

ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA

LA CUCINA DEL RIUSO



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

© 2016 - 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 978-88-89116-36-4

Crediti fotografici:
Shutterstock, Fotolia, 123RF, Ipastock

Stampato in Italia

ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA

LA CUCINA DEL RIUSO

*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 CUCINA DEL RIUSO: NON PIÙ RETAGGIO DI UN PASSATO DI POVERTÀ, MA PIATTI ATTUALI DAVVERO GUSTOSI

L'articolo 5 del “Codice Etico” dell'Accademia Italiana della Cucina afferma solennemente che essa è “**contraria allo spreco di cibo**”. A fronte della fame nel mondo, tale spreco è un fenomeno intollerabile sotto il profilo ambientale, sociale ed etico. Purtroppo, però, nella società dei consumi, abbondantemente ammantata da ipocrisie, è un fenomeno ineliminabile, perché in larga parte determinato da molteplici fattori.

Quando si parla di spreco, viene alla mente la scena di pattumiere piene di cibi scaduti, gettati via perché non consumati o non in perfetto stato. E vengono alla mente cifre e statistiche allucinanti del tipo “ogni famiglia italiana butta via oltre 450 euro di cibo l'anno”. Non si considerano due aspetti, però. La maggior parte dello spreco si ha ben prima del consumo familiare, cioè nei campi, nella trasformazione industriale e nella catena distributiva. E poi, in fondo, quel cibo gettato dalla famiglia è stato comprato. Ed è questo che conta per l'industria alimentare. Un problema con molte facce. Tuttavia, a noi qui interessa la cucina di casa, con particolare riguardo alla **cucina degli avanzi** e di **parti di scarto**, che sono cose diverse. Buccie di patate, di carote, di piselli, di carciofi hanno la loro dignità se ben preparate: questi sono gli scarti. Poi ci sono gli avanzi di pane, pasta, riso, carne, verdure. Ecco allora che la tradizione regionale ci suggerisce il pancotto, la pappa al pomodoro, la ribollita, il timballo e la frittata di maccheroni, il polpettone, le polpette, il lesso rifatto con le cipolle, gli sformati e tante altre pietanze squisite. Prova ne sia che dal grande classico: *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa raccolta da Olindo Guerrini*, edito nel 1918, oggi siamo arrivati a decine di libri che suggeriscono le migliori ricette per la cucina del recupero. Anzi, recentemente, c'è stato un vero *boom*, segno, forse, dei tempi. Non pensiamo che le famiglie si rivolgano a questo genere di piatti per risparmiare, lo fanno un po' per il dispiacere di buttare prodotti buoni e molto perché alla fine vengono fuori piatti gustosi.

Non sono pochi coloro che cuociono più pasta per poi farne, il giorno dopo, una bella frittatona. E che dire delle polpette dai mille sapori, che un tempo venivano preparate il lunedì con l'avanzo degli arrostiti della

domenica e che oggi si fanno quando capita, anche con il macinato fresco: fritte, in tegame o ripassate al pomodoro. A ben vedere, anche le varie pappe al pomodoro e i pancotti si fanno per il loro gusto, più che per utilizzare gli avanzi, anche se quella è la loro origine. Per non parlare delle zuppe di pesce e del cacciucco. Insomma, un mondo attuale e saporito che trae origine da un passato che non c'è più, ma che vive con i gusti e le capacità di oggi, ereditate dai saggi insegnamenti di chi quei piatti li preparava per necessità.

Paolo Petroni

Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina



Introduzione

DA NECESSITÀ A VIRTÙ

Le scelte e i costumi degli italiani stanno subendo variazioni epocali, con il minor apporto delle carni e con una sempre maggiore tendenza al mondo vegetale. E anche il gusto tende a omologarsi, privandosi di quel patrimonio che erano le cucine locali, della casa, delle grandi tradizioni.

L'Accademia ha ritenuto che, nel guardare lo stato della cucina italiana, si dovesse anche approfondire quanto è rimasto della cucina del riuso, quella che una volta era chiamata la cucina degli "avanzi".

Vi sono diversi motivi per i quali il riuso si sta allontanando sempre più dalla cucina di oggi e, di conseguenza, è sempre più ricordo di un passato che aveva alla base la povertà, con la necessità intrinseca di non sprecare mai nulla.

Per contro ora, in Italia, si continua a buttare via una quantità enorme di derrate alimentari. Il Censis ha quantificato in 60 chili *pro capite*, neonati inclusi, la quantità di derrate alimentari che volano nella spazzatura. E, meno male, siamo ancora bravi: in Europa c'è chi ci batte di gran lunga...

Proviamo a esaminare, in un ordine "sparso", le ragioni per le quali gli avanzi sono spariti dalla cucina.

