di due antichi riti contadini. Il primo è il “*bagné ’nt l’euli*” (bagnare nell’olio), semplice piatto conviviale che riuniva tutti attorno al tavolo per intingere, in un’unica scodella piena di olio, le verdure di stagione; in primavera spiccavano per carattere e intensità gli “*ajet*” (aglietti) e i “*siulot*” (cipollotti) e in autunno i peperoni posti in una salamoia fatta con i graspi d’uva della torchiatura. Il secondo è la “*sòma d’aj*” (soma d’aglio), semplice e veloce desinare, originariamente offerto ai carrettieri che trasportavano olio e sale dalla Liguria. Bastava soffregare un tozzo di pane, dotato di una bella crosta, con uno spicchio d’aglio più volte intinto nell’olio, salare e gustare accompagnato da un grappolo di uva precoce in estate, e da uva moscato o dolcetto in autunno, per ottenere una saporita e sana merenda. Non è raro vedere ancor oggi questi riti della tradizione sopravvivere nelle osterie di campagna.

Olio di noci

Date le difficoltà riscontrate nella coltivazione dell’ulivo, nei secoli scorsi si cercò di sfruttare al meglio ciò che la natura poteva offrire e, vista la presenza e la buona adattabilità del noce sul territorio piemontese, si fece ricorso all’olio di noci, che per le sue caratteristiche organolettiche più si avvicina all’olio di oliva.

Già nel tardo Medioevo e poi in epoca moderna, l’olio di noci andò sempre più ad affiancare l’uso di grassi animali, soprattutto lardo e strutto

ricavati dal maiale. Il disboscamento intensivo, avviato in quei tempi per far posto alle coltivazioni, tolse pascolo agli allevamenti di maiali tenuti per lo più allo stato brado, riducendone di fatto la popolazione. Inoltre, il precetto religioso, introdotto sempre in quel periodo, che prescriveva di astenersi per diversi giorni dell'anno (più di 100) dal consumo di cibi animali, rese l'olio di noci una valida alternativa di condimento. Anche le classi più elevate, che potevano permettersi l'olio di oliva, facevano largo uso di oli secondari, come testimoniato dai resoconti delle spese effettuate dalla corte sabauda, dove spesso compare la voce "olio", che con molta probabilità si riferiva prevalentemente all'olio di noci.

La spremitura delle noci avveniva a livello familiare, utilizzando metodi casalinghi e rudimentali, o in frantoi artigianali per una più vasta distribuzione, come attestano diversi documenti risalenti al XV secolo. Dal Settecento, l'uso di olio di noci diventa una consuetudine ben radicata in Piemonte; nel Torinese, un importante centro di produzione era a Grugliasco. La concorrenza con l'olio di oliva, più pregiato e di gusto più



delicato, era dovuta al minor costo, bilanciato però dalla rapida deperibilità che ne rendeva difficile la conservazione e che ne ha sempre limitato la produzione su larga scala.

Con lo sviluppo dell'industria alimentare, che ha fatto dell'olio d'oliva un prodotto di massa, l'olio di noci è caduto in disuso, rimanendo confinato in poche zone. Nel Biellese, per esempio, è ancora utilizzato per condire insalate dell'orto o di erbe selvatiche, come i "lacid" (valeriana), il "chersun" (crescione di sorgente) e la cicoria dei prati, con l'aggiunta di uova sode. In passato, nell'olio di noci, con un po' di "nusùgio" (la poltiglia rimasta dopo la spremitura dei gherigli), era usanza sciogliere a fuoco dolce delle acciughe per condire gli scarti del cavolo, ossia le coste dure e i torsoli lessati e tagliati a pezzetti.

In tempi recenti, dato l'interesse per il recupero delle tradizioni da parte di chef e ristoratori, è riapparso come prodotto di nicchia. Un noto chef stellato, originario della Val Pellice, ha recuperato l'uso dell'olio di noci in alcune sue ricette, per esempio rape fritte e "salam 'd la douia", quagliette farcite, filetto di trota cotta nella corteccia di pino. Ancora oggi alcuni puristi impiegano l'olio di noci per preparare la bagna cauda secondo la tradizione originaria che ne prevedeva appunto l'uso.

Altri oli

Durante l'ultima guerra, in Piemonte, si sopperì al razionamento alimentare ricavando anche dalle nocciole, abbondanti nel territorio, un olio delicato e gustoso. Caduto poi in disuso, è stato recuperato e valorizzato tanto da diventare un prodotto di nicchia e ricercato sulle tavole più sofisticate e anche nella cucina di famiglia per il suo inconfondibile aroma. L'*olio di nocciola* si presenta, come quello di oliva, in tre diverse gradazioni: delicato, intenso o forte, in base al grado di tostatura delle nocciole da cui è ricavato; deve essere utilizzato per celebrare il gusto delle pietanze, senza sovrastarlo, completandole con un tocco di eleganza.

Altri oli comunemente usati, in particolare nel Biellese, erano l'*olio di faggiole*, ottenuto dai semi del faggio pestati e spremuti, di colore ambrato e dal sapore che ricorda la castagna e la noce, e l'*olio di ravizzone*, denso e dal gusto non gradevole, di cui si fece largo impiego durante l'ultima guerra.

Aceto

“L’aceto, o vino inforzato, è una produzione industriale di prima necessità per la cucina: conviene dunque usarne della più perfetta qualità”. Così esordisce Chapusot prima di fornire ricette di aceti aromatizzati ai sedani, ai lamponi, al dragoncello, all’aglio per condire insalate.

Tra i poliedrici utilizzi dell’aceto, va annoverato anche “lo sciroppo d’aceto”, un antico dissetante contadino di origine medievale chiamato “*axisaccarum*”, realizzato facendo bollire aceto e zucchero; dopo averlo filtrato, si imbottigliava e si gustava freddo allungato con acqua.

Una salsa del Vialardi, a base di aceto, è la “*senevrà*” da servire col bollito: si pone a bollire per 5 minuti un bicchiere di aceto con aglio, cerfoglio, pimpinella, serpentaria, cipollotto e prezzemolo; si aggiungono quindi 40 g di senape in polvere e un pizzico di sale, si filtra e si serve.

L’aceto è anche un elemento fondamentale nella preparazione del *carpione*, che assume nomi diversi in molte regioni, come lo scabeccio ligure, il saor veneto, lo scapece centromeridionale ecc. Deve la sua popolarità al fatto che è stato uno dei pochi metodi di conservazione degli alimenti: oggi,

col progredire dei processi di conservazione, è sempre meno usato come tale, ma piuttosto come procedimento per creare piatti saporiti. La ricetta piemontese di base prevede olio, aceto di vino bianco o rosso, cipolle, salvia e sale: vi si possono aggiungere vino bianco, aglio, porro, mentuccia, alloro, timo, ginepro, sedano, carote, erba di San Pietro, prezzemolo, pepe, a seconda dei gusti.

Il carpione può essere cotto o crudo con gli stessi ingredienti, ma quello crudo deve essere consumato entro breve tempo. Può accompagnare sia carni impanate fritte (coniglio, tacchino, vitello), crocchette di carne fritte, rane, sia pesci di piccola taglia come le alborelle o di grossa taglia come baccalà, anguille, trote, tinche, carpe, cavedani, barbi. È molto apprezzato anche con verdure come gli zucchini, le carote, le coste e con le uova fritte al padellino.

Estratti e aromi

Gli *estratti di carne*, utilizzati per preparare i condimenti, erano una volta confezionati nelle cucine domestiche e il lungo lavoro era compensato dalla possibilità di conservarli per molto tempo e dalla loro comodità d’uso. Vengono citati, col nome di “essenze”, nei ricettari piemontesi ottocenteschi; in particolare, il Vialardi propone ricette di essenze di selvaggina, selvaggina da pelo e di volaglia. Tra gli altri, si ha notizia di un *estratto di rane*, messo in commercio intorno al 1870, così pubblicizzato sui giornali di Vercelli: “riconosciuto utilissimo per tutte le famiglie nonché più economico e giovevole degli estratti sia di Buschental che Liebig... non contenendo alcuna materia estranea ma puro sugo di rane”.

L’estratto di carne casalingo, col nome dialettale di “*fumet*”, si trova ancora riportato in ricettari regionali recenti e deriva da una lunga cottura di carne, aromi e lardo. Il risultato è un sugo sciropposo, appunto il fumet, ottimo condimento per la pasta fatta in casa.

La preparazione casalinga di questi prodotti venne poi soppiantata, come molte altre, dalla produzione industriale alimentare, che mise in commercio, in particolare, gli estratti di carne bovina.

Un elemento tipico della tradizione piemontese è il *tartufo*, usato in grande quantità nei ricettari ottocenteschi sia come insaporitore (o condimento) di pregio, sia anche per coprire l’odore di cibi non perfettamente

GALLETTO DI PRIMO CANTO ALL’ACETO

Ingredienti: 2 cipolle, ½ porro, 1 foglia di sedano, 1 carota, 1 galletto di 1,2 kg circa, 2 pomodori medi (non troppo maturi), 4 spicchi d’aglio, 3 funghi champignon, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 500 g di brodo bianco, 1 dl di aceto, 100 g di olio d’oliva, sale, pepe, timo, alloro, rosmarino, 30 g di zucchero.

Preparazione: sminuzzare le cipolle, il porro, il sedano e le carote e farli rosolare in due cucchiai di olio d’oliva, con aglio, alloro, timo e rosmarino. Salare e pepare il galletto disossato e tagliato a pezzetti, farlo rosolare in due cucchiai di olio d’oliva. Unirlo alle verdure e far rosolare insieme il tutto. Nella padella in cui ha rosolato il galletto, far caramellare lo zucchero e aggiungere l’aceto. Far bollire per cinque minuti, aggiungere il brodo bianco e far bollire per altri 10 minuti. Versare il tutto sul galletto e le verdure e far cuocere per 20 minuti circa. A 5 minuti dalla fine della cottura, aggiungere il prezzemolo con i funghetti e i pomodori pelati tagliati a dadini. Servire caldo o freddo.

(Ricetta di Cesare Giaccone - 1995 - Albaretto della Torre)

 FUMET

Ingredienti: 2 kg di ossa di vitello (o volaglia o selvaggina) schiacciate, qualche ritaglio di carne, 3 cipolle, 1 carota, 2 coste di sedano, 1 foglia di lauro, timo, burro, pepe, sale.

Preparazione: dopo avere affettato le cipolle, la carota e il sedano, mettere tutti gli ingredienti a rosolare a fuoco vivo, rinvigorendo di tanto in tanto la rosolatura con qualche spruzzo di acqua fredda. Quando il tutto è ben colorito, coprirlo d'acqua, incoperchiarlo e cuocerlo a fiamma bassa. Aspettare che la carne sia stracotta e passare ogni cosa al setaccio. Rimettere sul fuoco il passato e tirarlo a sciroppo. Il fumet che va conservato in vasi di vetro a chiusura ermetica, serve per insaporire zuppe e salse e preparare, con l'aggiunta di poca acqua, un ottimo surrogato del sugo d'arrosto.

conservati. Oggi il prezioso tubero viene centellinato sulle tavole per gli alti costi, e non a caso viene chiamato il “diamante della cucina”. È consumato abitualmente in quantità assai ridotte, 5-10 grammi al massimo; eppure è unico per la gradevole sollecitazione olfattiva e per la stimolazione dell'appetito.

In commercio sono proposti diversi condimenti (burro, olio, creme) “aromatizzati al tartufo” che sono addizionati con un aroma di sintesi (bismetiltiometano), ossia uno dei composti più caratterizzanti del profilo aromatico del tartufo, ma che da solo non ne può rappresentare la complessità olfattiva. Il Centro Nazionale Studi Tartufo, con sede nelle Langhe, ha affidato all'Ivtpa (Istituto per la valorizzazione tecnologica dei prodotti agricoli) uno studio mirato all'individuazione di un concentrato aromatico naturale, ottenuto per estrazione e concentrazione delle molecole componenti la frazione organica volatile del tartufo. Questo studio ha l'ambizioso obiettivo di dimostrare l'effettiva possibilità di ottenere un aroma naturale direttamente estratto dal prodotto fresco.

Oggi gli estratti e gli aromi stanno vivendo un ruolo importante in cucina per la caratterizzazione dei piatti. La chimica, unita alle nuove tecnologie, consente di estrarre aromi fino a poco tempo fa impensabili, ottimi per la creazione di salse dai gusti freschi e inconsueti. I nuovi strumenti consentono, per esempio, la distillazione sottovuoto, a bassa temperatura, che non “brucia” gli

aromi e li restituisce intatti al palato e all'olfatto. Una tecnica consente anche di addensare il vino senza disperdere l'anidride carbonica, conferendo alle salse di accompagnamento un particolare sentore. Alla stessa stregua, fiori, erbe, radici potranno essere distillati per la creazione di salse intense.

UNA SALSA DI PESCE LONTANA DAL MARE

La *bagna cauda* (trascrizione fonetica di *caôda*) nasce nella tradizione come un intingolo fatto con l'olio, originariamente di noci, insaporito con una buona dose di aglio a fettine, scaldato a fuoco dolce. In seguito, grazie agli acciugai (“anciuè”) che percorrevano la via del sale attraverso i passi delle Alpi marittime, si aggiunsero le acciughe.

 BAGNA CAUDA

Ingredienti (per 12 persone): 12 teste di aglio, 6 bicchieri da vino di olio extravergine d'oliva, 1 bicchierino di olio di noci, 600 g di acciughe rosse di Spagna.

Preparazione: tagliare a fettine gli spicchi d'aglio precedentemente svestiti e privati del germoglio. Porre l'aglio in un tegame di coccio, aggiungere un bicchiere d'olio e iniziare la cottura a fuoco bassissimo mescolando con il cucchiaino di legno e avendo cura che non prenda colore. Aggiungere poi le acciughe dissalate, diliscate, lavate nel vino rosso e asciugate, rimestandole delicatamente. Coprire con il restante olio e portare l'intingolo a cottura, a fuoco lento, per una mezz'ora, badando che la bagna non frigga. Al termine della cottura si potrà aggiungere, se piace, un sapore più morbido: un pezzetto di burro freschissimo. Versare la bagna negli appositi “fujot” (fornellini di coccio) e accompagnarla con le seguenti verdure:

crude: cardi gobbi di Nizza, topinambur, cuori di cavolo bianco, indivia e scarola, peperoni freschi e sotto graspa, cipollotti in quartati e immersi nel vino Barbera;
cotte: barbabetole rosse, patate lesse, cipolle al forno, zucca frita, peperoni arrostiti.

Da allora è diventato uno dei piatti simbolo del Piemonte, in particolare dell'Astigiano; piatto definito povero, ma in realtà ricco di valori e suggestioni, tanto da essere celebrato ad Asti con una grande festa annuale (Bagna Cauda Day), nata due anni fa e che coinvolge migliaia di persone

provenienti anche dall'estero. Gli appassionati si ritrovano in città e nei paesi limitrofi per celebrarne il rito in oltre novanta locali, ristoranti, vinerie, cantine storiche. Tre giorni, in cui il Monferrato profuma di aglio, di acciughe e di olio, in un inconfondibile mix destinato ad avvolgere come un manto da cui si fatica a liberarsi e che anzi si sfoggia con orgoglio come una bandiera identitaria. Piatto rustico, non adatto a palati delicati, con sapori di altri tempi, rituale imperdibile per molti, demonizzato da alcuni. Un sabba culinario durante il quale si dimenticano la cucina molecolare, le creazioni minimaliste, le esasperazioni salutistiche e ci si abbandona alla gioia del cibo e al piacere della convivialità, il tutto doverosamente inaffiato da buon vino Barbera.

La notorietà della bagna cauda non ha confini. Al primo "Bagna Cauda Day" hanno aderito anche ristoranti lontani: dal mitico "Barbetta" di New York alla vineria "Uva" di Shanghai e poi altri locali a Parigi, Los Angeles e perfino a Tonga, nel Pacifico. La bagna cauda è arrivata anche fino ad Ushuaia, capitale della Terra del Fuoco in Argentina, dove viene proposta per un minimo di due persone come *"una salsa caliente, una vera delicia invernal"*. Una salsa che unisce il Piemonte ai confini del mondo.



A riprova della sua celebrità, si rammenta che Guido Ceronetti ha dedicato a questa prelibata salsa una filastrocca giocosa che chiude con la seguente "morale": "si in cauda venenum, in bagna cauda solacium".

LA BAGNA CAUDA SI ADEGUA AI TEMPI

Durante i "Bagna Cauda Day" sono state proposte tre versioni della storica salsa:
Come Dio comanda: cucinata in modo tradizionale e ricca di aglio (1 testa d'aglio a persona);
Eretica: con l'aglio precedentemente cotto nel latte e quindi in versione ingentilita;
Atea: senza aglio, una sorta di pinzimonio per i palati e gli stomaci delicati. Le ultime due versioni assecondano l'evoluzione del gusto e le esigenze della vita sociale (che trova disdicevole olezzare d'aglio in pubblico).

La Delegazione di Asti, in data 7 febbraio 2005, ha depositato una ricetta della bagna cauda "da ritenersi la più affidabile e tramandabile".

CON SELVAGGINA E FRATTAGLIE

La pratica della caccia ha una lunga tradizione in Piemonte, testimoniata dalla presenza di vaste tenute tra le quali primeggiavano quelle dei Savoia, molte delle quali ancora presenti sul territorio come parchi protetti. Gli animali cacciati appartengono a razze selvatiche differenti: cinghiali, cervi, daini e caprioli, lepri e poi fagiani, pernici, beccacce, tordi, anatre selvatiche e altri.

La preparazione di questi animali per la cucina ha due passaggi fondamentali: la frollatura e la marinatura. Per una buona *marinatura* occorrono cipolle, carote, sedano, scalogno, aglio, foglie d'alloro, bacche di ginepro, chiodi di garofano, pepe in grani, rosmarino, timo, vino bianco o rosso. Anche l'aceto e l'olio vergine di oliva vanno utilizzati, ma non in grande quantità (un cucchiaino d'olio e due o tre di aceto per litro di vino). Dopo questi passaggi obbligati, si può procedere alla cottura dei vari pezzi di selvaggina; in genere questa permette di organizzare un pranzo completo, formato da tagliatelle condite con il sugo di cottura della selvaggina e

opportunamente passato al setaccio; un secondo piatto di pezzi di carne con contorno di polenta e altra carne arrosto o al forno con contorno di *salse a base di castagne, mele e prugne o frutta selvatica* (mirtillo e ribes). Vengono così preparati i *ragù di selvaggina, di cinghiale, di capriolo, di lepre, di cervo*.

Una preparazione tipica della tradizione piemontese è il *sivé*, un tipo di cottura stufata, riservata alla lepre e alla selvaggina di pelo, che prevede una legatura finale con il sangue e il fegato tritato dell'animale. Il termine *sivé* corrisponde al francese civet che veniva un tempo associato ad un appetitoso ragù utilizzato come condimento. A fine 1500, nelle *Annotazioni* di Bertaldi, medico di casa Savoia, il *sivé* viene abbinato univocamente alla preparazione della carne di lepre, marinata nel vino, dove vengono immerse anche le parti interne dell'animale: fegato, cuore, reni, più il sangue, oltre alla dolce cipolletta come unica verdura aromatizzante, e le spezie. Successivamente, a fianco della cipolletta, verranno inserite altre verdure, equilibrate le spezie usate e soprattutto utilizzati vini di pregio. Una ricetta recente prevede di tagliare la lepre a pezzi e metterla in infusione per uno o due giorni coprendola con una marinata costituita da vino rosso (di solito Nebbiolo o Dolcetto secondo i luoghi) e dal sangue della lepre, aromatizzata con carota, cipolla, pepe, cannella, chiodi di garofano, alloro, sedano, aglio, bacche di ginepro, sale. Trascorso il tempo desiderato, si toglie dal vino la lepre con le verdure e si pone il tutto in casseruola con il burro, il lardo e il fegato tagliato finemente. Si rosola, quindi si sgrassa e si bagna con un po' di brodo. A metà cottura si aggiunge il vino di marinatura. A cottura ultimata, si cosparge la carne con il sugo di cottura filtrato e le verdure, aggiungendovi un po' di Marsala. In modo del tutto analogo si possono cucinare anche il camoscio e il cinghiale.

L'uso delle interiora degli animali nelle salse va scomparendo anche a causa della sempre più accentuata difficoltà a reperire la materia prima; e dire che il loro uso in Piemonte era considerato una raffinatezza: ne troviamo infatti traccia nelle ricette dell'ignoto autore de *Il cuoco piemontese perfezionato a Parigi*, del 1766, e nel famoso *Trattato di cucina* di Giovanni Vialardi, del 1854. Sicuramente, in tempi di fame, nulla veniva gettato via, come dimostrano il *ciribici* canavesano, piatto tradizionale del giorno in cui si uccide il maiale, e la *prustinenga* valdese per l'agnello e il

capretto, in cui tutte le interiora diventano un succulento sugo da versare sulla polenta.

Due ricette dedicate al Conte di Cavour riguardano un arrosto ai fegatini (di pollo o di coniglio) e piccioni arricchiti con un condimento di fegatini, creste, granelli e cuori di pollo.

Il risotto può essere condito con creste di gallo, frattaglie di pollo, trippa, fegato di maiale o di pollo e con i particolarissimi fegatini di colombo. Nel Monferrato si prepara una minestra di riso e coratella (di vitello). Un piatto particolare è l'*intingolo di interiora di pollo* tagliate a listarelle, rosolate in padella e unite a funghi porcini da versare sulla polenta.



LINGUA BOLLITA IN SALSA ALLA CA' TRAVERSA (UNA STORIA DI FAMIGLIA DIVENTATA TRADIZIONE)

Ingredienti: 1 lingua di bue di media grandezza, 1 gambo di sedano, 1 carota, ½ cipolla, 3 chiodi di garofano. Per la salsa: 6 acciughe, 1 cucchiaino di capperi, 1 spicchio di aglio, 2 grissini, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di aceto, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, ½ noce moscata, maionese di 2 tuorli d'uovo.

Preparazione: tritare le acciughe, i capperi, l'aglio, assieme ai grissini. Aggiungere l'olio, lo zucchero, l'aceto e il concentrato di pomodoro. Grattugiare la noce moscata. Aggiungere il tutto alla maionese fatta con due tuorli d'uovo, non salata. A parte lessare la lingua con il sedano, la carota, la cipolla e i chiodi di garofano. Farla raffreddare nella sua acqua, spellarla e tagliarla a fettine sottili. Sistemarla sul piatto di portata e ricoprirla con la "salsa alla Ca' Traversa".

La ricetta fu creata da Salvina, bisnonna dell'Accademico Piero Bava, in occasione dell'inaugurazione della linea ferroviaria Asti-Chivasso (1911), nel suo ristorante situato nei pressi della nuova stazione. Da allora questa salsa è presente nei menu delle trattorie del luogo ed è immancabile sulle tavole domestiche.

Il Vialardi pubblica anche una zuppa di beccacce in cui si usano le budella e i fegati di beccaccia o di tordi per i crostini su cui si porrà anche la beccaccia frita. Le interiora della selvaggina da pelo (fegato, reni, polmoni, cuore) sono anche utilizzate, dopo una lunga cottura con funghi, come salsa sulla selvaggina arrostita.

Sempre del Vialardi si segnalano il *ragù d'animelle* di vitello o d'agnello, il *ragù di filetti d'amore* o cervelle dorsali, e le animelle d'agnello alla finanziaria.

Uno dei piatti simbolo della cucina piemontese è la *finanziera*. La prima ricetta si ritrova in un testo del Quattrocento, *Il libro de arte coquinaria* di Maestro Martino, che parla di *un pastello de creste e ficatelli et testicoli di galli*; nell'Ottocento arriva a corte e la ritroviamo nelle ricette di Vialardi e di Chapusot. Nato come intingolo, è sostanzialmente un piatto povero di estrazione contadina, derivato dal recupero di parti di scarto durante la trasformazione dei galletti in capponi (creste di gallo, frattaglie, animelle, ritagli di pollo), legate da una salsa aromatizzata con vino Marsala. Il gusto è particolare, leggermente acidulo, a volte dolciastro. Oggi non è così facile trovarla nei ristoranti sia perché ormai siamo poco avvezzi a mangiar frattaglie, sia perché questo capolavoro della cucina richiede un lungo lavoro di preparazione.

Una versione tipica del Biellese era la *ciburéa*, casalinga e rustica "finansiéra": gli intestini della gallina o del gallo, con il cuore, il polmone, il rognone e il fegato, cui si aggiungevano creste e bargigli, venivano fritti nel burro con cipolle affettate e pomodori e, dopo una lenta cottura, si gustava il saporito intingolo con la polenta.

AGLIO E NOCI

Nessun dubbio che l'aglio e la noce fossero diffusi in Piemonte già al tempo dei Romani, che dispensavano l'aglio ai legionari come nutrimento e cura. L'abbinamento in cucina dei due ingredienti, che si integrano perfettamente nei gusti, è ampiamente documentato nella letteratura del 1600.

Nell'Alessandrino, l'*agliata* è un sugo per condire la pasta fresca dal formato tipico dei "garunet" (lasagne a forma di rombo) o anche le tagliatelle piuttosto larghe. È un piatto autunnale che accompagna la spillatura e il travaso del vino nuovo. Per la preparazione si fa fondere del burro in una padella e si uniscono le noci e l'aglio, precedentemente pestati, con una crema di mollica di pane raffermo intinta nel latte. Si cuoce a fuoco lento per qualche minuto, poi si aggiunge parmigiano prima di versare il tutto sulla pasta cotta e scolata. Più a Nord, nel Biellese, con lo stesso nome "ajà" (agliata) si indica una salsina da spalmare sul pane, ottenuta riducendo in poltiglia gherigli di noci e aglio e mescolando poi bene con l'aggiunta di un po' di olio e sale.

SETTE: NUMERO MAGICO

Nel viaggio che stiamo facendo nel Piemonte dei condimenti, non si può non farsi coinvolgere dalle sette magiche salse che accompagnano il tradizionale "gran bollito": il *bagnèt verd rustico* del mezzadro e *ricco* del padrone; il *bagnèt ross*; il *cren* (*salsa al rafano*); la *mostarda*, la *cugnà* e la *saussa dj avije*. Il gran bollito, secondo quanto indicato dal Gorio, prevede sette tagli, sette ammennicoli od ornamenti, sette salse e sette contorni, che rappresentano una magia per gli occhi, l'olfatto, il gusto e il piacere.

CREN (SALSA DI RAFANO)

Ingredienti: 200 g di radice di rafano, 1 mela renetta, 1 foglia di menta, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaino di aceto, sale, zucchero.

Preparazione: lavare, pelare e tritare finemente la radice di rafano; allargarla su un piattino, salarla e lasciarla riposare un poco per spugarla dall'acqua. Ridurre in purea la polpa della mela renetta, aggiungere un pizzico di zucchero e la punta della foglia di menta. In una ciotolina mettere olio e aceto, sbatterli con la forchetta e aggregare progressivamente il rafano. Proseguire sempre mescolando con cura e aggiungere la poltiglia di mela. Amalgamare bene, fare riposare al fresco, quindi servire.

Il *bagnèt verd rustico* del mezzadro nasce da pochi ingredienti semplici, ereditati dalla cultura contadina locale quali l'aglio, il prezzemolo, la mollica inzuppata nell'aceto e il peperoncino, arricchiti da acciughe e olio, importati attraverso la via del sale dalla vicina Liguria. Il *bagnèt verd ricco*, ossia del padrone, è di fatto un'elaborazione che nasce prendendo tutti gli ingredienti del *bagnèt rustico*, anche se con una minore quantità di aglio e con l'aggiunta di capperi, uovo sodo e sottaceti. Il *bagnèt ross*, o più genericamente *salsa rubra*, unisce il pomodoro maturo al peperone rosso piccante ed è la più internazionale delle salse. Una particolarità storica: il nome è un'eredità dell'epoca fascista, quando Mussolini volle trovare un nome italico alla *tomato ketchup*. In lizza *salsa rubra* e *salsa Vesuvio*: vinse il termine latino *rubra*. Altra salsa che si trova, oltre che nella cucina Piemontese, anche in quella ebraica e più genericamente nell'Europa dell'Est, è il *cren*, che nasce dalla radice di rafano con

l'aggiunta di aceto, pangrattato e un po' di zucchero. La *salsa d'avije*, o *salsa d'api*, in italiano, è anch'essa una specialità tipica della cucina piemontese; l'ingrediente principale è il miele che, amalgamato con gherigli di noce tritati e senape, diviene una salsa dal temperamento dolce e piccante al tempo stesso.

Se è vero che un piatto si gusta già iniziando a guardarlo, le salse proposte tutte insieme su di un unico vassoio, spesso inserite in ciotole identiche disposte a petalo di margherita, si presentano come un bouquet di fiori di primavera. Il vassoio passa poi di mano in mano fra i commensali affinché ognuno possa porzionarle a piacimento nel proprio piatto.

UN BAGNETTO ETICO E MULTIETNICO

Il 26 ottobre 2014 si è svolta la prima edizione del "Festival Internazionale del Bagnetto Verde". Cinquanta squadre si sono contese il premio a colpi di mezzelune, prezzemolo, aglio e ricette segrete. Cinquanta tavoli; cinquanta taglieri; cinquanta coltelli. Il Festival si è svolto a San Salvario, il quartiere più multietnico di Torino, ha visto la partecipazione di donne e uomini di etnie diverse e il ricavato è stato utilizzato per finanziare un progetto agricolo in Africa. Un bell'esempio di integrazione.



FRUTTA, FORMAGGI E VINO NELLE SALSE

La vendemmia, in Piemonte, non è solo un'attività contadina, ma anche e soprattutto il ripetersi di riti e gesti che si perdono nella notte dei tempi. In periodo di vendemmia, un singolare rito si perpetua: la preparazione della *cugnà*, salsa a base di mosto cotto e frutta. Ricetta antica, che prevede una lunga cottura del mosto a bassa temperatura, cui poco a poco si aggiunge

frutta secca e fresca fino a quando la concentrazione del mosto, unito alla frutta, produrrà una sorta di marmellata. Il paese di Coazzolo, nelle Langhe, celebra questa salsa con una gara annuale tra famiglie, dove le diverse *cugnà* vengono assaggiate da una giuria di esperti e la migliore viene premiata. La difficoltà sta nel raggiungere il giusto grado di dolcezza, la perfetta consistenza e nel riuscire a mantenere la giusta nota di freschezza del vino. Il tutto si dovrà poi armonizzare ai formaggi cui la salsa si accompagnerà in un perfetto equilibrio di sapori e contrasti.

La classica salsa biellese da consumarsi con la polenta, con il bollito o con le uova sode è la "*mustarda 'd pume*", ottenuta facendo bollire per diverse ore il succo di mele passate nel torchio finché il mosto si riduca ad una crema densa, vischiosa e scura; ultimata la cottura, si zucchera o si aggiunge miele. Tradizionali sono pure le mostarde di pere, di uva e, anche, di "uva americana" (uva fragola).

Con la lavorazione delle migliori pere madernassa, coltivate nei frutteti delle Langhe, si ottiene una particolare salsa per condire la pasta, le bruschette o accompagnare le carni bollite.

Per realizzare la *mostarda di frutta*, questa viene tagliata a pezzi grandi (ciliegie, mandarini, fichi si lasciano interi, mentre arance e pere si tagliano a metà e la zucca a pezzi comunque grandi) e cotta nello zucchero a più riprese. Il preparato viene portato all'ebollizione a fuoco basso. Una volta spento il fuoco, il composto si lascia raffreddare, quindi si ripete l'operazione fino a quando la frutta appare trasparente e candita. Si aggiungono senape in semi e rafano in polvere per renderla piccante. È un "must" per accompagnare il bollito misto, cui aggiunge un sapore dolce e una forte piccantezza della senape e del rafano, soprattutto nei frutti piccoli (ciliegie e mandarini) dove pare si vadano a concentrare. Anche se l'origine è di Cremona, la mostarda di frutta è molto usata in Piemonte: a Novi Ligure, la si usa in particolare per accompagnare la gallina bollita e il tacchino arrosto, soprattutto in occasione della festa di S. Caterina da Siena, protettrice della città (25 novembre). Le origini risalgono a più di un centinaio di anni fa, tanto che una delle aziende dolciarie di Novi, la Pernigotti, acquistò la Sperlari di Cremona, specialista in mostarda e torrone. Nell'Alessandrino, la preparazione della mostarda si estese dalla frutta

alla verdura a pezzi, con meno zucchero. È un contorno prelibato delle feste natalizie, occasione in cui sulla tavola non mancano mai il tacchino e il cappone o la gallina bollita. Può accompagnare anche i formaggi molli.

La *fonduta* è un piatto a base di formaggio fuso che ha le sue radici nella grande tradizione della cucina piemontese; è un piatto simbolo della regione in abbinamento al prelibato tartufo (Vialardi), o come salsa di accompagnamento per asparagi e sformati di verdura. La ricetta canonica prevede l'uso della fontina valdostana Dop, anche se questa viene sovente associata a formaggi più dolci per attenuarne il gusto troppo piccante, se non addirittura sostituita con altri tipici del territorio.

Nella Val d'Ossola è normalmente usato il bettelmatt, formaggio locale di latte crudo intero vaccino, con un particolare aroma legato al mix di erbe e fiori, tra cui l'erba mutellina presente nelle zone di pascolo di alta montagna. Tra le varianti del suo nome, quello di fontossola rievoca la lotta che gli ossolani fecero, ai tempi del riconoscimento Dop della fontina valdostana, per ampliare la zona di produzione di questo formaggio alle loro valli.

Nell'Alessandrino è particolarmente pregiata una fonduta fatta con il montebore, formaggio di pecora dalla forma a piramide a gradoni che era già noto nel 1400. Una citazione si trova, per esempio, nel romanzo *Il banchetto* di Orazio Bagnasco, che racconta delle nozze, nel 1489, di

Isabella d'Aragona e Gian Galeazzo Sforza, figlio di Ludovico il Moro, che ebbe come cerimoniere Leonardo da Vinci. In quel 5 febbraio 1489, il formaggio delle valli piemontesi, sagomato a forma di torta nuziale, probabilmente donato dal Conte di Tortona, presenziò a quella nobile tavola e fu apprezzato in tutta la sua bontà. Non si sa per quale ragione il montabore cadde nel dimenticatoio fino a una ventina d'anni fa, quando fu recuperato e riproposto dalla Cooperativa di Vallenostera. Viene oggi proposto, con successo, in forma di fonduta, come accompagnamento a pasta e riso e alla polenta.

Con la polenta vera e propria si consuma la *fonduta*, ottenuta tradizionalmente nel Biellese con tome grasse o con maccagno (formaggio tipico della Valsesia). La polenta accompagna anche comuni fondutine locali. "*Fundù a cun tumàtiche*": nel burro fuso si cuociono pomodori e uova sbattute, insaporiti da foglioline di basilico, sino ad ottenere una salsa morbida e cremosa. Primavera è la "*fundù a d zèile*" (*Rumex acetosa*) ottenuta facendo sciogliere nel burro una manciata di acetosa, aggiungendovi poi uova e toma sino ad ottenere un composto consistente e denso.

Il *formaggio* è protagonista come condimento in molti piatti regionali. Tipica della Valle Oropa è la "*pulenta cùnscia*": alla polenta quasi cotta si unisce una generosa quantità di toma tagliata a pezzetti, rimestando finché il tutto sia ben amalgamato; a parte si rosola abbondante burro; si rovescia

IL BRUSS

Di sapore molto forte, spalmato a piccole dosi sulle fette di polenta o di pane, era gustato quando i malgari si ritrovavano nei momenti di riposo. Si usavano degli avanzi di formaggi locali, si tagliavano a pezzetti, si mescolavano con un po' di ricotta, si mettevano in un capace vaso di vetro o di terracotta, s'innaffiavano con un bicchierino

di grappa e uno di vino bianco secco. Si chiudeva il vaso e si poneva in cantina o nel "crutin" e si lasciava riposare per una settimana. Al termine, si mantecava il contenuto con una spatola, avendo cura di girare per 12 volte sempre nel senso delle lancette dell'orologio (guai a girare in senso contrario). Si aggiungeva un altro po' di formaggio, un bicchierino

LA BRUSSINA

di grappa e uno di vino bianco e si poneva nuovamente a riposo per sette giorni; quindi di nuovo i soliti 12 giri di spatola, sempre nello stesso senso, nuovo formaggio, nuovo vino e grappa. Al ventottesimo giorno, terza manipolazione con 24 giri di spatola, unendo soltanto grappa e vino. Stesso lavoro al trentacinquesimo giorno e poi al quarantaduesimo.

Da ottobre in avanti, rimestare il latte di pecora salato posto in una tupina (contenitore in coccio), ogni giorno, per una settimana o più, con un bastoncino di fico decorticato, cui si è lasciato attaccato in punta un fico non maturo. Quando il latte si è coagulato, in una crema leggermente acidula, porre la tupina al fresco, coperta con un telo. Si mangia sul pane o con polenta.

nella zuppiera la polenta, che deve risultare morbida, e si versa sopra il burro bollente mescolando bene fintanto che in superficie non ne rimanga traccia. Simile, ma molto più saporito, è il “*suèt an pèure*” (*polentina al pepe*) tradizionale ancora oggi a Occhieppo Superiore (Biella) per la festa di Sant’Antonio abate a gennaio: quando il “*suèt*” è ben cotto e morbido, senza toglierlo dal fuoco, si unisce un etto a testa di toma sino ad ottenere un perfetto amalgama; si aggiunge salsicetta sbriciolata, cotta nel burro e insaporita con rosmarino e alloro, con tutto il suo sugo; si versa ancora altro burro ben dorato e, dopo un’ulteriore mescolata, si insaporisce con pepe in polvere.

L’impiego del *vino* nella preparazione dei cibi è un’abitudine ben radicata nella tradizione piemontese, sia nell’alta cucina professionale, sia nelle cucine domestiche e popolari. Esso aggiunge alle salse aromi e sapori, le completa nella struttura, dona loro corpo e colore e le esalta rendendole più gustose e profumate.

Il vino è fondamentale nella marinatura delle carni, in particolare della selvaggina dove aiuta anche a neutralizzare il gusto di selvatico, per la preparazione di brasati e stracotti, consentendo anche di ottenere una gustosa e saporita salsa per il condimento della pietanza. Trascorso il tempo di marinatura, si procede alla cottura senza eliminare il liquido che contribuirà ulteriormente all’aromatizzazione della pietanza.

Nel Biellese, tra i sughi di cottura al vino rosso, tradizionale è la “*fritura*

IL VIN CCEIT (VINO COTTO)

È una tradizione valdese per un insolito abbinamento alla polenta. Il *vin cœit* si preparava con le bacche del sambuco (o con l’uva fragola): i frutti venivano spremuti e fatti cuocere con poco zucchero. La cottura era lunga e, alla fine, il composto si trasformava in uno sciroppo denso e scuro, che si conservava imbottigliato in cantina.

D’abitudine, dopo aver cenato con polenta e latte, ogni commensale voltava la propria scodella a testa in giù sul tavolo e dentro alla piccola conca presente sul fondo esterno della scodella versava un poco di *vin cœit*, nel quale intingeva le fette di polenta ormai tiepida.

al scivé”: nel lardo tritato e fuso, si aggiungono pezzettini di salsicetta rosolandoli; quindi si unisce polmone e fegato, entrambi di maiale, tagliati a pezzi, coprendo il tutto con Barbera; si cuoce adagio sino a far consumare il vino e sino a che si formi una salsa densa da consumare con la polenta.

I grassi presenti nel condimento vengono sciolti in parte dai componenti del vino, aumentandone quindi la digeribilità e creando una crema che conferisce morbidezza e bellezza al piatto. Parte del profumo del vino e il concentrato dei suoi componenti rimangono durante e dopo la cottura, per cui è importante abbinare la tipologia di vino alla salsa o sugo che si vuol preparare. Sughi di carni rosse e selvaggina richiedono vini rossi corposi e acidi, quali Barbera e tannici quali Barolo e Barbaresco, mentre vini bianchi acidi e profumati, quali la Favorita, l’Arneis o il Gavi, sono indicati per sughi di carni bianche.

Sul riso, grazie alla sua versatilità e al suo gusto neutro, si può utilizzare qualunque vino; basti pensare a un risotto al Barolo, con il suo profumo persistente e gradevole, o a uno allo spumante, come l’Alta Langa, ove l’anidride carbonica conferisce una speciale spumosità al condimento.



LA CONSERVA DI POMODORO

Nonostante comunemente si ritenga che la conserva di pomodoro sia nata e si sia diffusa a fine 1700 nel Sud dell'Italia, ricette piemontesi di salse e sughi a base di quest'ortaggio sono già riportate nel libro di autore sconosciuto *Il cuoco piemontese perfezionato a Parigi* del 1776.

Nel 1836, nacque a Nizza Monferrato (Asti) Francesco Cirio, all'origine piccolo venditore ambulante di verdure prodotte nei ricchi orti delle valli del Tanaro. Nel 1866, ebbe l'intuizione di applicare su scala industriale il metodo Appert, che prevedeva la conservazione dei prodotti ortofrutticoli mediante la sterilizzazione a caldo in contenitori di metallo stagnato, dando vita alla conserva di pomodoro e diventando un imprenditore di successo.

A fine Ottocento, si iniziò anche a conservare i pomodori in casa, seguendo un procedimento simile, in cui i contenitori metallici erano sostituiti da bottiglie e, in seguito, da barattoli in vetro, come testimoniato da un articolo del 1906 sulla rivista culturale "Il Platano" di Asti, intitolato "Memorie di un vecchio astigiano", in cui l'autore Ugo De Benedetti decanta la raffinata produzione domestica astigiana della conserva di pomodoro.

VECCHIO RAGÙ PIEMONTESE

Ingredienti: 400 g di salsiccia, 1 cipolla, ½ gambo di sedano, ½ carota, 1 rametto di rosmarino, 2 foglie di salvia, 2 bicchierini di Rum, 2 cucchiari di salsa di pomodoro, sale, pepe, brodo.

Preparazione: tritare finemente gli odori e soffriggerli con olio e burro. Aggiungere la salsiccia, il Rum, la salsa di pomodoro, sale, pepe e brodo. Al momento di condire la pasta, aggiungere burro, parmigiano e, a piacere, un cucchiaino di Rum.

VITEL TONNÉ: UN PIATTO ITALIANO

Le origini del vitello tonnato, o *vitel tonnè* che dir si voglia, si perdono nella notte dei tempi. A dispetto delle sonorità francesi del nome, soprattutto nelle declinazioni dialettali piemontesi e lombarde, l'origine del piatto è

italiana. Città piemontesi, lombarde, venete ed emiliane se ne contendono da sempre i natali.

Per ricostruirne la storia, bisogna tener presente la comparsa, in Piemonte, del tonno sott'olio, che appare solo agli inizi del 1700, tra le merci movimentate nel porto di Genova. È un prodotto assai diverso dal tonno sotto sale, detto in gergo "tonina". Dal 1725, i barili di tonno in olio di oliva divengono merce frequente nei traffici marittimi genovesi. I liguri, infatti, con l'annessione di Genova al regno di Piemonte e Sardegna, nel 1825, allargano i loro commerci alle tonnare sarde, portando a Genova barili di tonno sott'olio, poi smerciati anche in Piemonte.

Storicamente, quindi, un'origine tardo settecentesca del piatto; senza però dimenticare che nel *Clipeo del gentiluomo*, già all'inizio del 1600, si parla di una salsa "capirottata" a base di tuorlo d'uovo sodo, capperi, olio e acciughe (queste ultime comparivano già ad Asti nel 1377, come si legge nelle tariffe daziarie, ove i "barrilis de Anzois sallatis" venivano quotati



al valore di 10 lire), che può considerarsi l'antesignana della salsa tonnata. Nella versione antica, il pezzo di carne viene arrostito con olio, verdure, aromi e vino bianco e la salsa non comprende maionese, ma solo tuorli d'uovo sodo; quella moderna vede la salsa tonnata come un derivato della maionese (che deve essere acidificata con metà aceto e metà limone), con aggiunta di tonno, acciughe e capperi. In entrambe le preparazioni, la carne è affettata fredda e ricoperta dalla salsa, decorata a piacere e lasciata riposare almeno 3 ore.

Oggi, per la comodità dei ristoratori, la carne cotta in forni a bassa temperatura e la salsa si tengono pronte e il piatto viene servito disponendo le fette con il cuore rosato a forma di fiore con la pallina di salsa al centro o come saccottino ripieno, acquistando molto in comodità e bella presenza, ma perdendo molto in sapore, per la mancata osmosi dei sapori dovuta alla precedente macerazione.

HANNO COLLABORATO

Cecilia Aquili
Marco Asola
Eros Barantani
Piero Bava
Maria Luisa Bertotto
Marco Brighenti
Luigi Bussolino
Luca Chiapello

Donatella Clinanti
Elisabetta Cocito (DCST e CSFM)
Clara Lanza
Giorgio Lozia
Renzo Pellati
Francesca Ramella
Giuseppe Trompetto
Fabrizio Ventura





IL PRIMO AMORE: I SEMI OLEOSI

I liguri non hanno nel loro “archivio” storico una grande ricchezza di sughi, salse e condimenti originali. Basta un’osservazione per tutte, forse la più banale, ma la più efficace sul piano della esemplificazione. Dalla seconda metà del XIX secolo, si moltiplicarono, per effetto dell’internazionalizzazione del gusto, frutto del boom del turismo soprattutto lungo le due Riviere, i sughi e i condimenti a base di pesce sulle paste e, sempre per importazione, sui risotti cosiddetti “di mare”. Ma la cultura antropologica dei liguri, sia dei piccoli centri sia della “capitale” Genova, non affondava nel pesce come alimento base. Quei sughi che apprezziamo tutti i giorni, frutto di sapienti chef del passato e del presente, non hanno alcuna radice e, salvo curiose eccezioni, sono frutto di un’evoluzione collettiva del gusto nel gioco dell’offerta e della domanda. Se proprio vogliamo erigere un piccolo monumento storico alla salsa di pesce “verace”, dal Ponente al Levante, dobbiamo fermarci al rapido e sapido *sugo di acciughe salate*, il pesce azzurro da sempre diffuso e consumato ancora prima del Medioevo. Si fanno sciogliere le acciughe, lavate e dissalate, nell’olio e si condisce la pasta. Nell’area di Sanremo, da tempi immemorabili, si prepara, non solo per condire la pasta ma anche verdure e pesci bolliti, il cosiddetto “*machetu*” che è un’emulsione in olio di acciughe salate, macinate dopo essere state ben lavate.

Ma il discorso più complesso e più “nobile” della Liguria, per quel che riguarda l’area di Genova e il suo immediato Levante (Golfo Paradiso e Golfo del Tigullio), riguarda la prestigiosa *salsa di noci* di cui troviamo traccia in alcuni ricettari tardo trecenteschi e quattrocenteschi. La si usava per condire paste (tagliatelle, spaghetti e linguine, le famose “trenette”, pasta senz’uovo di grano duro imparata a confezionare in Sicilia forse dal XII - XIII secolo) e, successivamente, speciali ravioli con un particolare ripieno di magro dominato da erbe aromatiche selvatiche (le sette erbe del “preboggion”): i famosi “pansotti”.

I genovesi, e con loro altre popolazioni cristiane d’Europa, dalla Prima Crociata (1099) in poi, recuperarono e rilanciarono, giocando sul loro cosiddetto “valore aggiunto” molte preziose merci. Sul piano gastronomico, scoprirono e apprezzarono spezie, canditi, zucchero e più tardi caffè,

 SALSIA DI NOCI

Ingredienti: 500 g di noci, ½ spicchio d'aglio, la mollica di un panino bagnata nel latte (mai panna), olio d'oliva extravergine, maggiorana (in dialetto "persa") fresca tritata, 200 g di "prescinseua" (tipico formaggio fresco del Levante genovese, erede trasformato dello yogurt conosciuto in Medio Oriente in epoca delle Crociate), parmigiano grattugiato.

Preparazione: i gherigli scottati e, nei limiti del possibile, spellati (la ricetta originaria vorrebbe le noci fresche scottate e spellate, ma sarebbe allora un piatto stagionale di complessa preparazione; così si usano quelle seccate tutto l'anno, ma conviene comunque scottare i gherigli), si pestano nel mortaio con la mollica bagnata nel latte già strizzata. Quando l'amalgama è quasi omogeneo, si aggiunge l'aglio con poco sale (in alcuni ricettari, ma si va a gusto; alcuni aggiungono un pugno di pinoli) e si versa il composto in una terrina. Si lavora ancora con un mestolo di legno incorporando la "prescinseua" e l'olio d'oliva: un'aggiunta di parmigiano grattugiato è soggettiva; alla fine si aggiunge la maggiorana fresca tritata.

Con questa salsa si condiscono i "pansotti": qualcuno, da un ventennio a questa parte, al momento di condire, aggiunge un po' di burro a crudo e una spolverizzata di parmigiano se non lo si è amalgamato nella preparazione della salsa.

ma soprattutto si "innamorarono" dei semi oleosi di cui, in parte, avevano perduto l'abitudine alla manipolazione in cucina (noci, nocciole, mandorle) o che addirittura erano sconosciuti in Europa (i pinoli). I semi oleosi, manipolati in mille maniere, furono alla base - non solo a Genova - di infiniti dolci medievali, ma anche di molti piatti che oggi definiremmo "salati". Tra questi trionfa, perché è rimasta chiusa in Liguria come in una sorta di "enclave", la *salsa di noci* che è una rara prelibatezza.

È probabile, anche se non esiste a tutt'ora la prova certa, che dalla salsa di noci derivi quello che è il condimento per eccellenza e che di Genova (ma ormai di tutta la Liguria) è una sorta di simbolo come la pizza per Napoli, vale a dire il *pesto*. Per un curioso scherzo della sorte, il pesto, come la "pizza Margherita", non è un prodotto gastronomico di remotissima origine ma il frutto ottocentesco di sintesi e di modifica di realtà più antiche.

UN SIMBOLO DELLA REGIONE: IL PESTO

Il pesto "nasce", molto probabilmente, da un cuoco di ristorante o di locanda tra il 1840 e il 1860. La prima notizia "scritta" l'abbiamo nella prima edizione de *La Cuciniera Genovese* di G.B. Ratto, nel 1863. Non vi sono riscontri né riferimenti al momento "creativo". Il pesto è per ora "figlio di N.N.". L'origine può essere una modificazione "inventata", con qualche variabile, della salsa di noci, oppure l'inserimento del basilico tritato nella cosiddetta "salsa d'aglio", presente in molte regioni italiane e anche in Provenza, dove oggi sopravvive come "aioli" per integrare la "bouillabaisse". È il momento in cui il basilico, da sempre usato soprattutto come pianta officinale dai mille impieghi, diventa una costante alimentare.

Le variabili dei dosaggi dei diversi elementi che compongono il pesto sono infinite. Va solo ricordato che è un condimento che si diffonde velocemente in tutta la Liguria - sempre con piccole variabili - nel volgere di mezzo secolo e che arriva anche nell'area nizzarda, soprattutto per integrare i minestrini di verdura. Oggi è un simbolo, un emblema. Va ricordato che il pesto è realizzato come aspetto d'una gastronomia urbana. È basilico di terrazzo, coltivato in vasetti di coccio, all'ombra. Meglio quello invernale dal sapore tenue. Oggi domina quello di serra, coltivato sapientemente, in particolare quello della collina di Prà, un quartiere all'estremo Ponente di Genova, un tempo area balneare, oggi esclusivamente portuale.

Per le paste, il pesto è ideale per le "trenette" (linguine), trofiette di Recco, gnocchi e lasagne. I "puristi" condiscono la pasta senza aggiungere formaggio o burro. Nel Levante genovese, al posto dei due formaggi si usa la "prescinseua", e al posto dei pinoli le noci. Il pesto come condimento della pasta a volte è accompagnato da fagiolini bolliti e da patate bollite tagliate a fette sottili; nel Golfo Paradiso si usano anche le zucchine tagliate sottili e scottate.

Se si prepara per condire (a crudo, all'ultimo momento, nella pentola levata dal fuoco) il minestrone alla genovese, si consiglia di non impiegare i pinoli.

PESTO

Ingredienti: 3 o 4 mazzi (a seconda delle dimensioni) di basilico fresco “invernale”, pallido e tenero dal profumo delicato; 1 o 2 spicchi d’aglio (o anche più a seconda del gusto), 100 g di pecorino fresco (sardo) non troppo forte, 100 g di parmigiano grattugiato, olio extravergine d’oliva, 1 pugno di pinoli pisani di prima qualità, sale grosso (in quantità modesta per non rendere amaro il sapore).

Preparazione: sul fondo del tradizionale mortaio di marmo, porre subito l’aglio e il sale grosso (poco), il cui compito non è tanto di salare quanto di mantenere verde brillante il basilico; dare i primi colpi con il pestello di legno d’ulivo, quindi aggiungere man mano le foglie del basilico lavate e asciugate. Poco alla volta, sempre lavorando con il pestello a torsione, unire alla pasta verde i pinoli e il formaggio fino ad arrivare a un paziente amalgama. Passare il composto in una terrina e “montarlo” con un mestolo di legno, piano piano, con l’olio d’oliva. Si deve raggiungere una manteca compatta ma scivolosa al mestolo. Conservare il pesto, in attesa di usarlo come condimento, coperto da un filo d’olio.

Una sorta di salsa, per accompagnare carni bollite o arrostiti freddi, diffusa in provincia di Imperia, è il “marò”, che si confeziona con le fave fresche private delle pellicine e battute nel mortaio con aglio, formaggio pecorino fresco (o parmigiano, o tutti e due insieme), poco sale e qualche foglia di menta fresca. Il composto si diluisce nell’olio extravergine di oliva. Una salsa “cugina” del pesto ma più antica? Difficile a dirsi.

DALLA TERRA E DAL MARE

Tra i condimenti storici di autentica tradizione, va ricordato il condimento per i “corzetti” (dischi con impressa la croce o piccole farfalle di grano duro schiacciate e spesse): pinoli tostati nel burro, maggiorana fresca tritata e formaggio parmigiano.

Per quel che riguarda gli altri tipi di sughi, va ricordato per eccellenza il “tocco de fonzi”, ossia i porcini che vengono impiegati freschi nel periodo tra la fine dell’estate e il primo autunno e seccati per quasi tutto l’anno.



I funghi non sono un'esclusiva ligure, ma i liguri ne sono degli autentici fanatici: vale la pena di ricordare che l'aggiunta del pomodoro - fresco o salsa concentrata - è andato in crescendo solo dalla seconda metà del XIX secolo, ma ancora oggi non mancano i cultori del sugo "in bianco".

Sia nel Ponente, sia nel Genovesato e nello Spezzino, è presente, con piccole varianti, nella primavera, il *sugo di carciofi* che si prepara calando i carciofi tagliati sottilissimi in un soffritto di olio e cipolla che poi va sfumato con un po' di vino bianco e l'aggiunta di prezzemolo tritato al momento di condire la pasta.

E il *sugo di carne* per condire pasta o ravioli? È una ricetta mutuata dal vicino Piemonte, senza l'impiego di carne tritata, ma sfruttando il succo e gli umori della carne messa nel tegame in un blocco intero, da cui si ottiene un liquido superconcentrato che, dopo lenta cottura, va colato, filtrato e impiegato come condimento che, soprattutto nel caso dei ravioli "di grasso", non sovrapponga troppi sapori forti e aggressivi. In Liguria i palati sono predisposti ai sapori sapienti, ma giocando sempre sulle sfumature.

Per quanto riguarda i sughi di pesce, oggi nei ristoranti liguri e anche in famiglia ci si sbizzarrisce in molte forme di sugo di mare, ma sono quasi tutte ricette che derivano da quelle "fusion", dove area adriatica, Mezzogiorno e Toscana si mescolano in una continua evoluzione e invenzione. Sul piano della tradizione secolare, prima del boom turistico che decolla dalla seconda metà del XIX secolo, restano le essenziali paste con le acciughe, con i "muscoli" (mitili) e con le "arselle" (piccole vongole oggi quasi introvabili). Si tratta di sbollentare i molluschi e di estrarli dalle valve (lasciandone qualcuno a fini ornamentali) e farli saltare velocemente in olio, aglio, poco vino bianco e prezzemolo tritato. Piatto ancor oggi da pescatori: la freschezza del prodotto ittico è il vero segreto della sua perfetta squisitezza.

HANNO COLLABORATO

Paolo Lingua (CT)



I GRASSI ANIMALI

La geografia dei condimenti in Italia ha storicamente due latitudini. A Nord della “linea gotica”, da Rimini alla Garfagnana, sono stati dominanti i grassi animali di cultura romano-gallica, disponibili grazie agli sviluppati allevamenti bovini e suini; rari i grassi vegetali, limitati geograficamente alle zone rivierasche dei laghi o provenienti dalle coste mediterranee. Ciò non ha impedito influssi reciproci, già in età romana, come mostrano le anfore da *garum*, di provenienza iberica, trovate in scavi archeologici a Cremona. In età moderna e contemporanea, l’uso del pomodoro si è diffuso da Sud a Nord; in senso contrario, già nel Medioevo, si era diffuso il formaggio grana.

L’igiene impone oggi una riduzione dei grassi animali e dello zucchero; l’olio d’oliva trova nuovi spazi e decadono le salse, ancora numerose nei ricettari alla fine del 1900, talune derivate da altre gastronomie; in particolare hanno mediocre memoria le salse piccanti e dolciastre.

La sostanza grassa preferita in Lombardia è sempre stata il *burro*. Burro come marcatore culturale e gastronomico delle popolazioni barbariche; burro come base per le salse di accompagnamento alla carne; burro come grasso in cui cuocere la carne, con cui condire le verdure, il riso, la polenta, la pasta: insomma ogni alimento, che nei secoli si presenta e si afferma nella gastronomia lombarda, deve prima o poi misurarsi con il burro.

Nella cucina storica lombarda, e particolarmente in quella della borghesia milanese fra XIX e XX secolo, il burro dava risalto ai piatti più affermati, lasciando in secondo piano lardo e strutto, in quanto grassi alimentari tipici della cucina contadina, così come il *grass de ròst* (il fondo bruno degli arrostiti), perché chiaro simbolo di un “ri-uso” o secondo utilizzo che, anche se molto praticati, non davano certo lustro a una classe sociale in progressiva affermazione. Nelle campagne e ai livelli sociali inferiori, lo strutto serviva per una *puccia* grassa, un sugo saporito che agevolasse il consumo dominante della polenta e del pane, secondo il precetto di “cumpesà el pan e di tegnù [tegné sul Lario] da ciünt la pitanza”.

A chi proveniva dalle isole Ionie, come Ugo Foscolo, Milano sembrò ossessionata dal latte, senza nemmeno il miele per libare agli dei dell’Olimpo: una Paneropoli insomma, votata alla pànera, la prediletta panna.



Burro e panera

Narra Plutarco, nella *Vita di Cesare*, del pranzo servito al condottiero a Milano: asparagi conditi con un intingolo aromatico (*mýron*), una sorta di unguento prezioso e raro, che il seguito del generale, aduso all'olio di oliva, non apprezzò affatto. Anche Cicerone parla del *mýron*: metterlo sulle lenticchie, diremmo oggi, è come dar perle ai porci. Viene spontaneo riconoscere nel *mýron* il burro fuso, magari aromatizzato con qualche erba. E dal *boutyrós* greco, *butyrum* latino, è venuto il “buter” di Milano e di gran parte della Lombardia, almeno fino alla metà del secolo XX indiscusso protagonista della cucina, tanto che della borghesia ambrosiana si diceva ironicamente che viveva “cont el coo in del buter”. Se ne trovava di diversa qualità e resa. Il burro di cascina (“buter de cason”) era “assai grasso e di color pagliato”; fatto dai contadini, risultava “magro, bianchiccio, acquoso, scoppiettante quando si frigge”; la gente andava ad acquistarlo dal produttore o lo trovava dal “buteré”, il burraio, in negozio, al mercato o al suo passaggio per strada.

Anche le verdure - cavolfiori, cardi, finocchi, carote e carciofi in specie - si cuocevano nel burro. Quasi tutti lo usavano senza risparmio, crudo e cotto, stando attenti ai cambiamenti di colore, alle “sfumature” richieste dalla materia impiegata: rosato per i grossi pezzi di carne; quasi ruggine per condire gli asparagi o per il *ris in cagnon*; biondo intenso per il fritto, senza mai arrivare al marrone. Nel *risotto alla milanese* (un piatto che richiede metodo e molta attenzione, tanto da far dire all'Artusi che “bisogna lasciarlo fare ai milanesi”) il burro, di gran qualità, si mette in pentola subito, dà il via alla preparazione per poi concluderla in fiocchi e con il formaggio, al fine di ottenere l'indispensabile “onda”. Gualtiero Marchesi, che del risotto ha fatto una bandiera, ne prevede 50 grammi a persona.

La costoletta, popolarmente “cotoleta”, presa dalla lombata del vitello da latte, viene frita nel burro “portato al color rosso, che abbia quasi cessato di schiumare” (oggi si consiglia di usare quello centrifugato); una volta ben cotta, vi si versa sopra altro burro fuso. Nei fritti in genere, il burro rivela i punti di forza; non frigge soltanto, ma modifica e addolcisce il sapore dei cibi: deve sommergere quasi i pezzi di carne e frattaglie, staccati fra loro in semplice strato, e a giusta temperatura li rende croccanti senza farne uscire

l'umidità che staccerebbe l'impanatura con l'uovo e impedirebbe di mantenere morbida la parte interna. Il “rostin negaa”, il nodino di vitello con filetto e controfiletto, è portato a rosolare nel burro che deve spumeggiare.

È facile comprendere perché i “piatti della nonna” siano oggi improponibili, per la meticolosità, la pazienza e il tempo che richiedono e, naturalmente, per la loro carica di colesterolo. Perfino la polenta, nella versione “concia” o “pasticciata” trovava nel burro a fiocchi, alternato alle fette, un sostanzioso condimento, magari in accompagnamento a scaglie di grana lodigiano.

L'uso del burro era comunissimo nelle valli montane, come nella Valsassina, dove non mancava il latte bovino; nell'area bergamasca, verso la fine degli anni Cinquanta, in mancanza di frigoriferi, ancora si portava il burro al mercato su pani di ghiaccio. Se ne faceva grande uso: strinato, quasi bruciato, formava una salsa per condire il riso e, in seguito, la pasta. La *sferzada* valtellinese è costituita da burro d'alpeggio che si frigge con la salvia e l'aggiunta di aglio e cipolla, lasciandolo colorire (“imbrunire”) e quindi si versa, come una sferzata di sapore, su pasta, riso, pizzoccheri.

La *panera*, parte grassa del latte, cioè la panna, è l'altro alimento di cui a Milano non si poteva fare a meno. Il “sciur Panera” personificava, nella commedia di Edoardo Ferravilla, il piccolo borghese. Alla panna si ricorreva per legare meglio una pietanza, per ottenere “sapori soavi”, lievità e delicatezza; come avviene nelle *animelle alla panna*.

ANIMELLE ALLA PANNA

Ingredienti: ½ kg di animelle di vitello, 15 cl di panna da cucina, il succo di mezzo limone, 1 cucchiaino di brandy, 150 g di funghi coltivati affettati e già cotti, 50 g di burro, 2 cucchiaini di farina, sale, pepe.

Preparazione: sbollentare per pochi minuti le animelle, tenute per due ore in acqua tiepida più volte cambiata. Una volta raffreddate, asportare con un coltello le pellicine, quindi tagliarle a fettine spesse 1 cm, infarinarle, salarle leggermente e farle dorare nel burro ben caldo. Disporle sul piatto di portata caldo, cospargerle con il fondo di cottura e il brandy, fiammeggiarle e coprirle con la panna e il succo di limone. Mescolando continuamente, ridurre la salsa alla metà, senza mai giungere a bollire. Unire infine i funghi sobbolliti in acqua per pochi minuti, e servire il composto ben caldo.

La panna entra ovviamente nelle creme dolci: basti ricordare il “caulatt” lodigiano, una crema molto sostanziosa, in auge nelle campagne, dove c’era sempre a disposizione la panna fresca. Si forma una “tuorlata” ben sbattuta con 4 rossi d’uovo e 4 cucchiaini di zucchero, aggiungendo alla fine 6 cucchiaini di cacao amaro, mezzo litro di panna e una foglia di alloro; si mescola vivacemente a fuoco dolce e, prima che si alzi il bollore, si toglie dal fuoco, continuando a mescolare per qualche minuto. Il composto si versa in coppette, si conserva in frigorifero e si serve non troppo freddo.

Mascarpone e formaggi

Ingrediente di molti piatti di carne, al cui sugo di cottura conferisce una particolare cremosità, il mascarpone è una vera gloria casearia lodigiana. Si ottiene scaldando a bagnomaria, a 90°, la crema di latte (o panna di centrifugazione); a fuoco spento si aggiunge un coagulante (acido citrico) e, dopo che la massa si è addensata, la si versa in una tela a maglie sottili, che in 8-12 ore permetta la fuoruscita del siero; infine si pone il fagotto a



riposare a una temperatura non superiore a 10-12°. Dopo 24 ore il mascarpone è pronto per il consumo.

È l’ingrediente base per una *salsa dolce (pucia dulsa)*, per la quale si sbattono bene 3 tuorli d’uovo con 3 cucchiaini di zucchero, unendo le chiare montate a neve; si incorporano quindi, delicatamente, 300 g di mascarpone e 3 cucchiaini di Rum. La crema va servita molto fredda in coppe. La *pucia dulsa* ha dato origine a uno dei dolci al cucchiaio più conosciuti nel mondo, il tiramisù, la cui paternità è contesa. In questo dolce, la crema, spolverizzata di cacao, si alterna a strati di savoiardi inzuppati in caffè forte.

Cervellata e midollo

Un condimento “pronto”, che ha avuto in passato risonanza allargata, è la *cervellata* (o *cervellato*), ora introvabile e rimpianta dai gastronomi come un mito perduto: un insaccato che lo Scappi ricorda e che viene esaltato nei testi di gola. Bartolomeo Stefani (XVI secolo) conferma essere Milano celebre “nella perfezione de’ Cervellati” e in ciò superiore a qualsiasi altra città.

La *cervellata* milanese non ha niente a che vedere con l’insaccato del medesimo nome che è diffuso nel Meridione d’Italia e che è una salsiccia composta di carni suine fresche, aromatizzata in vario modo. “Quantunque le assomigli nel viso è il rovescio di quella nostrana”, puntualizzava il Cherubini.

Dal nome antico si può arguire che le cervella porcine fossero la materia prima originaria di questo salume, poi abbandonata perché troppi maiali sarebbero stati necessari per fronteggiare il crescente “ricorso al pizzicagnolo” da parte dei cuccinieri. A indicarne l’entità, stanno i nomi correnti del pizzicagnolo (“cervellee, cervellaio”) e della sua bottega (“cervelleria”). L’evoluzione storica è mostrata dal *Cuoco Milanese*, l’anonimo ricettario di fine ’700, in cui si descrive il contenuto di grassi tritati (“panzetta di maiale fresca... midolla di manzo e grassa”), spezie (“cannella, garofani e noce moscata in polvere”), sale, formaggio grattugiato, il tutto posto in un budello bovino ridotto a 10-12 cm, colorato con lo zafferano. L’uso della cervellata era previsto in minestre, risotti e ripieni.

Se la cervellata poteva considerarsi un prodotto simile all’attuale dado di carne, utilizzato per dare gusto agli alimenti, molti, fra i buongustai ambrosiani, preferivano (e preferiscono tuttora, anche se l’impiego non è

più frequente) il midollo di vitello, più delicato di quello di manzo, per l'uso contemplato nel risotto. Il midollo è una sostanza grassa che si trova all'interno delle ossa lunghe e rotonde dei bovini, per esempio nel femore. Una volta cotto, sprigiona una inconfondibile e delicata fragranza che caratterizza la vivanda. Se ne avvale un altro grande piatto di questa cucina, l'ossobuco alla milanese, che il midollo lo serra nel foro centrale del geretto di vitello. Per cavarlo, si adopera uno speciale cucchiaino detto, con trasparente allusione, "agente delle tasse".

Lardo e strutto

L'uso del lardo - prodotto della salagione e stagionatura dello strato di grasso sottocutaneo del maiale - era comune in tutte le pianure e le zone collinari della Lombardia, ove fosse diffuso l'allevamento suino. Per la conservazione, quale è descritta per il Lecchese, i pezzi di lardo si disponevano uno sopra l'altro su un'asse inclinata, con sponde e scanalature, e lo si ricopriva con abbondante sale grosso, ben tritato con una bottiglia su un piano liscio, strofinandolo con le mani. Il sale, inumidendosi a poco a poco, si scioglieva, colava lungo l'asse e veniva raccolto in un recipiente in terracotta per poi essere rimesso sul lardo. Sulla sua superficie si formava pian piano una crosta protettiva assai consistente. La lunga operazione andava fatta in un locale non troppo freddo (il maiale si uccideva all'inizio dell'inverno) e spesso ci si serviva della camera da letto. Una volta pronto, il lardo si appendeva al soffitto della cantina e, quando serviva, se ne tagliava un pezzo con il quale si faceva la *pestada*: veniva posto sull'apposita "ass del lart" e tritato ("pestà") con la mezzaluna; era così pronto per essere messo, crudo, in quasi tutte le buone minestre lombarde e sciolto nella padella, con l'aggiunta di un po' di cipolla, per il *soffritto*.

In città si contemplava, nel trito della *pestada*, un mazzetto di prezzemolo fresco e uno spicchio di aglio ogni 100 g di lardo, il tutto soffritto in una casseruola, a fuoco moderato, fino alla quasi completa liquefazione del grasso. La cotenna non si sprecava: aggiunta al minestrone, costituiva il boccone prelibato, nelle famiglie spesso riservato a bambini che non correavano per questo il rischio d'adiposità.

Lo strutto, che deriva dal grasso dei fianchi del maiale, era posposto al

lardo; si usava quando la riserva di quello era esaurita, ma a Lecco era preferito all'olio per il *paradèll*, una grande frittella preparata con una pastella di farina bianca, piuttosto liquida in modo che si allargasse a coprire il fondo della padella restando molto sottile e nella quale venivano incorporate fettine di mela. Messa con un mestolo nello strutto bollente, in pochi minuti si coloriva, diventava croccante. La si consumava calda con una spolverizzata di zucchero. Per preparare lo *strutto*, si tagliava a pezzetti il grasso e si cuoceva, in una pentola di rame stagnata, con due tazze di acqua. A Brivio, veniva aggiunto anche un litro di vino e mezzo chilo di salsa di pomodoro; era aromatizzato, a Colle Brianza, con cipolla, alloro e salvia e, a Pusiano, con rosmarino e salvia. Si cuoceva lentamente, in modo che il grasso friggesse pian piano, senza prendere colore, per un paio d'ore e poi si versava in un'olla ("ula") di terracotta o in scodelle ("stüétt") che venivano conservate nell'armadio della cucina ("panadura") ricoperte con carta da zucchero.

Nella pentola in cui si preparava lo strutto restavano granelli un po' scuri di grasso più duro, che non si era sciolto ("gratùn" o "grassèj"); raccolti con un mestolo, si mangiavano con la polenta calda o aggiunti al "pumià", una zuppa di pane giallo.

SUGHI DI CARNE

I *fondi degli arrostiti*, variamente insaporiti, si prestano, oltre che a condire la carne in tavola, a condire altre materie di cucina. Non solo nel Lodigiano, le carni di lunga cottura (come brasati, salmì, stufati e "cacciatore" di manzo, lepre, fagiano, faraona, pollo, oca) sono prima marinate in vino rosso e spezie varie; la *marinatura*, passata o frullata unitamente a carota, sedano e cipolla, dà origine a saporitissimi sughi. Questi non solo accompagnano le carni, ma fanno spesso da condimento a piatti come polenta, tagliatelle e ravioli. Il brasato di manzo, in particolare, già diffuso in una vasta area della Lombardia occidentale, e a Pavia considerato ricco piatto delle feste, presta la sua salsa per condire i ravioli, ripieni della stessa carne.

Di sughi sapidi è avida la polenta: "osei" e, meglio, *uccellini scappati*,

l'accompagnano felicemente, non tanto per la carne quanto per il sugo abbondante che la intride. Allo scopo ben si presta, nelle case bergamasche, il *ragù di coniglio in bianco*.

RAGÙ DI CONIGLIO IN BIANCO

Ingredienti (per 6 persone): 500 g d'un coniglio disossato, ossa delle coscette, 100 g di burro chiarificato, 1 cucchiaio di olio d'oliva, 4 bicchieri di vino bianco secco, brodo di carne, 2 scalogni, salvia, rosmarino, alloro, sale, pepe, 1 cucchiaio scarso di succo di limone filtrato, carota, sedano, cipolla steccata con chiodo di garofano, 1 mazzetto di erbe aromatiche (prezzemolo, rosmarino, salvia, timo, alloro), sale grosso.

Preparazione: dopo aver disossato il coniglio, con le ossa delle cosce preparare un brodo aggiungendo sedano, carota, cipolla steccata e il mazzetto di erbe. Tagliare il coniglio a bocconcini e marinarlo per 3 ore con 2 bicchieri di vino bianco, un poco di erbe aromatiche, sale e pepe; conservare la marinata filtrata dalle erbe. Asciugare i pezzi di carne e rosolarli nel burro per qualche minuto, in modo che siano dorati solo all'esterno; irrorare con mezzo bicchiere di vino della marinata, sino a evaporazione; aggiungere un mestolo di brodo chiarificato. Continuare la cottura a fuoco basso per un'ora, aggiungendo altro brodo se il ragù tende ad asciugare. Tritare un mazzetto di erbe aromatiche e aggiungerle al ragù senza mescolare. Preparare una polenta che si tagli al cucchiaio e, dopo averla posta in un piatto caldo, praticarvi una piccola conca, adagiarvi il ragù ben caldo e servire.

Sempre a corredo della polenta, un noto ricettario della Brianza elenca una quindicina di “pucc, pucett e puciarèll” fra i quali scegliamo un *pucin de Natal* (per vero adatto in ogni stagione per usare le rigaglie di pollo), qui in versione raffinata. Si spella una luganega fresca da 200 g e la si sbriciola; si puliscono i fegatini di pollo e di coniglio (100 g cad.), eliminando le parti bianche, e si tagliano a piccoli pezzi. Si rosolano due cipolle tritate finemente, si uniscono la salsiccia e i fegatini. Si bagna con un quartino di vino rosso, lo si fa evaporare e si aggiungono 150 g di salsa di pomodoro e un po' di brodo. Si porta a cottura con fuoco dolce, infine si sala e si pepa. Analogo impiego di rigaglie troviamo nell'*intingolo di dorelli di gallina*, un

ragù tipico della campagna lodigiana (*ragò de massöle*), usato per pasta e risotto. Un intingolo spesso e pesante è il *salmi*, che accompagna la selvaggina, in genere di pelo.

INTINGOLO DI DURELLI DI GALLINA (RAGÒ DE MASSÖLE LODIGIANO)

Ingredienti: 800 g di dorelli di gallina, 150 g di olio, 100 g di burro, conserva di pomodoro, ½ cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 2 chiodi di garofano, noce moscata.

Preparazione: in un recipiente di terracotta soffriggere per una decina di minuti, in olio e burro, la cipolla, il sedano e la carota tritati. Aggiungere i dorelli ben sminuzzati a coltello e poi tritati con la mezzaluna. Insaporire con le spezie, rosolare bene e bagnare con un bicchiere di brodo in cui sarà stata diluita della conserva di pomodoro. Continuare la cottura per almeno 3 ore, aggiungendo poco a poco altro brodo caldo.

IL PESCE NELLE SALSE, LE SALSE PER IL PESCE

Per i pesci d'acqua dolce lessati, la salsa tradizionale è la *maionese*, ma ha una certa rilevanza anche la *salsa carpione*. Il carpione, specie esclusiva del lago di Garda, nota fin dal Medioevo, è stato, nel Rinascimento, l'indiscusso re dei pesci d'acqua dolce, “perfectissimo” fra i salmonidi. Cibo per mense nobili di re come di papi, i carpioni, “gentili e corruttibili” (Pietro Bembo), si portavano lontano dal loro lago e per conservarli si escogitò la “carpionatura”. Come documenta Bartolomeo Scappi nella sua *Opera* del 1570, i carpioni - eviscerato il pesce grosso, mantenuto intero il piccolo - si friggevano, poi si ponevano in vaso sotto aceto bianco e si portavano a bollire per una dozzina di minuti; si conservavano in cestelli con foglie di alloro e di mortella. In una ricetta del 1558, Ippolito Salviano (*Aquatilium animalium historiae*) aveva previsto anche un pizzico di zafferano.

Oggi si carpionano, sui grandi laghi, gli agoni e, sul lago di Monate, anche il pregiato lavarello; un tempo si carpionavano la “pescheria” di minutaglia e anche gli avanzi delle alborelle e dei triotti fritti, secondo il seguente procedimento: eviscerato e fritto un agone di 600-700 g,

si fanno appassire in padella, con poco olio, una cipolla, una carota e una costa di sedano, tagliate a fette sottili, poi si coprono con aceto e vino bianco (4 dl in tutto), unendo foglie di alloro (a Lecco anche la “segrigiola”, il timo selvatico), un cucchiaino di zucchero, qualche grano di pepe e un pizzico di sale; si sobbolle il tutto per qualche minuto, quindi si versa sul pesce che si lascia marinare in frigorifero per almeno un giorno. Il pesce, così trattato, si scola e si consuma con le verdure; si conserva anche per due settimane.

Il lago di Garda non offre solo il carpione; le sarde hanno costituito per secoli la principale fonte di reddito per i pescatori, buone quanto più sono grosse e il grasso è al punto giusto. Per cucinarle *in saor*, i filetti vengono passati nella farina bianca e fritti nell’olio. Cotte e poste ad asciugare le sarde, si fa imbiondire nell’olio (preferibilmente gardesano) la cipolla bianca tagliata grossolanamente, poi si aggiunge l’aceto. Il *saor* caldo così ottenuto va versato sulle sarde, da lasciar marinare per almeno un giorno. Le *sarde in saor* si mantengono gustose per una settimana; sono un ottimo antipasto da servire freddo, tiepide accompagnano la polenta abbrustolita.

Altri condimenti per il pesce sono la salsa verde di cui si parlerà in seguito, a Lecco considerata ideale sopra agoni e lavarelli grigliati e, per il lucioperca (o sandra) del Verbanò e del Ceresio, un cucchiaino di polvere di zenzero viene aggiunto nel sugo di cottura, verso la fine. Un tempo, nel Bresciano, si condiva il pesce con il *fumetto di pesce*, un sugo fatto di ritagli, lisce e teste di pesci a carne bianca, bolliti sopra cipolla e scalogni tritati, odori e mezzo limone, con un’aggiunta di vino bianco, sale grosso e pepe in grani.

Il pesce può essere anche utilizzato come condimento. Un tipico piatto povero era la *pulenta e saracch*: la salacca è un pesce scadente ma molto saporito perché viene essiccato e tenuto a lungo sotto sale. Messo sulla graticola, diviene più tenero e, condito con poco olio e aceto, insaporisce facilmente la polenta. In passato, si metteva il pesce al centro della tavola e i commensali, a turno, vi strofinavano i pezzi di soda polenta. Il pesce doveva durare il più possibile, spesso più di un giorno. Alla fine il “saracch”, scottato appena sulla graticola per ammorbidirlo, veniva diviso: gli uomini mangiavano (con polenta, naturalmente) la parte più scadente (testa, coda, pancia), agli anziani, alle donne e ai bambini era riservata la parte più carnosa, anche se ormai privata di buona parte del sapore.

Un sugo ormai ben radicato su “quel ramo del lago di Como” ove ancora si producono i missoltini (“missultitt”), è composto da agoni essiccati al sole e conservati, pressati sotto sale e alloro, in scatole di latta. La permanenza di questa usanza ha portato all’utilizzo di tale condimento anche sulla pasta.

SPAGHETTI AL SUGO DI MISSOLTINO

Ingredienti: 4 missoltini, 350 g di spaghetti, 4 cucchiaini di olio extravergine d’oliva, 2 spicchi d’aglio, 3 cucchiaini di vino bianco secco, 1 pomodoro fresco, prezzemolo, sale.

Preparazione: soffriggere in padella con l’olio gli spicchi d’aglio schiacciati, che si tolgono quando sono imbionditi; unire i missoltini diliscati e sminuzzati al coltello, e soffriggerli per 2 minuti, innaffiandoli con il vino, lasciato evaporare. Aggiungere infine il pomodoro a pezzetti e il prezzemolo finemente tritato. Lasciare insaporire, aggiustando di sale. A parte lessare gli spaghetti in acqua salata, scolarli al dente e farli saltare un minuto nel sugo della padella, aggiungendo ancora del prezzemolo tritato.



Non solo il pesce salato entrava nei condimenti. Nelle acque limacciose di alcuni dei fiumi pavesi, prosperava il pesce gatto, oggi di allevamento, che va maneggiato con cura per gli aculei velenosi, causa di punture molto dolorose. Servito in genere fritto, è usato anche per un sugo da pasta. Per 4 persone, si scalda in padella l'olio extravergine d'oliva, si rosolano 4 spicchi d'aglio (ed eventualmente un peperoncino) per un paio di minuti, si uniscono 200 g di pomodori pelati a pezzi e si cuociono a fuoco lento per 20 minuti, aggiustando di sale. Quando il sugo è denso, si uniscono i filetti di 2 pesci (300-400 g) tagliati a cubetti, e si continua la cottura per alcuni minuti, irrorando con mezzo bicchiere di vino bianco secco. Quando il pesce cambia colore, lo si gira (di solito ci vogliono 12 minuti in totale). A fuoco spento si lascia riposare nella casseruola coperta per almeno un'ora. Cotti a parte gli spaghetti (400 g) e scolati, lasciandoli un po' umidi, si fanno saltare nella padella del sugo per qualche minuto. Si può infine cospargere lievemente con pepe.

Tinche, carpe (e rane) popolavano le risaie, finché i moderni metodi di coltura, che prevedono vari periodi d'asciutto, non le hanno sterminate; oltre

al classico carpione, le tinche, meglio delle carpe, erano adatte per apprezzati ragù. Nella Bassa ancora si propone il *savarin di riso con ragù di tinca e piselli*.

D'uso corrente le acciughe sotto sale e il tonno in conserva, come nel vitello tonnato: nella versione milanese ("vitell tonnee") a freddo, tipicamente estiva, il girello di vitello, bollito con verdure, aromi e vino, si serve in fette sottili ricoperte con una *salsa di tonno e capperi* tritati, uniti a maionese. Nella versione a caldo, la salsa si fa con tonno, acciughe, cetrioli tritati, succo di limone, uniti al sugo della carne (rosolata con olio, cotta con vino, aromi, sedano, carota; per addensare la salsa, si unisce un impasto di burro e farina).

CONDIMENTI VEGETALI

L'olio d'oliva serviva un tempo solo per condire le insalate. Come riportano autori ottocenteschi, a Milano si conoscevano "quello di Lucca" e quello della Liguria, dove "andava al mare" la buona borghesia. Aree di produzione lombarde erano solo quelle sul lago di Garda e del Lario centrale, probabilmente dall'età romana, anche per i movimenti di popolazione dalla Magna Grecia, che Giulio Cesare aveva favorito a *Novum Comum*. È noto poi il mantenimento della coltura nel Medioevo, ad opera dei monasteri benedettini. Si tratta di produzioni, oggi Dop, di limitata diffusione.

Per friggere, si usava in città l'olio di lino ("òli de linusa") e, nelle campagne, l'olio di ravizzone, tornato in campo durante l'ultima guerra; l'"illuminato" governo austriaco aveva cercato di eliminare i noci e diffondere la coltura della colza. Nelle aree montane e collinari, è stata consistente la produzione di *olio di noci* (per esempio in Valsassina, con frantoio a Margno), non solo per illuminazione, ma anche per condire le verdure crude, in aggiunta all'aceto.

Vino e aceto non si lesinavano in cucina, data l'estesa viticoltura, e già se ne sono visti alcuni esempi. L'aceto, un tempo insostituibile nelle insalate, è oggi spesso sostituito da *salse a base di limone* e comunque dai fabbricanti è sovente aromatizzato. In montagna, come a Premana, l'aceto era a volte sostituito dalla *maestra*, il siero lasciato dopo la produzione della ricotta che, messo per qualche tempo in recipienti di larice, diveniva acido e si usava normalmente per la cagliatura di altra "mascarpa".

SAVARIN DI RISO CON RAGÙ DI TINCA E PISELLI

Ingredienti: 350 g di riso Vialone nano o Carnaroli, 1 tinca grossa (800 g circa), 400 g di piselli sgranati, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, brodo vegetale, 1 bicchiere di vino bianco secco, burro, olio extravergine di oliva, sale.

Preparazione: soffriggere la cipolla affettata finemente nel burro, aggiungere il riso e sfumare con mezzo bicchiere di vino. Continuare la cottura, mescolando in continuazione, con piccole aggiunte di brodo. Salare. Preparare un trito di carota, sedano e cipolla da far soffriggere in 2 cucchiaini d'olio. Unire la tinca pulita, ma non squamata, e cuocere finché non cambia colore. Aggiungere mezzo bicchiere di vino e terminare la cottura in forno a 160 °C per mezz'ora. Far raffreddare la tinca, tagliarla a pezzi e diliscarla. Fare insaporire la polpa del pesce nel ragù e intanto cuocere i piselli in acqua salata e raffreddarli subito in acqua e ghiaccio. Imburrare uno stampo alto da savarin e mettere sul fondo i piselli, poi uno strato di riso, poi uno di ragù di tinca e proseguire finendo col riso (conservare una parte di ragù). Coprire con un canovaccio e far riposare per cinque minuti, al caldo. Prima di servire, capovolgere lo sformato su un piatto di portata e riempire il savarin col ragù rimasto.

Curiosamente la carpionatura si è applicata anche alla cacciagione. In nicchie di una vasta area piemontese e lombarda (Brianza), si pregia infatti il *fagiano in carpione*: un fagiano di 1 kg a pezzetti si rosola a fuoco vivace in poco olio e, scolato l'eccesso di grasso, si conserva in caldo. Si procede, quindi, a rosolare delicatamente, a fuoco basso, abbondante cipolla (300 g) con poco olio, salvia, alloro, pepe nero in grani e un pizzico di sale, poi la si affoga in aceto (1 litro), si unisce il fagiano, si cuoce per 30 minuti, si raffredda e si lascia macerare per qualche ora, quindi si serve in tavola.

Aromi comuni alle cucine lombarde sono prezzemolo, rosmarino, salvia, finocchio, aglio (pochissimo a Milano e in declino anche nelle campagne), timo, maggiorana e, fra le droghe: pepe, zafferano, cannella, noce moscata. Modesto il successo del peperoncino che si sente estraneo a una cucina refrattaria agli estremismi.

Prezzemolo, aglio, cipolle

Comune ad aree piemontesi ed emiliane, è propria di tutta la Lombardia la *salsa verde* che i buongustai milanesi giudicavano “gratisissima ad ogni sciocco appetito” (in cui “sciocco” non sembra all’uso toscano). Certo esagerava, nel 1831, *L’antica serva cuciniera e credenziera*, un almanacco stampato a Milano ma diffusissimo anche verso la Bassa: nel capitolo dedicato alle salse, straripa la salsa verde “per ogni uso” non solo per i lessi. Varia la compagnia alle “erborine” (“erborin”: prezzemolo): aglio, cipolle, rosso d’uovo o uova sode, “biscotini” e zucchero o miele, aceto o sugo di limone, brodo, cannella. Mutati i tempi, la salsa verde resiste, anche nelle famiglie, come immancabile accompagnamento di carni lessate e pesce, come si è visto. Valga l’esempio della *salsa appetitosa* di Cremona, che si gusta con il pane ancor prima di unirla al lesso. Insieme a 300 g di prezzemolo, si tritano finemente 50 g di filetti di acciuga e 2 peperoni, si cuociono per 20 minuti con olio extravergine d’oliva bastante a mantenere morbido l’impasto, si uniscono 2 uova sode ben tritate, un cucchiaino di aceto di vino bianco e ancora olio.

Più povera la versione, sempre cremonese, detta *gòsa fèr* per accompagnare la polenta. Il nome deriva dal gesto del contadino che affila la falce, simile a quello dei poveri commensali già ricordati che davano sapore alla

fetta di polenta sfregandola su un’aringa salata appesa al filo. Ben dissalata un’aringa, tolte le lisce, la si passa per pochi minuti in olio d’oliva bollente dove si sono soffritti tre spicchi d’aglio; si aggiunge poi il prezzemolo, in quantità variabile con i gusti.

Un piatto milanese giustamente celebrato da Camporesi, quale componente di un’ipotetica “cucina nazionale”, sono gli ossibuchi che si avvalgono della *gremolata*, salsa risultante dal condimento del sugo con una miscela di aglio e prezzemolo tritati, con scorza di limone grattugiata, preparata al momento e poi versata sulla carne dieci minuti prima che la cottura sia ultimata (il segnale si percepisce quando la carne dà segni di staccarsi dall’osso).

Il ridotto uso dell’aglio non ha fatto perdere, nell’Oltrepò, l’“aià”, la *salsa agliata*, che si usa per condire la pasta o ancora le carni lesse. Nella valle Staffora, era il condimento tipico, in alternativa ai funghi secchi,



della pasta nella vigilia di Natale, per osservare il magro prefestivo. Tritati finemente 2 spicchi d'aglio, si uniscono 30 gherigli di noci sbriciolati, la mollica di 2 panini (o due grosse fette di pane casereccio ammolate in acqua tiepida o brodo), 100 g di burro ammorbidito e il sale, frullando fino a rendere il composto omogeneo; si aggiunge se necessario un po' d'acqua di cottura della pasta, di solito lasagnette, che si vuole condire con l'agliata.