È cambiato, innanzitutto, il **modo di cucinare**. In una famiglia patriarcale, le dimensioni delle cotture erano sempre abbondanti, per la semplice volontà di ridurre il tempo del cucinare, aumentando, però, le quantità del cucinato, al fine di potersi dedicare ai lavori stagionali dei campi. Non era difficile trovare minestre che servivano per più pasti (alcune addirittura migliorandone la qualità, basti pensare alla bontà di una pasta e fagioli che sia stata fatta il giorno prima). La ridotta composizione della famiglia attuale ha eliminato questo modo di fare "provvista".

Il **frigorifero** ha reso in gran parte non più necessaria la "ricottura" di quanto resta nella pentola. La conservazione permette di rimettere sul fuoco il cibo rimasto e ritrovarlo ancora "degno" di essere mangiato, senza il bisogno di "rigenerarlo" in un'altra ricetta. Una volta, la conservazione era molto più problematica e, di conseguenza, le ricotture con ricette degli avanzi erano una necessità più che un piacere.

La **surgelazione** aumenta ancor di più il tempo di conservazione.

Il che permette di far uscire dal freezer la vivanda, riscaldarla nel forno a microonde e portarla in tavola così come a suo tempo cucinata.

Il **banco dei preparati** è un'altra fonte di diminuzione del bisogno di una cucina del riuso: al giorno d'oggi, in ogni supermercato si può trovare di tutto, porzionato in modo tale da non avere sprechi, con mesi di conservabilità. E non si tratta solo di piatti pronti, ma anche verdure e pesce, da usare secondo bisogno.

Il **benessere** permette alla donna d'oggi di variare il pasto in modo tale da consentire il porzionamento "calibrato" sulle necessità della famiglia.

La **maggior consapevolezza** della donna, per quanto riguarda l'alimentazione, fa sì che le scelte siano effettuate tenendo, in larga misura, presenti le necessità di una dieta variata. Non è difficile vedere alternanza di piatti di verdure con carne, formaggi, pesce, sempre per avere maggiore possibilità di una nutrizione sana, oltre che appetitosa. E questo è il frutto di una nuova presenza costruttiva, nel mondo dell'alimentazione, da parte della donna.

L'**industria alimentare** prepara piatti che sono utilizzabili in più volte. Si pensi ai risi precotti, alle minestre in busta, che permettono, come già ricordato, sia di porzionare il prodotto scelto, sia di prolungarne la durata di mesi. Oppure si considerino i prodotti messi in vendita, già precotti, durante le feste: zamponi e cotechini, per esempio, che è sufficiente riscaldare per averli pronti in tavola, o la polenta, da fare in pochi minuti, o il purè da preparare secondo quantità, solo aggiungendo un poco di latte e burro.

Cosa dedurre da queste considerazioni? Che la cucina degli avanzi sta diventando una cucina del ricordo, una cucina del tempo andato. E come tale ha una sua valenza: si tratta di sapori conosciuti, come quelli delle polpette, delle carni avanzate, insaporite da sughi, delle minestre che venivano ricotte e gustate, di paste o risi che passavano per la padella, divenendo piatti croccanti e appetitosi. Insomma, dobbiamo guardare, oggi, la cucina del riuso come un nuovo modo di cucinare per ritrovare i sapori di un tempo, quelli di un'economia ben più limitata e riflessiva.

Un tempo, si diceva ai bambini: "Gesù è sceso da cavallo per un pezzettino di pane caduto", e non c'erano le merendine...

Ciò che i nostri antenati facevano per necessità noi abbiamo cominciato a farlo per virtù e la più precisa scacchiera delle esclusioni alimentari ha cambiato il modo di riusare il cibo rimasto: oggi ci vuole grande attenzione e capacità di fantasiosi equilibri.

Concludo precisando che la capillare presenza dell'Accademia in campo nazionale permette di effettuare ricerche approfondite, per raggiungere una verità gastronomica che, forse, altri non si possono permettere. È quindi con orgoglio che plaudo a questo lavoro globale che tutti i Centri Studi hanno compiuto con profondità di pensiero e serietà di applicazione, mostrando come competa all'Accademia l'essere un *opinion leader* nel mondo della gastronomia.

Alfredo Pelle

Presidente del Centro Studi "Franco Marenghi"



Valle d'Aosta



LA CUCINA DELLE BRICIOLE

Da sempre, la Valle d'Aosta si caratterizza per il bilinguismo e per la forte e costante attenzione verso le proprie tradizioni e i propri costumi, di cui fa sicuramente parte il tema della "cucina del riuso", per la quale, nella regione, si è soliti utilizzare la definizione "*cuisine des miettes*", ossia cucina delle briciole, perché in realtà parliamo di quel poco di cibo che dal frigorifero passerebbe direttamente nella pattumiera.

Riflettiamo di un fenomeno nuovo, nato nella seconda parte del secolo scorso: la cucina del riuso, un tempo, non esisteva. Raramente c'erano avanzi e, comunque, non si buttava nulla: lo impediva l'etica, che non è semplicemente educazione, ma fa parte di quei valori sociali fondanti della nostra società o, meglio, della nostra civiltà. Poi è arrivata la società dei consumi, che alcuni chiamano del benessere, e ci siamo improvvisamente imbarbariti. Acquistiamo cibi o beni che non ci servono e poi ne gettiamo quasi la metà. Se affettiamo un salame, cosa ne facciamo dell'inizio e della coda? Li gettiamo nella pattumiera. Di una fetta di formaggio, buttiamo spesso la parte migliore, quella vicino alla crosta. Stessa cosa, se avanza una fetta di prosciutto, per non parlare del pane. Salvo poi acquistare esaltatori di sapori, quali dadi per brodo, lievito in polvere, sughi pronti in scatola, formaggi light, quinoa e numerose altre diavolerie provenienti da ogni parte del mondo, che la grande distribuzione e la pubblicità fanno apparire come indispensabili per la nostra dieta e la nostra alimentazione.

Sapete come si fa un gran risotto? Brodo di carne (qualsiasi taglio, ossa e avanzi di pollo), del buon parmigiano e qualche pezzo di formaggio avanzato, anche se un po' secco. Un pezzo di formaggio avanzato in frigo, se grattugiato per bene, sarà sempre meglio di quello che dura sei mesi senza alterarsi. E che dire del pangrattato? Tutti in casa hanno grissini o pane avanzato, eppure si compra una sorta di farina di "pangrattato" che si conserva per anni. Ci vuole davvero poco a mettere in forno del pane rafferma o dei grissini per poi schiacciarli con un mattarello o con una bottiglia!

Anche la piccola industria, nel tempo, aveva imparato a non gettare nulla: del maiale si consumava tutto; del bovino quasi tutto, ad eccezione della pelle, che peraltro veniva conciata, e degli zoccoli: erano utilizzati

addirittura i polmoni e le mammelle, che in alcuni paesi della Valle d'Aosta sono ancora usate per un interessante salume, denominato "teteun". Forse, ancora oggi, mangiamo polmoni e mammelle di bovino, ma tali ingredienti sono mascherati dietro illeggibili etichette. Sapevamo usare il sangue, le interiora, la cotenna e addirittura la coda e le orecchie!

Veniamo al nocciolo della nostra riflessione, la cucina del riuso in Valle d'Aosta. Prima dell'avvento della civiltà dei consumi, mamme e nonne usavano una formidabile arma per fare una grande cucina: la fantasia. Tenendo conto che, in altre epoche, il riuso era raro, in quanto lo stile dei tempi e la parsimonia contraddistinguevano pressoché tutte le generazioni passate, ricordiamo che le cuoche di allora non preparavano più dello stretto necessario ed era quasi impossibile che avanzassero le pietanze. Le famiglie erano di solito numerose, le bocche erano tante e si consumava tutto quello che la cucina familiare offriva. Potevano avanzare un po' di pane, che, a differenza di oggi, era essenziale a tavola, o di polenta, e si recuperava tutto in mille modi, con saggezza e creatività.

Con il pane raffermo o secco si preparavano formidabili zuppe: la *vapelenentze* (brodo di carne e di cavoli verza, a volte brasati-arrostiti, fette di pane raffermo, a volte ricoperto di burro fuso e passato in padella, fontina, cannella e noce moscata); la *favô di Ozein* (pasta corta, fave, pomodoro, pane raffermo passato nel burro fuso, fontina); la *seuppa de l'ano* o la *seuppa au fret* (vino rosso, zucchero, pane raffermo); *lou pan perdu* (fette di pane raffermo messe nel latte per ammorbidirlo, poi nell'uovo sbattuto e fritte, sulla stufa, con tanto zucchero); la *seupetta di Cogne* (riso, pane raffermo passato nel burro fuso, fontina, cannella). Se in casa c'era un po' di salsiccia (cruda o cotta) avanzata, dopo averla tritata si poteva aggiungere alla *vapelenentze* o alla *favô*.

Alcune zucchine un po' grandi, pane nero raffermo, latte, fontina, spezie (facoltative), olio o burro, sono gli ingredienti per la *zuppa di zucchine*. Si mette il pane nero a bagno nel latte; a parte si stufano le zucchine con un po' di olio e sale. Si prepara, quindi, uno strato di zucchine, uno di pane nero, uno di fontina, aggiungendo un po' di spezie a piacere, e si cuoce il tutto lentamente, fino a che la fontina sia sciolta. Se necessario, si aggiunge latte o brodo.