Funghi

Se il territorio lecchese è in genere avaro di salse, la prossimità con la Valsassina, ricca di funghi, ne favorisce l'impiego in cucina. Il ricercatore segue la sapienza popolare: “Quan la lüna la crès va minga de spèss, quan la lüna l'è piena var minga la pena, quan la lüna la cala tira sö la pala”. Un pizzico di esperienza assicurava alla famiglia buoni “pucètt” per la polenta, imperniati sulla solita *pestada de lart* sciolta nel padellino, cui, per l'appunto, si aggiungono i funghi freschi o secchi (questi ultimi prevalentemente rinvenuti nell'acqua); talora l'intingolo è insaporito con salsa



di pomodoro o con prezzemolo e aglio (funghi trifolati) o completato con verdure, in genere patate e zucchine. Da notare che tutte le varietà comuni - porcini, chiodini, cantarelli - si cucinavano allo stesso modo, anche insieme. Più recenti i sughi usati per condire primi piatti a base di riso e di pasta.

Un piatto delle grandi occasioni deriva dall'elaborazione di un normale risotto bianco; si comprime il riso in uno stampo ben imburrato, del tipo per sformati col buco al centro, e lo si passa al forno, in modo da asciugarlo e compattarlo, mantenendo i grani ben staccati. In una padella a parte si soffriggono in burro, aglio e prezzemolo i funghi secchi, rinvenuti come sopra, con l'aggiunta di brodo, e si completa la cottura a fuoco basso. Al momento di servire, si estrae il riso dalla forma e si pone la *salsa di funghi* nel pozzetto vuoto al centro. Anche *L'antica serva cuciniera e credenziera* milanese prevedeva una salsa di funghi “per ogni fracassea, stufato, ed ogni altro brodoso”. “Si polverizzino - si legge nel ricettario - i funghi secchi, o le spongiole; si facciano cuocere in buon brodo ridotto a una pastiglia, con cannella, aglio pesto e ad arbitrio poco sugo di limone”.

Spezie

La cucina milanese, si sa, ha trovato un primo attore nello *zafferano*. La pianta da condimento, d'origine orientale e passata attraverso Spagna e Sicilia, è d'uso antico: lo *zafaran* arabo è rimasto “zafran” in dialetto ambrosiano. Introdotto presso le corti medievali e rinascimentali, fu presto abbinato al riso: Mastro Martino voleva il riso “giallo di zafrano” e Messisbugo raccomandava di metterne “tanto”, per dare al riso un giallo deciso; appariva già in una lista di vivande che i monaci di San Vittore erano tenuti a offrire, nel 1218, per un pranzo dei canonici di San Lazzaro. Molte le preparazioni, dal cervellato al risotto, che fa degli stimmi del fiore di croco il suo marchio. Per i milanesi è sinonimo del color giallo: “giald cum'el zafran” si dice, giallissimo.

Sui laghi del Bresciano si segnala una recente *salsa allo zafferano* da aggiungere a quelle già considerate per accompagnare il pesce: in un tegame si fondono 100 g di burro, si aggiungono un pizzico di sale, la paprica nella quantità desiderata, 2 cucchiaini di farina bianca, mezza bustina di zafferano, diluito in poco brodo vegetale caldo. Si mescola con cura per evitare la

formazione di grumi. Si bagna poi con il resto d'un bicchiere di brodo e si bolle il composto per 15 minuti.

Nelle *Lodi della città di Pavia* di Opicino de Canistris (1330 circa), si nota che i pavesi “accompagnano comunemente le carni con un intingolo caldo detto *piperata*”. L'uso delle salse, nel Medioevo, era comune, secondo la teoria degli umori, in modo che, per esempio, una salsa fredda e umida temperasse una carne calda e secca. La *piperata* aveva alla base brodo di carne, pepe, zafferano e pane a bagno nell'aceto o nell'agresto. La moderna *salsa peverada* è un'elaborata fusione di pepe, aromi e, variamente, di salsiccia (o prosciutto o sopressata), fegatini di pollo, filetti d'acciuga, grasso d'arrosto (o midollo di bue), carote, cipolle, peperoni, appena un poco d'aglio, limone e aceto. Più che una ricetta va segnalato il processo teso a temperare il pepe, rendendo la salsa meno pungente (forse anche per economia, dato l'alto costo della droga) e pur sempre saporosa.

Talora il nome è tradito e manca il pepe. Una *peverada* dell'Oltrepò unisce peperone e cipolla “di Voghera”, sedano, acciughe e capperi disalati, tuorli d'uova sode, farina bianca, burro, olio d'oliva, scorza grattugiata di limone, aceto bianco, sale grosso e noce moscata: il peperone viene grigliato e spellato, il burro, tostato nella farina, si unisce al resto e si lavora energicamente nel mortaio (o si passa nel frullatore).

Le valli alpine sono più conservatrici: la *pesteda* è un condimento aromatico storico dell'alta Valtellina, ove ogni famiglia conserva gelosamente e tramanda una propria ricetta. È costituito da aglio, sale, pepe, erbe aromatiche. Si usa con lardo e bresaola, sulle carni e sulle paste, su

verdure e patate lessate. I puristi del pizzocchero ne rifiutano l'uso, ma molti gradiscono la *pesteda* anche su questa tipica pietanza.

Torniamo a *L'antica serva cuciniera e credenziera* per rammentare una *salsa di cren*: “Questo [la radice di rafano] vuol essere prima grattato, poi si mette pure nell'aceto con un poco di zucchero, oppure si fa cuocere nella pànera in una piccola pentola aggiungendovi alcune amandole dolci piste, ed un poco di zucchero”.

Pomodori, cetrioli, frutta

Giunto per ultimo e infine trionfante, per imitazione, sulla pasta asciutta, il pomodoro ha dato corpo alla salsa per antonomasia o come si amava dire “salsa scura concentrata di pomo d'oro” o, semplicemente, *concentrato*. C'è ancora chi fa la salsa in casa, magari con i pomodori del proprio orto, senza più la raffinatezza pavese d'una aggiunta di pomodoro seccato al sole e tritato. In quelle campagne, per la colazione mattutina, bastava un po' di salsa, allungata con acqua, sulla fetta di polenta riscaldata o abbrustolita (“*söpa d'ora*”). La cuoca brianzola conosce ancora due o tre “*pucett de salsa*”, per accompagnare la polenta; fra essi il *pucen de luganega e salsa*: si sciolgono in padella 20 g di pancetta tritata, si aggiunge mezzo cucchiaino di salsa in un bicchiere d'acqua, si mescola, si sala e si cuoce per 30-40 minuti. Quando il sugo è ristretto, si uniscono 300 g di salsiccia sbriciolata e si cuoce ancora per 10 minuti. Ancora, sempre per la polenta: *pucen de salsa e fung sècch*, di minutaglie di pollo con salsa di pomodoro.

A condire molte pietanze serve il *bagnetto rosso* dell'Oltrepò. Si tritano finemente 3 acciughe dissalate e diliscate, un cucchiaino di capperi e uno spicchio d'aglio, si uniscono 200 g di concentrato di pomodoro, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 50 g di aceto di vino rosso e olio extravergine di oliva fino a ottenere una buona consistenza; si amalgama bene e si completa, a piacere, con peperoncino in polvere. Per converso, in area bresciana, si qualifica una *salsa con i cetrioli freschi*.

Di antica origine contadina, nel Mantovano, terra di mezzo fra Lombardia ed Emilia, è il *sugolo*, che si prepara, nel periodo della vendemmia, usando il mosto legato con la farina. La base è costituita dall'uva nera, lambrusco o goppello e, se possibile, un poco di uva nera dolce. Sgranati i

PESTEDA DI VALTELLINA

Ingredienti (per preparare due vasetti): 120 g di pepe nero, 120 g di sale grosso, 20 spicchi di aglio, 25 bacche di ginepro, 1 cucchiaino di achillea moscata (erba Iva), 1 cucchiaino di timo selvatico.

Preparazione: pestare (dove il nome) il pepe e il sale, sminuzzare il timo e l'achillea, tagliare finemente l'aglio. Mescolare tutti gli ingredienti, porli in vasetti di vetro e lasciarli riposare per alcuni giorni. Mantenere il composto sempre umido e per questo, se necessario, spruzzarlo con vino rosso o grappa.

SALSA CON I CETRIOLI FRESCHI

Ingredienti: 500 g di cetrioli, ½ lt di cagliata, 2 cucchiaini d'olio, 1 cucchiaino di aceto, 1 cipolla, 3 spicchi d'aglio, sale, pepe di Caienna.

Preparazione: grattugiare i cetrioli, sbucciati e privati dei semi; salare e lasciar riposare. A parte, mescolare la cagliata con l'olio, l'aceto, la cipolla tritata, gli spicchi d'aglio schiacciati; unirvi il purè di cetrioli, ben strizzato in un panno pulito, continuando a mescolare. Infine, salare e pepare.

chicchi, si bollono, mescolando sempre, fino a quando sono ridotti in salsa. Si toglie il tegame dal fuoco e si lascia raffreddare. Passato il mosto in un colino per sughi, si uniscono 4-5 cucchiaini di farina bianca. Si rimette tutto sul fuoco per pochi minuti e si serve il budino che ne risulta, dopo averlo lasciato raffreddare completamente. Era di grande raffinatezza tenere il composto semiliquido e accompagnarlo alla torta sbrisolona e alle crostate.

Già nel Medioevo, all'abbazia di Budrio, in val Staffora, si conservava la frutta nel "mosto cotto", per il lungo isolamento invernale. Fra il XIII e il XIV secolo, a Voghera, si unì al mosto la senape, poi un composto di frutta e senape ne adattò il nome e nacque la *mostarda*. La prima menzione della mostarda è del 1397, ordinata per Gian Galeazzo Visconti, duca di Milano, a uno speziale di Voghera: "Mostarda de frutta cum la senavra... che bone fa le robbe e lo disnare et li caponi et la cacciagione et li viteli boliti et allo spiedo". L'invenzione si propagò in Valle Padana, a Cremona, e nel 1604 arrivò Oltralpe, e fu divulgata a Liegi la ricetta "pour faire moutarde de Cremona". Si bollivano bucce d'arancia e pere cotogne candite nello zucchero, tritate e infuse in senape densa e zucchero (sciolto in acqua di rose), colorando il composto con il rosso di tornasole e aggiungendo, infine, altra senape. Si usava su carne arrosto e pesce. Dalla metà del 1800, la mostarda fu prodotta industrialmente a Voghera; poi altre industrie sono nate a Cremona e si sono imposte sul mercato. A Cremona la mostarda ha trovato elettivo accompagnamento nel "gran bollito" oltre che sugli arrostiti, limitatamente a pochi mesi l'anno, finché si è affermato un po' dovunque l'abbinamento con i formaggi. Persiste, nell'Oltrepò, la preparazione casalinga, come la *mostarda di pere*.

Si scioglie mezzo kg di zucchero in mezzo litro di acqua, la si porta a bollore e vi si immerge 1 kg di pere adatte alla cottura, tagliate in 4 pezzi e private del torsolo. Si cuoce per 15 minuti, si tolgono le pere e si pongono ad asciugare su un canovaccio. All'acqua sul fuoco si aggiunge mezzo litro di vino bianco e si restringe il composto fino a ottenere un denso sciroppo. In un recipiente a chiusura ermetica si adagiano le pere, si ricoprono con lo sciroppo, integrato da 12 gocce di estratto vegetale di senape. La mostarda va conservata in luogo fresco.

Nell'estremo Sud Est della provincia mantovana, resiste ancora bene l'antica ricetta per condire i "tortèi sguasaròt" che, appunto, devono sguazzare nella *saorina*. Si parte dal mosto (non vino) cotto, poi gherigli di noce tritati, mela affettata sottilissima, zucca pure tagliata sottile, buccia d'arancia grattugiata, pangrattato, zucchero, cannella, chiodi di garofano. Il tutto bollito a fuoco lento, mescolando. Scolare alla fine per trattenere chiodi di garofano e cannella. I "tortèi" sono ripieni del pesto che amalgama, nel mosto cotto, fagioli lessati e passati a setaccio (o mixer), confettura di frutta, amaretti secchi tritati, pangrattato, scorza di limone grattugiata.

Le mele cotogne ben si prestano, in alternativa alle mele renette, a una *salsa agrodolce* che si apprezza in provincia di Bergamo su dolci secchi, torte margherita, gelati, ma pure abbinata a carne di maiale (anche affumicata). Si cuociono quattro mele in una casseruola senza spappolarle, aggiungendo due cucchiaini di uva passa, un cucchiaino di zucchero e un cucchiaino di miele, cannella, pepe e zenzero, diluiti con un bicchiere di vino Moscato e un bicchierino di succo d'arancia filtrato. Si porta ad ebollizione e, dopo aver spento il fuoco e fatto intiepidire il composto, lo si passa al setaccio per salse.

Una *salsa di castagne caramellate al vino*, che si può conservare in un vaso sterilizzato sottovuoto, ma che ha una buona durata anche in frigorifero, può accompagnare selvaggina, anatra, oca o gelati.

La *salsa di marasche*, gradita nell'Oltrepò sulle carni, deriva dalla coltura del ciliegio, diffusa in loco anche con varietà di ridotto commercio, come appunto le marasche, parenti strette dei duroni e adatte allo scopo per il sapore acidulo. Snocciolate, si cuociono con zucchero e cannella nel vino rosso; si passano poi al setaccio e si rimettono sul fuoco per addensarle.

Quanto ai frutti spontanei, la già ricordata *Antica serva cuciniera* tramandava la *salsa nera* per ogni cosa, "More di siepe, amandole ben peste

CASTAGNE CAMELLATE AL VINO

Ingredienti: 500 g di castagne cotte al vapore, 1 lt di vino rosso, 250 g di zucchero, bacche di ginepro, 3 chiodi di garofano, 1 stecca di cannella, pepe in grani.

Preparazione: ridurre il vino, con le spezie, da 1 lt a 2 dl. Intanto, in una casseruola bassa, versare lo zucchero ricoperto di acqua e caramellarlo, senza bruciarlo. Versare la riduzione di vino bollente, filtrando le spezie, nel caramello ancora sul fuoco (le due temperature devono essere simili, altrimenti il caramello, all’impatto, potrebbe indurirsi e cristallizzare). Stemperare bene il composto e unirvi le castagne lasciandole caramellare sul fuoco per 5 minuti. Lasciarle raffreddare nella salsa, che si addenserà.

passate per setaccio raro, e stemperate con agresto o aceto, zucchero e cannella”; la salsa “di corniali, o cerase, buona per tutto - Sugo de’ suddetti frutti, aceto con pane, zucchero, cannella e zenzero cotti assieme”.

Da usare sui dolci (e anche sulle carni), è la *salsa di lamponi* delle valli bresciane. Lavati rapidamente 400 g di lamponi e tolti i piccioli, si mettono in un recipiente basso e largo, si spolverizzano con 50 g di zucchero, si bagnano con poche gocce di limone e un cucchiaino di liquore all’arancia, cuocendo per 2 minuti. Dopo il riposo d’un minuto, si frulla il composto e lo si passa al setaccio per eliminare i semi, lasciandolo poi riposare a lungo.

HANNO COLLABORATO

Carla Bertinelli Spotti

Dino Betti van der Noot
(CT Lombardia Ovest)

Claudio Bolla

Silvana Chiesa (DCST Lombardia Est)

Cristina Ciusa

Doda Fontana

Danilo Fraticelli

Pierangelo Frigerio

Maria Luisa Frosio Mandelli

Umberto Guarnaschelli

Maria Emilia Maisano

Giuseppe Masserdotti
(CT Lombardia Est)

Dario Ruttico

Carlo Giuseppe Valli

Carlo Zanantoni

Trentino-Alto Adige



IN TRENTINO, BURRO E STRUTTO

Nel 60% delle ricette attribuite al gastronomo romano Apicio, compare come unico grasso alimentare l'olio d'oliva, né alcun altro tipo di grassi faceva parte dell'armamentario di quel raffinato cultore del gusto e filosofo cirenaico che avrebbe lasciato l'unico, ampio e sistematico ricettario del mondo latino. Bisognerà attendere molti secoli per arrivare a veder nascere nella Penisola altri ricettari degni di questo nome e infatti ci si verrà a trovare nel pieno Medioevo, vale a dire nel 1200 e nel 1300. Una semplice osservazione statistica rende però conto di quale radicale rivoluzione si fosse verificata in circa un millennio.

In quei secoli, infatti, nel 47% delle ricette tramandate da autori veneziani, si usa come condimento il lardo e solo nel 7% l'olio; pure nelle ricette toscane, in una zona ove abbonda l'olivo, nel 36% compare come condimento il lardo, ancora maggioritario rispetto all'olio che è presente appena nel 27%. È impossibile credere che tutto ciò possa essere stato determinato da qualche generalizzata moria degli olivi, o che siano intervenuti particolari elementi climatici o economici a mutare il panorama: è necessario invocare qualcos'altro. Non si può nemmeno dire che sussista una qualche radicale disomogeneità nei panorami gastronomici oggetto dell'osservazione, infatti in ambedue i casi si tratta di ricettari, vale a dire di un tipo di letteratura da sempre destinato a raccogliere e sistematizzare tecniche più o meno elaborate, che però fanno comunque parte di una cultura della cucina che poteva essere patrimonio solo delle classi sociali più elevate.

Sicuramente, la cucina popolare romana era altra cosa, ma altrettanto si deve dire dei cibi consumati dai contadini del Medioevo rispetto a quelli in uso presso la nobiltà dell'epoca. È possibile che qualcuno, nelle antiche zone celto-galliche del Nord Italia, consumasse strutto o burro anche all'epoca di Apicio, ma quell'autore non ne parla, né simili condimenti sono altrove attestati nella letteratura latina, e neanche vi accenna il noto testo scherzoso del IV secolo, intitolato *Testamentum porcelli*, ossia "Il testamento del maiale". D'altro canto, è pure assai plausibile che i contadini della Campania continuassero a usare le abbondanti quantità d'olio fornite dalle loro piante anziché seguire gli usi dei primi grandi cuochi medievali.

Tutto ciò però non sposta di una virgola la questione, è infatti di tutta evidenza che il gusto per i condimenti, nelle classi sociali elevate, cambiò radicalmente. Non si è trattato naturalmente solo di una rivoluzione riguardante i grassi: su questi è opportuno concentrare l'attenzione per la semplice ragione che i dati sono assolutamente eclatanti, ma tutto il complesso delle abitudini alimentari ha subito vistosi cambiamenti e assestamenti nel passaggio dall'Evo antico all'Evo medio.

Durante l'Alto Medioevo, Antimo, nel suo *Epistula Anthimi*, definisce il lardo come "*dilicias Francorum*" ossia "la delizia dei Franchi" e poi si occupa di come sia meglio consumarlo. Oltre a citare tanti altri impieghi, a suo dire, il grasso liquido ricavato dal lardo, se viene messo su certi cibi o se, quando non ci sia olio, lo si impiega per condire le verdure, non fa male. In quanto al lardo crudo che, come Antimo udì, i signori franchi erano soliti mangiare con frequenza, egli ammirava il fatto che quelli lo tenessero in conto di cibo medicinale, buono per accomodare l'intestino e tutte le viscere che ne verrebbero risanate.

Queste brevi considerazioni lasciano intravedere una rivoluzione radicale, verificatasi in cucina nel periodo che va dal tardo antico all'Evo medio, dovuta sostanzialmente ai regni romano-barbarici e alle presenze germaniche in Italia. Ebbene, gli effetti di quella rivoluzione hanno proiettato i loro ben riconoscibili riverberi fino nei primi decenni del 1900, almeno in una regione periferica e "di confine" come è il Trentino. Solamente negli ultimi cinquant'anni si è nuovamente compiuta una "rivoluzione", nel mondo dei condimenti, paragonabile a quella che un tempo s'era verificata nel corso di alcuni secoli. Tenendo presente questo dato, e visto che le recenti, drastiche mutazioni riguardano in genere tutta la Penisola e non solo, si è ritenuto importante concentrarsi su quel poco che resta della tradizione o della sua memoria e sui suoi significati. Sarebbe infatti anche troppo ovvio parlare dell'importanza dei trasporti e dei commerci nella diffusione di abitudini alimentari o descrivere il ruolo svolto dall'industria alimentare ormai mondializzata. Un fatto certo è che fino agli anni Cinquanta del secolo scorso, il *burro* e, in parte ancora lo *strutto*, rappresentavano nel panorama trentino elementi fondamentali nella cucina. L'olio più usato era un generico *olio di semi*, senza particolari specifiche

relative al tipo di seme impiegato, in genere si trattava di miscele. Nei secoli passati, in molte valli trovava uso alimentare l'olio ottenuto dalle noci, per solito usato anche come lampante. L'olio d'oliva costituiva invece una rarità preziosa, usata quasi con l'attenzione riservata a una sostanza medicamentosa. La cosa si spiega facilmente pensando che la zona presenta un'unica "enclave", l'Alto Garda, in grado di garantire la produzione di una discreta quantità di olive, peraltro di ottima qualità, ma non certo in grado di coprire un esteso fabbisogno che verrà invece stimolato e soddisfatto essenzialmente a partire dal momento dell'annessione all'Italia, dopo il 1918.

Alcune abitudini alimentari persisteranno poi per alcuni decenni, finendo per conservarsi parzialmente come tipicità o specialità talora dal vago sentore d'esotismo.

Il verbo "condire" trova corrispondenza nel termine dialettale trentino "conzàr" che ha origine diversa dal *condere* e dal *condimentum* latini, riconoscibili nell'italiano. Alla base del termine trentino è invece ravvisabile il latino *comptus*, participio passato di *comere*, cioè "disporre in ordine, riunire": la voce ha dato varianti in latino volgare del genere di *comptium* e simili, da cui facilmente un intermedio "compziare". "Conzar" è anche nel vicentino, nel veneziano e in altri dialetti veneti e friulani, sovente con la variante "consàr". La voce "conzar" è attestata in Valsugana da fonti scritte già nel 1500, ma ha piuttosto il senso di "aggiustare, sistemare, riparare" più vicino a quello latino originario, senso oggi ormai sbiadito (presente tuttavia ancora in definizioni come "conzaossi" per dire "ortopedico", "conciaossa"). Tale significato è rimasto semmai nell'espressione ironica "conzà per le feste", corrispondente all'italiano "conciato per le feste", cioè "preparato per bene", riferito nel caso a una solenne bastonatura o a traumi simili.

È tuttavia proprio il "preparare", che si adatta bene al ruolo dei condimenti: sono questi, infatti, che preparano il cibo per la sua degustazione e il suo consumo, contribuendo a dargli carattere, sapidità e tipicità, esaltandone la personalità in funzione dell'appetibilità.

Sale e spezie sono tradizionalmente condimenti principi e almeno il primo rimane immutato nell'uso da tempo immemorabile. Assieme ai grassi di cottura o di accompagnamento e nelle più diverse combinazioni, possono dare risultati sorprendenti.

Tra i grassi hanno predominato, fino a metà del secolo scorso, il burro e lo strutto, accompagnati, come s'è detto, dall'olio di semi, ottenuto con procedimenti piuttosto complessi e introdotto massicciamente a partire dal 1800. Tanto il burro che lo strutto erano invece alla portata delle lavorazioni domestiche e ciò ne spiega agevolmente la diffusione. L'allevamento di bovini e maiali, su piccola scala, era cosa molto ampia e così l'uso della zangola domestica, per ottenere il burro, poteva essere un'occupazione quotidiana. L'operazione di fusione del grasso del maiale era invece un rito che si compiva annualmente, al momento della macellazione. Lo strutto ricavato finiva poi in orci di terracotta, conservati a lungo nel fresco delle cantine. Ancora tra le due guerre mondiali, non erano una rarità i bambini che a scuola portavano per merenda del pane condito con lo strutto anziché con il burro o altro. Lo strutto era tuttavia tipicamente usato per la frittura, un uso, questo, oggi pressoché scomparso ma che è ancora ampiamente diffuso nei paesi tedeschi. In ogni caso è evidente che, qualsiasi sia il grasso che viene impiegato, è determinante il ruolo che questa componente gioca nella preparazione dei condimenti e in genere dei cibi. Solo con tale presenza si prepara un "bon conziéro". Così si definisce in parecchi dialetti trentini un "buon condimento", che è costituito dalla diversa miscela dei suoi componenti, sia pronta per l'utilizzo sia già mescolata ai cibi, essendo servita alla loro cottura.

Tra le ricette più semplici e antiche, tipiche del territorio, si potrebbe iniziare ricordando il "brobrusà", un semplice condimento base che si può usare anche per farne una minestra nutriente, un tempo destinata spesso agli ammalati. Si tratta di un fondo di cottura ottenuto abbrustolendo della

ELOGIO DEL BURRO

La sua rivalutazione non è solo nutrizionale (è un grasso "buono": di tipo insaturo o a corta catena), ma anche salutistica (fa bene al Quoziente di Intelligenza; è anticancerogeno). Deriva dal latte, che è stato "creato" dalla natura in una selezione di oltre sessanta milioni di anni e che ha portato al successo la vastissima classe dei mammiferi, di cui anche l'uomo fa parte.

(G. Ballarini, "Breve storia del burro nell'alimentazione umana", in "Il burro: tra passato, presente e futuro", 2010)

farina di frumento in burro o olio, che può avere vari impieghi, come legante in minestre o altri cibi semiliquidi; altre volte costituisce la base di un brodo da cui "bro" ossia "brodo" e "brusà", cioè in questo caso "abbrustolito". Un uso particolare è nella preparazione dei *crauti alla trentina*, nei quali viene aggiunto pressoché a fine cottura, per legarli e smorzarne e ammorbidirne l'acidità.

SEMPLICI SALSE POPOLARI

I pomodori sono entrati relativamente tardi nelle abitudini gastronomiche delle genti di montagna, dapprima piuttosto sotto forma di insalate che come elemento base di salse e "pummarole". A partire dall'Ottocento, s'era però piuttosto diffusa l'abitudine di impiegare la "conserva di pomodoro" per "colorare" salse, sughi e condimenti, mentre nella cucina borghese i fondi bruni la facevano comunque da padrone.



Le salse più popolari erano in realtà assai spesso di una disarmante semplicità. Si pensi per esempio al classico piatto rappresentato dai cosiddetti “*bigoli co le sardèle*”, di influenza veneta e, per chi poteva permettersi, tradizionali nei giorni di magro e in Quaresima: venivano conditi con una salsa composta unicamente da sardelle conservate sotto sale o sott’olio, fatte sciogliere in burro o olio e con l’eventuale aggiunta di un po’ d’aglio. Tra parentesi, i “bigoli” erano anche elemento principe delle cosiddette “bigolade” pubbliche, pasti collettivi a base di spaghetti, che un tempo si svolgevano in parecchi paesi per la festa dell’ultimo dell’anno. Attualmente la tradizione sussiste qua e là nel periodo di Carnevale: in tal caso, però, i sughi sono a base di salsa di pomodoro.

Il termine che forse meglio si adatta alle tradizioni trentine di condire le paste asciutte è però “smalzà”, che definisce l’operazione finale per insaporire quelle tagliatelle fatte in casa che venivano appunto definite “*taiadele smalzade*”, traducibile letteralmente come “*tagliatelle condite*”. La parola deriva dal tedesco “Schmalz” per “grasso fuso”, o meglio da una voce uguale o simile, già presente nei linguaggi germanici del tardo antico. L’indicazione viene anche da una lingua come il cimbro, dove c’è “smaltz” per “burro”, che definisce così una via evolutiva indipendente dal tedesco. Il significato non è nemmeno estraneo ai trentini, visto che tali tagliatelle (piuttosto tipiche di Trento) vengono saltate in un condimento che usualmente è appunto il burro, assai sovente accompagnato con formaggio.

Un’altra tipica modalità di preparazione dei condimenti per le tagliatelle prevede l’uso dei *sughi di cottura delle carni* e in particolare della selvaggina: in tal caso si tratta evidentemente di usi limitati, ma il *sugo a base di lepre* è sicuramente un classico.

Peraltro, tra i condimenti per le paste asciutte, nel mondo trentino, ha predominato a lungo e quasi in modo assoluto il “ragù alla bolognese”, affiancato e soppiantato solo lentamente, dopo gli anni Cinquanta del Novecento, dalle altre salse tipiche della cucina italiana. Ciò dimostra un certo “isolazionismo” che ha a lungo colloquiato prevalentemente con le tradizioni più vicine, come la veneta e l’emiliana.

Un tipico “sugo” da usare come companatico (per solito con la polenta) è il cosiddetto “*tónco de ponteselo*”, ossia “*sugo di poggio*”.

L’etimologia del termine si ricollega al verbo “toncar” che affonda le sue radici nell’alto Medioevo, riportando al medio alto tedesco “*tunken*”, “*dunken*” e all’antico alto tedesco “*duncon*”, tutti con sensi simili a “intingere”, “immergere”, “ammorbire”, connotando così il senso più tipico del gesto compiuto per cibarsi. Quanto al “tonco de ponteselo”, preparato con verdure diverse (cipolle, carota ecc.) ed eventualmente con insaccati di maiale, era detto così perché nella stagione molto fredda, quando il “tonco” era stato cucinato ed era pronto, veniva posto sul poggio per conservarlo, lasciandolo gelare, così da poterlo consumare in più giorni successivi.

Quanto agli usi tipici e antichi del lardo come condimento, pare interessante ricordare un piatto che è tipico di una valle del Trentino, la Valsugana: si tratta del cosiddetto “pendolón”. Il piatto non è composto che da patate lessate, ridotte a purea e condite con *lardo fuso*, *ciccioli* e *cipolle dorate* o talvolta con solo burro e cipolle dorate. Era una pietanza un tempo assai comune; il termine che la definisce non trova molte corrispondenze fuori della Valsugana, eccettuato che nel Feltrino, che condivide appieno il piatto, salvo il fatto che in tal caso la ricetta può prevedere nell’impasto anche dei fagioli lessati.

Nel resto del Trentino, la pietanza con tale denominazione è assai poco nota. Forse l’origine del nome nasce dalla fatica compiuta per digerirlo o, più probabilmente, dal nome “pendole”, dato, nel Bellunese, a delle strisce di lardo o carne di maiale aromatizzate e affumicate; queste sono ancora in uso nella Val Belluna. Dato che, sminuzzate, vengono utilizzate per insaporire il composto di patate, potrebbe trattarsi di una sineddoche. A sua volta il nome “pendole” deriverebbe dal pendolio delle strisce appese ad affumicare.

Un altro semplice ma gustosissimo impiego del lardo fuso si trova come condimento nella preparazione del tarassaco, detto dialettalmente “dente de can”. Questa verdura selvatica, colta rigorosamente a primavera, va irrorata con del lardo, dapprima pestato molto bene assieme alla cipolla, poi fatto sciogliere accuratamente in padella e infine sfumato con l’aceto. Il condimento va versato caldissimo e l’insalata così preparata, per meglio gustarla, va mangiata se possibile ancora tepida.

Ultime, ma non meno importanti, sono alcune salse per lessi. Una è la *salsa verde*, che non presenta però alcuna particolare tipicità rispetto alle altre comuni nel Nord Italia, l'altra è la cosiddetta "*codognada*", salsa o composta agrodolce, tipica della tradizione trentina e che si affianca alla tradizione delle mostarde venete e lombarde, ma mantenendo una propria assoluta identità e autonomia. Di particolare interesse, per la sua tipicità, è la versione in composta della menzionata "*codognada*" di cui qui si riporta la ricetta.

CODOGNADA

Ingredienti: 1 kg di mele cotogne, ½ lt d'acqua, ½ lt di aceto di vino bianco, 1 kg di zucchero, la buccia di un limone, qualche chiodo di garofano, un po' di corteccia di cannella.

Preparazione: sbucciare e tagliare a fette sottili le mele cotogne, aggiungere l'acqua, l'aceto, lo zucchero, la buccia del limone, i chiodi di garofano e la cannella. Far bollire il tutto a fuoco dolce, finché le fette di cotogne siano cotte piuttosto al dente. Toglietele dal fuoco, farle raffreddare e disporle in vasetti di vetro ermetici. Rimettere al fuoco il liquido di governo facendolo bollire per 10 - 15 minuti, quindi versarlo sulle fette di mela cotogna, badando che ne rimangano completamente sommerse.

*(da: "Il Bauer. Cultura tradizioni ricette della cucina trentina"
di Anna Lucia e Carlo Alberto Bauer - Reverdito Edizioni s.r.l., Trento).*

Una particolare salsa al pepe è la *peveràda*; per prepararla occorrono un buon brodo, pepe e pane grattugiato. L'origine prima è dal latino "*piper*", così come è per "*pever*", che costituisce la voce dialettale di partenza. Nel Trentino, divenuto italiano solo a partire dal 1918, prima del conflitto mondiale i piatti "italiani" sono giunti spesso attraverso una frequente migrazione locale indotta dai lavori stagionali ed è possibile che anche la tipica pietanza veronese, che è il lessò con la "*pearà*", abbia rinsaldato la sua presenza o sia penetrata in quel di Rovereto per vie simili, anche se la lunga dominazione veneziana di quella città, durata sin verso la fine del 1400, può ben spiegare la trasmigrazione della stessa salsa "*peverada*", che in sé ha i caratteri di una preparazione d'origine antica e molto probabilmente già medievale. Tuttavia, salse a base di lisati proteici e di pepe sono antichissime e si veda anche

solo il "*garum piperatum*" dei Romani, ottenuto dalla miscelazione di pepe con estratto proteico di pesce. Anche la "*peverada*", nella preparazione tipica originaria di Verona, prevede l'uso di brodo di carne e di midollo osseo di bovino come base liquida alla quale vanno aggiunti, in cottura, il pangrattato e il pepe. La preparazione trentina omette volentieri il midollo. Questa salsa risulta comunque molto in uso nelle famiglie borghesi, facendo sospettare una circolazione ristretta. La "*peverada*", comunque, è anche di Venezia.

A degna conclusione di un pasto, non possono mancare i dolci e allora non pare del tutto improprio ricordare il ruolo di un condimento come lo *strutto*. Per lunghissimo tempo è stato infatti l'elemento più importante per la frittura di alcuni dolci, tra i quali si possono ricordare i tipici "grostoli" di Carnevale (sono le "chiacchiere" o "frappe" universalmente diffuse) e i "Cràfen" ("Krapfen" in tedesco). Questo prodotto di pasticceria corrisponde a un impasto di farina cui viene data forma rotonda e che veniva fritto nello strutto (o burro) e farcito di marmellata o altro.



IL SAPORE TIPICO DEL SUDTIROLO: LO SPECK

In passato i grassi erano fonte essenziale di calorie per tutti coloro che ne consumavano parecchie per svolgere un duro lavoro; si calcola che un boscaiolo delle Alpi, che lavorava in periodo invernale, poteva superare un fabbisogno di 6000 calorie al giorno! Ma i grassi erano scarsi e quindi si cercava di sfruttare al massimo quelli a disposizione, dal grasso di maiale al grasso d'oca, al grasso di pecora. Perciò quando in una ricetta si legge di iniziare a soffriggere due cucchiai di strutto, non significa che lo strutto fosse necessario per far diventare migliore il piatto, ma solo che non vi era di meglio!

In Sudtirolo quelli indicati erano gli unici grassi a disposizione e solo negli anni Trenta venne introdotto l'olio di semi e negli anni Cinquanta l'olio d'oliva. Certo, in alcune ricette si impiega il burro chiarificato, ma

non perché esso rendesse la ricetta particolarmente gustosa, ma solo perché era meglio del burro rancido! E se qualcuno ha sentito l'odore del grasso di pecora usato per cucinare un tempo, capisce perché ormai non lo si usi più. Si deve tener conto, inoltre, che nella cucina germanica non comparivano le pastasciutte; di conseguenza non esistevano i sughi come creazione autonoma. Il sugo era sempre ciò che si formava nella pentola durante la cottura di un alimento, per esempio carne, e che poi nel piatto si accompagnava con il contorno. Si riscontra un'unica eccezione a questa regola ed è data dalla *salsa con cui si condiscono gli gnocchetti di spinaci*. Questa salsa si prepara rosolando, nel burro, prosciutto cotto tagliato a dadini (circa un cucchiaio colmo a testa), bagnato con appena un po' di vino bianco; alla fine una spruzzata di acquavite, sale e pepe, eventualmente prezzemolo, e si finisce legando il tutto con due cucchiaiate di parmigiano.

PREPARAZIONE DELLO SPECK

Prima di essere affumicate, le baffe (nome dato alla coscia disossata, spianata e rifilata) di speck vengono salmistrate a secco per tre settimane. Durante questo tempo, i prosciutti vengono girati diverse volte, in modo da consentire la penetrazione uniforme della salamoia. La frequenza con cui viene ripetuta questa operazione nella preparazione del prosciutto, dipende dalla ricetta del singolo produttore. Mentre alcuni continuano ad aggiungere la salamoia ai lati dello speck, altri preferiscono evitare questo passaggio. Il contenuto di sale nel prodotto finale non deve superare il 5%. La tipica crosta speziata conferisce allo speck il suo aroma davvero particolare. Quando le cosce di suino vengono accuratamente cosparse di sale e spezie, si sprigiona nell'aria un

profumo di alloro, rosmarino e ginepro. Talvolta si aggiungono anche aglio rosso, coriandolo o cumino. Mentre gli ingredienti base per la salatura di questo prosciutto, come sale e pepe, rimangono sempre gli stessi, la miscela delle spezie cambia molto da un produttore all'altro. Ed è proprio nella speziatura, che ogni produttore aggiunge un tocco personale.

L'affumicatura dello speck segue la tradizionale regola aurea: poco fumo e tanta aria fresca di montagna. Dopo la salmistratura, i prosciutti vengono sottoposti consecutivamente a fasi di affumicatura e asciugatura all'aria. L'affumicatura è leggera e avviene solo con legno poco resinoso. In questo modo lo speck acquisisce il suo inimitabile sapore delicato.

Ancora oggi, è utilizzato principalmente legno di faggio. La temperatura del fumo non deve superare i 20 °C. Questo può penetrare nei pori del prosciutto, che invece, a temperature più elevate, verrebbero chiusi. Le baffe vengono quindi esposte alternativamente al fumo e all'aria fresca delle montagne altoatesine.

Dopo l'affumicatura, lo speck ha bisogno di tempo per sviluppare le sue straordinarie caratteristiche, in armonia con la natura. In passato questa fase della preparazione del prosciutto avveniva nelle cantine delle aziende agricole altoatesine, dove la temperatura si manteneva sempre fresca e l'umidità dell'aria raggiungeva le condizioni ottimali. Ancora oggi il prosciutto viene stagionato in luoghi ben areati e pervasi dall'aria fresca e pura delle montagne. La durata della stagionatura dipende

dal peso finale delle baffe ed è in media di 22 settimane. In questa fase del processo di preparazione, lo speck perde circa un terzo del suo peso iniziale e acquisisce la sua tipica consistenza.

Durante la stagionatura, sul prosciutto crudo si forma uno strato naturale di muffa aromatica, che viene rimosso alla fine del processo. È un segno delle corrette condizioni ambientali in cui si svolge la stagionatura e dell'ottima qualità del prodotto. La muffa protegge lo speck nel corso della stagionatura, evitando che si asciughi troppo e formi una crosta aromatica sulla sua superficie. In questo modo, la maturazione, all'interno, è uniforme. Inoltre la muffa è fondamentale per il sapore di questo prosciutto stagionato, in quanto armonizza e arrotonda le intense note speziate e affumicate.

Di recente è invalso l'uso, fin troppo diffuso nella cucina nordica, di aggiungere anche qualche cucchiata di panna. Al fine di ben condire gli gnocchetti, questi vengono versati nella padella con la salsa e saltati brevemente.

In Sudtirolo il sapore tipico che impronta molte delle sue ricette è indubbiamente quello dello speck.

Nell'antichità era essenziale trovare metodi di conservazione della carne di maiale o di bue e ogni popolo ha sviluppato i suoi: nel regno osmanico si usava la pressatura e asciugatura della carne bovina, ben speziata, per ottenere la pastirma (o pasturma), in Spagna si salava e si affumicava la carne bovina per ottenere la cecina, in Svizzera si salava, salmistrava, speziava e stagionava la coscia di manzo per ottenerne la bündnerfleisch; in Valtellina lo stesso prodotto, più raffinato, ha preso il nome di bresaola. In Sudtirolo si è sentita l'influenza del modo germanico e si è curata la conservazione delle carni di maiale mediante la sola salatura iniziale seguita da affumicatura, creando lo speck, che, in sostanza, è un prosciutto senz'osso e affumicato.

In Sudtirolo non si produce solo lo speck della coscia del suino, ma vengono affumicate altre sue parti per produrre pancetta tesa, stinchi affumicati, salamini affumicati, con un sapore che è alla base delle migliori ricette locali: i *knödel allo speck*, le *patate saltate in padella con cipolla e speck*, la *minestra d'orzo con lo speck* o con lo stinco affumicato, il *cavolo cappuccio in insalata condito con piccole striscioline di speck rosolato*, ecc.: tutte specialità al massimo livello della buona cucina. Per tacere poi delle ricette italiane in cui prodotti come il *guanciale* o il *lardo* si possono sostituire o integrare con lo speck: per esempio, la "*carbonara allo speck*". Come avviene in molte cucine regionali, vi sono dei sapori che servono a qualificarle: il profumo di speck in un sugo o in una salsa da usare come condimento su paste, non può non richiamare alla mente il Sudtirolo.

CON ERBE E FRUTTI DI BOSCO

Un'altra specialità della provincia di Bolzano sono gli asparagi, che ben crescono nei terreni alluvionali del fondovalle. Per essi è stata creata, pare negli anni Cinquanta, la *salsa bolzanina* che ben si accompagna agli

SALSA BOLZANINA

Ingredienti: 1 uovo, 1 cucchiaio di brodo, 2 cucchiaini di olio delicato, 1 cucchiaino di aceto bianco, sale, pepe, 1/2 cucchiaino di erba cipollina.

Preparazione: far rassodare un uovo sodo e separare il rosso dall'albume. Unire al rosso un cucchiaio di brodo o di acqua bollenti e l'olio, mescolando energicamente in modo da creare una specie di crema. A questa si aggiungono, infine, aceto, sale e pepe. Tritare finemente l'albume e l'erba cipollina e amalgamarli al composto.

asparagi bolliti. Che l'uovo si accompagni degnamente agli asparagi è cosa nota da tempo, ma questa salsa presenta particolari caratteristiche di leggerezza e digeribilità. Alcune volte l'aceto viene sostituito con la senape, ma questa non fa parte della ricetta originale; peggio ancora quando si uniscono aceto e senape, togliendo ogni delicatezza alla salsa. Qualcun altro ha pensato di aggiungere un cucchiaino di maionese: aggiunta errata, perché la caratteristica della salsa è di non essere troppo liscia, ma di conservare una certa granulosità data dal bianco d'uovo e dall'erba cipollina.

Un'altra salsa molto nota, specialmente per le carni, è la *salsa di cren* o rafano, che dir si voglia. È usata un po' ovunque, con un'impressionante varietà di ricette. Vi è chi la fa a caldo e chi a freddo, chi parte da una besciamella, chi usa panna da cucina o yogurt, chi si accontenta di tre o quattro ingredienti e chi invece ne usa una decina. In Sudtirolo si preferisce una ricetta alquanto semplice, avendo capito che l'unico problema con questa salsa, da usare in piccole dosi, è di rendere appetibile a tutti il sapore molto forte del rafano (in tedesco Meerrettich o Kren).

La ricetta di base è molto semplice: si grattugia finemente la radice di rafano ben pulita e si bagna con un po' di succo di limone affinché non annerisca; la stessa cosa si fa con una mela sbucciata e poi si mescolano gli ingredienti; si può usare anche un frullatore. A seconda della densità che si vuole ottenere, si può aggiungere un po' di mollica di pane bagnata nel latte (o panna o yogurt). Insaporire con sale e pepe. Il rapporto fra rafano e mela dipende dalla forza del rafano e dal risultato finale che si desidera; in genere si mettono in parti eguali. A seconda dei gusti, si possono aggiungere un po' di zucchero e un po' di aceto bianco oppure dell'altro succo di limone.

Come è noto, nella cucina del Sudtirolo si è sempre dato ampio spazio alla selvaggina, in particolare agli ungulati, come capriolo, cervo, camoscio, e si sono studiati accompagnamenti particolari che si adattassero al robusto sapore di queste preparazioni. Usuale, nella cucina nordica, è servire, per esempio, una pera cotta in uno sciroppo di vino e miele, anche se, attualmente, si mette in tavola una scodella di marmellata di mirtili rossi oppure di ribes. Queste marmellate vengono talvolta usate direttamente nella preparazione della selvaggina, sciogliendone una cucchiata nel fondo di cottura, al fine di ammorbidirne il sapore, visto che il vino usato nella marinatura tende a renderlo un po' acidulo. Sono state però sviluppate delle salse con questi frutti, un po' più complicate. Citiamo qui l'esempio della *salsa a base di mirtili rossi freschi*. Nella sua preparazione si prendono 250 g di mirtili rossi, tre scalogni; questi vengono tritati finemente e rosolati in un po' di burro; quando sono dorati si aggiungono i mirtili schiacciandoli con una forchetta, un bicchiere di Porto, due bicchieri di fondo di cottura e poi si lascia cuocere lentamente, fino a che si riduce della metà. Analoga è la preparazione della salsa al ribes.

HANNO COLLABORATO

Gianni Gentilini (DCST Trentino)
Edoardo Mori (DCST Alto Adige)

Francesco Pompeati



Veneto

L'UTILIZZO DEI GRASSI

I percorsi seguiti per affrontare l'argomento sono due, uno relativo alla componente fondante le salse o i sughi (principalmente olio, burro, lardo e strutto) e l'altro correlato agli arricchimenti (verdure, aromi, spezie, ecc.).

Va premesso che la cucina del Veneto è storicamente influenzata da quella della Serenissima, in quanto la prevalenza economica, culturale e militare di Venezia ha condizionato nel tempo, com'è evidente e usuale, lo sviluppo dei territori "occupati". C'è quindi una discreta omogeneità di impostazione nei territori della Repubblica Veneta, con le debite eccezioni dovute alle marcate differenziazioni territoriali: mare, montagna o collina. Nello sviluppo delle diverse cucine, rimane comunque ben presente la matrice comune e sono ricorrenti le sovrapposizioni di consuetudini gastronomiche tra aree limitrofe; va anche riscontrato che nelle terre di confine esistono contaminazioni importate da culture confinanti, così, per esempio, il Polesine risente della vicinanza delle cucine ferrarese e mantovana.

Ritornando alla componente "fondante" o "grassa", questa è generalmente condivisa nel territorio regionale sia per quanto riguarda gli oli vegetali d'oliva o, per un certo periodo, di semi, sia per i grassi di origine animale come burro, lardo, pancetta e strutto. C'è ovviamente notevole differenza nelle quantità e nelle preparazioni in cui vengono utilizzati e ciò dipende dalla specificità delle economie dei diversi territori. Un tempo c'era una ridondanza di apporto calorico nei condimenti caratteristici delle zone agricole o montane, rispetto a quelli di città, non solo, e non tanto, per una diversa necessità nutrizionale, ma soprattutto per maggiore facilità di reperimento, in campagna e in montagna, dei grassi di origine animale. Ora questa differenza è stata ampiamente superata e, quasi ovunque, i condimenti di natura animale sono stati progressivamente sostituiti da quelli di natura vegetale come l'olio d'oliva. Qualsiasi "tocio" (in tutta la regione il sugo di cottura di ogni preparazione gastronomica è chiamato tocio) risulta dalla combinazione di lardo e/o olio, burro o altri grassi animali insieme ad aromi, aglio, cipolla, salvia, rosmarino e spezie. In sintesi, la base di ogni "tocio" (oltretutto di molte minestre) è il *soffritto* ("desfrito"): cipolla,



aglio e altro, cotti nella base grassa prima di essere arricchiti dalla carne, dal pesce o da verdure, con ulteriori, eventuali erbe aromatiche o spezie. Vi sono molteplici procedimenti alla base della preparazione delle salse tipiche della regione, non molte per la verità, ma quasi sempre concettualmente sviluppate in modo analogo.

La presenza di Venezia nella storia di quello che è oggi il condimento base fondamentale, l'olio d'oliva, è assai rilevante e merita qualche cenno. L'olio d'oliva, e più precisamente l'olio extravergine di oliva, fu per Venezia una delle merci di scambio più importanti e, come tale, oggetto di severissima regolamentazione, documentata ancor prima del 1300 (addirittura il primo decreto del Maggior Consiglio che riguarda i "visdomini della Ternarìa", cui era demandata la sorveglianza sui venditori di olio, per verificare la bontà della merce, risale al 1261).

L'olio era importato principalmente dall'Istria, dalla Puglia e dalle isole greche, ma il suo commercio non era libero, una parte doveva essere depositata in "Ternarìa" e la destinazione del rimanente era anch'essa determinata dalle autorità. Il 50% dell'olio importato era oggetto di commercializzazione e riesportazione (nel 1600, l'olio era, per volume d'affari, una delle merci più rappresentative e la sua importanza crebbe nei secoli successivi, fino a diventare in assoluto la voce principale). Della frazione rimanente, il 40% circa era destinato ad usi industriali per la produzione di sapone (famoso e ricercatissimo il sapone veneziano) e la lavorazione delle lane, mentre del rimanente 10% destinato ad usi domestici, circa la metà veniva utilizzato per l'illuminazione e il resto per l'alimentazione (soprattutto sulle tavole dei ricchi nei giorni di magro).

Tra i grassi di origine animale, il ruolo più importante è rappresentato dal burro, uno dei primi prodotti lattiero-caseari trasformati dall'uomo. Può essere considerato un concentrato della frazione lipidica del latte di vacca, in quanto, se si utilizza un latte diverso, è necessario specificarne l'origine. La concentrazione avviene con l'estrazione della crema dal latte e con la trasformazione di questa in burro, un'emulsione di acqua in grasso, il cui tenore supera l'80%. La qualità del latte e la presenza di particolari essenze vegetali, tipiche del pascolo di montagna, influiscono sulle caratteristiche organolettiche e sensoriali del burro, che sicuramente è molto gradito per il

LE QUATTRO DOP DELL'OLIO VENETO

L'importanza dell'olio d'oliva nell'economia veneziana stimolò, nei territori governati, lo sviluppo dell'olivicultura, coltura peraltro già introdotta dai Romani, e ancora presente con ben quattro Dop, le cui caratteristiche sono controllate dai rispettivi disciplinari di produzione.

Il "Garda Orientale", Dop dal 2004, comprende per il Veneto i comuni della provincia di Verona a Sud e ad Est del lago, dove è molto diffusa la cultivar casativa qui denominata "drizzar". L'areale di produzione del "Veneto Valpolicella", Dop dal 2001, comprende le zone vinicole del Recioto e dell'Amarone fino a quelle del Soave, caratterizzate dalle

cultivar *grignano* e *favarol*. Il "Veneto Euganei e Berici", Dop dal 2001, è prodotto nel basso Vicentino, nei Colli Berici e in quelli Euganei, nel Padovano, dove sono diffuse le cultivar *leccino* e *rasara*. Il "Veneto del Grappa", Dop dal 2001, la cui zona di produzione è la fascia collinare pedemontana delle province di Vicenza e Treviso, segue le vigne del Torcolato di Breganze, dei vini di Asolo e del Prosecco di Conegliano e Valdobbiadene sulla sinistra Piave e qui le cultivar più diffuse sono *frantoio* e *leccino*. In queste aree l'olio è stato utilizzato non solo come "condimento base" per i sughi, ma anche crudo sulle verdure.



sapore delicato e, grazie al suo basso punto di fusione, “si scioglie in bocca”. Anche il burro ebbe una regolamentazione nella storia veneziana, pur non ricoprendo una rilevanza paragonabile a quella dell’olio. Sin dal 1500 almeno, l’operato dei “butirranti” (venditori di “onto sottile” = burro), che erano associati ai “gallineri” (venditori di pollame), fu sottoposto a norme e controlli rigorosi per garantire che il prodotto non fosse “rifatto” (adulterato) e, successivamente, non importato da “esteri stati”.

SALSINA BIANCA PADOVANA (PER LA GALLINA ALLA CANEVERA)

Ingredienti: 100 g di burro, 150 g di farina, 300 g del sugo lasciato in cottura dalla gallina.

Preparazione: fondere il burro a fuoco lento, unire la farina e cuocere per alcuni minuti senza far colorire. Passare al setaccio fine il sugo lasciato in cottura dalla gallina, unire al burro e far bollire per alcuni minuti. Servire la gallina accompagnandola con riso pescato (bollito) e versandovi sopra la salsa.

(Ricetta di Massimo Alberini)

L’impiego del *lardo* come condimento (ma anche quale companatico) è usanza molto antica, sviluppatasi nella civiltà contadina che prevedeva, in quasi ogni “casada”, l’allevamento di uno o più maiali per soddisfare le esigenze familiari. Il lardo è il tessuto adiposo sottocutaneo dell’animale, con anche tessuto fibroso e cotenna, che viene sottoposto a salagione e stagionatura; può essere utilizzato, come condimento, nel battuto per il soffritto base di “toci” o minestre, ma tagliato a listarelle è un ottimo companatico; lo *strutto* (“colà”, “onto”) è ottenuto per fusione dei grassi presenti nel tessuto adiposo anche viscerale del maiale ed è utilizzato esclusivamente come condimento.

Nelle varie aree geografiche della regione, si sono riscontrate, nel tempo, dinamiche diverse di utilizzo dei condimenti, dovute a motivi commerciali, ma soprattutto alle loro diverse latitudini (con situazioni climatiche differenti), alla natura dei terreni (per cui prosperano colture diverse) e alle molteplici esigenze degli abitanti.

Nelle zone vocate all’olivicoltura, l’uso dell’*olio d’oliva* era una consuetudine, ben prima delle conoscenze nutrizionali moderne. In montagna

e nell’immediata pedemontana, il burro è sempre stato protagonista, pur con diverse “sfumature” e caratteristiche organolettiche. Nella fascia più pianeggiante, ma con limiti assolutamente indefinibili sia a Nord sia a Sud, dove era da sempre in uso l’allevamento del maiale, c’era ampia disponibilità di lardo e di strutto (non solo come condimenti, ma anche come fondamentali integratori calorici).

In alcune zone montane come, in particolare, nel Bellunese, i due “grassi” sono sempre convissuti. In queste vallate, l’antica cucina era autosufficiente, quindi i grassi di cottura, il lardo (con lo strutto che ne deriva) e il burro, sono insieme “base e abbellimento”.

L’importanza dello strutto, nell’autentica cucina bellunese, è decisiva in quanto è anche la base della frittura. L’economia montana bellunese si è retta sul burro, almeno fino ai primordi del XX secolo.

La produzione di questo pregiato derivato del latte (svilupata nelle latterie sociali, tra le più antiche d’Italia) era ricercata anche all’estero, era garantita da un sigillo e, in più, confezionata in stampi caratteristici.

CONIGLIO ALLA BELLUNESE

Ingredienti: 1 coniglio (giovane) con il suo fegato, 80 g di salame bellunese, 1 pugno di prezzemolo, buccia di limone, 1 scalogno piccolo, ½ bicchiere di vino bianco, sale, pepe, olio, abbondante burro.

Preparazione: tagliare il coniglio a pezzi, mettere in un tegame poco olio e molto burro, riscaldare, far rosolare ben bene i pezzi del coniglio, salare e aggiungere il vino bianco. Evaporato il vino, coprire appena il coniglio con acqua tiepida. Incooperchiare e portare quasi a cottura, controllando continuamente affinché la carne resti morbida. Nel frattempo preparare la salsa: tritare finemente il fegato, il salame, il prezzemolo, lo scalogno, la buccia di limone. Mettere l’impasto in una scodella con 2 cucchiai d’acqua, mescolare in modo da ottenere una salsa cremosa. Scoperchiare il tegame, versare la salsa sopra il coniglio, mescolando bene, in modo che tutti i pezzi ne siano ricoperti. Terminare la cottura fino a che il condimento ritorna trasparente. Il coniglio alla bellunese va sempre accompagnato da polenta.

*(Ricetta depositata dalla
Delegazione di Belluno-Feltre-Cadore, nel 2003)*

I PROFUMI NEL PIATTO

Occorre considerare ora la seconda componente dei condimenti, base di sughi e salse del territorio, e così individuare gli elementi principalmente usati come “complemento” o “arricchimento”. Prevalentemente presenti, nei sughi e nelle salse regionali, sono la cipolla e l’aglio utilizzati singolarmente, ma anche con salvia, rosmarino, timo, maggiorana, alloro, cumino, dragoncello, menta, prezzemolo e altre verdure aromatiche come sedano e carota. In questa famiglia di “arricchimenti”, vanno comprese le *spezie*, che nella storia di Venezia ebbero, dal punto di vista commerciale, un’importanza fondamentale. Cannella, chiodi di garofano, macis, noce moscata, pepe, zafferano e zenzero giunsero sulle tavole dei ricchi veneziani (ed europei) e vi si stabilirono fino ai nostri giorni. Le spezie erano allora vendute in negozi specializzati: le “spezierie”, considerate quasi delle farmacie. Il loro consumo era appannaggio dei ceti più abbienti e l’uso soggetto alle mode; quando il loro costo si ridusse fino ad essere alla portata di tutti, si integrarono con le culture locali, entrando in gran parte delle tipologie di salse e sughi ancor oggi preparati o, quanto meno, conosciuti in regione.



Nella confezione di salse e sughi, in Veneto, un ultimo elemento è fondamentale: l’*aceto di vino*. Si tratta di un acidificante naturale ottenuto grazie all’attività dei batteri acetici (*Acetobacter aceti*) che ossidano l’etanol contenuto nel vino base (il cui titolo alcolometrico può variare dal 5 al 10%) e lo trasformano in acido acetico. Ne risulta un liquido dall’aroma intenso e penetrante e dal gusto acidulo e pungente, in cui la presenza di acido acetico non deve essere inferiore al 6% e quella di alcol etilico residuo superiore all’1,5%. L’aceto è generalmente utilizzato insieme all’olio d’oliva su insalate e verdure crude o lessate, ma trova impiego anche in alcune preparazioni cotte e come conservante.

Un tempo l’aceto veniva prodotto in casa, immettendo il vino in una piccola botte dove fosse presente la “madre” (un impasto vischioso formato da batteri acetici) e arieggiandolo periodicamente fino alla “maturazione” dell’aceto. Poco calorico (contiene mediamente dalle 5 alle 20 calorie ogni 100 grammi), l’aceto veniva, talvolta, usato in cucina per risparmiare su altri tipi di condimento più “pesanti” da un punto di vista calorico e più cari. Va detto che non esiste un sapore univoco di aceto: questo dipende dal tipo di vino utilizzato, ma anche da eventuali processi di invecchiamento e ancora da aromatizzazioni che possono essersi consolidate nei diversi territori. Vanno solo citati gli aceti derivanti da altra frutta che non sia l’uva (per esempio le mele) o gli aceti “balsamici” e “balsamico-tradizionali”, perché rientrano scarsamente, o per niente, nella storia del Veneto, anche se recentemente si è riscontrato un certo sviluppo del loro consumo.

TU CHIAMALE, SE VUOI, EMULSIONI

È arrivato il momento di vedere, chiaramente solo a titolo puramente esplicativo, non già esaustivo, come si siano combinate le due “famiglie” di condimenti nel formare “salse e sughi” particolarmente significativi. Se volessimo definire le salse dal punto di vista chimico-fisico, dovremmo chiamarle emulsioni, cioè la dispersione di un liquido, per esempio olio, in un altro immiscibile, l’acqua, utilizzando la forza meccanica, ossia una vigorosa agitazione. Se sono le gocce d’acqua a disperdersi nell’olio, si

parla di emulsione “acqua in olio”, mentre se ad essere disperse nella fase acquosa sono le goccioline di olio, l’emulsione è di tipo “olio in acqua” come la maionese. È possibile creare un’emulsione omogeneizzando energeticamente olio e acqua, ma le due fasi si separano velocemente per formare un sistema dato da uno strato di olio (densità minore) su una base d’acqua (densità maggiore). Il segreto per formare emulsioni “stabili”, da utilizzare in cucina, si chiama emulsionante. Si tratta di sostanze “anfifiliche” che presentano nella loro struttura una parte più affine ai grassi e una che si lega più facilmente all’acqua. A questo scopo possono essere utilizzati anche i polisaccaridi come amidi o pectine. I fosfolipidi (conosciuti anche come lecitine) contenuti nel tuorlo d’uovo, le caseine del latte, la gelatina, le proteine del siero, dell’albume, della soia e del riso, della patata, solo per fare qualche esempio, possiedono proprietà emulsionanti. Le proteine sono in grado di disporsi tra le due fasi immiscibili, formando un film che mantiene stabile l’emulsione, impedendo la coalescenza.

Si pensi ad una delle salse più famose nel Veneto, la *pearà* veronese (ma usata anche, con poche varianti, nel Vicentino), in cui l’olio d’oliva si fonde con un’altra “base grassa” (il midollo di bue) che contiene anche una frazione proteica e viene amalgamato con pane e grana padano grattugiati,

PEARÀ (ALL’USO DI VERONA)

Ingredienti: 400 g di pane raffermo grattugiato, 200 g di midollo di bue, vitellone e maiale divisi in parti uguali, ½ litro di brodo di manzo, 40 g di burro, pepe per metà macinato sottilissimo, il restante macinato granuloso.

Preparazione: raccogliere il brodo non sgrassato di un buon pezzo di manzo lessato. Passare al forno (150 °C) il pane raffermo senza farlo colorire. Porre in un tegame di terracotta il midollo, scioglierlo a fuoco lento, poi aggiungere il burro. Quando il midollo si sarà fuso, versare un mestolo di brodo per persona, ben bollente. Dopo qualche minuto, versare il pane grattugiato, lasciando bollire molto lentamente per circa due ore. Un quarto d’ora prima di ritirare dal fuoco, aggiungere il pepe sottile e granuloso. Per dare la giusta consistenza cremosa alla *pearà*, aggiungere brodo o pane grattugiato, tenendo presente che, raffreddando anche di poco, cambia la consistenza dell’impasto. Portare a tavola caldissimo.

SALSA PEVERADA

Preparazione: friggere, in abbondante olio, il fegato dell’animale e la sopressa nostrana nella stessa quantità, in peso, il tutto tritato finemente assieme a sale, pepe, prezzemolo, succo e buccia di limone. Cucinare la salsetta per 10 minuti a fuoco basso e sfumarla alla fine, subito prima di versarla sui pezzi dell’animale arrostito, con un cucchiaino d’aceto.

(Traduzione di una ricetta dei primi del 1900)

molto pepe e brodo, il tutto, ben ristretto; essa costituisce uno dei più sapori “accompagnamenti” ai bolliti e l’esempio di come si possa costruire in cucina una perfetta emulsione.

Questa salsa si diffuse nella seconda metà del 1800, ma le sue reali origini non sono note; vi è una leggenda secondo la quale ad inventarla fu un cuoco della corte del re longobardo Alboino, che si proponeva, con questa, di stimolare l’appetito della regina Rosmunda, depressa dopo la costrizione del marito a bere nel teschio del padre Cunegondo.

Non meno famosa è la *salsa peverada*, che non ha niente a che vedere con la precedente e che accompagna, principalmente, l’arrosto di faraona (ma anche di altri animali da cortile e, persino, di lepore); anche qui l’olio si coniuga con una fetta di sopressa (grasso e proteina), più l’aromatizzazione dell’aceto (alcune varianti prevedono anche filetti d’acciuga dissalati, buccia di limone, prezzemolo). Un’altra salsa, diffusa nel Trevigiano, e in numerose altre aree del Veneziano, è quella dei *bigoli in salsa*. Qui la combinazione è quasi paradigmatica nella sua semplicità: olio e cipolla sono la base in cui vengono sciolte le sarde salate, insaporite da abbondante pepe; essa è di origine antica, ma è ancor oggi molto diffusa e rappresenta un test assai significativo per il valore di un cuoco. L’opposto, per dovizia di ingredienti, è rappresentato da un’altra ricetta, molto usata soprattutto nel Vicentino, i *bigoli con l’anatra*; qui i condimenti grassi, olio, burro e lardo, ci sono tutti ma anche gli insaporitori non mancano, infatti sono previsti cipolla, carota, sedano, aglio, cipollotto, prezzemolo, salvia, alloro e pepe (una variante prevede anche polpa di pomodoro).

Per tornare alla semplicità, ricordiamo come sia pietanza molto povera, oggi poco frequentata, il radicchio di campo condito con il sale, l’aceto e

con il lardo tagliato a piccole listarelle, fuso e versato, con tutto il liquido, sulla verdura, al posto dell'olio (in tante zone, troppo caro per i contadini). Interessante, ma non semplice, è una *salsa agrodolce a base di fegato di vitello* macinato, cucinato in olio extravergine d'oliva e burro, salato a fine cottura, arricchita con uva passa e pinoli e completata con zucchero e succo di limone fino all'appagamento del palato del cuoco (ricetta vicentina di casa Rizzi). Veniva servita nei pranzi o cene, esclusivamente dei giorni di festa.

Degna di nota e di menzione è la *salsa verde padovana* che è una combinazione di prezzemolo tritato, sardella salata, pane grattugiato, aglio, aceto, succo di limone e olio d'oliva (ricetta che ripropone quasi integralmente quella che compare nel manoscritto in lingua veneta noto come: *Libro di cucina del secolo XIV* o più semplicemente come *Anonimo Veneto*, col nome "Salza verde a capreto e ad altre carne alesse"). Ottimo abbinamento con i bolliti, in quanto le note aromatiche del prezzemolo, fresche e leggermente amare (combinazione di apiolo, apioside e miristicina presenti in tutta la pianta), creano un armonico equilibrio con il dolce-salato delle carni.



Famoso e diffuso ormai in tutto il Veneto, è il *saor*: una salsa nella quale l'utilizzo dell'aceto in "cotto" ha sicuramente una funzione conservativa, ma rappresenta uno straordinario contrappunto alla tendenza dolce della cipolla e del pesce fritto, e anche alla dolcezza di pinoli e uva passa. Questa salsa è conosciuta principalmente per l'abbinamento con le sardine (universalmente note le *sarde in saor*), ma veniva e viene utilizzata, con risultati pregevolissimi, anche abbinata a quasi tutti gli altri pesci di piccole dimensioni (triglie, sogliole, ecc.) fritti. È più recente l'utilizzo del saor con carni bianche (gallina bollita) e verdure (radicchio rosso di Treviso e zucca) e anche in questo caso il risultato è tutt'altro che disprezzabile.

Interessante, pur se del tutto anomala rispetto a quanto visto finora, è la *salsa al cren*, che consiste nella radice di rafano grattugiata e messa sotto aceto, aggiustata di sale e olio, ancor oggi diffusissima (esistono varianti che prevedono l'aggiunta di mela grattugiata o di un pizzico di zucchero per mitigare il piccante) quale splendido accompagnamento per i bolliti, soprattutto quelli "grassi" come il cotechino.

UN UNICO NOME PER I SUGHI

Veniamo ora ad esaminare i sughi e subito va ripetuto che, nel Veneto, tutti i sughi si chiamano "tocio" (pocio, poceto), parola onomatopeica che rievoca il suono prodotto dall'intingere, e rimanda ad un sugo abbondante e denso che nella lenta cottura (di carni o pesci) si arricchisce dei tanti sapori dei condimenti che si combinano. In esso vanno intrisi pane o polenta, ma viene spesso anche usato per condire piatti di pasta o di gnocchi di patate. Uno di questi intingoli, ancor oggi in uso (pur se con qualche variante rispetto alle origini), è il vicentino *consiero*. Un sugo che, originariamente, veniva preparato con un pezzo di lardo tagliato a fette o a piccoli quadretti, al quale si aggiungevano cipolla o scalogno, prezzemolo e altre erbe aromatiche (timo, rosmarino, in stagione anche basilico) tritate fino ad ottenere un pesto omogeneo che veniva posto in casseruola, con poca acqua e poco sale, e si cucinava a fuoco basso. Si mescolava spesso, al fine di evitare che

il lardo, rosolando, conferisse un sapore troppo accentuato e si attaccasse al fondo della pentola; generalmente, l'ultimo ingrediente era la salsa di pomodoro (doppio o triplo concentrato) sciolta in poca acqua e dosata in base all'uso finale. Non sempre, infatti, il "consiero" serviva a condire i "gargati" (tipico formato di pasta delle valli vicentine), talvolta veniva usato per arricchire "el minestron", e in questo caso la salsa di pomodoro era chiaramente esclusa. Nel tempo sono state inserite alcune varianti: il lardo è stato sostituito dalla pancetta e poi, negli anni Ottanta/Novanta, si sono utilizzati il burro e l'olio. Quest'ultimo è stato progressivamente sempre più usato, rendendo il piatto molto più leggero al gusto, salutare e digeribile.

Un "tocio" nel quale si riconosce tutta la regione è la *pastissada*. La cottura è lunga, con poche varianti, e si presta per diversi tipi di carne, la più famosa è forse la *pastissada de caval*, tipica del Veronese. Questo piatto è storico e le sue origini risalgono al 489 d.C., quando, davanti a Verona, Odoacre sconfisse Teodorico provocando un'ecatombe di cavalli, le cui carcasse furono concesse magnanimamente alla popolazione, perché si sfamasse. La preparazione è paradigmatica per l'uso dei "condimenti": infatti, olio e lardo sono insaporiti da sedano, carota, molta cipolla, lauro, dragoncello, chiodi di garofano e pepe.

CARNE PASTISSADA

Ingredienti: 800 g di coscia di manzo, 50 g di lardo, 1,5 cucchiaini di olio, 35 g di burro, 1 cipolla, qualche chiodo di garofano, un pizzico di cannella, sale, pepe.

Preparazione: battere la carne e steccarla con il lardo tagliato a listarelle. Mettere in una pentola olio e burro; quando i grassi si saranno sciolti, aggiungere la carne in pezzo intero, la cipolla affettata, i chiodi di garofano, la cannella, sale, pepe. Quando la cipolla e la carne avranno consumato i loro liquidi, aggiungere ½ bicchiere d'acqua bollente. Coprire e lasciar bollire a fuoco lento per almeno 3 ore. Aggiungere altra acqua bollente, se necessario, per portare a cottura la carne. Quando questa sarà tenera, toglierla dalla pentola e tagliarla a fettine sottili. Servirla coperta dal sugo di cottura che dovrà essere denso e abbondante. Accompagnarla con polenta.

(Ricetta tratta e tradotta da un ricettario veneto ottocentesco)

Buona produttrice di "tocio" è la *sopressa cotta in "tecia"*: alcune fette di sopressa vanno tagliate piuttosto grosse e poste in una padella unta d'olio e burro, insaporite con il lauro e il rosmarino, condite da ultimo con una salsa preparata a parte, con cipolla, olio, burro e aceto. Interessante è il *brasato ai funghi* che introduce la famiglia dei "brasati" anch'essa ricca di "tocio".

BRASATO AI FUNGHI

Ingredienti: 1,2 kg di manzo della coscia o muscololetto, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 cuoricino di sedano, 1dl di olio di vinaccioli o di oliva, ½ bicchiere di vino rosso, 300 g di funghi (porcini o chiodini), sale, pepe.

Preparazione: tritare finemente la cipolla, l'aglio e il sedano e imbiondirli nell'olio. Insaporire la carne e farla rosolare nel soffritto, da ogni parte. Spegnerne con il vino rosso. Unire i funghi tagliati a pezzetti. Lasciar insaporire, sistemare di sale e pepe. Aggiungere un po' di vino e un po' d'acqua, e far sobbollire per 4 ore, sino a che la carne sia tenera, e il sugo bene addensato. Tagliare a fette, napparle di sugo abbondante, e servirle con polenta morbida.

Varianti: 1) aggiungere un poco di passata di pomodoro; 2) sostituire i funghi freschi, con 30 g di funghi secchi, ammollati nel brodo (lavarli in acqua calda e lasciarveli per 10 minuti, e poi in un quarto di brodo caldo) e con questo aggiungerli al brasato.

(Ricetta di Giuseppe Maffioli)

Più rare, e di esclusiva provenienza montana, sono le preparazioni condite col solo burro, che, in quell'area, era insieme alimento sostanzioso e condimento. Lo si trova, nella tradizione bellunese, anche abbinato (magnificamente) con i semi di papavero, ma pure con formaggi stagionati grattugiati e (tipicamente) con la ricotta affumicata, sempre grattugiata.

Per concludere questa carrellata, curiosa è una preparazione di Montagnana, nel Padovano, dove alcuni condimenti non confluiscono in un sugo o in una salsa, ma in un pane: lo *schizzotto di Montagnana*, tipico del luogo, caratterizzato dalla semplicità dell'impasto. Anche in questo caso, come per molti altri prodotti, nel tempo vennero preferiti ingredienti più "leggeri" e si cercò di adeguare la preparazione alle esigenze moderne, senza snaturarne

la tradizione. Così, nel ricettario di Anita Giacomelli (1886), gli ingredienti erano fior di farina, unto di maiale o d'oca o radisello di maiale, oppure un misto di detti grassi, un po' di zucchero, tuorli d'uovo, Cognac o Rum, acqua e sale. Successivamente, i grassi utilizzati furono lo strutto (ma anche il burro e l'olio); si semplificarono l'impasto (ammorbidendolo con latte tiepido), i tempi di cottura e si ridusse lo spessore. Intatto il risultato: il colore del pane ben cotto, all'esterno, con una crosticina dorata e croccante, disegnata a griglia; all'interno, una mollica morbida e soda con un profumo di rosmarino proveniente dalle mani che lavorano la pasta. Nella variante con "ciccioli", la lievitazione va aiutata con lievito di birra e vanno aggiunti, all'impasto lievitato, i "ciccioli" sbriciolati.

HANNO COLLABORATO

Nazzareno Acquistucci
Giancarlo Burri
Pietro Canepari
Michela Dal Borgo
Pietro Fracanzani
Francesco Piero Franchi
Giorgio Golfetti (CT)
Anna Lante

Lucia Marangon
Teresa Perissinotto
Renzo Rizzi
Roberto Robazza (DCST)
Claudio Ronco
e la Consulta della Delegazione
di Belluno-Feltre-Cadore

Friuli-Venezia Giulia



POLENTA E TOCIO

Se 'l mare el fusse de tocio e le montagne polenta... ohi mama che tociade!

Nata sulle coste dalmate, si può definire canzone bandiera delle popolazioni del Friuli-Venezia Giulia (e non solo). La polenta: piatto indispensabile, da condire con qualsiasi cosa si avesse sotto mano. Una vera ossessione, il *tocio*. Tutto doveva fornire tocio abbondante. Labile il confine tra pietanza a sé stante e condimento. La parola ha radici antiche, che hanno trovato nella regione terreno d'elezione per svilupparsi.

Riporta il *Vocabolario friulano* del Pirona: “Toc, Tocio, Tocit” = Intinto, guazzetto - parte umida o liquida delle vivande e nella quale si possa intingere.

“Bisogna saver companasegar”. È necessario saper accompagnare il pane alla (poca) pietanza. Anche se il pane era immancabilmente sostituito dalla polenta. Condire con poco sugo è un'arte difficile, complicata.

Tradizionali, in pianura, i sughi ricavati dalle carni degli animali da cortile. L'anatra muta sguazzava nei ruscelli di casa e i polli, i tacchini e le faraone razzolavano nell'aia e si nutrivano autonomamente di vermi e piccoli insetti, quindi erano facili da allevare e fornivano sughi a base di rigaglie, fegatini, oppure di carne tritata con l'aggiunta di carote, sedano, cipolla, aglio ed erbe aromatiche quali timo, maggiorana, alloro e, a volte, pezzettini di lardo o pancetta.

Sempre dal Pirona, alla voce Toc: “Cibiriti o Ciribiti” = Cibreo, fricasea, manicaretto di ritagli di pollo o altro. Nella bassa pordenonese prendeva il nome di *minusan* un intingolo di fegatini, talvolta con l'uso delle budelline della gallina, ben lavate e tritate. Un tempo anche il sangue del pollo veniva recuperato all'atto dell'uccisione e mescolato al minusan, che serviva poi ad accompagnare la polenta. Quando si trattava di condire la polenta si poteva impiegare qualsiasi ritaglio di carne, in modo da ricavare una pietanza che costituiva un vero “piatto unico”, nutriente e calorico oltre che saporito. Nella ricetta della *polenta pasticciata* (*polente pastizade*), appaiono come ingredienti anche la carne di piccione, quella di maiale e quella di vitellone, oltre al lardo, al prosciutto affumicato, alle salsicce e al musetto.

Tralasciando il baccalà, col quale la citata canzone proseguiva, entravano a far parte della categoria dei “toci” anche i pesci d’acqua dolce; barbo e anguilla erano i prediletti per fornire sugo in abbondanza. Da ricordare per i periodi di magro, in particolare il mercoledì delle ceneri, la “renga” (aringa) che accompagnava sempre la polenta. L’aringa era dissalata accuratamente e cotta in modi diversi, quasi sempre ammollata prima nel latte; a Gorizia, particolare la *sevolàda cu lis rênghis, cipollata con le aringhe*, che accompagna come sugo la polenta.

L’INTENSO SAPORE DEGLI INTINGOLI

In montagna, c’è un concreto ricordo ricorrente nella memoria alimentare dei ragazzi e dei sottoposti, nelle terre dell’Alto Friuli del passato: è quello attinente ai sughi e agli intingoli. Il sentore intenso e pregnante delle lente cotture al fuoco di legna, o il sapore pastoso e pieno che accompagnava i piatti di un tempo, comunque essenziali, è così radicato perché non è figlio di semplici sollecitazioni sensoriali, ma è segno di una fase precisa dell’esistenza, che era spesso subita e vissuta con forte determinazione di rivincita. In occasione dei pasti, l’organizzazione gerarchica dei commensali a tavola comportava una suddivisione iniqua ma codificata delle pietanze. Al capofamiglia, e in subordine ai malati o alle figure di riferimento, spettavano via via i bocconi migliori, in una gradualità ineluttabile che si concludeva, per gli ultimi in ordine di scelta, nella partecipazione al piatto attraverso la sublimazione in un umore: l’*intingolo*, appunto. “Tocjâ” (toccare) il pane o la polenta nel sugo, era l’unica possibilità di avvicinarsi ad un sapore intenso, era la metafora di un’età, quella giovanile, segnata dalla promessa di ciò che sarebbe stato: come per la pietanza così era per la vita, si poteva intuire una consistenza, senza poterla possedere ancora appieno. Leggende tramandate parlano di tempi di grande povertà, dove la polenta veniva “condita” solo strusciando l’unica aringa affumicata appesa al centro della tavola per tutta la famiglia.

Intingere la polenta nel sugo, sempre meno unto e corposo, a causa delle diverse “prese”, era l’unica strada di compartecipazione all’evento

ed era un infallibile indicatore di ruolo, nonché di percorso esistenziale: si passava dalla voracità inappagata dell’infanzia, fatta di bocconi rubati, attraverso la corposità decisa dell’età adulta, fatta di bocconi stabiliti, per arrivare infine al ritorno dovuto della vecchiaia, al boccone obbligato, che portava ad una rassegnata resa al “morbido”, a causa delle problematiche legate ai denti. Tutto nel sugo: speranze, pazienza, attesa, godimento, ricordo.

Tale era la forza del verbo “tocjâ”, che molti dei sughi che hanno segnato queste terre forse prendono il nome da esso: *toç di ués di purcit* (sugo di ossi di maiale), *toç di luianie* (di salsiccia), *toç di salam* (di salame), *toç di voves* (sugo per braccianti), *toç di puina* (di ricotta), *toç di braide* (del campo), *toç di nono* (del nonno, detto anche *toçje chi tocje lì*), *toç di lave pît* (di lava piedi), *toç di mei* (di mele), quest’ultimo veniva preparato in periodi di carestia e consisteva in una purea grossolana di mele che accompagnava la polenta. Sostanzialmente, il sugo (*toç*) nasceva dall’utilizzo di burro cotto, strutto, lardo o altri grassi animali, elaborati con farina di mais - invenzione geniale il condire la polenta con un sugo di polenta - latte o succhi vegetali. Frequente era la presenza di ricotta affumicata, sostanzialmente decisa e appagante nel sapore.

TOÇ IN BRAIDE (SUGO DEL CAMPO)

Ingredienti: per la polenta: 200 g di farina di mais macinata sottile, 2 dl di acqua, 2 dl di latte, sale. Per la salsa: 300 g di formaggio di malga, ricotta fresca e caprino, 1 dl di latte. Per il condimento: 100 g di burro, 50 g di farina di mais.

Preparazione: cuocere la polenta come al solito lasciandola piuttosto morbida. A parte fondere a bagnomaria i formaggi con il latte e frullare il tutto fino ad ottenere una crema piuttosto liquida. In un tegame rosolare il burro e la farina di mais finché diventeranno color nocciola. Servire in piatti singoli la polentina calda, versarvi sopra un mestolino di crema di formaggi e condire con qualche cucchiaino del fondo di burro e farina di mais.

In versione moderna, la ricetta, rivisitata dal cuoco Gianni Cosetti del ristorante “Roma” di Tolmezzo, prevede l’aggiunta, a seconda delle stagioni, di punte di asparagi o di frittura di capretto o di funghi trifolati o di tartufo bianco o di una fettina di foie gras.

UN RIMPIANTO

Triste destino, quello della polenta, oggi ridotta a salsetta insignificante di accompagnamento, e non più piatto unico. Penoso chiamarla polenta, tornata farinata di gloriosa eredità romana. Decotto di farina di mais - non più grano turco - servo, e non padrone, di altre pietanze.

Particolarmente nutrienti, gli intingoli accompagnavano insaccati o carne di maiale, ma potevano costituire l'unica pietanza saporita associata alla polenta, alimento principe delle famiglie. Caratteristica costante era l'elevato potere calorico, necessario ad alimentare la forza lavoro, in mancanza di carne o di altri nutritivi destinati al mercato. Sapori decisi, essenziali nei loro ingredienti, a volte ricorrenti, ma mai ripetitivi, risultato di un equilibrio assoluto con l'ambiente, quando nulla non solo non andava buttato, ma non andava assolutamente sprecato.

Nelle zone costiere, dalle foci dei fiumi Ausa e Corno a quelle del Tagliamento, le famiglie dei pescatori preparavano condimenti atti a recuperare e utilizzare quel pesce povero e abbondante che non poteva essere destinato alla vendita in quanto di scarso valore commerciale. Nacquero così i "boreti", principalmente zuppe ma anche condimenti - una volta rapresi a dovere - per la classica polenta, come il gradese *boréto de canoce* (*Squilla mantis*).

Usanze ancora ben vive. Magari trasformate, soprattutto dalle generazioni di cuochi, che, emigrati, sono ritornati al paese con diversificate esperienze, che hanno consentito loro di ingentilire e arricchire i piatti degli avi per renderli appetibili ai nipoti gastronomi.

COTTURE IN UMIDO

Una parte della popolazione poteva permettersi qualcosa in più del semplice "intingere", e un discorso a parte va fatto per i *sughi di carne*, legati per lo più al maiale, allevato con diffusione, e alla selvaggina di cui c'era ampia disponibilità sul territorio. Del maiale si utilizzava tutto, così

anche il sangue trovava spazio in diverse preparazioni quali, per esempio, la "mule" (sanguinaccio), consumato morbido e cotto con zucchero, uva passa, cannella, pinoli; anche le ossa offrivano la possibilità di intingoli saporiti e intensi, dopo una cottura con brodo di polenta e siero inacidito. Circa la selvaggina, erano soprattutto le bestie da pelo ad offrire la possibilità di gustare i sughi di accompagnamento, nati da cotture in umido molto lente e dall'unione degli umori della carne ai battuti ottenuti dalle interiora lavorate con cipolla, sedano e aromi o, a volte, aromatizzati dall'uso di spezie, cannella in particolare. Anche i *colaticci degli spiedi* dei volatili costituivano però occasione di intingolo, uniti all'immancabile polenta: venivano infatti valorizzati come sapore inconfondibile e indimenticabile del ritmo delle stagioni, come nel caso della *miarde di piçocje* (merda di beccaccia), dal caratteristico colore e dall'elevato valore gastronomico. Frutto di una caccia raffinata e colta, oltre che coltivata con passione e dedizione, la beccaccia



era ed è una pietanza riservata ad un brevissimo periodo (quello del passo) e offre una sfumatura gustativa del tutto unica nei sentori.

Tra i sughi della tradizione ve ne sono molti derivati dalla selvaggina o dagli animali da cortile.

Sugo di cinghiale, cacciato in particolare nelle Valli del Natisone, marinato e cucinato *in salmì*, le cui parti più tenere vengono appunto tritate a formare una specie di ragù da utilizzare come condimento. Alla stessa stregua viene realizzato il *sugo di lepre*, ancora oggi molto diffusa nelle campagne friulane e preda molto ambita dei cacciatori, oppure di capriolo, un ungulato tuttora presente dalla montagna al mare.

Autoctona delle coste orientali dell'Adriatico, nota oggi in tutta la Penisola, la *busara*. Il termine “in busara” o “alla busara” indica un particolare metodo di cottura in umido, con olio d'oliva, cipolla, aglio, pomodoro, vino bianco e aromi, che ben si sposa con alcuni pesci e crostacei, ma predilige in assoluto gli scampi. La *busara di scampi* ci arriva dal mare e dalle tradizioni gastronomiche dell'Istria e della Dalmazia. L'introduzione a Trieste risale agli inizi del secolo scorso, ma la sua diffusione e assimilazione è stata così rapida e ampia, sia nelle famiglie sia nella ristorazione, da rendere questo piatto, a tutti gli effetti, assolutamente caratteristico della cucina locale. Altrettanto tipico, per frequenza di preparazione, nei territori di origine che per secoli hanno fatto parte dell'area veneziana.

Sul significato del termine non si è giunti ad un'interpretazione univoca. Gioia Calussi, la maggiore studiosa e scrittrice di cucina dalmata, nel suo testo *Sapori de Dalmazia*, non sembra avere molti dubbi: “il nome di questa tipica maniera dalmata e istriana di cuocere piccoli crostacei è dato dalla ‘bùzara’, la pentola di ferro con il manico che i pescatori usavano per cuocere a bordo i pasti”. L'autrice riporta anche una variante in bianco, evidentemente più antica, senza l'uso del pomodoro.

Lo scrittore e slavista Predgar Matvejevic, nel suo saggio *Breviario Mediterraneo*, ipotizza che la parola possa derivare da “buzzo”, cioè stomaco o ventre. Riempirsi il buzzo equivale a mangiare a sazietà. Nel *Dizionario del Dialetto Veneziano* di Giuseppe Boerio, del 1829, alla voce “bùzara” si legge “buggera, frottola, bagatella”, ma non ci sono riferimenti alla cucina del pesce. Analoghe interpretazioni come “svarione,

inganno, imbroglio” sono riportate nei Dizionari del dialetto triestino di Gianni Pinguentini e di Mario Doria. È quest'ultimo che, per la prima volta, riporta anche la dicitura “modo di cucinare il pesce”, e afferma che in questo caso si possa pensare ad un passaggio semantico dalla parola imbroglio a quella di intruglio. Scampi “in busara” dunque, se diamo credito all'ipotesi della pentola, “alla busera” se abbracciamo quella dell'intruglio.

La ricchezza e bontà della salsa fanno sì che la preparazione spesso non venga servita da sola, ma costituisca il condimento di paste asciutte, soprattutto spaghetti, in un eccellente e sostanzioso piatto unico. Sempre molto gradito e richiesto, non manca mai nei menu della maggior parte delle trattorie di pesce della costa, che, in stagione, offrono, oltre alla *busera di scampi*, anche quella di canocchie o di astici, preparate allo stesso modo.

In Istria, come in tutta la costa orientale dell'Adriatico, molto conosciuto è il *brodeto all'istriana*; il Rosamani, nel *Vocabolario Giuliano*, scrive: “Se meti in una tecia acqua col sal, pevere, conserva de pomodoro, aseò, zivola ed oio” (Si mette in pentola acqua con sale, pepe, conserva di pomodoro, aceto, cipolla e olio). Quando l'acqua bolle e si è consumata un poco la salsa, si aggiungono i pesci. All'origine, nella cucina povera, venivano utilizzati i pesci di varia taglia non vendibili, che rimanevano in barca a fine giornata; diventato più ricco, erano destinati al tegame pesci pregiati quali seppie, branzino, tonno. Comune anche il *brodeto de granziporo* (favollo o granciporro), che faceva sempre parte dei prodotti che i pescatori potevano reperire in mare senza spendere ulteriori denari. Il “granziporo” veniva cotto per essere consumato da solo o lessato, come la granseola, o in “brodeto”.

L'ambiente cittadino e multiculturale di Trieste e di Gorizia ha adottato pietanze della cultura gastronomica mitteleuropea che si sono, poi, naturalizzate. Tra queste, un posto di rilievo occupa il *gulasch*. Un sostanzioso secondo piatto di carne, ma non solo: il sugo derivato dalla sua preparazione, da solo o con qualche pezzetto di carne, nella cucina delle famiglie e in quella di numerose trattorie e buffet, diventa spesso il *condimento di paste asciutte* e soprattutto di gnocchi di patate o di pane. Il termine deriva

da “gulyas”, il nome dei mandriani che allevavano nella puszta, la grande pianura ungherese, una razza autoctona di grossi buoi grigi. Nelle lunghe trasferte, per trasportare e commercializzare questi animali in tutto il centro Europa e fino a Vienna, i bovini ne sacrificavano ogni tanto qualcuno e cuocevano le sue carni in un caratteristico paiolo, il “bogracs”, appeso sul fuoco con una catena pendente da un treppiede. La ricetta prevede una generosa dose di cipolla, pari al peso della carne, e soprattutto la presenza di abbondante paprica, dolce e piccante, in proporzioni secondo i gusti. Tra il 1700 e il 1800, il gulasch si diffuse in tutto l’Impero austroungarico e raggiunse Trieste, dove a tutt’oggi è molto apprezzato e richiesto, e Gorizia dove anche il nome ha preso una declinazione locale, “gòlas”.

ABBINAMENTI CON LE PASTE

La tradizione culinaria friulana prevedeva altre basi oltre la polenta: gnocchi di farina, di pane e poi di patate, paste di elaborazione casalinga. Di origine carnica, ma trapiantati anche in pianura, meritano una menzione i “blecs”, specie di maltagliati realizzati con farina spesso mista di grano saraceno e frumento, tirata a sfoglia sottile e tagliata in triangoli irregolari di circa 5 cm di lato. Presenti anche nelle aree orientali, ove sono affiancati dai “mlinci”, pasta fatta con farina di frumento, farina di granoturco, burro, uova, stesa come una sfoglia, cotta sulla piastra caldissima della cucina economica a legna (o “spraghert/spolèr”); sfoglie secche che, al momento dell’uso, si spezzano a mano irregolarmente e si cuociono in acqua salata. Nelle Valli del Natisone, tipici gli gnocchi di farina e acqua chiamati “zlišnjaki”: vengono generalmente conditi con il burro fuso e, a volte, con zucchero e cannella, ma anche con uvetta sultanina, lardo, formaggio grattugiato e - come nel caso della “podrobjenca” (polenta fredda tagliata a fette) - con latte e grappa.

Nelle aree montane, troviamo *salse basate sui prodotti caseari*; alle numerose varianti del burro potevano essere aggiunti anche ricotta affumicata oppure formaggio “di latteria” stagionato e, quindi, molto saporito. In alternativa, nel burro poteva essere fatta soffriggere qualche saporita

erba, come la salvia. Caratteristica della cucina carnica è la *morcje* (*morchia*): nel fondo della padella, dopo la produzione dell’“ont”, si mette a dorare l’immancabile farina di mais, altro modo per condire la polenta o gli gnocchi. I *blecs* si gustavano lessati e spadellati *con burro e farina di mais*, spolverizzandoli con formaggio stagionato grattugiato.

Nelle valli pordenonesi, gli gnocchi si condiscono anche con *salse* preparate con *peta, pitina, petuccia*, tagliate a dadini e fatte rosolare delicatamente nel burro, magari aggiungendo un tocco di colore con una piccola dose di concentrato di pomodoro.

L’arte della norcineria fa parte della storia del Friuli e in tempi in cui il moderno “nutrizionismo” non era ancora una scienza, la dieta carnea delle popolazioni contadine si basava quasi esclusivamente sui prodotti della macellazione del maiale. Del maiale non veniva sprecato alcun pezzo di carne o delle interiora. Mentre venivano selezionate con cura le carni più



adatte a confezionare gli insaccati per la stagionatura e i tagli destinati al consumo fresco, spaziava la fantasia delle cuoche di casa per preparare i condimenti per le paste e gli gnocchi. Tipici primi piatti robusti, realizzati con l'ausilio dei derivati dalla macellazione del maiale, sono il *risotto con la salsiccia* e la *pasta con la marcundela*. Quest'ultima è un trito di fegato, milza, reni, polmoni, grassi teneri del ventre, carni sanguinolente, conciato e salato, avvolto nell'omento (rete) del maiale stesso, appoggiato su un pianale, cosparso di farina da polenta in maniera che non si attacchi, oppure insaccato nel budello "torto" a formare delle sfere. Tagliata a fette, viene cucinata tramite bollitura nel vino rosso oppure innaffiata con il vino mentre viene saltata in padella, fino a costituire un saporito condimento per la pasta o per la polenta.

Caratteristico il *sugo di gallina*, presente nei ricettari dell'area del Carso e dell'Istria. Il sugo è usato o per condire il risotto (*risotto con gallina - rižot s kokošjo*), dove il riso è messo a cuocere direttamente nel sugo - piatto tradizionale della cena dei giorni di nozze - o per condire i "fusi" (gli italici garganelli). In Istria, infatti, nelle grandi festività, i fusi venivano accompagnati, come condimento, da un sugo, generalmente di pollame di casa, carne molto meno costosa di quella di manzo o di pecora,



BLÈCS CUL GJAL (BLÈCS CON IL GALLO)

Ingredienti (per 8-10 persone): 1 gallo di 2,5-3 kg tagliato a pezzi, 2 cucchiaini di salsa di pomodoro o del concentrato di pomodoro, 1 fetta di lardo, 1 bicchiere di olio di oliva, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 carota, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, rosmarino, timo, maggiorana, salvia, 2 cucchiaini di farina, brodo di carne, sale, pepe.

Preparazione: soffriggere in olio la cipolla, l'aglio, la fetta di lardo, la carota e le erbe aromatiche. Far rosolare nel soffritto i pezzi di gallo, possibilmente vecchio e ruspante, dopo averli leggermente infarinati. Aggiungere il vino e, quando questo è evaporato, il pomodoro e il brodo fino a coprire i pezzi di pollo. Cuocere lentamente e se necessario aggiungere del brodo. Quando la carne è cotta, passare al passaverdura il sugo e farlo restringere sul fuoco. La pasta lessata va condita poi con il sugo, cui si aggiunge qualche pezzo di polpa di gallo.

che, acquistate, avrebbero pesato in modo non indifferente sul bilancio familiare. Il sugo poteva essere di gallo o di gallina, mista a carne ovina. Se di gallo, questo non doveva avere più di un anno d'età, e ciò perché la carne era ancora sufficientemente tenera e un nuovo gallo era facilmente reintegrabile nel pollaio. Il *sugo di gallo* in umido è altrettanto presente nel Friuli orientale, in particolare a Cormons e Mossa, dove viene anche celebrato con un evento annuale, e accompagna sempre i "blecs" o i "mlinci". I galli qui sono preferiti vecchi e ruspanti: questo non è tanto importante per la carne quanto per il sugo.

Nel 1843 è Angelo Tomadini, a Pordenone, che dà il via nel suo forno alla produzione di pasta fresca, realizzata con la semola di grano duro. Con la tecnica dell'essiccazione, la pasta diventa poi un alimento conservabile e inizia la sua diffusione presso le mense friulane. Pur se la pionieristica impresa è tuttora in fiorente attività, la pasta, come si intende oggi, non era presente sulle mense della gente comune fino alla Grande Guerra. Anche il riso è arrivato molto tardi.

Tra i tradizionali condimenti per la pasta o per il riso, ve ne sono di squisitamente vegetali: un trito di germogli di silene e cipolla costituisce infatti la base per il tipico risotto con lo *sclopit*, pietanza estiva sempre apprezzata sulle mense friulane. Alla stessa stregua vengono utilizzate altre erbe o prodotti della terra per condire riso, pasta e polenta: tra tutti ricordiamo l'asparago - rinomato quello bianco di Tavagnacco (UD) e quello di Fossalon (GO) - l'asparago selvatico, i funghi freschi, il tarassaco, l'ortica, il luppolo, il pungitopo. Nelle Valli del Natisone, ove i prati e i boschi forniscono stagionalmente altri ingredienti pregiati, si usa preparare il risotto con un trito di cipolla, noci e zucca, oppure con le rape.

Caratteristica dei periodi di magro anche la "salsa" (*bigoli in salsa*), di origine veneta e, sempre tipica del periodo di Quaresima, la *pasta cu'l pan gratà*, dove la pasta viene condita con pane grattugiato soffritto nel burro.

Una citazione a parte merita un piatto tipico di Marano, ovvero il *risotto con l'anguilla (bisato)*, del quale il pesce di dimensioni medio-piccole, soffritto, spellato e tagliato a pezzetti, costituisce il condimento.

MARINATE E CREN PER LE CARNI

Le salse friulane erano principalmente atte ad attenuare i sapori troppo intensi, e a volte addirittura fastidiosi, di carni di animali selvatici, o di maiali e animali da cortile allevati e nutriti solo con gli scarti delle mense familiari, macellati alla buona e in condizioni igieniche precarie: carni rovinate, mal conservate e alterate nelle loro caratteristiche organolettiche.

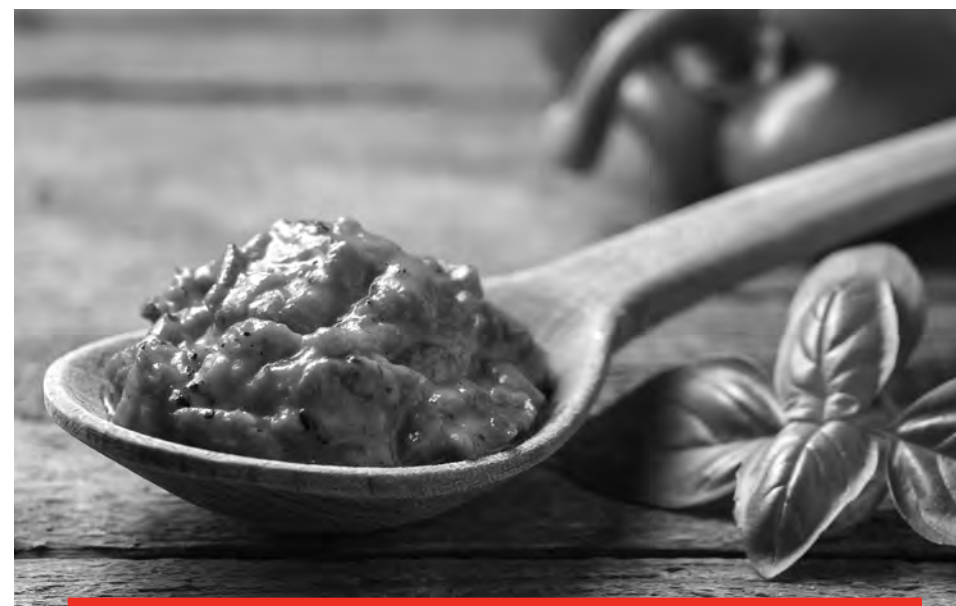
La selvaggina viene lasciata, prima della cottura, in una *marinata*, chiamata a Gorizia, Trieste e Istria *pais* o *paiz*, dal tedesco “Beize”, a base di vino, aglio, cipolla, carota, erbe e spezie (pepe, ginepro, pimento, etc.) e talvolta anche aceto e olio. La tradizione richiede il *pais crudo* per le carni da piuma (fagiani, germani), mentre per la cacciagione da pelo (capriolo, cinghiale) la marinata è a base di vino bollito, *pais còto*. Nell’Istria interna prendeva il nome di *paitz* e poteva fungere anche da sugo. In genere veniva seguito il ricettario di Katharina Prato.

La *salsa di marinatura* è poi l’ingrediente principale del *salmì*. Realizzati, a seconda delle carni da trattare, a base di aceto o di vino, con verdure e aromi, i salmì costituiscono le salse più diffuse in Friuli per accompagnare le carni o per intingervi la polenta.

Tipica dell’area di pianura del Friuli occidentale *la salsa per condire il coniglio*, preparata con il fegato e i rognoni dell’animale, tritati e cotti con vino bianco, carota, sedano, prezzemolo, cipolla e aglio.

In tutta la regione, popolare e onnipresente per accompagnare carni lessate, sia calde sia fredde, il *cren*. La radice del rafano, per i suoi oli essenziali, ricchi di zolfo, sprigiona aromi e sapori decisi, pungenti e piccanti. Per le sue proprietà salutistiche e per i suoi usi officinali e gastronomici era conosciuta già dagli antichi Romani, ampiamente descritta da Plinio il Vecchio nella sua *Naturalis Historia* del I secolo d.C.

“Se la cipolla fa lacrimare, il cren si fa pagare con un pianto diretto”, scriveva Cesare Fonda in *Trieste in Cucina*, sottolineando scherzosamente come il maneggiare il cren sia un’operazione non del tutto indolore. Nei numerosi e caratteristici buffet di Trieste, il cren si usa quotidianamente, grattugiato a crudo sul prosciutto cotto caldo e sui bolliti di maiale, che sono sempre accompagnati anche dalla *salsa senape*.



SALSE DA SAGRA

Ajvar

Nelle grigliate di carni miste all’aperto, molto frequenti e diffuse a Trieste e nel suo circondario, nella stagione estiva, l’accompagnamento della salsa *ajvar* non manca mai. La sua origine è balcanica e viene preparata frullando peperoni e melanzane cotte con olio, sale, pepe e aglio. Una volta raffreddata, si conserva in vasetti di vetro, facilmente reperibili già pronti nelle botteghe alimentari. Si accosta bene soprattutto ai “cevapcici”, polpettine di forma cilindrica, delle dimensioni di un piccolo dito, fatte di carni miste, tritate assieme a cipolla, aglio, sale e abbondante pepe, e passate alla griglia. La preparazione è tipica della cucina serbocroata, a sua volta anticamente importata da quella turca.

Conza

Nelle sempre più numerose e affollate sagre, che nella bella stagione fioriscono in tutti i borghi del Carso triestino, il piatto più richiesto è sempre il pollo grigliato. Nelle sua cottura si impiega spesso un condimento preparato facendo sobbollire, in un pentolino, un’emulsione di olio d’oliva, birra chiara o vino bianco, sale e pepe, ogni sorta di erbe aromatiche, soprattutto rosmarino, ed eventualmente un po’ di senape. Con questa *conza* si spennella il pollo all’inizio e poi ripetutamente durante la cottura, ottenendo così delle carni particolarmente saporite e aromatiche.

Dalle tradizioni della cucina austroungarica - l'impiego del cren è sempre stato molto radicato nei Paesi di lingua tedesca e nell'Europa centro orientale - sono arrivate anche le numerose salse che lo vedono protagonista. Tra "salse fredde" e "salse calde" sono una decina quelle descritte dall'austriaca Katharina Prato nel suo *Manuale di Cucina*, tradotto in italiano a Trieste, nel 1892.

Tra le fredde, le più usate sono la *salsa di rafano all'aceto*, preparata con cren grattugiato, pangrattato, zucchero, aceto bianco e, a piacere, un po' di senape, e la *salsa di rafano alle mele*, con l'aggiunta di polpa di mele renette grattugiate e senza pangrattato. Tra quelle calde, la *salsa di cren cotta*, con gli stessi ingredienti di quella all'aceto, cucinata in un pentolino con burro e brodo fino alla giusta densità. Si accompagnano bene a tutti i tipi di carne bollita e soprattutto a quelle affumicate. Sul Carso triestino, si usa anche una semplicissima ma gustosa salsetta fatta mescolando il cren con l'olio d'oliva, un po' di sale e il Terrano, il rosso e aspro vino locale, ricavato da vitigni di Refosco. Nella pianura, il cren si usa solo grattugiato, qualche volta stemperato con l'aceto.

CONDIRE MINESTRE E VERDURE

Condimento principe, in tutta la Carnia, nelle valli pordenonesi e in Friuli, l'*ont*. Il burro veniva usato come merce di scambio, da monetizzare. La produzione era comunque abbondante e poteva essere anche usata in casa. Si scioglieva in una pentola, si chiarificava, si direbbe oggi, - in particolare se si temeva cominciasse ad irrancidire - per riporlo poi in vasi per gli impieghi futuri. Niente si buttava, i residui dell'operazione si usavano come condimento, aggiunti spesso alle pietanze in due riprese (una metà a freddo e una a mezza cottura), o come ingrediente per altre preparazioni. Fra questi la *tride* è la più frequente: si tratta di una besciamella dorata fatta di farina di frumento (anche di mais), soffritta nel burro cotto o nel grasso di salsiccia, o nel lardo tritato o nella pancetta o nello strutto, e utilizzata per condire minestre e zuppe o per completare la presentazione di costicine di maiale. La *tride*, a Gorizia, viene ancora chiamata "einbrennt", tipico retaggio della cucina austroungarica. Uniche e caratteristiche

nel loro genere sono le *naçes* o *naças* di Carnia (composto preparato con il residuo della cottura del burro cui è stata aggiunta farina di mais in fase di bollitura e usato per addensare gli intingoli). Esiste anche il *toç di naças*, ottenuto con l'aggiunta di latte e ricotta affumicata grattugiata e servito, naturalmente, con la polenta.

In campagna, ove si praticava l'allevamento e vi era maggiore disponibilità di prodotti della terra, si realizzavano, invece, alcuni condimenti che tuttora costituiscono delle tipicità della cucina friulana e che possono essere usati indifferentemente per condire. L'oca ha avuto un ruolo determinante nell'alimentazione contadina nei periodi in cui, per vicissitudini belliche o carestie, non era possibile mantenere e alimentare i maiali. Pertanto il *grasso d'oca* era utilizzato per conservare (e anche a volte nascondere in vasi sottoterra) la carne ("*oca in ont*") e i "*ciccioli*" d'oca erano un condimento molto usato per insaporire le "basi".

Del pollame si usava sovente, in cucina, il *grasso di gallina (sonde)*, in particolare per la cottura delle patate. I fegatini erano tipico condimento per una pietanza riservata in genere al pranzo di nozze e ai pranzi di Natale e Pasqua, per insaporire la *minestra di riso e fegatini*. Il riso era sempre molto cotto, per dare consistenza quasi cremosa alla minestra.

Dalla macellazione del maiale, storicamente sono nati i condimenti più apprezzati per il loro sapore e per le loro proprietà nutritive. Il *lardo*, elemento importantissimo per i condimenti, veniva ricavato dal grasso sottocutaneo del collo, dal dorso e dai fianchi dell'animale, dove è presente in uno strato più spesso. Accuratamente riposto sotto sale e aromi, in contenitori di coccio o di marmo, veniva stagionato per qualche mese e utilizzato in vari modi. Il grasso in eccesso veniva lentamente sciolto al fuoco e poi fatto rapprendere per fornire lo *strutto* (o *sugna*), utilizzato per friggere in luogo dell'olio, alimento non prodotto in zona (proveniente perlopiù dalla Puglia) e quindi acquistabile solo a caro prezzo. Con il lardo si preparava - e tutt'oggi si fa, tant'è che è diventato un prodotto tipico - il *pestât*, un vero e proprio insaccato nato in prima battuta come espediente per conservare gli aromi delle verdure estive durante il periodo invernale, immergendole nel lardo, ma in seguito utilizzato come vero e proprio condimento. Per preparare il *pestât*, tipico della zona di Fagagna,

il lardo viene macinato e miscelato con un trito di verdure e di erbe aromatiche locali (cipolle, carote e sedano, con salvia, rosmarino, prezzemolo e porro); quindi vi si aggiungono sale e pepe e lo si insacca in budello naturale. La sua stagionatura avviene in cantine a temperatura costante, per un periodo variabile da un mese a un anno. Presentandosi come un grosso cotechino colorato, al momento del consumo viene tagliato a fette e fatto sciogliere in una padella, costituendo un saporito condimento per paste, gnocchi, riso, zuppe ma anche per carni bianche e rosse.

Nel Tarvisiano, il condimento base è *zasaka*, consistente in lardo affumicato tritato molto finemente e mescolato con aglio, rosmarino, sale e pepe.

Usanza generalizzata nelle zone delle valli montane, la preparazione dei minestrini di verdure, dapprima da sole, poi con fagioli o patate, o con entrambi, cotte senza alcun condimento, a parte, talvolta, ossa di maiale o qualche pezzo di carne affumicata, spesso senza aggiunta di sale. Il condimento per queste modeste minestre era aggiunto a fine cottura. Si preparava con un battuto di lardo, cipolla e qualche erba aromatica, generalmente sedano, che poteva anche essere il levistico o sedano di montagna. Tale soffritto veniva aggiunto alla fine della preparazione poco prima di andare in tavola.

Sempre con il lardo della sezione dorsale del maiale, il più solido e pregiato, dopo opportuna rifilatura delle parti grasse molli, si prepara un altro condimento tipico della pianura friulana, ovvero i *ciccioli* o *lis fricis*. Il pezzo di lardo viene tagliato a piccoli cubetti e passato in padella fino a che si scioglie la maggior parte del grasso e restano i ciccioli croccanti. Questi, insieme al grasso di cottura, vengono versati su un particolare tipo di radicchio invernale: la cicoria grumolo bionda, di colore verde e chiamata “*lidriç cul poç*” per via del suo gambo grosso e bianco. Il piatto costituisce tutt’oggi un tipico antipasto e vi si possono aggiungere, a piacere, sale e aceto di vino.

Condimento atto a sgrassare e rendere di sapore meno “violento” alcuni cibi, è l’*aceto*, un tempo costituito semplicemente dal vino andato a male. Caratteristica la pietanza *salamp tal’aset*, *salame nell’aceto*: salame fresco, fritto e sfumato con aceto, che accompagna, quasi come

un sugo, la polenta. Oggi, in Friuli, si producono ottimi aceti di mele e di uva, invecchiati in botte e lavorati come vuole la tradizione. Un particolare tipo di condimento, che è più giusto definire una salsa balsamica, è l’*asperum* che si produce principalmente nelle zone dei Colli Orientali. Si tratta di un prodotto ottenuto dalla acetificazione di mosto cotto, sottoposto ad un processo pluriennale di affinamento in botticelle di rovere. Dall’uva vendemmiata manualmente e posta in cassette, delicatamente diraspata e pressata, si ottiene il mosto di partenza. Segue un processo di decantazione naturale a freddo e quindi una delicata fase di cottura a 70-80°, mediante dei bollitori, a fuoco lento per quasi due giorni. Il mosto, al termine della cottura, subisce una riduzione in volume di circa la metà. Dopo un periodo di tre mesi, a temperatura ambiente per la decantazione naturale, viene spillato e gli viene aggiunta una frazione



di salsa balsamica già matura, proveniente dalle botti in affinamento di minimo quindici anni. Dopo circa tre mesi, il mosto cotto viene travasato in batterie di botticelle a volume decrescente e inizia il suo pluriennale periodo di affinamento, durante il quale ogni essenza legnosa conferisce al prodotto le proprie qualità olfattive e gustative, legate principalmente alle caratteristiche botaniche e al periodo di stagionatura. Un'attenta attività annuale di travasi e colmature conferisce al prodotto caratteristiche uniche fino al suo imbottigliamento in vetro sterilizzato.

HANNO COLLABORATO

Silvia Marcolini
Renzo Mattioni (CT)
 Massimo Percotto
 Giuliano Relja
 Mara Rondi

Alida Rova Ponte
 Antonietta Stroili
Giorgio Viel (DCST)
 Rudi Vittori
 Roberto Zottar



Emilia Romagna

LA TAGLIATELLA E I SUOI CONDIMENTI

La regione, grazie alla sua posizione geografica, è tra le più fiorenti d'Italia, e per questo, anche in funzione di un'importante produzione agricola e alimentare, già in epoca romana, l'economia cispadana era nota per la produzione dei cereali e per l'importanza della viticoltura. Il Po, se da un lato può fungere da barriera e confine, favorisce tuttavia, il trasporto delle merci e il commercio e rappresenta un mezzo sia per gli scambi culturali sia per lo sviluppo gastronomico e alimentare. Se la cucina emiliano-romagnola nasce povera - si cuoceva e si mangiava quello che si aveva o si trovava - mentre nelle corti ducali, almeno nelle grandi occasioni, si praticava una grande cucina, dobbiamo più alla prima i prelibati piatti tipici che sono arrivati a noi.

Tra i diversi elementi e le varie materie prime che, con la loro territorialità e stagionalità, compongono il mangiare quotidiano nella regione, certamente le salse, i sughi e i condimenti sono quelli più legati al territorio, che in molti casi lo identificano. Tuttora vengono usati per conferire, o nel caso aumentare, il profumo, il sapore e il gusto delle carni e di tanti cibi e molte vivande.

Per secoli, causa la povertà generalizzata, favorita e accompagnata dalla mancanza o scarsità di risorse e prodotti, questo arricchimento del cibo, per la massaia, era l'unica strada possibile da percorrere per renderlo più invitante all'uso e al consumo del pane, così da aumentare il volume dei cibi a disposizione avendo la possibilità di sfamare di più e più bocche. Una buona salsa, un gustoso condimento di accompagnamento potevano, e possono ancora oggi, offrire un piatto ricco e sostanzioso. Una particolare menzione deve essere fatta per la cucina di recupero, quella che ha permesso di poter utilizzare gli avanzi dei cibi consumati il giorno prima, e per fare questo, era necessario legare gli avanzi amalgamandoli ad un sugo, generando in questo modo un nuovo e specifico piatto con una sua vita, una sua identità e personalità. La maggior parte dei piatti di recupero la dobbiamo alla cucina rurale e contadina, perché è ad essa che appartengono le principali materie prime e gli ingredienti base che legano una ricetta al luogo dove è stata pensata ed elaborata. Dai loro campi i contadini hanno ricavato tutti



i prodotti necessari per vivere, garantendo nello stesso tempo la continuità e il rispetto delle abitudini alimentari, degli usi e costumi, delle tradizioni.

Il cibo quotidiano era il frutto di un rapporto diretto e immediato con ciò che offriva la terra in quel momento e si trovava nel campo o nel vicino bosco e che veniva consumato immediatamente, offrendo così sempre lo stesso regime alimentare: qualche minestra di frumento mescolato a grani minori come orzo e segale o panico, conditi con lardo, aglio, cipolle e porri, e poi radicchi di campo, aceto e pancetta, oppure frittate di cicoria, rape cotte, e infine un poco di latte e formaggio. In questo regime alimentare la carne era un avvenimento, realizzabile il più delle volte in occasione dell'uccisione del maiale le cui carni si prestavano più delle altre ad essere conservate.

La cucina emiliana non si discosta da questo quadro generale: lo stretto legame che da sempre ha unito i centri urbani abitati con il territorio e in particolare con i terreni ricchi e fertili con un'infinita varietà di proposte, molte delle quali frutto di una ricorrente stagionalità, ha permesso alla massaia



emiliana, per secoli, di poter godere, per buona parte dell'anno, di prodotti freschi, che ogni giorno i contadini portavano sui mercati cittadini e che servivano per preparare il mangiare quotidiano: zuppe, minestroni, polli, conigli, uova, formaggi e soluzioni per rendere il piatto più ricco e gustoso.

Da Bologna a Piacenza, data l'uniformità del paesaggio e l'omogeneità delle genti, vi è una comune base di prodotti agricoli e, di conseguenza, piatti e ricette se non eguali molto simili tra loro, vere e proprie varianti di un tema. Per sottolineare, se ce ne fosse bisogno, questo stretto legame tra produzione agricola locale e cibo, citiamo, per l'Emilia, alcuni prodotti e piatti tipici che caratterizzano il territorio.

È il caso del *friggione bolognese* e della *cipolla dorata bolognese di Medicina*. La cipolla è stata uno degli alimenti primari nelle campagne, ma anche presso le classi povere urbane, perché utilizzata in cucina sia per insaporire e integrare le pietanze, sia come alimento ed elemento molto versatile in diverse ricette, visto che può essere consumata fresca, cotta, rosolata nei soffritti, nelle salse, nei condimenti e nelle frittate. Le cipolle sono di diversi tipi e varietà; si consumano tutto l'anno, perché, in ogni zona tipica di produzione, i contadini, in relazione all'ambiente e alla qualità dei terreni, hanno selezionato i tipi più adatti alla coltivazione.

La campagna che si estende dai Comuni di Medicina fino a Budrio, terra mirabile per natura, che occupa la pianura orientale bolognese, è conosciuta fin dal Medioevo per la coltivazione della cipolla; il prodotto è costituito per la maggior parte dalle varietà riconducibili a tre grandi gruppi: la cipolla dorata, quella bianca e quella rossa a semina invernale-primaverile, strettamente coltivate in questa area geografica tipica. La serbevolezza della cipolla di Medicina è influenzata, oltre che dalle specifiche condizioni pedoclimatiche, anche dalle pratiche colturali e dalle tecniche adottate dopo l'estirpazione. La cipolla dorata bolognese di Medicina, come la cipolla dorata di Boretto, nel Reggiano, testimoniano la tradizione, l'importanza e la tipicità della sua coltura in queste zone. Se ne consiglia l'utilizzo per la preparazione di minestroni, frittate, salse, sughi e condimenti ed è un prodotto Igp.

A Bologna e nel Bolognese, il suo impiego più noto è quello di essere la base del *friggione*, "al frizon", che è la super salsa bolognese, a base di

cipolla e pomodoro, legata alle tradizioni e che, insieme alla *salsa verde bolognese*, accompagna nei ristoranti il carrello dei bolliti. La ricetta del “gran bollito misto bolognese” è disciplinata dalla regola del sette, che prevede sette tagli di carne bovina, sette ornamenti, sette salse e infine sette contorni. È presente, ancora oggi, sulle tavole delle famiglie nelle grandi occasioni, quando il pranzo prevede il bollito. Oltre ad essere una grande salsa con una vita e una presenza autonoma nei menu, il friggione, per la massaia bolognese, è sempre stato utilizzato, arricchito con le patate e i peperoni, il tutto annegato nel pomodoro, anche come intelligente piatto di recupero.

FRIGGIONE

Ingredienti: 1,5 kg di cipolla gialla, 1 kg di pomodori freschi maturi, 400 g di pancetta, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di strutto, 1 punta di peperoncino, sale.

Preparazione: tagliare le cipolle a fette sottili e soffriggerle nello strutto; lasciarle macerare con il sale e lo zucchero per 2 ore. Versare il tutto in un tegame, aggiungendo i pomodori ben sodi, sbollentati, sbucciati e senza semi, tagliati a pezzi, e far cuocere per mezz'ora. Unire la pancetta tagliata fine e già soffritta e terminare di cuocere facendo restringere il sugo lentamente almeno per $\frac{3}{4}$ d'ora, così che sia ridotto e ben saporito.

(Ricetta depositata dalla Delegazione di Bologna dei Bentivoglio il 14 maggio 2008)

Oltre a ciò che stagionalmente l'orto e i campi offrivano, un altro prodotto che caratterizza e accomuna i condimenti emiliani è il maiale, insieme ai suoi derivati lavorati: *lardo, pancetta, salsiccia e prosciutto*. Generalmente la storia di questi condimenti si perde nella notte dei tempi, perché, essendo prodotti poveri e popolari, non hanno avuto la gloria di una documentazione cartacea del loro percorso. La loro ufficializzazione e divulgazione avviene solo con la pubblicazione, nella prima metà del 1800, dei primi trattati e ricettari della cucina italiana, una cucina borghese, frutto della rivoluzione industriale e dei prodotti che questa ha messo a disposizione della cucina.

I tipici condimenti per le paste secche e fresche sono tra gli elementi più caratterizzanti della cucina del territorio, i quali nel tempo, hanno contribuito in modo determinante a renderla famosa nel mondo. Tra questi

quello che genericamente si chiama ragù è il più noto, specialmente nelle sue due varianti più famose: il ragù napoletano e il *classico ragù bolognese*; il primo, sovrano nelle terre del grano duro, condisce le paste secche in tutti i formati, il secondo domina nelle terre del grano tenero, vestendo in modo sublime i prodotti che nascono dalla sfoglia, quel semplice impasto di farina e uova che le massaie, specialmente quelle emiliane, sono capaci di fare utilizzando, con la forza delle braccia e la maestria delle mani, il legno del tagliere e del mattarello. Il ragù emiliano, di cui il classico ragù bolognese è l'eccellenza, è un puro condimento che utilizza i prodotti del territorio tra cui il maiale e i suoi derivati, e tra i principali, la cipolla. In alcune trattorie della Bassa bolognese, è possibile mangiare ancora un'ottima variante contadina delle classiche tagliatelle, quelle condite con un *ragù fatto di sola cipolla*.

Per parlare della tagliatella dobbiamo partire dalla sfoglia che è la sua progenitrice, e poi del ragù bolognese perché, senza questo, si presenterebbe al pubblico, sulle tavole, nuda come la sfoglina l'ha fatta! Il ragù bolognese è nato appunto per vestirla degnamente. La pasta sfoglia, nel 1200, era molto sottile e, tagliata a riquadri, cotti e farciti da formaggi vari, costituiva la lasagna, mentre in forma di quadrati ridotti, ripiegati e farciti, diventa il raviolo. Già a metà del 1400 è testimoniata la presenza dell'uovo nella pasta sfoglia, e, nei vari trattati pubblicati dal 1500 in poi, è segnalata la preparazione delle “lasagnuole”, larghe fette di pasta, più pappardelle che tagliatelle. Sempre in questo periodo, troviamo la descrizione di una ricetta: “per far minestra di tagliatelli”, dove la farina è impastata con acqua tiepida e tre-quattro uova. La pasta

TAGLIATELLE ALLA CIPOLLA

Preparazione: tagliare grossolanamente la cipolla, avendo cura, prima, di mettere da parte alcuni anelli. In una padella con il burro, far rosolare e intenerire la cipolla e uno spicchio d'aglio; unire passato di pomodoro, cuocere e far restringere. A parte, sempre nel burro, scottare delicatamente gli anelli. Cuocere le tagliatelle, scolarle e condirle con il sugo; nel piatto spruzzarle con abbondante parmigiano, un poco di pepe e guarnire con alcuni anelli.

sfoglia è diventata l'emblema e il vanto delle cucine emiliano-romagnole e costituisce un simbolo insostituibile per garantire la continuità di una tradizione casereccia che proviene direttamente dalle sue radici medievali e che accomuna tradizioni e popolazioni: da qui comincia anche la storia della tagliatella.

La cucina bolognese, come quella italiana, sin dal Medioevo condivide le sue paste, anonime e povere, fatte solo con acqua e farina, arricchendole con salse, intingoli e sughi di carne animale stufata, come dimostrano le testimonianze di ricette scritte giunte sino a noi, molto probabilmente con l'intelligente recupero di tutte quelle parti, o ritagli, non altrimenti utilizzabili di carni che, per la loro durezza, richiedevano una lunga e lenta cottura. La parola *ragù* deriva dalla francese "ragout", che nella cucina d'oltralpe sta ad indicare condimento, intingolo, stufato. Proprio nell'Ottocento, Bologna consacrò la rotondità carnosa della sua tavola, e soprattutto quel piatto succulento che si identifica nelle tagliatelle condite nel loro ragù e che, assieme ai tortellini in brodo, furono definiti da Piovene alla stregua di "piatti mitologici".

Nel corso degli anni la tagliatella ha scatenato in cucina la fantasia e l'estro delle massaie emiliane, e in particolare delle bolognesi, portandole a realizzare un più che ampio ventaglio di sughi e condimenti: *tagliatelle al prosciutto o alla romagnola, tagliatelle con aglio e noci, tagliatelle di castagne, tagliatelle al sugo di friggione, all'ortica, al limone, al caffè, con anitra e spinaci, al prosciutto e fiori di zucca, prosciutto e asparagi, speck con zucchine e peperoni, ventrigli e finferli*.

SALSA DI SCALOGNO E PROSCIUTTO

Ingredienti: scalogno, prosciutto, polpa di pomodoro, vino bianco, sale, pepe, olio extravergine d'oliva.

Preparazione: pelare lo scalogno, lavarlo e passarlo al tritacarne con stampo grosso. Tagliare il prosciutto in pezzi e passarlo al tritacarne. Far rosolare lo scalogno in una casseruola larga con l'olio, aggiungere il prosciutto, sfumare con il vino, lasciarlo evaporare, quindi aggiungere la polpa di pomodoro e lasciar bollire per un'ora circa. Se occorre, aggiustare con sale e pepe.

Sempre per collegare la cucina con il territorio, la cultura contadina e la stagionalità dei prodotti, quando quelli freschi erano di uso corrente, in primavera le minestre, gli stricchetti, la gramigna, i maccheroncini ma anche le tagliatelle erano conditi con *ragù di cipolla, prosciutto e piselli*; inoltre, un condimento fatto sempre con cipolla, prosciutto, piselli e abbondante passato di pomodoro è il sugo in cui cuocere le caratteristiche bolognesi *polpette in umido*, ma anche il *pollo o il coniglio in umido*, l'ossobuco di vitellone e gli umidi di carne in genere.

Anche in città come Bologna, è recente l'uso di questo sugo, leggermente piccante, abbinato al pesce: seppia, totano o polpo.

CON I PRODOTTI DELL'ORTO

Nelle salse, i sughi e i condimenti emiliani, è sempre presente un altro prodotto dell'orto, l'aglio: si utilizza, per esempio, nella realizzazione di un insaporitore, la *salamoia bolognese*, una miscela preparata con sale grosso marino, schiacciato utilizzando una bottiglia di vetro, rosmarino, salvia, uno spicchio d'aglio; alcuni aggiungono una foglia di alloro e il pepe nero in grani. Fatto in casa, sprigiona tutti i profumi delle erbe aromatiche fresche utilizzate. Oltre a dare sapore, serve per salare le carni da cuocere sia al forno sia in padella, ma anche le patate al forno o il pesce in graticola.

Esiste un'altra salsa, la *sapa* o *saba*, che si ottiene cuocendo il mosto di uva, che ristretto nella cottura di circa i 2/3, serve per accompagnare il lessato, oppure è l'ingrediente di alcuni dolci tipici; inoltre si impiega, con l'aggiunta di gherigli di noce, frutta di stagione e scorza grattugiata di limone e arancia, nel *savor*: anche in questo caso si accompagna ai lessati, nei *tortellacci dolci di Carnevale*, o, nel Reggiano, nel *ripieno dei tortelli di zucca*. Sempre con il mosto d'uva fermentato e filtrato, con l'aggiunta di mele e pere, o altra frutta secondo le stagioni, il tutto cotto lentamente tanto da ottenere una marmellata abbastanza densa, si ottiene la *mostarda*, una delle sette salse che si abbinano al classico "gran bollito misto bolognese".

Da Piacenza a Bologna, la cucina emiliana, naturalmente con le dovute tipicità locali e caratterizzazioni specifiche, si presenta molto omogenea

e uniforme nelle due componenti che la via Emilia, spaccando la regione a metà, determina: una cucina della montagna e una cucina della pianura. Questo schema, però, non è valido se riguarda le salse, i sughi e i condimenti. Questi rispondono da Piacenza a Bologna, attraverso Parma, Reggio Emilia, Modena, ma anche Ferrara, ad un diverso schema di omogeneità determinato da due orientamenti: quello delle salse, che è il frutto dei prodotti aromatici dell'orto lavorati per impreziosire il bollito misto, e quello dei condimenti, che si basa sui derivati delle carni lavorate di maiale, utilizzate per condire i vari tipi di paste fresche, in particolare tagliatelle e lasagne.

Il bollito misto emiliano è la preparazione che ha portato le massaie emiliane a sbizzarrirsi, con fantasia, a creare delle salse per insaporirlo e arricchirlo. La codificazione di questo piatto è opera dei ricettari della seconda metà dell'Ottocento; dalle precedenti pubblicazioni, infatti, si deduce che il bollito misto non faceva parte della cucina importante di allora, accennando, solo di sfuggita, alla possibilità di cuocere diverse carni nella stessa acqua, ma con lo scopo di ottenere il brodo da utilizzare per le zuppe o le minestre.

Per questo motivo, il bollito misto deve essere considerato un piatto piuttosto recente, da collegarsi direttamente alle maggiori disponibilità finanziarie. Per le cure richieste da una cottura differenziata dei diversi tagli, e per il giusto abbinamento con le salse e i contorni, è un elemento conviviale più completo e gastronomicamente valido rispetto agli altri tipi di preparazione delle carni. Il recente rinnovato interesse per il Lambrusco ripropone il suo giusto abbinamento con i famosi piatti della cucina emiliana, e ben si accompagna con il piatto più rappresentativo di queste zone.

La grande varietà di carni e l'altrettanto grande scelta di salse, mostarde e contorni, caratterizzano e distinguono, da quelli presenti in altre aree d'Italia, il grande bollito misto bolognese (ricetta depositata alla Camera di Commercio di Bologna dalla Delegazione di Bologna dei Bentivoglio il 17 maggio 2006), che riflette lo spirito e la giovialità delle genti di queste terre, un piatto sinonimo di allegra compagnia e convivialità, perché il segreto per una buona riuscita di questa vivanda consiste innanzitutto dal buon numero dei commensali, ma più che altro dalla quantità e dalla varietà delle carni usate, dalle salse e contorni che l'accompagnano: infatti più se ne usano e più viene ricco e saporito il piatto.

LA VERSIONE EMILIANA DELLA REGOLA DEL SETTE

Per la preparazione e la riuscita di un buon bollito misto, specialità tradizionale, semplice ma allo stesso tempo ricca, occorrono sette tagli di carne bovina, presenti con parti gommosi e parti di carne a fibra lunga: copertina, fallata, girello, polpa di spalla, punta di petto col suo fiocco, doppione, culatta; sette gli ornamenti: testina, lingua, zampino, coda, possibilmente tutti di vitello, cappone o gallina, cotechino o zampone, costole di maiale. In qualche famiglia si usa mettere anche un polpettone fatto con pangrattato, formaggio grana grattugiato, uova, prezzemolo

e aglio tritati. Sono poi sette le salse: la classica salsa verde bolognese, la salsa verde con cipolla, la salsa rossa con peperone, la mostarda di mele cotogne, la mostarda di frutta intera alla senape, la senape e il cren. Inoltre, sono sette i contorni: purè di patate, fagioloni bianchi in umido, cipolline in agrodolce, sottaceti o giardiniera, spinaci al burro, carote e patate lessate e l'immancabile friggione, il classico contorno rosso bolognese di cipolla e pomodoro, utilizzato anche il giorno dopo come piatto di recupero, mescolandolo con gli avanzi della carne.



UNA FAMIGLIA NUMEROSA

A proposito delle salse, nel suo trattato sugli avanzi della mensa, Olindo Guerrini (Lorenzo Stecchetti) scriveva: “La famiglia delle salse è numerosa come le stelle del cielo... sono numerose come tribù; salvo tre o quattro tipi distinti, pressappoco hanno tutte un’aria di famiglia che le fa rassomigliare. E poi, almeno per una volta, la voce del popolo ebbe ragione quando sentenziò che la miglior salsa è l’appetito”. Le salse che accompagnano, sulle tavole di tutta l’Emilia, il lessò (bollito), nascono dalla necessità di insaporire e arricchire generalmente le carni lessate dei vari tipi di animali allevati, e presenti non solo nella stalla: i bovini, ma anche i suini e i bipedi dell’aia. Sono salse semplici, frutto delle piante aromatiche dell’orto.

Il lessò è uno dei piatti forti della cucina emiliana e il panorama delle salse che lo accompagnano è molto ampio e omogeneo, ma in molti casi le possiamo considerare come varianti di una base comune. In genere si presentano fredde e semplici: prezzemolo e aglio, ma possono essere anche calde e strutturate.

Per preparare la *salsa verde alla bolognese* (ricetta depositata dalla Delegazione di Bologna dei Bentivoglio il 17 maggio 2006), si tritano un ciuffo di prezzemolo, capperi, acciuga, mezzo spicchio di aglio, cipolline sotto aceto; si unisce mollica di pane ammorbidita nel latte, si manteca bene con olio di oliva e un poco di aceto. Questa salsa, insuperabile con il lessò, si può preparare sostituendo il pane con un uovo sodo; in alcune famiglie si aggiungono pinoli tritati o un poco di patata lessa, in altre, un po’ di scorza di limone o alcuni cetrioli sotto aceto.

Tra le tante salse fredde, da citare la piccante *salsa di cren* (rafano), che si accompagna bene con il cotechino e lo zampone: si grattugia la radice di rafano, che deve essere fresca e non troppo dura. In una piccola casseruola, si mette al fuoco il burro e, quando si è sciolto, si aggiunge del pane grattugiato, si mescola e si fa rosolare. Si uniscono, quindi, il rafano, il sale e lo zucchero. Si mescola e si bagna la salsa con del brodo, facendola cuocere per alcuni minuti, prima di farla raffreddare. Ricordiamo, inoltre, la modenese *salsa cruda per bolliti* (prezzemolo, sedano, scalogno, peperoni gialli e rossi, aglio tritato e sminuzzato, conserva di pomodoro, zucchero),

la *salsa verde per bolliti*, abbastanza simile a quella bolognese: si tritano un ciuffo di prezzemolo, un uovo sodo, due filetti di acciuga, un cucchiaino di capperi, due foglie di basilico, un peperone, una carota, una cipolla, due pomodori acerbi, due spicchi d’aglio; si condisce il tutto con un cucchiaino di aceto balsamico, abbondante olio, sale e pepe, quindi si mescola e si fa riposare. Qualche modenese aggiunge pinoli, o mollica di pane, oppure patata lessata.

Tra le salse calde, sono da ricordare la *salsa agrodolce*, la *salsa ai capperi* e la *salsa di peperoni*.

SALSA DI PEPERONI

Ingredienti: cipolla, sedano, carota, peperoni, pomodori, zucchero, sale, pepe, basilico, prezzemolo.

Preparazione: soffriggere in olio la cipolla, il sedano e la carota tritati e i peperoni tagliati a dadini. Aggiungere i pomodori tagliati a pezzi e lo zucchero e lasciar cuocere per mezz’ora circa. Regolare di sale e pepe e unire il basilico e il prezzemolo.

Nella tradizione modenese c’è poi la *salsa montanara* (prezzemolo, pomodori, uovo sodo, aceto balsamico), e, sempre con l’apporto dell’aceto balsamico, la *salsa rossa*. A Modena e Parma, troviamo la *salsa rossa per bolliti* (pomodori, cipolla, sedano, prezzemolo tritato, il tutto passato nel passatutto) e la *salsa di pomodoro e olive*.

Come già ricordato, l’aglio, in tutta la cucina popolare e contadina italiana, ricopre un ruolo significativo e, in Emilia in particolare, entrando come componente di rilievo in quasi tutte le salse. Nell’Appennino bolognese, per esempio, era inserito non come salsa bensì come condimento, nell’*agliata (aiè) di noci*, una minestra realizzata con un tipo di pasta chiamata “stianconi” (una sfoglia di uovo e acqua, tagliata in pezzi grandi), accompagnata da pane secco cotto in acqua e strizzato e condita con un buon numero di noci pestate nel mortaio, fino a ottenere una poltiglia, sale, aglio e abbondante parmigiano reggiano. Con gherigli di noci pestati con l’aglio, si prepara anche l’*agliata monzunesa*. Si unisce una patata lessata, si mescola con abbondante olio per ottenere un impasto compatto e omogeneo, si termina

con parmigiano reggiano grattugiato e si condiscono le pappardelle appena scolate. Le *tagliatelle con pesto di noci* si preparano con aglio, gherigli di noci, ricotta, formaggio tenero squacquerone e parmigiano reggiano.

La *jeda* è un pesto di aglio, olio e noci con cui si condiscono gli gnocchi di patate: al pesto si unisce un poco di acqua di cottura per renderlo cremoso; un'alternativa è pestare l'aglio e le noci stemperando il tutto nel burro fuso. Si spolverizza, infine, con abbondante parmigiano reggiano. Considerata una salsa povera, in quanto utilizzava ingredienti alla portata di tutte le famiglie, l'agliata aveva però un sapore forte e deciso, ideale per insaporire semplici piatti di pasta o di polenta. Anche in questo caso la disponibilità economica delle varie famiglie faceva la differenza: chi poteva permetterselo aggiungeva al preparato burro, parmigiano e, più raramente, olio extravergine di oliva. Le noci erano molto usate nel mondo contadino, infatti si diceva: “nôs e pan, magnèr da vilàn” cioè “noci e pane mangiare da villano”, ma anche molto apprezzate, infatti un proverbio sosteneva che: “pan e nôs magnèr da spôs” cioè le noci non sfiguravano neppure in un pranzo di nozze.



DELL'AGRESTO E DI ALTRE SALSE CONTADINE

L'utilizzo delle salse e dei condimenti che accompagnano e caratterizzano le preparazioni dei vari piatti era molto diffuso anche nel mondo contadino e non solo presso le famiglie con maggiore disponibilità economica. Lo conoscevano bene le brave rezdore emiliane, cioè le donne di casa, che dovevano, con pochi mezzi a disposizione, mettere a tavola più volte al giorno famiglie spesso molto numerose e occupate in lavori pesanti, per cercare di sfamarle. In queste famiglie non c'era quasi mai denaro disponibile ma si poteva contare sui prodotti della terra, del pollaio e, come si è detto, soprattutto dell'orto. Aggiungendo le salse ai piatti preparati era possibile aumentare la quantità di cibo a disposizione, in quanto, usando fette di pane o di polenta, tutti potevano saziarsi più facilmente. Ecco quindi l'abbondante utilizzo di *salsa di pomodoro*, fatta in tutte le case nei mesi estivi, usando i pomodori e gli ortaggi; di *salse di aglio e cipolla*, di *prezzemolo* e *peperoni* e via dicendo.

Un condimento molto usato una volta, in campagna, era l'*agresto*, ricavato dal succo dell'uva bianca, ancora acerba, raccolta nel mese di luglio, fatto poi fermentare alcuni giorni o ridotto di una parte su tre in seguito a bollitura. Il nome *agresto*, infatti, riferito all'uva, vuol dire aspro o asprigno, come risulta appunto il succo dell'uva ancora acerba o perché raccolta anzitempo o perché non è riuscita a maturare per vari motivi. I contadini lo utilizzavano, anche fino a pochi decenni fa, al posto del succo di limone, per insaporire insalate, carne di maiale e frittiture dei pesci pescati nei fiumi o nei maceri. I limoni dovevano essere comperati e non c'erano soldi e per poter risparmiare si usava tutto quello che si riusciva a produrre nel podere.

L'*agresto* era conosciuto e usato in cucina fin dall'epoca romana e continuò ad essere molto diffuso in tutta la Pianura Padana, ricca di vigneti, anche nel Medioevo. In epoca rinascimentale era molto apprezzato dai cuochi dei signori come, per esempio, da Cristoforo da Messisbugo che, nella seconda metà del 1500, lavorava presso una delle corti più ricche, quella degli Estensi a Ferrara. In una specie di lista di tutto quello che doveva essere a disposizione della cucina per ospiti di rango, elenca anche

l'agresto, considerato un "aceto" che non doveva mai mancare. L'agresto si usava anche con l'aggiunta di rossi d'uovo, cannella e zafferano, mescolando dolce e aspro, secondo il gusto gastronomico del tempo. Quando, secoli dopo, i rapporti fra contadini e proprietari della terra erano regolati dal contratto di mezzadria, l'uva bianca era in gran parte riservata alla tavola padronale, mentre il raccolto dell'uva nera veniva diviso in due parti uguali. Si doveva allora scegliere il momento giusto per vendemmiare perché "Chi vendemmia troppo presto, fa poco vino e tutto agresto".

Al padrone interessava il vino buono, invece il contadino, che beveva vino annacquato, non voleva rinunciare neppure all'agresto e così spesso finiva che rubasse l'uva ancora acerba, per poter fare l'agresto di nascosto, senza alcuna spesa e senza venir scoperto, in quanto il padrone controllava il vigneto solo al momento della vendemmia, quando l'uva matura era pronta per essere mangiata o per essere trasformata in mosto. Da questa abitudine deriva ancora oggi l'espressione "fare l'agresto", cioè fare la cresta sulla spesa, per indicare un'indebita sottrazione di roba o denaro.

Oggi molte rezdore, con chicchi d'uva acerba, gherigli di noce, aglio, basilico, mollica di pane, olio, sale e pepe, fanno ancora una *salsa d'agresto* per accompagnare carni lessate o arrostate, selvaggina e pesci, anche se è meno diffusa di un tempo.

L'ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI MODENA

Oltre alle salse, anche i condimenti hanno trovato in Emilia terreno fertile per il loro utilizzo in un ampio ventaglio di tipiche eccellenze. Un particolare e unico tipo di condimento, è l'eccellenza emiliana dell'aceto balsamico tradizionale di Modena.

"La perfezione degli aceti detti balsamici di Modena dipende unicamente da tre condizioni, cioè dalla scelta delle uve, dalla qualità dei recipienti e dal tempo". Nel 1865, in occasione dell'Esposizione agraria di Modena, viene resa pubblica una ricetta, che è una delle prime

testimonianze scritte delle regole per la produzione di questo aceto, il quale costituisce una realtà unica al mondo nel panorama dei condimenti a base acetica. Il nome balsamico, adesso molto inflazionato, deriva dalle proprietà benefiche, addirittura curative, che storicamente sono state ad esso attribuite. Più di ogni altro prodotto tipico è il frutto di una tecnologia antichissima e del tutto originale ma è anche l'espressione di un territorio e della sua gente: è il risultato di condizioni pedoclimatiche e agronomiche particolari che, unitamente alle consuetudini alimentari della zona di origine, costituiscono un insieme di fattori irripetibili altrove. Si tratta di un prodotto agricolo di prima trasformazione, nel rispetto della qualità e genuinità delle materie prime rigorosamente controllate; è ottenuto esclusivamente da uve tipiche coltivate in provincia di Modena. Il mosto cotto di queste uve, maturato per lenta acetificazione derivata da naturale fermentazione, raffreddato e decantato, è posto in barilotti di legno e, per un periodo non inferiore a 25 anni per l'"extravecchio", e di oltre 12 per l'"affinato", viene travasato in botti via via più piccole, dove lentamente si concentra, invecchia e matura, senza alcuna addizione di sostanze aromatiche. Presenta un colore bruno scuro, denso e lucente, un profumo caratteristico, complesso e penetrante, sapore dolce e aspro ben equilibrato, con sfumature gradevoli e persistenti: profumi, fragranze e sapori in grado di soddisfare anche i palati più esigenti.

Come particolare e unico tipo di condimento, è ampiamente usato per dare il tocco finale ad una vastissima serie di preparazioni, dalle più raffinate ed elaborate fino a quelle più povere e semplici.

Oggi, tra gli chef, è prodotto di gran moda e per questo ne è derivata una corsa all'impiego più spericolato e, in molti casi, anche spregiudicato se non inconcepibile, mentre per secoli, nella cucina modenese, lo si è messo sulle carni, sulle verdure lessate e nelle preparazioni che utilizzano le uova. In un piatto, messe delle grosse scaglie di parmigiano reggiano sulle quali far cadere gocce di aceto balsamico tradizionale di Modena, si scoprono, nella loro territorialità, le enormi potenzialità della gastronomia emiliana. I grandi cultori di questa eccellenza non finiscono i loro pasti importanti se non hanno gustato, in meditazione, alcune gocce di aceto balsamico religiosamente fatte cadere in un cucchiaino.

IL CLASSICO RAGÙ ALLA BOLOGNESE

Nell'omogeneo tessuto culinario emiliano, storicamente due fattori esterni hanno nel tempo lasciato una traccia della loro particolare cucina: a Ferrara, la presenza degli Ebrei, con le loro abitudini alimentari e con la loro esclusiva cucina (le "tagliatelline o i maccheroncini all'ebraica" sono conditi, prima di essere passati al forno, con il *grasso d'oca* e amalgamati in un *ragù fatto con del salame d'oca, uva sultanina e pinoli*); a Parma, la presenza di Maria Luigia, con i suoi cuochi francesi e austriaci, ha lasciato tracce significative in diversi piatti, influenza che però non riscontriamo nelle salse e nei condimenti.

Gli emiliani in genere, ma i bolognesi e i modenesi in particolare, non sanno resistere all'atavico richiamo delle *tagliatelle al ragù*. Anche se, in Emilia, sono svariati i condimenti per la pasta all'uovo o di grano duro, su tutti, ancora oggi, prevale il ragù tradizionale, quello preparato secondo regole antiche, che consentono pochi margini alla fantasia.



Questo è il classico sugo per condire la pasta all'uovo (tagliatelle, anche nella versione verde, farfalle, pappardelle, gramigna) e quella di grano duro (maccheroni, maccheroncini, chifferi, ditali, fusilli e penne), per "pasticciare" la polenta e per farcire le lasagne. La ricetta in chiave emiliana non si discosta molto da quella bolognese: si utilizza la carne di vitello o la carne bianca del pollame. Il ragù ha bisogno di molto tempo: chi non ne ha, è meglio che scelga un altro condimento o lasci preparare il ragù a chi può farlo soffriggere sul fuoco anche un paio di ore. Oggi, si è quasi persa l'abitudine di far rosolare negli "odori" il pezzo intero di "cartella" o di sottospalla di vitello, per poi sminuzzarlo con la mezzaluna. Per guadagnare tempo, si preferisce mettere nel tegame, insieme, il macinato e le verdure, lasciando tutto sul fuoco non più di un'ora.

È difficile andare indietro nel tempo per individuare, con una certa approssimazione, la data cui far risalire la nascita del ragù, anche se, già nella seconda metà del 1700, il menu di una trattoria bolognese riportava le tagliatelle e le pappardelle servite col sugo di anatra. Considerando le abitudini culinarie dell'epoca, si può ipotizzare che quelle tagliatelle venissero condite anche con uno stracotto di carne: il primo passo era così compiuto. Il tempo, le esperienze delle massaie davanti ai fornelli, la fantasia dei

RAGÙ ALLA BOLOGNESE

Ingredienti: 300 g di cartella di manzo (pancia, fesone), 150 g di pancetta distesa, 50 g di carota gialla, 50 g di costa di sedano, 50 g di cipolla, 5 cucchiaini di salsa di pomodoro (oppure 20 g di estratto triplo), ½ bicchiere di vino bianco o rosso, 1 bicchiere di latte intero, sale, pepe, panna di cottura di 1 lt di latte intero (facoltativa).

Preparazione: sciogliere in un tegame la pancetta tagliata a dadini e tritata con la mezzaluna; aggiungere le verdure ben tritate e lasciarle appassire dolcemente; aggiungere la carne macinata e lasciarla cuocere, mescolando sino a che "sfrigola". Unire il vino e il pomodoro allungato con poco brodo e lasciar sobbollire per circa 2-3 ore aggiungendo, poco per volta, il latte e aggiustando di sale e pepe nero. Facoltativa, ma consigliabile, l'aggiunta, a cottura ultimata, della panna.

(Ricetta depositata dalla Delegazione di Bologna il 17 ottobre 1982).

primi grandi cuochi di corte, con la contemporanea affermazione dell'uso del pomodoro, probabilmente hanno contribuito a creare un po' alla volta, con giusto uso ed equilibrio di ingredienti, la base di quel condimento che poi è diventato l'attuale ragù e che ha trovato, nella cucina del 1800, la sua vera celebrazione, tanto da conquistare il palato dei più celebri scrittori e viaggiatori stranieri, in visita a Bologna.

Strano che l'Artusi, pur amante della cucina bolognese, non faccia cenno al ragù bolognese, menzionando solamente l'uso romagnolo di un sugo chiamato: "sugo di carne brodo scuro". Per i dizionari della lingua italiana, la voce ragù corrisponde a: "sugo per pasta asciutta, pasticci, sformati, che si ottiene facendo rosolare e cuocere a fuoco lento con prosciutto, lardo, sale e pepe, battuto di cipolla e pomodoro, un pezzo scelto o anche ritagli di carne di manzo". Ma com'è veramente il ragù alla bolognese? Quante piccole differenze, spesso apparentemente insignificanti, diversificano il ragù di una famiglia da quello di un'altra? Qui, per il ragù, accade come per il ripieno dei tortellini: ogni famiglia bolognese si ritiene la depositaria della verità assoluta, cosa che nella cucina italiana, per tanti piatti caratteristici di un luogo, è un fatto abbastanza frequente. È per questo motivo che, nel 1982, la Delegazione di Bologna dell'Accademia decise di depositarne la ricetta tradizionale, e il Delegato di allora, Carlo Citrullo, sottolineò che "Il riconoscimento del ragù nasce dal desiderio di rinsaldare una tradizione che vogliamo non sia uccisa o dimenticata dalla fretta del nostro tempo. Abbiamo voluto riportare ai suoi antichi canoni uno dei pilastri della cucina bolognese, il ragù, anche per non continuare a rimpiangere, come stiamo facendo, il buon tempo antico".

Nelle cucine emiliane, invece, impera la personalizzazione dei condimenti della pasta. Se parliamo di tagliatelle, appunto, che siano gialle o verdi, non c'è che l'imbarazzo della scelta fra quelle condite con il ragù tradizionale, e quelle dal sugo insaporito dal prosciutto oppure irrobustito dalla salsiccia, con l'aggiunta di funghi, con gli asparagi, con i piselli o (come capita ancora nella Bassa verso il Po) con i fagioli. Da queste parti, fermo restando che le regole, soprattutto in cucina, sono fatte per non essere rispettate, una delle ricette più seguite per il ragù con cui condire la pasta prevede pomodori pelati, polpa di maiale, polpa di vitello, petto di pollo, vino rosso secco, burro, conserva, lardo, sedano, carota, cipolla, sale e pepe.

CON GLI ANIMALI DELL'AIA E NON SOLO

La comune base di origine contadina della cucina emiliana viene messa in evidenza anche dal frequente uso di prodotti dell'aia, normalmente utilizzati in diversi ricette. Particolare è l'uso delle rigaglie e dei fegatini di pollo, nei condimenti per le tagliatelle, anche verdi: *ragù di rigaglie*, *ragù ai ventrigli*, *ovarine e fegatelli di pollo*, nelle due varianti: bianche o rosse con il passato di pomodoro. Sempre con i fegatelli, nelle zone tra la Bassa bolognese e quella modenese e ferrarese, c'è un ricco e squisito piatto: lo *sformato giallo con fegatini di pollo e piselli al prosciutto*.

Utilizzando uno stampo tondo dai bordi alti e vuoto al centro, si fa un flan di uova e formaggio cotto a bagnomaria; si serve al centro di un ampio piatto da portata, circondato dai piselli, mentre il vuoto centrale si riempie con i fegatelli. A Ferrara, di evidente influenza della cucina ebraica, è il *ragù delicato*, fatto con burro, cipolla, vitello tagliato minutamente, noce moscata, cannella regina, un paio di fegati di oca. Si mescola questo ragù ad una besciamella e un pugno di parmigiano reggiano, e si serve steso su pasta sfoglia. Un'altra eccellenza emiliana è il *pasticcio di maccheroni*: rivestito di pasta frolla dolce l'interno di una tortiera da forno, la si riempie di

SUGO AI FEGATINI DI POLLO

Ingredienti: 400 g di fegatini e cuori di pollo freschissimi, 4 foglie di salvia, 1 gambo di sedano, 1 grossa cipolla, 1 carota, 1/4 di bicchiere di vino aromatico alle erbe o vino bianco secco, qualche cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, 1 bicchiere scarso di brodo vegetale, 400 g di polpa di pomodoro a pezzettini, sale, pepe.

Preparazione: lavare bene i fegatini in acqua fredda con un 1 cucchiaino di aceto bianco, tamponarli con carta da cucina ed eliminare con un coltellino le parti di grasso, infine tagliarli a pezzetti. Mettere l'olio in una casseruola e soffriggere la cipolla, il sedano, la carota e la salvia. Aggiungere i fegatini e sfumare col vino mescolando bene. Unire, infine, il pomodoro, il sale, il pepe e il brodo caldo. Coprire il tutto e lasciar cuocere per circa 30 minuti o più, fino a quando il sugo sarà ben ristretto e il tutto ben saporito.

maccheroni cotti e conditi con un ragù ottenuto con cipolla, polpa di piccione, prosciutto crudo, funghi, besciamella e parmigiano reggiano grattugiato. Si copre e si chiude con un disco di pasta frolla e si passa al forno.

Esistono diverse varianti di questo sontuoso e rinascimentale primo piatto: a Ferrara il condimento si fa con carne di piccione o petto di pollo, manzo, vitello e rigaglie di pollo; a Piacenza il condimento è di piccione, vitello, maiale e rigaglie. Sempre con questo schema (un contenitore di pasta frolla o di pasta sfoglia, salata o dolce), a Bologna, al posto dei maccheroni vengono usati i tortellini, versione che non è nella tradizione delle famiglie bolognesi, ma in quella della sua ristorazione: il *manicaretto Garisenda*, attribuito al cuoco Luciano Traghetti, e la *delizia di Bacco* del cuoco Gianni Sarti che lo proponeva nel suo locale. C'è poi il pasticcio di tortellini alla bolognese, pubblicato nel trattato del 1947 di Giuseppe Oberosler *Il tesoro della cucina per la mensa elegante*, mentre a Reggio Emilia troviamo il *pasticcio di cappelletti alla reggiana*.

Oltre ai condimenti fatti con le rigaglie, non vanno dimenticati, per concludere, quelli che utilizzano ingredienti diversi, ma che sono ben radicati nella tradizione del territorio. Una particolare salsa è quella che ha come base il cacao, che era quasi scomparso dai menu emiliani, ma ritornato oggi in auge con il rilancio della cioccolata. Nei territori verso il Po, *la lingua in salsa piccante al cacao*, rappresenta il retaggio di una cucina dell'agro-dolce dal sapore rinascimentale.

Tutta la fascia boschiva emiliana dell'Appennino è ricca di funghi che, nelle tradizioni culinarie, si usano in ottimi ragù, per condire tagliatelle e pappardelle: i funghi tagliati a cubetti si cuociono con aglio e prezzemolo tritati finemente, rosmarino, lardo o pancetta, e l'eventuale aggiunta di prosciutto crudo tagliato a cubetti. Se si vuole una salsa rossa, si unisce un po' di passato di pomodoro. Nel Reggiano, per le tagliatelle verdi, il condimento prevede: cipolla soffritta nel burro, aglio e abbondante prezzemolo tritati finemente, funghi tagliati grossolanamente e, a cottura quasi completa, l'aggiunta di molto prosciutto crudo tritato. Cotte e scolate le tagliatelle, si condiscono con il burro, il sugo e abbondante parmigiano reggiano.

Solo qualche anno fa era normale rispettare il magro del venerdì, e gli abituali spaghetti venivano conditi con un *sugo a base di tonno*: tonno



LINGUA IN SALSA PICCANTE AL CACAO

Ingredienti: 1 lingua di bue, lardo, aglio, 1 acciuga, 1 punta di peperoncino, 1 cipolla, sedano, la buccia di 1 arancia, uvetta, pinoli, 1 prugna secca, cacao, latte, aceto, vino rosso, sale, pepe, prezzemolo.

Preparazione: cuocere, facendola bollire nell'acqua, la lingua di bue; farla raffreddare e tagliarla a fette. Preparare una salsa facendo rosolare, in un battuto di lardo, l'aglio e il prezzemolo tritati, l'acciuga e il peperoncino, la cipolla e il sedano tagliati a cubetti, la buccia d'arancia tritata fine, l'uvetta, i pinoli, la prugna secca. Stemperare il cacao nel latte con un poco di aceto, sale e pepe, quindi unire e amalgamare il tutto con il vino rosso. In una padella sciogliere il burro e stendervi le fette di lingua, coprirle con la metà della salsa, girarle e ricoprirle con l'altra metà; far evaporare il vino, ricomporre la lingua nel piatto di portata e condirla con la salsa, cospargendo sopra prezzemolo tritato. Servire ben calda con un contorno di purè di mele verdi cotte nel vino, con cannella e un cucchiaino di miele.

sott'olio, polpa di pomodoro, cipolla, aglio e prezzemolo. Una variante sono le acciughe al posto del tonno. Oggi le abitudini e le regole sono mutate ma questo piatto è tuttora presente sulle tavole emiliane.

C'è un condimento, infine, non materiale ma non meno importante, che unisce le cucine dell'Emilia: esso riguarda in modo particolare un'identica filosofia di approccio alla tavola dato dal senso di ospitalità e da una forte attitudine alla convivialità.

I TIPICI PRODOTTI DI ROMAGNA

Con caratteristiche molto varie, dalla riviera adriatica alla Pianura Padana, dall'Appennino Tosco-Romagnolo alle zone umide del Ravennate, il territorio della Romagna è ricco di prodotti, coltivati e spontanei, che sono alla base di una notevole varietà di condimenti e di preparazioni gastronomiche tradizionali: diffuse sono le coltivazioni di frutta (tra cui la pesca nettarina di Romagna Igp, la bella di Cesena), della vite (albana, sangiovese, trebbiano, pagadebit, cagnina), dell'ulivo, delle

verdure (tra cui lo scalogno di Romagna Igp). Dai boschi appenninici e dalle pinete costiere si ottengono funghi, pinoli, asparagi selvatici e castagne. È Igp il marrone di Castel del Rio, prodotto anche nei comuni di Fontanelice, Casalfiumanese e Borgo Tossignano, un frutto dalla polpa bianca, croccante e di gradevole sapore dolce. È celebrato a Castel del Rio in una sagra paesana tutti i fine settimana di ottobre.

Vale la pena, poi, ricordare uno dei *sughi* più semplici a base di *pinoli tostiti* con un cucchiaino d'olio, *mescolati a pezzetti di prosciutto*, ottimo per condire sia paste sia verdure lessate, in particolare gli asparagi.

TARTARE DI MANZO, SALSA AI MARRONI DI CASTEL DEL RIO E SCAGLIE DI PECORINO

Ingredienti: 300 g di polpa di manzo, 4 tuorli d'uovo di quaglia, 1 cipollotto rosso, olio extravergine d'oliva, pecorino, 120 g di marroni, 50 ml di panna, 100 ml di latte, sale, pepe.

Preparazione: cuocere i marroni con tutta la buccia in un pentolino d'acqua per 30 minuti, sbucciare ancora caldi, tagliarli a pezzetti e frullarli, insieme a latte e panna, fino ad ottenere una crema liscia; aggiustare di sale e pepe. Tritare al coltello la polpa di manzo e il cipollotto, metterli in una terrina, condirli con l'olio e un pizzico di sale e mescolare. Dividere la tartare in quattro parti, posarla sui piatti con l'aiuto di un coppapasta e formare al centro di ciascuna porzione un incavo all'interno del quale posizionare il tuorlo d'uovo. Condire con salsa ai marroni, scaglie di pecorino e una macinata di pepe nero.

L'*olio extravergine di oliva Brisighella Dop*, dal colore verde smeraldo, dall'odore di fruttato, con sentore di erbe o ortaggi, sapore di fruttato con leggere sensazioni di amaro e piccante, e basso livello di acidità, è prodotto nelle terre di Brisighella (RA), paese nella vallata del Lamone dove, grazie alla protezione contro i venti freddi di Levante e ad una barriera naturale di gesso, contro quelli provenienti da Nord, la coltivazione dell'olivo ha trovato un microclima temperato favorevole.

L'*olio extravergine di oliva colline di Romagna Dop* è ottenuto da correggiolo (minimo al 60%), oltre a leccino, pendolino, moraiolo e

rossina, coltivati, secondo metodi tradizionali, nelle province di Rimini e Forlì-Cesena. Il colore va dal verde al giallo oro, aroma intenso d'oliva, sentori di erba appena tagliata, mediamente amaro e piccante, retrogusto di mandorla, carciofo e pomodoro; l'acidità massima consentita è dello 0,5%.

Lo *scalogno di Romagna Igp*, piccolo bulbo della famiglia delle Liliacee, originario del Medio Oriente, coltivato nelle province di Bologna, Forlì e Ravenna, nel 1997 ha ottenuto la certificazione Igp; ha un sapore particolare, più forte e profumato di quello della cipolla e più dolce di quello dell'aglio. È utilizzato per condire la pasta, ma anche per il fondo di cottura della carne, come nel caso della *braciola di mora romagnola al Sangiovese di Romagna Doc e scalogno di Romagna Igp*. Si fanno arrostiti in una padellina antiaderente, con un filo d'olio, 6 o 7 scalogni e una braciola di maiale, salata e infarinata. Quando il tutto sarà ben rosolato, si bagna con mezzo bicchiere di Sangiovese superiore e si lascia "tirare" sul fuoco per qualche secondo, girando la carne. Questa viene servita disposta al centro del piatto con gli scalogni a semicerchio, irrorata dal sugo di cottura fatto addensare.

Il *sale dolce di Cervia* ha origini antiche e l'attuale metodo di produzione è il risultato di una secolare evoluzione volta a sfruttare la

SUGO ALLO SCALOGNO DI ROMAGNA

Ingredienti: 3-4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 100 g di lardo di Colonnata, 100 g di scalogno di Romagna Igp, 1 bicchierino di grappa stravecchia, 300 g di polpa di pomodoro, sale, pepe, formaggio di fossa.

Preparazione: versare in una padella tre o quattro cucchiaini d'olio con un pesto di lardo di Colonnata e cuocere a fiamma alta facendo attenzione che non scurisca. Pulire lo scalogno e affettarlo finemente; versarlo nella padella e durante la rosolatura sfumare il tutto con la grappa. Cuocere a fuoco medio, avendo cura di non far scurire lo scalogno che deve solo diventare tenero. Unire la polpa di pomodoro, quindi aggiustare di sale e pepe. Proseguire la cottura a fuoco basso per una decina di minuti, poi spegnere e aggiungere alcune scaglie di formaggio di fossa.

Questo sugo è adatto per condire strozzapreti o tagliolini asciutti.

crystallizzazione frazionata dei diversi tipi di sale presenti nell'acqua marina: la sua caratteristica consiste nel ridurre al minimo la formazione dei sali più "amari", frequenti a temperature superiori. Nasce così la fama di "sale dolce" non perché abbia minore capacità di salare, ma perché privo di retrogusti amari. Il sale dolce di Cervia è un sale marino integrale, non essiccato artificialmente, solubilissimo, nel quale sono ancora presenti molti oligoelementi come iodio, zinco, rame, manganese, ferro, magnesio e potassio.

In tutto il territorio è diffusa la raccolta di erbe spontanee delle quali si fa largo uso in cucina. Gli strigoli (in Romagna "stridoli") rappresentano uno dei gusti più classici della tradizione gastronomica contadina: la raccolta dei germogli deve avvenire poco prima della fioritura, evitando che le foglie diventino troppo coriacee.

L'asparago selvatico (in Romagna "asparagina"), tipico della macchia mediterranea, viene raccolto da sempre come vegetale spontaneo durante la stagione primaverile (varietà *Asparagus tenuifolius* e *Asparagus maritimus*). Per la preparazione di insalate, frittate, risi e salse di condimento della pasta, vengono utilizzati il germoglio (turione) e la parte più tenera dei gambi. Adatto per condire strozzapreti o tagliolini è il *sugo della pineta*: si trituro aglio e cipolla e si soffriggono nell'olio. Quando sono imbionditi, si aggiungono, in abbondante quantità, dopo averle ben pulite e lavate, le punte di asparagina tritata. Si sfuma con vino bianco e si uniscono al soffritto i pinoli e gli stridoli della pineta di Cervia, che non devono cuocere ma solo appassire. Chi lo desidera può arricchire il soffritto e gli stridoli con salsa di pomodoro (in tal caso si prosegue la cottura per altri 15 minuti).

In Romagna, in ambito culinario, con l'aggettivo "matto", accompagnato al nome della preparazione, si definisce quel piatto che viene preparato sostituendo l'ingrediente previsto dalla ricetta con un altro più povero. Ci sono così la pasta matta (senza uova), il brodo matto (senza carne) ecc. Il *ragù matto* è un vecchio condimento che veniva preparato con gli ingredienti che, nell'economia contadina, erano presenti in tutte le dispense: lo strutto (al posto dell'olio), la pancetta del maiale e il pomodoro e, nel caso specifico, sostituendo il tritato di manzo con i fagioli, che un tempo si

RAGÙ MATTO

Ingredienti: ½ cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, passata o polpa di pomodoro, fagioli cannellini o borlotti lessati, sale, pepe.

Preparazione: preparare un battuto fine con la cipolla, il sedano, la carota e l'aglio e porlo a stufare nell'olio. Aggiungere il pomodoro, in passata o in polpa a seconda dei gusti, e i fagioli lessati. Lasciar cuocere a fuoco lento per un'oretta, condire la pasta e servirla calda.

A seconda dei gusti la pasta può essere spolverizzata con dosi abbondanti di formaggio appena grattugiato (grana oppure pecorino).

definivano "carne dei poveri". Per questo ragù non si impiega pasta all'uovo, ma strozzapreti (che sono realizzati con "pasta matta").

Esiste anche un *soffritto matto*, che si prepara soffriggendo la cipolla con lo strutto, quindi si aggiungono la pancetta a cubetti, il pomodoro passato o la conserva, e si lascia cuocere circa mezz'ora.

SUGO ALL'ASPARAGINA (ASPARAGO SELVATICO)

Ingredienti (per condire 500 g di pasta): 350 g di asparagi selvatici, 350 g di passata di pomodoro o pomodori freschi pelati, 1 scalogno o 1 piccola cipolla fresca, olio extravergine d'oliva, sale dolce di Cervia, pepe bianco, un pizzico di zucchero.

Preparazione: nettare l'asparagina selezionando il turione e la parte più morbida dello stelo e tenerla a bagno nell'acqua acidulata con succo di limone. Una volta pulita, tuffarla nell'acqua bollente e dopo qualche minuto scolarla ancora croccante. Preparare in un tegame un soffritto con olio e scalogno (o cipolla). Quando sarà appassito, aggiungere gli asparagi tagliati grossolanamente e proseguire brevemente nel soffritto. Aggiungere la salsa di pomodoro (o i pelati), aggiustare di sale, pepe e di un pizzico di zucchero per attenuare l'acidità dei pomodori. Continuare la cottura fino ad un equilibrato addensamento.

Con questo sugo si può condire la pasta all'uovo "tirata" al mattarello: tagliolini, tagliatelle o garganelli. In alternativa, pasta lunga di grano duro: spaghetti o linguine. Tocco finale: una manciata di parmigiano reggiano.

IL SAVÒR

La Romagna è terra di cultori e studiosi della cucina, ad iniziare dal sommo Pellegrino Artusi e, per citarne alcuni, Lorenzo Stecchetti, Gianni Quondamatteo, Graziano Pozzetto, Piero Meldini. Scrive Graziano Pozzetto "Al di là della bibbia artusiana e dei giocosi e gioiosi 'Avanzi' del ravennate Lorenzo Stecchetti... tutta l'opera di Quondamatteo (e di pochi altri) rappresenta il più ricco e significativo riferimento di chiunque si vanti di cultura gastronomica dei territori romagnoli".

Da *Mangiari di Romagna* (G. Quondamatteo, L. Pasquini e M. Caminiti - Pazzini Editore, Verucchio) si riporta una ricetta di Dora Fantozzi Fabbri, di Savignano sul Rubicone, consigliabile in abbinamento con formaggi sia freschi sia stagionati. "E' Savòr" (Il Sapore): "Al tempo della vendemmia si riempia di mosto, privato dei raspi e delle bucce, un capace recipiente

(ideale un paiolo di rame) e si metta al fuoco: incomincia così una lenta cottura del liquido alla cui superficie si forma una schiuma che vien tolta man mano. Si prepari intanto, a parte, la frutta: pere, mele e mele cotogne tagliate a fette; gherigli di noci e mandorle; bucce di melone, scorze d'arancia e di limone, opportunamente seccate all'aria nei mesi estivi, tagliate a striscette. A mosto diminuito della metà, e finito di schiumare, si versi la frutta preparata fino a riempire di nuovo il recipiente. Si riporti a bollore lento, si mescoli di continuo con cucchiaio di legno, fino a quando (e ne occorre del tempo!) il tutto è diminuito di due terzi. Un capace recipiente di terracotta accoglierà 'e' savòr' che sarà consumato nell'inverno e la cui squisitezza aumenterà con il passare del tempo. Il 'Savòr' è ottimo anche a colazione, a merenda e nella preparazione di dolci.



Il pesce, asciugato leggermente con un panno bianco, è cosparso d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe (l'uso di aglio o rosmarino tritati può conferire al condimento un sapore eccessivo che sovrasterebbe quello del pesce), mescolati ripetutamente in modo da condirlo completamente. Si cosparge sul pesce il pangrattato, evitando che questo formi dei grumi, quindi si pone in cottura facendo attenzione, con cenere sulla brace o con una ventola, che non si formi la fiamma. Per il pesce di piccola taglia, interrompere la cottura quando assume una leggera e piacevole doratura.

PROFUMO DI MARE

Per alcune tipologie di pesce, principalmente: gamberi, mazzancolle, scampi, seppioline, calamari, sogliole, rombetti, sardoni, saraghine, canocchie, code di rospo, triglie ecc., è tipica della riviera romagnola la cottura su carboni ardenti, che conferisce al pesce un sapore ineguagliabile. Tradizionalmente si usano appositi "foconi" predisposti con sabbia ai lati della brace per infilarvi verticalmente gli spiedini; alternativo è l'uso della griglia posta sopra la brace, o quella di piastre o bisticchiere.

 SUGO ALLA SEPPIA

Ingredienti: 1 seppia dell'Adriatico, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe, 400 g di polpa fresca di pomodoro.

Preparazione: far dorare l'aglio nell'olio, aggiungere la seppia tagliata a pezzi grossi e lasciar soffriggere per alcuni minuti a fiamma alta. Togliere la seppia e frullarla per pochi secondi, quindi rimetterla sul fuoco, unendo la polpa di pomodoro; aggiustare di sale e pepe e lasciar cuocere per 10/15 minuti senza far asciugare troppo il sugo. Tritare il prezzemolo da aggiungere direttamente nel piatto al momento di servire.

Adatto per condire strozzapreti e tagliolini all'uovo è il *sugo alla seppia* e per gli spaghetti alla chitarra o i passatelli asciutti, ottimo il *sugo alle vongole*, con olio, scalogno di Romagna, aglio, prezzemolo, vino bianco, sedano, alloro.

HANNO COLLABORATO

Sandro Bellei	Bruno Pollini
Alessandro Cantagalli	Pier Angelo Raffini
Antonio Gaddoni	Andrea Stanzani
Gloria Gasperini	Danilo Tozzi
Luigi Lamacchia	Tito Trombacco
Massimo Mancini (DCST Romagna)	Roberto Valducci
Marcella Mastropietro	Roberto Velati
Eugenio Menozzi	Riccardo Vicentini
Sara Patri	



Toscana



MODERNITÀ E TRADIZIONE

Si legge che il segreto della cucina italiana si nasconde nei paesi arroccati sui monti, nelle periferie delle grandi città e nei borghi di mare bruciati dal sole. Questo in quanto il patrimonio gastronomico, che tutti ci invidiano, è nato nella cucina casalinga, nella cucina rurale e da lì ha preso le strade che lo hanno portato ad essere fra i primi del mondo.

Un modo di far cucina popolare, familiare, pieno di tradizioni personali, di interpretazioni di piatti che sono alla base di una cucina affettiva. Era fatta, questa cucina dalla quale ci allontaniamo sempre di più, di acquisti ai mercati rionali, di valutazioni delle carni da cucinare, di raccolta di prodotti nel proprio orto, con l'obbligo di variare le ricette, date le grandi quantità di materie prime, e la conoscenza della maturazione dei frutti e della loro freschezza. Si avevano le prelibatezze preparate dalle nonne, dalle mamme, difficili da copiare e tramandare nella loro integralità, impossibili da esportare.

Cucina che solo la pratica, accompagnata da anni di paziente osservazione, rendeva impareggiabile e veniva trasferita di generazione in generazione. Cucina che si sosteneva sui "condimenti", che la terra, il tempo, la tradizione, perpetuavano in mille forme, sempre coerenti con il prodotto che il tempo dava alla cucina, con abbondanza.

Proviamo a definire questo mondo delle salse, dei sughi, dei condimenti.

Partiamo da un concetto di base: una salsa deve essere liquida, o almeno semiliquida perché, se fosse solida, non potrebbe spargersi su altri cibi, non potrebbe mescolarsi, avvolgerli, compenetrarli. Ecco qui il pensiero primario, senza dover ricorrere a definizioni arzigogolate. Basta capirsi: rientrano fra le salse anche i sughi, con pieno diritto, e anche i ragù, in cui alcuni ingredienti restano allo stato di briciole.

Le salse, quelle della grande cucina italiana, hanno materia prima vastissima e sono centinaia. Molte di loro partono dal classico soffritto, sia pure articolato in tantissime variazioni, molte hanno struttura diversa, tutte hanno una loro gastronomia autonoma.

È un discorso diverso da quello delle salse della cucina francese, che rappresentano un vero e proprio "sistema": si parte, cioè, da salse madri o



VECCHIO SUGO LIVORNESE

Ingredienti: ½ cipolla rossa, 100 g di prezzemolo, 1 kg di pomodori pelati, 2 uova, olio extravergine d'oliva, sale, aglio, peperoncino, 320 g di spaghetti o meglio di tagliatelle.

Preparazione: in una padella soffriggere nell'olio la cipolla tagliata finissima, il prezzemolo tritato, l'aglio e il peperoncino. Aggiungere quindi i pelati spezzettati, salare e portare a cottura. A parte, cuocere la pasta al dente, scolarla e saltarla nella salsa, quindi aggiungere, mescolando, le uova sbattute.

(Ricetta elaborata dall'Accademico Gianfranco Porrà)

di base, che si aprono poi in una quantità di incroci, di aggiunte di variazioni brillanti, formando una successione in serie molto vasta. Le nostre, invece, sono svincolate da meccanismi comuni e rappresentano, ciascuna, una creazione particolare.

Tranne pochi esempi (che l'Accademia ha cercato negli ultimi quindici anni di definire in modo coerente, depositando le varie ricette locali), la progressione di questo modo di cucinare ha portato effetti enormi nella concezione del rapporto terra/alimentazione, proprio perché non si è “ingabbiata” in canoni insuperabili. Da qui la cucina italiana che ha ritrovato non solo la propria identità, le proprie radici, ma ha anche recuperato grandi capitoli di quella rinascimentale che lo spostamento della cucina a Nord, nel 1600, aveva posto in secondo piano.

Nel percorrere il viaggio all'interno del tema assegnato ci troveremo, inevitabilmente, ad affrontare il discorso della “modernità” e quello della “tradizione”. Bisognerà evitare l'uso improprio dei due termini, che non è solo legato al tempo.

Si tende a considerare la tradizione come una scala di valori, di usanze, di riti, tramandati dal tempo e “indiscutibili”. Basta pensare, per stare nella toscanità, al concetto di ribollita. Inconcepibile, per un tradizionalista, immaginarla senza cavolo nero. Questo modo di concepire la tradizione consiste, in generale, nel ricondurre all'oggi ciò che è stato tramandato dalle precedenti generazioni, accettandone quasi “religiosamente” l'insegnamento e l'esempio. È un modo di concepire la cucina che esenta dal

rischio della sperimentazione, della “fuoriuscita” da quello che l'esperienza del passato ha codificato.

Su un altro piano, la storia dimostra che il mutamento delle idee e dei comportamenti, anche alimentari, è alla base di un nuovo vivere, anche sociale. L'insieme delle innovazioni e delle “cose nuove”, insomma di un progresso dell'umanità, supera così il rapporto che si aveva con il passato e permette di capire come la “diversità” non è in sé aberrante ma permette alternative al modo di concepire la cucina e modifica strutturalmente un periodo storico. Il sugo della “carbonara” ne è un esempio: fino all'occupazione degli americani in Lazio, durante la Seconda guerra mondiale, il guanciale era l'unico elemento che servisse a preparare il sugo. Ma, con le ristrettezze della guerra e con l'arrivo degli americani e il loro *bacon*, elemento insostituibile per la prima colazione con le uova, si vide iniziare l'uso di questo “grasso” per la carbonara. Si fece cioè di necessità virtù e ora ne è compagno pressoché onnipresente. Il che non vuol dire che si debba “desacralizzare” la tradizione (e in questo l'Accademia è prima portavoce).

Entrando più specificamente in Toscana, guardiamo ora l'insieme di usi, tradizioni, ricette, che caratterizzano questa cucina. Ricca di salse e di sughi, se è vero che un testo basilare della cucina toscana, a firma di Paolo Petroni, ne contempla ben 38.

Per convenzione, sughi sono quelli che servono a condire la pasta, mentre salse sono quelle che accompagnano le carni. Queste ultime sono di semplice concezione, di scarsa o nulla cottura, e lasciano i sapori puliti, non “accatastati” da mescolanze o lunghe cotture come quelle francesi. Il territorio fiorentino ha una tradizione che, alla sua origine, vanta solo ricette “povere” e i sughi e le salse sono “accompagnamenti” a piatti anche ricchi. Ma qualcosa, con il tempo, è venuta fuori e si è evoluta, in particolare riscoprendo e reinterpretando quello che l'antica cultura culinaria offriva. I Latini dicevano *condita cōndere*, ossia “mettere insieme (amalgamare) i condimenti”.

L'aglio è stato (e forse lo è ancora) il classico condimento contadino. Quando non vi era nulla nella dispensa, si soffriggevano spicchi d'aglio in olio e si usava questo per condire la pasta. È elemento fondamentale anche

nel sugo che meglio si conferisce con i “pici”, spaghetti di farina e acqua, arrotolati a mano, i famosi *pici con l’aglione*. Rosolati gli spicchi nell’olio bollente, con un poco di peperoncino, si aggiunge, in ultimo, pomodoro. Ma vi sono diversi modi per condire i pici: pomodoro fresco e cacio pecorino delle crete, funghi, ragù di carne, sugo di coniglio “alla nana” (piccola anatra), all’ocio o locio (oca) o “con le briciole” di pane saltate con aglio e peperoncino.

L’“ocio” non è la “nana”: l’oca non è l’anitra. Per fare dunque il *sugo di “ocio”*, col quale condire i maccheroni, ci vuole l’oca, quella bianca e grossa, che in antico era tenuta in gran conto perché aveva un considerevole volume e quindi levava la fame a parecchi in una volta sola: perciò ad



Arezzo si pensava che l’ocio, tra la fine di giugno e i primi di luglio, fosse l’animale più adatto ad essere presente sulla grande tavola apparecchiata sull’aia durante la battitura del grano.

Fra le salse d’accompagnamento dobbiamo ricordare il *pesto al cavolo nero* e il *pesto toscano*. Il cavolo nero (*Brassica Oleracea L.*) è un

SUGO DI “OCIO”

Ingredienti: 1 ocio (oca), fondo di cucina bianco brodoso, prosciutto, cipolla, sedano, carota, sale, pepe, noce moscata.

Preparazione: tagliare l’ocio a pezzi e rosolarlo a secco nel tegame (il suo grasso aiuterà a far sì che non bruci). Aggiungere un abbondante battuto di prosciutto, cipolla, sedano e carota. Lasciar appassire a fuoco abbastanza vivo, badando che la cipolla non diventi nera, quindi aggiungere pomodoro (quel tanto che basta per dargli colore), sale, pepe e noce moscata. Far ritirare il pomodoro e continuare la cottura aggiungendo a piccole dosi il fondo bianco. Circa un quarto d’ora prima che la cottura sia ultimata, tagliare il fegato dell’ocio in piccolissimi pezzi e porlo nel tegame, facendo attenzione a non superare il tempo di cottura, perché il fegato, se supera il quarto d’ora, diventa duro. Mettere da parte l’ocio (da servire come secondo) e usare il sugo per condire i maccheroni.