PAN PERDU

Ingredienti: ¼ di lt di latte, 1 bastoncino di cannella, 1 uovo, 1 cucchiaino di zucchero, fette di pane bianco secco, burro per friggere.

Preparazione: far intiepidire il latte con la cannella. Sbattere l'uovo con lo zucchero e aggiungervi il latte, dopo aver tolto la cannella. Immergere rapidamente delle fette di pane bianco in questa preparazione, scolarle e friggerle nel burro. Si consumano calde, cosparse di zucchero.



A Saint-Christophe, per preparare la *seuppa freida*, si metteva a bagno, nel vino zuccherato, il pane secco integrale, o di segale, lasciandolo riposare per due ore prima di servire. Una variante: in un recipiente alternare alcuni strati di pane bianco o nero e aggiungere lo zucchero. Preparare del vin brûlé e, una volta tiepido, versarlo sul pane. Rimettere il recipiente sul fuoco e lasciar cuocere per un quarto d'ora, quindi servire la zuppa fredda. Ad Ayas, con il pane raffermo si preparava la *rohstià* (zabaione con pane arrostito): si sbatteva, in una scodella, un uovo con

lo zucchero, aggiungendo un bicchiere di vino, di preferenza bianco. In una casseruola si faceva passare una manciata di tocchi di pane nel burro caldo, si aggiungeva l'uovo sbattuto con il vino, si mescolava bene, lasciando sul fuoco finché prendesse il bollore. Una ricetta con il pane, a La Thuile, è quella della *panade douce*: si taglia il pane raffermo a grandi pezzi, si fa friggere nel burro, quindi si aggiungono acqua bollente, zucchero e un po' di fontina. Dopo aver fatto cuocere il tutto, a fuoco lento per mezzora, si versa in una scodella, unendovi due grosse cucchiainate di mandorle tritate.

Il pane duro si grattugiava per il caffelatte del mattino dei bimbi o dei nonni (per gli adulti andava bene il pane nero tagliato a pezzetti con il "coppapan").

TORTA DI PANE E FRUTTA

Ingredienti: 1 pagnotta di pane raffermo, latte, 3 cucchiaini di zucchero, 1 uovo intero, 1 cucchiaio colmo di farina, scorza grattugiata di un limone, mele, pere, noci.

Preparazione: mettere a bagno il pane nel latte e sbriciolarlo con una forchetta. Aggiungere gli altri ingredienti e, infine, tanta frutta a pezzetti. Versare il composto in una teglia imburrata e infornare per circa 30 minuti a 180 °C.

Anche la polenta riutilizzata aveva grande successo. Fritta sulla stufa, o in padella con burro fuso, ridotta a contenitore per sughi di carne, di selvaggina e formaggi. Per realizzare una ricetta di Gressoney, la *feiste pulentu*, si fa friggere in padella, con burro abbondante, una bella quantità di lardello. Si preparano degli strati con fette di polenta avanzata, formaggio e qualche noce di burro, lasciando friggere a fuoco lento. Il lardello favorisce la riuscita di una bella crosta dorata.

Per la *frittata di recupero*, dopo aver sciolto il burro in una padella, si tagliano a fettine: la polenta avanzata, le patate bollite e la fontina. Si fa rosolare il tortino e si serve caldo.

Dopo aver ucciso il maiale e preparato gli insaccati, a volte avanzavano delle patate cotte con la buccia per fare i sanguinacci.

Oggi, le patate possono avanzare anche in altre occasioni! Si sbucciano, si tagliano a fettine e si mettono nella padella di ferro nella quale

LE RICETTE DEL RISPARMIO: IN VALLE D'AOSTA, LOTTA ALLO SPRECO GIÀ NEL 2010

Due pubblicazioni dell'Assessorato all'Ambiente della Regione Autonoma Valle d'Aosta

La Settimana europea per la Riduzione dei rifiuti (S.E.R.R.) mira a sensibilizzare la popolazione sul tema della necessità di arginare la produzione dei rifiuti votati allo smaltimento: riuso, riciclo e differenziazione sono pratiche virtuose che possono aiutare lo sviluppo sostenibile. In quest'ottica, nell'ambito delle iniziative promosse in occasione della S.E.E.R., l'Assessorato regionale dell'Ambiente della Regione Autonoma Valle d'Aosta, nel 2010, ha realizzato la pubblicazione *Le ricette del risparmio*, un ricettario dedicato al recupero degli avanzi con ricette fantasiose. Qualche anno dopo, nel 2014, ha pubblicato *Non solo polpette - fantasia di ricette con avanzi nostrani per il pranzo di domani*, una raccolta di ricette, frutto di un concorso finalizzato a valorizzare la capacità di cucinare nuovi piatti