(Ricetta tratta da “Il Sapore di Arezzo” di Guido Gianni)

ortaggio molto antico e ha il suo massimo sviluppo e uso in Toscana, dove ricopre il ruolo di ingrediente principale nella ribollita e nei minestrini. Ma non solo. Per le sue caratteristiche di sapore e di consistenza, si presta a molti altri usi, per esempio quale componente di *salse per crostini*, come centopelle, cavolo nero e fagioli o per un gustoso *pesto*. Questo, nel Valdarno Superiore, è ulteriormente arricchito dall’unione di un caratteristico salume valdarnese: la tarese, una grande “pancetta” (o grande rigatino) tipica del territorio.

In provincia di Massa e Carrara, ai confini geografici con la Liguria, si prepara un *pesto* che potremmo definire “*lunigianese*”, che si distingue da quello ligure perché è più semplice nella preparazione e, nella Val di Magra, si fa a meno delle noci (qualche pinolo, al massimo) e del formaggio: solo

basilico, aglio, qualche fogliolina di prezzemolo, olio, sale e pepe. Perfetto condimento per testaroli, gnocchi, trenette con le patate.

Alcuni autori di testi precisano che, in realtà, per i testaroli il pesto che meglio si adatta è quello genovese, con qualche variante: si usa aggiungere due cucchiaini d'acqua di cottura, due cucchiaini di parmigiano e due di pecorino.

Il pesto viene utilizzato per preparare l'appetitoso antipasto o contorno chiamato *melanzane sotto il pesto*, molto apprezzate a Livorno.

MELANZANE SOTTO IL PESTO

Ingredienti: 2 melanzane, aglio, olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino, aceto di vino.

Preparazione: tagliare le melanzane a fettine in senso longitudinale, friggerle senza impanare, deporle in una terrina, salarle, ricoprirle con un pesto di aglio e peperoncino (insaporiti soffriggendoli un poco nell'olio) e con un mezzo bicchiere di aceto di buona qualità. Secondo un'altra versione, senza ricorrere alla frittura, arrostitore le fettine di melanzane e deporle nella terrina ricoprendole con un pesto di aglio (qualche buon cucchiaino), olio e peperoncino mescolato a crudo, salarle e aggiungere un poco di aceto. Per la consumazione aspettare almeno una mezza giornata.

Altra salsa elementare è il *pinzimonio*: solo olio, sale, pepe e aceto per intingervi un mare di verdure: carciofi, finocchi, sedani, grumoli di sedano. L'origine del nome nasce, probabilmente, dall'unione di "pinze" o "pinzare" col suffisso "monio" (lo stesso del matri-monio, patri-monio). Il percorso storico parte dal sale sulle verdure, modificato poi con i componenti ancora in uso ai quali, a volte, è stato sostituito l'aceto con il succo di limone. C'è chi mangia in pinzimonio anche le punte di asparagi, appena scottate in acqua bollente, o i "baccelli" (attenzione in Toscana i baccelli sono quelli che il mondo chiama "fave", mentre le "fave" sono solo quelle secche o cotte come la "zuppa di fave" e le "fave stufate"). In Val di Chiana, questa salsa elementare è chiamata *salimbecco* o *pinzimogno*.

Parlando d'intingoli da usare per insaporire verdure crude, vi sono due curiose salse, note nel Casentino e nella valle del Serchio. La prima è

un trito d'acciuga, capperi, prezzemolo, polpa di olive in salamoia e olio. Quella garfagnina è anch'essa un pesto di acciughe e capperi, ma vi sono anche aglio, foglie di alloro tritate, aceto e olio.

IL SUGO SUL GALLO E QUELLO "SCAPPATO"

Come si è detto, la Toscana è regione piena di piatti e ricette, ma non tutte necessariamente "ricche"; inoltre, i primi piatti della tradizione sono a base o di zuppe di pane e verdura o di zuppe di verdura. La pasta è spesso quella fatta in casa, all'uovo, e non solo con farina di grano tenero ma anche con farina di castagne. Ma di questo vedremo più avanti.

Un'altra particolarità dei sughi toscani è quella di essere "poveri", fatti con carni di seconda scelta, quando la carne c'è (altrimenti, da buoni imbonitori, i sughi senza carne si chiamano "scappati", come il *sugo scappato di carne*, nel senso che tutto c'è tranne la carne, che appunto è "scappata"). E sono molti gli esempi di questi sughi di carni povere: uno fra tutti è quello di un oste di Signa, tal Pennino, che, agli inizi del XIX secolo, propone questa ricetta che lui chiama *minestra di granelli*, dove per granelli si intendono gli "attributi" che ha il gallo. Ebbene, questi granelli, insieme alle interiora ma anche a parte della carne pregiata del petto o delle cosce, finemente tritati con odori e spezie varie e opportunamente cotti (non meno di due ore), servono quale base per la pasta. E qui abbiamo trovato una ricetta che è molto simile e molto interessante come sugo per condire la pasta, meglio se corta. La ricetta si sviluppa nell'ambito della civiltà contadina toscana, sicuramente già nel dopoguerra, quando le disponibilità economiche erano relative, per cui al momento di fare una festa per un matrimonio, un battesimo o altre ricorrenze, non era facile procurarsi carne di manzo da destinare ad un ragù. La cosa più semplice era guardarsi intorno e, sull'aia, reperire quanto necessario. Si tratta comunque di una ricetta che richiede lunghi tempi di preparazione e, oggi, difficoltà del reperimento dell'elemento che ha dato il nome alla ricetta stessa.

Tornando al *sugo scappato* di cui si diceva sopra è, questo, il nome più toscano, anzi più fiorentino, di un condimento che ha diverse definizioni:

sugo falso, finto sugo, sugo alla povera. Quando il benessere e l'abbondanza non erano di tutti e la carne era un privilegio, le donne inventavano i "surrogati" di ciò che mancava. La carne, per esempio, era poco presente sulle tavole povere: da qui la necessità di costruire un sugo senza di essa. Cipolla, sedano, carota, un poco d'aglio, prezzemolo, basilico, vino rosso e pomodori. Questo sugo scappato divenne una ghiottoneria e ci si concesse, non appena raggiunti certi parametri di benessere, un battuto di rigatino (pancetta, carne secca) e anche quel battuto di grasso che si otteneva rifilando il prosciutto. Si stava entrando nel periodo del benessere.

Tradizione toscana, ma più del territorio della Lucchesia, è l'uso di cucinare le cime di rapa, dette rapini, al tegame, ossia sfritti, quale contorno alla semplice salsiccia. Rape e salsiccia costituiscono un piatto molto gustoso e anche molto economico, retaggio della cucina povera e popolare.



Ma se da quel piacevole accoppiamento vogliamo ricavare un sugo per la pasta, lavorando opportunamente gli ingredienti, si otterrà un risultato eccellente, soprattutto grazie al sapore deciso e anche un po' amarognolo dovuto ai rapini, ideale per essere accoppiato a paste in cui si fa uso anche di farina di castagne, detta anche farina dolce. Già, la castagna, ossia la patata dei poveri delle montagne toscane: Garfagnana, Mugello, Casentino, Amiantino. E quindi il loro vario uso, ballotte, caldarroste, tullore, o come farina, per preparare il castagnaccio o i necci. Oppure usarla per fare la pasta, fresca e all'uovo e con questa i tortelli, con ripieno di patate o di spinaci (o rapini) e ricotta.

Una speciale *salsa alle castagne*, usata nel Mugello per guarnire agnello alla griglia o medaglioni di filetto di maiale in crosta, è quella preparata con farina di castagne e latte: dopo aver stemperato la farina con un bicchiere di latte e uno di acqua, si mette sul fuoco aggiungendo sale, pepe e olio, fino al raggiungimento della consistenza di una crema densa e vellutata.

Una ricetta davvero speciale, regalo del proprietario del ristorante "Il Camino" di Marradi, è quella del *tacchino arrosto in salsa di marroni*. Si tratta di una preparazione che trae le sue origini dalla sapienza delle popolazioni locali, vissute nel Mugello in epoche passate, e che si fonda sulle materie prime della regione. Al consueto arrosto di fesa di tacchino tagliato a fette, si aggiunge una salsa eccezionale e gustosa, seppur semplice: la purea di marroni freschi, amalgamata al roux e resa liquida con del brodo di carne fino al raggiungimento della consistenza di una *démi-glacée*. È utilizzata per nappare la carne che, grazie al sapore e alla consistenza cremosa del marrone, diviene un piatto raffinato.

Il passaggio alla ricetta del *sugo di zucca e salsiccia* è principalmente dovuto alla diversa caratteristica del territorio, quello delle colline del Valdarno Superiore, sostanzialmente di cerniera tra il Pratomagno e il Casentino, sulla riva destra dell'Arno e le colline del Chianti sulla riva sinistra. Non più dunque la cima di rapa, i rapini, quale ingrediente vegetale, ma la zucca, che tanto spesso entra nelle ricette di zuppe e minestrone, tipiche del territorio. Anche qui accompagnata dalla salsiccia e, anche in questo caso, si tratta di un sugo per tortelli a base di farina di castagne. È ovvio che in questo caso il sapore nell'insieme è molto più tendente al dolce.

Vi è un piatto di vecchia tradizione nei paesi della piana fiorentina dove, a metà del secolo scorso, una delle ghiottonerie della cucina locale era costituita dalla *pecora in umido*, piatto che ancora si trova nelle trattorie. Con questo sugo si prepara la *pastasciutta alla pecora*. Fra gli ingredienti ci vogliono: i “taglioli”, cioè tocchetti di coscio di pecora adulta, disossato e sgrassato, cipolla e le classiche verdure del soffritto bagnate da un bicchiere di vino rosso. Poi pomodoro e lenta cottura. La pasta? Dalle penne alle pappardelle.

GLI ANTICHI SAPORI DEL SENESE

Se guardiamo le salse e i sughi che caratterizzano la cucina del territorio di Siena, rileveremo che questa provincia mantiene intatta una tradizione culinaria vecchia di secoli. Non sono mancati, né mancano tentativi spesso ben riusciti di innovazione, ma la gamma infinita di prodotti di ottima qualità, offerti da un territorio così fertile, permette di mantenere intatti sapori antichi che risultano straordinariamente attuali. In un'epoca che vuole globalizzare, mescolare, creare assonanze etnico-gustative, manipolare, non stupisce che la ricerca delle eccellenze locali e il richiamo ad atavici sapori vinca su tutte le “mode”. Alla base di ogni preparazione, l'ingrediente che da solo risulta essere cibo, condimento, sugo e salsa: *l'olio di oliva*. Nel Senese, grazie alla varietà di cultivar e ai diversi tipi di terreni di impianto, l'olio di oliva assume sapori e sfumature tali da garantire una qualità eccellente e una serie di prodotti uguali e diversi al tempo stesso. Alla base di salse e sughi, risulta essere il protagonista, che sa trasformare briciole “avanzate” di pane secco in un fantastico condimento per pici: il *sugo di briciole*. Se poi all'olio e alle briciole si aggiunge una grattugiata di pepe e pecorino il piatto diventa insuperabile.

Sempre a proposito dell'olio di oliva, come nei tempi poveri, ancora oggi, un fondo di olio trasforma un trito di aglio, cipolla, sedano, carota e qualche bombolino, in uno straordinario *ragù finto*, capace di nobilitare un semplice piatto di polenta o di pasta. Altro protagonista insostituibile nelle preparazioni tradizionali, risulta essere il Vin Santo che, con il suo intenso bouquet, trasforma dei semplici fegatini di pollo in un magnifico sugo nero, il *pâtè di fegatini alla senese*, da spalmare su fette di pane toscano.

IL CIBREO

“...l'apparecchiar de la tavola, l'ornarla di rose, il lavar dei bicchieri, le susine negli intingoletti, il vestir dei fegatelli, il far dei migliacci e il dar de le frutte dopo pasto venne da Firenze. I suoi cervellini asettatini, diligentini, con le sottigliezze de l'antiveder loro, han carpito tutti i punti con che la cocina invoglia lo svogliato”.

(Pietro Aretino, nel 1537, in una lettera a Girolamo Sarpa).



È da sottolineare come il *pâtè di fegatini toscano* non abbia mai conosciuto un periodo di declino o di oblio, essendo sempre stato un piatto rinomato, cucinato soprattutto durante le feste natalizie, presente anche nel ricettario dell'Artusi. Esistono numerose varianti della ricetta tradizionale; l'Artusi li aromatizzava alla salvia, qualcuno aggiunge invece il rosmarino; c'è chi fa il soffritto con sedano e carota, chi li ingentilisce con la maionese.

Se poi ai fegatini e al Vin Santo si aggiungono un fondo di verdure tritate nonché creste, stomaci e zampe di gallina, si ottiene un sugo in grado di strabiliare il più esigente tra i gourmet: il *sugo di rigaglie*.

Altra perla del territorio è il *pecorino* che, ben stagionato, grattugiato e amalgamato con generosa dose di pepe nero appena macinato, dà vita ad un condimento per pici così voluttuoso e accattivante da riuscire ad accompagnarsi ad un bicchiere di Brunello.

Colline ricche di grano, vigneti, oliveti ma anche piccole montagne come la Montagnola, che alla fine dell'estate e a primavera inoltrata elargisce, ai cercatori attenti, cesti, intessuti ancora a mano, ricolmi di prelibati funghi, porcini, finferli, ovuli, trombette di morto, ordinali: il loro profumo e sapore si fondono in un tutt'uno, tanto da inebriare e commuovere le papille gustative. Si trasformano, con pochi gesti e veloci cotture, in prelibati sughi che ben si sposano con il pane nei *crostini di funghi*, danzano con tagliatelle di uova fresche, si mantecano con prelibati risi locali.

CROSTINI DI FUNGHI

Ingredienti: funghi ordinali o funghi di San Martino, olio, burro, 3 salsicce fresche, 2 spicchi di aglio, pane per crostini.

Preparazione: dopo aver lavato bene i funghi, farne un battuto, compresi i morbidi gambi. In una padella soffriggere con poco olio e volendo un pezzetto di burro, le salsicce sbriciolate e gli spicchi di aglio tagliati. Quando le salsicce sono rosolate, amalgamarle con il battuto di funghi. Dopo pochi minuti il sugo è pronto. Bagnare leggermente, con il brodo, il pane da crostini già tagliato e mettervi sopra il sugo.

Con questo sugo si può condire anche la pasta, aggiungendo formaggio grattugiato.

E infine, tra storia e magia, a Carlo Magno si deve l'introduzione, nel territorio, del dragoncello che, con le briciole prima nominate, concorre a rendere unici i picci, e, da solo, mescolato con aglio e olio, crea una salsa che accompagna carni, uova e pesci: la *salsa al dragoncello*.

DAL MUGELLO AL MARE

La natura del terreno originava, nel Mugello, una cucina che ha lasciato non solo il ricordo ma ha improntato la gastronomia del luogo. Con l'affermazione dei pomodori, anche negli orti domestici, tuttavia, sparirono dalla cucina popolare salse tipo l'agresto e simili.

Il ragù o sugo, come veniva chiamato in Mugello, con o senza pomodoro, era sempre presente nei giorni di festa per condire tagliatelle, pappardelle, lasagne, cannelloni, crespelle o semplicemente pastasciutta. Veniva fatto con carne bovina, suina, ovina a seconda delle disponibilità.

Nella cucina popolare erano in uso pochissime spezie, anche a causa del loro alto costo, ma non mancava mai un pizzico di pepe per condire fagioli e altre verdure dell'orto. Si usavano le erbe aromatiche, che crescevano spontanee nei prati e nei campi, come la nipitella, sempre presente nella preparazione dei funghi in qualunque modo fossero cucinati. Con i funghi, materia prima priva di costo, perché raccolti liberamente nei boschi,

si facevano altri condimenti per la pasta. Se ne usavano di tutti i tipi: prugnoli, prataioli, finferli, gallinelle, pinaroli, steccherini e naturalmente il principe dei funghi, il porcino, che veniva anche essiccato per i periodi in cui non vi era raccolta.

Abbastanza strana è la storia del *tartufo*, condimento principe per eccellenza. Conosciuto fin dal tempo dei Romani, apprezzato dai principi del Rinascimento, nel Mugello e in altri terreni vocati della Toscana, non veniva raccolto, anzi, i contadini mandavano a pascolare, in quei terreni, i maiali perché si cibassero di questo fungo ipogeo. L'idea era che, nascendo sotto terra, era troppo vicino agli inferi per essere usato come cibo per gli umani. Passato il secolo dei lumi, il tartufo divenne uno dei condimenti prelibati e ricercati da gourmet e grandi cuochi.

Ovunque, in Toscana, come già accennato, la base della costruzione di una ricetta era sempre la stessa: usare ciò che si produceva perché nulla fosse mai gettato via. È il caso di due stupendi "camei" del Pistoiese: la *tortellona* e il *sugo di aglietti freschi*.



La *tortellona* è un sugo per condire la pasta, tipico di Borgo a Buggiano, frazione di Buggiano (PT). Si preparava in occasione del Carnevale borghigiano, che si festeggiava in tutto il paese fin dai primi del 1900. Gli ingredienti erano facilmente reperibili in loco: la pasta tipica, che somigliava alle moderne reginette, ma molto più larga, era prodotta dal pastificio Maltagliati, sito nel comune limitrofo di Massa e Cozzile; la bietola e le uova provenivano dagli orti del paese o dai poderi del contado, che producevano (e producono) anche un ottimo olio; la carne non mancava, dato che al Borgo, lungo il torrente Cessana, si trovavano i macelli e il paese era sede di un importantissimo mercato del bestiame.

Il nome *tortellona*, probabilmente, deriva dal fatto che l'impasto che viene unito al sugo è simile al ripieno dei tortelli. Attualmente è quasi del tutto dimenticata, sono pochi i borghigiani che sanno cucinarla nel modo tradizionale.

TORTELLONA

Ingredienti (per 12 persone): 1 kg di carne di vitellone di seconda scelta, tagliata in un unico pezzo, 2 barattoli grandi di pomodori pelati o l'equivalente di passata di pomodoro, odori per il sugo (cipolla rossa, sedano, carota, poco prezzemolo), 1,5 kg di bietola, 4 o 5 uova, 150 g di parmigiano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe, noce moscata, ½ bicchiere di vino rosso, 1 kg di pasta del tipo reginette.

Preparazione: fare un battuto con tutti gli odori, metterlo in un tegame con abbondante olio, e, appena inizia a rosolare, unire la carne. Farla colorire da tutte le parti, sfumare con il vino e, quando questo è evaporato, aggiungere i pomodori che devono quasi ricoprirla. Salare e far sobbollire a fuoco lento fino a quando l'olio viene tutto in superficie e la carne è tenera: se si asciugasse troppo, aggiungere del brodo caldo. Togliere lo stracotto dal fuoco e farlo raffreddare, quindi tritarlo finemente facendo attenzione che non diventi poltiglia. Mettere il trito in una zuppiera, unirvi la bietola lessata e tritata, le uova, abbondante parmigiano, pepe, noce moscata; amalgamare bene il tutto e salare se necessario. Lessare la pasta in abbondante acqua salata, scolarla al dente e saltarla nel tegame di cottura della carne con il sugo di pomodoro già riscaldato e l'impasto preparato. Mescolare tutto velocemente, aggiungere il parmigiano e servire.

Una volta la pasta non veniva cotta nell'acqua, ma nel brodo di cappone.

MOSTARDA DI PESCIA

Ingredienti: 3 kg di uva nera, 70 g di senape in polvere, un pizzico di sale.

Preparazione: staccare i chicchi dai grappoli, strizzarli bene con le mani in una capiente zuppiera e coprire il succo con un panno. Dopo un giorno e mezzo o due il mosto comincia a fermentare; strizzarlo quindi in un panno e raccogliere il succo in una pentola. Farlo bollire lentamente fino a quando non diventa della consistenza di una marmellata. Sciogliere la senape in un bicchiere di mosto caldo, messo da parte prima che cominciasse ad addensarsi, e quando è ben amalgamata, unirla al resto del mosto cotto e metterla nei vasetti.

Il *sugo di aglietti freschi* è una preparazione campagnola, cucinata in primavera, quando i contadini sfoltavano gli agli, togliendo quelli più piccoli e deboli per far crescere più rigogliosi i rimanenti. Si tratta di una ricetta abbastanza veloce. Occorrono un mazzetto di aglietti freschi, un barattolo di pomodori pelati (da 400/500 g), olio extravergine d'oliva, sale, pepe (o peperoncino), formaggio grattugiato, basilico. Si tagliano a fettine gli aglietti, compresa la parte tenera dei gambi, e si fanno soffriggere nell'olio con il peperoncino; si uniscono i pelati, il sale e si continua la cottura a tegame coperto per circa venti minuti. Nel sugo ottenuto si salta la pasta scolata al dente, aggiungendo basilico spezzettato con le dita e parmigiano.

Interessante è anche l'evoluzione dei sughi che in Toscana venivano preparati in funzione di particolari usi. Questo richiama, da lontano, la *finanziera*, di cui fanno menzione alcuni osti dell'inizio del secolo scorso. È un sugo che ormai non trova più posto nei menu dei ristoranti ed è probabile che sia caduto in disuso a causa della sua pesantezza o perché sin dall'inizio non è mai uscito dai confini di un apprezzamento puramente locale. Si pensa che fosse in uso presso i pastori dell'alta Lucchesia, che nel corso della transumanza se ne cibavano senza l'ausilio della pasta. È inoltre ipotizzabile che qualche ingrediente non possa avere incontrato nel tempo estimatori in gran numero. Certo non si tratta di un sugo "leggero" ma ricco, appetitoso e intrigante.

Ancora tra le salse, ricordiamo la *mostarda di Pesca*, detta anche "del Natali", che si prepara con uva nera e senape; la *salsa colla*, antenata della *béchamel*, sbarcata in terra di Francia con l'arrivo di Caterina de Medici.

In alcuni paesi della Valdelsa, è in vendita il cosiddetto *zabardone*, vale a dire un condimento che serve per cucinare il cinghiale, una lepre in salmì o anche all'agrodolce. Per quanto concerne il termine, sembra che derivi da *zibaldone*, nel senso di mescolanza, come lo *zabaglione*, di tuorlo d'uovo, zucchero, Marsala o altro liquore dolce. Una drogheria di Castelfiorentino, interpellata sugli ingredienti dello *zabardone*, precisò che venivano usati mezzo chilo di spezie, due etti di pinoli, un etto di pepe, due etti di uva passa, due etti di canditi, qualche scaglietta di cioccolato.

Una lepre o un paio di chili di cinghiale abbisognano di almeno 50 grammi di *zabardone*. Vi è anche chi lo prepara usando noce moscata e cannella. Se si usa per l'agrodolce, occorre aumentare la cioccolata, aggiungere zucchero e quasi un bicchiere d'aceto.

Parlare di condimenti, sughi, salse in relazione alle radici della cucina maremmana è difficile e per certi versi imbarazzante. Se si considera che la cucina di questo lembo di Toscana è caratterizzata dal minimo comune denominatore della povertà e che la ricetta più caratteristica s'incentra su un piatto talmente povero che vede quali principali componenti solo acqua, pane raffermo ed erbe di campo (acquacotta), è evidente la difficoltà di individuare un nesso significativo fra le radici della cucina maremmana e il tema dei condimenti. Tuttavia, oggi, girando in lungo e in largo la Maremma, una presenza fissa accompagna gli itinerari gastronomici: è quella dei crostini, presenti in ogni menu e proposta, raccomandati o addirittura serviti come benvenuto senza che siano stati ordinati. Crostini dai mille sapori, dalle mille salse e dalle mille sorprese. Crostini caldi e freddi, buoni come antipasto o anche come piatto di mezzo, crostini soprattutto a base di cacciagione (famosi e alquanto introvabili i crostini con la beccaccia), conditi con sughi fatti con le interiora della selvaggina, fegato, milza, oppure conditi con impasti e sughi a base di altri prodotti del bosco.

Tra tante ricette di crostini, una delle più appetitose e sfiziose è il *crostino alla beccaccia*, che proponiamo in una versione fra le tante conosciute.

Non possiamo dimenticare che il mare ha prodotto anch'esso una serie di salse e condimenti che servivano alle popolazioni rivierasche. Qui si cita una ricetta di Orbetello, semplice nell'esecuzione (come tutti i piatti di mare) ma gustosissima.

CROSTINI ALLA BECCACCIA

Ingredienti: 1 beccaccia, 1 cipollina, 1 carota, 1 spicchio d'aglio, acqua, sale, pepe, 1 acciuga salata, 1 cucchiaio di burro, ½ cucchiaio di capperi precedentemente sciacquati dal sale.

Preparazione: pulire e dividere la beccaccia e farla bollire in una pentola con carota, cipolla, aglio, sale e pepe: lasciarla cuocere facendo assorbire tutta l'acqua della pentola. Disossare la beccaccia e frullare la carne insieme ad acciughe e capperi, unendo il burro. Abbrustolire delle fettine di pane tonde e bagnarle leggermente con brodo di carne. Spalmare le fettine di pane con la crema di beccaccia.



SUGO DI SPIGOLA DI ORBETELLO

Ingredienti: 1 spigola (di circa 1 kg), 2 teste di scalogno, 1 foglia di alloro, ½ kg di pomodoro, 1 bicchiere di vino bianco, 400 g di spaghetti, olio d'oliva.

Preparazione: lavare e pulire accuratamente la spigola, ricavandone piccoli filetti; insaporirli in un trito di scalogno, insieme alla foglia di alloro. Bagnare con il vino bianco e, quando sarà evaporato, aggiungere il pomodoro e lasciare insaporire, finché il sugo risulterà tirato, ma non asciutto. Cuocere al dente gli spaghetti e condirli con il sugo.

Quello delle salse e dei sughi è un mosaico regionale, lontano dalla sofisticata cucina cosmopolita. In ciascuna ricetta si trovano la natura, la storia, gli usi, i costumi, le curiosità e il linguaggio di una terra che resta sempre fedele alla propria storia.

“I toscani sono più bravi a cuocere che a cucinare” recita un detto che riconosce una profonda matrice dei piatti, una consuetudine aliena da mode, colpi di testa, inutili innovazioni.

È pur vero che l’allargamento dei mercati internazionali, la crescente velocità degli scambi, le tecnologie di conservazione fanno sì che affluiscano prodotti da ogni parte del mondo, ed è difficile che le culture siano tuttora ancorate a criteri “intoccabili” d’identità. Stiamo assistendo allo sgretolamento delle tradizioni pluricentuarie perché non esistono più barriere agli apporti da ogni Paese del mondo e della società. C’è una simbolica fusione di buona parte della nostra alimentazione.

La moderna distribuzione, rivolta alla standardizzazione delle preferenze, tende ad omologare gli stili di consumo, il che provoca, a lungo andare, un appiattimento del gusto.

Ma la Toscana è terra di cultura, di storia: basta percorrerla per trovarvi le ragioni del nostro essere diversi. C’è ancora libertà di scegliere. Perché no, anche nelle salse e nei sughi.

HANNO COLLABORATO

Vittoria Adami Nepi
Italia Baldi La Banca
Emanuela Cafulli
Cesare Dami
Ragna Engelbergs
Rossana Galletti
Marco Giusti
Tebaldo Lorini

Stefania Mazzieri
Giovanna Moretti
Rossana Moscatelli
Alfredo Pelle (CSFM)
Gianfranco Porrà
Domenico Saraceno
Savino Sardella





SUGHI E RAGÙ

Dal latino *sucus* = succo. In origine la parola designava i succhi estratti dalle cotture degli alimenti, mentre oggi sono considerati sughi non solo i fondi, ma anche condimenti più complessi che incorporano lipidi, vegetali aromatici, carni, formaggi, salumi ecc. Sono molto utilizzati per condire preparazioni culinarie a base di carni, uova, verdure e, soprattutto, paste, risi, polente. È proprio l'altissimo numero di sughi diversi, utilizzati per condire queste ultime, caratteristiche della cucina italiana, che la rendono la più ricca di ricette al mondo (oltre 70.000).

Nelle Marche si utilizzano, alternativamente, le parole sugo e ragù (dal francese *ragout*, che in Francia però è una preparazione simile allo spezzatino di carne o di verdure). Nel Nord della regione, la parola *ragù* designa preparazioni di carni tritate e rosolate in un grasso aromatizzato; al Centro e al Sud, pezzi di carni cotte in umido, a fuoco basso, molto a lungo.

La stragrande maggioranza dei sughi deriva da cotture in umido, e non vi è dubbio che ciò dipenda dal fatto che in passato, questa cottura era dominante nella cucina popolare, vista la necessità di sfamare i numerosi componenti delle famiglie che si saziavano bagnando il pane nell'ingolo, con il quale si condividevano anche paste, risi e polente. Le asciutte carni ai ferri erano invece destinate ai pasti festivi, esito di antichi rituali sacrificali di epoca pagana.

La tradizionale cucina di pesce marchigiana, che è particolarmente ricca di ricette, preferisce normalmente condire paste e risi con i *sughi bianchi*, mentre per le polente e gli umidi di molluschi utilizzano di più i *sughi rossi*, che dominano nelle Marche settentrionali.

In base alle prescrizioni religiose, che tanto hanno influito in passato sulle abitudini delle popolazioni, i sughi possono essere divisi in *sughi "di grasso"*, a base di grassi e carni animali e in *sughi "di magro"*, a base di oli, vegetali, pesci, crostacei e molluschi.

I più rappresentativi del primo gruppo nella regione sono: *il sugo "conciatutt"* e *il sugo di agnello* della cucina di montagna, per condire polenta e tagliatelle. Si rosolano pezzettini di carni di agnello, in olio extravergine d'oliva, con aglio e timo, aggiungendo, volendo, passata di pomodoro, sale e pepe.

Il sugo “conciatutt” è proprio della cucina popolare del Piceno, per condire tagliolini “pelosi” (acqua e farina), polenta, minestre di legumi e “un po’ di tutto”. Si fanno rosolare a fuoco basso guanciaie e lonza stagionati, tagliati a dadini e si aggiungono abbondante cipolla tritata e peperoncino.

Dalla cucina contadina, per condire i frascarelli (polenta di grumi di farina bianca e/o gialla, con o senza riso), ha origine il *sugo di guanciaie*: questo ingrediente (barbozza - barbaglia), dopo essere stato tritato finemente, viene soffritto insieme ad aglio, cipolla, rosmarino, finocchietto selvatico, salvia, timo serpillio, sale e pepe.

Dalla cucina borghese viene, invece, il *sugo di cacciagione da penna* (fagiani, starne, pernici, beccacce, colombacci ecc.) per condire le pappardelle. Si fa un soffritto con battuto di lardo aromatizzato con sedano, carota, cipolla; si aggiungono il fondo di cottura (in casseruola) dei volatili, vino rosso e, quando è sfumato, passata di pomodoro. Si uniscono pezzetti di carne.

Ancora dalla cucina borghese, per condire la polenta, il *sugo di carne* delle aree montane, composto da carni di vitello, maiale, agnello, prima rosolate in un battuto di lardo, cipolla e sedano tritati, poi cotte in umido con vino bianco secco, pomodori pelati, noce moscata, sale e quindi sfilacciate e mescolate. Nel Piceno, il *ragù di carne* condisce le paste domenicali e festive (tagliatelle, vincisgrassi, cannelloni ecc.). Pezzi di magro di manzo, di anatra, e/o oca, e/o tacchinella, maghetti, zampe, collo e testa del pollo si rosolano in un battuto di lardo e olio extravergine, con carota, sedano, cipolla, chiodi di garofano steccati, spicchi d’aglio. Si aggiunge passata di pomodoro e si continua la cottura a fuoco basso per due o tre ore, aggiustando di sale e profumando con pepe macinato. La carne si mangia come secondo. Nelle Marche settentrionali, per il ragù, si aggiunge all’olio il burro, per rosolare la carne macinata di manzo e di maiale, aromatizzata con gli stessi profumi del precedente.

Nella cucina di montagna si usa condire gnocchi e pappardelle con il *sugo di castrato* rosolandone, in olio extravergine, le carni spezzettate, lardo e rosmarino. Si aggiunge il vino rosso e, quando è evaporato, salsa di pomodoro.

Il coniglio cotto in umido in un fondo di lardo battuto, cipolla e alloro, e con l’aggiunta di vino bianco, pomodori pelati, sale e pepe serve, nella



SUGO DI PICCIONE

Ingredienti: 1 piccione, sedano, carota, cipolla, foglie di alloro, vino rosso, pomodori pelati, olio d’oliva, sale.

Preparazione: fare un soffritto con olio, sedano, carota, cipolla e alloro e aggiungervi il piccione tagliato in quattro pezzi. Unire il vino e, quando è evaporato, i pomodori. Aggiustare di sale. Prima di condire con il sugo gnocchi di patate o tagliatelle, unirvi pezzetti di petto del piccione.

cucina contadina, per preparare il *sugo di coniglio* con cui condire i tagliolini. Più ricco, invece, quello della cucina borghese, che prevede la pancetta al posto del lardo, aromi, vino rosso anziché bianco e, a fine cottura, l’aggiunta del fegato del coniglio tagliato a pezzettini e salsiccia sbriciolata già rosolata a parte.

Per preparare il *sugo di lepre*, fin dalla sera prima, mettere a marinare la lepre in vino bianco secco, aglio, foglie di salvia, rosmarino. Soffriggere, in un battuto di lardo o nello strutto, un trito di sedano, carota, cipolla. Unire le interiora e la carne della lepre tagliate a pezzetti e fare insaporire con il liquido della marinatura. Profumare con due chiodi di garofano. Aggiungere un bicchiere di salsa di pomodoro, regolare di sale e pepe e continuare la cottura a fuoco basso. Con questo sugo si condiscono le pappardelle e la polenta.

Dallo spezzatino di cinghiale, cotto in umido su battuto di lardo, olio extravergine, cipolla, salvia, chiodi di garofano, aglio, capperi, filetti di acciughe, aceto di vino, sale, pepe, si ricava un buon *sugo di cinghiale*, per pastasciutte e polenta. Quando il sugo è cotto si aggiungono pezzetti di carne dello spezzatino sfilacciati.

Con la *coratella di agnello*, privata del fegato, tritata, rosolata in olio extravergine, sale, vino bianco, aglio, cipolla, prezzemolo, maggiorana, rosmarino, salvia, timo, basilico, alloro, sale e pepe, si condiscono, nella cucina di montagna, le tagliatelle.

Per le minestre di riso, è gustoso il *sugo di fegatini di pollo*, rosolati in olio e cipolla tritata, cui si aggiungono pomodori pelati.

Le cotiche di maiale vengono usate, nella cucina popolare contadina, per condire la polenta. Rosolate a pezzetti con cipolla tritata, cui si

aggiungono salsa di pomodoro e infine i fagioli bolliti a parte, costituiscono il *sugo di cotiche e fagioli*; senza pomodoro né fagioli, ma con l'aggiunta di vino bianco e mosto cotto, si condisce il polentone, cioè la polenta soda con il *sugo di cotiche e mosto cotto (sapa)*. Ancora maiale per il *sugo di costarelle e/o salsicce*, soffritte in un fondo di pancetta con vino bianco e, quando è evaporato, conserva di pomodoro e acqua.

Sono molti i sughi regionali a base di parti del maiale; in una breve carrellata, oltre a quelli già citati, ricordiamo: il *sugo di lardo* della cucina contadina più povera, per condire i tagliolini "pelosi" e la polenta; il *sugo di lonzino*, della cucina borghese del Piceno (vi si utilizza lo zafferano) per condire gli spaghetti e, d'estate, la pasta corta.

SUGO DI "ROBBE COTTE"

Ingredienti: le parti meno nobili del maiale (testina, zampetti, trippa, lingua, coda, ossa, cotiche, orecchie, "scannature"), lardo, aglio, rosmarino, finocchietto, carote, sedano, cipolle, alloro, salvia, maggiorana, chiodo di garofano, aglio, sale, vino.

Preparazione: pulire alla perfezione i pezzi di maiale non utilizzati per la conciatura facendo anche uso di bruciatura e raschiamento (per zampetti, musetto, orecchie e cotiche). In un grande recipiente, pieno di acqua fredda e poco sale grosso, a fuoco vivace, far bollire, assieme al finocchio e a tutti gli odori, ossa, zampetti, coda, cotiche, musetto e orecchie. Dopo circa 2 ore di ebollizione a fuoco lento, aggiungere lingua, trippa, budella e qualche pezzo di grasso e magro. Durante l'ebollizione, più e più volte, mescolare e "schiumare" il tutto, aggiungendo eventualmente altra acqua rigorosamente bollente. Quando la "robba cotta" è pronta (dopo circa 4 ore), si può gustare il tutto ben caldo con aggiunta di pepe nero, oppure si insaporiscono le parti del maiale in un battuto di lardo, aglio, rosmarino, sale e vino e, con il sugo, si condisce la polenta sulla spianatoia.

Dalla cucina borghese, il *sugo di interiora di coniglio* si utilizza per spalmare le fette di pane abbrustolito. Ai pezzettini di fegato, cuore e prosciutto, rosolati in olio extravergine e burro, con un trito di salvia e prezzemolo, si aggiungono sale, pepe, succo di limone, qualche grattugiata di noce moscata e un po' di farina come addensante. Sono, invece, le interiora

del pollo l'ingrediente per il *sugo di maghetti* per tagliatelle e tagliolini. Si rosolano pezzetti di rigaglie di pollo, salati, pepati, in un battuto di lardo, aglio, maggiorana, cannella, noce moscata, buccia di limone grattugiata. Si aggiunge vino bianco secco e, quando è evaporato, passata di pomodoro. Dopo aver aggiustato di sale e pepe, si versa l'acqua per continuare la lunga cottura a fuoco basso.

Per condire le pastasciutte di tutti i giorni, come tagliolini, pincinelle, spaghetti, fischioni, la cucina popolare utilizza un soffritto di lardo o pancetta, cipolla, sedano, carota, maggiorana, al quale aggiungere pomodoro fresco a pezzetti o conserva (se fuori stagione), sale e pepe, ed ecco pronto un economico *sugo finto!*



LA CUCINA MARINARA

Sono prevalentemente i sughi “di magro” della cucina marinara, che condiscono, con diverse specie di pesce, spaghetti, tagliatelle e risotti. Il procedimento per prepararli, sia in bianco sia in rosso, è molto spesso simile a quello chiamato *sugo alla marinara*: si soffrigge, in olio extravergine, un trito di cipolla, aglio, sedano, prezzemolo, maggiorana. Si uniscono i pesci (molluschi, calamari, mazzole, naselli, sgombri, vongole, in certe zone cozze, ecc.), puliti, sfilettati e tagliati a pezzettini. Si aggiunge vino bianco secco, l’acqua delle vongole (se previste) e, volendo farlo rosso, passata di pomodoro, aggiustando di sale e pepe.

Prevedono più qualità di pesce, cotti insieme, anche i vari *sughi di brodetto*: quello portorecanatese è composto da seppia, scorfano, razza, palombo, pesce ragno, coda di rospo, triglie, canocchie, e prevede lo zafferano insieme a pezzetti di pesce tritati.

C’è poi il *sugo di guazzetto di pesce*, con triglie, zanchette, busbane, mazzoline, per condire i tagliolini “pelosi”.

Con una sola specie di pesce o molluschi, la cucina marinara regionale si sbizzarrisce a realizzare il *sugo con il nero di seppia* e seppie tritate; il *sugo di canocchie*, quello di cozze, il *sugo di granchi*, quello di *calamaretti* o di *moscardini*, per condire la polenta, come quello di *cannelli (cannolicchi)*. Ci sono anche il *sugo di razza* e quello di *raguse (murex brandaris)*. Quest’ultimo prevede un soffritto di olio, aglio a spicchi, rametti spezzettati di finocchio selvatico, sale e pepe, al quale vanno aggiunte le raguse, prima fatte spurgare in acqua salata e aceto e poi bollite. Dopo aver fatto sfumare il vino bianco secco, si versa la conserva di pomodoro sciolta in poca acqua. Quando il sugo ha la consistenza desiderata, si estraggono le raguse intere, per riaggiungerne alcune tritate.

Abbinati al pesce troviamo nella cucina di mare le verdure, come, per esempio, nel *sugo di polpi e bietole*, o i funghi, nel *sugo di seppie e funghi*: le seppioline nettate, private dell’osso, degli occhi, della vescica nera e tagliate a striscioline, si uniscono ad un soffritto di olio e aglio a spicchi. Si aggiungono vino bianco e funghi secchi tritati, precedentemente tenuti a bagno; si aggiusta di sale, si profuma con pepe macinato e prezzemolo tritato.

SUGO DI POLPI E BIETOLE

Ingredienti: polpetti, acciughe sotto sale, passata di pomodoro, 1 mazzetto di bietole, aglio, cipolla, olio extravergine d’oliva, vino bianco, maggiorana, sale, pepe.

Preparazione: soffriggere, nell’olio, aglio e cipolla tritati e farvi sciogliere le acciughe spinate e lavate. Aggiungere il vino, i polpetti nettati, scottati in acqua bollente e tagliati a pezzetti. Versare la passata di pomodoro accompagnandola con foglioline di maggiorana. Lasciar cuocere il tutto e unire, alla fine, le bietole lessate e tagliate a pezzetti. Amalgamare molto bene, aggiustare di sale e aromatizzare con pepe macinato.

Dalla cucina popolare, per condire le “strenghe” (strisce di pasta integrale), piatto unico quaresimale, proviene il *sugo di aringa*: al soffritto di un trito di cipolla, aglio, maggiorana, si aggiunge conserva di pomodoro; si fa cuocere e, quindi, si uniscono le aringhe spinate, spellate e tagliate a pezzetti.

Con il *sugo di stoccafisso*, nella cucina della costa anconetana, si condiscono i vincisgrassi di pesce chiamati “vincistocco”. Si utilizza il sugo dello stoccafisso preparato all’anconetana: tocchetti di stoccafisso preventivamente ammolto, posti in un tegame dai bordi alti, con la pelle sotto, a strati alternati con un trito di cipolla, sedano, carota, erbe aromatiche, aglio, pepe, sale, vino bianco, pezzetti di pomodoro, patate a tocchi, con abbondante olio extravergine. Il tutto viene cotto in umido a tegame incoperchiato. Al sugo si aggiungono pezzetti di stocco spellati e tritati da disporre fra gli strati di pasta da cuocere in forno.

Per condire la polenta, troviamo, nella regione, il *sugo di anguilla*, il *sugo di baccalà*, con cipolla, aglio, sedano, carota, maggiorana, vino bianco, pezzetti di baccalà, sale, pepe e pomodori pelati, e anche quello con la “carne dei poveri”: il sugo di cottura in umido di chiocciole o di rane. Si tolgono dal guscio i molluschi e si fanno rosolare in un soffritto di olio extravergine, aglio, prezzemolo, rosmarino, foglioline di menta, salvia, ciuffi di finocchio selvatico tritato. Si aggiunge il vino bianco, e quando è quasi evaporato del tutto, la conserva di pomodoro, aggiustando di sale. Le rane vanno decapitate, pelate ed eviscerate, quindi rosolate

SUGO DI MAGRO DELLA VIGILIA

Ingredienti: 50 g di alici, 150 g di olive ascolane denocciolate, 500 g di pomodori pelati, 100 g di tonno sott'olio, aglio, prezzemolo, peperoncino (facoltativo), olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: soffriggere nell'olio, aglio e prezzemolo tritati e, se gradito, qualche pezzetto di peperoncino. Aggiungere le alici, spinare e dissalare, e farle sciogliere. Unire le olive e i pomodori pelati schiacciati e cuocere per 15-20 minuti. Poco prima di togliere dal fuoco, aggiungere il tonno sbriciolato e amalgamare bene il tutto. Aggiustare di sale e profumare con pepe macinato al momento.



in olio, aglio e cipolla tritati. Si aggiunge vino bianco secco e, quando è quasi evaporato, pomodori pelati, sale, pepe.

Caratteristico della cucina di magro, il *sugo di noci delle vigilie*, piatto unico delle Vigilie dei Santi, dei Morti e di Natale nell'Alto Fabrianesi, dove ancora si prepara spellando pazientemente i gherigli di un kg di noci (per 300 g di pasta). Si tritano passandoci sopra il mattarello sulla spianatoia, si aggiungono poco zucchero, due pugni di pangrattato e un bicchierino di Alkèrmes. Dalla cucina popolare del Piceno per condire gli "zitoni", piatto di pasta della vigilia di Natale, si cucina il *sugo di magro della vigilia*.

Dalla cucina di montagna dell'area dei monti Sibillini, per condire spaghetti, tagliatelline e tagliolini "pelosi", si usano i formaggi, amalgamati a freddo, con sale, molto pepe nero macinato grossolanamente e poca acqua di cottura della pasta, nel *sugo di pecorino, ricotta e pepe*. La sola ricotta di pecora, mescolata a olio, cannella in polvere, sale e un poco di acqua calda, è un semplice condimento per i ravioli.

IL SENSO DELLA MISURA

Dal tardo latino *salsus*, "condimento che aggiunge sapore alle vivande", per salsa si intende oggi ogni preparazione più o meno fluida o cremosa, utilizzata per arricchire e completare il profilo gusto-olfattivo delle preparazioni culinarie. Alcune salse sono di derivazione francese, perché quella cucina ne fa più uso e le ha portate, nel corso dei secoli XVIII e XIX, alla massima perfezione. Queste, in genere, sono a base grassa (farina di frumento più o meno tostata nel burro, con aggiunta di uova e varie sostanze aromatizzanti). In precedenza, erano a base acida e, spesso, molto speziata, simili alla medievale salsa verde ancora molto utilizzata per condire le carni bollite. Nelle Marche, le salse grasse di ispirazione francese hanno caratterizzato, in passato, la sola cucina signorile anche perché, per la loro elaborazione, erano richieste specifiche competenze professionali. Hanno interessato solo marginalmente la cucina borghese e quella popolare, che preferivano e preferiscono quelle a base di olio, aceto, limone, erbe aromatiche, come risulta da quelle di seguito descritte e ancora utilizzate.

Testimonianza dalla cucina monastica sono la *salsa cotta di peperoni*, dell'area picena, per condire carni e pesci bolliti. In un soffritto con lardo battuto, uno spicchio d'aglio e un ciuffo di prezzemolo tritati, si aggiungono peperoni tagliati a pezzettini, sale e pepe. Prima di togliere dal fuoco, si versano due uova sbattute, mescolando per ottenere un impasto cremoso. Ne esiste anche una versione cruda.

Molto testimoniata, sempre nella cucina monastica marchigiana, per condire verdure, soprattutto broccoli lessati, la *salsa di alici*, con o senza capperi o con carne lessa. In quest'ultimo caso, si pesta nel mortaio la carne lessa avanzata e si fa insaporire in un tegame a fuoco basso, con olio di oliva e aglio (che poi si elimina). Si aggiunge mezzo bicchiere di vino bianco e, quando è evaporato, un cucchiaino di conserva di pomodoro e quattro alici pestate. Dopo cinque minuti di cottura, si aggiusta di sale e si profuma con pepe macinato.

Ancora dalla cucina monastica dell'area picena, proviene la *salsa di milza di maiale* da spalmare su crostini di pane. Si riduce in poltiglia la

SALSA DI TARTUFI BIANCHI

Ingredienti: 50 g di burro, 4 bicchieri di brodo di gallina e/o di cappono non sgrassato, 100 g di parmigiano, 1 tuorlo d'uovo, 50 g di tartufo bianco (o 80 g di bianchetto), sale.

Preparazione: fondere a bagnomaria il burro, quindi aggiungere il brodo, il parmigiano grattugiato, il tuorlo d'uovo e il sale. Mescolare con un cucchiaino di legno fino ad ottenere una consistenza cremosa. Spegnerlo il fuoco e, quando il composto è tiepido, aggiungere il tartufo tagliato a fette sottilissime. Mescolare bene e far riposare in frigorifero per almeno 24 ore. Si può conservare congelata.

milza e si rosola nel burro con alici (che devono sciogliersi), prezzemolo e aglio. Si fa cuocere per tre quarti d'ora in acqua o brodo vegetale, aggiustando di sale. Spento il fuoco, si aggiunge il sugo di un'arancia amara.

Nella cucina borghese, ma anche in quella popolare (nelle zone di raccolta), si fa uso del *tartufo* per condire crostini di pane, uova fritte e strapazzate, paste all'uovo, risotti, brodi di volatili.

Le uova entrano nella preparazione di diverse salse, tra le quali, la *salsa d'aglio*, per lessi di carne, pesci, uova e verdure: pestare in un recipiente un tuorlo d'uovo e tre spicchi d'aglio. Battendo con la frusta, aggiungere, alternandoli, olio di oliva e succo di limone. Aggiustare di sale e profumare con pepe macinato.

Dalla cucina borghese, per il coniglio e l'agnello, ecco la *salsa d'uova*: rompere in una scodella tre uova, versare il succo di mezzo limone, aggiungere un cucchiaino di prezzemolo tritato, battere il tutto e condire con sale e pepe.

Per spalmare crostini di pane, le salse sono molte e gustose. Ricordiamo, tra le altre, la *salsa di fegato e cuore d'agnello*: i due ingredienti si affettano sottilmente e si immergono in vino bianco secco per un'ora. Dopo aver fatto imbiondire in olio extravergine due cipolle tritate, aggiungere origano, sale, due foglie di alloro, pepe o peperoncino. Unirvi le fettine di fegato e cuore, il liquido della marinata, portando avanti la cottura per un'oretta a fuoco bassissimo, con altro vino bianco e acqua calda.

Ancora per i crostini di pane, la *salsa di funghi*, con alici sott'olio sciolte nel soffritto di un trito di prosciutto crudo, aglio, prezzemolo e

maggiorana ai quali si aggiungono i funghi freschi, lessati brevemente e tritati. Quando la salsa è ben amalgamata, si stempera con succo di limone e si aggiunge qualche ricciolo di burro. Dalla cucina ebraica ascolana, per condire i crostini, la *salsa di melanzane*: cuocere le melanzane in forno. Togliere i semi, prendere la polpa e unirla ad un trito finissimo di acciughe e capperi dissalati, mentuccia, olive tenere ascolane in salamoia snocciolate, aglio. Amalgamare il tutto con olio extravergine e aggiustare di sale.

Per accompagnare le carni grasse lessate e insaccati cotti, la cucina popolare e borghese del Montefeltro utilizza la *salsa di corniole*: le bacche mature vengono denocciolate e messe in infusione, per una giornata, con zucchero, succo di limone, due chiodi di garofano, un pezzetto di cannella. Il tutto è poi fatto bollire fino ad ottenere una pasta cremosa e dal sapore agrodolce. La carne impanata e frita, si abbina alla *salsa del papa*, che si ottiene soffriggendo in olio un trito di cipolla e capperi e aggiungendo olive denocciolate, due acciughe pestate e pochissimo aceto.

La *salsa di erbe aromatiche* condisce il castrato arrostito o lessato. Maggiorana, aghi di rosmarino, prezzemolo, salvia, menta, timo, due chiodi di garofano sono tritati finemente e ad essi si aggiungono mezzo cucchiaino di cannella in polvere, pepe macinato, poco olio e aceto, mescolando fino ad ottenere una salsa fluida.

La *salsa in bianco* si accompagna alle carni di vitello e agnello, ma anche a legumi e verdure. Si prepara cuocendo a fuoco bassissimo burro e farina, fino a colorarla appena. Dopo aver aggiustato di sale, si uniscono:

SALSA DI PROSCIUTTO

Ingredienti: 250 g di prosciutto crudo grasso e magro, 3 foglie di salvia, 1 buccia di limone grattugiata, 1 pizzico di cannella in polvere, 1/2 bicchiere di aceto, olio extravergine d'oliva e/o burro, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di farina, pinoli, uva passa.

Preparazione: tagliare a dadini il prosciutto e rosolarli in poco olio e/o burro, con la salvia e la buccia di limone grattugiata. Aggiungere la cannella e l'aceto. Continuare la cottura versando lo zucchero e la farina fino ad evaporazione dell'aceto. Unire i pinoli e l'uva passa mescolando bene. Spalmare la salsa su crostini di pane da servire come antipasto.

una grattugiata di noce moscata, pezzettini di limone, due piccole cipolle tritate e un po' di brodo di carne. Si lascia cuocere il tutto mescolando fino ad ottenere la consistenza cremosa.

La *salsa "portoghese"* si utilizza per condire varie preparazioni a base di carne. Ad un soffritto di olio extravergine, cipolla e aglio tritati, si aggiungono peperoni senza semi, tagliati a tocchetti, e si fanno insaporire; quindi si uniscono pomodori a tocchetti, spellati e senza semi. Si amalgama il tutto per ottenere una consistenza cremosa.

Molte salse vengono dal mare, come la *salsa di cozze*, che, sgusciate, sono tagliate a pezzetti e unite ad un soffritto di aglio tritato, origano, peperoncino e aceto, insieme a due cucchiaini di foglie di prezzemolo. Si spalma su crostini di pane, come pure la *salsa di fegati di pesci* (mormore, code di rospo, naselli): ben lavati, con un trito di pangrattato (poco), aglio, sale, pepe, prezzemolo, olio extravergine, si sistemano in una teglia e si cuociono in forno, a fuoco basso, fino a formare una crema.

SALSA DI TONNO

Ingredienti: 200 g di tonno sott'olio, 1 carciofino sott'olio, il succo di 1 limone, 3 alici dissalate, 1 patata lessata, olio extravergine d'oliva, ½ bicchiere di brodo di pesce, una punta di peperoncino (facoltativo).

Preparazione: frullare insieme tutti gli ingredienti, aggiustare di sale, e spalmare la salsa su crostini di pane.

Per condire i pesci lessati, gustosa è la *salsa in giallo*. Far colorire appena un cucchiaino di farina in trenta grammi di burro. Aggiungere un mestolo di brodo di pesce (l'acqua della bollitura dei pesci bianchi) e cuocere a fuoco basso. Quando l'intingolo è abbastanza ristretto, versare due cucchiaini di olio extravergine e due tuorli d'uovo. Mescolando, aggiungere il succo di mezzo limone. Aggiustare di sale e profumare con pepe macinato al momento. Va servita fredda. Dalla cucina del Montefeltro, ma anche da quella del Piceno, alcune classiche preparazioni della vigilia, per condire il baccalà, sia arrosto sia lessato, sia in umido, sia fritto.

SALSA PER BACCALÀ FRITTO

Ingredienti: 1 cipollina, 150 g di olive ascolane in salamoia, 400 g di passata di pomodoro, prezzemolo, olio extravergine, sale, pepe.

Preparazione: soffriggere nell'olio la cipollina tagliata finemente, unire le olive denocciolate e tritate, e la passata di pomodoro. Aggiustare di sale, profumare con pepe macinato e aggiungere prezzemolo crudo tritato. Cuocere per circa 15 minuti fino ad ottenere una consistenza semiliquida.



Nella regione ci sono, infine, diverse versioni di *salsa verde*, sia per carni da brodo e volatili, sia per condire pesci marinati (olive verdi denocciolate, prezzemolo, capperi, amalgamati con olio) o bolliti, sia per rane e chiocchie terrestri. Pestare nel mortaio prezzemolo, aglio, basilico, semi di finocchio. Aggiungere poco pangrattato e olio; aggiustare di sale, stemperare con succo di limone e profumare con pepe macinato.

I caratteri salienti del popolo marchigiano, che possono essere sintetizzati nella discrezione e nella sobrietà, si rispecchiano nella sua cucina e, in particolare, nell'uso dei condimenti. Elemento unificante è il senso della misura, che porta ad evitare gli eccessi e a smussare i gusti troppo forti. Le preparazioni non sono mai troppo grasse, o piccanti, o saporite, o acide, o amare, ma i sapori devono essere in equilibrio.

Nella cucina di pesce, sia di mare sia di acqua dolce, il pomodoro non deve soffocare il gusto delicato del pesce. Nelle paste ripiene, la farcitura è armonica, non troppo grassa né troppo asciutta, le spezie "si sentono e non si sentono". Ai brodetti di pesce si accompagnano fette di pane abbrustolito, ma queste devono essere sottili, non troppo numerose e i condimenti non devono coprire mai il sapore originale dei pesci. I formaggi sono grattugiati moderatamente su paste, brodi, risotti, polente per non invadere troppo il gusto della materia prima principale.

I condimenti e le salse non devono mai diventare protagonisti e sostituirsi alla materia prima principale, ma integrarsi armonicamente.

HANNO COLLABORATO

Piergiorgio Angelini (DCST)

Iole Baroni
Ugo Bellesi
Claudio Giacomini
Francesco Lucidi

Mauro Magagnini (CT)

Amina Murani Mattozzi
Gilda Murani Mattozzi
Maria Antonietta Sasseti Tassi



Umbria



NON SOLO TARTUFO

Si sente dire spesso che la ricerca delle spezie - al pari di quella dell'oro e dell'argento - ha spinto gli europei, soprattutto dal XIV al XVI secolo, alla conquista degli oceani e di altri continenti, stravolgendo la storia del mondo. Se questo è vero, bisogna chiedersi cosa ha giustificato tanto impegno. Normalmente vengono date diverse spiegazioni: la prima è che le spezie sarebbero servite per conservare le carni o per nascondere il cattivo sapore di quelle che erano mal conservate. Questa spiegazione non è probabile: gli elementi di conservazione della carne e del pesce erano soprattutto il sale, l'aceto, l'olio, e non le spezie. In quei periodi, le carni erano mangiate molto più fresche che non oggi e i regolamenti municipali vietavano la vendita di quelle macellate da più di un giorno, in estate, o da più di tre giorni in inverno. Quello che si potrebbe, dunque, rimproverare alla gastronomia medievale è il consumo di carne troppo fresca e non l'utilizzo delle spezie per mascherare i sapori. Molti storici hanno considerato la cucina speziata come uno strumento di distinzione sociale e affermato che la quantità e la varietà delle spezie nei cibi aumentavano in proporzione della fortuna e del rango; questa spiegazione contrasta con la diffusione ubiquitaria. La terza ipotesi allarga gli orizzonti. Gli occidentali avrebbero importato la cucina speziata dagli Arabi, dei quali avevano potuto ammirare la civiltà durante le Crociate. L'uso delle spezie in Occidente si spiegherebbe con la dominazione culturale e commerciale del mondo arabo nel Medioevo. Questa tesi è comunque in contrasto con un dato di fatto ben preciso: l'uso delle spezie è assai anteriore alle crociate (XI-XIII secolo), così come alla costituzione dell'impero arabo (VII-VIII secolo). La grande cucina romana, conosciuta attraverso il trattato culinario di Apicio, era già una cucina speziata: l'ottanta per cento delle sue ricette contenevano pepe.

Ubi allium, ibi Roma, dove c'è l'aglio (e il suo profumo), lì c'è Roma! Questo detto popolare stava proprio a dimostrare come anche l'aglio, sin dall'antica Roma, facesse la sua comparsa in moltissime ricette della tradizione; non da meno è la cipolla che entra rigorosamente in molti piatti tradizionali come le minestre, i sughi, i risotti, le frittate, i soffritti, ma che la tradizione vuole anche semplicemente accompagnata con del buon pane.

GASTRONOMIA E SALUTE

Il pepe conserva la salute, dà sollievo allo stomaco [...], dissipa le ventosità [...]. Fa urinare [...], guarisce i brividi delle febbri intermittenti, guarisce pure le morsiature dei serpenti, fa abortire il feto morto. Se lo si beve, serve alla tosse [...], pestato con l'uva secca, purga il cervello dal flemma, stimola l'appetito. Il chiodo di garofano, da parte sua, serve agli occhi, al fegato, al cuore e allo stomaco. Il suo olio è eccellente contro il mal di denti. [...]. Serve al flusso freddo del ventre, e alle malattie fredde dello stomaco [...]. Due o tre gocce in brodo di cappone guariscono la colica. Aiuta molto la digestione se lo si fa bollire in buon vino con semi di finocchio.

Thrésor de santé (1607)

Un detto popolare recita “meglio pane e cipolla a casa tua che pollastri e conigli a quella degli altri”. La parola spezia non indicava un qualsiasi aroma utilizzato in cucina, ma solo i prodotti esotici, venuti da lontano, che non avevano scopo culinario ma prevalentemente una funzione terapeutica. I prodotti di cui si servivano i cuochi avevano anche impieghi medicinali.

Ogni condimento e ogni cottura, in una parola tutta la cucina, assolveva a due funzioni: rendere più appetitosi e più gustosi, ma contemporaneamente più digeribili, i cibi. Nel Medioevo, i medici non giudicavano la funzione gastronomica di minore importanza della funzione dietetica la cui competenza era anche quella di migliorare il gusto. Nel XIV secolo, Magnino da Milano lo spiega a più riprese nel suo *Regimen sanitatis*, asserendo che i condimenti e le salse “coi quali son conditi gli alimenti, hanno una non piccola utilità nel regime di salute: perché con i condimenti essi sono resi più piacevoli al gusto e di conseguenza più digeribili. Poiché ciò che è più piacevole va meglio per la digestione: così con i condimenti si aggiunge bontà e si corregge la nocività”. E in seguito egli riprende questo argomento a proposito di ciascuno dei condimenti più comuni: il sale, l'olio, il grasso e il burro.

I condimenti, dunque, erano e sono l'anima della cucina e a loro si riconosce un carattere identitario regionale. Parlando dell'Umbria, il pensiero corre velocemente al tartufo e alle salse e ai sughi da esso derivati. Il tartufo è

un fungo sotterraneo, appartenente alla classe Ascomiceti, ordine *Tuberales*, genere *tuber*. Come tutti i funghi non contiene clorofilla, che trae dalle piante con cui vive in simbiosi, detta micorrizica. L'insieme delle radici invase dal micelio è definito micorrizza; il micelio può essere considerato come l'apparato vegetativo del tartufo ed è costituito da un insieme di filamenti; ciò che definiamo tartufo è il frutto di questo insieme biologico. Il tartufo nero vive e si sviluppa sottoterra, in simbiosi con querce, carpini, noccioli e pioppi, senza un apparato radicale proprio e ha un profumo deciso.

SPAGHETTI AL TARTUFO NERO

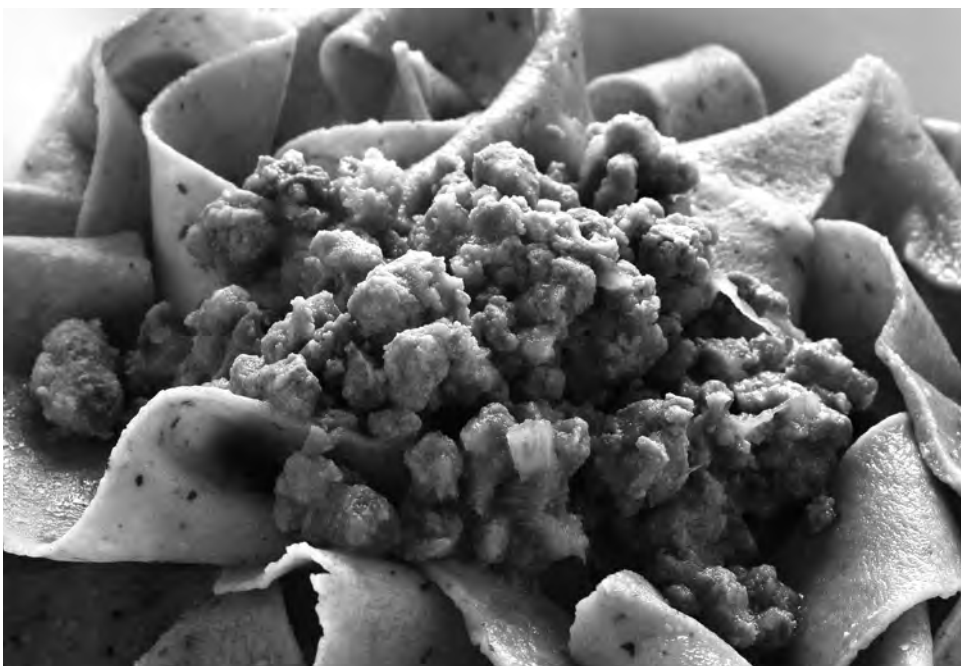
Ingredienti (per 5 persone): 500 g di spaghetti, 50 g di tartufo nero, 2 spicchi di aglio, sale, 40 g di olio extravergine di oliva.

Preparazione: scaldare l'olio con l'aglio schiacciato. Quando è tiepido, unire il tartufo nero grattugiato, salare. Aggiungere il condimento agli spaghetti cotti al dente.



Il *tartufo nero pregiato di Norcia* (maturazione: fine ottobre - metà marzo) ha dimensioni che variano da quelle di una noce a quelle di un'arancia, e viene considerato dagli studiosi una delle prime forme vegetali. Può essere consumato fresco, dopo averlo pulito accuratamente con uno spazzolino, grattugiato o tagliato a lamelle. Può essere conservato in frigo solo per pochi giorni. In alternativa, si mette sott'olio extravergine di oliva dopo averlo grattugiato. I crostini al tartufo nero, oggi tanto di moda, si preparano con molta facilità e non c'è donna umbra che non li sappia realizzare. È sufficiente mettere l'aglio a scaldare in un padellino con l'olio extravergine di oliva e l'acciuga. Fatto raffreddare e dopo aver tolto l'aglio, si unisce il tartufo pestato al mortaio o grattugiato grossolanamente, si provvede a insaporire e pepare. Infine la *salsa di tartufo* si spalma sopra il pane abbrustolito. Altrettanto semplice è preparare gli spaghetti al tartufo nero.

La pasta senza un buon sugo è comunque un'opera d'arte incompiuta. Il sugo di pomodoro, secondo l'immaginario collettivo, è il pilastro portante della cucina mediterranea e non è altro che una salsa di diretta derivazione dalla salsa di pomodoro.



FETTUCCINE CON LE RIGAGLIE

Ingredienti: interiora di un pollo o di una gallina (si possono utilizzare anche le zampe, la cresta ed eventualmente le uova in formazione), 500 g di pomodori maturi o pelati, 1 carota, 1 costola di sedano, 1 fetta di cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 pizzico di maggiorana, 3 cucchiari di olio extravergine d'oliva, 1 bicchiere di vino bianco secco, sale e pepe.

Preparazione: mondare le interiora, curando particolarmente la pulitura delle budella, che devono essere aperte nel senso della lunghezza e lavate con sale e aceto. Rivoltare lo stomaco (maghetto) e asportare la membrana interna. Spellare le zampe e tagliare le unghie. Recuperare la cresta e gli eventuali ovetti. Fare un trito di cipolla, carota e sedano e porre il tutto in un tegame di coccio. Soffriggere, nell'olio, l'aglio e, quando imbriondisce, aggiungere lo stomaco, il cuore e la cresta spezzettati e, dopo qualche minuto, il fegato e le budella a pezzetti. Far rosolare per alcuni minuti, poi aggiungere il vino, dopo averlo scaldato per far evaporare l'alcool. Sfumare, quindi unire i pomodori, la maggiorana e le zampe intere. Aggiustare di sale e di pepe. Lasciar cuocere a fuoco lento per almeno due ore aggiungendo, se necessario, acqua calda. Quando manca un quarto d'ora alla fine della cottura, mettere gli ovetti interi. Usare il sugo per condire le fettuccine all'uovo.

Ogni comunità ha, comunque, sposato la pasta con sughi derivati dalle risorse locali, arricchiti dalla cultura delle donne in cucina. La stessa Unesco ha riconosciuto che la dieta mediterranea si fonda sul rispetto per il territorio e la biodiversità, e che le donne hanno svolto un ruolo indispensabile nella trasmissione delle competenze, così come della conoscenza di riti, gesti tradizionali e celebrazioni, e nella salvaguardia delle tecniche di cucina. A questo proposito, una ricetta tipica dell'Orvietano, le *fettuccine con le rigaglie*, parla di sapere e sapori antichi.

Altro piatto degno di menzione sono le *pappardelle al ragù di cinghiale*. La preparazione del ragù è abbastanza articolata: mettere a bagno nel vino rosso il cinghiale a pezzetti, unitamente a foglie di alloro, sedano, mezza cipolla, due spicchi di aglio, qualche bacca di ginepro schiacciata, un quarto di limone, cinque grani di pepe nero, una carotina. Lasciare marinare per almeno otto ore. Legare un mazzetto composto da prezzemolo, maggiorana, erba della madonna, rametto di finocchio selvatico, menta romana

e mentuccia, timo serpillio e farlo soffriggere in un tegame con la carne di cinghiale, olio, sedano, cipolla tritata, due foglie di alloro, cinque bacche di ginepro schiacciate, un peperoncino. Bagnare con il vino rosso. Far evaporare e portare a cottura la carne. Togliere dal tegame e tritarla finemente a coltello o sfilacciarla pezzo per pezzo. Unire al fondo di cottura un po' di passata di pomodoro e un cucchiaino di conserva. Cuocere per dieci minuti. Passare il tutto, rimetterlo nel tegame con la carne tritata e portare a cottura. Salare. Cuocere la pasta e unirla al condimento, insieme a parmigiano grattugiato. Volendo, si può profumare di pepe.

Ancora più caratteristico della cucina umbra è *il battuto*, tanto comune da entrare a far parte dei modi di dire abituali e diventare protagonista, a Terni, di espressioni dialettali usate più o meno seriamente a scopo di minaccia, quali “co' te ce faccio lu battuto”. Si prepara tritando finemente lardo, sedano, cipolla e prezzemolo su un battilardo in legno e, a seconda della ricetta, si farà eventualmente soffriggere a fiamma bassa mescolando spesso. Il lardo può essere sostituito da guanciale o dal grasso di prosciutto. Le donne più anziane utilizzano ancora una piccola mannaia con cui non solo tritano gli ingredienti, usandola a taglio, ma li amalgamano, usandola a piatto, come fosse una spatola dello speziale. Le scottadito di castrato non possono essere consumate se non sono rallegrate da un battuto di grasso di prosciutto, maggiorana e aglio, che viene adagiato sulla carne appena cotta, in modo che si possa sciogliere in un gustoso abbraccio.

Tra i piatti tradizionali arricchiti da salsa di alice, va ricordato *l'agnello alla cacciatora* (“*battipalla in sarza d'alice*”).

Il cosciotto d'agnello incontra il battuto in un'altra ricetta tipica: “*lu battipallacciu*” (*cosciotto d'agnello allo spiedo*). La coscia dell'agnello, tagliata sino all'altezza della rognonata, va lardellata ben bene con un battuto composto di rosmarino, aglio fresco, lardo, sale e pepe, quindi si infila sullo spiedo cercando di farla stare ben ferma. Si fa girare piano piano davanti alla fiamma e sopra a una leggera brace di legna. Salare e pepare leggermente finché il cosciotto, in qualche punto, inizia a mandare in superficie una sottile schiumetta (significa che le carni cominciano ad addensarsi piano piano su se stesse e che gli umori, che contengono anche grasso, stanno venendo fuori), poi fare dei piccoli buchi con la forchetta per controllare

se, nei punti dove la carne è più spessa, vi siano ancora umori mescolati a sangue. In tal caso proseguire nella cottura. Nel frattempo, preparare un cartoccio di carta-paglia con dentro trenta-quaranta grammi di lardo tritato, oppure alcuni pezzi di cotenna di prosciutto. Infilarlo di traverso con un altro spiedo oppure trattenerlo con le molle del camino.

Il battuto si sposa bene anche con il pesce, come dimostra la ricetta della *carpa regina in porchetta*. In questo caso va preparato un battuto con il grasso di prosciutto, gli aromi, l'olio, il sale e il pepe. Eviscerare, pulire

AGNELLO ALLA CACCIATORA

Ingredienti: 1 cosciotto d'agnello, 4 spicchi d'aglio, 2 alici sotto sale, rosmarino, aceto bianco, olio d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: tagliare il cosciotto a pezzi non tanto grandi (circa 50 g l'uno). In una padella capace, versare l'olio, l'agnello e due spicchi d'aglio interi, schiacciati con tutta la buccia, salare e pepare. Mentre l'agnello cuoce, porre in un pestello di legno due spicchi d'aglio sbucciati, le alici diliscate, lavate e asciugate, e il rosmarino. Pestare bene il tutto, quindi aggiungere l'aceto e mescolare. Quando l'agnello sarà cotto, versarvi la salsina e, alzando la fiamma, far rapprendere leggermente il sughetto. Servire caldo.



GAMBERI DI FIUME IN SALSA (ALL'USO DELLA VALNERINA)

Ingredienti: 700 g di gamberi, aceto, succo di limone, sale, pepe, olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, mentuccia, capperi.

Preparazione: lessare i gamberi in acqua acidula (aggiunta di aceto o limone) per 5-10 minuti a seconda della loro grandezza. Togliarli quando saranno diventati di color rosso vivo. Preparare la salsa tritando o frullando insieme olio, aglio, prezzemolo, mentuccia, capperi, succo di limone, sale e pepe. Unire l'intingolo ai gamberi già freddi e amalgamare bene. Servire dopo almeno 30 minuti, preoccupandosi di girare spesso i gamberi nella salsa in modo che l'intingolo penetri all'interno.

e lavare accuratamente la carpa regina; praticare sul suo dorso dei tagli trasversali e inserirvi il battuto, che va posto anche all'interno e abbondantemente spalmato all'esterno del pesce. Lasciare insaporire per almeno un paio d'ore e quindi cuocere in forno caldo (200°) per due ore, unguendo ogni tanto, usando un rametto di rosmarino, con olio e aceto mescolati insieme.

Non si può terminare questo breve *excursus* senza citare i *gamberi in salsa* della Valnerina. Purtroppo quelli che oggi mangiamo non sono i gamberi locali: vengono da terre lontane e sembrano non avere gusto. La salsa, però, riporta ai sapori dell'infanzia e riesce a far apprezzare anche un prodotto inferiore a quello di un tempo.

Magnino da Milano era nel giusto quando asseriva che i condimenti e le salse hanno una non piccola utilità nel regime della salute: perché con essi i cibi sono resi più piacevoli e di conseguenza più digeribili.

HANNO COLLABORATO

Giuseppe Fatati (DCST)



PROFUMI D'ERBE

La variegata morfologia del contesto naturale e ambientale e il clima fortemente diversificato hanno consentito al Lazio di sedimentare, nel corso dei secoli, un insieme di fattori sociali e culturali che possono oggi farlo individuare, complessivamente, quale espressione simbolica del tema relativo ai condimenti. Il territorio spazia dalle cime montane dell'Appennino Centrale e dell'Antiappennino, alle numerose formazioni collinari fino ad arrivare alle pianure pontine, della campagna romana e della Maremma laziale, per digradare in ultimo nei lunghi litorali tirrenici, ricchi di prodotti ittici fortemente sapidi. Un territorio dominato dalla presenza della capitale dello Stato italiano, ma articolato di fatto in una successione eterogenea di sub-regioni quali la Tuscia, strettamente collegata con la confinante Toscana; il Reatino, proiettato culturalmente in direzione dell'Umbria; il Frusinate, influenzato storicamente dall'ascendenza abruzzese e campana; l'Agro Pontino, alimentato da apporti culturali diversi.

La tradizione della cucina laziale - quantomeno quella casalinga - nonostante tutti i condizionamenti e le contraddizioni, riesce tuttavia a caratterizzarsi ancora nell'utilizzo degli aromi antichi, che spaziano a tutto campo da quelli vegetali a quelli provenienti dal mondo animale. Tipici i condimenti degli spaghetti con *aglio, olio e peperoncino*; oppure *"all'amatriciana"*, con il guanciale; o *"alla carbonara"*, amalgamati con le uova; o *"a cacio e pepe"*, spolverizzati semplicemente con il pepe e il pecorino grattugiato.

Tra i sapori di origine vegetale (tralasciando l'aglio, l'olio di oliva, il peperoncino, il pomodoro, il prezzemolo e il basilico, che fanno parte della consolidata gastronomia nazionale), come non ricordare l'uso costante della menta romana (trippa in umido), della maggiorana (minestra di piselli), del rosmarino (pasta e ceci), della mentuccia (carciofi alla giudia, acquacotta di patate e baccalà, mentuccia dei Monti della Tolfa), dell'origano (patate raganate), delle noci (sformato di maccheroni o "nociata" di Natale), della buccia del limone grattugiata (stracciatella), del timo (insalata di pomodori), del finocchio (zuppa di castagne detta "bujone"). A proposito di questa preparazione, il bujone è un piatto molto antico, ormai in disuso. Si preparava partendo da un soffritto di lardo e cipolla, si univa molta acqua



e vi si facevano bollire le castagne secche, dette “mosciarelle”. Si ponevano in un piatto delle fette di pane casereccio e si versava sopra questa specie di zuppa. Successivamente, dalla ricetta è scomparso il soffritto di lardo e cipolla ed è rimasto il gustoso “brodo” dal caratteristico sapore di castagne. Nelle serate invernali si prendeva un tegame, nel quale si mettevano abbondante acqua, un pizzico di sale e le “mosciarelle”; si lasciava bollire a lungo fintanto che le castagne secche fossero ammorbidite, quindi si serviva questo “bujone” in ciotole, mangiando le castagne e gustando la loro acqua che aveva assunto un colore bruno molto gradito. Alcuni, insieme alle “mosciarelle”, mettevano a bollire dei fichi secchi tagliati a pezzi conferendo maggior aroma al tutto.

ZUPPA DI CIPOLLETTE FRESCHE

Ingredienti: 3 mazzetti di cipollette fresche con chioma verde, 2 bicchieri d'acqua, 2 spicchi d'aglio, 4 uova, peperoncino piccante, olio extravergine d'oliva, 8 fette di pane casereccio, 30 pomodoretta freschi (o una scatola di pomodoro a pezzetti da 500 g).

Preparazione: lavare bene le cipolline, tagliarle a pezzettini, comprese le chiome verdi. Nel frattempo, soffriggere nell'olio l'aglio spezzettato, unire il peperoncino e le cipolline. Fare insaporire qualche minuto, salare e aggiungere i pomodori e l'acqua per portare lentamente le cipolline a cottura. Quando tutto sarà pronto, ancora nella pentola, aprire separatamente le uova, lasciandole cuocere quanto basta per non far rassodare il rosso. Porre in ciascun piatto fondo due fette di pane casereccio (che potranno essere anche abbrustolite) e, facendo attenzione a non rompere le uova, versarvi sopra la zuppa, aiutandosi con il mestolo.

Come non ricordare, poi, la “panzanella”? Un tradizionale piatto popolare, preparato con le gallette bagnate e frantumate, condite con l'olio, l'aceto e qualche filetto di acciuga. Con l'aumento del benessere, la ricetta è andata via via arricchendosi con numerosi altri ingredienti, variabili secondo i gusti personali: pomodori e cetrioli, ravanelli, sedano, capperi e olive. Il basilico va sempre bene.

Con le patate si prepara l'acquacotta di patate e baccalà. Si mettono a cuocere nell'acqua le fette spesse di patata, due o tre spicchi d'aglio,

peperoncino, mentuccia e sale. Quando le patate sono cotte, si versa la zuppa sulle fette di pane tostato e si condisce con olio a crudo e, a piacere, con alcune gocce di succo di limone. Una variante più ricca consiste nell'aggiungere alle patate il baccalà tagliato a pezzi. La variante povera, detta anche “acquacotta alla sfuggita”, si prepara senza patate ma soltanto con l'aglio e il peperoncino ed eventualmente un pomodoro. Di questa acquacotta non si spreca nulla e viene utilizzata perfino l'acqua di cottura che sopravanza, con la quale l'indomani si bagna il pane della colazione completando il condimento con un filo d'olio a crudo. A proposito dei Monti della Tolfa, va ricordato che è proprio lì che si trova lo *scorzone* o tartufo d'estate (*Tuber aestivum*), che ha la scorza nera e verrucosa, la polpa bruna ed emana un leggero profumo che richiama le nocciole. Questo tubero è stato “scoperto” ed è utilizzato in cucina da circa un quarto di secolo. È indicato per la preparazione di salse molto gustose ed esistono varie ricette.

Una preparazione tra le più comuni è la seguente: si soffriggono cipolla e salvia nel burro, si aggiunge panna da cucina e si amalgama. Si spegne il fuoco e si versa lo scorzone grattugiato. Con la salsa ottenuta si condisce la pasta cotta al dente.

Una variante consiste nel soffriggere nell'olio l'aglio, un'acciuga, il peperoncino e la salvia. A soffritto ultimato, si spegne il fuoco, si tolgono dall'olio gli odori e si versa il tartufo grattugiato. La salsa così ottenuta può

ACQUACOTTA DEI MONTI DELLA TOLFA

Ingredienti: verdure di stagione (cicoria di campo, bietole, zucchine, carciofi, patate, aglio, peperoncino, maggiorana); pane casereccio, cotiche di maiale, a piacere salsicce.

Preparazione: far bollire acqua e sale; nel frattempo, lavare e tagliare le verdure, quindi metterle a cuocere secondo i diversi tempi di cottura. Preparare a parte un battuto con lardo, aglio, peperoncino e maggiorana, necessario per insaporire l'acqua di cottura e che poi verrà messo a sciogliere nella pentola quando la cottura delle verdure sarà quasi ultimata. Tagliare il pane a fette, porlo in un piatto fondo e versarvi sopra le verdure ben distribuite e gli eventuali ingredienti per arricchire il piatto, quali salsicce o cotiche di maiale. Al momento di servire, versare sopra un po' di buon olio d'oliva.

SPAGHETTI CON POLPO E PECORINO ALL'USO DI CIVITAVECCHIA

Ingredienti: 400 g di spaghetti, 500 g di polpo (si possono adoperare anche polpetti di piccola taglia per lo stesso peso), 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, ½ bicchiere di vino bianco secco, aglio, prezzemolo, peperoncino, 500 g di pomodoro passato, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, sale, formaggio pecorino romano grattugiato.

Preparazione: pulire, tagliare a piccoli pezzi e lavare il polpo; metterlo in un tegame con l'olio, l'aglio a pezzettini, il peperoncino, il prezzemolo completo dei gambi (per rafforzare il gusto). Far insaporire qualche minuto, girando di tanto in tanto, aggiungere il vino (continuando a girare). Lasciar evaporare, unire il pomodoro insieme al concentrato già sciolto in mezzo bicchiere d'acqua calda. Salare e portare il polpo a fine cottura (se necessario si può aggiungere un po' d'acqua calda). A parte cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e, a cottura ultimata, condirli con tutto il sugo. A piacere, secondo la tradizione locale, si può aggiungere il formaggio pecorino romano grattugiato.

essere utilizzata sia per condire la pasta sia per preparare le bruschette di pane casereccio.

Passiamo ora ai sapori del mondo animale che danno gusto a molti piatti laziali: il grasso del maiale (battuto), lo strutto (pizza con gli sfrizzoli), la pancetta (pane unto o “panonta”), il pecorino (spaghetti con il polpo), il formaggio filante (mozzarella in carrozza, crostini, fiori di zucca fritti, supplì “al telefono”), le cotenne e l'osso del prosciutto (fagioli in umido), le alici salate (rinforzo di sapore per molti piatti di mare e variante del rosmarino per la pasta e ceci). E sarà bene ricordare che nel Lazio (ma anche in altre regioni), per profumare la cucina, si ricorre perfino ai sassi: piccoli ciottoli marini, possibilmente ricoperti di formazioni vegetali, pescati nell'acqua del mare e aggiunti nella pentola dove si sta predispone la minestra o la zuppa “di pesce sfuggito”. Per preparare questa minestra, si fa soffriggere l'aglio nell'olio; si aggiungono il pomodoro e il prezzemolo e si allunga con un poco d'acqua portandola ad ebollizione. È a questo punto che si unisce anche un ciottolo marino ricoperto di vegetazione. L'usanza di utilizzare un piccolo sasso di mare, per dare sapore, era, un tempo, assai diffusa, e spesso si aggiungeva nella pentola il “sassetto” anche in presenza del pesce.

Del resto, tutti i piatti di mare delle popolazioni rivierasche sono piatti poveri, a cominciare da quello più famoso, la zuppa di pesce, il cui brodo viene preparato con la “mazzumaja”: prodotto ittico di terza scelta che fino al tempo della Seconda guerra mondiale costituiva la remunerazione del ragazzo addetto ai servizi di bordo nei pescherecci (la cosiddetta “mappatella”).

Anche l'usanza dei pescatori - tuttora praticata - di condire la pasta preparata sulla barca con tutte le varietà del pescato, è da considerare un indice di povertà e rappresenta il tentativo di diversificare il sapore del pasto quotidiano e di dare più appetibilità ad un piatto ripetitivo. E balza evidente l'analogia con i contadini dei Monti della Tolfa, che approntano l'acquacotta con le erbe coltivate e selvatiche raccolte nella giornata.

LA CUCINA ROMANA AMA CONDIMENTI SEMPLICI

Se c'è un commensale che, mangiando fuori della sua terra, si sente a disagio, è proprio il romano. È vero quello che affermava Ada Boni nel suo libro *La cucina romana*: “la cucina romana è una cucina semplice, sana, nutriente e saporita”, dove “si preferiscono [...] le cose genuine. Il romano ha una cordiale antipatia per le vivande troppo elaborate e, severo conservatore, non accoglie che con diffidenza ciò che si distacca dai suoi cibi consueti [...] in materia gastronomica è buongustaio [...] tutto quello che rappresenta le complicazioni della cucina internazionale viene, da lui, rigorosamente bandito [...] vuole, alla sua mensa, mangiare bene e bere meglio, godendosi, con gioconda filosofia, la vita: Fior de mortelle, Pollastri, maccaroni, paste frolle, Fiori, carozze, sciurio e passerelle”.

La Roma antica ha acquisito il gusto di salse elaborate soprattutto nell'epoca imperiale. In epoca repubblicana, invece, la cucina era piuttosto semplice, come insegna Catone nel suo *Liber de agri coltura*. La salsa che dominò in quelle epoche lontane, come tutti sappiamo, fu il *garum*, preparato con le interiora di pesce o scarti di pesce lasciati macerare al sole. Il primo fu confezionato con dei piccoli pesci detti *garos* o *garon* non identificabili. Esistevano vari tipi di *garum*, secondo le pietanze e le diverse qualità della materia prima. Apicio ne fornisce una versione con alcuni

ALL'OMBRA ... "DER CUPPOLONE"

In una città come Roma, che da sempre (salvo brevi periodi) ha ospitato la Sede Apostolica e il Sommo Pontefice, non deve sembrare strano che il Vaticano abbia influenzato anche la cucina dell'Urbe. Narra un aneddoto che, intorno agli anni Trenta del secolo scorso, il "Ristorante del Colonnato", di via del Mascherino, fornisse pranzi direttamente al Vaticano. In quei tempi era Segretario di Stato il Cardinale Eugenio Pacelli, romanissimo, poi eletto al Soglio di Pietro con il nome di Pio XII. Un giorno, Sua Eminenza in persona telefonò al titolare del ristorante, Ceseretto Simmi, chiedendo un menu particolare, visto che c'era un'importante visita. Il patron del locale, preso alla sprovvista, realizzò un sugo saporito che, senza saperlo, osservando la sua composizione oggi, sembra la variante della futura carbonara, come fa notare anche lo Jannattoni nel suo libro *La cucina romana e del Lazio*. Gli ingredienti erano: il prosciutto crudo tagliato a dadini, saltato in padella con burro e cipolla; a parte, uova e formaggio parmigiano. Le fettuccine, cotte al dente, furono versate nella padella insieme al prosciutto e poi furono aggiunte le uova e il formaggio grattugiato e il tutto ben mantecato. Erano nate le *fettuccine alla papalina*. Le cronache d'oltre Tevere nulla dicono di come andò quel pranzo, ma si può essere certi che gli augusti ospiti tornarono a casa soddisfatti.

esemplari di pesce e con l'aggiunta di molte erbe profumate ed elementi agrodolci. L'insieme dei pesci veniva fatto macerare al sole per circa un mese, si raccoglieva il liquido chiamato *liquamen*; il "miscuglio" che restava era detto *allec*; la pasta realizzata con gli scarti serviva come condimento per i meno abbienti. Il migliore *garum* era preparato con gli sgombri e proveniva dalla Spagna. Era utilizzato nelle ricette sia salate sia dolci, e si metteva perfino nelle marmellate. Esisteva anche un *garum* fatto appositamente per gli Ebrei ed era "realizzato con animali con pinne viventi nell'acqua, senza molluschi, o anguille, o murene".

La cucina romana di oggi, nelle sue salse e nei suoi sughi, non ha completamente dimenticato l'antico *garum*. Un alito leggerissimo, un'idea della sua eco, come ricordo lontano, aleggia ancora. Vediamo comparire, infatti, le saporite alicette in parecchi sughi, in condimenti per le paste, anche a

base di verdure, come, per esempio, nei *rigatoni con i broccoli*, dove, insieme all'olio extravergine di oliva e al peperoncino, rafforza il sapore proprio la presenza di due alicette pestate. Ricordiamo le *alici marinate* e i gustosi *spaghetti con aglio olio e alici*.

A Roma, nel Rinascimento, numerose salse, tramandate nei secoli, hanno deliziato principi, Papi e cardinali e sono state l'emblema di una cucina di corte ricercata. Erano salse forti, intense, che i cuochi portavano di corte in corte: la *salsa camellina*, la *peverada*, tutta la serie dei *civieri* preparati con carni e con le interiora degli animali e molte spezie.

Nel XVII e nel XVIII secolo, dalla Francia sono arrivate le grandi salse, i roux, i fondi di cucina elaborati, i coulis e tutta la serie delle grandi salse moderne. Tale cucina elaborata, tuttavia, è rimasta, nell'Ottocento a Roma, legata esclusivamente all'aristocrazia e a una certa ricca borghesia.

Questo secolo ha, infatti, segnato in modo particolare la valorizzazione, sempre più diffusa, della cucina, delle salse e dei sughi tipici della tradizione romana, richiesta da tutti i viaggiatori del Gran Tour, i quali arrivavano dall'estero e da altre regioni d'Italia per ammirare l'arte ma anche per gustare la saporita, genuina cucina romana nelle numerose trattorie e osterie che si



aprivano in città. La caratteristica delle tanto amate pietanze appetitose, fatte di salse e sughi semplici e saporiti, era nel cuore del popolo di Roma.

Fra le varie pietanze della cucina romana, affascina la semplicità delle sue salse, quasi mai contaminate, anche oggi, da quelle giunte da altre regioni o Nazioni. Un tempo i condimenti fondamentali erano principalmente lo *strutto*, il grasso di maiale e poco olio, per realizzare il classico *battuto* di cui parla, con dovizia di particolari, Ada Boni nel già citato *La cucina romana*. Era nell'uso, molto spesso, per dare maggior sapore alla vivanda, l'aggiunta anche della pancetta e del prosciutto. Fin verso gli anni Settanta del 1900, il battuto, con questi ingredienti, era di prammatica non solo per la realizzazione di minestre, ma per la preparazione dei sughi di carne con i quali condire le paste, gli stracotti, gli spezzatini, e, come fa notare sagacemente Gioacchino Belli nel suo sonetto *Li Connimenti*, lo strutto si può usare per condire ogni pietanza, ma non per friggere, perché il fritto con l'olio è "la morte sua", e perfino "er Papa che davvero è ghiotto / ce se lecca i baffi come un gatto". In seguito, sino ai giorni nostri, l'olio si è affermato come il condimento essenziale, insieme a un poco di burro: ciò non vuol dire che in particolari pietanze, se necessario, l'uso dello strutto, del lardo, della pancetta e della salsiccia, venga escluso. *L'olio di oliva*, che per i sughi soffrigge una base di odori e la cipolla, è una delizia proprio come ricordava Aldo Fabrizi ne *L'Aperitivo*: "Pe' me l'odore d'un soffrittarello fatto co' l'ojo vergine d'olivo, è mejo de qualunque aperitivo, perché dar naso arriva ner cervello".

Molto usata a Roma (come in molte regioni italiane), la *salsa verde*, che accompagna il "lesso", cioè le carni da brodo. La carne lessa era considerata un piatto di ripiego e per valorizzarla, a Roma, si serviva e si serve ancora preparandola in umido oppure tritata e insaporita, formandone polpette che poi vengono passate nella salsa di pomodoro. Anche Apicio parla, nel suo *De re coquinaria*, della salsa verde per la carne lessa. È costituita da elementi agrodolci, secondo la moda del tempo, senza la presenza delle acciughe: "Triturare finemente il pepe, il linguistico, la maggiorana, la ruta e la cipolla, aggiungendo vino, mosto cotto, miele, aceto e un po' d'olio". La salsa apiciano, nel suo lungo andare, è giunta fino a quella che si usa oggi nella capitale, considerando le dovute modifiche e purificata di alcuni elementi dolci e di erbe diverse, secondo l'evoluzione del gusto. La salsa

LA PASTASCIUTTA

*Ar Tonno, all'Arrabbiata, a la Ciociara
A la Cinese, a la Festivaliera,
ar Latte, ar Gorgonzola, a la Groviera,
ar Pesto, ar Tettattè, a la Carbonara
ar Funghetto, ar Ragù, a la Marinara,
a la Chitarra, a la Contrabbandiera,
a la Ladresca, a la Carabbignera,
ar Pollo, a la Burina, a la Sarpata,
a Cacio e pepe, a la Trasteverina,
ar Prosciutto, a le Vongole, ar Brasato,
ar Pesce, a la Giudia, a la Papalina,
e in altri mille modi e a tutte l'ora...
che puro si 'sto monno s'è inquinato...
vale la pena de soffricce ancora!*
Aldo Fabrizi, 1970

verde che si gusta attualmente a Roma è semplice e saporita: l'ingrediente principale è il prezzemolo, i condimenti sono l'olio, il sale e l'aceto che bagnano la mollica di pane, e poi, la presenza importante delle acciughe spinose che vengono pestate insieme a mezzo spicchio d'aglio e ai capperi, che rappresentano un completamento, un arricchimento. Come afferma Vittorio Ragusa ne *La vera cucina casereccia a Roma e nel Lazio*, alcuni aggiungono "una cipollina fresca tritata e una patata lessa".

Per accompagnare il lesso di carne, il pesce o il baccalà lessi, a Roma e a Velletri (nei Castelli Romani) c'è un'altra salsa, particolarmente appetitosa e dal nome curioso: il *picchiapò*. Salsa semplice, preparata con la cipolla, il pomodoro, il vino, il peperoncino, alcune olive, uva passa e pinoli. Altra salsa antica e povera, che nella cucina romana del passato non era un antipasto come la consideriamo oggi, ma un intermezzo, una merendina, uno sfizio, è il *pinzimonio* o "*cazzimperio*". Si pongono i delicati finocchi romani, ben puliti e lavati, in una terrina insieme ai sedani romani, dopo aver tolto loro le coste più dure, conservando la sola parte centrale e tenera, pulita sotto l'acqua corrente. A parte si prepara, in una vaschetta, la semplice salsa romana a base di abbondante olio, sale e pepe, nella quale ciascun

commensale intinge le verdure crude e fresche. A proposito di questa salsa e di altri sughi semplici e gustosi, Ada Boni afferma, con grande senso dell'umorismo che: "Sdegnando tutte le preparazioni più o meno cervellotiche [...] moderne [...] la cucina romana si mantiene, anche in questo campo, nella più patriarcale semplicità". Si pensi al piacere goloso che si prova, per esempio, nel gustare una pietanza ottenuta con una salsa straordinaria, semplice ma di non facile realizzazione, come gli *spaghetti cacio e pepe*. Gli ingredienti sono l'acqua di cottura della pasta, il formaggio pecorino e il pepe, uniti in un capolavoro di saporosità.

Fra i sughi adatti a condire i primi piatti di pasta e da realizzare velocemente, c'è il *sugo finto* che si contrappone all'opulenza del *garofolato*. Nato come sugo povero ed economico, si chiama "finto" perché è senza la carne: il condimento è costituito dall'olio, da un poco di lardo battuto, dal sale e pepe insieme ai quali si soffriggono la cipolla, il sedano, uno spicchio d'aglio e la carota, tritati finemente. Si aggiungono i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a pezzetti, un bel ciuffo di prezzemolo e si porta a cottura.



Va ricordato anche un notissimo sugo della tradizione culinaria romana, dalla composizione semplice che, però, stimola e rallegra i commensali: il sugo delle *penne all'arrabbiata*, creato, negli anni Trenta del Novecento, dal cuoco Giovanni Cotellesi, proprietario del ristorante "Alfredo alla Chiesa Nuova", frequentato da Trilussa e da tanti buongustai romani. I commensali tengono a sfidare la loro capacità di sopportare l'alta dose e la forza del peperoncino che sfrigola nell'olio, insieme all'aglio e ai pezzetti di prosciutto, e si lasciano inebriare dal profumo acuto del pecorino grattugiato.

Una delle salse romane più gustose e amate, che richiede molta attenzione, per il perfetto dosaggio degli ingredienti, è la *salsa di alici* per condire le puntarelle: si chiama così, a Roma, una varietà di cicoria, la catalogna. Gli elementi essenziali di questa gustosissima salsa sono le acciughe e l'aglio, insieme all'olio, al sale e al pepe come arricchimento. Per Secondino Freda, questa salsa, una volta preparata, si deve lasciare in macerazione per circa un'ora, prima di usarla. Esiste a Roma, ma soprattutto a Velletri, un'altra salsa di alici simile alla precedente, con qualche variante: il *pistaccio*, che si prepara con le alici dissalate e sott'olio, due cucchiaini di aceto, olio extravergine d'oliva, il tutto pestato nel mortaio fino ad ottenere una crema.

CON L'AVVENTO DEL POMODORO

Dalla fine del 1600, quando molto lentamente si è affacciato alla ribalta per affermarsi definitivamente nel 1800, il pomodoro è entrato in cucina e sulle tavole romane. Può essere gustato come salsa in accompagnamento alla carne alla griglia, come sugo negli umidi e negli stufati e per condire i vari tipi di pasta.

A Roma, per le paste, si utilizzano anche salse e sughi a base di verdure come, per esempio, i piselli, i carciofi, la "rughetta strascinata", i broccoletti e peperoncino, e anche i finocchi, come nella *pasta alla checca*; non mancano sughi saporiti e importanti a base di carni, quali il famoso già citato *garofolato* e il *sugo di coda alla vaccinara*. Quest'ultimo è fra i sughi di carne più amati dai romani per condire i rigatoni, una pietanza che, come afferma Secondino Freda: "ormai, rispetto al tempo antico,

ha conquistato i fasti della nostra cucina”, e che finisce per diventare il protagonista principale, rispetto alla pasta. La coda alla vaccinara è un simbolo della cucina romana. Originariamente era un piatto del popolo, e in particolare tipico degli abitanti del rione Regola, in prevalenza vaccinari e conciapelli, realizzato con i pezzi delle varie vertebre della coda, chiamate “rocchi” e dai “gaffi”, le guance del bovino tagliate in pezzi regolari. Dopo averli sciacquati, seguendo la ricetta di Secondino Freda, si prepara un soffritto con l’olio extravergine d’oliva, grasso di prosciutto, cipolla, carota, basilico, poco aglio, tutti tritati, sale e poco pepe, poi si aggiungono le parti che caratterizzano la ricetta: la coda e i gaffi. Importante è la presenza del vino bianco, due bicchieri e, quando sarà evaporato, si aggiungono i pomodori e la conserva. La cottura è lunga, può durare anche cinque o sei ore. È importante mantenere la coda morbida con l’aggiunta di un po’ d’acqua, se necessario. Poco prima della perfetta cottura, si aggiungono circa “sei ettogrammi di sedano tagliato a pezzi di 7 centimetri ciascuno”, precedentemente lessato; seguono altri arricchimenti quali i pinoli, l’uvetta “senza semi e 15 grammi di cioccolato amaro tipo famiglia, finemente grattugiato”. Il sugo deve essere denso e scuro e, se si debbono condire i rigatoni, anche abbondante.

Valido in ogni occasione, è il *sugo d’umido*, quello dello spezzatino o

IL GAROFOLATO

È una classica preparazione della cucina romana, che deve il suo nome all’utilizzo dei chiodi di garofano (“garofolo”, in romanesco). È un vero e proprio trionfo del gusto. Secondo la ricetta di Ada Boni, la preparazione prevede la cottura del girello, opportunamente lardellato con strisce di lardo e di prosciutto grasso e magro rotolate nelle foglie tritate di maggiorana (detta a Roma “erba persa”), aglio tritato, sale e pepe. Si rosola la carne nello strutto e nel grasso di prosciutto (oggi si utilizza, invece dello strutto, l’olio extravergine di oliva), il sale, la cipolla, la carota, il sedano (“sellero” per i romani). La preparazione è arricchita prima di tutto dalla spezia principale, cioè i chiodi di garofano, seguiti dal vino rosso, dalla passata di pomodoro, dal prezzemolo e dal pepe. Il sugo è una sinfonia perfetta di sapori per condire fettuccine, rigatoni, riso e anche per insaporire la trippa.

di uno stufato di vitellone o di maiale, che sono utilizzati sia come secondi piatti, sia per condire le paste, oppure per aggiungerli ad altro tipo di sugo per rinforzarlo.

Fra i sughi romani va ricordato il *sugo di fegatini di pollo* che condisce le famose fettuccine alla romana e i supplì. Uno dei più caratteristici della Roma trasteverina è però quello per i *rigatoni con la pagliata* (“pajata” in dialetto romanesco). Come afferma Ada Boni, “la pagliata figura in prima fila fra le ghiottonerie della cucina romana”. Il principale elemento è l’intestino di bue o di vitella, cioè le budelline che contengono una sostanza chimosa, che è quella che dà alla pietanza il sapore speciale che la rende unica. La preparazione è lunga e complessa, per la quale si può incaricare il proprio macellaio di fiducia che la pulirà e la fornirà pronta per essere cucinata. I condimenti principali sono l’olio extravergine d’oliva e il lardo; ciò che rinforza il sapore è la presenza della cipolla e dell’immane sedano, che rosolano la pagliata. Il vino arricchisce la composizione insieme al pomodoro. Il risultato è un sugo saporito con il quale si condiscono i rigatoni e anche il riso, che vengono guarniti da alcune rotelle di pagliata.

Il condimento, secondo la definizione che ne fornisce l’*Enciclopedia pratica della cucina* De Agostini è: “Qualsiasi sostanza saporifera che si aggiunge alle vivande, allo scopo di renderle più gradite al gusto”. Anche le salse e i sughi della cucina romana, che sono certo molto meno ricchi di quelli di altre regioni, rientrano nella fascia dei condimenti, da quelli semplici come il sale, il burro, l’olio, il lardo, l’aceto, a quelli più complessi. Riccardo Di Corato, nel suo libro *928 condimenti d’Italia*, definisce sugo sia quello crudo, più propriamente detto succo, che può essere del limone e anche dell’arancia o della melagrana, sia il sugo derivato da un alimento come la carne, il pomodoro, le verdure. Riporta, in proposito, un’interessante riflessione dell’antropologo francese Lévi-Strauss, secondo il quale tra succo e sugo esiste la stessa differenza che c’è tra il crudo e il cotto, perché il succo è naturale, mentre nel sugo c’è l’arricchimento culturale della cottura, l’inserimento di vari ingredienti mediati dal calore e da un processo operativo intellettuale.

Un *sugo* che ha impegnato celebri autori di cucina romana è quello *all’amatriciana* che condisce i bucatini. Le storie e le leggende che riguardano questa ricetta sono molte. Come riporta Livio Jannattoni, il piatto *spaghetti*

all'amatriciana veniva da Amatrice, un comune della provincia di Rieti nel Lazio, che, fino al 1927, faceva parte della provincia dell'Aquila, in Abruzzo. Secondino Freda, però, nel suo libro *Roma a Tavola*, specifica che questa pasta non è una specialità di Amatrice, ma che circa un secolo fa un cuoco di Amatrice, abitante a Roma, ideò un sugo che aveva come elemento principale il guanciale e non la pancetta, il pomodoro, il pecorino e il peperoncino. Nel dialetto romanesco la dicitura *amatriciana* ha perso la "a" iniziale e a Roma, di preferenza, si utilizzano i bucatini anziché gli spaghetti. Le diverse teorie sulla storia di questa deliziosa e saporita pasta non sono scomparse,

BUCATINI ALL'AMATRICIANA

Ingredienti: 350 g di bucatini, 150 g di guanciale, 400 g di pomodori perini maturi o "pelati", 1 peperoncino rosso, olio d'oliva, pecorino di Amatrice o romano grattugiato, sale.

Preparazione: tagliare il guanciale (o in mancanza di questo, la pancetta) a fette e poi a rettangolini; farlo rosolare in una padella con 3 cucchiaini d'olio. Appena inizia a prendere colore, unire i pomodori spellati, privati dei loro semi e tagliati a pezzi, insaporire con il peperoncino sbriciolato e poco sale. Cuocere a fuoco vivace per dieci minuti. Lessare i bucatini in acqua salata, scolarli al dente, metterli nella padella con la salsa, incorporarvi un po' di formaggio, mescolare e servire subito con altro formaggio a parte.



anzi, a volte, sono ancora vivaci e si discute anche sulla presenza o meno del vino e della cipolla e il discorso va lontano. La sua salsa è semplice, l'ingrediente principale è il guanciale insieme a un goccio d'olio e al pomodoro; l'arricchimento è fornito dal peperoncino e dal formaggio pecorino. Se a questa pasta si toglie il pomodoro, avremo la *pasta alla gricia*.

Senza pomodoro, ma anch'esso di origine incerta, è un altro condimento per gli spaghetti: la *carbonara*, una ricetta di pasta che ha conquistato, dal dopoguerra in poi, il cuore dei romani e non solo. Sulle origini del sugo degli spaghetti alla carbonara, molte sono le versioni, ma una delle notizie che hanno un certo credito è quella che sostiene che questa pasta si debba all'arrivo degli americani, dopo il 1944. Le truppe portarono il bacon e lo combinarono con gli elementi che trovarono a Roma, uova e spaghetti. Gli osti romani apprezzarono questi ingredienti, però sostituirono il bacon con il guanciale e, insieme alle uova, vi aggiunsero il formaggio pecorino grattugiato, facendone una pietanza che riscosse grande successo. Qualunque sia la sua vera origine, la carbonara resta una pietanza succulenta nella sua semplicità.

Per quanto riguarda il pesce, i romani hanno da sempre avuto le loro preferenze: le ciriole, cioè le anguille, i capitoni e il baccalà, e sughi a base di alici, polpi, moscardini, seppie, gamberi, mazzancolle ecc. Molte sono le ricette che valorizzano i fritti di derivazione giudaica come il baccalà che è,

COREGONE CON SALSA ALLA MARTANA

Ingredienti: 2 o più coregoni (kg 1,5), rosmarino, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, peperoncino piccante, 5-6 pinoli, 1 cucchiaio di olive verdi in salamoia snocciolate, 5-6 acciughe dissalate, 1 cucchiaino di capperi, salsa di pomodoro, olio di oliva, sale, 1 bicchiere di aceto, vino rosso, zucchero.

Preparazione: pulire i coregoni e lessarli in una pesciera con alcune foglie di prezzemolo e sale. Quando saranno ben cotti, spinarli e disporli su un piatto da portata. Nel mentre preparare una salsa composta da un trito di rosmarino, aglio, prezzemolo, peperoncino, pinoli, olive, acciughe e capperi. Mettere il tutto a soffriggere in un tegame con l'olio e, dopo qualche minuto, aggiungere l'aceto misto ad un poco di vino rosso e qualche cucchiaino di salsa di pomodoro con una punta di cucchiaino di zucchero. Lasciare insaporire per qualche minuto, quindi accompagnare il pesce lessato con questa salsa.

SALSA PER LUCCIO ALLA ROMANA

Ingredienti: 2 uova, 1 cucchiaio di farina, 1 noce di burro, ½ limone, 2 cucchiaini di olio d'oliva, sale.

Preparazione: lessato il luccio con i suoi odori (carota, prezzemolo, sedano e una foglia di alloro), in un altro tegame preparare la salsa: sciogliere il burro a fiamma dolce, incorporarvi la farina, diluire con qualche cucchiaio del liquido di cottura del pesce. Far rapprendere la salsa, cuocendo per qualche minuto, quindi, lontano dal fuoco, unire il succo di limone, l'olio, un pizzico di sale e i tuorli delle uova e servire la salsa con il pesce.

da sempre, tra i piatti di pesce preferiti e tra queste spicca, per originalità e per il suo legame con le antiche tradizioni, il *pesce in agrodolce*, guarnito con una salsa composta da zucchero, vino, pinoli e uvetta, con l'aggiunta di qualche spicchio di mela e qualche prugna. Tale salsa si aggiunge sopra i filetti di baccalà infarinati e fritti in olio. La preparazione del *baccalà alla trasteverina* è leggermente diversa e prevede una salsa con l'acciuga pestata a poltiglia, i capperi, l'uvetta, i pinoli, da versare sempre sui filetti di baccalà infarinati e fritti. L'acciuga, dissalata e pestata nel mortaio, viene anche aggiunta per rafforzare il sapore di sughi di cottura per altri pesci, come seppie, triglie e orate.

Nella cucina romana di pesce sono anche presenti *vinaigrette* e *salmorigli*, da spargere sui pesci cotti al forno o alla griglia. Anche le ciriole, i cefali e i capitoni, un tempo numerosi nelle acque del Tevere, sono preparati con salse in agrodolce, con l'aggiunta di aceto, pesto di acciuga, peperoncino, salvia, prezzemolo, rosmarino, aglio e capperi.

HANNO COLLABORATO

Massimo Borghetti
(CT Lazio Roma esclusa)

Carlo De Paolis
(DCST Lazio Roma esclusa)

Silvia De Vincentiis
Roberto Dottarelli

Maria Attilia Fabbri Dall'Oglio
(DCST provincia di Roma)

Gabriele Giuseppe Gasparro
(CT provincia di Roma)

Alessandro Pini



Abruzzo



TERRA DI PASTAI

La gastronomia abruzzese è caratterizzata da sapori forti ma comunque gentili, con erbe aromatiche dal profumo unico, quali maggiorana, erba pepe (santoreggia), rosmarino, salvia, basilico e l'immane "diavolillo" (peperoncino piccante), quasi sempre servito a parte, fresco, in polvere o a pezzettini sott'olio. I condimenti, come lo strutto e il lardo, che hanno fatto la parte del leone per secoli, ormai hanno ceduto il posto agli eccellenti oli di olive abruzzesi. La cucina d'Abruzzo è antichissima e da considerarsi come una storia d'amore tra gli uomini e i prodotti del territorio, varia e diversificata, adattata alle condizioni ambientali; una cucina della misura e dell'equilibrio che riunisce fedeltà al passato, continuità con il presente e anticipo di futuro; una cucina dove tutto è essenziale, rinnovabile e funzionale. La gastronomia della regione, che ha le sue radici in un'area dominata da una meravigliosa spontaneità della natura, non spreca nulla e fornisce generosamente all'uomo ciò di cui ha bisogno e quanto basta per stare bene, traendo genuinità e freschezza sia dal mondo animale sia da quello vegetale.

Le salse e i sughi sono utilizzati sin dai tempi più antichi per condire e rendere più appetitosi i piatti e sono tra gli elementi portanti della cucina regionale, stuzzicanti e colorati, saporiti e gustosi, facendo in modo che ogni sapore emerga senza mai prevalere, creando contrasti, valorizzando i singoli ingredienti di una preparazione. Non c'è stato, in passato, un test più indicativo del sugo, in fatto di socialità, ceto, condizione economica e perfino di cultura. Spesso il prestigio di una famiglia era valutato a seconda della consistenza dei profumi che provenivano dalle cucine delle abitazioni.

Nella regione, le prime salse erano in bianco, principalmente a base di strutto o di formaggi e utilizzate sia nei banchetti dei nobili e ricchi signori sia nelle semplici cene dei contadini. Con l'arrivo delle spezie dall'Oriente, gli ingredienti cambiarono, in particolare per i ricchi. Le spezie, infatti, erano tra i prodotti più lussuosi durante il Medioevo: le più comuni erano il pepe nero, la cannella, il cumino, la noce moscata, lo zenzero, lo zafferano e i chiodi di garofano. In genere non si usava una sola spezia, ma più spesso una combinazione di queste. Comuni erbe aromatiche come salvia, senape nera, prezzemolo, carvi, menta, aneto e finocchio venivano coltivate anche

SALSIA ALLA CAFONA

Ingredienti: peperoni secchi dolci tritati (bastardoni), olio extravergine d'oliva, aglio, pomodori freschi, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 ciuffo di prezzemolo, peperoncino piccante, pecorino dolce grattugiato, sale.

Preparazione: soffriggere nell'olio i peperoni e l'aglio; aggiungere il pomodoro a pezzetti, un trito di carota, di sedano e di prezzemolo e sale. Far cuocere per 45-50 minuti e saltare le penne cotte al dente nella padella della salsa aggiungendo il peperoncino piccante. Servire con pecorino grattugiato.

in Abruzzo, ed erano regolarmente usate in cucina: molte di queste piante erano prodotte negli orti o giardini e rappresentavano un'alternativa economica alle spezie esotiche. Sicuramente la scoperta dell'America e l'arrivo di prodotti "nuovi", come pomodori e peperoni, hanno modificato radicalmente le abitudini culinarie e hanno permesso di creare anche nella regione numerosi nuovi condimenti.

Le ricette di salse e sughi abruzzesi sono entrate a far parte, oltre che della storia della cucina regionale, anche di quella nazionale e internazionale, grazie ai grandi cuochi d'Abruzzo, che hanno portato le ricette più antiche, tramandate di padre in figlio, in tutto il mondo. La regione è terra di pastai, dove la pasta è un credo; fatta in casa o del commercio, è un amore inevitabile. La straordinaria varietà di condimenti che può accompagnare un piatto di pasta, nelle tradizioni di territori, città, ma anche di singole famiglie, è quella che dà calore e senso alla cucina, che trasforma il gesto di mangiare in qualcosa di ben più complesso di un semplice atto nutrizionale, facendone uno strumento di piacere, di socialità, di convivialità.

"Essere vicini come la salsa alla carne" era un modo per dire il contatto fisico, la prossimità ai limiti della convivenza: in qualche modo, il condimento è l'anima di una vivanda.

In Abruzzo, in passato, si distingueva la cucina semplice (erroneamente definita povera) da quella della festa - "il ragù" - e il re della semplicità era sicuramente il *sugo finto*, un sugo stagionale per via delle erbe aromatiche usate: pomodoro fresco, olio, aglio, cipolla, sedano, basilico, carota e

prezzemolo. Molto usato è l'*olio santo*, fatto con olio di oliva di prima spremitura in cui si è messo a macerare il peperoncino piccante tritato, pronto dopo qualche giorno per condire carni, pesci, legumi e insalate.

Uno dei condimenti abruzzesi più antichi è l'*adacciata*, realizzata con lardo di prosciutto pestato con pepe macinato, aglio, prezzemolo e peperoncino. Inizialmente sale, pepe e aglio erano sufficienti a conservarla dentro le vesciche di maiale o in vasi di coccio, ma l'arrivo del peperoncino ne ha esaltato il sapore. L'*adacciata* veniva anche aromatizzata con basilico, erba pepe o mentuccia, in modo da variarne il sapore e renderla adatta a condire lumache, trippe, minestre o anche a spalmarla sul pane.

Per il *sugo alla diavola* si soffriggono, in olio e burro, la cipolla, il prezzemolo tritato, il cardo e quando questi prendono colore, si aggiunge la carne precedentemente lessata e poi macinata; si profuma con noce moscata e pepe facendo insaporire per una decina di minuti, e unendo, infine, la polpa di pomodoro, un poco di brodo e peperoncino tritato.

IL SUGHETTO ALLA GENOVESE

Si utilizza la carne di vitello: il muscolo oppure il cosciotto, quello è rotondo, piuttosto allungato, a regola d'arte va preparato, la prima cosa, la prima operazione: la parte del taglio... "si abbottona" sarebbe a dire che con il coltello appuntito si fanno alcuni tagli profondi e con il dito, dopo, ad uno ad uno, ci si inseriscono gli odori, i profumi: lardo di prosciutto, di maiale, il prezzemolo, l'aglio, il sale, un poco di pepe - chi lo può mangiare - sennò non fa nulla, lascia stare!... L'olio, il sale e... mi raccomando: tanta cipolla, che questo è importante; tagliata bella a fettine, ci vuole un poco d'acqua e un bicchiere di vino: il vino bianco, nostrano, sincero che

la ricetta per questo è severa!... Strada facendo, dentro il tegame, la carne si rigira, piano piano; si cuoce e quasi che si pavoneggia, in tutte le parti lei si "rosola"... Insomma il sughetto ora è cotto, la carne è tutta bella colorata, non ci rimane di fare altro: abbiamo il secondo e il condimento! La carne la togliamo dalla teglia, si mette in un piatto e si taglia a fette, invece il sughetto che è rimasto si usa per condire la pasta...

La genovese, una pagina antica, fate-la e, signorsì buon appetito.

Traduzione italiana de "Lu suchette a la genovese" di Raffaele Fraticelli, poeta dialettale abruzzese

L'AGLIO ROSSO DI SULMONA

Eccellenza produttiva della regione, permette di realizzare quello che è un sugo principe della cucina semplice dal sapore universale: l'*aglio, olio e peperoncino*. Oltre alla ricetta classica, in Abruzzo vi sono diverse varianti: la più semplice è quella in cui si aggiungono, nel soffritto, le tolle, ossia gli scapi fiorali della pianta dell'aglio. L'utilizzo delle tolle permette inoltre, soffriggendole con capperi e peperoncino, di ottenere una salsa che, conservata in barattolo, è pronta all'uso. Alcuni aggiungono pomodoro e prezzemolo tritato e una variante si ottiene con un poco di pangrattato che dà una sensazione leggermente croccante. L'aglio rosso di Sulmona offre inoltre la possibilità di realizzare un'eccellente *salsa a crudo*, ottima per condire la pasta: si pestano insieme aglio e mentuccia, unendo pomodoro fresco condito con olio e sale e mescolando infine la pasta, cotta al dente, con la salsa. *Aglio e mentuccia*, con olio di oliva, sono il condimento che si sposa in maniera eccelsa con i fagiolini freschi, lessati in acqua appena salata. Un altro condimento esaltato dall'aglio rosso è la *salsa con funghi prataioli*: olio d'oliva, sale, peperoncino, prezzemolo e aglio.



Un'antica salsa, tanto cara alle nostre nonne, perché pronta e adatta al condimento di lessi, insalate, pesci, verdure lesse o crude e arrostiti di carne, è l'*agliata*: si pestano in un mortaio l'aglio, la mollica di pane, le mandorle sgusciate (o in alternativa noci), il prezzemolo tritato, il tutto diluito con olio e aceto di vino bianco. Protagonista è ancora l'aglio nella *salsa con olio e alici*: si fa imbiondire l'aglio nell'olio e si aggiungono le acciughe dissalate, diliscate e tagliate a pezzettini, cuocendo per qualche minuto. La tradizione vuole che questa salsa sia utilizzata per condire spaghetti o linguine e va preparata assolutamente nel tempo di cottura della pasta perché mantenga tutto il suo sapore.

Utilizzata per condire la pasta, quasi esclusivamente nella città di Lanciano in provincia di Chieti, è la *salsa alla lancianese*, che si prepara con i peperoni secchi.

SALSA ALLA LANCIANESE

Ingredienti: 2 dl di olio d'oliva, 12 peperoni rossi secchi (bastardoni), ½ cucchiaino di peperoncino rosso piccante (facoltativo), 1 spicchio d'aglio, sale, olio d'oliva per friggere.

Preparazione: friggere nell'olio i peperoni, uno per volta, senza farli bruciare. Raffreddarli e tritarli nel mortaio o utilizzando il mixer. Soffriggere nell'olio l'aglio schiacciato e unire in sequenza il sale, il trito di peperoni, il peperoncino e quattro cucchiaini di acqua calda ad evitare che il trito di peperoni bruci; lasciare sul fuoco per un paio di minuti e, con questo, condire la pasta.

Condimento del passato per la pasta, usato sempre a Lanciano, quando la carne era un lusso, era il sugo in cui l'elemento proteico utilizzato consisteva nell'uovo "cotto tre volte": la prima per farlo sodo, la seconda per friggerlo nell'olio, dopo averlo farcito con il prezzemolo, e la terza ricuocendolo nel sugo di pomodoro.

Per condire i fusilli con l'ottima *salsa di peperoni* necessitano, oltre ai peperoni, una cipolla media, olio extravergine d'oliva, burro, prezzemolo e parmigiano. Bisogna rosolare con poco olio, molto lentamente, i peperoni tagliati a listarelle e le cipolle tagliate sottili e appena saranno cotti, passarli

al passaverdure e lasciare raffreddare. Riscaldare poi leggermente la salsa di peperoni, aggiungere il burro a crudo e il prezzemolo tritato, versarla sopra la pasta cotta al dente e spolverizzare con parmigiano grattugiato.

SALSA CON MELANZANA E PEPERONI

Ingredienti: 1 melanzana di media grandezza, 1 peperone rosso, burro, cipolla, pancetta fresca di maiale, 1 spicchio d'aglio, 2 pomodori maturi, ½ bicchiere di panna liquida da cucina, parmigiano e pecorino dolce grattugiati e mescolati, ½ bicchiere di vino Trebbiano d'Abruzzo, peperoncino piccante, sale.

Preparazione: in una padella, soffriggere nel burro, a fuoco molto lento, la cipolla tritata, la pancetta tagliata a dadini, lo spicchio d'aglio (poi da togliere), i filetti molto sottili della melanzana, del peperone rosso e dei pomodori, quindi salare. Verso la fine della cottura, versare il Trebbiano, farlo evaporare e aggiungere la panna liquida e il peperoncino. Amalgamare la pasta cotta al dente nella padella della salsa e spolverizzare con il formaggio, prima di servirla ben calda.

Per la *salsa al Centerbe* gli ingredienti sono: panna da cucina, pistacchi tritati, gorgonzola dolce, parmigiano grattugiato, un cucchiaino di Centerbe (tradizionale liquore abruzzese), un ciuffo di prezzemolo tritato. Si fanno sciogliere in un tegame la panna e il gorgonzola e si versano nel tegame i rigatoni, cotti al dente, insieme al Centerbe, al trito di pistacchi e di prezzemolo, mescolando energicamente prima di servire ben caldo cospargendo con parmigiano.

Solitamente utilizzata per condire le penne rigate è la *salsa di carciofi*. Come ingredienti abbiamo: carciofi, burro, gorgonzola dolce (o ricotta), grana grattugiato, prosciutto crudo dolce, un limone, brodo di carne, due tuorli di uova fresche, sale. In una teglia, si fa sciogliere il burro, si aggiunge il prosciutto tritato e, dopo due minuti, i carciofi puliti e tagliati a listarelle sottili; si sala e si bagna con un po' di brodo. In un'altra padella larga, si scioglie il burro rimasto, si abbassa la fiamma al minimo, e vi si amalgamano il gorgonzola (o la ricotta), il grana e i due tuorli, quindi si aggiungono i carciofi. Si versano le penne, cotte a parte, girando energicamente, e si serve subito.

Con la *salsa di carciofi e olive* si condiscono preferibilmente i mezzi rigatoni. Tra gli ingredienti: carciofi, alici spinate, olive nere denocciolate,

aglio, olio extravergine d'oliva, peperoncino piccante e sale. Si fanno dorare, nell'olio versato in una teglia, gli spicchi d'aglio, tritati molto finemente. Si aggiungono le alici sminuzzate, i carciofi puliti e tagliati a fettine sottili e le olive nere tagliate a metà; si sala e si fa cuocere a fuoco lento. Dopo aver scolato la pasta cotta al dente, si versa nella teglia per amalgamarla con la salsa e si aggiunge il peperoncino a piacere. Ottimo condimento per i ravioli è la *salsa di funghi porcini e gorgonzola*. Si utilizzano: funghi porcini freschi, gorgonzola dolce, burro, formaggio fresco spalmabile, panna per cucina, salvia fresca tritata finemente, emmenthal grattugiato, sale e pepe. Si mettono in una teglia il burro e il gorgonzola a dadini e si fanno sciogliere a fuoco lentissimo, girando continuamente. Non appena il gorgonzola si sarà sciolto, si aggiungono i funghi tagliati a pezzetti e si fanno amalgamare con la panna, il formaggio morbido, la salvia, il sale e il pepe. Si spegne e si fa riposare il composto per un'ora. Quando i ravioli saranno cotti, si mette sul fondo del tegame da portata l'emmenthal grattugiato, sovrapponendovi uno strato di ravioli, sui quali si pone uno strato di salsa di funghi, alternando poi ravioli e salsa. Girare delicatamente e servire subito.

Buon abbinamento con le linguine è la *salsa di funghi, pomodoro e rosmarino*. Si tagliano a pezzetti i funghi porcini freschi e, a parte, si tritano molto finemente le foglie di rosmarino fresco e l'aglio. Si pone il tutto a imbiondire in una teglia con l'olio extravergine d'oliva, quindi si aggiunge un bicchiere di vino bianco Trebbiano d'Abruzzo e si fa evaporare. Si uniscono, ai funghi, la passata di pomodoro e il dado e si sala. Appena il pomodoro sarà cotto, si condiscono con la salsa le linguine, scolate al dente, amalgamando per qualche minuto, prima di servire ben caldo con una manciata di pecorino dolce.

La *salsa di tonno e capperi* si utilizza con il bollito. Si frullano, per due minuti, tonno e succo di limone, quindi si uniscono capperi al naturale, formaggio dolce morbido, alici sottolio e, se troppo denso, altro succo di limone.

Tra i condimenti in agrodolce troviamo la *salsa al limone*, realizzata con un soffritto, in olio d'oliva, con sedano, cipolla e carote, al quale si aggiungono un limone pelato a vivo e zenzero in polvere. Si amalgama il tutto, si frulla e si filtra la crema ottenuta. Condimento in agrodolce è anche la *salsa di agrumi*. Dopo aver sbucciato le arance e i limoni, si

taglia la scorza a listarelle e si lessa in acqua salata. Nel frattempo, in un tegame si scioglie piano lo zucchero insieme al vino bianco, mescolando continuamente per ottenere uno sciroppo trasparente. Intanto si fanno sgocciolare e asciugare, sopra un panno, le scorze di agrumi. Spento il fuoco sotto lo sciroppo, si aggiunge il succo di arance e di limone, si mescola ancora, riportando a leggero bollore per un paio di minuti; si uniscono il sugo di carne, poi le listarelle di scorza di agrumi e si fa addensare. Tolta la salsa dal fuoco, si condisce con sale e pepe, quindi si versa in vasetti di vetro, che, ben chiusi, si pongono in pentola a bollire per circa mezz'ora. Ancora in agrodolce è la *salsa di peperoni*, che si ottiene macinando nel tritacarne peperoni dolci rossi e gialli, privati dei piccioli, dei semi e delle coste bianche. In un tegame di terracotta si mette la crema ottenuta, aggiungendo zucchero, aceto e sale. Si mescola più volte, si copre e si fa cuocere adagio.

DAGLI OLACI ALLO ZAFFERANO

Salsa aquilana adatta a condire il pesce lesso è la *salsa agli olaci*, gli spinaci selvatici tipici della regione, fatta frullando nell'olio le foglie degli olaci, la cipolla, l'aglio, una patata lessa e il sale.

Con lo zafferano di Navelli si realizzano salse che possono servire per i bolliti, anche di carne rossa, oppure, se molto densa, per preparare delicate tartine come nel caso della *salsa di mele e zafferano*. In una terrina si sciolgono nell'olio lo zafferano e il sale, cui si aggiungono le mele ben tritate mescolando con molta cura.

Con l'ottimo tartufo, di cui è ricca la terra d'Abruzzo, si ottiene la *salsa tartufata*, facendo un battuto con un pezzetto di cipolla grosso quanto una noce, mezzo spicchio d'aglio e un poco di prezzemolo ben tritati. Si mette al fuoco con il burro e, quando avrà preso colore, si aggiungono due dita di Marsala o di vino bianco, dopo averci stemperato un cucchiaino colmo di farina. Si condisce la salsa con una presa di sale, una di pepe e una di spezie, mescolando bene; quindi si uniscono un poco di brodo e delle fettine sottilissime di tartufi, lasciandola ancora un momento sul fuoco prima di

servirla con cotolette di vitello, bistecche o altra carne arrostita. Per condire il lesso si utilizza la *salsa teramana*, ottenuta montando con una frusta, in una casseruola, tuorli d'uovo con aceto, sale e cannella. Quando la salsa diventa soffice e cremosa, si cuoce per pochi minuti a bagnomaria sopra una fiamma impercettibile e si serve calda.

La *salsa morbida allo zafferano* è ottima per dare un tocco in più di sapore a pasticcini di carne o di ortaggi, su carni bianche, crostacei o pesci lessati.



SALSA MORBIDA ALLO ZAFFERANO

Ingredienti: 0,1 g di zafferano in fili, 70 ml di olio, 30 g di farina, 2 rossi d'uovo, 2 cipolline fresche finemente tritate (o erba cipollina), 1 cucchiaino scarso di sale fino, ½ lt di brodo vegetale.

Preparazione: fondere il burro in un tegame. Sciogliere lo zafferano in un po' di brodo caldo e unirlo al burro. Aggiungere il resto del brodo e il sale. Fuori dalla fiamma, incorporare i tuorli mescolando velocemente per evitare grumi. Sempre fuori dalla fiamma, aggiungere piano piano, a pioggia, la farina e continuare a mescolare velocemente. Rimettere sul fuoco la salsa e farla addensare per dieci minuti senza smettere di mescolare. Trasferirla in una salsiera, cospargerla di erba cipollina tagliuzzata finissima e servire.

Per condire pesce lesso o il bollito di carne bianca, si può preparare la *salsa di prezzemolo e zafferano*, facendo sciogliere un po' di sale e i fili di zafferano in una zuppiera, con quattro o cinque cucchiaini di olio, e il prezzemolo finemente tritato, mescolando a lungo. Prima di usarla come condimento, lasciar riposare la salsina per circa un'ora. La classica *salsa abruzzese* si confeziona tritando insieme carote, sedano, basilico, salvia, prezzemolo e rosmarino con sale grosso; si fa riposare in un contenitore di vetro per un paio di giorni, poi si rimescola con cura ed è pronta per l'uso. La *salsa cotta* (presente nei ricettari delle famiglie teramane) si prepara facendo soffriggere pezzetti di alici nell'olio, aggiungendo sottaceti, prezzemolo e aglio tagliuzzati e, dopo aver versato un poco di aceto, sale e pepe, si fa cuocere per dieci minuti. Ottima servita su crostini di pane.



Per ottenere la *salsa per le uova sode* si tritano insieme l'aglio, i capperi, la cipolla e le acciughe con l'olio, aggiungendo poi acqua e pangrattato e mescolando fino ad ottenere un composto morbido e omogeneo da spalmare su fettine di uova sode. Una variante è aggiungere prezzemolo tritato e mollica di pane al posto del pangrattato.

LA CUCINA DELLA FESTA

Nella tradizione abruzzese tale cucina è sempre stata identificata con sua maestà il "ragù". Oltre a quello tipico abruzzese, un altro ragù della tradizione è il *ragù di castrato*, fatto con un cosciotto di castrato disossato, condito con sale, pepe, aglio, prezzemolo, pecorino e mollica di pane grattugiati. Si arrotola la carne così preparata, si lega e si fa rosolare in

RAGÙ ABRUZZESE

Ingredienti: 350 g di carni miste (maiale, vitello, castrato), foglie di ortica, 300 g di pomodori maturi, 300 ml di olio d'oliva, 1 cipolla, 1 peperoncino piccante macinato, pecorino grattugiato, sale.

Preparazione: rosolare a fuoco leggero, in un tegame di terracotta con l'olio, le carni tritate grossolanamente a coltello e la cipolla steccata con foglie di ortica. Dopo dieci minuti, aggiungere la dadolata di pomodori, privati di pelli e semi, salare, coprire con il coperchio e continuare la cottura per poco più di un'ora e mezzo. Unire, quindi, formaggio pecorino grattugiato, spolverizzare con il peperoncino, mescolare e utilizzare.

un tegame, preferibilmente di coccio, facendola dorare. Si aggiungono la cipolla tritata, l'erba pepe, il prezzemolo, l'alloro e il pomodoro e si lascia cuocere per due ore e mezzo. Naturalmente, per ottenere il massimo risultato, deve essere utilizzata l'ottima carne abruzzese, ben grassa, di castrato che abbia mangiato erba in pascoli di alta montagna. Per il *ragù di agnello*, il procedimento è lo stesso, cambiando ovviamente la carne, che sarà di agnello, preferibilmente lattante, perché il suo grasso bianchissimo lascerà un sapore molto gradevole.

Il *ragù di maiale* era molto usato specialmente quando, tra dicembre e gennaio, quasi in ogni casa, si procedeva all'uccisione del maiale. In un tegame con olio di oliva e lardo a pezzettini, si aggiungono il maiale arrotolato, un mazzetto aromatico e la cipolla. Si bagna con il vino rosso e, quando sarà evaporato, si unisce il pomodoro passato e si fa cuocere per due ore e mezzo. Il *ragù di salsiccia* si ottiene soffriggendo nell'olio il lardo pestato insieme alla cipolla, unendo poi la salsiccia sbriciolata, un mazzetto di erbe odorose e i semi di finocchio e facendo insaporire. Si unisce infine la passata di pomodoro e si continua la cottura per circa un'ora.

La bontà del *ragù di pollo* è principalmente legata alla genuinità del volatile, naturalmente ruspante, e si prepara tagliando a pezzi il pollo, condendolo con il sale e rosolandolo con un mazzetto aromatico. Si aggiungeranno poi il vino rosso e la conserva di pomodoro, cuocendo per circa un'ora.

RAGÙ DI PECORA CON RICOTTA AFFUMICATA AL GINEPRO

Ingredienti (per 6 persone): 400 g di polpa di carne di pecora finemente tritata (spalla, collo, costato), 1 cipolla, 1 carota, 50 g di sedano, ½ bicchiere di olio extravergine di oliva, 1 bicchiere di vino rosso, ¼ di brodo di carne di pecora, 500 g di passata di pomodoro, 200 g di ricotta affumicata al ginepro, alloro, santoreggia, sale, peperoncino.

Preparazione: versare l'olio nel tegame di coccio, mettere la cipolla, la carota e il sedano tritati, il peperoncino e fare appassire; aggiungere la carne di pecora e, mescolando, anche la ricotta affumicata; condire con sale e foglie di alloro. Far cuocere lentamente e bagnare con vino rosso e, appena questo sarà evaporato, versare il brodo un po' per volta, aggiungere la passata di pomodoro, regolare il sale e continuare la cottura per circa un'ora. Dopo aver condito la pasta con il ragù, cospargere di ricotta grossolanamente grattugiata e servire.

Ricetta codificata dalla Delegazione di Pescara Aternum

Particolare e saporitissimo è il *sugo di ciavarra* (la pecora sterile). Si soffriggono, nell'olio, l'aglio e il rosmarino e poi vi si rosola la carne di ciavarra, aggiungendo vino bianco secco che si fa evaporare. Si uniscono, quindi, pomodori a pezzetti, peperoncino, sale e pepe e si fa cuocere a fuoco basso a tegame semicoperto. Con il *sugo di papera muta*, in Abruzzo, si condiscono le pappardelle. Per prepararlo servono: carne di manzo, una papera muta, due carote, tre patate, uno spicchio di cipolla, una costa di sedano, un peperoncino e formaggio grattugiato. Si lessa il manzo con metà degli odori; dopo aver eviscerato la papera, si cuoce a parte, con gli odori rimanenti, per circa tre ore. Tritare gli odori e il manzo già lessati, sfilacciare la papera, unirla al manzo e mescolare bene. Condire le pappardelle e servire con formaggio grattugiato.

Per ottenere un ottimo *sugo di papera alla maniera di Atri*, bisogna sgrassare per bene la papera, togliendo anche le parti esterne, ridurla a pezzi e lasciarla a marinare con una parte del mazzetto di aromi (alloro, timo, maggiorana, rosmarino e salvia), un po' di cipolla e il vino, per almeno due ore. In un tegame si rosolano la cipolla e l'aglio con la carota e la costa di sedano, si aggiunge la papera sgocciolata, si sfuma con il vino, si copre con acqua tiepida e si lascia cuocere fino a quando la carne si stacca dall'osso.

A metà cottura, dopo aver salato e pepato, si uniscono il rimanente mazzetto di aromi, noce moscata e un chiodo di garofano. Si sfilaccia infine la carne e si filtra il fondo di cottura.

Per condire i granetti, una pastina minuta, fatta spruzzando dell'acqua con la punta delle dita sulla farina a formare tanti piccoli granuli, è ottimo il *sugo d'arrosto con polpettine e funghi porcini*. Dopo aver lavorato la carne di vitello macinata, con l'uovo, un pizzico di sale, uno di pepe, una grattugiata di noce moscata e parmigiano, si confezionano delle piccole polpettine e si fanno cuocere nel burro aggiungendo del fondo di arrosto di vitello. Si tagliano i porcini a lamelle sottili, si stufano in poco olio, con sale e pepe. In una pentola si uniscono il fondo, i porcini e le polpettine, lasciando insaporire il tutto per alcuni minuti.

Per il *sugo di gallo*, si rosolano, in un tegame di coccio, la cipolla infilzata con i chiodi di garofano, le foglie di alloro e i pezzi di gallo ruspante, sfumando con il vino bianco. Si copre e si lascia cuocere per un'ora circa. Si aggiungono i pomodori, privati della pelle e dei semi, e tagliati a pezzetti, continuando la cottura ancora per un'altra ora, prima di servire con pecorino grattugiato.

Nel Teramano, per il *sugo di lepre*, si mette a marinare, per un paio di giorni, la lepre, tagliata a pezzi, con una cipolla, due carote, tre gambi di sedano, tre spicchi d'aglio, un ciuffo di rosmarino, uno di salvia e uno di menta piperita, quattro foglie d'alloro, un ciuffo di maggiorana, bacche di ginepro schiacciate, pepe in grani, vino rosso, un bicchiere di Cognac, una manciata di sale. In una pentola si rosolano, in olio e pancetta, gli aromi recuperati dalla marinatura, si aggiungono i pezzi di lepre e si bagna di tanto in tanto con il liquido della marinata. Dopo circa un'ora, si unisce il concentrato di pomodoro, si copre con due litri circa di brodo, continuando la cottura per altre due ore. La variante marsicana è usata per condire le sagne pelose, un tipo di tagliatella spessa e ruvida. Si prepara lavando bene la lepre dopo averla tagliata a piccoli pezzi; quindi la si dispone in un tegame con degli spicchi di aglio intero, rosmarino, maggiorana, peperoncino e olio extravergine di oliva, coprendo a filo con acqua e vino bianco. A metà cottura si aggiungono i pomodori, salando e portando a termine a fiamma bassa e a recipiente coperto.

Per ottenere il massimo del gusto nel condimento delle “sagnacce” abruzzesi, è necessario un sapiente ed equilibrato connubio fra le tre carni principali, dove i grassi “fondamentali” del maiale (lardo, ventresca e salsicce), della pecora, nel pezzo più nobile della coscia, dell’agnello nella costata o “pettinessa” e, in quelle del “gambone” di vitello, infondono dolcezza, sapidità, aroma e consistenza al sugo. Da considerare “aromi marcatori”, sia come “fondamento sia come condimento”, la cipolla, il prezzemolo, la costa di sedano, il peperoncino piccante, il vino, la crosta di formaggio secco e il chiodo di garofano che dona al sugo un diffuso profumo caldo e lievemente esotico. Nella preparazione, si tagliuzzava finemente il lardo, che si fa sciogliere in un tegame aggiungendo una salsiccia sbriciolata, due salsicce intere e due pezzi di ventresca. Dopo un paio di minuti, si aggiungono lo stinco di vitello, l’agnello, la cipolla a pezzi e il sedano, soffriggendo a fuoco basso per circa dieci minuti, prima di versare il vino facendolo poi evaporare. Unire i pomodori a pezzetti, un chiodo di garofano, peperoncino, prezzemolo, la crosta di formaggio e un pizzico di sale, cuocendo a fuoco basso per tre ore circa. Versare infine sulle sagnacce con abbondante pecorino grattugiato.

Nell’entroterra pescarese, era tradizione allevare le oche, in dialetto chiamate “paparune”, che venivano sacrificate in occasione della trebbiatura, la “trescatura”. In particolare, con le ali, il collo, le zampe e i durrelli (“li vriscell”), veniva preparata una salsa che serviva da condimento per la pasta, preferibilmente i bucatini: “la pasta della tresca”. Non si utilizzavano le altre interiora perché rendevano amaro il condimento. Ecco il procedimento: si prepara un battuto di aglio, cipolla, carota e sedano e si soffrigge il tutto in olio extravergine. Si aggiungono i pezzi di carne dell’oca, quindi la salsa di pomodoro e si lascia cucinare fino a quando la carne non è cotta e la salsa ridotta. Si può aggiungere formaggio a piacimento, che, nel passato, si metteva se ve ne era la disponibilità. La restante carne del “paparone” era cotta nel forno a legna, aggiungendo anche le interiora. Nel fondo di cottura si usava intingere delle fette di pane. Di norma, sia la pasta sia la carne si consumavano dopo il lavoro della giornata e, a quel punto, era consentito anche annaffiare il tutto con il vino e per molti dei partecipanti alla trebbiatura era una delle poche occasioni annuali per consumare un vero pasto.

Sempre nell’area pescarese, si utilizza un ottimo, anche se molto semplice, condimento a base di “faffelluni” o “bastarduni”. Si tratta di una preparazione che vede protagonisti i peperoni della qualità “corno di capra”. Una volta raggiunta la maturazione sulla pianta, quando assumono una bella colorazione di rosso, vengono raccolti, composti in caratteristiche collane e lasciati seccare al sole. Così preparati, possono essere conservati per tutto l’inverno, avendo l’accortezza di tenerli appesi in un luogo arieggiato e asciutto. Queste caratteristiche collane sono facilmente visibili nel territorio abruzzese, dal mare alla montagna, solitamente appese nei balconi. La preparazione della salsa è la seguente: si puliscono i peperoni secchi utilizzando uno strofinaccio e facendo attenzione a non bagnarli; si eliminano i semi e i filamenti interni, si scalda l’olio e si aggiungono i peperoni interi, uno alla volta, facendo molta attenzione che non si brucino. Questo passaggio è determinante per la riuscita della preparazione: si estraggono i peperoni dall’olio e si lasciano freddare sino a quando non diventano croccanti; si mettono nel mortaio con qualche grano di sale grosso e si



lavorano con delicatezza fino ad ottenere un pesto grossolano. Tale preparato è tradizionalmente utilizzato per insaporire piatti di ogni tipo (carni, pesce, verdure, uova, paste asciutte, minestre, zuppe ecc.).

La mostarda di Città Sant'Angelo (*mostarda angelese*) si accompagna in particolare ai formaggi, ai bolliti, agli arrostiti e alle preparazioni alla griglia di carni miste. È un'antichissima preparazione autunnale, tramandata fino ai nostri tempi. Si racconta che anche Napoleone ebbe modo di apprezzarla in occasione di un pranzo celebrato in suo onore a Bologna. È costituita da una base di mosto al quale si aggiungono senape e diversi frutti, tra i quali non devono mancare quelli del sorbo, del melo cotogno e della mela piana. Come per ogni preparazione tradizionale, ne esistono diverse versioni, una delle quali è la seguente: si passa al setaccio dell'uva Montepulciano d'Abruzzo, per ricavarne il succo che poi si lascia bollire, possibilmente in un recipiente di rame, per 3 o 4 ore, per ottenere il mosto, al quale, a metà cottura, vanno aggiunti i frutti maturi della senape (in mancanza, i semi possono essere sostituiti da una senape confezionata). La quantità varia a seconda del gusto personale. Incorporare poi le diverse qualità di frutta, la zucca gialla a pezzetti e far bollire per altre 2 o 3 ore, fino a quando il composto non diventa cremoso e compatto. Si versa la mostarda nei vasetti che, una volta chiusi, vanno sterilizzati facendoli bollire a bagnomaria per 15 minuti. Si conservano al buio, in luogo fresco e asciutto.

NEL TERRITORIO MARSICANO

La popolazione della Marsica, zona che va da Pescasseroli alla Valle di Roveto, a Tagliacozzo e a Carsoli, e comprende la conca del Fucino con la città di Avezzano, dopo il prosciugamento e la bonifica del lago, verso la fine del 1800, ad opera del principe Torlonia, ha mutato improvvisamente le proprie abitudini culturali e gastronomiche trasformandosi da pescatori a coltivatori di un terreno particolarmente fertile, dedicandosi così all'agricoltura e all'allevamento del bestiame. Tale mutamento portò inevitabilmente a riconsiderare e a esaltare il consumo dei prodotti della

terra e della zootecnia, recuperando vecchie ricette con nuove varianti gastronomiche, e dette modo di riscoprire anche i prodotti del sottobosco, quali castagne, funghi ed erbe aromatiche. Il territorio, ricco di selvaggina, oggi ripropone l'utilizzo di carni nobili quali: cinghiale, lepre, quaglie, starne e allodole per la preparazione di sughi, che accompagnano numerose pietanze. Il più noto e tradizionale fra i sughi è il già citato sugo alla lepre. Con le carni di maiale, in questo territorio, si prepara il *sugo con le spuntature e salsicce*, facendo soffriggere, in una casseruola, un trito di cipolla, sedano, carota e aglio insieme alle spuntature e versando del vino bianco mescolando sino a doratura, quindi aggiungendo salsicce e pomodori, salando e proseguendo la cottura a recipiente coperto sino a che la carne risulti tenera.

L'attività della pastorizia, ancora presente e radicata nel territorio, offre modo di reperire carni ovine di elevata qualità, particolarmente adatte alla creazione di saporite pietanze, come il *sugo di agnello* e il *ragù di pecora*, la cui preparazione, ideale per condire gli gnocchi preparati con le patate del Fucino, richiede una meticolosa e lunga cottura.

RAGÙ DI PECORA

Ingredienti (per 6 persone): 1 coscia o spalla di pecora, 1 rametto di rosmarino fresco, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla bianca, 1 carota, 500 g di pomodori pelati, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, acqua, sale.

Preparazione: eliminare le parti grasse della coscia o della spalla di pecora, quindi disossarla e preparare, con la polpa, dei bocconcini di carne. Porli in un contenitore con l'acqua che dovrà essere cambiata un paio di volte nell'arco di un'ora, al fine di rendere la carne di colore rosa. Intanto preparare gli ingredienti per il soffritto: tritare finemente la cipolla, l'aglio e la carota, porre tutto in una pentola capiente con l'olio extravergine d'oliva, e far imbiondire a fuoco vivace. Aggiungere al soffritto la polpa di pecora, dopo averla scolata bene dell'acqua di lavaggio, un rametto di rosmarino legato con dello spago da cucina, il sale e acqua fino a coprire abbondantemente la carne. Porre sul fuoco moderato per due ore. Controllare il livello dell'acqua durante la cottura, assicurandosi che la carne ne sia sempre coperta. Quando la polpa sarà tenera, aggiungere i pomodori pelati e tagliati grossolanamente; lasciare sul fuoco per altri venti minuti.

A Luco dei Marsi, è usanza raccogliere una specie di fungo (*Clitocybe geotropa*), dal vago sapore di mandorle, che nasce spontaneo, dopo le prime gelate di inizio inverno, nei boschi sovrastanti il paese. I funghi, lavati e tagliati finemente, vengono soffritti in olio e guanciaie, con

SALSA DI ASPARAGI DI BOSCO

Ingredienti (per 6 persone): 2 kg di asparagi selvatici, 1,5 dl di olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, acqua, sale.

Preparazione: pulire e lavare gli asparagi, separare le punte dai gambi e metterli a bollire in acqua salata per 20 minuti. L'acqua di cottura verrà usata in seguito per cuocere la pasta, mentre i gambi verranno eliminati. Porre in una casseruola lo spicchio d'aglio schiacciato e farlo dorare; dopo aver asciugato le punte di asparagi, tritarle grossolanamente e rosolarle nella casseruola insieme all'aglio che poi verrà tolto. Far cuocere per 10 minuti le punte, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua di cottura dei gambi. Ultimata la cottura, mettere da parte qualche punta di asparagi passando la parte restante nel mixer fino ad ottenere una crema. Condire la pasta con la salsa, quindi decorare il piatto con le punte lasciate intere.



l'aggiunta di qualche spicchio d'aglio e prezzemolo fresco, ottenendo i *funghi rivoltati alla luchese*, che si utilizzano per condire le tagliatelle o la polenta alla spianatoia. Questa usanza, legata alle tradizioni delle famiglie patriarcali, è ancora viva in molti paesi della Marsica, dove i commensali, seduti in cerchio attorno alla spianatoia, mangiano la polenta, ognuno iniziando dal proprio lato, sino a raggiungere il centro della tavola, quasi a simulare una sorta di gara, accompagnati dal tepore di un camino acceso.

A primavera, nel paese di S. Vincenzo (Valle Roveto), la gente del luogo si dedica alla raccolta degli asparagi selvatici e organizza una sagra utilizzando questo prodotto del sottobosco che diviene un delizioso condimento: la *salsa di asparagi di bosco*, ottima per le sagnette, un tipo di pasta preparata semplicemente con acqua e farina, ottenendo una sfoglia spessa circa 3 mm, dalla quale si ricavano delle fettucce larghe 1 cm e lunghe circa 6 o 7 cm.

CON IL PESCE DI MARE E D'ACQUA DOLCE

L'Abruzzo, oltre ad essere ricco di ricette di pasta fatta in casa e non, di agnelli, capretti, pecore, maiali e animali da cortile, è ricco anche di particolari piatti marinari resi originali dalle persone e dai luoghi in cui si preparano. Le ricette sono rivisitate in maniera originale dai cuochi abruzzesi e riguardano non solo il pesce di mare, ma anche il pesce di cui sono ricchi i fiumi del territorio. La gastronomia marinara abruzzese mette a disposizione un gran numero di salse, sughi, brodi e apparecchi di base indispensabili per un utilizzo ottimale del pesce. L'aglio costituisce una componente essenziale: essendo però un ingrediente dal sapore piuttosto forte, nelle preparazioni si preferisce non usarlo tritato, ma a spicchio intero, appena sbollentato o ancora con la camicia, infilato con uno stuzzicadenti per poterlo eliminare. Gli aromi più utilizzati sono il prezzemolo, il basilico, il peperone e il peperoncino e a volte anche erba pepe, timo, maggiorana, salvia, rosmarino e mentuccia. Pur facendo largo uso, nella gastronomia locale, del peperoncino, si preferisce servirlo

quasi sempre a parte, in forme diverse: fresco tagliuzzato, secco dolce tritato o secco piccante tritato, utilizzato come fosse formaggio grattugiato, o ancora fresco sott'olio o fritto sott'olio. Nella regione, è buona regola, in tutte le salse di pesce, appena l'aglio imbiondisce, aggiungere una o due canocchie ben pulite. Tra le salse più semplici ma gustose troviamo la *salsa bianca di pesce*. Questa si ottiene unendo brodo di pesce al burro e farina, precedentemente amalgamati, e lavorando il tutto con la frusta, aggiungendo poi la crema di latte, sale e pepe e mescolando fino ad ottenere un composto fluido. Più consistente è la *salsa di merluzzo*. Si fa rosolare il merluzzo con olio e cipolla, aggiungendo poi vino bianco secco, aglio, alloro, timo e peperoncino, unendo infine una dadolata di pomodoro, sale e pepe.

La *crema di mare allo zafferano* si ottiene mescolando una cipolla con polpa di granchio, scampi, cozze e vongole sguosciate e tritando il tutto. Si scalda l'olio con lo zafferano, si versa il trito preparato mescolando e aggiungendo un poco di farina a completare la cottura. Per ottenere un saporito *pesto di mare*, pestare in un mortaio pinoli, basilico, prezzemolo, sale grosso e aggiungere poi pezzetti di alici sfilettate amalgamando bene; far marinare per un'ora con un bicchiere di vino Trebbiano. Soffriggere l'aglio nell'olio, aggiungere un peperone dolce e un peperoncino sminuzzati, unire il pesto e cuocere lentamente.

SUGO CON LA PESCATRICE E LE CANOCCHIE

Ingredienti: 1 testa di pescatrice, 6 canocchie, 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva, passata di pomodoro, 1 manciata di mollica di pane tritata finemente, 2 spicchi d'aglio, 1 cipolla, peperoncino piccante, sale.

Preparazione: far scaldare l'olio in una teglia con l'aglio e la cipolla; appena comincia a soffriggere, aggiungere il trito di mollica di pane con un po' d'acqua per evitare di bruciarla. Unire ancora un po' d'acqua, la testa della pescatrice e le canocchie, salare e coprire con un coperchio. Quando il sugo sarà ristretto, aggiungere la passata di pomodoro e completare la cottura, cospargendo con il peperoncino. Cuocere i cavatelli, versarli nel sugo, mescolare bene e servire.



Per la *salsa di frutti di mare al pomodoro*, far imbiondire l'aglio con l'olio, possibilmente in un tegame di coccio, e unire calamaretti ben puliti, gamberi e scampi. Bagnare con vino bianco, far evaporare, aggiungere prezzemolo tritato, pomodoro, cozze e vongole, precedentemente fatte aprire in un tegame con olio e aglio, completando la cottura.

Caratteristica nella costa è la pesca dei pelosi (un granchio presente tra gli scogli) con cui realizzare il *sugo di pelosi*: soffriggere l'aglio nell'olio, aggiungere poi la polpa di pomodoro, i pelosi, vino bianco, sale e pepe e cuocere fino a far diventare rossi i pelosi, con la salsa che si presenta corposa e densa. Servire con peperoncino piccante.

Per ottenere la *salsa con le vongole*, bisogna far rosolare in una casseruola uno spicchio d'aglio con l'olio, unendo poi le vongole e il vino bianco secco, cuocere alcuni minuti, togliere le vongole e raffreddarle, filtrare e conservare l'acqua di cottura. Preparare la salsa facendo rosolare l'aglio nell'olio, unire un bicchierino dell'acqua delle vongole, farlo ritirare per

metà, aggiungere le vongole sgusciate e cuocere per circa dieci minuti; unire poi il prezzemolo tritato, il peperone rosso dolce a pezzetti facendo restringere bene. In alcune zone della costa abruzzese, a differenza della cucina pescarese, il peperone viene sostituito dal basilico. Anche il prezzemolo viene da alcuni aggiunto all'aglio appena imbiandito, da altri soltanto a fine cottura poco prima di condire la pasta. Ulteriore variante, per gli amanti del colore, è aggiungere il pomodoro a pezzetti insieme alle vongole.

Da non perdere è il *sugo di polpo in purgatorio*, ottimo per condire la pasta. In un tegame di coccio si fa imbiandire l'aglio nell'olio, si unisce il polpo con i tentacoli arrotolati sulla testa, si sala e si fa cuocere a fuoco lento. Si bagna poi con il vino, che si fa evaporare, aggiungendo il pomodoro a pezzetti e continuando la cottura per circa due ore. Si condisce la pasta con il polpo spezzettato e prezzemolo tritato.

La *salsa alla giuliese* (da Giulianova, Teramo) utilizza le vongole, aperte a secco e sgusciate, e gli scampi divisi in due per la lunghezza, cotti a fuoco vivo nell'olio con l'aglio, già caldi, aggiungendo a fine cottura peperoncino a pezzetti e prezzemolo tritato. Per il *sugo di gallinella di mare* si tagliano piccoli pezzi di gallinella e si fanno rosolare con l'aglio, l'olio e il prezzemolo tritato; si aggiusta di sale e pepe e si bagna con vino bianco. Dopo che questo sarà evaporato, si uniscono i pomodori pelati, ancora sale e pepe, si fa cuocere a fuoco dolce per circa 20 minuti. Condimento dal sapore delicato, usato per condire gli spaghetti, è il *sugo di moscardini*, ottenuto versando in una zuppiera i moscardini, precedentemente cotti in acqua salata con uno spruzzo di aceto, e aggiungendo poi, a crudo, olio, peperoncino e prezzemolo tritato.

In tempi di grande carestia, in un passato piuttosto lontano, quando in tempo di burrasca non si poteva andare a pescare, dalla fantasia e dalla necessità dei pescatori abruzzesi nasceva l'utilizzo, nel sugo, di alcune pietre raccolte sul bagnasciuga, intrise del sapore di mare ancora immacolato, per dare il gusto di pesce ad un semplice sugo di pomodoro: il *sugo 'nghe le prete*.

Tra i condimenti con i prodotti ittici d'acqua dolce, ricordiamo la *puttanesca di spaghetti di farro e trota del Sangro*. In una padella si fa imbiandire l'aglio con l'olio e il peperoncino, si aggiunge la trota sfilettata e tagliata a pezzettini, facendola rosolare. Si unisce il vino bianco e, quando



RICOTTA DI GAMBERI DI FIUME

Ingredienti (per 6 persone): 1 kg di gamberi di fiume, olio extravergine di oliva, 2 spicchi d'aglio, 4 foglie di alloro, vino Trebbiano, 1 lt di passata di pomodoro.

Preparazione: soffriggere con l'olio, uno spicchio d'aglio, due foglie di alloro e sei gamberi; dopo cinque minuti versare il vino bianco e dopo altri cinque minuti aggiungere la passata di pomodoro. Staccare le code dei rimanenti gamberi e cuocerle in acqua salata per 10 minuti, conservando separatamente l'acqua di cottura e i gamberi. Liberare quindi il gambero dal carapace e ridurlo in poltiglia in un mortaio, versandola poi nell'acqua di cottura dei gamberi precedentemente conservata e cuocendo a fuoco moderato sino al formarsi, in superficie, della ricotta. Strizzarla in un canovaccio per eliminare il liquido superfluo. Soffriggere la ricotta così ottenuta insieme alle code dei sei gamberi, in olio extravergine di oliva, alloro, aglio, passata di pomodoro e condire la pasta preferibilmente alla chitarra.

Ricetta codificata dalla Delegazione di Pescara Aternum

sarà evaporato, le olive nere snocciolate, i capperi dissalati, i pinoli, il prezzemolo, un filetto di acciuga salata e pomodorini a ciliegia. Si fa continuare la cottura per alcuni minuti e con questo sugo si condiscono gli spaghetti di farro. Per gli *gnocchi di farro con gamberi di fiume*, rosolare, in una padella, l'aglio con l'olio e il peperoncino e unire i gamberi di fiume ben puliti, prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Bagnare poi con il vino bianco facendolo evaporare, aggiungere quindi il pomodoro a pezzetti, far cuocere per un quarto d'ora e condire gli gnocchi. Una variante è quella di non utilizzare il pomodoro ma aggiungere un pizzico di farina dopo aver fatto evaporare il vino e continuare la cottura con brodo di pesce fino ad ottenere una salsa leggermente legata. Ottimo è il *sugo di ragni* (così vengono chiamati in Abruzzo i granchi di fiume). Puliti i granchi, si rosolano nell'olio con l'aglio; si aggiungono il prezzemolo, un mazzetto di erbe aromatiche, il pepe, il peperoncino, la polpa di pomodoro, il sale, e si completa la cottura mescolando bene.

Molto utilizzato, specie al tempo in cui l'Abruzzo era ricco di risaie ed erano presenti molte zone palustri, era il *sugo di rana*. Le rane erano un cibo prelibato per gli abitanti dei luoghi dove queste erano abbondanti, ma anche

fonte di guadagno poiché, pulite e infilzate con rami di giunco, venivano vendute nei mercati vicini. Gli ingredienti sono: trenta rane, un bicchiere di olio, due spicchi di aglio, un peperoncino piccante, quattro pomodori maturi, mezzo bicchiere di vino bianco, un mazzetto di erbe aromatiche, sale e pepe. Si mettono a marinare le rane, per una notte, con mezzo bicchiere di vino bianco e gli aromi, sale e pepe. Si soffriggono, nell'olio, aglio tritato, peperoncino e aromi freschi, aggiungendo poi pomodori a pezzetti e, appena il tutto è sufficientemente cotto, i cosciotti delle rane. Salare, pepare e lasciar cuocere a fuoco lento per dieci minuti circa, quindi versare sulla pasta al dente.

Nella tradizione abruzzese, molto apprezzato, per condire la pasta, è il *sugo di lumache*. Si liberano le lumache dal guscio, dopo averle fatte spurgare bene e averle lessate in acqua, aceto e sale. Sfregandole nella farina gialla, si passano nell'olio dove ha soffritto l'aglio; si insaporisce e si aggiungono i pomodori a pezzetti, un trito di rosmarino, mentuccia, maggiorana, salvia e peperoncino, versando anche un poco di aceto. Dopo aver completato la cottura, si condisce la pasta.

HANNO COLLABORATO

Mimmo D'Alessio (CT)

Gianni Di Giacomo (DCST)

Noè D'Orazio

Gianni Febbo

Fabrizio Lazzaro

Carlo Marsilio

Roberto Ripani

Mimmo Russi

Franco Santellocco Gargano

Enrico Storelli

Paolo Tomassini



Molise



TRA IDENTITÀ E CAMBIAMENTO

“Il miglior condimento è l’appetito”, dice un proverbio che ancora si ascolta tra i molisani. Parole che, con l’ambiguità di molti proverbi, evocano sia la primaria esigenza di appagare lo stimolo della fame, magari con cibi sostanziosi e nutrienti, sia l’arte di riaccendere l’appetito quando, per sazietà, ripetitività o particolare condizione fisica e psicologica, si sia attenuato o spento. Una duplicità di senso che ben aderisce alla strutturale distinzione della natura stessa del condimento, che nelle secolari pratiche di cucina, soprattutto di quelle di tradizione mediterranea, è inteso come elemento strutturale e organico di un piatto o come arricchimento di sapore, profumo e gusto.

L’equilibrio che con il tempo si realizza tra queste due dimensioni contribuisce in modo molto significativo a delineare il profilo di una tradizione di cucina fortemente legata ad un territorio, non necessariamente coincidente con una ripartizione amministrativa, capace di offrire gli ingredienti naturali e culturali adatti a comporre il condimento dell’uno e dell’altro tipo. Allo stesso tempo, il confine mobile tra l’essenziale e l’ornamentale definisce le forme della civiltà gastronomica dei gruppi sociali che fanno la storia di quella realtà territoriale e segna il tipo di rapporto che essi hanno stabilito con la tavola nei diversi momenti storici. I condimenti, insomma, possono essere tra i più importanti marcatori dell’identità, della varietà e dell’evoluzione di una tradizione gastronomica che, per persistenza nel tempo, radicamento sociale e culturale e rappresentatività di un territorio, possa essere considerata degna di questo nome.

Al di là della loro valenza generale, queste considerazioni ben si adattano alla vicenda gastronomica del Molise nei tempi moderni, sia che si consideri il campo certamente più esteso dell’alimentazione e della gastronomia povera di origini contadine, sia quella più articolata e talvolta sofisticata delle case dei possidenti e dei professionisti. La disponibilità e l’uso di condimenti, anzi, sono una lente attraverso la quale si può misurare non solo l’evoluzione della società molisana negli ultimi due secoli e mezzo, ma anche le diverse espressioni culturali dei suoi ceti fondamentali e la possibilità di riproporre in un contesto come quello attuale, attraverso opportune rivisitazioni e coerenti innovazioni, una tradizione gastronomica ben delineata e consolidata.

I CONDIMENTI ESSENZIALI

Nel percorso alimentare dei molisani, nessun condimento essenziale, per così dire, è piovuto nel piatto, ma ognuno è stato il risultato di un impegno e di una conquista. Dal sale, necessario per insaporire e conservare, al grasso di maiale, indispensabile per l'integrazione calorica, all'olio, il cui uso, da parte dei ceti più bassi, è testimoniato anche in epoca storica, alla salsa di pomodoro, la cui diffusione avviene solo a cavallo del Novecento, fino al burro, tipico indice, per i meridionali, della loro tardiva omologazione ad un modello di consumi affluente.

Già il sale, nella più lontana tradizione, aveva un valore e una funzione sociale così alti da essere usato come retribuzione di lavoro e da diventare per secoli materia di concessione pubblica. Le fonti ottocentesche sono concordi nell'escludere, tra i molisani, un suo diffuso consumo, almeno nei ceti popolari, e solo con il miglioramento delle condizioni di vita diventa un ingrediente fondamentale del sapore dei cibi e di conservazione degli alimenti. Nella memoria gastronomica ancora coltivata, è vivo il ricordo del profumo e del sapore del *sugo* preparato con le *costatine di maiale* ("tracchiulelle") conservate sotto sale o con la pancetta, anch'essa salata, utilizzata a tocchetti per insaporire verdure di orto, come le cime di rapa, di campo o i numerosi tipi di polenta di mais.

Il condimento fondamentale dell'alimentazione dei molisani è stato comunque il *grasso di maiale*, vera riserva di energia e di sapore per l'intero arco dell'anno. Il *lardo*, spezzettato e messo a soffriggere, era in passato condimento anche esclusivo dell'unico piatto quotidiano e, più di recente, la base di sughi destinati a piatti di pasta e di verdure; la *sugna* era utilizzata per friggere, per preparare la pasta sfoglia dei dolci e, soprattutto, per conservare, in vasi di terracotta e barattoli di vetro, salsicce e sopressate da consumare nelle diverse fasi dell'anno. La caduta dell'allevamento familiare del maiale, la progressiva sostituzione con l'olio d'oliva e il sempre più diffuso ricorso alla tecnica del fresco e del "sotto vuoto" ne ha reso marginale il consumo, che tuttavia ancora resiste in ristrette sacche paesane, come preferenza di gusto e per la preparazione di alcuni dolci tipici. Di questa peculiarità, che ancora sopravvive, è un

CAVATELLI AL SUGO VEDOVO

Ingredienti: per la pasta: 400 g di semola rimacinata, sale. Per il sugo: 1 kg di pomodori maturi, 150 g di lardo, 1 dl di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo e di basilico, pecorino grattugiato, sale e pepe macinato al momento.

Preparazione: versare la farina sulla spianatoia, aggiungere un pizzico di sale e quel tanto di acqua tiepida necessaria a ottenere un composto morbido ed elastico. Con il matterello stendere la "panetta" (impasto) sulla spianatoia infarinata, fino ad ottenere una sfoglia non troppo sottile; da essa ricavare delle strisce di pasta larghe un centimetro e lunghe due, quindi "cavarle", una ad una, con due dita, strusciandole sulla spianatoia infarinata, fino a esaurire l'impasto. Allargare i "cavatelli" e farli asciugare. Intanto, versare l'olio in un tegame di coccio e far soffriggere dolcemente un battuto di lardo, aglio e prezzemolo. Aggiungere i pomodori, in precedenza lavati e tagliati a pezzetti, e il basilico. Insaporire di sale e di pepe macinato al momento e far cuocere per il tempo necessario, tenendo presente che il sugo, a cottura ultimata, non dovrà essere troppo denso. Lessare i "cavatelli" in abbondante acqua salata in ebollizione e condire con il sugo "vedovo" e una pioggia abbondante di pecorino. Il sugo si chiama "vedovo" perché è privo di carne.



esempio il cosiddetto *sugo “vedovo”* di Montenero di Bisaccia, preparato a base di lardo curato con aglio, pepe e peperoncino, messo a maturare al fumo del camino e poi usato per condire ragù e zuppe, insaporire il pane abbrustolito e confezionare ripieni.

Limitarsi, tuttavia, ad un approccio puramente descrittivo dell’evoluzione, nell’alimentazione dei molisani, di questa fondamentale risorsa proteica, che ha garantito per secoli la sopravvivenza di tante generazioni, significherebbe impoverirne l’intensità gastronomica e la stessa valenza antropologica. Il profumo liberato dal lardo messo a soffriggere o dai residui di sugna, che avvolgevano i pezzi di salsiccia conservata, diventava per la casa una specie di alito di vita nel quale le donne esprimevano la loro fondamentale funzione domestica e la loro radicata sapienza; i ragazzi coglievano il segnale dell’ormai prossimo appagamento della loro inestinguibile voracità; gli uomini trovavano il compenso per le fatiche della giornata e le energie per il lavoro dell’indomani. Nei giorni di festa, poi, il profumo del sugo preparato con questi ingredienti si spandeva nei vicoli dalle case anche più modeste, non diversamente di quanto accadeva nelle case dei possidenti, quasi a suggellare una condivisione di gusto e di tradizione gastronomica che diventava uno dei segni più significativi della festa e della stessa identità culturale della comunità. Anche la destinazione più quotidiana del lardo, che integrava di sostanza, sapore e profumo, come si vedrà, l’ordinario piatto di “pizze e menestre”, di polenta, di erbe o di legumi, dava il suo apporto di stimolo, appagamento e gradevolezza, fondamentale per la sostenibilità di un regime alimentare sostanzialmente scarno e ripetitivo.

L’uso dell’*olio* si è affiancato abbastanza diffusamente a quello dei grassi animali. Le testimonianze storiche sono per la verità abbastanza contraddittorie. Galanti e Longano, alla fine del Settecento, ne parlano come di un alimento di limitata produzione e di forte importazione nel Contado, ma a distanza di qualche decennio l’*Inchiesta murattiana* riferisce di un consumo diffuso, soprattutto tra i ceti meno abbienti: “La nostra provincia - annota il redattore - ne è per ogni dove feracissima. Tutte le classi lo usano generalmente. La classe meschina assai più dei facoltosi, questi lo adoperano in pochi cibi, ci friggono i pesci, ci condiscono le insalate crude e cotte, il povero all’opposto con esso prepara l’erbe, la polenta e qualche

legume che formano il cibo ordinario”. Le fonti successive tornano tuttavia ad essere circospette, sicché forse è giusto parlare di autoconsumo nelle famiglie contadine e di produzione di più ampia scala nelle aree tradizionali, come il Larinese, il Venafrano e il Fortore. Tracce di questo passato si riscontrano oggi in soluzioni semplici e povere, addirittura di recupero di resti di cucina che nell’olio hanno il loro condimento fondamentale, come nel caso di alcuni pancotti semplicemente profumati di aglio e di lauro, o di utilizzazione dei resti derivanti dall’ammasso del pane fatto in casa, come nella ricetta di Capracotta (Isernia) delle “*sagne lev’te*”.

Da almeno mezzo secolo, comunque, a seguito di una maggiore sensibilità dietetica e di una veloce evoluzione del gusto, l’uso dell’olio si è generalizzato, trovando una risposta conveniente e qualitativamente apprezzabile, oltre che nelle note aree di coltivazione, in nuovi impianti accuratamente selezionati e meglio collegati al mercato non solo molisano, ma nazionale e internazionale. L’olio, anzi, assieme ai latticini e al vino, è una delle strade innovative che la produzione alimentare molisana sta percorrendo non senza difficoltà ma con crescente successo, segnalato dai riconoscimenti anche autorevoli che riceve. L’ampia disponibilità di *tartufo*,

SAGNE LEV’TE

Ingredienti (per 6 persone): per le “sagne”: 500 g di farina bianca tipo 0, 50 g di lievito madre o ½ dado di lievito di birra, acqua, sale. Per il condimento: una decina di foglie di mentuccia fresca di campo, ½ bicchiere di olio extravergine di oliva, ½ bicchiere di aceto di vino bianco.

Preparazione: lavorare la farina con il lievito, l’acqua tiepida e il sale fino ad ottenere un impasto morbido e omogeneo, lasciarlo riposare in una ciotola, coperto con un panno umido, per circa due ore, in luogo caldo. A lievitazione avvenuta, porre il panetto sulla spianatoia e lavorarlo con abbondante farina. Stenderlo poi con il mattarello, fino ad ottenere una sfoglia sottile e strapparla con le mani in piccoli pezzi (o tagliarla a piccoli riquadri in maniera grossolana). Lessarla in acqua bollente salata. Nel contempo, in una terrina, preparare una salsetta emulsionando l’olio con l’aceto e le foglie di menta finemente tagliuzzate. A cottura, scolare, le “sagne” lasciandole brodose, versare la salsetta e mescolare bene.

inoltre, sta incrementando la diffusione di olio di qualità aromatizzato con il prezioso tubero e utilizzato come condimento, sia in purezza sia cotto.

La pratica del burro, nella gastronomia molisana, pur essendo testimoniata nei ricettari delle famiglie possidenti e borghesi, soprattutto per la preparazione di dolci e di risotti, si è diffusa soltanto dopo che la modernizzazione degli anni Settanta del Novecento e il miglioramento delle condizioni di vita hanno consentito una più piena omologazione a modelli di consumo e di gusto di carattere nazionale. All'apparenza un grande paradosso per una realtà di tradizioni pastorali come il Molise, ma solo per chi non abbia una precisa conoscenza storica della destinazione economica e della preparazione dei prodotti dell'allevamento. Il grande allevamento transumante e quello piccolo di sostegno familiare erano costituiti soprattutto di ovini e il latte che ne derivava, escludendo il consumo diretto, era adibito alla preparazione del formaggio indirizzato alla vendita. Il patrimonio bovino, pur consistente, era adibito soprattutto ai lavori campestri e solo in parte alla produzione di latte. Anche in questo caso, la preferenza era data al confezionamento di latticini freschi e di caciocavalli, il cui pregio maggiore era proprio la conservazione di un'alta percentuale dei grassi contenuti nel latte. Cosa che ancora oggi distingue i prodotti di più elevata qualità. Nondimeno, la preparazione di piatti a base di burro ha conosciuto un'impennata, ma se si escludono soprattutto i dolci per i quali in passato si prevedeva lo strutto, come per esempio le "pigne" e la pastiera di Pasqua e i "cavezune" di Riccia, solo in pochi piatti di più stretta tradizione esso ha trovato una sua utilizzazione. Con un'importante eccezione che è riaffiorata dalla tradizione come preferenza di gusto: il burro racchiuso nelle "manteche" di pasta di caciocavallo, tra le cose più integrali e genuine che la gastronomia di origine pastorale possa offrire.

SAPORE E CALORIE

Il rapporto tra i condimenti essenziali e i cambiamenti nelle scelte di consumo e di gusto dei molisani può essere considerato una traccia attendibile della più generale evoluzione della gastronomia regionale e, ancora più in profondità, del lungo cammino che la compagine sociale del territorio ha



compiuto da un assetto arcaico a una condizione di modernità. In un'ottica più strettamente gastronomica, qual è l'esito dell'incontro tra i condimenti più radicati nella tradizione con i prodotti originari del territorio?

Il necessario punto di partenza di questo percorso, come si è detto, è l'integrazione di calorie e di sapore che il grasso di maiale conferiva ad alcuni piatti di uso quotidiano a base di farina di mais ("randinje", accezione dialettale di "grano d'India"), in particolare alla "pizza", cotta al calore dei carboni sulla base del camino e impastata in genere con verdure o legumi, e alla polenta, a sua volta combinata con una molteplicità di prodotti, spontanei e coltivati, come fagioli, cavoli, broccoli e patate. Un po' ovunque, ma soprattutto nell'Alto Molise, la polenta preparata con o senza altri prodotti aggiunti all'impasto e condita di grasso di maiale derivante in genere dal soffritto di lardo, diveniva "ricetta" nel momento in cui si combinava con i prodotti di stagione provenienti sia dal proprio piccolo orto sia da ciò che la natura offriva (erbe selvatiche, frutti, funghi ecc.) nelle diverse stagioni, tenendo conto, altresì, dell'osservanza delle ricorrenze, soprattutto dei giorni di magro e di astinenza quaresimale.

Per esempio, la polenta di uso corrente a Carovilli, Chiauci, Roccamandolfi e Pescolanciano era fatta di farina di mais cotta unitamente a

patate, con un succulento condimento di salsiccia, pancetta ben rosolata, peperoni e arricchita da formaggio pecorino. Preparata e riscaldata al camino, sotto la coppa, era l'immane pranzo dei mietitori cui toccava una buona razione abbondantemente condita, con un capo di salsiccia a testa per gli adulti e mezzo per i ragazzi. A Pescolanciano la polenta, condita con peperoni e pancetta fresca soffritta, è riproposta nella sagra di metà agosto. Caratteristico è, a Roccasicura, "*r muacche c'la fronnatura*" ("fronnatura", in dialetto, è l'atto di intingere pezzi di polenta nell'abbondante condimento), che oltre alle patate, componenti della polenta, presenta un condimento arricchito da fagioli cotti in pignatta di creta ("r'chetture") e broccoli invernali quasi selvatici detti "verdura caprina", soggetti alle prime gelature, dalle tipiche foglie carnose di colore verde scuro, insaporiti in pancetta soffritta nel lardo, olio e peperoncino.

Oltre ai molteplici piatti di "pizze e menestre", conditi sempre con pezzetti di lardo soffritti o con bollito di zampì, orecchie e coda di maiale, la tradizione ci consegna anche originali pancotti, irrorati preferibilmente di olio, che restituiscono intensamente i sapori originari dei loro pochi e semplici ingredienti. Tra i tanti, ne ricordiamo uno gustosissimo: "*voccarusc' m'paniccia*", nel quale il pane raffermo è condito da un soffritto di olio, pezzetti di pecora essiccata ("miscisca"), aglio, peperoncino e orapi (spinaci di montagna), il tutto pestato nel mortaio. Un piatto nel quale la forte impronta pastorale non è meno percepibile dell'aroma e del gusto che trasmette.

È DOMENICA: C'È IL RAGÙ

Il pomodoro, condimento principe della cucina molisana, come in genere di quella meridionale, merita una considerazione a parte sia per la diffusione, pressoché generalizzata, avuta in poco più di un secolo nella cucina familiare e nella ristorazione, sia per la molteplicità delle versioni gastronomiche che la tradizione locale può offrire. Esso, pur essendo presente nei ricettari più lontani, solo negli ultimi decenni del XVIII secolo si diffonde e diventa una presenza quasi immane nelle campagne e negli orti. Il suo inserimento nell'alimentazione popolare è altrettanto veloce, soprattutto nei primi decenni del Novecento.

L'esigenza di prolungare il suo consumo nell'intero arco dell'anno ha comportato una diversificazione di pratiche di conservazione e preparazione. Oltre al consumo immediato, la cui resa di gusto è tanto più alta quanto più fresco è il prodotto, la conservazione più diffusa, fino al secondo dopoguerra, è stata quella ottenuta con la conserva e, più tardi, con la salsa.

La preparazione più semplice, ma non povera di sapore e addirittura preferibile per aroma e naturalezza, è quella del *sugo "a crudo"*: salsa di pomodoro, olio di oliva e odori, come aglio e prezzemolo. Parente strettissimo è il *sugo veloce*, destinato a condire pasta di casa e industriale, che si ottiene facendo appena imbiondire l'aglio fresco nell'olio e aggiungendo la polpa del pomodoro, qualche foglia di basilico, sale e pepe bianco. Appena più consistente è il *sugo finto*, chiamato così perché non si utilizza carne, ma solo pancetta, lardo, olio e pomodoro.

La *conserva* e la *salsa*, come si diceva, sono il frutto di elaborazioni lunghe e impegnative, considerate però indispensabili nella programmazione alimentare della famiglia. I pomodori, scelti, lavati e spezzettati, erano messi a cuocere nel grande caldaio che aveva questa peculiare funzione. Dopo alcune ore di cottura, valutata la particolare consistenza della conserva, iniziava la fase più faticosa, quella di passare i pomodori al setaccio. La passata, dopo opportuna salatura, era messa a ribollire e finalmente stesa su spianate di legno ("mese"- "meselle") ed esposta al sole. La fase dell'esposizione era molto delicata, per la continua rimestatura e la vigilanza che richiedeva sulle condizioni climatiche, sull'assalto delle mosche e sul ricovero serale in casa, per evitare che l'impasto ammuffisse. Una volta ben rassodata, era messa in vasi smaltati e ricoperta da un filo di olio, pronta ad essere usata a cucchiariate, stemperata in un po' d'acqua, per la confezione del ragù. Il passaggio dalla conserva alla salsa è avvenuto quando vi è stata una più larga disponibilità di bottiglie di vetro a buon mercato. Eliminata la fase della condensazione al sole, la salsa è messa, con una foglia di basilico, in bottiglie ben chiuse e sterilizzate, per una prolungata conservazione. Mentre la conserva è diventata del tutto residuale e sostanzialmente sopravvive come preferenza di intenditori, la salsa mantiene la sua attualità, nonostante la larghissima offerta commerciale, tuttavia non paragonabile sul piano del gusto e del profumo.