riutilizzando il cibo avanzato, con particolare attenzione alla valorizzazione dei prodotti e dei sapori del territorio regionale. L'arte di organizzarsi in cucina, di riutilizzare con estro e fantasia il cibo avanzato era già prerogativa delle famiglie valdostane, che per necessità non sperperavano le risorse, e molte delle ricette tradizionali rivelano l'impiego ottimale delle disponibilità quotidiane. Oggi questa filosofia acquista un significato ancora più responsabile, perché una spesa più ragionata e più avanzi riutilizzati rappresentano meno rifiuti da gettare.

La pubblicazione, che si può scaricare direttamente dal sito internet della Regione Valle d'Aosta, nell'archivio della sezione dedicata all'Assessorato al Territorio e Ambiente, presenta ricette di riutilizzo del cibo avanzato, piatti facili e veloci da preparare, fantasiosi e sorprendenti, che variano il menu giornaliero e aiutano a non sprecare.

una cipolla sta già rosolando nel burro fuso. Dopo che si sarà formata una bella crosticina dorata, si aggiungono fettine di toma e sale. Quando il formaggio fila ed è ben amalgamato all'impasto, le patate croccanti si possono mettere in tavola. Un tempo anche questo piatto accompagnava la polenta.

Un modo per riutilizzare il bollito o l'arrosto avanzati dal giorno prima era quello di preparare il ripieno di agnolotti o tortellini, ma anche la

 BOLLITO IN SALSA

Ingredienti: avanzi di bollito, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla, salsa di pomodoro, 2 cucchiaini di aceto, 1 cucchiaino di zucchero, prezzemolo tritato, olio, sale, pepe.

Preparazione: soffriggere in olio la cipolla, unire l'aglio (da togliere a fine cottura), la salsa di pomodoro, l'aceto, lo zucchero, il prezzemolo, il sale e il pepe. Cuocere per circa mezz'ora, unire poi il bollito tagliato a fettine, far riprendere il bollore e servire.

frecacha (piatto presente con nomi diversi in tutto l'arco alpino), un tortino di carne con patate e cipolla.

Passando, infine, ai dolci, tipico valdostano è il *troillet*: dopo la spremitura delle noci, per ottenerne l'olio, rimane una sansa compatta e dura che un tempo veniva mangiata a pezzetti, con l'accompagnamento di vino. Oggi, questo residuo di lavorazione si utilizza per preparare dolci squisiti.

HANNO COLLABORATO

Teresa Charles
Denis Falconieri
Andrea Nicola (DCST)

Maria Petey
Piero Roullet



ESPERIMENTI DI MAGIA CASALINGA

Anarchica perché sfuggente alle regole codificate, fantasiosa ed estrosa, capace di creare, dal poco o dal quasi nulla, dei piccoli capolavori: così è la cucina del riuso. Dalla penuria, a volte dalla fame più nera, sono nate ricette entrate di diritto nella tradizione. Raramente costrette in formule tra pesi, dosi e tempi, come le ricette più “nobili”, esse sono esiti felici di equilibrismi di economia domestica, di esperimenti di magia casalinga in grado di moltiplicare, con artificio, il poco cibo disponibile in tempo di magra, soddisfacendo, nel contempo, occhio e stomaco. Un *melting pot* gastronomico a km zero, dove sapori e colori si incontrano e mai si scontrano, abilmente manipolati dalle mani delle donne che si sono tramandate i segreti di generazione in generazione.

Gli attuali confini del Piemonte, come noto, non hanno nulla di naturale, ma sono il risultato dell'intrecciarsi di vicende politiche e umane, avvenute nel corso dei secoli. Guerre, carestie, migrazioni, invasioni, e perché no, anche alleanze politiche hanno segnato profondamente l'identità piemontese nel suo essere e, quindi, anche nel carattere della sua cucina. Cucina a volte asciutta ed essenziale come in montagna, a volte nobile e signorile sotto l'influenza della vicina Francia, a volte profumata di erbe dall'eco di Liguria, ma comunque sempre contaminata. Queste caratteristiche, unite all'inventiva delle donne di casa o dei cuochi, originata dalla necessità e da una naturale inclinazione alla parsimonia, hanno dato vita a una cucina del riuso ardita e fantasiosa. Leggendone le ricette, insieme ai profumi del Piemonte, si troveranno la sua geografia e la sua storia.

IL PANE DI IERI

“Nella stanza che dava sulla strada che era al contempo cucina, sala da pranzo, luogo di accoglienza per la gente che veniva da mio padre... mia madre deponeva sempre una fetta del pane di ieri, un fiasco di vino...”. Queste sono alcune frasi estrapolate dal libro *Il pane di ieri* di Enzo Bianchi, priore della Comunità monastica di Bose, in Piemonte. Non è un caso se



Bianchi, uomo di chiesa, profondamente legato alle sue radici contadine del Monferrato, pone l'accento sul pane, cibo povero ma un tempo fondamentale per la sussistenza e, forse anche per questo, connotato da un forte significato simbolico e da un'aura di sacralità. Vita contadina e religiosità si sono, infatti, sempre intrecciate nella storia del pane. *Il pane di ieri* di Bianchi ha un significato profondo: quello di dare valore alle cose apparentemente semplici, non sprecarle, conservarle per offrirle a un amico o a un viandante, così come si dovrebbe fare con il sapere acquisito, con l'esperienza che dobbiamo essere disposti a condividere e a far diventare patrimonio di tutti. Anche le ricette indicate sono nate dalla sperimentazione, dal sapere di qualcuno e poi trasmesse ad altri, che hanno facoltà di migliorarle, arricchirle e trasmetterle a loro volta.

FRITTATA CON AVANZI DI PANE (nella tradizione astigiana)

Ingredienti: 6 uova, 150 g di mollica di pane raffermo, 50 g di parmigiano grattugiato, 1 bicchiere di latte, 3 cucchiaini di olio extravergine, basilico, prezzemolo, sale, pepe, noce moscata.

Preparazione: ammorbidire la mollica di pane nel latte. Rompere le uova in una ciotola, sbatterle per pochi secondi, quindi unire la mollica, il formaggio e un trito di prezzemolo e basilico. Aggiustare di sale, di noce moscata e di pepe e mescolare con cura. Scaldare l'olio in una padella antiaderente e versarvi il composto in modo che ne ricopra uniformemente il fondo. Incoperchiare e cuocere a fuoco lento, agitando diverse volte la padella e avendo l'accortezza di cambiare spesso la sua posizione rispetto alla fiamma, in modo che la frittata abbia un colore uniforme. Quando questa si staccherà dal fondo, girarla con l'aiuto di un piatto o un coperchio sopra la padella. Rimettere la padella sul fuoco, versare un filo d'olio e fare scivolare la frittata dal piatto in padella, in modo che possa cuocere dall'altro lato. A cottura ultimata, fare scivolare la frittata sul piatto da portata e servirla ben calda.

Nella tradizione biellese, troviamo la *panada*, tipica zuppa di recupero del pane avanzato, che si usava, e in montagna si usa ancora, dare a una donna in prossimità di diventare madre, o nel puerperio: nel primo caso perché il parto fosse facilitato e nel secondo caso a scopo "rinfrescante"

(depurativo). La *panada* si ottiene facendo rosolare fette di pane raffermo nel burro con una fetta di lardo, pepando e salando; si versa sopra del brodo bollente, in modo che il pane vi sia del tutto sommerso, e si cuoce pian piano per un'ora perché ne risulti una poltiglia. Infine, dopo aver versato la zuppa nel piatto, si possono aggiungere formaggio grattugiato e un tuorlo d'uovo fresco per ogni commensale.

La *supa mitunà* è una gustosa zuppa di pane e formaggio. Si dispongono in una terrina alcune fette di pane raffermo precedentemente rosolate nel burro, si sovrappongono delle fette di toma grassa e si copre con un altro strato di fette di pane. Si versa sopra brodo bollente, finché il pane sia tutto immerso, e si cuoce la zuppa così ottenuta, lentamente in forno per quindici minuti, fino a che il brodo viene tutto assorbito dal pane.

Una zuppa altrettanto gustosa è quella che si prepara a Torrazzo, per la festa patronale della Madonna Assunta (15 agosto) e a Natale, che prevede, tra gli strati di pane, foglie crude di cavolo e fette sottili di lardo, con l'aggiunta, nel mezzo degli strati, di un salame sotto grasso ben sgrassato, che al momento di servire viene tolto, affettato e unito alla zuppa nei piatti.

C'è poi un dolce rustico e curioso: la *rustià*, preparata con fette di pane raffermo, abbrustolite nel burro da entrambe le parti, sulle quali si versa del Barbera poco zuccherato e aromatizzato con un paio di chiodi di garofano. Si cuoce a fuoco lento, lasciando che il vino evapori, quindi si spolverizza il tutto di camomilla e si serve subito ben caldo. La *rustià* era considerata un piatto ricostituente ed è tuttora presente a Sordevolo e nella Valle dell'Elvo.