Anche in Molise, comunque, il *ragù* è ormai il condimento per antonomasia, il punto di confluenza e di sintesi delle tante sfumature di rosso che la salsa di pomodoro esprime. Del valore del *ragù* si è già detto molto, come tanto si è detto della sua ritualità e della sua “religiosità” domenicale. Ricordiamo, a questo proposito, il gesto semplice ma di intenso godimento consistente nell’intingere la fetta di pane nel *ragù* in lenta ebollizione, compiuto furtivamente o per affettuosa concessione della padrona di casa, un gesto consacrato anche in uno dei testi fondamentali della letteratura molisana, *Signora Ava*, di Francesco Jovine. Qui interessa cogliere le varie forme della declinazione che il *ragù* ha avuto nel contesto locale e semmai interrogarsi se si possa fondatamente parlare di un *ragù* tipico alla molisana.

Procedendo per rapide citazioni, dal semplice al complesso, ci limitiamo a ricordare il *ragù “semplice”*, chiamato così perché povero di ingredienti ma dal sapore netto e corposo, ottenuto con nervetti di vitello, osso col midollo, qualche ritaglio di carne e un po’ di grasso di vitello; il *ragù di salsiccia*, completato da pezzetti di prosciutto crudo, cipolla e altri aromi; il *ragù di salsiccia di fegato*, molto diffuso, che va dalla più semplice versione agnonese a quella più sostanziosa della tradizione arbereshe di Montecilfone, con cui si condiscono i fusilli di pasta di casa, “droqe”, di cui si riporta la ricetta tipica del 14 agosto, giorno della storica sagra.

E ancora, il *ragù di maiale*, molto corposo, a base di “tracchiulle” (costatine), polpa di maiale, fette di ventresca, salsiccia di carne e qualche



“cacchio” di salsiccia di fegato, condimento immancabile nel piatto di devozione - “cavatiell e carne ‘e puorche” - del 17 gennaio a Campobasso; il *ragù di copertella*, che ricava il suo particolare sapore dalla braciola farcita di un battuto di lardo di prosciutto, prezzemolo e aglio; il *ragù di castrato*, di tradizione pastorale, per condire la pasta di casa, in particolare “chitarrelle” e “crioli”; il *ragù di cotiche di maiale*, fiammeggiate e avvolte in braciolette ripiene di formaggio pecorino, uova, odori e quant’altro la fantasia delle donne riesce ad aggiungere; il *ragù di braciolette di vitello*, farcite di prosciutto nostrano, pecorino e un trito odoroso; il *ragù di lingua di vitello*, farcita con pezzi di lardo, aglio e prezzemolo, tipico piatto povero di recupero; il *ragù misto di tre carni* (maiale, vitello e agnello oppure pollo) o addirittura con tutte e quattro le carni indicate. Il *ragù di tre carni* è stato assunto al rango di *ragù* tipico alla molisana, più che per la popolarità del suo uso, per l’espressività della tradizione gastronomica, che mette insieme un archetipo come il maiale, l’agnello della lunga vicenda pastorale e/o il pollo dell’economia

RAGÙ DI SALSICCIA MISTA (SUKU MA LĒKĒNG E FIKATAC)

Ingredienti: 1 lt di salsa di pomodoro possibilmente fatta in casa, 2 dl di olio extravergine d’oliva, 2 dl di vino rosso, 250 g di salsiccia di maiale stagionata, conservata nella sugna, 250 g di salsiccia di fegato di maiale (“fegatazza”) stagionata, conservata sotto sugna, sale.

Preparazione: versare in un tegame di terracotta l’olio d’oliva, i pezzi di salsiccia di maiale e di fegato. Far dorare a fiamma media. Irrorare col vino rosso corposo. Far evaporare e aggiungere la salsa di pomodoro e il sale. Far bollire quindi a fiamma bassa per circa 90 minuti. Girare di tanto in tanto per non far attaccare il ragù al fondo del tegame.

dell'aia, e una più recente acquisizione di leggerezza e gusto come il vitello. Un'attribuzione plausibile sul piano della cultura gastronomica, da verificare più attentamente su quello di un reale e diffuso consumo.

Di particolare originalità, alcuni sughi e ragù di radice pastorale, come il “*raù de nnobera de trippe*”, costumato ad Agnone, preparato con le delicate annodate di trippette d'agnello, usato per condire le “sagne” di casa; il *ragù di pancetta d'agnello* alla maniera di Trivento, preparato con pancetta e ritagli di agnello farciti e irrorati di vino e destinato a condire le “sagne 'nche le currede” di pasta all'uovo, soprattutto nella ricorrenza della domenica delle Palme; il *sugo di “magliatielle”*, ottenuto facendo cuocere i torcinelli di budelline d'agnello nel pomodoro e in erbe aromatiche di montagna e adibito al condimento di tubetti di pasta industriale (“bandisti”).

Questa lunga e ancora parziale rassegna non si può chiudere senza ricordare due tipici ragù molisani, destinati a condire alcuni eccellenti piatti di pasta di casa, i fusilli nel primo caso e i cavatelli o cicatelli nel secondo. Ci riferiamo al *ragù di galletto ripieno* (*ragù di “gallucce rechj-ne”*), fatto con galletto di primo canto farcito con le sue stesse interiora, pezzetti di salsiccia e uova, sempre presente nelle locali ricorrenze d'agosto, in particolare a Guglionesi e a Termoli, e al *ragù di piccioni ripieni*, sapido e delicato a un tempo, ancora oggi molto in uso nell'alta e media vallata del Fortore.

VARIAZIONI SUL TEMA

I sughi e le salse, che non rientrano propriamente tra i ragù a base di salsa di pomodoro, hanno certamente una proiezione territoriale e sociale più circoscritta, ma valenze di originalità e di gusto capaci di reggere ogni paragone con i condimenti più diffusi e riconosciuti.

Si prenda, per esempio, la *genovese*, di ascendenza napoletana, e tuttavia radicata in alcune realtà molisane, come l'area di Campobasso, con varianti che la fanno considerare ormai un piatto autoctono. Introdotta probabilmente dai “monsù” che prestavano servizio presso i pochi alberghi locali, la genovese aveva sufficiente carisma e bontà per diventare un



RAGÙ DI GALLETTO RIPIENO (GALLUCCE ARRECHJNE)

Ingredienti: 1 galletto da 1 kg circa, ½ carota, 1 costa di sedano, ¼ di cipolla, 1,5 lt di passata di pomodoro, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 dl di olio extravergine d'oliva, sale. Per il ripieno: le interiora del galletto, 100 g di parmigiano reggiano, 50 g di pecorino grattugiato, 2 uova, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 pizzico di noce moscata, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: dopo averlo spennato ed eviscerato (badando di non allargare eccessivamente il buzzo e di non rompere la fialetta della bile), lavare bene il galletto. Pulire e sciacquare le interiora, spezzettarle e soffriggerle con un po' d'olio e salare. Versare quindi le uova sbattute assieme al formaggio parmigiano grattugiato, il pecorino, la noce moscata, il prezzemolo e lo spicchio d'aglio tritati finemente. Mescolare delicatamente a fuoco dolce fino a far rapprendere il tutto. Riempire con il composto l'interno del pollastro; cucire per bene il foro con ago e filo per evitarne la fuoriuscita. Preparare un trito con carota, sedano e cipolla e far soffriggere in una casseruola con un po' d'olio, unire il galletto e farlo rosolare da ambo i lati sfumando poi con il vino; aggiungere infine la passata di pomodoro e lasciar cuocere lentamente a recipiente coperto per circa due ore.

pranzo di festa, a base di ziti o paccheri conditi con il suo sugo cremoso, e di fette di girello, o il prelibato ripieno di panini di sostegno offerti in ricevimenti importanti.

La cucina etnica, derivata dalle colonie albanofone residenti da cinque secoli nel territorio molisano, offre un altro straordinario esempio di condimento di peculiare sapidità e di insolita preparazione: i “*kaçkavill*”. Si tratta di maccheroni alla chitarra conditi di un *sugo di uva schiacciata* e scolata, che si addensa in un paiolo di rame (“*kalaria*”) messo sul fuoco. Il sugo assume l'aspetto di un brodo denso e ristretto, dal sapore dolciastro e dal profumo inebriante. In esso si calano i maccheroni di casa, che diventano collosi e turgidi, e al terzo bollore si rovesciano in una “*spasa*” di ferro smaltato, messa la centro della tavola, dalla quale fino a qualche tempo fa ognuno tirava la sua parte con rumorosa allegria. Soluzione che ne richiama un'altra conosciuta nell'interno, a Macchiagodena (Isernia) e a Fossalto (Campobasso), dove cucchiate di polenta (“*fattaruol*”) preparata con mais agostano coltivato

PESCE FUGGITO

Ingredienti: 300 g di tubetti, 3 o 4 piccoli sassi del bagnasciuga coperti da piccole alghe (“jerveille”), 1 dl di olio extravergine di oliva, 400 g di pomodori maturi, ½ cipolla, ½ peperone verde, sale, 2 bicchieri d’acqua.

Preparazione: far soffriggere in un tegame, insieme ai sassi, olio e cipolla tritata. Aggiungere i pomodori e, dopo averli fatti insaporire, allungare con l’acqua, salare e far bollire per circa 30 minuti. Cuocere a parte e al dente i tubetti, scolarli e saltarli per un paio di minuti nel sughetto dal quale sono stati tolti i sassi.

ad alta quota, senza altro condimento, venivano intinte in mosto cotto prima di essere consumate.

Altre peculiarità in tema di sughi si riscontrano nella tradizione della cucina marinara, che con il tempo non ha perduto nulla del suo risalto, ma sembra incontrare un crescente favore di gusto e di scelta dietetica. I condimenti che concorrono ad esaltare il sapore e il profumo di alcune specie di pesce (triglie, pescatrici, merluzzi ecc.), che nel mare molisano sembrano trovare un habitat particolarmente favorevole, sono gli odori genuini del basilico, del prezzemolo, del pomodoro, del peperone verde, del sedano, dell’olio d’oliva locale, della cipolla, dell’aglio.

A mezza strada tra l’ironia e la curiosità gastronomica, si colloca un sugo povero che rimanda a tempi più antichi, quando solo pochi riuscivano ad approvvigionarsi di pesce fresco, fatto solo di olio, acqua di mare, pomodoro, peperone verde, peperoncino e cipolla. Era chiamato argutamente il *pesce fuggito* (“u pesce fujute”) perché, in realtà, data la povertà di chi lo realizzava, nel tegame il pesce non era mai entrato e il profumo del pesce inesistente era semplicemente sostituito da sassi e da acqua di mare, aggiunta, questa, anche nell’acqua di cottura degli spaghetti.

In un crescendo di densità, che deriva anche dalla quantità di pomodoro e di salsa che si aggiunge, sono da ricordare il *sugo con la pescatrice*; il brodetto termolese, più colorito e sapido di quelli che si incontrano più a Nord, lungo la costa adriatica; i *sughi di seppie e di pelose*, che, con le stesse seppie o la pescatrice ripiena, diventano fragranti ragù, destinati al condimento della pasta di casa e degli squisiti fusilli fatti a mano. Con gli

ingredienti base tipici della cucina termolese, è anche preparato il sugo in cui vengono “affogate” le polpette di cacio e uova, il tradizionalissimo *scescille*, conosciuto con varianti anche in altre località del Molise.

Una linea di condimenti derivante dal pesce, ben innestata nella gastronomia molisana, è quella derivante dalla preparazione del baccalà, diffusa in tutto il territorio regionale. Il sugo che ne derivava serviva per condire polente, pasta di casa e anche industriale. Una delle versioni ancora oggi più comuni è il *sugo* insaporito con *peperoni*, cipolla e aglio e colorato da un cucchiaino di conserva, usato come condimento di polente e pasta o semplicemente versato su crostini di pane raffermo o abbrustolito. Il *sugo del baccalà al pomodoro*, con cui si condiscono gli spaghetti, combina, per gli appassionati del “pesce di montagna”, la semplicità della preparazione con la pulizia del gusto. Un piatto che per la sua originalità merita una menzione è il baccalà con le prugne gialle essiccate in estate (*prume casu*), che si costuma a Scapoli. A Isernia si rileva una curiosità: già al momento di dissalare e ammorbidire il baccalà, l’acqua usata per questa operazione era recuperata per mettere in ammollo i ceci che acquistavano il particolare gusto del pesce e venivano usati per preparare le tacconelle con i ceci e il baccalà, la Vigilia di Natale.



ORNAMENTI E ACCOMPAGNAMENTI

I condimenti, che chiameremo ornamentali, sono stati toccati, come quelli essenziali, dai mutamenti di abitudini alimentari e di preferenze gastronomiche intervenuti nel tempo. Tali cambiamenti sono stati meno evidenti rispetto a quelli di cui si è detto in precedenza, perché non legati a salti di condizioni di vita e di organizzazione sociale, ma piuttosto a consuetudini alimentari e a scelte di gusto. Altri fattori che hanno favorito questa persistenza sono il particolare radicamento dello spirito di tradizione e la ricchezza ambientale del territorio che, nonostante tutto, offre ancora, con dovizia, erbe aromatiche e prodotti che contribuiscono a delinearne la peculiarità e ad arricchire molti piatti.

Stiamo parlando di aglio, cipolla, peperoncino, ma anche di origano di montagna, lauro e rosmarino, nonché - menzione speciale - del nobile tartufo, che da tempo è raccolto e commercializzato su altri mercati, ma che solo di recente sta entrando nella gastronomia dei molisani.

Aglio e *cipolla* sono da secoli presenze immancabili negli orti familiari e in una serie amplissima di preparazioni. Un tipo di cipolla - grande, bianca, dolcissima - è stato uno dei beni economici più importanti di tante aziende contadine di Isernia, che lo vendevano nella Fiera delle cipolle, di ambito interregionale, che si tiene nella ricorrenza di San Pietro e Paolo il 29 giugno.

Il *peperoncino*, cui, assieme all'aglio, si è fatto ricorso per secoli per conservare carni di maiale e di ovini, abitualmente aggiunto al pasto serale e ai piatti di pasta e di carne della festa, dispensava sapidità, vitamine ed energie. Ancora oggi è di uso diffusissimo. Con l'aglio rappresenta l'ingrediente essenziale di uno dei piatti più originali che si possano assaporare in Molise, la "pampanella" di San Martino in Pensilis: maiale depezzato, trattato con peperone dolce essiccato, peperoncino e aglio, irrorato d'aceto e cotto al forno.

Il *pepe*, al di là della pratica abituale di macinarlo sulle pietanze per renderle più intense e profumate, in Molise quasi ovunque è immancabile, a grani, nella preparazione di un'autentica regina della gastronomia locale: la sopressata. È fatta con polpa di prosciutto di maiale, aromatizzata

dai chicchi di pepe, che contribuiscono anche a preservare la carne, fatta asciugare con mille accortezze e conservata sotto sugna e, oggi, sotto vuoto per essere presentata come assaggio di distinzione a ospiti o in circostanze particolari. Dell'*origano* dall'intenso profumo, raccolto sul Matese e portato fino a qualche decennio fa sui mercati "cittadini" di Campobasso, Isernia e Boiano, da donne vestite con i panni della tradizione ("recanare"), si può dire che è immancabile sulle insalate, ed è aggiunto in alcune particolari preparazioni, in base a scelte creative di donne e cuochi. Il *lauro* è ancora ineliminabile in alcuni piatti di tradizione, come il pancotto, la gelatina di maiale, il fegato di maiale con la "rezza", preparato sui carboni o in padella.

L'*aceto*, a sua volta, come fattore di conservazione di ortaggi e frutta, raggiunge nella *cumposta* il suo risultato gastronomicamente più alto. I vegetali sotto aceto - peperoni, peperolesse, fagiolini, melanzane, ma anche pere e chicchi d'uva -, senza perdere la loro consistenza, acquisiscono un aroma nuovo e stuzzicante, che consente loro di ritagliarsi uno spazio non residuale nella gastronomia regionale. Si utilizzano come companatico di fragranti fette di pane o come antipasto delle occasioni importanti, per esempio la "giardiniera" nei matrimoni, o ancora come contorno di gusto acido e sgrassante di pietanze grasse.

Il *tartufo*, infine, di cui il Molise rappresenta l'area di maggiore produzione nazionale, certamente di quello nero e forse anche del pregiato bianco, oltre a impreziosire diversi tipi di latticini e di formaggi con i quali è sperimentalmente combinato, dà tono e ineguagliabile fragranza ai piatti acquisiti attraverso scambi interregionali, come risotti, tagliatelle e pietanze condite con il burro, ma si propone anche in soluzioni semplici e naturali, che consigliamo, come i crostini con olio extravergine locale di prima qualità o l'uovo fritto ricoperto di lamelle.

Nella cucina borghese compaiono, infine, salse di accompagnamento servite in genere con carni bollite, arrostate e al forno. Alcune esemplificazioni consentono di coglierne la particolare sapidità e raffinatezza e di comprendere come, pur nel quadro di una tradizione fortemente caratterizzata da soluzioni "povere" e legata al consumo di prodotti stagionali, anche in una società come quella molisana non mancano accenti significativi di *bon ton* e di ricercatezza. Il sapore prevalente di queste salse è l'*agrodolce*,


SALSA IN AGRODOLCE

Preparazione: tagliare la cipolla “a velo” e farla appassire dolcemente nella sugna o, se si preferisce, nell’olio, aggiungendo tocchetti di prosciutto, pezzetti di peperone e vincotto. Il prosciutto può essere sostituito dalle interiora di pollo tritate, quando la salsina accompagna il lessso della stessa gallina.

ottenuto con l’abbinamento di aceto e mosto cotto o zucchero. È il caso di una *salsetta in agrodolce* raccolta a Jelsi e composta di peperoni sottaceto, cipolle, olio d’oliva e zucchero, e della *salsa mista*.

Una degna conclusione di questa trattazione può essere la *salsa*, una ricetta proveniente da Scapoli e realizzata per la Vigilia di Natale, fatta di aceto bianco, foglie di alloro, zucchine essiccate e rinvenute in acqua, noci, mele limoncelle, uvetta passita, scorzette di arance, pane casereccio sbriciolato, peperoni sotto aceto e miele. Il Bambinello salvi questa bellissima consuetudine.

HANNO COLLABORATO

Daniela Battista
Ersilia Caporale
Giampaolo Colavita
Franco Di Nucci
Anna Maria Lombardi

Norberto Lombardi (DCST)
Giovanna Maria Maj
Enzo Nocera
Fernanda Pugliese
Italo Sciarretta (CT)



Campania



AGLIO E OLIO DI FEDERICO II

- *“Un setaccio grossolano trattiene poche cose. Una rete a maglie fitte ne cattura di più. Se cercate le cose sottili, siate raffinati, ma preparatevi ad affrontare la volgarità.*
- *Mi sta suggerendo, maestà, di affrontare la vita con un retino per farfalle piuttosto che con una rete per tonni?*
- *Ti sto semplicemente mettendo a parte di una mia riflessione, ecco tutto.*
- *Nel senso che aspettandomi una bella aragosta mi potrebbe venir servito un piatto di aletrija allium et oleo?*
- *Un aletrija aglio e olio non è una volgarità o un mirabile esempio di frugalità mediterranea; è, piuttosto, der grundstein di un sistema complesso che si può espandere all'infinito. O meglio, più che prima pietra, la definirei piuttosto das wesen, l'essenza.*
- *Sarebbe a dire?*
- *Che se ci stemperi un paio di alici salate, un paio di cucchiariate di petrosello tritato, una di cacio e cospargi di mollica fritta, già cominci a restringere le maglie del setaccio.*
- *Pesantuccia e sitibonda.*
- *Allora non soffriggere l'aglio nell'olio, ma a crudo, aggiungi olive nere, capperi, un avanzo di fagiolini lessi spezzettati e un pizzico d'origano e di nascosto una grattata di caso parmesano diluita in un po' d'acqua di cottura della pasta.*
- *Continui, la prego.*
- *Cipolla, sedano e patate? Cavolfiore e peperolo? Basilico, scorza di limone e caciocavallo grattato? E vedrai quello che si scatenerà quando arriva il pomodoro!*
- *Sempre sui maccheroni?*
- *Anche su pan corrusco e frise d'orzo. Ma per l'amor di Dio, vuoi farmi perder tempo e impedirmi così di andare a caccia? Il mondo non si divide tra cristiani e mussulmani, tra credenti e non credenti, tra bianchi e neri o gialli, ma tra chi cucina con l'olio, chi col burro e chi con grasso animale.*
- *E allora la volgarità?*
- *Sta tutta nell'aragosta, caro il mio Marcovaldo”.*

Questa conversazione tra Federico II di Svevia e il suo falconiere si sarebbe potuta ambientare in un luogo imprecisato nei dintorni di Amalfi, non molti anni prima della sua dipartita da questa terra. Fu ottimo imperatore che, dando impulso a tutte le arti e le scienze, spinse il mondo occidentale fuori dal Medioevo. Da vero epicureo, a tavola era uomo morigerato e di gusti semplici, amante di sapori primordiali. Tra le altre opere da lui ispirate, ma che vide la luce pochi anni dopo la sua morte sotto gli usurpatori angioini, certamente vi fu un *Liber de coquina*, manoscritto databile tra il 1285 e il 1310, redatto in latino a Napoli, alla corte di Carlo II d'Angiò. Ricco di influenze della cucina principesca araba, contiene molte voci tardo-latine e tantissime altre appartenenti al fondo dialettale comune del Meridione e in qualche caso esclusivamente napoletane o pugliesi; il che farebbe sospettare che l'anonimo autore potesse essere tal Farag ibn Salim, traduttore di testi scientifici dall'arabo al latino ed egli stesso autore di testi di dietetica. Ma quello che in questo caso più ci riguarda è solo una piccola parte di esso, che felicemente mette a tacere, una volta e per sempre, tutte le chiacchiere che si sono accumulate nei secoli su una salsa, onore e vanto della gastronomia partenopea, al punto da essere rappresentata da uno dei due colori del gonfalone della città: il giallo. L'altro, il rosso, rappresenta il ragù, ma di questo tratteremo più avanti.

GIALLO, ROSSO E VERDE

Ora occupiamoci del giallo, ossia della *genovese*. Per anni, qualche sprovveduto ha pensato che questo splendido intingolo fosse stato partorito dalla mente di qualche grande ammiraglio genovese, ma, alla luce di accurate ricerche nelle cucine della città dei Doria, non risulta niente che nemmeno lontanamente le somigli. Qualche altro pertinace ricercatore, riflettendo nella lingua di Carême ed Escoffier, ha astutamente tradotto, *sauce genevoise*; quindi perché non svizzera, salsa di Genève, di Ginevra?

Perché “tria genovese” allora? Perché “la famosa fettuccina secca di derivazione araba si produceva in Sicilia già nella prima metà del

DE TRIA IANUENSI

“Ad triam ianuensem suffrige cipolas cum oleo et mitte in aqua bulliente decoque et superpone species et collora, asapora sicut vis; cum istis potes ponere casseum gratatum vel incisum et da quodcumque placet cum caponibus et cum ovis vel quibuscumque carnibus”.

“Per la tria genovese, soffriggi cipolle con olio e metti in acqua bollente, fa cuocere e poni sopra spezie e colora e insapora come vuoi; con queste cose puoi mettere formaggio grattato o tagliato e ogni volta che piace prepara con capponi e con uova o qualunque altra carne”.

Liber de coquina, capitolo 62

secolo XII, secondo la testimonianza di Idrisi, e veniva commercializzata dai mercanti genovesi, traendo il nome da questi ultimi” (Anna Martellotti, *I ricettari di Federico II*, Olschki editore). A questo punto siamo onesti fino in fondo: l'invenzione, se di invenzione si può parlare, è araba. E non solo per la pasta secca: Muhammad b. al-Hasan b. Muhammad b. al-Karim al-Katib al-Baghdadi, gastronomo e copista, nel 1226 dà alla luce il trattato di gastronomia *Kitab al-tabikh*, dove al capo 37, Itriya, si legge: “Per prepararla si taglia della carne grassa in pezzi di grandezza media. Si mette la carne nel grasso e la si fa rosolare. Poi si aggiungono un pizzico di sale e un bastoncino di cannella, e si mette acqua tiepida a coprire. Si tagliano cipolle e si aggiungono, prima di versare l'acqua, e anche una manciata di ceci pelati, delle coste di barbabietola e una quantità pari a due manciate di riso, mondato e lavato. Quando la carne è cotta, si aggiungono del coriandolo secco finemente pestato, un po' di pepe e del lentisco. Quando completamente a bollire, si aggiunge al calderone una manciata e mezzo di itriya. Quando il tutto è cotto, si spargono in cima cumino e cannella finemente polverizzati. Si asciugano le pareti con strofinaccio pulito, si lascia a riposare sul fuoco, e poi si leva”.

La gastronomia araba, in questo specifico caso, ha lasciato al Regno delle Due Sicilie un'eredità equamente ripartita tra Campania e Puglia: agli apuli i non meno conosciuti “ciceri e trià”, e ai napoletani, privata dei ceci e del cumino, la fatidica “genovese”, pilastro della gastronomia del territorio. Per dovere di cronaca si riporta la ricetta

della genovese come si prepara oggi, anche se, immancabilmente, sono infinite le varianti, quali diverse qualità di cipolle, o l'uso di carne di maiale che va dalle costine ("tracchie") alla gallinella (polpaccio anteriore), alla locina (capocollo), nel qual caso si dimezza la quantità di sugna.

SALSA GENOVESE

Ingredienti: 1 kg di lacerto (girello), 1,5 kg di cipolle vecchie, 2 coste di sedano, 3 carote, 1 pezzo di cotica di prosciutto, 2 bicchieri di vino bianco secco, 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva, 100 g di sugna, 50 g di lardo, 50 g di burro, sale, pepe.

Preparazione: tritare le cipolle, il sedano, le carote e il lardo. Legare la carne. Mettere tutto in una casseruola col burro, la sugna, l'olio e la cotica. Far rosolare, poi irrorare poco a poco con il vino e lasciarlo sfumare. Aggiungere un bicchiere d'acqua, coprire e lasciar cuocere a fuoco bassissimo per almeno 3 ore, finché la carne non sia tenerissima, le verdure ridotte in crema e il sugo non si presenti denso e ambrato. Togliere la carne che verrà utilizzata per il secondo e con il sugo condire pasta o riso accompagnando con parmigiano grattugiato.

Se i due secoli di vicereame spagnolo furono, almeno a detta di Benedetto Croce, nefasti per i napoletani sotto il profilo sociale, politico ed economico, sul versante gastronomico il dominio spagnolo fu apportatore di grandi novità ed ebbe inimmaginabili risvolti positivi perché da lì giunsero, prima che altrove, piante e frutti nuovi, originari del nuovo continente scoperto da Cristoforo Colombo. Innanzitutto il *pomodoro*, che in Campania trovò il terreno ideale per la sua coltivazione, ma anche il cacao, il granturco, il tacchino, i peperoni, il peperoncino, le patate, il girasole, la vaniglia, l'ananas, le arachidi e tanti altri prodotti che arricchirono la scelta alimentare della Campania, tra cui i fagioli bianchi che, donati in un sacchetto a papa Clemente VII come una vera rarità, soppiantarono ben presto in tutta Italia quelli piccoli con l'occhio.

Importato dagli Spagnoli dal Perù e dal Messico, nella prima metà del 1500, già nel 1554 Andrea Mattioli, erborista italiano, ne parla e informa dell'uso alimentare del pomodoro in Italia, con olio, sale e pepe, nonostante le diffidenze e le superstizioni. Lo stesso riferisce, nel 1581, Matthias de l'Obel, botanico fiammingo. Antonio Latini, nel 1692, scrive la prima

ricetta di salsa, o condimento al pomodoro. Praticamente quell'aglio, olio e pomodoro, talvolta con prezzemolo, che si aggiungono tanto alla pasta e fagioli quanto al pesciolino all'acqua pazza, alle cozze e via dicendo.

Pare, caso strano, che dopo averceli portati, gli Spagnoli si siano dimenticati dei loro doni. Il pomodoro, per esempio, compare per la prima volta solo nel 1767 nel *Nuevo Arte de Cocina* di Juan Altamiras. In una sola ricetta e nell'indicazione seppur generica di come conservarli sott'olio. Tanto per dirne una, Vincenzo Corrado, nel 1773, ne fornisce invece almeno una quindicina: "Se v'ha però condimento, che sia analogo alle carni di tutti



SALSA DI POMODORO ALLA SPAGNUOLA

Piglierai una mezza dozzina di Pomodoro, che sieno mature; le porrai sopra la brage, à brustolare, e dopò che saranno abbruscate, gli leverai la scorza diligentemente, e le triterai minutamente con il Coltello, e v'aggiungerai le Cipolle tritate minute, à discrezione, Peparolo pure tritato minuto, Serpollo [timo serpillio], ò Piperna [santoreggia] in poca quantità, e mescolando ogni cosa insieme, l'accomoderai con un po' di Sale, Oglio & Aceto, che sarà una Salsa molto gustosa, per il bollito, ò per altro.

Antonio Latini, "Lo Scalco alla moderna", 1692

gli animali, sì quadrupedi, che volatili, e acquatici, come anche alle uova, e alli tanti vegetabili, ed insieme quasi di universal piacere, egli è il subacido succo dei pomodoro”.

Diffusosi in tutta l'Italia, la Campania continua però a detenerne il primato, grazie alla qualità e alla varietà delle sue produzioni.

Tra le tante, in particolare, una salsa che fu subito adottata dalla cucina caprese: la *chiummenzana*, che prevede l'uso dei pomodorini del Vesuvio che, occorre precisarlo, sono gli unici a poter essere conservati a lungo, grazie alla buccia spessa. Sono tradizionalmente raccolti a grappolo e appesi fuori ai balconi, prendendo, in questo modo, il nome di “piennolo” (pendolo) o “spongillo” (per la punta che presentano alla loro estremità).

SALSА CHIUMMENZANA

Ingredienti: 500 g di pomodorini vesuviani del pendolo, ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 1 ciuffo di basilico, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 cucchiaini d'origano secco, peperoncino (facoltativo), sale, pepe.

Preparazione: in un'ampia padella, soffriggere l'aglio ed eventualmente il peperoncino. Aggiungere i pomodorini, dopo averli strizzati tra le dita e privati del loro liquido. Cuocere per dieci minuti a fuoco forte, rimestandoli in continuazione. Condire con la salsa i vermicelli, lessati molto al dente, e saltarli per qualche minuto a fuoco vivissimo spruzzandoli di basilico e prezzemolo tritati e sbriciolando l'origano tra le dita. E che sia della migliore qualità.

Altro condimento tipico a base di pomodoro, questa volta non fresco, ma di conserva, è il cosiddetto *soffritto*, preparazione assai più complessa di quanto il nome lasci presagire. “Difficile specialità napoletana” la definiva a ragione Mario Stefanile, che però, nella sua forma “a zuppa”, si trovava addirittura già nei menu della corte borbonica: una volta, in quello del 2 gennaio 1825, in occasione del pranzo offerto dalle R.R. M.M. del Regno delle Due Sicilie ai duchi di Lucca; ancora, per il “pranzo in famiglia” del giorno di Natale del 1825, e poi per quello della vigilia del 1826. Re Francesco doveva esserne ghiotto. Per le coraggiose che volessero tentare la

IL SOFFRITTO

Il soffritto è una di quelle specialità che incute soggezione se non paura: c'è infatti anche chi l'ha chiamato “una meravigliosa volontaria tortura”. Impegnando la fantasia, immaginiamo una colata di lava del Vesuvio che dopo aver fatto una brevissima anticamera in bocca, cali lentamente a invadere lo stomaco, silenziosa e micidiale come quella che, scendendo in punta di piedi lungo i fianchi del vulcano campano, ha più di una volta seppellito sotto la sua coltre incandescente case e abitanti. Sentendosi diventare tutto un fuoco, il mangiatore di soffritto non trova a portata di mano antidoto migliore, per spegnere quell'insostenibile incendio, che un grosso boccale di vino rosso. Il fuoco, come per incanto sembra calmarsi mentre il piatto tentatore è lì davanti a lui e invita al secondo boccone. E dopo il secondo boccone ancora un sorso di vino e dopo un altro boccone...

Maria Riveccio Zaniboni, “Cucina e vini di Napoli e della Campania”, 1975

preparazione del soffritto, si ricorda che il piccante, pur essendo assai spinto, non deve sopraffare il sapore della salsa densa e della carne, costituita dal “campanaro”, ossia dal complesso delle interiora del maiale macellato, che ha forma di campana se tenuto sospeso, ed è formato da polmone, trachea, fegato, corata, milza ed esofago. La fine più onesta del soffritto è quella di essere versato in ciotole sul cui fondo giacciono fette di pane secco abbrustolito, oppure usarlo per condire vermicelli e bucatini.

“Si sposa a dovere con il vino rosso di Gragnano, così allegro, arguto e saporito” concludeva Mario Stefanile. E a quanti trovassero “impegnativa” questa salsa, zuppa o condimento, comunque si voglia chiamare, si può suggerire di seguire il consiglio di Domenico Rea: “Soffritto: piatto unico, forte e inebriante, per cui dopo ci vuole un correttivo igienico, per avere notti filanti e prive di digestioni pesanti e relative insonnie. E allora niente di meglio che, per secondo, si aggiunga una mozzarella o una provoloncina di bufala o, addirittura, un bicchiere di latte. Sembra che questi alimenti sciolgano il nodo intensamente carnale del soffritto e lo rendano ‘suave’, sciolto, liquido, scorrevole, per l'appunto, come un bicchiere di latte”.

Del “ragù”, secondo colore del gonfalone partenopeo, sembra superfluo parlare ancora: se ne sono occupati, a livello ben più alto, Alexandre

SOFFRITTO

Ingredienti (per 10 persone): 2 kg di “campanaro” di maiale (polmone, trachea, fegato, corata, milza ed esofago), 200 g di concentrato di pomodoro, 1 lt di passata di pomodoro, 100 g di sugna, 2 foglie di alloro, ½ bicchiere di vino rosso, 2 peperoni dolci rossi, rosmarino, sale, olio, peperoncino rosso a piacere.

Preparazione: lavare tutti gli ingredienti, tagliarli a pezzetti piccoli e immergerli in acqua fresca cambiandola continuamente finché non serbi più alcuna traccia di sangue. Sgocciolarli su un panno pulito e asciugarli. Mettere al fuoco la sugna e un paio di cucchiaini d’olio, in una pentola bassa e larga, e quando sono ben riscaldati gettarvi il tutto, badando che si rosoli dolcemente. Versare e far sfumare il vino, aggiungere lentamente il pomodoro e il concentrato allungato con un poco d’acqua, il rosmarino, l’alloro, il sale e il peperoncino. Quando l’insieme arriva a bollore, abbassare la fiamma e far cuocere per un paio d’ore, tenendo vicino una pentola con acqua bollente con la quale eventualmente allungare di tanto in tanto il sugo, nel caso si restringa troppo.

Dumas, Matilde Serao, Giuseppe Prezzolini, Domenico Rea, Alberto Consiglio, Eduardo De Filippo, Giuseppe Marotta, Mario Stefanile, Nello Oliviero.

Ritornando a Federico II e al suo amore per una cucina semplice, dove l’aglio e l’olio sono la base di un sistema espandibile all’infinito, va a buon diritto ricordato uno dei condimenti fondamentali che non necessita di fornello: la *salsa verde*, che si prepara con le acciughe salate, pulite e pestate nel mortaio con olio, prezzemolo, aglio, capperi dissalati, mollica di pane raffermo, pepe o peperoncino, sale, fino a ridurre il tutto ad un impasto omogeneo, che si lascia riposare per qualche ora a temperatura ambiente. Per insaporire le carni “esaurite” del brodo, quelle arrostate, e, con una minore quantità di peperoncino, pesce lesso o arrosto. Questa stessa salsa, impoverita del pane ma talvolta arricchita da uva passa e pinoli, viene anche utilizzata per un’altra geniale preparazione della cucina napoletana povera: la “frittata di scammaro”. Destinata, una volta, ai giorni di magro (“scammarà”, in dialetto napoletano significa mangiare di magro), questa frittata senza uova va preparata con estrema pazienza, ossia, una volta portati gli spaghetti a mezza cottura e conditi come sopra, vanno

posti in una padella di ferro con abbondante olio, pareggiati e lasciati “arruscare”, cioè fino a che non si faccia una crosta giallo-bruna prima da un lato, poi dall’altro, ma a fuoco basso, per evitare che sbruciacchi e prenda di fumo. Pronta, si cola dall’olio in eccesso, che verrà usato per la successiva. Si abbandoni ogni velleità di usare coltello e forchetta: va impugnata e portata alla bocca con le mani, cercando di ungersi il meno possibile ma, se giustamente preparata, croccante fuori e appena morbida dentro, è un’esperienza mistica da raccontare ai nipoti. Certamente anche il nostro imperatore, lo “stupor mundi” avrà a sua volta avuto occasione di assaggiarla, data la diffusione dei *fidaws*, *fideos* o maccheroncini di Sicilia che dir si voglia.



LE ALICI DI CETARA

Ecco un altro condimento della regione, che può essere considerato l'erede naturale del *garum* romano menzionato da Plinio e usato da Apicio: la *colatura di alici*.

A Cetara, fin dai tempi antichi, si è praticata la pesca delle acciughe, che rappresentavano un alimento di largo consumo e il nutrimento principale delle popolazioni costiere. Questa pesca, ancor oggi, è praticata con un tipo di rete chiamata “menaide”. La sua maglia consente alle alici piccole di passare e a quelle grandi di rimanere impigliate: quelle rimaste vengono recuperate, a mano, una per una.

Le acciughe di menaide sono di buona pezzatura e ottime per la salagione, perché, una volta tolte dalle maglie, si dissanguano, assumendo, durante la maturazione sotto sale, un color rosa salmone. Le alici sono



SPAGHETTI ALLA COLATURA DI ALICI

Ingredienti: 400 g di spaghetti, 3 cucchiaini di colatura di alici, ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di pinoli e noci tritate (facoltativi).

Preparazione: in una zuppiera mettere, a crudo, l'olio, la colatura di alici, l'aglio schiacciato a mano e il prezzemolo tritato. A piacere si può addolcire con pinoli e noci tritate. Condire la pasta, cotta in acqua senza sale. Qualcuno, per dare una connotazione ancora più fortemente campana al piatto, aggiunge, al momento di condire, un paio di bocconcini di mozzarella tagliati a listarelle con il loro liquido.

ricche di proteine, di fosfati, lecitina, grassi, calcio, iodio e vitamine. Una curiosità: l'acciuga, essendo un pesce pelagico, cioè che non tocca mai il fondo, vive in media due anni e quindi, se non viene catturata, muore di vecchiaia, per cui questo prodotto è l'unico che può essere pescato in abbondanza, nel periodo di flusso invernale, senza alterare l'equilibrio dell'ecosistema e depauperarne la specie.

Oltre al consumo del fresco e a buon prezzo, in inverno, per la loro conservazione, sono sottoposte alla salatura. Il sale ha un'azione antisettica e disidratante. I cetaresi si tramandano di generazione in generazione il loro tradizionale metodo che, tra l'altro, consiste nel tenere le alici in salamoia, una volta “scapezzate”, per il tempo necessario alla prima fase di disidratazione (chiamata incruscatura). In una seconda fase, le alici si stipano a strati nei barili, con un giusto dosaggio di sale, e vengono sottoposte ad una graduale e adeguata pressione. Si tratta di una tecnica perfezionata nel tempo, che ha reso ovunque famose e appetitose le alici di Cetara.

Giunte a maturazione, i barili vengono forati per raccogliere il liquido della salagione, che possiede la maggior parte delle proprietà nutritive delle alici. Questo è filtrato più di una volta e consumato come condimento particolare su spaghetti e verdure, la *colatura* appunto, ovvero il *garum* degli antichi Romani.

Il segreto di grandi cuochi e ristoratori cetaresi e non solo, per chi



SCAPECE

Ingredienti: 1 bicchiere di aceto, 1 bicchiere di vino bianco, 2 foglie d'alloro, 2 spicchi d'aglio a pezzetti, 1 mazzetto di menta fresca, sale, pepe, 1 cucchiaino di origano (facoltativo).

Preparazione: far bollire l'aceto e il vino con l'aglio e l'alloro per qualche minuto, salare e pepare e versare ancora bollente sul pesce o l'ortaggio prescelto, avendo avuto cura di friggerlo in precedenza in abbondante olio d'oliva; salarlo leggermente e cospargerlo di menta tritata. Far trascorrere almeno 24 ore prima di servire.

approccia per la prima volta questo alimento unico, straordinariamente evocativo di secoli di cultura, è di non aggiungere sale nell'acqua di cottura della pasta, preferibilmente spaghetti o linguine, ma di condirli, a freddo nella zuppiera, con un cucchiaino (per ogni commensale) di colatura, preziosa e costosa.

Si faceva cenno a quelle alici destinate a essere consumate fresche. Lungo tutta la costa campana, sono solitamente arrostiti o accomodate in tortiera se grandicelle, altrimenti rapidamente fritte in olio d'oliva. Ma non sempre, in passato, erano consumate tutte, e per una conservazione, seppur di breve durata, si faceva ricorso ad un'altra salsa proveniente anch'essa dal *Liber de coquina* e assai cara a Federico: la *scapece*. "Schabetia" o "scabecia", "sorta di salsa acetosa o sapore onde si condiscono pesci e altri camangiari" (D'Ambra, *Vocabolario napoletano*). I dizionari etimologici lo danno come un arabismo di tramite spagnolo, ma la sua attestazione, già in documenti di Federico II, lo dimostra arabismo diretto nei dialetti meridionali. Come le tante cose di una volta, era assai più elaborata: "... indi friggi cipolle tagliate per traverso in olio abbondante, poscia prendi uva passa, giuggiole e prugne e friggi insieme alle cipolle predette e si tolga l'olio superfluo; prendi anche spezie scelte e zafferano, trita bene insieme con mandorle mondare e stempera con vino e modico aceto... e invece delle mandorle puoi porre mollica di pane bagnata nel vino e poi tritata. Poi poni sul fuoco finché bollisca... e quando il pesce sarà disposto in un piatto concavo spargi sopra il predetto sapore".

Oggi si usa "fare a scapece" alici, cecinielli, fragaglie, piccole triglie, il capitone avanzato a Natale, melanzane, ma soprattutto zucchini.

Nella *Guida Gastronomica d'Italia*, edita nel 1931 dal Touring Club Italiano, è presente una sola pagina dedicata alla provincia di Benevento, in cui si riferisce che "la cucina locale non differisce da quella napoletana. Anche qui si fa grande uso di paste fatte in casa come le orecchiette del prete e i fusilli conditi al sugo di ragù". Ma, *dulcis in fundo*, c'è una specialità a suo tempo sfuggita al frettoloso recensore: il *sanguinaccio*.

Questa salsa dolce era una volta diffusa un po' in tutta la regione, ma il miglior luogo di produzione era, per l'appunto, Benevento e la sua

 SANGUINACCIO

Ingredienti: 250 g di cioccolato fondente, 500 g di zucchero, 500 ml di latte, 60 g di fecola di patate, 1 bustina di vaniglia, 2 g di cannella in polvere, 150 g di frutta candita, 100 g di pinoli.

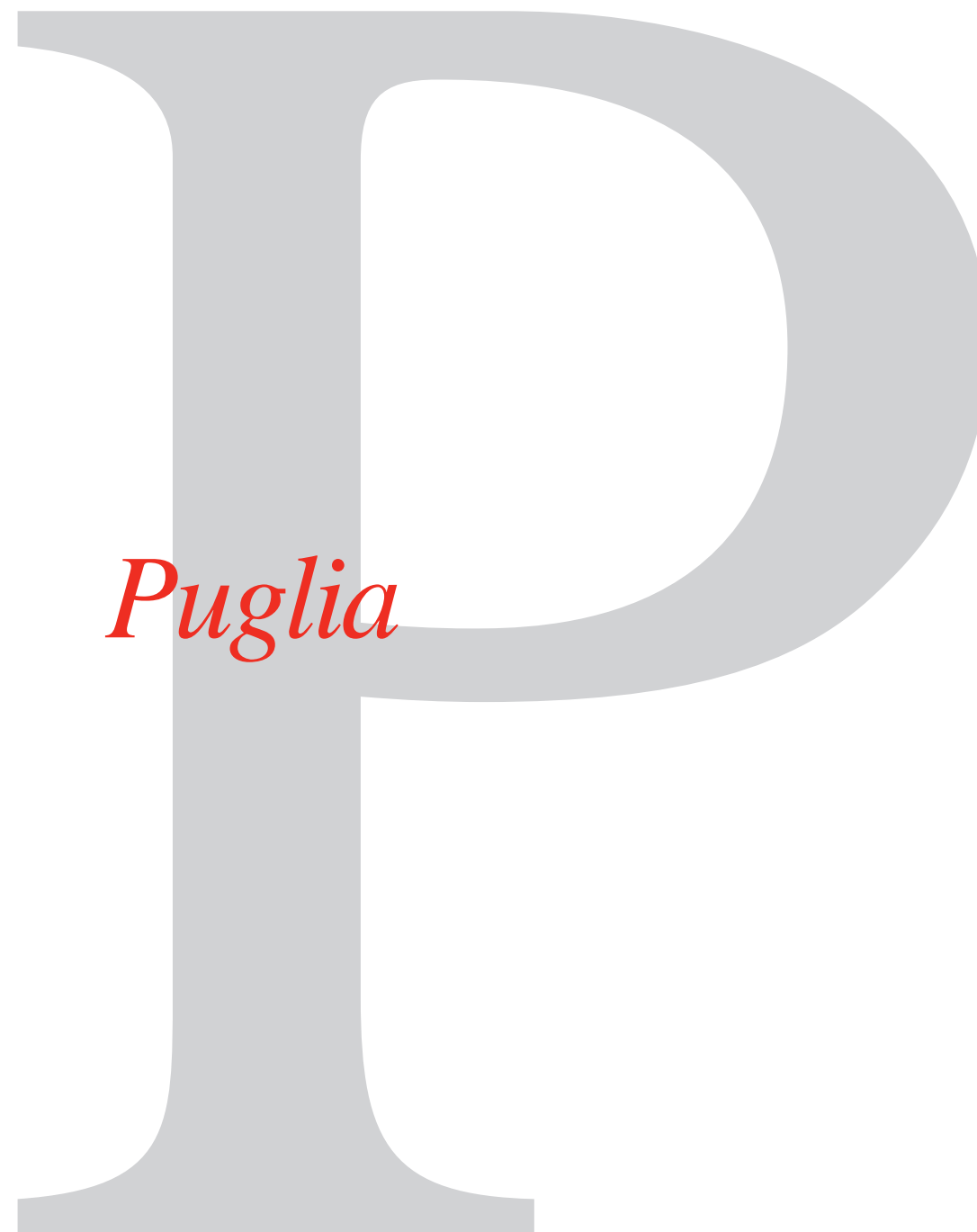
Preparazione: sciogliere la fecola con un po' di latte, aggiungere lo zucchero, il rimanente latte, il cioccolato e il sangue passato per un colino. A fuoco lento, mescolando sempre nello stesso verso con un cucchiaio di legno, farlo addensare e portarlo lentamente all'ebollizione. Mantenere l'ebollizione per qualche minuto. Togliere dal fuoco. Quando sarà freddo, aggiungere vaniglia, cannella, frutta candita a pezzettini e pinoli.

provincia. La ricetta originale contemplava l'impiego del sangue di maiale ma, successivamente, la legge ne ha vietato l'impiego. Il nome, tuttavia, è rimasto. Il sanguinaccio nobilita insipidi savoiardi e anonimo pan di Spagna, e va servito a temperatura ambiente.

HANNO COLLABORATO

Danila Carlucci
Sergio Corbino (CSFM)
 Lejla Mancusi Sorrentino

Claudio Novelli (DCST)
 Marianna Ventre





LA SALSA DI POMODORO SI PREPARA IN CASA

Nell'introduzione al volume *Il libro delle salse*, una preziosa guida nella scelta dei condimenti, Luigi Veronelli affermava che "Nulla in cucina ha più importanza della salsa. Pensa alle paste asciutte, immangiabili dopo la cottura, per se sole, 'esplodono' con l'accompagnamento della salsa".

La tradizione tende ad armonizzare gli ingredienti e i sapori, che restano tuttavia sempre riconoscibili. Le salse e i fondi di cottura, quindi, vengono utilizzati per condire preparazioni di pasta o per legare timballi o pasticcini di verdure. Le salse non perdono mai la loro funzione ausiliaria, accompagnando e sostenendo le pietanze senza mai dominarle.

L'arrivo dall'America del pomodoro e la felice intuizione, in cucina, di utilizzarlo come ingrediente di base, ha favorito la creazione di tanti sughi, semplici ma profumati e gustosi. Fu comunque nel corso del XVIII secolo che le salse a base di pomodoro ebbero definitivamente il sopravvento su quelle agrodolci, che fino a quel momento erano state padrone nell'accompagnamento dei cibi. Anche in Puglia, come nel resto delle regioni centro-meridionali, la *salsa di pomodoro* ha un ruolo centrale da più di due secoli e la sua produzione è stata, e in parte lo è ancora, oggetto di processi casalinghi e personalizzati di produzione, in cui erano - e in molti casi sono - coinvolti tutti i componenti del nucleo domestico. Nelle città, nei paesi e nelle campagne pugliesi, la produzione casalinga è una pratica non tramontata, cui molti sono ancora tenacemente legati, e rappresenta un vero e proprio cerimoniale.

Dopo le fasi preliminari, consistenti nel lavaggio dei contenitori e nella raccolta o, sempre più diffusamente, nell'acquisto delle partite di pomodori, preferibilmente della qualità San Marzano, che rendono la salsa particolarmente densa, nel giorno prestabilito si comincia, al mattino, con la selezione dei pomodori e con la loro pulitura in acqua. Nei casi in cui si decida di inscatolare o imbottigliare pomodori interi (ottenendo così i pelati), si ricorre alla scottatura in acqua bollente, che permette di separare con facilità la buccia dalla polpa. Altrimenti, in genere, i pomodori vengono tagliati, per consentirne un'agevole spremitura mediante l'uso di un apposito strumento che separa il succo e la polpa dal materiale di scarto,

IL CIBO PITAGORICO

Varie gustosissime vivande si possono fare dei pomodoro ed infinite conditure col sugo loro si prestano alle carni, ai pesci, all'uova, alle paste, alle erbe, onde con ragione da un eccellente cuoco furono li pomodoro chiamati gustosi bocconi e salsa universale. Quelli pomo non solo dan gusto al palato, ma a sentimento dei fisici, facilitano molto con il loro sugo acido la digestione, particolarmente nella stagione estiva, che per soverchio calore l'uomo ha lo stomaco rilasciato e nauseante.

Vincenzo Corrado, "Del cibo pitagorico", 1781

costituito da bucce e semi. Si riempiono quindi bottiglie e "boccacci", tutti rigorosamente in vetro, della salsa ottenuta, per poi procedere alla chiusura ermetica e alla sterilizzazione, con l'ebollizione dei recipienti e del loro contenuto in una caldaia, alimentata tradizionalmente con la legna ma, in prosieguo, quasi esclusivamente a gas, per un tempo compreso tra i 30 e i 60 minuti, quando il fuoco non è più alimentato, facendo in modo che il calore si esaurisca progressivamente. I contenitori si lasciano raffreddare, si tolgono poi dalla caldaia e si pongono nella dispensa per un consumo differito nel tempo. La preparazione casalinga della salsa corrisponde a un bisogno generale di garanzia della genuinità del prodotto attraverso il personale controllo del processo produttivo, ma anche a una forma di economicità, fondata su una sorta di catena corta, caratterizzata dal ricorso a pomodori locali, dall'impiego di attrezzi posseduti in casa e dall'uso riciclato di contenitori disponibili.

Il bisogno della salsa coincide con la più generale esigenza di conservazione dei cibi, con la possibilità di distribuire, nel corso di tutto l'anno, la dotazione alimentare di cui le famiglie, soprattutto in passato, erano in possesso, assicurando nel contempo varietà nelle preparazioni culinarie. In tale contesto, evidentemente, si esaltavano le qualità gastronomiche e conserviere dei pomodori che, come condimento della pastasciutta, hanno finito col costituire, insieme al pane, il perno centrale dell'alimentazione italiana e, soprattutto, meridionale, essendo un alimento ricco, nutriente, salutare e, nello stesso tempo, sufficientemente economico.

Una variante era poi rappresentata dalla *conserva di pomodoro*: una

salsa ristretta e disidratata al sole, cui frequentemente si ricorreva, almeno fino agli inizi del XX secolo, il cui sapore aveva la funzione di rinforzare e rendere più gradevole il gusto di talune preparazioni. I pomodori erano tagliati e messi a bollire dentro apposite caldaie, fino a ottenere un prodotto concentrato, di colore rosso scuro, che veniva opportunamente salato per favorirne la conservazione e quindi, protetto con un velo, messo al sole ad asciugare. Quando la conserva appariva del tutto disidratata, si lavorava con le mani in modo da ottenere dei piccoli pani che si conservavano in recipienti di terracotta, e più recentemente anche in vetro, per le necessità alimentari della famiglia.

Accanto al pomodoro, il principale e ideale condimento per le produzioni alimentari costituenti la dieta mediterranea, espressione del territorio, è l'*olio d'oliva*, divenuto uno dei simboli di un'alimentazione sana, grazie agli antiossidanti che contiene, e sicuramente il più importante condimento a crudo per insalate, bruschette e friselle, pietanze a base di verdure, ortaggi, legumi, ma anche per carne o pesce al forno, al vapore, grigliati o marinati. È utilizzato anche in cottura e per le frittiture e, inoltre, ha un largo impiego nella conservazione degli alimenti, all'interno di contenitori chiusi ermeticamente, generalmente di vetro e ben sterilizzati.

INGREDIENTI POVERI MA TANTA CREATIVITÀ

Le tradizioni dell'arte culinaria pugliese rispecchiano la realtà umana e storica dei luoghi e ricordano la laboriosità della vita contadina, pastorale e marinara. Hanno una forte impronta locale ma sono anche ricche di influenze mediterranee, dei sapori, e soprattutto della fantasia, dei tanti popoli che vi hanno lasciato tracce indelebili e che si ritrovano nelle numerose ricette tipiche che utilizzano anche prodotti di origine animale.

La cucina pugliese, nonostante la povertà degli ingredienti, è ricca di creatività ed è caratterizzata dal rilievo dato dagli aromi di piante spontanee della macchia mediterranea (menta, origano, salvia, timo, finocchietto selvatico, maggiorana, rosmarino, peperoncino) per insaporire preparazioni semplici e delicate. Questi ingredienti, finalizzati ad esaltare e a non alterare

i gusti dei prodotti di origine di animali autoctoni, servono anche oggi alla preparazione di salse e sughi tipici di questa cucina, rustica nei contenuti, ma ricercata per bontà ed equilibrio. Naturalmente la pasta (soprattutto orecchiette e cavatelli fatti in casa) è l'elemento centrale che si lega splendidamente ai prodotti di origine animale, e ai sughi derivati, nel dar vita all'equilibrata dieta mediterranea.

Le condizioni climatiche e geo-pedologiche della Puglia non hanno favorito gli allevamenti; ciononostante, i prodotti tipici delle razze pugliesi sono classificati come alimenti funzionali, perché costituiscono una risorsa di grande valore biologico e nutrizionale, ma anche un patrimonio storico e culturale di inestimabile pregio. I piatti a base di carne non sono molti nella cucina locale perché, in passato, gran parte della popolazione poteva permettersi solo la domenica e li sostituiva egregiamente con i legumi. Le specialità gastronomiche che fanno parte delle tradizioni culinarie radicate nel territorio sono soprattutto a base delle più diffuse carni ovine, ma rientrano nelle tradizioni culinarie anche le altre specie animali, tra le quali un posto di riguardo deve essere assegnato al cavallo.



Uno dei piatti tradizionali più rappresentativi e di antiche origini è quello delle orecchiette condite al *ragù con gli involtini di carne di cavallo* (che in Puglia si chiamano braciolo), con ripieno di formaggio pecorino (o, variante moderna, parmigiano), aglio, prezzemolo, origano o pepe, e talora, oggi, anche mortadella o prosciutto cotto. Cucinati nel sugo di pomodoro, gli involtini diventano un gustoso piatto della domenica, molto apprezzato perché porta sulla tavola i profumi della Puglia.

RAGÙ BARESE

Ingredienti: 1 kg di carne di cavallo a fettine, 2 spicchi di aglio tritati, 1 mazzetto di prezzemolo, 100 g di formaggio pecorino grattugiato, 2 cipolle medie, 2 lt di passata di pomodoro, 2 cucchiaini di conserva di pomodoro, 2,5 dl di vino rosso, pepe, sale.

Preparazione: preparare gli involtini di carne di cavallo (“braciolo”) con un ripieno di formaggio pecorino, aglio, prezzemolo, sale e pepe; disporli in un tegame con olio e cipolla affettata. Carne e cipolla devono rosolare insieme: la prima formando una crosta scura, le seconde appassendo senza bruciare. Rimuovere continuamente con un cucchiaio di legno e bagnare con il vino appena necessario. Quando la carne sarà diventata di un bel colore dorato, sciogliere la conserva e aggiungere la passata di pomodoro. Regolare di sale e continuare a cuocere, a fuoco bassissimo, per almeno tre ore, coprendo non del tutto con un coperchio.

La carne di cavallo, povera di colesterolo e poco calorica ma ricca di ferro, è consigliata nelle forme di anemia giovanile e a chi pratica sport. Le orecchiette e i cavatelli, la tipica pasta casereccia pugliese, sono preparati con grano duro; la loro forma consente di trattenere il condimento, rendendo ogni piatto consistente nella struttura, pieno di calore e morbido nei sapori.

Il *ragù* è l'unico sugo stracotto della cucina pugliese e la sua preparazione è un rito che si perpetua da più di due secoli, celebrato dalle massaie sin dalle prime ore del mattino, visto che richiede una lunghissima cottura.

In molte zone, il *ragù* a base di carne è sostituito dal *ragù di funghi cardoncelli*, nelle domeniche di Quaresima e nelle festività in cui per tradizione religiosa si mangia di magro.

Tra i più tradizionali ingredienti per la preparazione di salse e sughi (ma anche di aperitivi e stuzzichini nonché per farcire i panzerotti), il *cacioricotta* e la *ricotta forte*. I pastori pugliesi, in passato, preparavano questi prodotti caseari per poterli conservare per il proprio consumo ma anche per utilizzarli come merce di scambio con i pescatori che vivevano nei borghi marinari. Per tradizione, il latte di pecora prodotto in inverno veniva trasformato in formaggio pecorino e ricotta, con due lavorazioni successive; in estate, invece, con un unico procedimento di caseificazione si ottiene il *cacioricotta*, tipico formaggio pugliese che mette insieme la caseina, normale componente del formaggio, e l'albumina, di cui è fatta la ricotta. Il *cacioricotta* è a pasta compatta e si può consumare fresco o stagionato di due o tre mesi, quando assume un sapore più forte e deciso, che lo avvicina al pecorino canestrato pugliese. Quello fresco è spalmato su tartine e bruschette; quello stagionato viene utilizzato, grattugiato, prevalentemente come condimento di primi piatti di pasta (orecchiette e cavatelli) al ragù di carne di cavallo.

La *ricotta forte* (nei dialetti pugliesi “ricotta ’scante, scanta, ascuante, ashcande”, per il sapore che pizzica) è un tradizionale prodotto caseario della Puglia centro-meridionale, dal sapore deciso e piccante e consistenza morbida e cremosa. Si ottiene, con un lungo procedimento di stagionatura, dalla ricotta fresca messa in recipienti chiusi e mescolata giornalmente per circa un anno, per farla fermentare fino all'acidificazione. Viene poi

RAGÙ DI FUNGHI CARDONCELLI

Ingredienti: 750 g di funghi cardoncelli piuttosto grandi, 1 peperoncino, 2 foglie di alloro, 2 cucchiaini di aceto di vino, 2 spicchi di aglio in camicia, 1 piccola cipolla, 700 g di pomodori pelati privati dei semi e tagliati a tocchetti, olio extravergine, sale.

Preparazione: soffriggere brevemente aglio, cipolla tritata e peperoncino. Aggiungere i funghi tagliati a piccoli pezzi e continuare a soffriggere per ridurre l'acqua di vegetazione dei funghi; sfumare con l'aceto e unire le foglie di alloro. Quando l'aceto è evaporato del tutto, aggiungere i pelati e regolare di sale. Terminare la cottura quando il sugo avrà raggiunto una consistenza piuttosto densa.

SALSA DI PEPERONI ARROSTITI

Ingredienti: 4 grossi peperoni arrostiti, 100 g di formaggio a pasta molle, 50 g di ricotta forte, 4 cucchiaini di olio, prezzemolo tritato, sale.

Preparazione: tritare finemente i peperoni, privati della pelle, e metterli in una ciotola, aggiungere il formaggio molle, la ricotta forte, l'olio, il prezzemolo. Regolare di sale e amalgamare il tutto accuratamente. Servire con crostini tiepidi.

conservata in barattoli di vetro nei quali, a differenza della ricotta fresca, si mantiene commestibile per lungo tempo. Ottima per insaporire salse e sughi per la pasta, ma anche per spalmarla su tartine e bruschette, nonché per farcire panzerotti fritti.

IN CAPITANATA

La cucina popolare, con le sue ricette, i suoi segreti, i suoi ingredienti, può essere associata al dialetto di una comunità. Come la fonetica del dialetto differisce di poco da quella di un paese limitrofo, lo stesso accade con le ricette culinarie che, sebbene abbiano una radice comune, dettata dalla forma o dagli ingredienti principali, differiscono in alcuni particolari, siano essi i prodotti impiegati o i procedimenti, che danno, comunque, una connotazione completamente diversa alla ricetta.

Il viaggio nel tempo, attraverso gli usi e le ricette culinarie di un territorio, non può prescindere da un elemento che è fondamentale in cucina: il gusto, che si afferma e muta inconsapevolmente con lo sviluppo sociale.

La cucina di Capitanata, un territorio che è stato da sempre meta di incontri e scontri economico-culturali, altro non è che un *melting pot* tra la vocazione agrario-contadina dei terrazzani e quella agro-pastorale dei pastori transumanti, né si possono trascurare le influenze provenienti dalla Campania. Il terrazzano era un abitante della città che non possedeva terreni e rifugiava spesso il lavoro da contadino a servizio, cosa che puntualmente facevano, invece, gli “zannieri”, provenienti dai paesi di mare, per lavorare nei latifondi coltivati a grano.



La cucina era molto povera, spesso scondita perché abbondante di verdure anche spontanee, al più condita con olio crudo, di quello dalla gradazione forte e poco fruttato, oppure con olio sritto con aglio e peperoncino che bene si addiceva al classico *pancotto con foglie di verdura miste* o all'*acquasale*, pasto povero ma di grande significato civile e non solo gastronomico, che ingentilisce il pane duro rafferma, quel pane da consumare fino all'ultima briciola e fatto rivivere opportunamente condito di pomodori, verdurelle e origano.

Se l'olio d'oliva era usato con molta parsimonia nelle città del Tavoliere, il suo posto era preso dalla *sugna*, nei paesi di montagna, dove l'allevamento del maiale era praticato da quasi tutte le famiglie. Le massaie provvedevano a prepararla in casa, facendo sciogliere i pezzi di grasso del maiale in pentola, a fuoco dolce, con poca acqua: il risultato ottenuto veniva conservato in vasetti di vetro e consumato durante l'inverno.

Grande influenza ha avuto il fenomeno della transumanza, terminato intorno al 1807 con la soppressione della mena delle pecore voluta da Giuseppe Bonaparte, che ha favorito lo scambio e l'incontro con culture di altre regioni, Abruzzo e Molise su tutte. Il pastore faceva di necessità virtù, per

cui la sua alimentazione era ricca di formaggi e carne di pecora, ma non bisogna pensare che disdegnasse le verdure selvatiche a foglia, che sapeva riconoscere e raccoglieva lungo il suo cammino. Uno dei piatti simbolo del pastore era "*u cucenille*", un piatto completo, in cui si soffriggeva la cipolla in olio, con l'aggiunta di uova e ricotta in pezzi, il tutto affogato in acqua calda. Il suo piatto della festa, invece, erano gli spaghetti "*alla cutturille*", uno stracotto di agnello condito con pecorino semistagionato e pepe.

In occasione delle feste, la cucina diventava più elaborata e, in particolare la domenica, era d'obbligo mangiare il sugo con la carne. Nella maggior parte dei casi era carne di cavallo, di cui si è già detto, con la quale si preparavano involtini ripieni, oltre che di formaggio canestrato e pepe, anche di uva passita, pinoli e prezzemolo.

Poteva capitare, inoltre, che si preparasse un ottimo *sugo con i ricci*, cacciati nei boschi, che ha un sapore simile a quello del sugo con il cinghiale.

Considerando le ampie colture di grano duro, il settore in cui la cucina di questa zona si è caratterizzata è quella della pasta, soprattutto dei troccoli, tipici del Foggiano. Per condarli, molti e diversi ingredienti: verdure, carne, aromi, erbe, formaggi, pesce, con risultati opulenti. I prodotti dell'orto sono impareggiabili per qualità; così i "caccialepre", i "crispigni", la cicoria riccia, i finocchietti selvatici, la rucola, i "marasciuli" (erbette amare che crescono nelle vigne), i "paparuli" (funghi dal gusto pepato), i "lampasciuni", cipollotti amarognoli che entrano nella caratteristica "tiella" o "tiedda". Il repertorio dei primi piatti copre la gamma di tutte le combinazioni possibili.

NEL SALENTO

Il paesaggio pugliese, lambito da 800 km di costa, tramanda le tradizioni della civiltà contadina che si uniscono al grande fascino del mare, che su queste sponde ha portato, nei secoli, uomini e civiltà, in un'osmosi continua di idee e tradizioni.

La Puglia è il crocevia marittimo e terrestre fra Oriente e Occidente, facilitata negli scambi da un territorio pianeggiante, dove le varie cucine locali si integrano nella storia e nella tradizione. La tradizione salentina

SALSIA DI ALICI FRESCHE

Ingredienti: 1 kg di alici fresche, 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 3 spicchi di aglio, 3 cucchiaini di capperi, sale, pepe.

Preparazione: privare le alici della testa, della lisca e delle interiora, lavandole con acqua corrente. In un tegame capiente aggiungere l'olio e gli spicchi d'aglio e far rosolare a fuoco basso le alici fino a disfarle. Aggiungere i capperi, il sale e il pepe e continuare a cuocere per 15 minuti, sempre a fuoco lento. Spenta la fiamma, far riposare per qualche minuto le alici e poi frullarle.

risente da sempre del binomio mare-terra e di conseguenza la cucina contadina si lega spesso a quella di impronta marinara.

Cucina di origine umile, ma ricca di sapori, che ingloba tradizioni arabe, spagnole e greche. I suoi ingredienti hanno, come comune denominatore, l'olio di oliva, che coniuga i sapori decisi della campagna con quelli delicati del mare. Essendo il Salento ricco di uliveti e circondato da macchia mediterranea, il condimento dominante, oltre all'olio d'oliva, sono le *erbe aromatiche* che qui nascono spontaneamente: timo, rosmarino e origano, assieme agli odori dell'orto: salvia, maggiorana, aglio e peperoncino piccante.

MARMELLATA DI PEPERONCINI

Ingredienti: 750 g di peperoni rossi, 250 g di peperoncini piccanti, 600 g di zucchero, 100 ml di aceto, sale.

Preparazione: lavare i peperoni e i peperoncini piccanti, privandoli dei peduncoli, dei semi e dei filamenti interni. Riporli ad asciugare su di un panno pulito. Nel frattempo, in un tegame (preferibilmente di terracotta), sciogliere a fuoco molto basso lo zucchero con l'aceto. Aggiungere i peperoni asciugati e cuocere, sempre a fuoco basso, per un'ora circa. Frullare i peperoni aggiungendovi il sale e continuare la cottura ancora per una mezz'ora. Si otterrà una marmellata dal gusto vivace e leggermente piccante, da conservare in barattoli di vetro, da consumare tal quale o in abbinamento a carni lesse.

PROFUMI DELL'ORTO E VINCOTTO PER CONDIRE

In ogni tempo i contadini pugliesi si sono avvalsi, per la loro parca mensa, delle fave, ricche di sostanze proteiche, legandole come condimento alle verdure anche selvatiche di cui è ricca la regione o alle paste tradizionali. La cottura delle fave secche sbucciate richiede tempo e assistenza e, nella maniera classica, vuole l'uso di una pignatta di creta. Luigi Sada così ne descrive la preparazione: "Porre, sino a metà pignatta, le fave tenute a bagno per una notte, ricoperte interamente di acqua. Messa un coperchio a misura, sistemare la pignatta su fuoco vivace (meglio se di camino) e far cuocere le fave per poco più di un'ora. Quando l'acqua incomincia a bollire, togliere con un cucchiaino, per diverse volte, la schiuma formata, fino a quando la bollitura torna regolare. Mettere il sale. A questo punto comincia l'operazione più importante: rimestare nella pignatta con un lungo cucchiaino di legno. Per effetto dell'ebollizione, l'acqua si essicca e le fave si spaccano. Quindi dare degli scossoni alla pignatta per fare rigirare le fave, di modo che quelle che stanno sotto passano sopra e si disfano. Aggiungere altra acqua fino all'orlo. Continuare a far cuocere sino a quando le fave sono diventate come il latte cagliato. Aggiungere olio di oliva e rimestare molto. Le fave sono pronte e possono essere consumate, oltre che da sole, con accompagnamento di altre sostanze, in svariati modi, tutti realizzati senza ricercatezza, fatica e spesa eccessive".

Il piatto più conosciuto è la *capriata* in cui il macco si accompagna alle cicorielle selvatiche o, in alcune zone, ai lampascioni lessati e spolverizzati con pane grattugiato soffritto. Alcune varianti prevedono l'aggiunta di peperoni verdi fritti e cipolla cruda di Acquaviva.

La *purea di fave* viene utilizzata in tutta la regione come condimento per la pasta preparata in casa. Un piatto tipicamente contadino è quello di *fave bianche e loane* (fettuccine): si prepara la purea di fave così come descritto precedentemente. A parte si lessano le loane (preparate con sola acqua e farina) tenendole al dente e si uniscono alla purea di fave. Intanto, in un tegamino, si frigge l'olio con l'aglio e il peperoncino e, quando l'aglio sarà imbiancato, si versa il tutto sulla pasta con la purea. Si lascia riposare per qualche minuto e si serve. Questo piatto va arricchito con mollica di

pane soffritto, che si porterà in tavola in una terrina e ogni persona se ne servirà a piacere.

Un tempo la *mollica frita* di pane raffermo (*moddica rossa*) era il formaggio dei poveri. Croccante e gustosa, si prepara facendo dorare la mollica in una padella con olio ben caldo. Si utilizza per condire la pasta o le verdure, in particolare nella pasta con i cavoli, a volte con l'aggiunta di peperoncino o acciughe salate.

I profumi delle erbe aromatiche e delle verdure delle campagne pugliesi, i cui sapori si integrano perfettamente, danno vita a numerose salse da usare come condimento per la pasta o per piatti a base di carne e di pesce, da "conservare" in vasi per un uso non immediato o, semplicemente, per accompagnare crudité di verdure o crostini. Gli ingredienti usati insieme alle erbe sono il peperoncino, le olive, i pomodori secchi, la ricotta forte, le mandorle, le acciughe salate, i capperi e, in tutte, è protagonista l'olio extravergine di oliva.

SALSA ALL'AGLIO

Ingredienti: 120 g di mandorle spellate, 3 cucchiaini di pangrattato, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiaini di succo di limone, 1,5 dl di olio extravergine d'oliva, 4 cucchiaini di acqua calda, sale, pepe.

Preparazione: mescolare nel mixer le mandorle, il pangrattato, l'aglio e il succo di limone, regolare di sale e pepe, quindi aggiungere l'olio a filo e l'acqua calda. Far raffreddare per due ore e servire con crudité di verdure.

La *salsa di cipolla in agrodolce* si prepara facendo macerare, per sei ore, cipolle (1 kg), alloro, chiodi di garofano, un bicchierino di Cognac, zucchero di canna, zucchero semolato, aceto bianco. Si fa poi cuocere il tutto per circa un'ora, si aggiungono due cucchiaini di uvetta ammollata, si fa bollire ancora per pochi minuti e si invasa a caldo.

Con un peperone rosso e uno giallo, una cipolla bianca, una grossa manciata di mollica di pane raffermo, olio d'oliva, zucchero e aceto di vino rosso, si realizza la *salsa di peperoni in agrodolce* per i bolliti. Si mettono in padella peperoni e cipolla, tagliati in piccoli pezzi, con parecchio olio, e si fanno cuocere a fuoco lento. Quando sono cotti, si

aggiungono la mollica di pane, l'aceto e lo zucchero, regolando la densità con l'eventuale aggiunta di acqua.

Un'altra profumata preparazione per accompagnare bolliti di carni, carciofi, patate e verdure lesse di stagione, è la *salsa San Bernardo*, anch'essa agrodolce. Gli ingredienti sono infatti, oltre al pane raffermo, mandorle, aceto, miele, cioccolato fondente, acciughe. In una padella si tosta il pane raffermo con un filo d'olio. A parte, in abbondante olio extravergine di oliva, si friggono le mandorle che, una volta raffreddate, si frullano insieme al pane raffermo tostato in precedenza. In una casseruola si stemperano, in olio appena caldo, le acciughe dissalate e deliscate, si aggiungono l'aceto e il miele e, amalgamando lentamente, si uniscono al composto di mandorle e pane tostato. Una volta spenta la fiamma, nella casseruola si aggiunge il cioccolato fondente, sciolto precedentemente a bagnomaria, amalgamandolo delicatamente con gli altri ingredienti per ottenere una salsa omogenea.

Un particolare condimento pugliese è il *vincotto*, ricavato dalla lenta cottura (spesso insieme a un sacchetto di cenere o di tufina) del mosto prodotto dalla pigiatura di uve locali, che sono raccolte dopo aver subito un processo di appassimento naturale. Quando è giunto a consumazione



per un terzo della sua consistenza iniziale, il mosto viene colato e rimesso sul fuoco per raggiungere la giusta consistenza: non deve essere né troppo liquido né troppo denso. Ha un sapore dolce e, a volte, è aromatizzato con frutti, tra cui, tradizionalmente, soprattutto i fichi. Per preparare il *vincotto misto di uva e fichi*, dopo averli spaccati, i fichi si mettono a bollire in una pentola fino alla loro spappolatura, quindi si chiude il composto in un sacchetto di lino, il quale viene strizzato per far uscire il succo, che è rimesso sul fuoco fino al raggiungimento della stessa consistenza del vincotto d'uva. Può anche avere una variante con l'aggiunta delle bucce dei fichi d'India.

Il vincotto è utilizzato soprattutto come condimento per dolci e per preparazioni festive, per esempio per le "cartellate", i "mustaccioli", oppure, come avviene nei paesi dell'Alta Murgia, per le lasagnette o i cosiddetti "mesquittele", i cavatelli o "capunti" a quattro dita, che vengono prima lessati e poi passati nel vincotto messo a bollire con l'aggiunta di gherigli di noce sbriciolati, arancia o limone grattugiati, cannella e, facoltativamente, peperoncino.

Partendo poi da una base di vincotto, si può anche ottenere una sorta di *aceto agrodolce*, che attualmente viene proposto alla stregua di un aceto balsamico per condire carni o insalate.

HANNO COLLABORATO

Luigi Altobella (CT Puglia Nord)

Enza Buonfrate
Alfredo Campanile
Dario Cianci
Enza D'Errico
Nunzia Maria Di Tonno

Bruno Garofano (DCST Puglia Sud)

Mariagrazia Jannuzzi Sernia

Susanna Mariani Sangiovanni

Vittorio Marzi
Ferdinando Mirizzi

Carla Pasculli (DCST Puglia Nord)

Graziano Pretto
Alfonso Savino

Nicola Sbisà
Giuseppe Trincucci



Basilicata



I FORTI SAPORI DELLA CUCINA LUCANA

Come tutti i territori stretti tra altre regioni, la Basilicata soffre per la presenza un po' ingombrante dei vicini, che hanno creato la leggenda che non esista una cucina locale, autoctona, indipendente, in quanto subisce le influenze delle consuetudini limitrofe. Eppure, è una regione che vanta proprie tradizioni antiche, per non dire antichissime. La Lucania degli antichi romani ha dato all'Italia (e al mondo) due specialità oggi universali: la salsiccia e le tagliatelle. Le salsicce erano chiamate "lucaniche": ancor oggi in molte regioni italiane (specie in Lombardia) viene chiamata "lucanica" o "luganega" una speciale salsiccia rosea lunga e sottile. Anche le antiche tagliatelle, chiamate "lagane", esistono ancora sul territorio: nei tempi della Roma antica venivano impastate con farro e acqua; oggi si usa normalmente la farina di grano.

LAGANE CU LA MUDDÌA

Ingredienti (per 6 persone): 600 g di lagane, sale, 12 acciughe ben nettate, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva, 1 peperoncino, mollica seccata e sbriciolata, prezzemolo.

Preparazione: soffriggere nell'olio l'aglio, che poi verrà tolto, il peperoncino spezzettato, e le acciughe ridotte in pezzi. Cuocere le lagane in acqua salata. Poco prima di scolare, aggiungere alle acciughe la mollica seccata e sbriciolata e il prezzemolo tritato, e tostare in forno caldo (200°) per pochi minuti. Versare le lagane nel piatto di portata; unire il soffritto, mescolare bene e servire caldo.

Variante: anziché con le acciughe, le lagane si possono condire con uvetta fatta rinvenire in poca acqua calda e mandorle tritate.

Tralasciando queste specialità "archeologiche", l'attuale cucina lucana ha caratteristiche proprie molto spiccate, legate ai prodotti del territorio. È un tipo di cucina che un tempo veniva definita "povera" per il basso costo degli ingredienti e che oggi, invece, è diventata ricercata, raffinata e abbastanza costosa. La regione, a prevalente economia agricola, ha da sempre avuto prodotti di alta qualità che hanno dato ai piatti tipici un'impronta originale.

La pastorizia e l'allevamento bovino hanno fatto della Basilicata una terra ricchissima di formaggi. Tra i più noti citiamo il *caciocavallo silano* Dop, il *cacioricotta* (prodotto in provincia di Matera), il *canestrato* di Moliterno Igp, prodotto con latte di pecora e capra allevate prevalentemente a pascolo brado: l'ampia zona di produzione del latte, infatti, ricalca gli antichi percorsi della transumanza delle greggi. Si può consumare fresco, preferibilmente da grattugiare quando è stagionato.

Un'altra Dop del territorio è lo squisito *pecorino di Filiano*. Studiosi di storia locale fanno risalire il toponimo di Filiano all'abbondanza di lana filata dovuta alla presenza di tanti allevamenti di pecore. Il pecorino di Filiano è un formaggio a pasta dura e semicotta, prodotto con latte di pecora intero e crudo. Il sapore dolce e delicato del formaggio più fresco, una volta raggiunta la fase minima di stagionatura, diviene leggermente piccante, caratteristica che tende ad accentuarsi con l'avanzare dell'invecchiamento. È un eccellente formaggio da tavola, tuttavia, per il suo gusto deciso e le sue peculiarità organolettiche, entra in naturale connubio con molti piatti dai sapori forti, tipici della cucina lucana, specialmente come formaggio grattugiato sulla pasta fatta in casa condita con ragù di carne.

RAVIOLI ALLA MONTICCHIANA

Ingredienti (per 6 persone): per la pasta: 500 g di farina, 3 uova, sale. Per il ripieno: 350 g di ricotta di pecora, spinaci lessati e strizzati, 2 uova, prezzemolo, pepe nero, poco Cognac, sale. Per il sugo: 250 g di carne di vitello, 250 g di carne di agnello, 1 kg di pomodori pelati, prezzemolo, peperoncino, olio extravergine d'oliva, 2 cipolle, 1 carota, 1 costa di sedano, formaggio (pecorino o cacioricotta) grattugiato, sale.

Preparazione: preparare la pasta con farina, uova, poco sale ed eventualmente un po' di acqua tiepida. Dopo averla fatta riposare per mezz'ora, stenderla col mattarello. Tagliarla in dischi di circa 8 cm di diametro, con l'apposita rotella, o come si usava una volta, col bicchiere. Porre su ogni dischetto una parte del ripieno ottenuto impastando assieme tutti gli ingredienti. Chiudere i dischetti a mezzaluna e saldarli inumidendo i bordi con le dita. Cuocere in acqua bollente salata, scolare e condire con formaggio grattugiato prima di servire.

PEPERONCINO, SPEZIA DI CARATTERE

Cristoforo Colombo, nel suo viaggio verso il sognato mondo delle spezie che lo porta alla scoperta dell'America, cerca il pepe, ma al suo posto scopre il peperoncino, che i nativi chiamavano *chili*. Colombo lo importa da Haiti, ma era coltivato anche in Brasile e in Giamaica già in epoca precolombiana, come indicano le testimonianze di alcune sculture tolteche.

Nel vecchio continente il peperoncino ha un immediato successo per il suo gusto, per la particolarità di conservare i cibi e perché è facilmente coltivabile, sostituendo il molto costoso pepe, dal quale trae il nome. Le coltivazioni si diffondono subito nel Sud Italia e soprattutto in Calabria e Basilicata, ma anche nel Nord Africa e nell'Europa Orientale. In Ungheria è denominato paprika, in India il curry è una polvere aromatizzata con il peperoncino rosso, in Cina diventa l'ingrediente principale per una salsa saporita.

Il peperoncino diviene rapidamente un simbolo per la Calabria e la Lucania, dove è presente con diverse grandezze, qualità, denominazione ed è adoperato da solo crudo, bollito, arrostito, fritto, conservato con

l'olio, come essenza e, in modo più o meno abbondante secondo le diverse zone, negli insaccati di maiale, come conservante. Nel pensiero dei molti emigrati il peperoncino rimane un elemento dell'identità e dell'orgoglio delle proprie origini.

Gli studi di storia e antropologia alimentare giustificano l'uso del peperoncino per valorizzare regimi alimentari monotoni, vegetariani e carenti di proteine animali. Esso, infatti, stimola l'appetito anche in un vitto povero e scadente e, al tempo stesso, crea l'illusione di sazietà e di benessere alimentare in un regime vegetariano voluminoso e poco nutriente, dando carattere a una cucina forte di una popolazione tenace.

Senza dimenticare che al peperoncino, diversamente dal pepe, sono attribuiti aspetti salutari benefici, come espettorante e preventivo nelle bronchiti croniche e gli enfisemi, decongestionante, antidolorifico, euforizzante, analgesico dentale, antiparassitario intestinale, antinvecchiamento, favorente la fertilità, afrodisiaco, antiartrosi, capace di abbassare nel sangue il colesterolo e i trigliceridi, contrastando i danni di un'alimentazione ricca di grassi.

Nel territorio del Pollino, dove predominano le montagne e le colline, è naturale trovare innumerevoli sorgenti e corsi d'acqua, affluenti del Mercure (che prende il nome di Lao, quando raggiunge il versante tirrenico della Calabria), che si prestano bene all'irrigazione, cosicché queste condizioni sono

ideali per la coltivazione di quasi tutte le ortive e, tra queste, privilegiati, per l'alto tenore in proteine, i legumi. Pregiati, a tale proposito, i fagioli bianchi di Rotonda Dop, di forma caratteristica tonda/ovale e senza screziature, la cui cuticola sottile determina tempi più ridotti di cottura e dolcezza al palato. Con questi fagioli, messi a mollo dalla sera prima, con sedano e aglio, si prepara la *pasta e fagioli bianchi*, condita con aglio soffritto con qualche peperone crusco, dolce o forte a seconda dei gusti, e un battuto di pancetta.

Caratteristici sono i *peperoni "cruschi"*, cioè seccati, impiegati in molti piatti e, frequentemente, per condire i maccheroni "ferretti". I peperoni vengono rosolati in padella con olio e aglio: quando acquistano un bel colore lucente, sono tolti dal fuoco, pestati in un mortaio ottenendo una salsa che servirà per condire la pasta.

È Igp il *peperone di Senise* (Potenza), un ecotipo locale, con caratteristiche particolari che lo differenziano da tutti gli altri ecotipi conosciuti. La denominazione è riservata a tre tipi di piccole dimensioni: appuntito, a tronco e a uncino e nell'area senisese è stato costituito un Consorzio di tutela per la salvaguardia e la valorizzazione dei locali ecotipi, esaltati dalle condizioni pedoclimatiche del territorio e dalle tecniche colturali tradizionali. L'essiccazione avviene secondo metodi naturali, per mezzo di esposizione indiretta ai raggi solari, in lunghi serti appesi in siti soleggiate e areati. Un ultimo passaggio rapidissimo nel forno elimina ogni residuo di umidità e agevola l'eventuale successiva molitura per ottenere la famosa polvere con cui condire i salumi lucani.

MACCHERONI E PEPERONI SECCHI

Ingredienti: 500 g di maccheroni, 6 peperoni secchi, 4 spicchi d'aglio, ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva, strutto, sale.

Preparazione: rosolare, in una padella con l'olio, tre spicchi d'aglio; lasciar soffriggere per un istante e aggiungere i peperoni. Appena questi saranno diventati lucidi, levarli dal fuoco e pestare il tutto in un mortaio ottenendo una specie di salsa rossa. Cuocere i maccheroni in acqua bollente salata. Quando la pasta sarà quasi cotta, versare nella padella dell'altro olio e far soffriggere il quarto spicchio d'aglio; appena sarà imbrunito, unire la salsa precedentemente ottenuta, quindi mescolare in fretta e condire la pasta.

La *melanzana rossa di Rotonda* Dop viene prodotta e coltivata esclusivamente nella provincia di Potenza, in particolare nei Comuni di Rotonda, Viggianello, Castelluccio Superiore e Castelluccio Inferiore, situati nella zona del massiccio del Pollino, al confine con la Calabria. È piccola e tondeggiante: all'inizio della maturazione si presenta con un colore arancio intenso con sfumature verdognole e, a fine maturazione, assume gradazioni rossastre che la fanno assomigliare a un caco o a un pomodoro (non a caso il suo nome dialettale è "merlingiana a pummadora").

Importata probabilmente in Italia dai reduci delle guerre coloniali in Africa, la melanzana rossa ha rischiato in passato di estinguersi, ma oggi è interessata da un processo di valorizzazione da parte di agricoltori e alcuni enti istituzionali.

La caratteristica principale della melanzana rossa di Rotonda, che tanto la differenzia da quelle prodotte in altre zone, è il basso contenuto di acido clorogenico, responsabile dell'imbrunimento della bacca. Si tratta di una caratteristica di notevole interesse da parte dell'industria agroalimentare e conserviera, poiché il basso contenuto di acido clorogenico consente di mantenere per molto tempo la polpa bianca, anche dopo il taglio delle bacche.

Il Materano, proteso verso la vicina Puglia, divide con questo territorio la raccolta (e anche la coltivazione) dei caratteristici "lampasciuni" (termine scientifico: muscari), cipolle selvatiche che crescono spontaneamente (ora sono anche coltivati) e che si mangiano crudi o cotti. L'uso in cucina di questi bulbi saporiti e amarognoli è vario. Preventivamente lessati, vengono conditi a freddo con olio, sale, aceto e pepe; oppure lessati, dorati e impanati, quindi fritti in abbondante olio d'oliva extravergine. O ancora, i cosiddetti lampasciuni "sfritti": sempre lessati, sono fatti stufare in tegame, a fuoco basso, con aglio soffritto, olio extravergine ed erbe aromatiche. Poiché sono piuttosto amari, vengono tenuti a bagno a lungo nell'acqua corrente prima della cottura, quindi cotti in abbondante acqua salata.

Tutta la regione ha una spiccata vocazione olivicola. L'olio extravergine d'oliva è di altissima qualità e le olive da frutto vengono preparate in molti modi, in salamoia o essiccate al forno. L'*olio extravergine di oliva del Vulture* Dop è ottenuto dalla frangitura della cultivar "ogliarola del Vulture" (70%), cui si possono affiancare altre varietà. Possiede singolari qualità organolettiche, risultato anche di un connubio ambientale e agronomico che lo vede

LAMPASCIONI IN AGRODOLCE

Ingredienti: 500 g di lampascioni, 200 g di pomodori, olio extravergine d'oliva, sale, aceto, 1 cucchiaino di zucchero.

Preparazione: pulire i lampascioni privandoli delle prime foglie, lavarli bene e tenerli in acqua fredda per un giorno, cambiando l'acqua spesso, poi lessarli. Scaldare in una padella l'olio, aggiungervi i pomodori a pezzetti e lasciar cuocere per pochi minuti. Aggiungere quindi i lampascioni, schiacciandoli con una forchetta, lo zucchero, qualche goccia di aceto e il sale e lasciare insaporire per qualche minuto.



“sposato” con la vite aglianico. Entrambi traggono dai terreni di origine vulcanica e dal microclima le loro caratteristiche e sono da sempre legati sia nella tradizione culturale sia gastronomica di questa zona della Basilicata. L'olio extravergine del Vulture ha colore giallo ambrato con riflessi verdi; profumo fruttato medio con odore di pomodoro; sapore fruttato medio di oliva matura, dal gusto dolce mandorlato, leggermente amaro con un nota di piccante.