Una variante molto più povera della *panada* biellese è quella della tradizione canavesana: si mettevano le croste di pane raffermo in acqua bollente salata, insieme a croste di formaggio o avanzati di formaggio ormai secchi, facendo cuocere il tutto adagio sulla stufa a legna e mescolando ogni tanto; a cottura ultimata, si serviva una misera *panada* come minestra e le croste, ormai ammorbidite, come secondo piatto.

Altro riuso di cibo nelle Valli di Lanzo e nel Canavese, era il *brus*, una saporita crema ricavata dagli scarti e dagli avanzati di formaggio che, racchiusi in contenitori di coccio, fermentavano per la presenza di batteri (se non addirittura di minuscoli vermi). Alla crema poteva essere aggiunta della grappa.

Ricordiamo ancora come i contadini canavesani ricavassero dalla seconda torcitura delle vinacce, inumidite con acqua, un vinello di scarso grado alcolico, dal sapore aspro, chiamato *picheta*.

NELLA TERRA DEL VINO

In Piemonte, patria di vini importanti e che ha da sempre vissuto la vendemmia come un rito speciale, si recuperava anche il vino avanzato nella bottiglia, che aveva magari perso i requisiti di profumo e aroma necessari per essere presentato in tavola. Con gli avanzi di vino si poteva preparare una gelatina di vino rosso, da personalizzare a proprio gusto con le spezie. Per addensarla, si ricorreva all'aggiunta di frutta ad alto contenuto di pectina (mele, pere).



LE FESTE PATRONALI

Tipico piatto di recupero nella tradizione di Mongrando (Biella), per la festa della Madonna del Carmine (celebrata fin dal 1746), sono i *ramlèj*: “per i ramlèj non c’è niente di comperato, si usa soltanto la roba avanzata in cucina”, così recita un vecchio adagio. Si farciscono fiori di zucca crudi e cipolle lessate con un impasto di avanzi di pietanza, come arrosto, pollo fritto, salame cotto, aggiungendovi una pagnotta inzuppata nel latte, un pugno

di prezzemolo e bietole tritati, aglio, formaggio grattugiato, due uova intere. I fiori di zucca sono fritti nel burro, mentre le cipolle vanno cotte al forno.

Sempre a Mongrando, nelle feste patronali, il pane rafferma era ed è ancora comunemente usato per la preparazione di dolci, come il *palpito*, torta tipica che, oltre al pane, ha come ingredienti principali: pere dolci tagliate a fettine e fritte nel burro, amaretti, cioccolato in polvere, uova, uva sultanina.

Particolare attenzione veniva un tempo riservata alle rape, di cui si mangiava tutto. Le “ravisce” (bucce della rapa) non si buttavano: infilate in uno spago, erano messe ad affumicare ed essiccare nel camino; quando si volevano usare, specialmente durante l’inverno, si mettevano ad ammorbidire nell’acqua e poi si friggevano con burro e cipolla. Le bucce della rapa fritte, comunemente chiamate *garisule*, potevano poi anche accompagnare la minestra di riso. Parimenti, sia le bucce sia le foglie della rapa stessa, sbollentate e tagliuzzate a piccoli pezzi, venivano fritte nel burro, con aglio e l’aggiunta di latte o brodo, e lasciate cuocere a fuoco lento. Unite alla salsicetta frita, costituivano il piatto tradizionale della festa patronale di San Martino (11 novembre) a Camburzano (Biella). Con le foglie di rapa, ancora tenere e piccole, tritate e unite a una pagnotta rafferma intrisa nel latte, uova, amaretti, uva sultanina e zucchero, si confeziona la *torta ’d ravisce*, dolce tradizionale preparato a Borriana (Biella) per la festa patronale di San Sulpizio, a ottobre.

QUEL CHE RESTA DI UN PIATTO SONTUOSO

Il bollito, storico piatto unico risorgimentale, che dovrebbe essere composto da sette tagli di polpa di vitello e sette ammennicoli od ornamenti, si propone con grande facilità all’utilizzo degli avanzi. Le polpe possono venire ripassate in padella con cipolle e salsa di pomodoro, oppure essere unite a verdure e sottaceti per appetitose insalate; altrettanto dicasi della testina. Le fette di lingua, cotte in padella con un soffritto di verdure (e, se c’è, qualche fungo secco), e irrorate da un buon rosso corposo, compongono quel gustoso piatto che per tradizione si chiamava *lingua ubriaca* e si mangiava a Carnevale.

Una preparazione tradizionale, nelle campagne astigiane, utilizza tutte

SPIEDINI DI BOLLITO

Ingredienti: 400 g di avanzi di vitello o manzo bollito, 3 uova, 1 bicchierino di brandy, 100 g di pangrattato, rosmarino, sale, pepe, olio.