CON L'AGNELLO E NON SOLO

Il maiale è stato, nei secoli, un importante mezzo di sussistenza, data la facilità di conservazione delle sue carni. L'uccisione del maiale era, nelle famiglie, motivo per una grande festa. Un piatto caratteristico di questa giornata è la “cotechinata” (involtini di cotenna di maiale conditi con un

pesto di lardo, aglio e prezzemolo e stufati al tegame con il pomodoro). Non dimentichiamo che, come si diceva all'inizio, dal maiale si ricava la storica salsiccia “lucanica”, conosciuta in tutta Italia. Naturalmente, molti condimenti regionali fanno uso di parti del maiale, come, per esempio, gli *schiaffoni al guanciale*, la cui ricetta prevede di condire la pasta con un battuto di guanciale o lardo di prosciutto o ventresca, da far dorare nell'olio extravergine d'oliva insieme a uno spicchio d'aglio, prima di aggiungere il vino e lasciarlo evaporare. Si versa poi bollente sulla pasta insieme ad abbondante formaggio grattugiato, pepe e prezzemolo. Agrodolce è poi la ricetta del *filetto di maiale al miele di castagno*: si porta ad ebollizione un bicchiere di Aglianico, si aggiungono un po' di olio d'oliva, di menta e un cucchiaino di miele di castagno, quindi si adagia nel tegame il filetto di maiale già salato. Si fa asciugare un po' il liquido, quindi, tolta la carne, si lascia caramellare il sugo per poi versarlo filante sul filetto.

Oltre al maiale, sono tradizionali le carni d'agnello, preparate spesso con le tecniche tipiche dei pastori. Con il *ragù di agnello* o *capretto*, speziati con peperoncino e spolverizzati di ricotta salata o pecorino piccante, si condiscono i maccheroni; più ricchi i “ferretti”, conditi con un *ragù di tre carni* (maiale, vitello, agnello), salsicce, cipolla, aglio, il tutto soffritto

GRAN RAGÙ LUCANO

Ingredienti (per 12 persone): 300 g di carne di maiale, 400 g di carne vitello, 500 g di carne di agnello, 4 salsicce, olio extravergine d'oliva, sugna, un battuto di lardo, sale, cipolla, prezzemolo, vino rosso, 150 g di concentrato di pomodoro, 3 kg di pomodori pelati.

Preparazione: mettere a rosolare in una teglia il battuto di lardo con la cipolla e il prezzemolo tritati. Aggiungere la carne e le salsicce appena la cipolla sarà dorata e bagnare con il vino rosso. Quando tutto sarà rosolato bene (se necessario versare un po' d'acqua), unire il concentrato di pomodoro e, dopo 10 minuti circa, i pomodori pelati. Attendere il bollore per poi abbassare il fuoco e far cuocere per circa 3 ore, finché il grasso galleggi sul sugo. Facoltativa l'aggiunta di cerasella secca (peperoncino) e di rafano grattugiato per condire, insieme al formaggio grattugiato, la pasta fatta in casa, in particolare le “manatelle”, soffici e leggere, perché preparate con pazienza, abilità e tante ore a disposizione.

BACCALÀ ARRAGANATO

Ingredienti: baccalà, peperoni sott'aceto, mollica di pane, olio extravergine d'oliva, origano, aglio.

Preparazione: lessare il baccalà, pulirlo, tagliarlo in piccoli pezzi e metterlo in una teglia; aggiungere i peperoni tagliati a pezzettini e uno spicchio di aglio; cospargere il tutto di mollica di pane e origano. Versare tre mestoli di acqua calda e abbondante olio d'oliva, infornare caldo (200°) e lasciar cuocere. In passato, per evitare che il baccalà si attaccasse durante la cottura, si ricopriva il fondo della teglia con crosta di pane intrisa di olio, oggi basta foderare la teglia con carta stagnola.

in olio extravergine d'oliva. Sui piatti viene spolverizzato l'immane pecorino piccante grattugiato.

Antica preparazione dei pastori, perché la carne poteva essere conservata a lungo, è quella dell'*agnello sotto aceto*. Si taglia l'agnello a pezzi, si lessa in acqua e aceto (metà e metà) e si pone, ben caldo, in un vaso di terracotta cilindrico ("pranna"). Si versa ancora aceto caldo fino a ricoprire i pezzi di agnello, aggiungendo abbondante peperoncino e infine si copre il vaso con un coperchio.

Un'altra ricetta molto diffusa è l'agnello "a cutturIELLO": la carne dell'agnello, a pezzi, viene messa in tegame di terracotta a bordo alto, dove già si è preparato un soffritto di cipolle, aglio e sedano nello strutto. Dopo un po' si aggiunge la salsa di pomodoro e si lascia cuocere a fuoco basso, eliminando volta a volta il grasso che sale alla superficie.

Il *soffritto di interiora di agnello* (ma anche di maiale o vitello) è più di un normale soffritto, perché costituisce piuttosto un piatto unico. Si utilizzano, per sei persone, due o tre interiora di agnello (o un chilo di interiora di maiale o vitello), tagliate a pezzetti, che si aggiungono, insieme agli odori (lauro, rosmarino e peperoncino piccante), ad soffritto di aglio e cipolla. Ogni tanto, durante la cottura, si versano vino e aceto aspettando che evaporino. Una volta che tutto è ben rosolato, si serve caldo. È facoltativo aggiungere qualche pomodoro pelato.

Dalle coste marine vengono diverse ricette di pesce e numerose conserve, prevalentemente di acciughe e piccoli tonni, le sarde in scapece (fritte e poste in aceto). Numerose anche le ricette di baccalà.



Calabria



LA SALSA DI SAN BERNARDO: L'APPETITO

Tradizionalmente, nella regione, erano sconsigliate le nozze alle donne che non conoscessero almeno quindici maniere diverse di lavorare o preparare la pasta (“canchioncari” con l’aggiunta di patate; “cannaruazzi, capiddi d’angelo, cappiaddri ’i prieviti, filatelli, fileji”, fusilli, “lagane, maccarruni, pasta grattata, paternostri, pizzicotti, rascatielli o stranguagliaprieviti, ricci ’i fimmina, sagne, strascinati”, tagliolini ecc.). In un tempo in cui scarseggiavano i condimenti, i diversi formati di pasta supplivano all’esigenza di novità, che presiede ai piaceri della gola, condizionando il gusto. È vero che il condimento primo, che certo non difettava, era l’appetito, non a caso scherzosamente definito un po’ dappertutto “la salsa di S. Bernardo”, ma è anche vero che, come sostiene Carlo Giuranna: “L’uomo è un animale: lo ammettono i metafisici, lo confessano i teologi, ma l’uomo è anche un angelo che incomincia. Ecco perché, mangiando, non può accontentarsi di saziar la fame, ciò che all’animale dovrebbe bastare, ma vuole il godimento di svariate vivande...”.

È noto che l’interesse per il cibo è di norma la reazione psicologica a un’alimentazione problematica e insufficiente e questo spiega perché “una notevole inventiva caratterizza la cucina calabrese, una cucina semplice che, tuttavia, talvolta richiede mediazioni complicate di intingoli o salse tra il palato e il cibo; una cucina che offre sapori forti e intensi; una cucina ‘miracolistica’ per i trionfi che ha celebrato sfruttando fino all’impossibile

SUGO CON CIPOLLA DI TROPEA E 'NDUJA DI SPILINGA

Ingredienti: 400 g di cipollotti freschi di Tropea, 50 g di 'nduja di Spilinga, 50 g di olio di oliva, 50 g di formaggio pecorino, 1 pizzico di concentrato di pomodoro, 4 foglie di basilico, una manciata di pane raffermo grattugiato, sale.

Preparazione: in un tegame di terracotta, rosolare la cipolla con l’aglio tagliato molto sottile. A metà cottura, aggiungere un po’ d’acqua, il concentrato di pomodoro e terminare la cottura. Al momento di condire la pasta, unire alla salsa il basilico spezzettato, il formaggio, la 'nduja, il pane grattugiato e fare insaporire per qualche minuto sul fuoco. Si raccomanda come condimento di pasta tipo paccheri o fileja.

i doni della terra; una cucina in cui l'abbondanza di vivande in occasioni eccezionali, come l'uccisione del maiale, ha provocato e provoca partecipazione corale, banchetti rituali nei quali mangiare non è più l'ingenua, abituale assunzione degli alimenti, ma cerimonia magico-religiosa, che l'ebbrezza del vino nobilita trasferendo i convitati dalla realtà quotidiana nella dimensione del tutto facile, tutto possibile" (O. Cavalcanti, premessa a: *Panza chjina fa cantari*).

Volutamente generico l'*incipit*, anche se correttezza vorrebbe un discorso articolato storicamente, nulla permanendo identico a se stesso: socialmente, perché tutto è variamente connotato a seconda dell'appartenenza di classe; culturalmente, dal momento che sono variabili i giudizi in merito alla bontà di cibi e bevande e, di conseguenza, sulla loro eccellenza e appetibilità o il loro rifiuto. Un proverbio popolare sostiene, per esempio, che i villani non mangiano capperi e un altro invita a cibarsi di selvaggina, anche se vile come la cornacchia. Tralasciando le definizioni di condimento, sugo e salsa, già trattate in questa pubblicazione, evidenziamo solo il fatto che nel *Vocabolario della lingua italiana* Treccani, a proposito della salsa al pomodoro, si legge: "nell'uso domestico salsa al pomodoro (o assol. salsa), sugo più o meno denso, ottenuto con pomodori a pezzi o passati, cotti con o senza l'aggiunta di olio e odori (carota, cipolla, sedano; a volte aglio e peperoncino), usato specialmente per condire la pasta asciutta". Senza voler fare la lezione a nessuno, risulta evidente che il termine sugo è pressoché omologo a salsa, il che è evidente se si tiene conto del fatto che, quanto al sugo, si sostiene che "si presenta come una salsa"; mentre la salsa al pomodoro è definita: "sugo più o meno denso". La deduzione, non arbitraria, da trarre è, quindi, che i sughi servono per pasta o riso asciutti, mentre le salse, fatta eccezione per quella al

IL RITO DELLA COTTURA DEL CAPRETTO

Ordinò che vi mettessero carbone di elce e sulle braci vivissime arrostì egli stesso il capretto intero infilato su uno spiedo lungo due metri; lo condì con peperoncino rosso, sale, origano e olio. L'odore riempì il paese, riempì il cielo, stordì i presenti, che morivano dalla voglia di mangiare quel coso fine.

Saverio Strati, "Il Diavolaro", 1979



PESTO ALLA CALABRESE

Ingredienti: 350 g di peperoni rossi, 250 g di olio d'oliva, 150 g di ricotta, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, 100 g di pecorino grattugiato, 120 g di parmigiano grattugiato, basilico, peperoncino rosso.

Preparazione: in una padella fare appassire la cipolla con poco olio, aggiungere i peperoni tagliati a pezzettini, un pizzico di peperoncino e sale. Coprire e far cucinare una quindicina di minuti. Versare la passata di pomodoro e far cuocere altri 5 minuti. Fare intiepidire i peperoni e frullarli con la ricotta e i formaggi, fino ad ottenere una crema liscia e omogenea.

pomodoro, servirebbero per altre vivande. In verità, non è tutto così semplice, perché si può facilmente obiettare che gli stessi sughi usati per paste e riso possono esserlo per legumi, carni, pesci e verdure.

Quanto sopra, a scanso di equivoci, per la prosecuzione del discorso. Sugo è, così, a titolo esemplificativo, quello ottenuto cuocendo con olio e/o strutto, origano e aglio le carni di piccione o di pollo, le più comuni, sempre in occasioni festive, vista la facilità dell'allevamento domestico, ma anche di agnello o capretto, usato, su tutto il territorio regionale, per condire diversi tipi di pasta; sugo è quello al pomodoro con basilico e/o cipolla, origano, aglio, carne, salsiccia, verdure ecc. Il discorso potrebbe continuare a lungo, sviluppandosi sulle pagine di uno dei tanti ricettari di cucina calabrese, dai primi ai secondi, alle verdure, non esclusi dolci e gelati.

Alla ricerca di peculiarità regionali, citiamo, a titolo esemplificativo, e con la premessa che quasi onnipresente è l'olio, le *tagliatelle alla reggina*, con peperoni arrostiti, zucchine, pomodori, aglio, cipolla, origano, pecorino grattugiato, pepe nero; i *rigatoni alla marinara*, con pomodori, ventresca di tonno, filetti di alici salate, aglio, prezzemolo, peperoncino; i *bucatini con la zucca gialla*, ridotta a crema, e con pomodori, aglio, ricotta affumicata grattugiata, peperoncino piccante in polvere; i *vermicelli alla vibonese*, con pomodori, funghi, cipolla, prezzemolo, peperoncino, strutto; le *farfalle con pesce spada*, o tonno fresco, melanzane, pomodori, cipolla, pepe nero; i *maccheroni col finocchio selvatico*, con dadi di guancia e ricotta salata grattugiata; le *pipe con gli asparagi selvatici*, con pomodori, aglio e cipolla,

olio e sale; i “*salatielli*” con acciughe salate, mollica di pane abbrustolito, peperoncino piccante in polvere, pepe nero e sale.

Leonida Repaci, noto scrittore calabrese, sottolinea, nelle sue poesie, come Dio, creando la terra, promise a se stesso di fare un capolavoro nel modellare la Calabria. Donò, infatti, ad ogni città una particolare caratteristica agroalimentare (al mare di Reggio Calabria il pesce spada; all’Aspromonte l’ulivo, a Pizzo Calabro il tonno, ecc.), e poi distribuì ad ogni mese un alimento. Ecco alcuni versi che trasudano di amore per la sua terra: “...ti amo per i grati sapori/della tua sostanziosa cucina/cotta a fuoco lento nelle stipe/e dove il pomodoro ristretto/dal sole agostano si ammamma/su broccoli, fagioli, ceci,/sulla minestra selvatica...”.

SALSA DI TONNO ALLA PIZZITANA

Ingredienti: 800 g di tonno fresco (fettine di 2 cm di spessore), 1,5 dl di olio extravergine di oliva, ½ bicchiere di vino bianco secco, 3 cucchiaini di aceto bianco, 1 cipolla media, 1 cucchiaio di farina, 800 g di pomodori pelati, peperoncino piccante in polvere, timo, alloro, prezzemolo tritato, sale, cetriolini, capperi.

Preparazione: in un tegame di coccio rosolare le fette di tonno con l’olio, salarle e metterle da parte. Nell’olio di cottura soffriggere la cipolla affettata finemente, quindi versare la farina e mescolare. Bagnare con vino, acqua e aceto; aggiungere sale, pepe, timo, alloro e trito di prezzemolo; unire i pomodori pelati spezzettati e privati dei semi. Quando la salsa inizierà a bollire, immergervi le fette di tonno e continuare la cottura a fuoco dolce, per circa un’ora. Al momento di servire, mescolare nella salsa un trito di cetriolini, capperi e prezzemolo. Si consiglia come condimento di pasta tipo rigatoni.

Tra le salse polivalenti, nel senso che possono associarsi a vivande diverse, ricordiamo: il *salmoriglio*, con aglio, prezzemolo, origano, succo di limone, olio extravergine, sale; la *salsa alla maniera di Mormanno*, con rigaglie di pollo, mosto cotto, olio extravergine, sale; la *salsa di peperoni*, con peperoni verdi, pomodori freschi, conserva di pomodoro, cipolla, carota, sedano, strutto, pepe nero, sale; la *salsa per il bollito*, con menta, capperi, prezzemolo, aceto, olio extravergine, pepe nero, sale; la “*pitischera*”, con patate, sedano, cipolla cotti in brodo di carne, olive nere denocciolate,

aglio, prezzemolo, origano, olio extravergine, sale; la *salsa prelibata* (o *sucu finu*), con sugo di arrosto, pancetta, cipolla e sedano, farina, funghi freschi o secchi, peperoncino piccante, prezzemolo, sale; la *salsa piccante*, con aglio, prezzemolo, origano, peperoncino piccante, succo di limone; olio extravergine, sale.

CREMA DI PEPERONCINO

Ingredienti: 300 g di peperoncini piccanti, 1 spicchio di aglio, 90 g di olio extravergine, 140 g di sale grosso.

Preparazione: lavare i peperoncini, pulirli con un coltellino eliminando il picciolo, quindi aprirli a metà per il senso della lunghezza, togliere la polpa e i semi. Adagiarli su un vassoio foderato con un panno, e cospargerli di sale. Lasciarli coperti per 1 o 2 giorni, in modo che perdano l’acqua, quindi, con l’aiuto di un pennello, togliere dai peperoncini il sale in eccesso. Metterli nel tritatutto con l’aglio, fino a ottenere una crema liscia e omogenea, ideale per antipasti, per farcire tartine o crostini oppure per condire primi piatti, tipo rigatoni e penne.





VARIA DI FORMA, COLORE, SAPORE: È IL POMODORO

Quanto alla salsa per eccellenza, riesce difficile immaginare oggi un regime alimentare senza pomodori, dal momento che crudi, cotti, essiccati, salati, freschi o conservati, hanno un ruolo dominante sulle tavole del territorio. La Calabria vanta soprattutto quelli di Belmonte, carnosì, fantastici, dai toni variegati: dal verde al giallo al viola, inimitabili, pur se il seme è sparso anche altrove, su terreni alieni, nella speranza vana del plagio. Non si possono, a seguire, dimenticare quelli di Pizzo e Sibari, indicati, gli ultimi, per le conserve. Il piacere non è però limitato al gusto e alla vista, si estende all'odorato e va, oltre il frutto, alla pianta: sfregare pollice e indice sul picciolo o sulle foglie, portandoli alle narici, concreta l'idea, o il sogno del recupero di una dimensione agreste, incontaminata; restaura, o mantiene, il rapporto uomo-terra fatto di solchi che si aprono per assorbire l'acqua deviata alternativamente dal contadino sulle radici arse dal sole estivo. Tondi, a cuore, a ciliegia, oblungi, schiacciati variano di forma, colore, sapore, emarginando la noia.

VECCHI E NUOVI CONDIMENTI

Un condimento che sta tornando in auge in Calabria è lo *strutto*, ritenuto un autentico “marcatore” della cultura alimentare, per le sue riconosciute proprietà salutari, anche se per un certo periodo è stato sostituito dai grassi vegetali. Oggi la scienza medica lo ha rivalutato, attribuendogli prerogative dietetiche ad alto valore nutrizionale. Non dobbiamo dimenticare che l'alimentazione del bracciante calabrese, un tempo, si basava, per quanto riguarda l'assunzione di proteine animali, esclusivamente sul maiale, e il solo condimento usato in cucina era, appunto, lo strutto, che insaporiva tutte le pietanze.

Negli ultimi vent'anni, invece, un agrume poco conosciuto, dal particolare aroma, coltivato fin dal XV secolo per fini ornamentali solo nella provincia di Reggio Calabria, ha visto sviluppare, con iniziali prevedibili difficoltà dovute a pregiudizi derivanti anche da incompetenza specifica dei primi promotori, il suo impiego in numerose ricette, comprendenti anche sughi e salse.

Si tratta del *bergamotto*, del quale è noto l'utilizzo come aromatizzante, nella forma di olio essenziale, nelle caramelle di Nancy e nel tè “Earl Grey”, fin dal XIX secolo.

Impiegato in gastronomia (si ricordi che nel 1536, nel pranzo in onore di Carlo V, preparato da Bartolomeo Scappi, cuoco di papa Pio V, vennero

SALSA AL BERGAMOTTO

Ingredienti: 1 arancia, 1 bergamotto maturo, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 presa di sale, 4 cucchiaini di olio extravergine, ¼ di litro di brodo vegetale, 40 g di maizena.

Preparazione: tritare la carota, il sedano, la cipolla; sbollentare e tritare la buccia di mezza arancia; farli “sudare” in una casseruola, unta di olio, a fuoco molto basso. Quando la cipolla è quasi dissolta, aggiungere, mescolando, il brodo vegetale tiepido e la maizena, facendola piovere da un colino a rete. Diluire, sempre mescolando, con il succo del bergamotto a cucchiainate, fermandosi quando la salsa assume la giusta densità, che è quella in cui fluisce agevolmente dal cucchiaino (senza però essere troppo fluida).

serviti *bergamottini confetti*, cioè canditi), sull'onda dell'invasione delle cucine etniche che gli immigrati hanno portato in Italia, e che hanno incuriosito prima le massaie, poi alcuni pasticceri e infine gli chef che hanno cominciato a "contaminare" le cucine tradizionali regionali, ci si è chiesto se questo agrume potesse avere un onorevole posto nel panorama gastronomico, non solo locale, ma anche nazionale. Come già anticipato, sulla spinta della locale "Accademia del Bergamotto", costituita allo scopo, molti artigiani del settore alimentare, non solo locali, ne hanno

cominciato ad impiegare l'olio essenziale, di non facile dosaggio a causa di alcune sue caratteristiche, soprattutto nei liquori, nei dolci tradizionali e nei gelati. Qualcuno si è spinto ad utilizzare anche il succo, in virtù del riconoscimento a livello scientifico di interessanti proprietà salutistiche, in diversi condimenti. Per la preparazione casalinga di alcune salse, costituite come è noto da emulsioni, sono ormai commercializzate alcune preparazioni quali l'olio extravergine di oliva e condimenti balsamici, aromatizzati al bergamotto.

TERRA E MEMORIA: BASTA UN CUCCHIAIO DI CONSERVA

Quando i primi amalfitani tentarono di introdurre nei paesi di Calabria i pomodori in scatola, i concentrati, le salsine, eccetera, per poco non avvenne una strage. E come, dal momento che le donne da sempre consacravano l'estate ai rossi frutti vuoi per essicarli al sole spaccati a mezzo, vuoi per conservarli sotto sale unitamente a melanzane, peperoni, porri e altri vegetali, vuoi per racchiuderli nelle bottiglie previa bollitura e vuoi per farne la deliziosa conserva indispensabile per un eccellente ragù, quegli imbroglianti osavano proporre quelle cose lì chiuse in latte di zinco, piombate, saldate, di dubbia origine, comunque micidialissime? Le donne avevano, sì, le dita delle mani che letteralmente cadevano a brandelli, ma tuttavia non se ne lamentavano, non dicevano ahi nemmeno se le spellavi. E questo per la salute di tutti, e la salute conta tanto, quando c'è la salute c'è tutto. Se però la cerimonia

della bollitura delle bottiglie, che avveniva nei cortili con grande concorso di parenti, amici e vicinato, si esauriva sempre in una sola giornata, la preparazione dell'estratto di pomodoro era lunga e complessa. Innanzitutto bisognava scegliere i pomodori che fossero sani maturi, dolci, polposi. Si facevano a pezzi e si mettevano a bollire, quindi si rinchiusero in un cuscino a mo' d'un sacco e si lasciavano sgocciolare fino all'ultima stilla. Subito dopo venivano passati al setaccio di crine, dà e dà, su e giù, strizza e spingi, a forza di gomiti e strazio delle dita, mentre i bacili s'empivano d'un liquido rosso e schiumoso che si esponeva al sole, e per le donne cominciava la massacrante fatica. Il sole, infatti, battendo sulla salsa l'essiccava e insieme la cuoceva, ma bisognava stare attenti a che non agisse troppo violentemente ché in tal caso l'estratto si sarebbe fatto amaro, e addio fatica. Perciò le

donne non avevano requie. Stavano col pensiero fisso alle zuppiere Made in Germany, blu, con l'aquila bicipite in bianco, colme fino all'orlo. Di colpo piantavano i mestieri e brandendo cucchiaini di legno correvano per rimuovere con delicatezza la salsa ormai compatta che andava prendendo un bel colore rosso-bruno e già col suo profumo t'imbalsamava. C'era anche da temere che il cielo s'oscurasse o che cadesse qualche goccia di pioggia, c'era da temere dal sereno della notte e soprattutto dal cattivo occhio della gente invidiosa, così le poverette dimagrivano e s'assottigliavano, era davvero uno strazio. Come i giorni passavano, la conserva si trasformava in un pastone, la si poteva maneggiare e plasmare, e tuttavia non era ancora pronta, le mancava quel 'la' indispensabile che le donne percepivano al momento giusto in punta di lingua e segnandosi più volte. Allora soltanto riponevano la conserva giunta a maturazione perfetta in certi appositi vasi di coccio smaltati di bianco, non senza averla prima

salata, umettata d'olio all'esterno e protetta con larghe foglie di basilico; la spingevano giù con le dita, la pigiavano e poi ci mettevano sopra un tondino di legno lavorato al coltello. Ed ecco che veniva l'inverno, quand'è d'obbligo il ragù domenicale. Ah, che festa, che allegria. Il gran pezzo di muscolo veniva rosolato in tanto olio, poi s'aggiungeva la cipolla ben tritata e la si faceva imbiondire, quindi si versava un mezzo bicchiere di vin rosso molto vecchio che inondava del suo aroma la casa, e infine si faceva cadere nel tegame di coccio una buona cucchiata di conserva che si faceva sciogliere spandendogli sopra altro vino. Numi del cielo. Bastava quella semplice cucchiata di conserva e tutta l'estate era lì, nelle cucine buie della Calabria d'allora, con tutto il suo sole, i profumi, le fragranze, le follie, con tutti i suoi frutti, la sua luce, le sue stelle, eccetera".

*Domenico Zappone,
in G. Cosentino - O. Cavalcanti,
"Sapori e memoria", 2001*

DUE AUTOREVOLI RIFERIMENTI LETTERARI

Negli immortali capolavori di Miguel De Cervantes e di Alessandro Manzoni, si rinvengono riferimenti a salse e sughi, che, in linee di assoluta brevità, è d'uopo qui richiamare.

Nel *Don Chisciotte*, Teresa Panza, la moglie di Sancio, rivela con queste colorite riflessioni tutta la sua saggezza di donna del popolo, che fa il paio con il realismo del marito: “Il miglior condimento che ci sia è la fame, e siccome questa ai poveri non manca mai, sempre mangiano di gusto”.

Alessandro Manzoni utilizza una metafora di sapore culinario per chiudere con queste parole il romanzo: “Renzo, alla prima, rimase impicciato. Dopo un lungo dibattere e cercare insieme, conclusero che i guai vengono bensì spesso, perché ci si è dato cagione; ma che la condotta più cauta e più innocente non basta a tenerli lontani, e che quando vengono, o per colpa o senza colpa, la fiducia in Dio li raddolcisce, e li rende utili per una vita migliore. Questa conclusione, benché trovata da povera gente, c'è parsa così giusta, che abbiamo pensato di metterla qui, come il sugo di tutta la storia”.

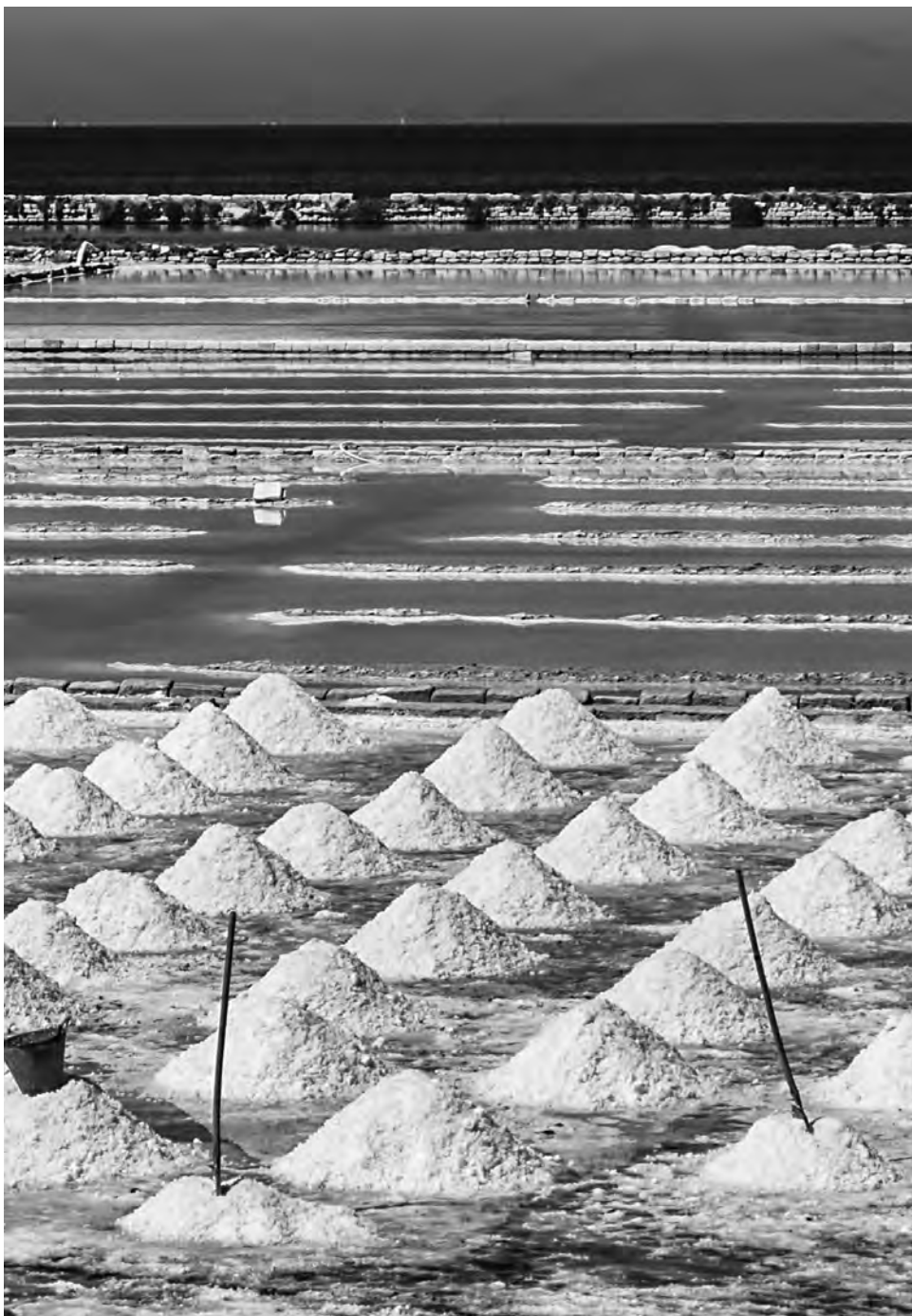
HANNO COLLABORATO

Ottavio Cavalcanti
Roberto Cuzzocrea
Adriana Liguori Proto

Ernesta Pasquale
Cettina Princi Lupini
Michele Salazar (DCST)



Sicilia



TERRA DI MARE E DI SALINE

Le bianche piramidi di sale che segnano ancora oggi le coste basse della Sicilia orientale e occidentale, ci riportano al condimento principe, il sale, che in queste terre si “coltivava” essendo uno dei beni più cari agli uomini, che lo ricercarono e, in prossimità delle saline, costruirono città e vie famose, come la “Salaria”, per la nostra storia, e modellarono anche il linguaggio. Così, se da un lato abbiamo il sacchettino di sale, il “salario” di pertinenza ai soldati romani, dall’altro troviamo, *salamoia*, *salagione*, *salmoriglio*, entrando *in medias res* della cucina siciliana, da sempre, e storicamente, trionfatrice nei processi di salagione e conservazione di pesce, *in primis*, ma anche delle olive, di verdure e carni.

ORO BIANCO SOTTO IL SOLE

Al confine fra terra e mare, bacini di sfumature variabili riflettono i mutevoli umori del cielo. Come oro bianco sotto il sole. Un centinaio di saline, la ricchezza della zona. Un mestiere antichissimo, con riti tramandati di generazione in generazione fin dall’antichità.

Gesualdo Bufalino, “Saline di Sicilia”, 1988

Siamo partiti da immagini che giungono dalla storia della Sicilia antica, greca, e per questo non possiamo non citare quella serie di vasche rotonde scavate in roccia, sul litorale da Siracusa a Pachino, ma anche in contrada Scalo Mandrie, di fronte all’isola di Capo Passero, che ricordano l’antica attività industriale della salagione del pesce, tonno soprattutto, e della fabbricazione del *garum*. Memorie non soltanto archeologiche, poiché ad esse fanno *pendant* consolidate abitudini alimentari, ancora oggi fortemente percorse con grande successo nella cucina privata e in quella della ristorazione. Quanti piatti hanno come base l’uso del tonno conservato, o i resti della sua lavorazione? Conosciutissima la pasta con la *bottarga*, *di tonno o pesce spada*, certamente, nell’isola, più aromatica e significativa di quella con il caviale!

La *colatura di alici* può essere considerata l’erede naturale del *garum* romano, menzionato da Plinio e usato da Apicio. Prodotta dalla matura-

zione delle alici sotto sale, utilizzando un antico procedimento tramandato di padre in figlio dai pescatori locali, può essere utilizzata in purezza per insaporire piatti di mare, oppure in preparazioni complesse, sempre però a freddo.

I DONI DI ARCHIMEDE

A Siracusa, e non solo, molto nota la tradizione letteraria sulla famosa nave ideata da Archimede e mandata quale dono dal sovrano Ierone a Tolomeo Filadelfo. Ebbene, oltre ad essere essa stessa magnifico dono, conteneva altri prestigiosi esemplari della produzione del regno di Siracusa, fra i quali soprattutto diecimila giare di *tarikòs*, cioè di tonno salato. Oggi, passata l'età del tonno in "buatta", continua nel territorio una prestigiosa conservazione, in vetro, di tonno e dei suoi derivati.



Considerando il vocabolo "sale", ci troviamo subito di fronte alla sua più nota derivazione, la salsa, quella di pomodoro per antonomasia, che, a partire dall'introduzione in Europa, renderà inebriante e unico il connubio con la pasta. Ma questa è storia comune al Sud, anche se sull'argomento, sebbene infinite siano le variazioni (con cipolla o aglio, e basilico sempre), quella più semplice è sempre di inarrivabile bontà.

Per tornare allo specifico del territorio, ci imbattiamo ancora in un condimento che trae la sua origine dall'età greca, il *salmoriglio* (*salmurighiu*), forma contratta ad indicare "piccola salamoia", un'antica salsetta, che viene usata fino ai giorni nostri, per accompagnare carne e pesce alla griglia. Ce ne parla un "gourmand della periegetica", Archestrato, siciliano di Gela del IV secolo a.C.: "basta soltanto che di fino sale/l'aspergi e l'ungi d'olio...". È una tipica salsa siciliana con la quale si condiscono tutte le carni e i pesci arrostiti (in Sicilia, per "arrostire", si intende solo la cottura alla brace). La salsa viene spennellata sui cibi prima, durante e dopo la cottura. Solitamente è usato il limone che deve essere emulsionato con l'olio, l'aglio e l'origano fresco; non filologico per Siracusa, ma accettato, il prezzemolo.

Come ben si vede, dall'antichità viene tramandata una semplicità che solo le future dominazioni contamineranno, arricchendo. Non a caso, un detto diffuso in numerosi paesi della Sicilia occidentale recita: "li conzi fanu li ministri sapuriti; ma più si conza più si sconza" (i condimenti rendono le pietanze saporite ma il troppo condire le peggiora).

D'altra parte, in una regione nella quale l'ulivo è pianta diffusa in tutto il territorio, i condimenti e le salse erano e sono, ovviamente, basati sull'uso costante dell'olio (nel tempo diventato extravergine) associato all'aglio e/o alla cipolla. Sono molto usati anche alcuni condimenti o

SEMPLICEMENTE OLIO E SALE

Archestrato, nella sua opera "Hadipatheya", critica i cuochi siracusani che "imbrattano" il pesce con "untumi e caci vari" e raccomanda di condirlo poco e molto semplicemente.

salse, per arrostiti o bolliti, con ingredienti di base l'olio d'oliva emulsionato con succo di limone o aceto, anche per favorire la conservazione degli alimenti, con l'aggiunta di verdure o erbe aromatiche quali l'origano, il prezzemolo, il basilico. Si tratta di ingredienti di origine povera che potevano essere facilmente reperibili da tutti sul territorio.

L'aglio condiva il cibo usuale del legionario: il "farro" bollito; e ancora prima era l'elemento base della *scurdalia*, la cui origine greca è testimoniata dall'etimo *scoldaron* (aglio) diventato "scordalme" e poi "scordalia". Dà luogo ad alcune salse caratteristiche della tradizione gastronomica contadina e della cucina popolare come: *addubba*, *agghiàta*, *mataroccu*, *ammogghiù*, *sammurìgghiu*, *sarsa a friddu*, *sarsa di menta*, *sarsa virdi*, *zògghiu*. Quest'ultima è una particolare salsa siciliana per accompagnare arrostiti, sia di carne sia di pesce, cotti sulla brace, e si differenzia da altre salse per arrosto per l'uso dell'aceto.

ZOGGHIU

Ingredienti: 1 bicchiere di olio, ½ bicchiere di aceto, 2 spicchi d'aglio, 1 ciuffo di menta, 1 manciata di foglie di prezzemolo, sale, pepe.

Preparazione: pestare nel mortaio di legno, per almeno dieci minuti, l'aglio con il sale, il prezzemolo e la menta sino a quando si sarà formata una crema omogenea. Aggiungere al composto un'emulsione di olio, aceto e pepe.

A questa fascia appartiene ancora una delle preparazioni più "inebrianti" che la Sicilia offre ai suoi ospiti. Si tratta del *pani cunzatu*, il pane condito, che esalta la fragranza del pane appena sfornato, per renderlo inarrivabile con il condimento semplicissimo di olio, sale e origano. Sembra semplice? È uno stupendo benvenuto! In questo stesso contesto hanno posto le olive, che sono un ingrediente, ma entrano a far parte di infinite preparazioni (caponata, stimpirata, agrodolce...) facendo capo alla ricchezza del prodotto in zona. La più antica presenza sono le *olive cunzate*, principe negli antipasti, proprio come nei banchetti dei Greci e dei Romani: troviamo ricette complete in Columella.

OLIVE CUNZATE

Ingredienti: 500 g di olive verdi in salamoia, 3 spicchi d'aglio, 2 carote, 1 costola di sedano, olio extravergine di oliva, aceto bianco, origano, pepe.

Preparazione: schiacciare le olive con il pestello del mortaio ed eliminare il nocciolo. Condirle in una terrina con un trito d'aglio, un po' di origano e abbondante olio, mescolando con una spruzzata di aceto e una spolverizzata di pepe; aggiungere, quindi, carote e sedano a pezzettini. Rimestare il tutto e lasciare insaporire per qualche ora prima di servire.

FINOCCHIETTO, CAPPERI E PISTACCHI

Nella terra dell'olivo e del frumento accade, come nel Calatino, che il primo trovi un'esperienza colturale superiore rispetto al secondo, per cui, in una splendida insalata di olive, l'oliva rappresenta l'alimento e l'aglio pelosetto (altrimenti conosciuto come selvatico), il lampascione, l'origano, la menta selvatica sono i condimenti offerti dal territorio. Seguono, quasi con pari dignità, le verdure selvatiche, e di assoluta preminenza, fra tutte, il finocchietto. Il finocchio selvatico, prima di essere condimento principe della *pasta con i finocchietti*, è piatto di verdura privilegiato da solo o "maritato" con altre verdure selvatiche.

Dai monti al mare, le erbe selvatiche hanno offerto la materia prima per dare forma indimenticabile ad alcune preparazioni. È mai possibile pensare alla pasta con le sarde, e quindi prevalentemente marinara, senza l'ebbrezza del finocchietto che celebra con essa un divino connubio? Riconosciuta la validità di questa presenza, essa trascorre poi in moltissime altre preparazioni, fra le quali emerge la *pasta con il masculinu* catanese.

Tipico di Caltanissetta è il *pesto nisseno*, una salsa tramandata da diverse generazioni. La città sorge alle pendici del monte San Giuliano, nell'alta valle del fiume Salso, e proprio per questo è un luogo in cui vi è una grande varietà di verdure selvatiche che nascono spontaneamente. Una delle varietà più diffuse e apprezzate è, appunto, il finocchietto selvatico, *Foeniculum vulgare*, che, insieme al pomodoro secco, mandorle tostate, pinoli e acciughe costituisce l'ingrediente di questa gustosissima salsa.

I territori del Calatino, come tutti i territori poveri dell'entroterra del Sud della Penisola, hanno un lungo viatico esperienziale con i condimenti e gli aromi in cucina: disporre di una materia prima povera, non solo in quantità, crea l'esigenza di arricchirla in ogni modo. Il possedere nel territorio grandi superfici boschive, ricche di flora e fauna e un'incessante necessità di conoscenza fitoalimurgica della flora sono stati i fattori principali che hanno spinto la popolazione del Calatino a fare grande esperienza e uso di condimenti e aromi, aventi le erbe come ingredienti principali. Per rimanere ancora nel vitale ambito offerto dalla natura vegetale, dobbiamo ricordare una presenza speciale, quella dei *capperi*, che attraversa un po' tutte le preparazioni marinare delle regioni costiere, codificando la sua presenza nella "matelote", o nella versione siciliana della *zuppa di pesce "a ghiotta"*. Questo tipo di preparazione del pesce ha origini marinare molto antiche, riferite soprattutto alla cucina di bordo, che cuoceva il pescato con acqua, pomodori freschi o secchi, cipolla, peperoncino e capperi. Con il denso brodo ottenuto, di rigore condire la pasta, e sognare la terra! Ma per tornare ai capperi, qui ci troviamo di fronte a un'eccellenza riconosciuta, il famoso *cappero di Salina*, sodo e tondo, profumato di sole, di terra intensa e di brezza di mare, capace di aggiungere a ogni preparazione quella nota in più, che la renderà unica. Arbusto perenne di probabile origine tropicale, il cappero è diffuso nell'area mediterranea da tempo immemorabile: riferimenti al suo uso, sia alimentare sia medicinale, si trovano nella Bibbia, negli scritti di Ippocrate,

Aristotele e Plinio il Vecchio. Famosi anche i *capperi di Pantelleria* (*Caparis spinosa L.*, varietà *Inermis*, cultivar *Nocellara*) riconosciuti con la Igp. Perfetti nella caponata o in insalate, famosa quella variegata pantesca, rendono molto anche nelle preparazioni fredde, per esempio a guarnire un vitello tonnato o tritati all'interno di una tartare di pesce o di manzo. Per accompagnare il pesce lesso, con i capperi si prepara la salsa detta *saradusu*, che si realizza nel modo seguente. Si trita una cipolla e la si fa dorare in un tegame con poco olio, si aggiungono una tazza di salsa di pomodoro e due cucchiaini di farina sciolta preventivamente in pochissima acqua e si fa cuocere per venti minuti, a fiamma bassa, dopo aver ben mescolato. Si aggiungono un cucchiaino di capperi, dieci olive verdi snocciolate e spezzettate,



PESTO NISSENO

Ingredienti: 400 g di finocchietto selvatico, 1 spicchio d'aglio, 50 g di mandorle, 40 g di pinoli, 30 g di acciughe salate, 200 g di pomodori secchi, 50 g di cipolla, 30 g di pangrattato tostato, 3 cucchiaini di olio.

Preparazione: pulire il finocchietto e lessarlo. In una pentola, preparare un soffritto di cipolla e aglio vestito. Aggiungere prima le acciughe e successivamente i pinoli, il finocchietto e il pomodoro secco tritati. Allungare la salsa unendo un po' d'acqua di cottura del finocchietto. Cuocere la pasta (preferibilmente maccheroncini) nella stessa acqua di cottura del finocchietto, scolare e mantecare con la salsa. Condire con il pangrattato tostato e un filo d'olio.

mezzo bicchiere di aceto forte, un cucchiaino di zucchero, cinque cucchiaini di mandorle tostate e finemente tritate, un peperoncino piccante. Si aggiusta di sale e si fa cuocere a fuoco lentissimo finché la salsa si addensi. Ancora calda si verserà sul pesce lessato e spinato che va servito quando è freddo e comunque non prima che sia trascorsa almeno un'ora.

C'è ancora un uso attualmente molto in voga: accompagnare l'aperitivo con i "cucunzi"! Sono essi i verdi bottoni allungati, ottenuti dalla pianta in boccio. Messi in salamoia, hanno un sapore meno penetrante di quello dei capperi, ma sono molto gradevoli. Una vecchia ricetta di Pantelleria li fa lessare, poi li condisce con olio e aceto e li serve come fresco contorno o aperitivo. In uso anche il *pesto di capperi*, sfizioso condimento degli spaghetti, preparato con olio, capperi, olive verdi e tonno, il tutto tritato a formare una salsa. Per realizzare l'*insalata pantesca di capperi e olive*, si uniscono delle patate bollite tagliate a cubi, insieme a cipolle tagliate a lamelle, preventivamente lasciate a bagno nell'aceto per mezz'ora, e dei pomodorini. Si mescola il tutto insieme a capperi e olive snocciolate, e si condisce con olio, aceto, sale, pepe e abbondante origano.

Un verde mondo vegetale, che porta a tavola condimenti tali da costituire una tappa nei ricordi, cui si aggiunge il *pistacchio di Bronte*, chiamato "scornabecco" che deriva dallo spagnolo "cornicabra" (corno di capra). A ragione, lo slogan della sagra che annualmente lo celebra, così recita: "Il nostro pistacchio 'rosso rubino' fuori e 'verde pistacchio' dentro, è unico! Continuiamo a mostrarlo al mondo". Di colore verde smeraldo brillante e di profumo intenso, resinoso, grasso, lo si riconosce a vista. Avvitato su strade ripide tra l'Etna e i Nebrodi, Bronte vive di pistacchi: c'è chi li coltiva, chi li commercia, chi li trasforma in dolci, creme e salse. Se nell'antica e ricchissima tradizione della confetteria siciliana, il frutto di Bronte è presente solo nel torrone e nel gelato, oggi appare un *must* della cucina, e viene usato come raffinata impanatura di preparazioni dolci e salate, ma soprattutto famoso quale "pesto". Un pesto suadente e costoso, che vale la pena di provare. Il *pesto di pistacchi* si prepara sminuzzandoli e pestandoli nel mortaio aggiungendo olio, sale e pepe. Per realizzare la *salsa di pistacchi alla siciliana*, si pestano i pistacchi (o metà pistacchi e metà pinoli), si stemperano con

olio e aceto, si condiscono con pepe e sale. Si passa il tutto con un setaccio, osservando che la salsa sia giustamente densa. Quando si pestano i pistacchi si può unire qualche erba profumata.

Un *pesto* di più facile approccio è quello *alla trapanese*, preparazione a crudo del pomodoro che è possibile trovare in ogni parte dell'isola. Gli ingredienti principali sono il basilico, il pomodoro, le mandorle, l'aglio (tipicamente l'aglio rosso di Nubia), l'olio extravergine di oliva, il pecorino siciliano Dop (non eccessivamente stagionato) grattugiato e il pepe nero. La pasta utilizzata tradizionalmente sono i "busiati", gli "gnoccoli", incavati a mano con le dieci dita, o linguine o bucatini.

PESTO ALLA TRAPANESE

Ingredienti: 2 spicchi d'aglio, sale, 15-20 foglie di basilico, 50 g di mandorle spellate e crude, 6 pomodori senza buccia, olio extravergine d'oliva.

Preparazione: pestare nel mortaio l'aglio insieme al sale e al basilico. Unire man mano l'olio finché la salsa diventerà cremosa. A parte pestare le mandorle fino a farle diventare poltiglia, quindi amalgamarle al pesto. Mescolare il tutto insieme alla polpa dei pomodori tritata fine, unendo infine altri 2 o 3 cucchiaini d'olio. Far riposare la salsa durante la cottura della pasta. Scolare la pasta al dente senza aggiungere acqua fredda, e miscelare il tutto nella zuppiera, aggiungendo un paio di cucchiaini di pecorino grattugiato e uno di grana o di pangrattato tostato o, addirittura, della bottarga di tonno grattugiata.

ROSSO D'ESTATE

Su queste gioie del palato di antica o nuova tradizione, domina per consuetudine e stabilità quella procurata dallo "stratto". Due erano le gioie delle estati siciliane: la preparazione delle bottiglie di passata di pomodoro e quella dello "strattu" o "astrattu". *L'estratto o concentrato di pomodoro* colora pittorescamente le estati dell'isola, con i grandi piatti di variopinta ceramica allineati al sole, ad assorbirne calore e umore, e questo è già un bel vedere e un godimento. Ma la seconda fase, che ha visto la passata di pomodoro ridursi e concentrarsi al solleone, prevede la sua conservazione in capaci contenitori di coccio invetriato, le "burnie", e la "conzatura" con

SALSA DI MANDORLE (SARSA DI MIENNULE)

Ingredienti: 1 grossa cipolla, ½ bicchiere d'olio, 1 cucchiaio di farina, 2 cucchiaini di estratto di pomodoro (o 5 di concentrato), 20 olive verdi snocciolate e spezzettate, 100 g di capperi salati, 2 acciughe, 200 g di mandorle tostate e tritate, ½ bicchiere di aceto, 1 cucchiaio di zucchero.

Preparazione: soffriggere la cipolla nell'olio, fino a farla imbiondire; versare la farina, ben rimestando, e subito l'estratto di pomodoro o il concentrato, diluito in pochissima acqua. Aggiungere le olive e i capperi. Far cuocere per 15 minuti a fiamma bassissima, poi passare al setaccio e mettere da parte. Far sciogliere in un tegamino le acciughe, deliscate e pulite, in poco olio bollente; aggiungere le mandorle, mescolare e, appena cominciano a sfrigolare, versare l'aceto e lo zucchero. Amalgamare bene con la paletta e togliere dal fuoco. Mettere insieme le due salse in un tegame, farle scaldare fino quasi a bollire. Versare quindi la salsa ottenuta sul pesce lessato, spalmandolo bene su tutta la superficie. Il pesce così condito va consumato preferibilmente freddo.

olio e alloro, in attesa dell'inverno. In piccola o consistente quantità, con le aggiunte di cipolla, sedano, o aglio e peperoncino, accoglierà carni di suino o vitello per memorabili sughi.

Fanno il paio con lo "stratto", i *“pomodori essiccati al sole*, i "ciappi" che entrano nella preparazione di infinite ricette, prima fra tutte quella del "capuliatu", cioè della riduzione a grana delle falde di pomodoro secco in un tagliere, spezzando a coltello fino ad avere una massa a grana grossa, cui si aggiungono olio, basilico e peperoncino. Qui lo ricordiamo come protagonista di uno straordinario pesto, approdato in questa dizione abbastanza di recente nella cucina siciliana. Per preparare i "ciappi" si spaccano a metà i pomodori ben sodi e si fanno essiccare al sole, dopo essere stati salati abbondantemente (un cucchiaino di sale per pomodoro). Si continua a tenerli al sole fino a quando non sono ben essiccati. Devono diventare aggrinziti, ma un po' morbidi all'interno. Si sono formati così i "ciappi ri pummaroru", cioè il pomodoro essiccato. Si condiscono con olio, basilico e peperoncino e si conservano in una boccia di vetro ben pressati e coperti d'olio.

GLI OPPOSTI SI COMPONGONO IN SINFONIA

Una passione tutta siciliana, che viene da lontano, ma che fu esaltata dalla dominazione araba, è la *salsa agrodolce*, dall'equilibrio perfetto fra il dolce del miele e l'aspro dell'aceto. Una gustosa salsa per insalate, buona per condire tutto ciò che di insipido e male assortito si riusciva a mettere insieme. Pare che i primi a servirsene, in modo continuativo, siano stati i marinai. Ma l'uso dell'agrodolce, ancora oggi, a Siracusa, ricopre quasi l'intero menu, dall'antipasto al contorno, tanto il gusto che ne deriva è gradito: per il pesce, le carni, soprattutto la cacciagione, le verdure e, fondamentale, nella preparazione della caponata. L'abbondanza del miele, negli altipiani siciliani, dava la materia prima per conferire morbidezza e complessità aromatica a ogni preparazione, in unione con l'aceto. In questa categoria rientra la *cipollata*, preparata con grosse cipolle affettate, fatte cuocere in padella coperte d'acqua finché questa non sia evaporata, e quindi fritte lentamente in olio, fino a doratura. Si completa con aceto rosso, una punta di zucchero e menta. Moltissimi piatti di pesce e carne si arricchiranno di questa salsa, in preparazioni tiepide o fredde.

Seguendo la complessità della storia e dell'anima siciliana, passiamo dall'ineguagliabile semplicità allo sfarzo, "barocco" per etichettarlo, ma in realtà corrispondente a quella complessità della storia citata. Fa da contrappasso al salmoriglio, alla mollica atturrata, la complessità della *salsa di S. Bernardo*, una ricetta ricca e nobile, nonostante il nome faccia riferimento a quel San Bernardo che ebbe a scrivere, nel XII secolo, "con la fame, basta il sale per condimento" (*satis est ad omne condimentum sal cum fame*). Un modo sottile di sfottare quei monaci del convento di Catania di S. Bernardo, citato nei *Viceré*, ai quali se certamente faceva difetto la sobrietà, non mancava però l'appetito? L'origine di questa preparazione scorre lungo la costa della Sicilia orientale, da Caronia al Ragusano, a mostrare come gli opposti siano coniugabili e composti in sinfonia. Infatti, troviamo questa salsa, molto usata per condire i carciofi, a dare la sua opulenta sottolineatura a una preparazione antica della caponata, composta principalmente di capperi, olive, bottarga, pesce spada, aragosta, carciofi, punte di asparagi, e per finire, una decorazione di uova sode, code di gamberi, olive farcite. Il tutto coperto con la salsa di San Bernardo!


SALSA SAN BERNARDO

Ingredienti: 5 acciughe, 150 g di graniglia di mandorle (spellate e tostate), 100 g di zucchero, 2 cucchiaini di cacao amaro, 100 g di pane grattugiato, aceto.

Preparazione: sfaldare le acciughe nel mortaio, unire la graniglia di mandorle, lo zucchero, il cacao e il pane grattugiato. Incorporare alcuni cucchiaini di aceto fino ad avere una salsa cremosa, adatta per insaporire verdure (carciofi, patate bollite), carne lessa.

Per finire, vogliamo però ritornare all'anima semplice della cucina siciliana, quella che coniuga, con un niente, terra e mare: ricordiamo perciò la mollica, ossia il pangrattato. Il *pangrattato tostato* o "*muddica atturrata*", come si dice in siciliano, è condimento indispensabile nella cucina regionale, e merita una citazione poiché è finitura importante per molti piatti. Come non ricordare, fra questi, la *pasta con le sarde* (anche *a milanisa*) o quella *con i broccoli* in tegame, la *pasta con l'anciova e muddica*, le *sarde a beccafico* e tante altre preparazioni dove questo semplice elemento rende sfizioso e valorizza il piatto!

HANNO COLLABORATO

Beppe Barresi
Giuseppina Cartella
Giuseppe Dugo
Beniamino Macaluso
(DCST Sicilia Occidentale)
Daniela Nifosi
Nicola Nocilla
(CT Sicilia Occidentale)

Maurizio Pedi
Saverio Pugliatti
Anita Rubera
Marcella Strazzuso
Angelo Tamburini
Guglielmo Vassallo
Cettina Voza
(DCST Sicilia Orientale)



Sardegna



UN PO' DI STORIA

La gastronomia tradizionale della regione, che trae le sue principali origini dall'ambiente agropastorale, non è ricca di condimenti, sughi o salse. Le pietanze tuttora più diffuse hanno infatti come base primaria le produzioni agroalimentari della tradizione contadina e pastorale, sottoposte in genere a pochissimi trattamenti, manipolazioni e condimenti.

La lunga dominazione spagnola, protrattasi per poco meno di cinquecento anni, a partire dalla prima metà del XIV secolo, ha lasciato pochissime tracce nella cucina locale, così come la cucina piemontese e quindi francese, giunta in Sardegna con i Savoia, nella seconda metà del XVIII secolo. Tuttavia, mentre della cucina spagnola si ritrovano tracce soprattutto in alcuni piatti tipici di Cagliari e dintorni e, come vedremo, in alcune pietanze del Madrolisai e del Meilogu, di quella savoiarda si sono perse le tracce.

L'avvenimento che ha determinato le maggiori ricadute sulla cucina locale, conseguente alla presenza della corona spagnola nell'isola, è stata senza dubbio l'introduzione della coltura del pomodoro, avvenuta già a partire dalla fine del XVI secolo. Non va dimenticato, inoltre, che si deve sempre agli spagnoli la reintroduzione in coltura dello zafferano (*Crocus sativus L.*), scomparsa dalla Sardegna e dall'Europa subito dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente, e reintrodotta in Spagna durante la dominazione araba. Documenti storici attendibili provano che, nella regione, la coltura dello zafferano è stata reintrodotta negli anni immediatamente successivi all'istituzione del Regno di Sardegna da parte di Papa Bonifacio VIII e alla sua "assegnazione", da parte dello stesso Pontefice, alla corona aragonese, nella prima metà del XIV secolo.

Tra le norme comprese nel regolamento della dogana del porto di Cagliari "*Breve Portus*" del 1337, erano infatti comprese quelle riguardanti la commercializzazione di questa spezia, a dimostrazione dell'importanza assunta, sia a livello di coltivazione sia come valore economico.

L'espansione della coltura, ancora molto presente soprattutto nelle aree di Villacidro, Nurri e nel Basso Campidano, è stata agevolata dall'impiego dello zafferano nell'arte tintoria e in cucina, mentre in precedenza veniva utilizzato esclusivamente in farmacoepa.

L'uso di questa spezia, che caratterizza alcuni piatti tipici di Cagliari e del Campidano, tra i quali i classici *malloreddus al sugo di salsiccia*, il *sugo di pomodoro al galletto* e alcuni dolci della tradizione, quali le *pardulas* di ricotta e di formaggio, stranamente non si è diffuso più di tanto nelle restanti aree dell'isola.

Attualmente la regione è tra i maggiori produttori italiani di zafferano, detenendo circa il 35% delle superfici occupate da questa coltura.

SUGO AL GALLETTO (GHISAU DE CABONISCU)

Ingredienti (per 6 persone): 1 giovane galletto ruspante, 1 cipolla media, 1 kg di pomodori freschi spellati, 50 g di pomodori secchi, 1 pizzico di pistilli di zafferano di Sardegna Dop, 1 bicchiere di Vernaccia di Oristano, 3 foglie di basilico, 100 g di strutto, sale.

Preparazione: pulire con cura il galletto ruspante, tagliarlo in pezzi e farlo soffriggere nello strutto, sciolto e caldo, per circa mezz'ora, regolando il fuoco al minimo; aggiungere la Vernaccia e sfumare. Togliere la carne e metterla da parte. Utilizzare il tegame con lo strutto per soffriggervi, sino alla doratura, la cipolla a fettine, i pomodori freschi pelati sminuzzati, i pomodori secchi, il sale, lo zafferano. A tre quarti della cottura, rimettere nel tegame anche i tocchetti del galletto, aggiungere il basilico e lasciar condensare il sugo.

Come si vedrà più avanti, l'origine non autoctona di alcune pietanze, sughi e condimenti, presenti nella cucina del territorio, è strettamente connessa a situazioni particolari, dovute al succedersi di precisi eventi storici, avvenuti in tempi più o meno recenti. Tra questi, l'arrivo di folte colonie di liguri a Carloforte nell'isola di San Pietro, in quella di Sant'Antioco e, in misura minore, a Cagliari e la fondazione di Alghero da parte di coloni catalani. Imprenditori tarantini, inoltre, impiantarono vivai di cozze nel golfo di Olbia, sino ad allora sconosciute nella cucina locale, e introdussero e diffusero le loro ricette, ormai diventate patrimonio locale.

Se tutto questo è avvenuto in alcune aree costiere, dove più facili sono stati i contatti con altre realtà, nulla o quasi è accaduto nelle aree interne

dell'isola, dove la cucina della tradizione ha conservato quasi integra la sua origine autoctona e agropastorale. In queste aree, tuttavia, non mancano alcuni esempi interessanti di condimenti, salse e sughi, che valorizzano gli ingredienti di base usualmente impiegati dalle massaie per la preparazione dei cibi quotidiani.

LA TRADIZIONE NEL CAGLIARITANO

L'introduzione del pomodoro in Europa è da attribuirsi al ritorno dalle Americhe del *conquistador* Hernán Cortés, nel 1540. In Italia bisognerà attendere ancora circa mezzo secolo. Come è noto, per vedere affermarsi l'uso alimentare della pianta, ritenuta in un primo tempo adatta a un uso esclusivamente ornamentale e addirittura incommestibile, occorrerà attendere ancora molti decenni.

Meno noto è che uno dei primi punti di introduzione del pomodoro, nell'attuale territorio nazionale, fu proprio la Sardegna, in quanto dominio spagnolo fino al 1720, e in quanto ambiente favorevolissimo, per clima e caratteristiche pedologiche, alla sua coltivazione. Le tradizionali relazioni dell'isola con il Nord Italia, e in particolare con la Liguria, fecero sì che dalla Sardegna la coltura si diffondesse nel Settentrione della Penisola.

A dimostrazione del fatto che la Sardegna costituì uno dei punti di approdo del frutto importato dalle Americhe in Europa, da parte dei *conquistadores* spagnoli, resta la denominazione del pomodoro nella lingua e nei vari dialetti sardi, "tomata", e le sue leggere varianti, tutte comunque derivati dallo spagnolo *tomate*. Ulteriore prova scientifica di tali origini si è avuta di recente, in uno studio condotto dalle Università di Sassari e Cagliari sulle popolazioni ancestrali di pomodoro ancora presenti in Sardegna. Le oltre ottanta antiche varietà di pomodoro reperite nell'isola hanno mostrato, all'analisi del DNA e del dendrogramma di variabilità genetica, di essere originate da due soli antichissimi progenitori che, si presume, siano quelli introdotti in Sardegna dagli spagnoli alla fine del XVI secolo.

Nella cucina del Sud dell'isola non esistono molte varianti del suo impiego, benché sia presente come componente in moltissime pietanze, tanto di terra che di mare, sia in forma fresca sia seccato al sole ed eventualmente salato.

La preparazione base impiegata per il condimento di paste semplici o ripiene, nell'area campidanese, è la *bagna campidanese*, (*sugo alla campidanese*), un sugo semplice e leggero con il quale condire i tradizionali malloreddus e culingiones.

SUGO DI POMODORO ALLA CAMPIDANESE (BAGNA A SA CAMPIDANESA)

Ingredienti (per 6 persone): 1 kg di passata fresca di pomodoro o di pomodori freschi privati della buccia, 300 g di salsiccia campidanese di puro suino aromatizzata con "sa matafalù" (Foeniculum vulgare), 1 dl d'olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 piccola cipolla, 1 foglia di alloro, 3 foglie di basilico, 1 pizzico di pistilli di zafferano di Sardegna, sale.

Preparazione: rosolare in tegame, fino a doratura, nell'olio extravergine d'oliva, la salsiccia ridotta in tocchetti e metterli da parte. Nel grasso rimasto nel tegame, imbiondire l'aglio appena pestato e la cipolla tagliata fine. Rimosso l'aglio, unire i pomodori, o la passata, l'alloro, il basilico, lo zafferano, e regolare il sale. Portare ad ebollizione rimestando con un cucchiaino di legno fino ad addensare. Rimuovere l'alloro e il basilico e versare i tocchetti di salsiccia, per l'ultima breve fase di cottura e di amalgama dei sapori.

La vocazione agricola del Campidano di Cagliari, poi, ha generato una serie di varianti, tutte basate sull'uso di ingredienti tipici, come le carni di animali da cortile e le spezie di coltivazione locale come lo zafferano.

È inoltre interessante riportare la ricetta di un *condimento* tradizionale, certamente anteriore all'introduzione del pomodoro, *a base di noci*, impiegato anche questo su paste e ravioli.

Tra i condimenti tipici del Cagliaritano, un posto particolare va riservato anche al *cappero selargino*, particolare varietà (*Capparis Spinosa L.*) la cui introduzione in coltura, tuttora limitata all'agro di Selargius, centro agricolo limitrofo a Cagliari, risale alla seconda metà del 1800. È provato

storicamente che l'individuazione di questa particolare tipologia di cappero, la sua selezione e introduzione in coltura, fu opera di un medico di origini pugliesi, il dottor Antonio Dentoni, trasferitosi nel Cagliaritano nel 1850. Fu questi, infatti, ad individuare, tra le piante di cappero spontanee presenti nell'agro di Selargius, una cultivar particolare, caratterizzata dalle piccole dimensioni dei fiori e dotata di profumo e sapidità particolari, tali da rendere le sue produzioni simili al più noto e blasonato cappero di Pantelleria.

Attualmente esiste un consorzio di piccoli produttori, che si attengono ad un preciso disciplinare di produzione, in coltura biologica, che propongono sul mercato il prodotto garantito per origini, tecnica di coltivazione e metodologia di raccolta. Il cappero selargino entra nella cucina tradizionale del Cagliaritano soprattutto in una pietanza dell'antica tradizione, il "*cunillu a succhittu*", *coniglio in tegame*.

Con la carne di cavallo, a Pirri, un antico centro rurale alle porte di Cagliari, oggi completamente inserito nel contesto urbano, si prepara il *sugo al filetto di cavallo (bagna a sa pirresa)*. Si fa rosolare in un tegame, preferibilmente di coccio, nello strutto fuso, la polpa del cavallo tagliata a tocchetti minuti, insieme all'aglio (schiacciato intero) e alla cipolla tritata finemente. Si lasciano soffriggere gli ingredienti a fuoco vivo e,

CONIGLIO AI CAPPERI SELARGINI (CUNILLU A' SUCCHITTU)

Ingredienti: 800 g circa di coniglio da allevamento familiare, 80 ml di aceto di vino bianco, 160 ml di vino bianco, 2 dl di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di capperi di Selargius sotto sale, 2 spicchi di aglio, 1 rametto di rosmarino, sale.

Preparazione: lavare a lungo i capperi e farli sgocciolare. Tagliare a tocchetti non troppo piccoli il coniglio; versare in una terrina l'aceto, il vino, uno spicchio di aglio e il rosmarino; aggiungere il coniglio e farlo marinare per almeno 4 - 5 ore. Tritare finemente il secondo spicchio di aglio; versare in un tegame l'olio, aggiungervi l'aglio tritato e il coniglio, tenendo da parte i fegatini. Rosolare a lungo il coniglio, su tutti i lati, quindi unire la marinata e far cuocere sino ad ottenere un sughetto denso e scuro. A fine cottura, aggiungere i capperi e i fegatini tritati finemente assieme; cuocere ancora per 1 minuto; spegnere la fiamma, amalgamare e lasciare insaporire.

SUGO ALLE NOCI (BAGNA DE NUXIS)

Ingredienti (per 6 persone): 1 dl d'olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, qualche rametto di prezzemolo, 1 foglia di alloro secca, 12 noci, sale, 200 g di formaggio pecorino o vaccino, fresco e acidulo, possibilmente autunnale o primaverile, ottenuto con il latte colostro.

Preparazione: far soffriggere in un tegame di terracotta un trito finissimo d'aglio, prezzemolo, alloro e le noci pestate in un mortaio. Dopo qualche istante aggiungere il formaggio fresco, ridotto in lamine e, a fuoco molto tenue, farlo sciogliere per fondere tutti i diversi sapori.

raggiunta la doratura, si aggiunge il vino e si fa evaporare. Su un tagliere si prepara, poi, un trito di pomodori secchi preventivamente sciacquati in acqua tiepida e si versa nel tegame di cottura insieme alla polpa di pomodoro, a un mestolo di brodo di carne e al basilico, spolverizzando di pepe. Si prosegue la cottura, coperto, a fuoco lentissimo, senza aggiunta di sale, quindi si spegne e si lascia condensare il sugo.

Infine, un condimento per vari tipi di spaghetti e paste corte, d'introduzione recente, ma ormai entrato nell'uso fino a diventare tradizionale, è basato sull'impiego della *buttariga de lissa* (bottarga di muggine) preparata negli stagni dell'Oristanese.

LA CUCINA TABARCHINA

Praticata a Carloforte e Calasetta, la cucina tabarchina è strettamente legata alle particolari vicende storiche delle due comunità, delle quali si riporta un breve cenno, che consentirà di comprendere appieno i motivi delle differenze tuttora esistenti tra questa cucina e quella della tradizione, presente nelle aree limitrofe.

Nella seconda metà del XVI secolo, la nobile famiglia Lomellini di Genova ottenne, dall'allora Bey di Tunisi, la concessione per la pesca del corallo lungo la costa Nord della Tunisia. Fu così che alcune decine di famiglie liguri, soprattutto di Pegli, si trasferirono nell'isola di Tabarka, presso



SUGO ALLA BOTTARGA DI MUGGINE (BAGNA DE BUTTARIGA)

Ingredienti (per 6 persone): 1 bottarga di muggine di Cabras stagionata, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine di oliva, 1 peperoncino, 1 pizzico di zafferano di Sardegna Dop, sale, pepe.

Preparazione: grattugiare la bottarga privata della pelle, conservandone un poco tagliata a fettine sottili, per la guarnizione. Soffriggere in una padella aglio, olio e peperoncino; cuocere gli spaghetti, scolarli tenendo da parte un po' di acqua di cottura, metterli nella padella con il soffritto e saltarli per qualche minuto. Trasferire il tutto in una terrina e condire con la bottarga grattugiata. Mescolare continuamente, aggiungendo un po' alla volta l'acqua di cottura della pasta, perché la bottarga crei una salsa cremosa. Servire aggiungendo le fettine di bottarga come guarnizione, non aggiungere formaggio grattugiato.

la costa tunisina, dove fondarono un borgo fortificato. La colonia ligure esercitò per quasi due secoli la pesca del corallo e le altre attività di pesca, tipiche della gente di mare, entrando in stretto contatto con le popolazioni berbere e arabe della terraferma. All'inizio del XVIII secolo, sia per il progressivo esaurimento dei banchi corallini sia per i peggiorati rapporti con le popolazioni locali, una parte dei coloni si rivolse al re di Sardegna, Carlo Emanuele III di Savoia, per ottenere l'assenso a trasferirsi nell'isola di San Pietro, posta presso la costa Sud-Ovest della Sardegna. La richiesta venne accolta e la maggior parte della popolazione di Tabarka fondò un

borgo, cui diede il nome di Carloforte in onore del re che aveva concesso l'insediamento.

Il Bey di Tunisi non gradì tale iniziativa, tanto da confiscare proprietà e attrezzature degli abitanti rimasti a Tabarka e trarli in schiavitù. Il re di Sardegna, sollecitato dai tabarkini, per evitare la vendita degli schiavi, intervenne pagandone il riscatto. Una volta resi liberi, questi ultimi abitanti di Tabarka si trasferirono in parte a Carloforte, in parte si insediarono nella poco distante isola di Sant'Antioco, dove fondarono il borgo di Calasetta, mentre altri fondarono una colonia sulla costa spagnola cui diedero il nome di Nueva Tabarca. Altri ancora trovarono sistemazione a Bonifacio e nella madrepatria ligure.

Le comunità sistematesi nelle isole limitrofe alla costa sarda hanno conservato nel tempo la loro identità ligure e in parte nordafricana, la loro lingua e la loro cultura, tanto da continuare ad autodefinirsi "tabarchini".

L'origine ligure e i contatti plurisecolari con la popolazione nordafricana e, più di recente, con le aree limitrofe del Sulcis-iglesiente, hanno avuto, nel tempo, una certa influenza sulla cucina tabarchina, prevalentemente basata



su piatti di pesce. Questa si è infatti arricchita di pietanze come il cuscus, di origine nordafricana, di alcuni piatti di carne, minestre, sughi e salse che risentono degli eventi vissuti nei secoli da questa particolare popolazione.

La salsa più rappresentativa della cucina tabarchina è sicuramente il *pesto (peshtu)*, di origini prettamente liguri. Elaborazione, relativamente recente, di condimenti a base di sale, aglio e olio, ottenuta amalgamando gli ingredienti in un pestello di legno o mortaio di marmo, le cui origini vengono addirittura fatte risalire al "moretum" descritto da Virgilio. Il suo uso, molto frequente in passato, è andato diminuendo con l'avvento dei sughi di pomodoro, ma sopravvive con successo, nella cucina tabarchina e in quella ligure, come parte essenziale di molti piatti caratteristici.

È noto che gli ingredienti caratteristici del pesto ligure sono, a parte l'aglio, il sale e l'olio, il basilico, i pinoli, il formaggio grattugiato. Naturalmente, a Carloforte e Calasetta, non sono disponibili il basilico di Pra o l'aglio di Vessalico, come vorrebbe la ricetta certificata dal Consorzio del pesto genovese, quindi il *pesto tabarchino* non ne rispetta gli stretti canoni

PESCE IN SCABECCIO

Ingredienti: 1 kg di pesce minuto (trigliette, vacchette, serrani, donzelle, sardine ecc.), farina, 2-3 spicchi d'aglio, 1 cipolla, ¼ di litro di aceto di vino (puro o miscelato con vino bianco), 1 foglia di alloro o 1 rametto di rosmarino, 400 g di pomodori o passata di pomodoro (facoltativi), olio d'oliva, pepe, sale.

Preparazione: tagliare a lamelle sottili l'aglio e la cipolla e soffriggerli in poco olio. Quando il soffritto acquista un colore dorato, irrorare con l'aceto, unendo l'alloro (o il rosmarino), i pomodori preventivamente pelati (o la passata di pomodoro), sale e pepe macinato secondo i gusti. Lasciar sobbollire il tutto fino a completa omogeneizzazione dell'ingrediente che è pronto per essere versato sul pesce. Friggere in olio molto caldo il pesce, desquamato, sventrato, pulito, asciugato e infarinato. Dopo la frittura, liberarlo dalla farina e dall'olio in eccesso, lasciandolo riposare su carta, quindi disporlo a strati successivi in una capiente terrina. Irrorare ciascuno strato, prima della disposizione di quello successivo, con la salsa a scabeccio. Prima di servire, lasciar raffreddare il pesce e attendere qualche ora, fino a che sia stato adeguatamente marinato dallo scabeccio. Di solito viene servito dopo non meno di 24 ore dalla preparazione.

ma è un ottimo condimento utilizzato per le paste asciutte (lasagne, trenette, trofiette ecc.) e, meno di frequente, per i minestrone. A differenza di quanto avviene in Liguria, è spesso associato al sugo di pomodoro, in particolare per condire una piatto tipico carlofortino, quale il risotto con le seppie.

Altra salsa di origine ligure, gelosamente conservata e riproposta dalla tradizione tabarchina, è la *salsa di noci* (tocu de noxe) che viene utilizzata per il condimento delle paste, e in particolare dei pansoti, variante ligure dei classici ravioli di ricotta e verdure. Anche questa salsa appartiene ai condimenti a base di aglio, olio e sale ottenuti mediante amalgama in mortaio, ed è caratterizzata dalla presenza dei gherigli di noce spellati, varie erbe selvatiche e pane ammollato nell'acqua.

Un'origine del tutto diversa è quella della *salsa scabeccio*, che può essere considerata una salsa ma anche una tecnica di conservazione di pesce minuto fritto. L'uso nella cucina tabarchina è probabilmente di antica derivazione ligure, ma lo scabeccio è diffuso anche altrove in Sardegna, a Cagliari in particolare, e in diverse regioni italiane, nella penisola iberica e, con vari nomi, in tutta l'area mediterranea, nel Medio Oriente e in America Latina, dove viene usato prevalentemente per la preparazione di piatti a base di carne.

Antichi testi spagnoli, quale il *Llibre del Coch*, scritto in catalano da Maestro Robert de Nola nel 1520 e pubblicato in castigliano col titolo *Libro de los Guisados* (Logroño, 1525), ne attestano l'uso con il termine

castigliano "escabeche" o catalano "escabeig" derivati dall'arabo "sikbag". Sembra addirittura che questo termine sia contenuto in una novella delle *Mille e una notte* (IX secolo d.C). Il pesce fritto viene abbondantemente cosperso di sugo e conservato in una terrina per almeno qualche ora. Il piatto così preparato resta commestibile per parecchi giorni.

Infine, una *salsa* tipicamente tabarchina è quella a base di *zucchine*, che viene utilizzata per condire la pasta verde alla Carolina.

LE ABITUDINI ALIMENTARI DI UN'ECONOMIA PASTORALE

La posizione della Sardegna, al centro del Mediterraneo, ha favorito, sin dall'età del Bronzo (1400 a.C.), i contatti con vari popoli che, nelle rotte commerciali da Oriente verso Occidente e viceversa, considerarono l'isola come tappa ideale e testa di ponte per approdi temporanei e scambi commerciali. La scoperta di numerose anfore da trasporto fenicie, etrusche e greco-italiche attesta un importante commercio di vino, carni, pesci salati e spezie, che evidentemente erano presenti nelle abitudini alimentari dei protosardi. La conquista della Sardegna da parte dei Cartaginesi consolidò le abitudini alimentari di tradizione orientale, soprattutto nella parte meridionale e nel Campidano di Oristano.

Le testimonianze più numerose e precise sulle abitudini alimentari dei sardi si ritrovano nel periodo della conquista della Sardegna da parte dei Romani. L'isola, che divenne provincia romana, produceva, tra il I secolo a.C. e per tutto il periodo imperiale, quantità importanti di cereali, tanto da essere definita il granaio di Roma, ma anche cibi conservati sotto sale, spesso usati come salse e sughi da condimento, in grado di insaporire diverse vivande.

Due antichi condimenti della cucina pastorale, tipici delle tradizioni del Nuorese, sono *sa merca nuorese*, un condimento a base di cagliata acida, e l'*abbattu* o *abbamele*, a base di estratto di cera d'api, miele e polline. Quest'ultimo si ottiene dopo la smielatura a mano di 2 kg di favi di arnie tradizionali. La cera strizzata, contenente ancora circa il 20-30% di miele e le celle di nido con riserve di polline, viene posta in acqua abbondante e riscaldata ad almeno 50 °C fino al completo rilascio del miele. Dopo aver eliminato la cera residua,

PASTA VERDE ALLA CAROLINA

Ingredienti: 3 zucchine fresche, 1 cipolla, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 mestolo di brodo di carne, 1 uovo fresco, prezzemolo tritato fino, 1 pugno di pecorino sardo grattugiato, 350 g di pasta corta, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: tagliare le zucchine a spicchi regolari e farle rosolare nell'olio caldo, in una capace casseruola, assieme alla cipolla pestata nel mortaio. Quando il soffritto comincia ad assumere un colore dorato, aggiungere il vino. Lasciare evaporare quasi completamente e unire il brodo. Continuare la cottura per 20 minuti, aggiungendo brodo se necessario. Cuocere la pasta, scolarla al dente, cospargerla di prezzemolo e versarla nella casseruola. Aggiungere un uovo intero strapazzato a parte e il pecorino a piacere. Ripassare nella casseruola la pasta fino a completa mescolanza degli ingredienti e servire.

SA MERCA NUORESE (CONDIMENTO A BASE DI CAGLIATA ACIDA)

Ingredienti: 2 lt di latte fresco di pecora, 1 pizzico di caglio di agnello o di capretto.

Preparazione: versare in una pentola il latte di pecora e metterlo a fuoco basso fino a raggiungere 35 °C. Togliere la pentola dal fuoco e aggiungere un pizzico di caglio ben sciolto e distribuito nel latte in modo uniforme. Far riposare per circa un'ora e, ottenuta la cagliata, inciderla con una serie di tagli paralleli distanti 6-7 cm, in modo da delimitare delle fette, che lascino defluire il siero dalla massa più compatta. Dopo qualche ora, estrarre le fette dal siero, disporle su di un piano per completare l'asciugatura e lasciarle all'aria per almeno due giorni, per farle inacidire. Dopo l'asciugatura, mettere le fette in un contenitore e ricoprirle di sale per poterle conservare a lungo.

si filtra l'acqua mista a miele e polline, utilizzando un panno di cotone a trama fitta. Si porta ad ebollizione il filtrato, a fuoco moderato, aggiungendo la scorza essiccata di un'arancia, mantenendo in ebollizione per alcune ore, sino a che, con l'evaporazione, non si ottenga uno sciroppo dalla consistenza simile al miele, ma dal colore molto scuro e moderatamente dolce. Nella cucina del Nuorese e in quella della Gallura, *s'abbattu*, o *abbameli* veniva usato per condire la ricotta fresca, insaporire i formaggi freschi impiegati nei ripieni di alcuni dolci tradizionali, quali "tilikas", e "cucchieleddi milati", o come dolce al cucchiaino da consumare a fine pasto.

Le fette di merca essiccate sono impiegate, grattugiate o sbriciolate in tocchetti, nella cucina pastorale per condire minestre in brodo e di verdure, tra queste la minestra di patate, rendendole molto più saporite e gradevoli.

Delle varie salse usate nella tradizione culinaria in età romana, le più note sono quelle di pesce, prodotte soprattutto nella Penisola Iberica e nel Nord Africa che, poste in anfore di terracotta, venivano poi commercializzate in tutto l'Impero.

In Sardegna, come in tutte le regioni del mondo romano, è considerevole la documentazione anforaria di afflusso di *garum* e salse analoghe. Un fortunato rinvenimento, fatto durante gli scavi nell'antica Olbia, ha restituito il contenuto di un'anfora nordafricana, databile II-III secolo d.C., costituito da un composto in origine pastoso, di colore giallastro,

con minutissimi frammenti di lische, identificato come *allec*, l'antica salsa ottenuta come sottoprodotto del *garum*.

In tema di salse e condimenti, non solo di pesce, non si può non fare un cenno al sale stesso, che ad esse dà il nome, come loro componente principe, nell'antichità. La salagione era infatti l'unica tecnica nota per conservare a lungo gli alimenti, in specie quelli ad alto contenuto proteico come la carne e il pesce.

Non ci sono evidenze archeologiche dell'esistenza di saline nella Sardegna antica, ma è desumibile con certezza da due iscrizioni romane rinvenute nelle saline di Cagliari e dalla stessa ubicazione di molti dei principali centri urbani, spesso di origine fenicia, posti a fianco di lagune e bassifondi marini adattissimi allo scopo (Cagliari, Olbia, i centri del golfo di Oristano, ecc.), presso i quali, non per caso, sono sorte saline nelle fasi storiche post-antiche, alcune delle quali ancora oggi attive.

L'uso di alcune salse di tradizione orientale, a base di spezie, vino, oli essenziali ed erbe aromatiche, si conserva ancora oggi ben radicato nell'isola. Una tradizione significativa è, anche nel Nuorese, l'uso dello *zafferano*. Viene utilizzato nella preparazione di piatti del mondo pastorale,

STUFATO DI TAGLIOLINI ALLO ZAFFERANO (SU SUCCU)

Ingredienti: 30 fili di zafferano fresco o 10 bustine in polvere, 1 kg di carni miste di pecora, manzo, gallina, 500 g di semola di grano duro, 1 uovo, 300 g di formaggio pecorino fresco fermentato per due giorni, 50 g di pecorino stagionato grattugiato, 50 g di sugo di pomodoro, 1 pomodoro secco, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 mazzetto di prezzemolo, sale.

Preparazione: preparare il brodo di carni miste con la cipolla, il pomodoro secco, il sedano, il prezzemolo e il sale. Impastare la semola di grano duro con l'uovo per ottenere dei tagliolini lunghi e sottili. Sciogliere in una terrina lo zafferano in mezzo litro di brodo. Cuocere i tagliolini nel brodo restante, in una teglia, dosando la quantità per evitare il completo assorbimento del brodo. Disporre sopra i tagliolini delle fette sottili di pecorino fresco e versare il brodo nel quale era stato disciolto lo zafferano. Aggiungere il pecorino grattugiato e decorare con poco sugo di pomodoro. Coprire la teglia per stufare i tagliolini e servire il piatto ben caldo.

dei quali ha ingentilito i sapori ma, come si vedrà, anche per altri usi. È impiegato nella preparazione dei dolci tipici della festa di “S’angule de Santu Nigola”, per dare colore e profumo ai formaggi freschi usati nelle formaggelle salate e dolci, per esaltare il colore chiaro del sugo di pomodoro fresco, ma anche come erba tintoria. I preziosi stimmi venivano infatti utilizzati sia per tingere il copricapo di seta del costume delle donne di Orgosolo, sia per dare il tradizionale colore arancione al copricapo del costume di Busacchi, portato dalle vedove durante il periodo del lutto.

Una pietanza tradizionale in cui viene ancora impiegato lo zafferano è “*su succu*” (*stufato di tagliolini allo zafferano*).

SULLA TAVOLA SASSARESE

La *bagna*, l'*agliata rossa o bianca* e la *salamoia* vengono in genere considerati i tre principali “sughi o salse” della tradizionale cucina sassarese, utilizzati per condire e realizzare molte pietanze che rappresentano, pur nella loro semplicità, vere e proprie squisitezze ancora oggi molto apprezzate.

L’origine della *bagna* risale sicuramente alla prima metà del secolo scorso, quando le famiglie, nelle campagne della Nurra o nei rinomati orti del Sassarese, si riunivano per la preparazione del passato di pomodoro.

La *salsa di pomodoro* veniva conservata in bottiglie (in genere a chiusura col tappo ermetico a scatto) deposte, una volta riempite, in grossi recipienti, separandole accuratamente con sacchi di juta al fine di evitarne la rottura durante la bollitura. Altro aspetto tradizionale legato al sugo di pomodoro è sicuramente quello rappresentato dalle stuoie esposte al sole, coperte di pomodori divisi a metà e cosparsi di sale, o dai sacchetti di tessuto in cotone, ripieni di sugo di pomodoro, compressi da pesanti pietre per favorire l’espulsione dell’acqua e la formazione del concentrato, o *conserva di pomodoro*.

Tutto ciò avveniva durante l’estate, quando gli orti erano particolarmente colorati dalla presenza dei pomodori maturi. Si tratta comunque di due aspetti tradizionali ancora abbastanza diffusi nelle campagne del Sassarese. Le scorte di sugo di pomodoro e di estratto, così ottenute,

dovevano durare sino al successivo raccolto ed erano riserve preziose nelle dispense più ricche.

Da tali prodotti conservati si otteneva la *bagna*, che è un normale sugo al pomodoro, spesso aromatizzato con basilico, e che è sempre, nel Sassarese ma non solo, il principale condimento per paste, riso, ravioli, pane raffermo, legumi e patate.

Una variante molto usata, soprattutto nel passato, è rappresentata dalla *salsa di pomodori secchi*, anche questa usata per condire pasta o riso.

SALSA DI POMODORI SECCHI

Ingredienti: 8 pomodori secchi sotto sale, spezie, erbe aromatiche, 1 spicchio di aglio, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, peperoncino.

Preparazione: lavare accuratamente, per dissalarli, i pomodori secchi e tagliarli a pezzetti. Porli in un tegame con l’olio e 1 cucchiaino d’acqua, aggiungere lo spicchio d’aglio, il peperoncino e l’origano (o salvia, o basilico). Cuocere a fuoco molto lento (o a bagnomaria) sino ad ottenere la consistenza di una salsa. Eliminare lo spicchio d’aglio.



Una delle più antiche ricette, imperniata sull'uso del sugo di pomodoro, è sicuramente "lu ghisadu", classico sugo della tradizione del Sassarese impiegato per condire i ravioli di ricotta o di formaggio e gli gnocchetti sardi, soprattutto in occasioni importanti. Tale sugo consentiva l'originale possibilità di disporre, contemporaneamente, della pasta e della carne, quasi a precorrere quello che successivamente diventerà il "piatto unico" presente in molte tradizioni gastronomiche.

LU GHISADU

Ingredienti: 1 kg di carne (vitellone o maiale o agnellone o pollo ruspante), 500 g di passata di pomodoro, ½ bicchiere di olio extravergine di oliva, 1 cipolla piccola, 3 foglie di alloro, 1 rametto di basilico fresco, sale.

Preparazione: rosolare in olio la cipolla e la carne tagliata a pezzetti. Aggiungere la passata di pomodoro, l'alloro, il basilico e il sale. Cuocere a fuoco lento per 2 o 3 ore aggiungendo di tanto in tanto dell'acqua, sino a che la carne non risulti quasi disfatta.

Anche la ricetta sassarese del risotto prevede l'impiego del sugo di pomodoro preparato in casa artigianalmente. Questo piatto rappresenta una delle più antiche modalità di utilizzo del riso, sin dalla sua comparsa sulle tavole del territorio. Si tritano lardo e cipolla e si fanno soffriggere con due cucchiaini di olio. Si aggiungono, quindi, la carne o la salsiccia tagliata a tocchetti, la polpa di pomodoro tritata e lo zafferano. Si fa rosolare bene e si porta a cottura la carne. Si versa il riso e si fa cuocere con il brodo.

Sia a Sassari, sia nella Nurra, è inoltre molto diffuso l'impiego del *sugo alla salsiccia*, facile da preparare e molto appetitoso. Del suo profumo si riempivano le strade di molti paesini del Sassarese di qualche decennio addietro.

Un'ottima variante di questo sugo è costituita dal *sugo con salsiccia e ceci*, legume molto diffuso nella cucina locale e un tempo coltivato anche negli orti. Viene usato molto spesso e con grande successo per condire gli gnocchetti sardi.

Il sugo e l'estratto di pomodoro costituivano inoltre la base per l'*agliata rossa*, salsina aromatizzata con forti dosi di aglio e aceto, utilizzata in cucina sin dai tempi antichi per la preparazione e conservazione a breve termine di pesci, quali il gattuccio e la razza, e carni meno pregiate, quali piedini d'agnello, trippa ecc.

Per insaporire alcuni arrosti di pesce, quali zerri, sardine, muggini, o di carne di cavallo e asinello, è tradizione avvalersi, come salsa, anche dell'*agliata bianca*, a base di aglio e peperoncino in olio extravergine di oliva.



SUGO ALLA SALSICCIA

Ingredienti: 350 g di pasta corta, 200 g di salsiccia sarda, 300 g di pomodori pelati, 40 g di pecorino grattugiato, 4-5 foglie di alloro fresco, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Preparazione: tagliare a tocchetti di 1 centimetro la salsiccia matura, ma ancora morbida, e farla rosolare in un tegame a fuoco medio, dopo aver regolato l'olio in base alla quantità di grasso del salume. Aggiungere i pomodori pelati, aggiustare di sale e pepe e portate avanti la cottura. Cinque minuti prima di spegnere il fuoco, aggiungere l'alloro. Condire la pasta col sugo e con una bella manciata di pecorino sardo stagionato, grattugiato al momento.

Una particolare salsa usata nel territorio è la *salamoia*, che si ottiene con la bollitura, per pochi minuti, in acqua molto salata, di uno spicchio d'aglio e qualche rametto di prezzemolo. Viene utilizzata per insaporire e tenere in caldo il pesce azzurro arrostito alla brace, quali sardine, zeri, sgombri, e per la conservazione di olive, con l'aggiunta di un gambo di finocchio selvatico e di qualche foglia di alloro. È nell'ambiente agropastorale del Nord Sardegna che nasce, inoltre, una salsa molto particolare: la *salsa di ricotta fresca*, idonea per condire la pasta corta, tipo conchiglie o ditaloni, che più si prestano a riempirsi di questa vellutata crema di ricotta aromatizzata. Si schiaccia con una forchetta la ricotta in una terrina, si aggiungono un pizzico di sale e una spolverizzata di cannella, diluendo con alcune cucchiainate di acqua di cottura della pasta. Si amalgama a lungo sino ad ottenere una crema fluida, riscaldandola ponendo la terrina sopra la pentola in cui cuoce la pasta (si consiglia pasta corta).

Nella moderna ristorazione è molto apprezzata anche la *ricotta mustia*. Si tratta di una ricotta, salata ("mustia") e affumicata, più o meno stagionata, da potersi grattugiare, da cui il termine "fumo" presente nella dizione di alcuni piatti. Un ottimo esempio dell'uso di questa salsa è costituito dalle *penne al fumo*, sempre presenti nelle trattorie sassaresi degli anni Sessanta. Si tratta di un primo semplice, che ha il suo punto di forza in una crema vellutata, realizzata con il sugo di pomodoro e la ricotta mustia.

PENNE AL FUMO

Ingredienti: 350 g di pasta (penne o spaghetti), 100 g di ricotta secca (mustia), 300 g di pomodori pelati, olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, sale, pepe.

Preparazione: fare un sugo di pomodoro semplice, con l'aglio fatto scaldare in un filo d'olio, e i pomodori pelati cotti a fuoco lento per circa 10 minuti. A cottura ultimata, schiacciare con un cucchiaino la ricotta mustia, dopo aver tolto 1 o 2 mm di parte esterna, per eliminare la crosta, e farne una crema con l'aggiunta di acqua calda. Unirla al sugo di pomodoro e mescolare il tutto in modo da ottenere una crema fluida. Rimettere sul fuoco e aggiungere la pasta al dente; amalgamare bene, regolare il sale e il pepe e portare a tavola caldissima.

SUGO ALLA PERNICE SARDA

Ingredienti: 1 pernice sarda, 100 g di pancetta, 500 g di pomodorini maturi, ½ bicchiere di olio extravergine di oliva, ½ bicchiere di vino bianco, trito di carote, sedano, cipolla, aglio e rosmarino, sale.

Preparazione: spennare, fiammeggiare, sventrare, lavare e tagliare in 4 parti la pernice, eliminando le zampe e la testa. In un tegame antiaderente soffriggere il trito di verdure e aromi, aggiungere poi la pancetta a dadini insieme ai pezzi di pernice, rosolare coprendo con il coperchio e quindi aggiungere il vino bianco. Una volta evaporato, mettere i pomodorini tagliati a pezzetti. Cuocere a fuoco basso, spolverizzando di sale.

Sempre dall'ambiente agropastorale nasce sicuramente l'uso del particolarissimo *sugo con cagliato*, da sempre molto usato per condire la fregula. Si pesta il lardo e si soffrigge con i pomodori ben maturi. A fine cottura, si aggiungono al soffritto il prezzemolo, il basilico e il cagliato in salamoia o di formaggio fresco.

Un sugo per fregula, molto più attuale, ma non per questo meno ricercato soprattutto nel campo della ristorazione, è quello a base di *bottarga di muggine*. Si lessano le patate. Si soffriggono lentamente l'aglio e il sedano tritati finemente. Dopo qualche minuto si aggiungono prezzemolo e origano e si continua la cottura per due minuti. Si uniscono le patate tagliate a tocchetti, il succo di limone e metà della buccia, proseguendo la cottura e regolando di sale e pepe. Si completa il sugo con qualche cucchiaino di acqua di cottura, la restante scorza di limone, l'origano e la bottarga grattugiata.

Anche l'antica cucina della cacciagione ha tramandato delle ottime salse, come il *sugo di pernice*, per condire la pasta fresca, quali gnocchetti sardi o tagliatelle, e il *sugo rosso in agrodolce*, molto usato per condire la carne di cinghiale e di lepre. Quest'ultimo sugo consisteva praticamente in un "ghisadu" fatto con la carne della cacciagione, con l'aggiunta finale di un bicchiere di aceto forte e di un cucchiaino di zucchero. La salsa in agrodolce è l'ideale per stemperare il sapore forte della cacciagione, soprattutto del cinghiale maschio.



SALSINA DI INTIMO DI ARAGOSTA

Ingredienti (per 6 persone): 2 aragoste, ½ bicchiere di olio extravergine di oliva, il succo di 2 limoni, 1 cucchiaino di aceto di vino, sale, pepe.

Preparazione: lessare con acqua di mare, per 14-15 minuti, un'aragosta femmina e una maschio di media dimensione. Lasciar raffreddare. Spaccare e svuotare le due teste, raccogliendo in una terrina, con un cucchiaino, i pezzetti di polpa, le uova della femmina e il sughetto marroncino del maschio. Aggiungere l'olio, il succo di limone, l'aceto, sale, pepe. Emulsionare bene il tutto con la frusta e condire con la salsina la polpa.

Più recente e attuale è sicuramente la *salsina a base di limone e intimo di aragosta*, che si usa per condire l'aragosta stessa, considerata da sempre il principe dei crostacei e pescata sia nel litorale di Alghero sia in quelli di Stintino e Castelsardo.

LA GALLURA DEGLI STAZZI

Uno dei condimenti primari nell'economia dello stazzo, antico podere tipico della Gallura, era costituito dall'“*ociu caghju*”, che tradotto alla lettera significherebbe *olio di formaggio*. Il suo uso nell'economia familiare era quotidiano e importantissimo, vario e irrinunciabile. Si otteneva soprattutto, come prodotto secondario ma non certo di secondo ordine, nella preparazione di due pietanze caratteristiche della Gallura rurale: la “*mazza frissa*” e il “*caghju furriatu*”, realizzate, rispettivamente, a partire dalla panna di latte

leggermente fermentata e dalla pasta filata di formaggio fresco di mucca, non passato in salamoia. I due piatti, in questi ultimi anni, stanno vivendo una seconda giovinezza, poiché sempre più presenti nei menu dei migliori agriturismi della Gallura e nei pranzi offerti ai fedeli, in alcune importanti feste campestri. Hanno un aspetto simile ad una purea piuttosto morbida, e vengono serviti, di solito, come assaggio tra gli antipasti oppure, se più abbondanti, come secondo piatto. Non di rado sono cosparsi con un velo di miele, meglio se amaro di corbezzolo, e serviti come dolce, a fine pasto.

Durante la preparazione di queste pietanze, l'amalgama ottenuto in fase di cottura rilascia particelle di grasso fuso in forma oleosa, con sapidità e aromi particolari, che costituiscono, appunto, l'“*ociu caghju*”. Questo viene raccolto in terrine dove, con il ridursi della temperatura, si condensa, assumendo un aspetto burroso o semisolido. Dalle terrine, conservate in luogo buio e fresco, viene prelevato a cucchiata al momento dell'utilizzo, e trasferito direttamente sulla portata calda da condire. Nella cucina tradizionale era impiegato soprattutto come condimento di primi piatti a base di pasta casereccia o pane raffermo, oppure spalmato sul pane caldo, e servito come semplice, ma nutriente merenda ai bambini. Si usava anche per ungere, rendendola particolarmente gradita, una ciambella di grano duro non lievitata (azzima) detta “*coccu agghjmu*”, che veniva posta in cottura sul selciato caldo del caminetto, o all'interno di tegami in terracotta posti su treppiedi, sopra le braci. La preparazione di questa tipologia di pane antichissimo costituiva un modo semplice e rapido con il quale le padrone di casa sopperivano alla momentanea carenza di pane fresco, nel caso di imprevisto arrivo di ospiti di riguardo nello stazzo.

Il condimento era utilizzato, inoltre, spalmato all'interno di focacce di semola fine appena sfornate, che venivano poi reinfornate per qualche minuto, e servite per pranzo, nel giorno della panificazione. Un altro modo di utilizzare l'“*ociu caghju*” era quello di unirlo allo strutto per la preparazione del sugo a base di pomodoro, cui dava un sapore particolare.

Tale condimento, nelle tradizioni dello stazzo gallurese, entrava anche tra le sostanze medicamentose, con ampio spettro di efficacia. Era infatti impiegato per lenire piccole ferite, isolare e proteggere lievi infezioni, e per la cura di irritazioni cutanee. Si cospargeva abbondantemente questo

 MAZZA FRISSA

Ingredienti (per 6 persone): 750 g di panna di latte vaccino leggermente acidula, 200 g di semola fina, 1 bicchiere di acqua o di latte, sale.

Preparazione: versare in un tegame la panna di latte, leggermente fermentata. Portarla ad ebollizione a fuoco moderato, mescolando di continuo con un mestolo di legno. Versare poco per volta, e a pioggia leggera, la semola fina, evitando che si formino grumi. Mano a mano che la poltiglia tenderà a rapprendersi, aggiungere un po' di acqua o di latte continuando a mescolare ininterrottamente. Salare e continuare la cottura per 15-20 minuti, sempre mescolando, sino a quando la massa avrà la consistenza di una purea e si staccherà facilmente dal fondo della padella rilasciando dell'olio ("ociu casghju"). Raccogliere con un cucchiaino l'olio rilasciato e porlo in una terrina. Servire subito, molto caldo.

olio sulla parte interessata e il suo effetto alleviava il dolore e riduceva l'infiammazione.

Un prodotto simile all'"ociu casghju" veniva ottenuto anche dalla fusione del burro di ricotta, usanza ormai totalmente abbandonata.

L'ociu caghju, oggi sostanzialmente scomparso dalla tavola dei galuresi, rischia di sparire definitivamente, cadendo nel dimenticatoio. Ci si auspica che ne venga reintrodotta l'uso, soprattutto nelle ristorazioni tipiche e negli agriturismi di buon livello.

HANNO COLLABORATO

Maria Ausilia Fadda
Salvino Leoni (DCST)
 Carlo Maccioni

Proto Pippia
 Tomaso Pirina
 Aldo Vanini

SUGHI SALSE E CONDIMENTI *all'Estero*

*I contributi delle Delegazioni
 dell'Accademia Italiana della Cucina
 nel mondo*



Canada

Toronto-Ontario



IL BAGAGLIO DEGLI EMIGRANTI

La strada improvvisamente si restringe, per tre isolati assomiglia a quella di un paese. Le insegne parlano italiano, l'aroma dell'espresso giunge fin sul marciapiede e il negozio di casalinghi espone in bella vista un bruciatore a gas con un grosso caldaro di alluminio, lunghi mestoli di legno e poi barattoli di vetro per conserve. In stagione, ceste di pomodori e di peperoni del negozio accanto finiranno in quel pentolone ad integrare il raccolto dei piccoli orti retrostanti le case vicine e, allora, altri sapori si diffonderanno nell'aria.

Un'eredità contadina e una stretta economia familiare governavano la vita dei nostri emigranti soprattutto in tempi passati; la definizione di *comfort food* non era ancora stata coniata, ma avrebbe ben riassunto la funzione che rappresentava l'aspetto culinario nel loro bagaglio.

Pelati, passata, conserva, concentrato: così il *pomodoro* ritornava sui suoi passi con preparazioni proprie di cucine "povere" regionali, la cucina di casa. Nei giorni feriali il cibo era costituito principalmente da verdure, legumi e minestre, talvolta un piatto di spaghetti, una base di carboidrati coronata da qualche polpetta di carne, il tutto condito con la loro salsa di cottura. Pasta inframmezzata da piccole polpettine come le lasagne imbottite calabresi, una sorta di *sagne chjine* sdoganate nel nuovo mondo, oppure lasagne alla napoletana, spaghetti "ammollicati", costituivano altrettante alternative. Ma alla domenica ci si poteva permettere qualcosa di più: ciò che l'immaginario collettivo pensava fosse sempre stato lo standard giornaliero delle classi più abbienti: il *ragù*, il mitico "*rrau*", il cui sugo condiva i maccheroni e la carne affettata assicurava un buon secondo, oppure uno stracotto di manzo come la *genovese*. Erano tutte preparazioni inizialmente piuttosto pesanti, che si sono perpetuate alleggerendosi con l'andar del tempo, ma sempre con la costante presenza del pomodoro che ne sanciva l'italianità.

Fino alla metà degli anni Settanta, le *scaloppine alla pizzaiola* dei ristoranti e le bistecche sulle griglie delle cucine nelle sale per banchetti non lasciavano molte alternative; *salsa di pomodoro e origano* con le scaloppine e una sorta di *fondo bruno* come guarnizione alle bistecche con contorno di

purè e crauti. Un fondo anche prodotto industrialmente, tutt'ora reperibile in certi supermercati che trattano alimentari non certo di alta gamma. Così il piatto di carne veniva nobilitato *ad hoc* con *salsa bianca* o *bruna di vitello*, *pollo*, *tacchino*, *funghi*.

IL RAGÙ

Con il termine di origine francese *ragout*, da *ragouter* o insaporire, si identificano preparazioni di carne, pesce o verdura tagliate a pezzi, a cottura in umido relativamente lunga. La parola italiana ragù indica ricette diverse tra loro, accomunate dall'uso di carne cotta in un sugo, di solito destinato a condire la pasta. I tipi di ragù sono due: uno a base di carne tritata e l'altro con un pezzo di carne intera cotta molto lentamente. Al primo genere di ragù (carne tritata) appartengono quelli emiliani (bolognese) e altri come il sardo o il barese. Al secondo tipo di ragù (carne intera) si associano quelli di alcune regioni meridionali. Esistono anche preparazioni cosiddette "al ragù" (involti grossi o piccoli di carne al ragù, bracioline al ragù ecc.), realizzate con una fetta di carne disposta attorno ad elementi aromatici, che appartengono di solito alla tradizione delle regioni meridionali. Di tutti i tipi di ragù esistono diverse varianti in ogni area.

Celebre è il ragù decantato da Eduardo De Filippo in *Sabato, domenica e lunedì* e da Giuseppe Marotta ne *L'oro di Napoli*, ricetta dall'intermi-

nabile cottura, servita sia di condimento alla pasta sia come secondo. "Fin dalle primissime ore del mattino un tenero vapore si congela dai tegami di terracotta in cui diventa bionda la cipolla ed esala le sue nobili essenze il rametto di basilico appena colto sul davanzale". Così inizia Don Peppino e perché il risultato sia quello ideale, il ragù non deve mai essere abbandonato a se stesso durante le varie fasi della cottura, perché "un ragù negletto cessa di essere un ragù e anzi perde ogni possibilità". Scelto con cura il pezzo di carne, né magro né grasso, alla base della ricetta, lo si mette nel tegame sorvegliando la rosolatura e poi spalmando "a scientifici intervalli" strati di conserva. Essenziale il ruolo del fuoco e del cucchiaino: lentissimo il primo, sensibile il secondo a capire il momento in cui intervenire. La lunghissima cottura necessaria alla ricetta, reclamando una vigile sorveglianza, spiega perché i migliori ragù sono quelli dei portieri, cioè i portinai, che dalla guardiola svolgono la doppia funzione di controllo, sia della casa sia della cucina dove il ragù "pipia" (sobbollisce).

Un panorama della ristorazione non certo invitante e variato, che però conosce un risveglio improvviso e promettente negli anni Ottanta. Nuove generazioni si succedono ai fornelli, i contatti frequenti con l'Italia, un pubblico più qualificato ed esigente con migliorate condizioni economiche, sono tutti fattori che concorrono ad emancipare un panorama fino ad allora confinato a preparazioni proprie delle regioni del Sud.

Il vocabolario si arricchisce di parole italiane come gnocchi, risotto, ossobuco, carpaccio, radicchio e relative salse e condimenti come *pesto*, *aceto balsamico*, *gremolata*.

L'alleggerimento di salse e condimenti coincide anche con l'apparizione della *nouvelle cuisine*, basata sull'integrità dei sapori e degli ingredienti, con la rinuncia completa a frollature e marinature. La tendenza è quella di una drastica riduzione nell'impiego dei grassi: cotture al dente delle verdure (stranamente già così comuni in Nord America), preferenza per salse leggere, attenta presentazione delle vivande servite.

Questa nuova ventata di libertà non è però esente da interpretazioni e mistificazioni; potremmo qui fare un elenco da far inorridire i palati più tradizionali. La "cucina espressa" elargisce indiscriminatamente mestolini di panna e vapori alcolici di vini e distillati. Tra le "rivisitazioni" si può citare una *salsa Alfredo*, allora sulla lista di molti ristoranti e adottata anche a livello casalingo.

Ciononostante, la nuova tendenza indica la strada su cui si avvia quella che tutti conosciamo oggi come la "cucina degli altri". Sembra un po' un controsenso usare una tale definizione in un Paese fondato sul multiculturalismo, ma attualmente assistiamo a reciproche contaminazioni che hanno arricchito le cucine di tutto il mondo.

Fin dai tempi dei primi insediamenti in Nord America, i frutti e le bacche dei boschi erano apprezzati per le loro proprietà mediche e nutrizionali. Così ancora oggi i mirtilli (*blueberries*) e i mirtilli rossi americani (*cranberries*) costituiscono gli ingredienti principali di salse, coulis e marmellate. Molto popolare anche in Canada è celebrare il cosiddetto "Thanksgiving Day" con il tradizionale *tacchino arrosto servito con salsa di cranberries*.

Dalla Scozia e dall'Irlanda, Paesi che hanno contribuito ad una forte immigrazione in tutto il Nord America fin dagli ultimi anni del Settecento,



arriva l'usanza di consumare carne di montone, o meglio, oggi, di agnello, che ben si sposa ad una *gelatina di menta (mint jelly)*. Il sapore fresco e penetrante serve ad attenuare quello marcato della carne. È un abbinamento che si riscontra anche in altre cucine, come quelle del Medio Oriente; la menta, non molto usata in Italia se non in liquoreria e pasticceria, compare talvolta nella trippa alla romana e non a caso nella cosiddetta insalata vignarola delle regioni centrali come contorno a carni ovine.

C'ERA UNA VOLTA

Due preziose pubblicazioni, in tema gastronomico, fanno luce sulle abitudini alimentari e quindi riflettono anche aspetti della vita quotidiana canadese ai tempi della formazione del Paese.

Il *Clever Cooking for Careful Cooks*, edito a Montreal nel 1888, riporta tra le sue pagine anche “alcune ricette con più di cento anni e mai pubblicate

prima”. Tra le note autografe dell'originale proprietario e alcuni ritagli di giornali dell'epoca, si può leggere di una “*spiced goosberries sauce*”, una gelatina che accompagna le carni, ottenuta portando a bollire l'uva spina e poi passandola al setaccio con aggiunta di zucchero, aceto, cannella e chiodi di garofano; pure il commento è autografo: “good!”.

SALSA DI UVA SPINA

Preparazione: stufare gli acini d'uva e passarli al setaccio. Aggiungere alla frutta la stessa quantità, in peso, di zucchero, un quartino di aceto ogni due chili e mezzo di frutta e, per la stessa quantità di frutta, un cucchiaino di cannella e uno di chiodi di garofano. Porre sul fuoco e continuare a cuocere finché la salsa non si addensa, prendendo una consistenza gelatinosa.

Sono riportate anche alcune pagine di pubblicità di estratti di carne e vegetali in grani - una sorta di liofilizzati, diremmo oggi - pronti per l'uso, con la sola aggiunta di un po' di acqua bollente.

Nel capitolo delle salse non mancano un paio di maionesi di cui una versione ottenuta con “salad oil” e un'altra in cui l'olio può essere sostituito da crema di latte.

L'olio, quasi sconosciuto, è sostituito da panna, burro, lardo e anche grasso di rognone; può sembrare strano oggi, ma basti pensare a pochi decenni fa, quando nel Nord d'Italia l'olio serviva solo per condire radicchio e insalata... e non doveva essere forte di sapore!

Tra le note finali si raccomanda di far tesoro degli avanzi di carni arrostiti di pollo o di tacchino e dei loro ossi, che lessati producono buone zuppe, le quali, ulteriormente ridotte, danno dei fondi bruni.

Il *Manuale di cucina pratica ad uso delle classi di economia domestica nelle scuole pubbliche di Toronto*, pubblicato in diverse edizioni durante gli anni Trenta del secolo scorso, è una semplice raccolta di ricette e consigli pratici per la conduzione di una casa. Anche in questo caso, tra le numerose salse descritte, non mancano il *fondo bruno*, la *salsa di menta* o di *capperi* per carni di montone o agnello e una *salsa di pomodoro* in cui si usa il burro. Ampio spazio è dedicato alle salse in cui semplice farina viene sciolta a

freddo nel latte o a caldo nel burro fuso; variando le proporzioni dei due ingredienti si ottengono diverse consistenze.

Le verdure, normalmente lessate in acqua salata, sono accompagnate da burro fuso o crudo, cioè presentate “all’inglese”. Le cotture in casseruola di pollo o avanzi di tacchino, con l’aggiunta di soli grassi, sono piatti unici molto popolari ancor oggi, magari usando il contenuto di una lattina non diluita di “Campbell Soup” ai funghi, che sostituisce l’originale besciamella rendendo la pietanza incolore e di sapore blando.

L’evoluzione e l’affinamento dei gusti, avvenuti nel corso delle due ultime generazioni, conseguenza dei mutati stili di vita, si riscontrano oggi in tutte le preparazioni. Le salse e i condimenti, fondamentali per quel valore aggiunto loro sempre attribuito, non sono state esenti da queste tendenze. Spesso, al tradizionale aceto si preferisce un “balsamico”, per la sua gentilezza e complessità al palato, e alle rosse e spesse pommarole di buona memoria subentrano sughì più leggeri e delicati.

La realtà cambia, ma quei caratteri identitari della cucina italiana, affinati nel lungo passato, sono e saranno sempre presenti.

HANNO COLLABORATO

Marisa Bergagnini (Delegata)

Massimo Fantoni





IL “SAUCIER” STABILISCE LA SALSA GIUSTA

Quando si parla di condimenti nella cucina italiana, subito si pensa alle golose e saporite salse che accompagnano le paste e che hanno infinite varianti, per cui, ai condimenti codificati e dunque classici, si aggiungono le preparazioni elaborate a partire da prodotti di nicchia, per i quali la difficoltà di reperimento aggiunge un’attrattiva supplementare. Quindi, un panorama pressoché infinito.

A Parigi è relativamente semplice trovare gli ingredienti giusti per realizzare diverse specialità italiane: i mercati di quartiere, i negozi di prodotti regionali e i buoni supermercati propongono prodotti accettabili, con i quali si può cucinare correttamente un buon numero di piatti tradizionali. A questo si aggiunga che, da qualche anno a questa parte, la cucina italiana è molto apprezzata e viene recepita come elaborazione più abbordabile rispetto ad altre.

LA BESCIAMELLA

Sull’origine e la storia della besciamella molti sono i lati oscuri e alta è la confusione. Spesso si dice che la besciamella sia stata inventata dal cuoco del finanziere Louis Béchameil (1630-1703), maestro di casa alla corte del re francese Luigi XIV e da qui il nome, ma bisogna arrivare al XVII secolo quando in Francia, dopo circa cento anni di silenzio, sono pubblicate tre importanti opere culinarie: *Le Cuisinier* di Pierre de Lune (1656), *L’Art de bien traiter* (1674) e *Le Cuisinier françois* di François-Pierre de La Varenne (1651). È proprio quest’ultimo a dare il nome di béchameil alla salsa della quale troviamo tracce nei libri di cucina italiana del Rinascimento.

Diventata di moda, la salsa ritorna in Italia, rielaborata e raffinata, con il nome balsamella, forse perché nell’aspetto e consistenza somiglia a un balsamo, anche se alcuni studiosi la fanno derivare dal biancomangiare della cucina italiana, citato nel libro di un anonimo del XIV secolo, intitolato *Liber de coquina*. La storia di questa salsa potrebbe essere molto più complicata e non è escluso sia nata nelle cucine della Roma imperiale quando Apicio, nel ricettario *De re coquinaria*, che gli è attribuito, inserisce la ricetta seguente: “Polpette con amido: Tritura pepe, ligustico, origano, un po’ di silfio, un pizzico di zenzero, un po’ di miele; lavora con garum e mescola. Versa la salsa sulle polpette e fai bollire. Quando ha ben bollito, lega con amido e servi”.

Non è dunque raro che in famiglia, ma non solo, si prepari una “carbonara”, una “lasagna” o i classici “spaghetti al pomodoro e basilico” o “alla Norma” cercando di ritrovare il ricordo degli stessi piatti gustati in Italia.

Per i condimenti più elaborati, quelli che accompagnano la carne o il pesce, solo il “vitel tonné” (che di francese ha solo l’assonanza) è stato golosamente adottato, ma unicamente come specialità da ristorante o da negozio di gastronomia; mentre la sua preparazione intimidisce ancora i non esperti.

Molto resta ancora da fare per introdurre la “bagna caöda”, il “saor”, il “brasato al Barolo”, i bagnetti che accompagnano il sontuoso “bollito piemontese o modenese”: quello verde, quello rosso, la cugnà, la salsa d’api o l’agresto. Ma appariranno, si spera, presto, ad opera di ristoratori intraprendenti che vorranno rinnovare la loro proposta con piatti dell’autentica tradizione italiana.

Il condimento in bianco o “olio e limone”, che per un palato italiano può essere ottimale per un prodotto freschissimo e di per sé eccellente, non è fra i più apprezzati dal palato francese. In Francia, un condimento o una salsa sono frutto di un’accurata elaborazione di riduzioni, di profumi, di ingredienti, fusi in un’armonia di aromi e di gusto, che esaltano l’alimento che accompagnano. La loro elaborazione, nei grandi ristoranti, è affidata ad un “sotto-chef”, il *saucier*, che ha lo specifico incarico di occuparsi delle salse. È così che anche le verdure saranno accompagnate da una specifica salsa, come i dessert, sovente serviti con una salsa di frutta, un velo di salsa al cioccolato, una delicata crema inglese.

Due diversi modi, dunque, di considerare i condimenti e le salse: per la gastronomia italiana un ruolo da protagonista riservato a specifiche preparazioni, come tutte le paste e alcune preparazioni di carni e pesce; per la gastronomia francese, un ruolo di accompagnamento e di caratterizzazione presente in tutte le portate di un pasto di qualità.

HANNO COLLABORATO

Luisa Polto (Delegata)





LA SALSA DELL'IMMORTALITÀ

Il termine salsa deriva dal latino *salsus*, salato, poiché il sale è a tutt'oggi il condimento base, non solo delle salse, ma di moltissimi cibi. Questi vanno dal semplice sugo di cottura fino alle salse più elaborate, variamente aromatizzate, più o meno dense, grasse o magre, fredde o calde. Nell'antichità si riteneva che gli aromi, le spezie e soprattutto il sale stimolassero le papille gustative e facilitassero la digestione, quindi i condimenti, chiamati dai Latini "conditura" e poi nel Medioevo "savori", avevano un sapore molto accentuato.

Le salse, da sempre, sono protagoniste della gastronomia e non solo, come pensava il famoso filologo inglese Samuel Johnson, "qualcosa che si mangia con il cibo per migliorarne il sapore". Sono di per sé dei piccoli capolavori che nascono da quell'*hic et nunc*, il qui e l'adesso, che rendono le opere d'arte uniche e irriproducibili. Louis de Béchameil, gran ciambellano di Luigi XIV, non sarebbe passato alla storia per le sue abilità politiche, ma per aver dato il nome a quel gioiello di salsa, la besciamella (secondo una delle teorie circa la sua origine), che gli sopravvive e continuerà ad allietare tanti palati nei tempi a venire. Si può ben comprendere allora l'ambizione di Oscar Wilde nel voler tentare di attingere all'immortalità attraverso un prodotto gastronomico, la cui grande diffusione avrebbe potuto avere la potenzialità di apportare una fama ben più vasta di quella legata ad un'opera d'arte chiusa in un museo, o a quella di un libro destinato a pochi eletti: "L'unico tipo d'immortalità che desidero per me sta nell'inventare una nuova salsa" (*Vera o i nichilisti*, 1880).

Molti sono i commenti sulle salse, espressi da autorevoli personaggi, ma ve ne è uno che sembra ben rispecchiare la filosofia maltese riguardo l'utilizzo dei condimenti. Il cuoco francese Bassompierre si vantava: "Sarei in grado di far mangiare gli stivali del mio padrone ai suoi invitati qualora accompagnassi questa insolita vivanda a una salsa appropriata". Questa affermazione, che suona come una "bravade", sembra invece ben rappresentare l'idea dell'uso che a Malta si fa della salsa. Infatti, molti piatti che vengono tradizionalmente consumati sull'isola costano poco e riflettono i tempi duri del passato, quando il cibo scarseggiava e quel poco doveva essere conservato alla bene e meglio, spesso a discapito di un buon sapore.

I maltesi, tuttavia, sono sempre stati capaci di insaporire, completare nel gusto e ingentilire nell'aspetto anche i più ordinari tagli di carni e i pesci più poveri con condimenti che profumano delle erbe, delle spezie e degli agrumi che si trovano freschi e in abbondanza sull'isola. È proprio grazie a questo attingere di preferenza alle risorse locali che la cucina maltese, pur includendo molti piatti che altro non sono che versioni locali di quelli di altri Paesi, conserva la sua specificità.

I PRODOTTI DEL MEDITERRANEO

Il *pomodoro* ("tadam") ha fatto la sua comparsa nella cucina maltese solo al principio dell'Ottocento, momento in cui cessò di essere considerato una curiosità botanica e cominciò ad essere coltivato negli orti di casa. Da allora questa rossa solanacea ha sempre costituito una grande risorsa per l'isola. I pomodori erano raccolti al momento di giusta maturazione, in agosto, tagliati e messi in un sacco di tela grezza, tenuto con una mano, mentre con l'altra si schiacciavano, con un movimento dall'alto verso il basso, in modo da far uscire il liquido in eccesso e allo stesso tempo trasformare il pomodoro in polpa. Questa veniva messa in una federa di cotone e appesa in un luogo areato, fresco, magari sotto le fronde di un albero, così da permetterle di asciugarsi e al liquido rimasto di fuoriuscire completamente. La polpa così



ricavata era disposta su larghi vassoi, cosparsa di luccicante granella di sale marino, raccolto nelle baie dalle coste rocciose, e lasciata essiccare sotto il sole cocente. Si ricavava così la *kunserva*, concentrato di pomodoro che veniva usato quando il prodotto fresco non era disponibile e anche per arricchire e dare più forza ai condimenti. Era utilizzato soprattutto nell'*ittoqljai*, un misto di aglio schiacciato, pomodori e cipolla tagliati, soffritti in olio d'oliva, che costituiva il preparato di base per cucinare le zuppe e gli stufati. Oggigiorno i benefici raggi solari, allora indispensabili per questo lungo processo di essiccazione naturale, vengono sostituiti dal forno e le mani dal frullatore, semplificando così il lavoro a chi crede che una buona salsa fatta in casa, genuina, sia meglio di un seppur ottimo prodotto commerciale. Come sosteneva Marcel Proust nel suo famoso libro sul tema della memoria involontaria, *A la recherche du temps perdu*, il profumo di un biscotto, in quel caso una *madeleine*, può riportare alla memoria un intero mondo. Allo stesso modo, il fare la salsa in casa, oggi, diventa un viaggio nel passato, il recupero dei ricordi legati all'infanzia, almeno per quella generazione che ancora ricorda il giardino di casa pieno di quei vassoi ricolmi di polpa essiccata, dal profumo penetrante e dall'aspetto luccicante, attorno alla quale si affacciavano le donne di casa.

KUNSERVA

Ingredienti: 6 kg di pomodori, 125 ml di olio di oliva, 4 cucchiaini da tavola di sale grosso, 3 cucchiaini di zucchero, sale fino, pepe nero.

Preparazione: lavare e tagliare grossolanamente i pomodori. Rimuovere semi e liquido in eccesso e metterli in una larga padella con l'olio di oliva, il sale grosso e lo zucchero. Lasciar cuocere per circa 15 minuti. Far raffreddare e passare il tutto al frullatore. Ungere una teglia, versarvi la crema di pomodoro e cospargerla di zucchero e sale grosso. Mettere in forno ventilato a 250 gradi e cuocere per circa un'ora e mezza, o fino a che il composto non ispessisce, dimezzandosi di volume e assumendo un colore scuro. Mettere in vasetti sterilizzati e ricoprire di olio, sale e pepe nero.

Per anni, e ancora oggi, il pranzo che l'operaio maltese porta al lavoro, consiste di una croccante pagnotta dell'ottimo pane locale che viene tagliata a metà, svuotata della mollica e spalmata di questa profumata conserva, con l'aggiunta di olio, olive e acciughe. Questo spuntino poteva essere arricchito anche da tonno sott'olio e formaggio maltese di capra e costituiva la base dei picnic che le famiglie organizzavano per passare le domeniche in riva al mare.

Anche la *zalza tad-tadam* (*salsa di pomodoro fresco*) viene fatta nel momento in cui i pomodori arrivano alla giusta maturazione. Molto simile a quella italiana, ne differisce tuttavia per la possibile aggiunta di erbe locali, quali la maggiorana, l'origano e la menta, come accade nella preparazione del *coniglio alla campagnola* (*fenek la campanjola*).



CONIGLIO ALLA CAMPAGNOLA (FENEK LA CAMPANJOLA)

Ingredienti: 1 coniglio tagliato a pezzi, 2 cipolle tritate, olio d'oliva, 2 pomodori, trito di maggiorana, menta, basilico e prezzemolo locali, 4 foglie di alloro, 2 bicchieri d'acqua, 1 bicchiere di vino rosso, patate, sale.

Preparazione: soffriggere la cipolla, il pomodoro e le erbe in una capiente padella dal fondo pesante. Aggiungere il coniglio lavato e salato, l'acqua e il vino. Lasciar cuocere a fuoco medio-basso per circa un'ora e mezza. A metà cottura aggiungere le patate tagliate a pezzi.

La salsa di pomodoro assume un carattere specificamente indigeno quando, per condire la pasta, viene abbinata alla salsiccia maltese, "zalzet", preparata con semi di coriandolo (molto simile alla salsiccia siciliana che utilizza al posto del coriandolo i semi del finocchio selvatico).

SALSICIA DI POMODORO CON SALSICCIA MALTESE

Ingredienti: 2 cipolle finemente tritate, olio di oliva, zucchero, 4 salsicce maltesi ("zalzet"), 2 bicchieri di vino rosso, 2 foglie di alloro, qualche ago di rosmarino tritato molto finemente, 1,5 kg di pomodori pelati e ridotti in purea.

Preparazione (per 500 g di pasta): soffriggere la cipolla nell'olio fino a quando non sarà dorata, aggiungere lo zucchero e mescolare bene. Incorporare le salsicce spellate e sbriciolate. Farle rosolare, innaffiarle con il vino rosso e insaporire con l'alloro e il rosmarino. Quando il vino sarà sfumato, aggiungere il pomodoro e lasciar cuocere fino a quando la salsa si sarà ristretta.

La *zalza pikkanti* (*salsa piccante*) viene, invece, tradizionalmente usata per ricoprire le melanzane, i peperoni e le zucchine fritti in padella, o servita insieme al lampuka, uno dei pesci più amati dai maltesi, che si pesca, nel mare circostante l'isola, da settembre a gennaio. Per la combinazione degli ingredienti e degli aromi usati, questo condimento (insieme con la *zalza hadra* che vedremo più avanti) profuma di Mediterraneo e di Malta in particolare. Esso prevede infatti, oltre alle erbe, l'uso dei *capperi* che venivano raccolti nelle immediate vicinanze di casa, facendo molta attenzione a togliere solo i piccioli secchi, in modo da assicurare un buon raccolto l'anno successivo. Questi capperi venivano poi accuratamente lavati e messi in acqua e sale per un paio di giorni. Alla fine erano abbondantemente risciacquati, asciugati e conservati in sale, olio o aceto per poi andare a insaporire le diverse pietanze. Anche le olive sono parte integrante della dieta maltese, come troviamo testimonianza nelle parole di G. French Angus nel suo libro *A Ramble in Malta and Sicily in the Autumn of 1841*: "Olives are very much eaten by the Maltese and oil enters largely into their cooking".

ZALZA PIKKANTI (SALSA PICCANTE)

Ingredienti: 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro, 2 cipolle medie, olio extravergine di oliva, 2 spicchi d'aglio tritati, 1 cucchiaio di aceto, 250 ml di acqua bollente, 2 cucchiaini di zucchero, olive maltesi denocciolate e tritate, capperi, una grande manciata di maggiorana e menta fresche.

Preparazione: far appassire e dorare la cipolla nell'olio. Aggiungere l'aglio e la metà del trito di erbe. Unire il concentrato di pomodoro e l'acqua bollente. Lasciar sobbollire fino a quando la salsa non si sarà ispessita. Aggiungere tutti gli altri ingredienti, tranne le restanti erbe fresche. Mescolare bene e lasciar cuocere per altri 10 minuti. Guarnire con le erbe lasciate da parte e servire.

Malta è dunque terreno fertile per coltivare gli ulivi. Alcuni di essi risalgono addirittura a mille anni fa e, nonostante molti siano andati distrutti durante i ripetuti assedi all'isola, e che per un lungo periodo la loro coltivazione sia stata sostituita da quella del cotone, l'olio ha sempre costituito una risorsa preziosa per l'economia di sussistenza dell'isola. Recentemente Malta ha ripreso la produzione dell'oliva, in particolare di una qualità chiamata "bidni", che significa "gobbo", dalla forma del suo nocciolo.

Non mancano quindi le *salse all'olio*, dove questo prezioso liquido si mescola alle erbe, ai capperi e agli agrumi, tutti ingredienti abbondantemente disponibili. A seconda della stagione e senza assumere un particolare nome, all'olio si aggiungono le erbe che in quel determinato periodo raggiungono il massimo della loro fragranza. Così come accade a maggio, con il finocchio selvatico, i cui fiori freschi aggiunti all'olio, al prezzemolo e all'aglio, forniscono un ottimo condimento per pesce grigliato, o con il timo selvatico, che cresce nelle aree rocciose dell'isola. Altri esempi di condimenti che utilizzano esclusivamente ingredienti locali sono la *zalza ta' Kardinal* per pesce e verdure grigliate, che si prepara frullando insieme il succo e la polpa di un grosso limone e due cucchiaini della sua scorza, prezzemolo, aglio, aceto e aggiungendo gradualmente olio extravergine di oliva, sale, pepe e zucchero.

La *zalza hadra* viene servita con pesci e carni fredde, patate e verdure. Tradotta letteralmente dall'italiano "salsa verde", è in verità molto simile, tranne per l'utilizzo del tipico pane maltese, "hobz Malti". Questa salsa

verde si usa sull'isola da lunghissimo tempo, ma troviamo la sua prima apparizione nel libro di cucina maltese *Ctieb Tal Chcina* del 1908, con il nome di *zalza tat-tursin, salsa al prezzemolo*, dove si prevede l'utilizzo, appunto, del solo prezzemolo.

ZALZA HADRA (SALSA VERDE)

Ingredienti: la mollica di 2 spesse fette di pane maltese, bagnata in acqua e aceto, strizzata e sbriciolata; 6 cucchiaini di erbe fresche miste, prezzemolo, menta e maggiorana ("merqtux") finemente tritati; 2 cucchiaini di olive snocciolate e spezzettate, 2 cucchiaini di capperi tritati grossolanamente, 2 spicchi d'aglio schiacciati, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: mettere il pane dentro una ciotola, aggiungere tutti gli ingredienti e mescolare bene fino ad ottenere un impasto morbido. Aggiungere l'olio fino a ricoprire completamente il composto, mescolare e servire.

Un'altra ricchezza di cui Malta ha a lungo goduto sono gli *agrumi*: in ogni giardino di casa, e non solo, c'era il profumo degli alberi di arancio o di limone. Ne abbiamo testimonianza da quanto Giovanni Francesco Abela scrisse nel suo *Della Descrizione di Malta*, del 1647: "Sono d'estrema bontà la frutta di Malta, massimamente gli aranci, cedri, e limoni, che in gran copia per la benignità dell'aria produce di smisurata grandezza il nostro fecondissimo terreno, di quali si sogliono mandare fino a Roma, & alla corte di Francia, essendo per ogni parte stimati, e tenuti ben cari".

Mentre la memoria della presenza del limone sull'isola si perde nel tempo, quella dell'arancia dolce è relativamente recente. Essa infatti non apparve in Europa fino alla fine del XV secolo, grazie ai portoghesi che la portarono da Ceylon e dalla Cina. Malta ne divenne rapidamente il centro principale di commercio, tanto da darle il nome: la portoghese divenne allora l'arancia di Malta o maltese.

Diversi sono gli usi che si fanno di questo profumatissimo agrume, ma l'arancia rossa dolce, che cresce sull'isola, entra nella preparazione della *salsa maltese (zalza Malti)*, che viene servita con pesci cotti, affogati o fritti, e crostacei. La versione più semplice e moderna di questa salsa viene

proposta partendo da una base di maionese, montando i tuorli con l'olio e un po' di sale, ma senza aggiungere limone o aceto. Si spella l'arancia tagliando la buccia al vivo e la si immerge per un minuto in un po' d'acqua portata a bollore. Una volta raffreddata, si trita finemente e si unisce alla maionese. Si sprema poi l'arancia, si filtra il succo al colino e, sempre mescolando, si incorpora alla salsa, aggiungendo, se occorre, il sale.

La versione più tradizionale, invece, viene creata sulla base della salsa olandese, che fa la sua apparizione nel 1651 nel libro di cucina *Le Cuisinier Français*, scritto da François Pierre de La Varenne, e arriva a Malta nel periodo dei Cavalieri, che erano in gran numero francesi.

SALSÀ MALTESE (ZALZA MALTI)

Ingredienti: 2 tuorli d'uovo, 1 pizzico di sale, pepe bianco, 75 g di burro, la scorza e il succo di un'arancia rossa di Malta, 2 cucchiaini di panna leggermente montata.

Preparazione: mettere i tuorli, il sale e 15 g di burro in una pirofila dai bordi alti e mescolare bene con un cucchiaino di legno. Cuocere a bagnomaria aggiungendo la metà del succo di arancia e mescolare montando il composto finché non si ispessisce. Aggiungere la scorza finemente grattugiata e il resto del succo. Da ultimo aggiungere la panna.

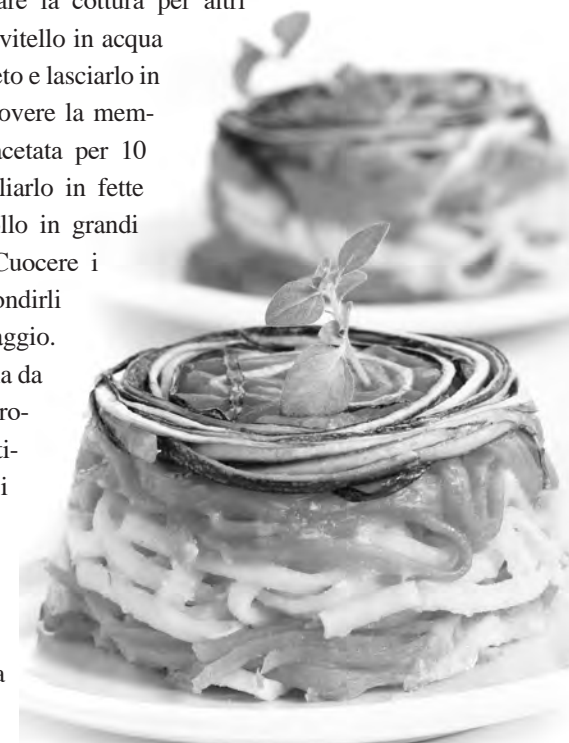
Un altro condimento molto diffuso è il *ragù di carne*. Già nella seconda metà del 1400 si trovava nell'isola una primitiva forma di pasta associata alla carne, di influenza napoletana, quando sia Malta che Napoli appartenevano al Regno delle Due Sicilie, che era preparata per Carnevale. I fogli di pasta, "lasagnj", venivano però semplicemente lessati e serviti in strati alternati con spezie e formaggio e la carne a parte. Una forma di associazione fra carne e pasta, che forse costituisce i primordi di quella che oggi è la pasta al ragù, che viene utilizzata nella preparazione di molti piatti tradizionali maltesi. Il più famoso di questi è il "timpana", un timballo di maccheroni ("mqarrun"), tubi di pasta lunghi circa 40 cm, che una volta erano prodotti localmente e che venivano spezzati al momento dell'uso in una misura che si avvicina a quella delle penne, che oggi hanno sostituito la pasta indigena. La sua origine sembra essere siciliana, poiché se ne trova descrizione ne *Il Gattopardo* di Giuseppe Tomasi di Lampedusa.

La famiglia maltese consuma questo piatto la domenica o in occasioni speciali, e alla ricetta standard aggiunge i propri ingredienti, inclusi fegato, cervello di vitello, melanzane fritte, uova sode.

TIMPANA (TIMBALLO DI MACCHERONI)

Ingredienti: 2 cucchiaini di olio di oliva, 1 grossa cipolla affettata, 50 g di bacon non affumicato e tritato, 2 spicchi d'aglio schiacciati, 400 g di macinato misto di maiale e manzo, sale, pepe, 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro, 400 g di pomodori pelati, 125 ml di brodo di carne, 1 foglia di alloro, noce moscata, 1 cervello di vitello, 200 g di fegatini di pollo, 400 g di maccheroni, 4 uova sbattute, 4 cucchiaini colmi di parmigiano, pasta sfoglia.

Preparazione: soffriggere la cipolla finché non sarà dorata, aggiungere il bacon, l'aglio, il macinato di carne, sale e pepe. Mescolare bene e lasciar cuocere per un quarto d'ora. Incorporare il concentrato, i pomodori pelati, il brodo e la foglia di alloro. Aggiungere la noce moscata grattugiata, coprire e lasciar sobbollire per 30 minuti. Togliere il coperchio e continuare la cottura per altri 30 minuti. Mettere il cervello di vitello in acqua fredda salata con l'aggiunta di aceto e lasciarlo in ammollo per circa un'ora. Rimuovere la membrana e farlo bollire in acqua acetata per 10 minuti. Farlo raffreddare e tagliarlo in fette spesse. Tagliare i fegatini di pollo in grandi pezzi e soffriggerli nel burro. Cuocere i maccheroni, scolarli al dente, condirli con il ragù, le uova e il formaggio. Foderare di pasta sfoglia una teglia da forno e stendervi strati di maccheroni alternati a strati di fegatini e fettine di cervello. Terminare con i maccheroni e coprire con un altro foglio di pasta sfoglia. Infornare a 220 gradi per 15 minuti e poi a 180 gradi per un'altra mezz'ora. Lasciar riposare il timballo prima di servire.



A Malta, quindi, si fa grande uso delle salse che, come succede per tutte le preparazioni gastronomiche, traggono origine dalla natura del territorio, dalla sua storia, dalle necessità della popolazione e dalla posizione geografica. Malta è un'isola mediterranea che ha dovuto sfruttare al massimo le sue risorse e la sua vicinanza con la terra ferma, in particolar modo con l'Italia cui si sente molto legata. Si trovano a sole 50 miglia di distanza, si affacciano sullo stesso mare e stanno sotto lo stesso sole. Hanno condiviso la storia (Malta, Sicilia, Napoli appartenevano al Regno delle Due Sicilie) e la lingua: l'italiano era la lingua ufficiale dei Cavalieri di Malta e la lingua in cui, fino a non molti anni fa, era scritta la Legge maltese.

Non bastano un paio di secoli di dominazione straniera per cambiare questi fatti. E se per qualche verso i maltesi hanno fatto concessioni alle varie dominazioni che si sono susseguite, queste non riguardano la cucina, perché certamente Malta mangia all'italiana...

HANNO COLLABORATO

Massimiliana Affanni Tomaselli (Delegata)





IN RICORDO DI MAHÓN

Sono molte le storie che si raccontano sull'origine della *salsa maionese*. La maggior parte di esse ha come protagonista il duca di Richelieu (nipote del famoso cardinale) e la capitale di Minorca. Secondo queste versioni, qui è stata inventata questa famosa salsa e da Mahón deriva il suo nome. La storia della maionese comincia nel 1756, anche se alcuni storici dicono che già nel secolo XVI era presente nella cucina dei minorchini.

Esistono diverse versioni sul momento e sul modo in cui il duca provò la famosa salsa. Alcuni dicono che, dopo la conquista di Mahón, Richelieu offrì un grande banchetto per celebrare la vittoria. Il suo chef di campo, che non riusciva a preparare una salsa di crema e uova, decise di ricorrere alla miscela di olio di oliva e uova, che aveva visto preparare sull'isola. Per il successo ottenuto, la salsa fu chiamata *mahonnaise*, in ricordo di Mahón. Per lo storico Mascaró Pasarius fu invece un cuoco di Mahón che servì al duca di Richelieu la salsa fatta con uova e olio. Un'altra storia attribuisce la scoperta all'amante occasionale del duca, un'illustre dama minorchina che accompagnava con questa salsa i loro incontri clandestini.

Sull'iter culinario della maionese, va rammentato che proliferò celermente nelle cucine europee, mentre faticò a prendere piede in Italia, ma con il trascorrere del tempo, grazie agli antipasti freddi che contemplano l'uso della *sauce mayonnaise*, i palati italiani iniziarono ad apprezzarla, in modo particolare attraverso l'insalata russa.

MAIONESE AL CAVIALE

Ingredienti: 1 uovo, ½ bicchiere di olio al limone (o ½ bicchiere di olio e ½ di sugo di limone), la buccia grattugiata di 1 limone, 1 scatola di caviale nero.

Preparazione: sbattere il rosso dell'uovo e aggiungere l'olio poco a poco fino ad ottenere una maionese. Unire la buccia di limone grattugiata e il caviale.

La maionese è una salsa cremosa e omogenea, di colore bianco o giallo pallido, consumata fredda. È un'emulsione stabile di olio vegetale frazionato in acqua, con tuorlo d'uovo come emulsionante, aromatizzata con aceto o

succo di limone; è tollerato anche l'uso della senape. Con l'aggiunta di altri ingredienti acquista vari nomi, per esempio la *salsa aioli*, molto usata in Spagna. È fatta con aglio fresco schiacciato, con olio, sale, pepe e un rosso d'uovo fino ad ottenere una consistenza come quella di una maionese. Si usa per carni e pesci, specialmente alla brace. In alcune zone della Spagna se ne mette un po' nel "gazpacho".

La *maionese al caviale* accompagna molte bene pesce o verdure; aggiungendo un cucchiaino di liquore di anice e le foglie verdi di un finocchio tritate, si realizza la *maionese con finocchio e anice*.

MAIONESE/GAZPACHO

Ingredienti: 1 pomodoro, ½ cipolla, 1 gambo di sedano, 1 fetta di pane, 2 cucchiaini di aceto.

Preparazione: tagliare in concassé il pomodoro pelato, il sedano e la cipolla. Lasciare in infusione con l'aceto per 1 o 2 ore. Togliere le verdure e nello stesso aceto bagnare il pane.

Unire tutto con la maionese e utilizzare per condire arrosti, petti di pollo o bruschette.

Tra le altre salse spagnole, la *xamfaina*, simile alla nostra caponata con più peperoni e meno melanzane. Si usa come accompagnamento di piatti di carne o con uova. Attualmente è utilizzata anche sopra alle tartine per le "tapas" (aperitivo-cena). La *salsa romesco* è fatta di peperoni e pomodori soffritti e passati, aggiunti alla maionese e portata alla consistenza di salsa. Si usa con le verdure come la salsa verde. La *picada* è un trito di mandorle e nocciole che serve a rendere più dense le altre salse di carne o pesce, dando sapore e consistenza invece della farina o del pane. Il *sofrito* spagnolo è un condimento base per tutti i piatti della cucina tradizionale elaborati con la salsa. È differente dal soffritto italiano perché la cipolla è fritta fino a diventare molto scura e si aggiunge anche un peperone secco che si chiama "ñora".

HANNO COLLABORATO

Annabella di Montaperto

Livia Paretto (Delegata)



Stati Uniti d'America
San Francisco



SPAGHETTI, SUGHETTO E ... MEATBALLS

Polpette di carne, sguazzanti in sugo di pomodoro, servite in una terrina fumante con spaghetti grossi, è la prima immagine di un pranzo domenicale italo-americano.

Chi ha escogitato questo abbinamento? Ci sono tante teorie, ma poche certezze in merito. È un'invenzione degli emigranti italiani in America? È stato importato dai soldati americani che erano stanziati in Italia? Le polpette sono state aggiunte per fare un piatto unico a basso costo? Tante domande senza risposte definitive.

In molte regioni del Sud Italia, spesso, le polpette sono il piatto principale del pasto, ma servite senza pasta. È Pellegrino Artusi, nel suo testo *La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene*, che dà la ricetta delle polpette: “tritare il lesso con la lunetta e a parte una fetta di prosciutto grasso e magro per unirla con il medesimo” e poi “schiacciate ai poli come il globo”, ma di pasta e spaghetti nella ricetta non c'è traccia.

Come e dove il piatto sia nato non ha importanza, per tutti coloro che associano spaghetti e polpette alle festività famigliari, simile alla venerazione americana per l'hamburger. In un sondaggio informale del giornalista della rivista gastronomica “Gourmet”, Lawrence Karol, nove intervistati su dieci associavano il piatto di spaghetti e polpette all'infanzia, all'immagine positiva della famiglia e, nel loro vissuto, solo l'hamburger aveva una collocazione più alta.

Nelle varie ricette “americane” delle polpette, però, la carne lessa non è presa in considerazione e si menzionano solo carni di vitello, maiale e manzo, in proporzioni uguali, unite con aglio (tanto!), origano, prezzemolo, cipolla, uova, pane e latte. Un polpetta, dunque, “fresca”, da integrarsi solo con un sughetto di pomodoro, preferibilmente preparato con pomodori San Marzano, rifinito con cipolle, aglio (ancora) e olio.

Stephen Starr, proprietario della pizzeria “Stella” di Philadelphia, oltre al maiale “Berkshire”, vitello e manzo, aggiunge ricotta italiana di pecora e pane fatto in casa alle erbe; le polpette sono cucinate in forno a legna perché abbiano un sapore un po' affumicato: la polpetta della nuova generazione e di gran lusso.

Il revival di questo piatto, snobbato dai veri conoscitori della cucina italiana, ha avuto recentemente un'impennata con l'apertura, a New York, della catena di ristoranti "Meatball Shop" in sei quartieri della città.

Gli ideatori, Michael Chernow e Daniel Holzman, con alle spalle molti anni nelle cucine di famosi ristoranti, hanno creato un semplice menu composto da 5 tipi di polpette (4 per \$ 8), servite con sei salse diverse e, per altri 5 dollari, si possono aggiungere spaghetti o rigatoni: e il mitico piatto è fatto.

La rivista "New York Magazine" ha assegnato, lo scorso anno, alla catena "Meatball" il premio "marca dell'anno", cosa da non poco conto nel mercato ipercompetitivo della ristorazione di New York, sempre alla ricerca di nuove, o in questo caso vecchie, proposte.

Gli italoamericani, visti tali successi, si sono buttati a capofitto al seguito di un piatto carico di profitti. Il ristorante "Carbone", definito dalla stampa "retro italiano alla salsa rossa", ha subito messo, nelle proposte del mezzogiorno, le polpette di Mario Carbone, chef e proprietario, a \$ 21 a porzione! L'onnipresente Mario Batali è su tutti i canali televisivi ad inneggiare le virtù della semplice polpetta che è stata prontamente inserita in molti menu dei suoi ristoranti.

Dopo una lunga ricerca, Daniel Holzmann, proprietario di "Meatball Shop", ha trovato che ci sono almeno 168 nomi per piatti a base di polpette con altrettante ricette, segno che un po' tutte le culture apprezzano le appetitose "sfere di carne".

Nel libro *Italianamerican*, scritto da Catherine Scorsese, madre del regista Martin, si racconta che sul set del film "Godfellas" (Quei bravi ragazzi, 1990), per rasserenare lo spirito degli attori tra tante sparatorie, preparò 60 polpettine che vennero portate sul set, ma non ci è dato sapere se furono divorate con pasta o meno.

Questa rinascita (ma era mai andato fuori moda?) di un piatto che nessuno può attribuirsi ha ancora una lunga strada davanti e un vasto pubblico di seguaci non solo tra gli italoamericani.

HANNO COLLABORATO

Claudio Tarchi (Delegato)

Ungheria Budapest



È DI MODA LA PANNA ACIDA!

Sebbene il nostro Pianeta si restringa sempre di più, in virtù dell'accelerazione dei trasporti e delle nuove meraviglie elettroniche usate nella comunicazione, l'annunciata - e forse temuta - globalizzazione non accenna a compiersi del tutto nella gastronomia. Anche se non esiste più un solo angolo del mondo dove non c'imbattiamo in un ristorante cinese o in una pizzeria italiana, il gusto del pollo alla Seciuan o della pizza Margherita varia leggermente di Paese in Paese.

Da quando venne aperto, più o meno quarant'anni fa, il primo ristorante italiano a Budapest (si chiamava "Napoletana" e si affacciava sul Danubio), si è vista una fulminea proliferazione di trattorie e pizzerie, più o meno italiane, italianeggianti o pseudo-italiane, mentre scomparivano gradualmente dal centro storico i caratteristici ristoranti ungheresi con l'orchestrina zigana.

Accanto ai tredici ristoranti italiani doc segnalati dal Ministero per lo Sviluppo Economico italiano e dalla Delegazione di Budapest dell'Accademia, pullulano altri esercizi il cui grado di "italianità" può essere facilmente misurato in base alle loro denominazioni improbabili come "Don Pepe", "Al Capone", "Donna Tonna" e simili, nonché all'ortografia errata dei nomi dei piatti e degli ingredienti: "ruccola, pepperone, margarita, picante, prosciutto, napoletana, arrabiata, all'dente" ecc. La "e" di "oregano" (ormai più spesso nella forma magiarizzata "oregánó") tradisce chiaramente una mediazione americana (la catena Pizza Hut ha colpito ancora!). È interessante notare che mentre troviamo la forma "oregano" anche in ambito ceco, slovacco, polacco, ucraino e romeno, i Paesi slavi meridionali, probabilmente per la vicinanza geografica, adottano il termine originale italiano (origano). Se "ruccola" e "pepperone" prevalgono su rucola e peperone, ciò si deve probabilmente all'ipercorrezione: si crede, cioè, che le parole con le consonanti doppie siano più "italiane". Forse è per questo che la mozzarella ha potuto mantenere più spesso la sua grafia originale.

AmMESSO che anche un gestore oriundo italiano possa commettere errori ortografici o che non si curi della correzione della bozza del menu stampato da un tipografo ungherese, le stranezze linguistiche sono spie che

ci possono condurre a delle deformazioni culinarie. Perciò, nella nostra ricerca, siamo partiti da una raccolta di menu e di dépliant pubblicitari di argomento gastronomico che vengono regolarmente imbucati nelle cassette delle lettere degli ignari consumatori. Ne sono stati esaminati una ventina, afferenti a ristoranti e pizzerie non al di sopra di ogni sospetto e a servizi di ristorazione a domicilio che propongono anche piatti “italiani”.

La prima cosa che salta agli occhi nel capitolo delle “paste” è il binomio inseparabile “bolognese” e “milanese”. Poiché sono spesso prive di informazioni aggiuntive, le due espressioni dovrebbero essere trasparenti per l’utente ungherese, meno familiari, invece, per un eventuale avventore italiano, abituato alla classica distinzione tra pasta al ragù e pasta al pomodoro.

Per capire la differenza tra “bolognese” e “milanese”, dobbiamo rivolgerci ai menu degli esercizi che ne rivelano gli ingredienti. “Al Capone”, “Porcellino” e “Due Fratelli” sono concordi a ritenere che mentre gli spaghetti alla bolognese sono conditi con pomodoro e ragù di carne di manzo, quelli alla milanese si fanno con prosciutto e funghi.

Per quanto riguarda l’indicazione “alla bolognese”, non ci sono discrepanze: anche secondo il *Dizionario Italiano* di Sabatini e Coletti si tratta di una “pietanza condita con sugo di carne e aromi”, ma sotto il lemma “alla milanese” troviamo un “primo piatto preparato con riso cucinato con burro, vino bianco, brodo, zafferano e talvolta con l’aggiunta di midollo di bue”. Pellegrino Artusi ne elenca addirittura tre varietà, tra cui una con il Marsala.

L’uso spropositato della definizione “alla milanese” è, tuttavia, peccato veniale rispetto a ciò che sta succedendo in certe mense scolastiche ungheresi in cui la pasta, sia essa “bolognese” o “milanese”, viene propinata come secondo piatto, dopo una zuppetta! È così anche nell’abbinamento proposto dal servizio a domicilio di “Pizzaplanet”: primo, zuppa di verdure al dragoncello e alla panna; secondo, spaghetti alla bolognese.

Se poi la salsa di questi spaghetti alla bolognese segue più o meno fedelmente la tradizione italiana, i dépliant esaminati non forniscono ulteriori informazioni (la prova del budino sta nel mangiarlo, sostiene un detto ungherese), ma nel nutrito settore delle “pizze” troviamo pane per i nostri denti.

Veniamo a sapere, tra l’altro, che non soltanto il classico “lángos” ungherese (pasta lievitata frita in abbondante olio), ma perfino la pizza italiana possono essere gustati con la panna acida, o per dirlo più elegantemente, con la *crème fraîche*. Così, quella chiamata “Al Capone kedvence” viene servita con la *crema di panna acida all’aglio*. Un’altra, battezzata col nome promettente Vesuvio, erutta *panna acida alle erbe*. L’origine del nome si spiega con l’uovo fatto all’occhio di bue che, messo sulla pizza, con il tuorlo allude al cratere del vulcano. Altre ancora si dichiarano apertamente “tejfölös” (alla panna acida), “tejfölös-sonkás” (alla panna acida e prosciutto) e “fokhagymás-tejfölös-csirkés” (all’aglio, alla panna acida e pollo). Continuando la lettura dei menu, imbattendoci nella parola “Viking” (Vichingo) scopriamo che i prodi navigatori nordici insaporivano le loro pizze non solo con la panna acida, ma anche con altri poco probabili ingredienti come la senape, la pancetta, i fagioli rossi e i peperoncini piccanti.

Non con la *crème fraîche*, ma con la panna da cucina vengono offerte le pizze designate da toponimi italiani come “Parma, Genova e Perugia”. Quella attribuita a Genova è arricchita di porro e formaggio affumicato, mentre la “Perugia” è fornita di petto di pollo e chicchi di granturco. La pizza Venus è pudicamente velata da una salsa mista di panna e aneto. Sono onestissime le pizze che si dichiarano “Ungherese, Kemény Legény (Ragazzo duro) e Huszár (Ussaro)”, perché non si possono immaginare senza pezzetti di salsiccia piccante, di salame ungherese alla paprika, di lardo o pancetta, e se non bastasse ancora, di peperoncini piccanti.

E poi ci sono i nomi mitici, del bonario Piedone e della terribile mafia. Sembra che il popolarissimo eroe di tanti spaghetti western sia ghiotto di salsiccia e pancetta, nonché di lardo, fagioli e cipolla. È un mistero perché la mafia voglia condire la pizza con gli spaghetti alla bolognese. La fantasia dei ristoratori si sbizzarrisce anche con l’esotica pizza “Hawaii”, che pur riuscendo a fare a meno della panna acida, abbonda di ananas o di chicchi di granturco.

Come attenuante, possiamo menzionare che nessuna delle pizze esaminate è contaminata dal *ketchup*. Ma eccolo a spuntare nel ricettario del quotidiano distribuito gratuitamente nelle stazioni della metropolitana di Budapest. Tra gli ingredienti di un cosiddetto ragù di pollo alla romana

(maionese, olio di oliva, succo di limone, latte, pepe bianco e pepe verde, Worcestershire e brandy), figura anche una cucchiata di ketchup. Ma non è escluso che qualche turista ungherese sprovveduto lo pretenda sugli spaghetti perfino in Italia.

Comunque, la cucina italiana non è l'unica ad essere imbastardita all'estero. Lo chef di uno dei ristoranti turchi, altrettanto numerosi nella capitale magiara, Niyazi Cansever, in un'intervista rilasciata al settimanale "Heti Válasz" si lamenta dell'insistenza dei clienti ungheresi nel richiedere il "döner kebab" alla greca, cioè con la salsa fredda allo yogurt, aprendo una polemica con il cuoco dell'ambasciatore turco che si dimostra più tollerante verso l'adeguamento al gusto locale.

Considerando che anche un classico piatto ungherese come il "gulyás" si possa presentare diversamente a Trieste o a Gorizia da come viene preparato nella "puszta" magiara, dovremmo essere un po' più indulgenti anche nei confronti della pizza alla panna acida. Chissà, nonostante quel gusto inedito, è magari anche appetitosa.

È conciliante anche il grande Pellegrino Artusi che, fornendo la ricetta della "spalla d'agnello all'ungherese", precisa: "se non è all'ungherese, sarà alla spagnuola o alla fiamminga; il nome poco importa, purché incontri, come credo, il gusto di chi la mangia".

HANNO COLLABORATO

Alberto Tibaldi (Delegato)

Professor Gyöző Szabó

BIBLIOGRAFIA

AA.VV., *Alimentation traditionnelle en montagne*, Atti del Colloquio, Saint-Nicolas, RAVA, 2004.

AA.VV., *Conserver le souvenir; se souvenir pour conserver*, Brel, Regione Autonoma Valle d'Aosta, Tip. Duc, Saint-Christophe, 2005.

AA.VV., *Il grande libro della cucina delle Langhe*, Ed. Famija Albeisa, 1996.

AA.VV., *La Vallée d'Aoste au fil des jours*, Priuli e Verlucca, Romano Canavese, 2006.

AA.VV., *Enciclopedia pratica della cucina*, Istituto Geografico De Agostini, Novara, 1996.

AA.VV., *La cucina del riso*, Accademia Italiana della Cucina, Milano, 2014.

AA.VV., *Sapori di Sicilia. La cucina della tradizione*, Ed. Giunti-Demetra, 2012.

Adami P., *La Cucina Carnica*, Muzzio, Padova, 2009.

Agnello R., *La cucina dei poveri ma buoni*, Flaccovio editore, Palermo, 1993.

Alberici A., *Cucina del Pavese della Lomellina e dell'Oltrepo*, Muzzio, Padova, 1998.

Altamiras J., *Nuevo arte de cocina*, Barcelona, 1767.

André J. (traduzione e commento), *Apicio - De re coquinaria*, Les belles Lettres Ed., Paris, 1974.

Armand-Hugon Natali B., *L'olio di noci. La quotidianità negli anni '40*, Ed. Alzani, 2003.

Artusi P., *La Scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene*, Garzanti Ed., 1970.

Bauer A. L. e C. A., *Il Bauer. Cultura tradizioni ricette della cucina trentina*, Reverdito Edizioni, Trento.

Bertinelli Spotti C., Saronni A., *La mostarda di Cremona*, Cremonabooks, 2000.

Boerio G., *Dizionario del dialetto veneziano*, Santini, Venezia, 1829.

Boni A., *La cucina romana*, Newton Compton, Roma, 2010.

- Castiglione M., *Parole del sottosuolo*, Atlante linguistico della Sicilia, Centro di studi filologici e linguistici siciliani - Dipartimento di scienze filologiche e linguistiche, Palermo, 1999.
- Castiglione M., Rizzo G. (a cura di), *Parole da gustare: consuetudini alimentari e saperi linguistici*, Atti del convegno "Di mestiere faccio il linguista, Percorsi di ricerca", Palermo-Castelbuono, maggio 2006. Centro di studi filologici e linguistici siciliani- Dipartimento di scienze filologiche e linguistiche.
- Cavalcanti O., "Premessa" a: *Panza chjina fa cantari*, P. Perri Ed., Cosenza, s.d. Riportato in: Cosentino G., Cavalcanti O., *Sapori e memoria*, Cosenza Galassia Ed., 2001.
- Cavallero E., *I malnutri*, Daniela Piazza Ed., Torino, 2006.
- Centre d'études francoprovençales René Willien de Saint-Nicolas, *Concours Cerlogne, Mets et recettes*, Musumeci, Quart 1994.
- Cercone F., *L'Aglio rosso di Sulmona*, Qualevita Edizioni, Torre dei Nolfi (Aq), 2008.
- Chapusot F., *La vera cucina casalinga (1851) - copia anastatica Daniela Piazza Ed.*, Torino, 2012.
- Cherubini, F. *Vocabolario Milanese-Italiano*, Imp. Regia Stamperia, Milano, 1839.
- Columella L. G. M., *De re rustica* (Libro XII), s.i.
- Commission des Traditions de Hône, *Le nouhtre cartoun-êc. Breve storia dei carrettieri di Hône*, Comune di Hône, 2014.
- Consoli E., *La cucina del sole*, Tringale Editore, 1989.
- Coria G., *Profumi di Sicilia. Il libro della cucina siciliana*, Vito Cavallotto Editore, Palermo, 1981.
- Corrado V., *Pranzi giornalieri variati e imbanditi in 672 vivande secondo i prodotti delle stagioni*, Napoli, 1809.
- Correnti G., *Il diamante della grande Cucina di Sicilia*, Ed. Ugo Mursia, 2003.
- Croce M., *Guida ai sapori perduti*, Gruppo editoriale Kalos, Palermo, 2008.
- Cunsolo F., *La cucina del Piemonte*, Ediz. Novedit, 1964.
- Dal Cer C., *Tradizioni alimentari in alcuni paesi dell'arco orientale*, Arti grafiche friulane, Udine, 1972.
- Di Corato R., *928 condimenti d'Italia*, Sonzogno, Milano, 1978.
- Di Lello A., Stanziani A., *Cucina marinara abruzzese*, Carsa, 1992.
- Di Lello A., Stanziani A., *Cucina tradizionale abruzzese*, Carsa, 1998.

- Di Pietro C., *Alla Tavola di Nunzio Bruno, con la cucina popolare siciliana*, Venilia Editrice, Padova, 1994.
- Doria M., *Dizionario del dialetto triestino*, Ed. Italo Svevo, Trieste, 1984.
- Dosi A., Pisani Sartorio G., *Ars Culinaria*, Donzelli Editore, 2012.
- Du Cange C. D., *Glossarium ad scriptores mediae et infimae Latinitatis* (VI - S-Z), Osmont, Paris, 1736.
- Eynard W., Pizzardi G., *La cucina Valdese*, Ed. Claudiana, 2006.
- Fabricio G., *Di alcune tradizioni e ricette del Friuli-Venezia Giulia*, Accademia Italiana della Cucina, Trieste.
- Faletto Landi L., *Les Valdôtains à table*, Musumeci, Quart, 1993.
- Flandrin. J. L., *Il gusto e la necessità*, Il Saggiatore, Milano, 1994.
- Fonda C., *Trieste in Cucina - Nuovissimo Manuale dell'Autentica Gastronomia Tipica*, Ed. Italo Svevo, Trieste, 1989.
- Fragola A., *Antichi sapori del Sannio*, Napoli, 1990.
- Francesconi J. C., *La cucina napoletana*, Napoli, 1965.
- Fratlicelli R., *La cucine de mamme*, 1997 s.i.
- Freda S., *Roma a Tavola*, Longanesi & C., Milano, 1973.
- Frusteri L., Fraterrigo S., Allotta A., Salerno P., *I Tesori della Cucina siciliana. Sapori mediterranei di ieri e di oggi*, Advert, Palermo 2009.
- Geraci G., Giacalone R., *Guida alla gastronomia siciliana*, Fabio Orlando editore, Palermo, 1990.
- Giuranna C., *Monografia sopra Umbriatico*, in *La Calabria* (A. XII, n. 4, aprile 1900).
- Guarnaschelli Gotti M., *La cucina milanese*, Muzzio, Padova, 1991.
- Gustin Grilanc V., *Xe più giorni che luganighe: cibi, tradizioni, costumi del Carso e del circondario triestino*, Edizioni della Laguna, Mariano del Friuli.
- Jannattoni L., *La cucina romana e del Lazio*, Newton Compton, Roma, 2008.
- Latini A., *Lo scalco alla moderna*, Napoli, 1692 - 1694, s.i.
- Lemburger V. (a cura di), *Llibre del Coch*, Mestre Robert de Nola, ed. Curial, Barcellona, 1996.
- Leoni S., Acciarri N., Ballero M., *Varietà ancestrali di pomodoro della Sardegna*, Cons. IGP - RAS, 2010.
- Marra L., *Del Tartufo*, Edizioni Libreria Colacchi, L'Aquila, 1992.
- Marra L., *Il purissimo zafferano dell'Aquila*, Edizioni Libreria Colacchi, L'Aquila, 1989.

- Marra L., *La cucina aquilana*, Edizioni Libreria Colacchi, L'Aquila, 1995.
- Marramaldo M. A., Sammarco D., *Polizzi, generosa anche a tavola*, Edizioni Griffo.
- Martellotti A., *I ricettari di Federico II*, Olschki, Firenze, 2005.
- Matvejevic P., *Breviario Mediterraneo*, Garzanti Libri, Milano, 2006.
- Mennella V., *Tacuinum Mediterraneo*, Ali&No, Perugia, 2012.
- Molinari Pradelli A., *La cucina abruzzese*, Newton Compton, Roma, 2003.
- Montanari M., *Alimentazione e cultura nel Medioevo*, Laterza, Bari-Roma, 1999.
- Montanari M., *Tra lardo e olio: i grassi nell'alimentazione contadina e signorile dell'alto Medioevo*, in Brugnoli A. e Varanini G. M. (a cura di), *Olivi e Olio nel Medioevo italiano*, Ed. Clueb, Bologna, 2006.
- Naso I., *Usi alimentari, dietetici e medicinali dell'olio alla fine del Medioevo* in Brugnoli A. e Varanini G. M. (a cura di), *Olivi e Olio nel Medioevo italiano*, Ed. Clueb, Bologna, 2006.
- Pellati R., *La storia di ciò che mangiamo*, Daniela Piazza Editore, Torino, 2013.
- Pellati R., *Tutti i cibi dalla A alla Z*, Mondadori Ed., Segrate (MI), 2009.
- Perna Bozzi O., *Vecchia Brianza in cucina*, Martello-Giunti, Firenze, 1975.
- Perna Bozzi O., *Vecchia Milano in cucina*, Martello-Giunti, Firenze, 1965.
- Pignat E., *Cara, vecchia cucina azzanese*, Circolo Culturale Azzanese, Azzano Decimo (PN), 1990.
- Pinguentini G., *Nuovo dizionario del dialetto triestino*, Cappelli, Bologna, 1969.
- Pirona J., *Vocabolario friulano*, Antonelli, Venezia, 1871.
- Pomar A., *La cucina tradizionale Siciliana*, Gruppo editoriale Brancato, s.d.
- Prato K., *Manuale di Cucina*, Ed. Anonima Libreria Italiana, Milano, 1924.
- Privitera P. (a cura di), *La cucina di casa delle Madonie*, Ente Parco delle Madonie e Provincia Regionale di Palermo, 2008.
- Quondamatteo G., Pasquini L., Caminiti M., *Mangiari di Romagna*, Pazzini Editore, Verucchio.
- Ragusa V., *La vera cucina casereccia a Roma e nel Lazio*, Iedep, Roma, 1978.
- Rea D., *Il soffritto* (1989), in *Pagine su Napoli*, Napoli, 1995.
- Relja G., Rosatti Rizzi E., *Trieste, la tradizione a tavola*, Accademia Italiana della Cucina, Trieste, II, 2014.
- Rivieccio Zaniboni M., *Cucina e vini di Napoli e della Campania*, Mursia, Milano, 1975.

- Ruggiero M., *Piemonte - La storia a tavola*, Ed. La bella Gigogin, 2007.
- Sada L., Valente V. (a cura di), *Liber de coquina* (libro della cucina del XIII secolo, ristampa dei manoscritti parigini 7131 e 9328), Bari, 1995.
- Stanziani A., C., E., *Sapori del nonno*, Qualevita Edizioni, Torre dei Nolfi (Aq), 2004.
- Stanziani A., *L'Abruzzo a tavola*, Adelmo Polla Editore, Cerchio (AQ), 1999.
- Stefanile M., *Partenope in cucina*, Napoli, 1954.
- Stroppa A., *Profumi e sapori antichi: storia, curiosità e ricette della cucina lodigiana*, Lodi, 2014.
- Touring Club Italiano, *Guida Gastronomica d'Italia*, Milano, 1931.
- Valli C. G., *Sole sale vento fuoco*, Cierre Ed., Caselle di Sommacampagna (VR), 2012.
- Varanini G. M. (a cura di), *Olivi e Olio nel Medioevo italiano*, Ed. Clueb, Bologna, 2006.
- Varvaro A., *Vocabolario Storico-Etimologico del Siciliano VSES*, Centro di studi filologici e linguistici siciliani, Strasbourg, 2014.
- Vialardi G., *Trattato di cucina, Pasticceria moderna, Credenza e relativa Confettureria* (1854) - ristampa anastatica Arnaldo Forni Ed., Sala Bolognese (BO), 1986.

SALSE

Agnello alla cacciatora	Umbria	215
Animelle alla panna	Lombardia	69
Bagna cauda	Piemonte	41
Castagne caramellate al vino	Lombardia	88
Codognada	Trentino-Alto Adige	98
Coniglio alla bellunese	Veneto	111
Coregone con salsa alla martana	Lazio	233
Crema di peperoncino	Calabria	329
Cren (salsa di rafano)	Piemonte	47
Crostini alla beccaccia	Toscana	189
Crostini di funghi	Toscana	184
Fonduta della tradizione	Valle d'Aosta	27
Friggione	Emilia Romagna	146
Gamberi di fiume in salsa (all'uso della Valnerina)	Umbria	216
Kunserva	Malta	390
Lampascioni in agrodolce	Basilicata	320
Lingua bollita in salsa alla Ca' Traversa	Piemonte	45
Lingua in salsa piccante al cacao	Emilia Romagna	163
Maccheroni e peperoni secchi	Basilicata	318
Maionese al caviale	Spagna, Barcellona	401
Maionese/gazpacho	Spagna, Barcellona	402
Marmellata di peperoncini	Puglia	308
Melanzane sotto il pesto	Toscana	178
Millefoglie di carne salada, crema di reblec e cuori di cicoria all'olio di noci	Valle d'Aosta	26
Mostarda di Pescia	Toscana	187
Pearà (all'uso di Verona)	Veneto	114
Penne al fumo	Sardegna	368
Pesce in scabeccio	Sardegna	359
Pesto	Liguria	62
Pesto alla calabrese	Calabria	327
Pesto alla trapanese	Sicilia	345
Pesto nisseno	Sicilia	342

Ricotta di gamberi di fiume	Abruzzo	259
Risotto al bettelmatt con salsa al Prunent	Piemonte	34
Salsa al bergamotto	Calabria	331
Salsa all'aglio	Puglia	310
Salsa alla cafona	Abruzzo	238
Salsa alla lancianese	Abruzzo	241
Salsa bianca padovana (per la gallina alla canevera)	Veneto	110
Salsa bolzanina	Trentino-Alto Adige	103
Salsa chiummenzana	Campania	288
Salsa con i cetrioli freschi	Lombardia	86
Salsa con melanzana e peperoni	Abruzzo	242
Salsa di alici fresche	Puglia	308
Salsa di asparagi di bosco	Abruzzo	254
Salsa di mandorle (sarsa di miennule)	Sicilia	346
Salsa di noci	Liguria	60
Salsa di peperoni	Emilia Romagna	153
Salsa di peperoni arrostiti	Puglia	305
Salsa di pomodori secchi	Sardegna	365
Salsa di pomodoro con salsiccia maltese	Malta	393
Salsa di prosciutto	Marche	203
Salsa di scalogno e prosciutto	Emilia Romagna	148
Salsa di tartufi bianchi	Marche	202
Salsa di tonno	Marche	204
Salsa di tonno alla pizzitana	Calabria	328
Salsa di uva spina	Canada, Toronto-Ontario	381
Salsa genovese	Campania	286
Salsa in agrodolce	Molise	280
Salsa maltese (zalza Malti)	Malta	396
Salsa morbida allo zafferano	Abruzzo	245
Salsa per baccalà fritto	Marche	205
Salsa per luccio alla romana	Lazio	234
Salsa peverada	Veneto	115
Salsa San Bernardo	Sicilia	348
Salsina di intimo di aragosta	Sardegna	370

Sanguinaccio	Campania	296
Tartare di manzo, salsa ai marroni di Castel del Rio e scaglie di pecorino	Emilia Romagna	164
Zalza hadra (salsa verde)	Malta	395
Zalza pikkanti (salsa piccante)	Malta	394
Zogghiu	Sicilia	340

SUGHI

Blècs cul gjal (blècs con il gallo)	Friuli-Venezia Giulia	132
Brasato ai funghi	Veneto	119
Bucatini all'amatriciana	Lazio	232
Carne pastissada	Veneto	118
Cavatelli al sugo vedovo	Molise	265
Fettuccine con le rigaglie	Umbria	213
Fumet	Piemonte	40
Gran ragù lucano	Basilicata	321
Intingolo di durelli di gallina (ragò de massòle lodigiano)	Lombardia	75
Lu ghisadu	Sardegna	366
Pesce fuggito	Molise	276
Ragù abruzzese	Abruzzo	247
Ragù alla bolognese	Emilia Romagna	159
Ragù barese	Puglia	303
Ragù di coniglio in bianco	Lombardia	74
Ragù di funghi cardoncelli	Puglia	304
Ragù di galletto ripieno (gallucce arrechjne)	Molise	275
Ragù di pecora	Abruzzo	253
Ragù di pecora con ricotta affumicata al ginepro	Abruzzo	248
Ragù di salsiccia mista (suku ma lèkëng e fikatac)	Molise	272
Ragù matto	Emilia Romagna	167
Ravioli alla monticchiana	Basilicata	316
Savarin di riso con ragù di tinca e piselli	Lombardia	78
Spaghetti con polpo e pecorino all'uso di Civitavecchia	Lazio	222

Sugo ai fegatini di pollo	Emilia Romagna	161
Sugo al galletto (ghisau de caboniscu)	Sardegna	352
Sugo all'asparagina (asparago selvatico)	Emilia Romagna	167
Sugo alla pernice sarda	Sardegna	369
Sugo alla salsiccia	Sardegna	367
Sugo alla seppia	Emilia Romagna	170
Sugo alle noci (bagna de nuxis)	Sardegna	356
Sugo allo scalogno di Romagna	Emilia Romagna	165
Sugo con cipolla di Tropea e nduja di Spilinga	Calabria	325
Sugo con la pescatrice e le canocchie	Abruzzo	256
Sugo di "ocio"	Toscana	177
Sugo di "robbe cotte"	Marche	196
Sugo di magro della vigilia	Marche	200
Sugo di piccione	Marche	195
Sugo di polpi e bietole	Marche	199
Sugo di pomodoro alla campidanese (bagna a sa campidanesa)	Sardegna	354
Sugo di spigola di Orbetello	Toscana	189
Toç in braide (sugo del campo)	Friuli-Venezia Giulia	125
Tortellona	Toscana	186
Vecchio ragù piemontese	Piemonte	54
Vecchio sugo livornese	Toscana	174

CONDIMENTI

Lagane cu la muddia	Basilicata	315
Olive cunzate	Sicilia	341
Pesteda di Valtellina	Lombardia	84
Polenta integrale ed erbe di campo con beuro colò	Valle d'Aosta	24
Sa merca nuorese (condimento a base di cagliata acida)	Sardegna	362
Sagne lev'te	Molise	267
Scapece	Campania	294
Soffritto	Campania	290
Spaghetti al sugo di missoltino	Lombardia	77

Spaghetti al tartufo nero	Umbria	211
Spaghetti alla colatura di alici	Campania	293
Sugo alla bottarga di muggine (bagna de buttariga)	Sardegna	357

ALTRE PREPARAZIONI

Acquacotta dei Monti della Tolfa	Lazio	221
Baccalà arraganato	Basilicata	322
Coniglio ai capperi selargini (cunillu a' succhittu)	Sardegna	355
Coniglio alla campagnola (fenek la campanjola)	Malta	392
Galletto di primo canto all'aceto	Piemonte	38
Mazza frissa	Sardegna	372
Pasta verde alla Carolina	Sardegna	360
Stufato di tagliolini allo zafferano (su succu)	Sardegna	363
Tagliatelle alla cipolla	Emilia Romagna	147
Timpana (timballo di maccheroni)	Malta	397
Zuppa di cipollette fresche	Lazio	220

PRESENTAZIONE

La riscoperta di tante tradizioni e di molteplici ricette (<i>Paolo Petroni</i>)	5
--	---

INTRODUZIONE (*Giovanni Ballarini*)

L'Italia dei condimenti	
Le salse e i sughi che caratterizzano la cucina del territorio	8
Condimenti anima della cucina	8
<i>Còndere o condire?</i>	8
Grassi, aromi, sapori e profumi nella cucina dei condimenti	9
Condimenti identitari	10
Storia e tradizioni italiane delle salse	11
Salse	12
Fondi di cucina e roux nella preparazione delle salse	13
Altra classificazione delle salse	15
Sughi	16
Condimenti	17
Spezie e piante aromatiche	17

VALLE D'AOSTA

La cottura in civet	23
I colori dei condimenti	26

PIEMONTE

Il ricordo di un piatto	30
Burro	30
Lardo e strutto	33
Olio di oliva	34
Olio di noci	35
Altri oli	37
Aceto	38
Estratti e aromi	39
Una salsa di pesce lontana dal mare	41
Con selvaggina e frattaglie	43

Sette: numero magico	47
Frutta, formaggi e vino nelle salse	48
La conserva di pomodoro	54
Vitel tonn�: un piatto italiano	54

LIGURIA

Il primo amore: i semi oleosi	59
Un simbolo della regione: il pesto	61
Dalla terra e dal mare	62

LOMBARDIA

I grassi animali	66
Burro e panera	68
Mascarpone e formaggi	70
Cervellata e midollo	71
Lardo e strutto	72
Sughi di carne	73
Il pesce nelle salse, le salse per il pesce	75
Condimenti vegetali	79
Prezzemolo, aglio, cipolle	80
Funghi	82
Spezie	83
Pomodori, cetrioli, frutta	85

TRENTINO-ALTO ADIGE

In Trentino, burro e strutto	91
Semplici salse popolari	95
Il sapore tipico del Sudtirolo: lo speck	100
Con erbe e frutti di bosco	102

VENETO

L'utilizzo dei grassi	106
I profumi nel piatto	112

Tu chiamale, se vuoi, emulsioni	113
Un unico nome per i sughi	117

FRIULI-VENEZIA GIULIA

Polenta e tocio	123
L'intenso sapore degli intingoli	124
Cotture in umido	126
Abbinamenti con le paste	130
Marinate e cren per le carni	134
Condire minestre e verdure	136

EMILIA ROMAGNA

La tagliatella e i suoi condimenti	142
Con i prodotti dell'orto	149
Una famiglia numerosa	152
Dell'agresto e di altre salse contadine	155
L'aceto balsamico tradizionale di Modena	156
Il classico rag� alla bolognese	158
Con gli animali dell'aia e non solo	161
I tipici prodotti di Romagna	163
Profumo di mare	168

TOSCANA

Modernit� e tradizione	173
Il sugo sul gallo e quello "scappato"	179
Gli antichi sapori del Senese	182
Dal Mugello al mare	184

MARCHE

Sughi e rag�	193
La cucina marinara	198
Il senso della misura	201

UMBRIA

Non solo tartufo	209
------------------	-----

LAZIO

Profumi d'erbe	218
La cucina romana ama condimenti semplici	223
Con l'avvento del pomodoro	229

ABRUZZO

Terra di pastai	237
L'aglio rosso di Sulmona	240
Dagli olaci allo zafferano	244
La cucina della festa	246
Nel territorio marsicano	252
Con il pesce di mare e d'acqua dolce	255

MOLISE

Tra identità e cambiamento	263
I condimenti essenziali	264
Sapore e calorie	268
È domenica: c'è il ragù	270
Variazioni sul tema	274
Ornamenti e accompagnamenti	278

CAMPANIA

Aglio e olio di Federico II	283
Giallo, rosso e verde	284
Le alici di Cetara	292

PUGLIA

La salsa di pomodoro si prepara in casa	299
Ingredienti poveri ma tanta creatività	301
In Capitanata	305

Nel Salento	307
Profumi dell'orto e vincotto per condire	309

BASILICATA

I forti sapori della cucina lucana	315
Con l'agnello e non solo	320

CALABRIA

La salsa di San Bernardo: l'appetito	325
Varia di forma, colore, sapore: è il pomodoro	330
Vecchi e nuovi condimenti	331
Due autorevoli riferimenti letterari	334

SICILIA

Terra di mare e di saline	337
Finocchietto, capperi e pistacchi	341
Rosso d'estate	345
Gli opposti si compongono in sinfonia	347

SARDEGNA

Un po' di storia	351
La tradizione nel Cagliariitano	353
La cucina tabarchina	356
Le abitudini alimentari di un'economia pastorale	361
Sulla tavola sassarese	364
La Gallura degli stazzi	370

PAESI ESTERI**CANADA - TORONTO-ONTARIO**

Il bagaglio degli emigranti	377
C'era una volta	380

FRANCIA - PARIGI

Il “saucier” stabilisce la salsa giusta 385

MALTA

La salsa dell’immortalità 389

I prodotti del Mediterraneo 390

SPAGNA - BARCELLONA

In ricordo di Mahón 401

STATI UNITI D’AMERICA - SAN FRANCISCO

Spaghetti, sughetto e... *meatballs* 405

UNGHERIA - BUDAPEST

È di moda la panna acida! 409

BIBLIOGRAFIA 413

INDICE DELLE PREPARAZIONI 418