Preparazione: sbattere le uova con il brandy, preparare a piacere e mettervi a macerare, per un paio d'ore, l'avanzo di bollito, tagliato a dadi. Tritare gli aghi di rosmarino e mescolarli al pangrattato. Scolare i pezzetti di carne dalle uova, infilarli su stecchi, passarli nel pangrattato aromatico e friggerli nell'olio. Salare e servire ben caldi.

le parti del bollito (tranne il cotechino). Gli avanzi si fanno rinvenire in brodo tiepido, mentre si lessano piccole patate, possibilmente della stessa grandezza. Poi si compone il piatto, mettendo al centro una patata e, come petali, le carni e gli ammennicoli tagliati a fettine. Il tutto, tranne la patata che verrà condita con una vinaigrette alla senape, sarà irrorato da un avanzo di bagnetto verde o rosso diluito con un po' d'olio.

Il cotechino avanzato può essere utilizzato per farne ripieno per agnolotti, unito a una patata schiacciata e poi condito col burro ai profumi dell'orto (sedano, salvia, alloro e rosmarino), oppure come condimento (a dadini, con una noce di burro) sugli *agnolotti poveri*, così detti perché ripieni di riso avanzato e cavoli.



Per quanto riguarda il riutilizzo del bollito, ricordiamo che il patrimonio culinario della comunità Walser, in Valsesia, presenta ricette tradizionali, alcune delle quali costituiscono la testimonianza storica di una cultura, che mostra usi e costumi alimentari di genti, le quali si sono adattate alle difficoltà dell'ambiente naturale e ai sistemi produttivi alpestri. Un esempio è la preparazione dell'*uberlekke*, un bollito di carni miste, conservate sotto sale (quanto rimaneva dei vari tagli di scarto di ogni genere: mucca, maiale, pecora e perfino marmotta), che prima dell'impiego venivano parzialmente dissalate in acqua corrente e messe a cuocere con ogni genere di ortaggio e aroma disponibile. Con il brodo dell'*uberlekke* si faceva il *mousch* (composto fatto con brodo, fettine di pane di segale, toma e vino a piacere).

SOUFLÉ DI CAPPONE

Ingredienti: 300 g di avanzi di capponne lessa, ½ bicchiere di brandy, 50 g di burro, 50 g di farina, 3 dl di brodo, 50 g di parmigiano, 4 uova, sale, pepe, noce moscata.

Preparazione: tritare la carne e metterla in infusione nel brandy per mezz'ora. Con il burro, la farina e il brodo, preparare una vellutata, aggiungendo poi il parmigiano e insaporendo con sale, pepe e noce moscata. Scolare la carne dalla marinata e amalgamarla alla vellutata. Unire uno alla volta i tuorli delle uova e successivamente gli albumi montati a neve. Versare l'impasto in uno stampo da soufflé e cuocere in forno a 220 °C per 10 minuti, abbassare il calore a 180 °C e continuare la cottura per circa 20 minuti. Servire a piacere con salsa calda di pomodoro e basilico.

NELLE VALLI VALDESI

Le vicissitudini storiche e il clima, spesso ostile, hanno dato origine a una cucina fortemente caratterizzata da tutto ciò che la natura della zona poteva offrire e permeata da pratiche e tradizioni inusuali. Molti dei piatti e dei prodotti, presenti ancora oggi in questo territorio, si basano su elementi e ingredienti di recupero.

Piatto emblema della cucina valdese, che si usa cucinare ancora oggi nei giorni di festa, è sicuramente la *supa barbetta*, i cui ingredienti principali

derivavano spesso da alimenti di recupero, come i grissini, che in periodi di maggiore povertà venivano sostituiti da pane raffermo, brodo di carne, spesso proveniente dal bollito, oltre a cannella e formaggio grattugiato.

Elemento sfruttato in tutte le sue parti e che ben si prestava alla conservazione, era il maiale, dal quale viene ricavato, ancora oggi, un particolare salume chiamato *mustardela*. Si tratta di un salame fatto di sangue, resti inutilizzati, grasso e interiora del maiale, con aggiunta di spezie e vino.

Di grande interesse, anche per quello che riguarda la cucina del recupero, è stato il ritrovamento del ricettario scritto da Madeleine Catherine Elisabeth Jahier in Muston (1788-1842) datato 1809. Moglie del pastore di Bobbio Pellice, viene definita da alcuni viaggiatori britannici come “donna straordinaria, confinata in uno spazio ristretto, eppure libera, perspicace, meditativa, autentica. Una moderna donna dell’Ottocento”. Il suo ricettario, redatto in francese, una delle lingue utilizzate dalla comunità valdese fino al primo Novecento, raccoglie una molteplicità di ricette legate alla tradizione e altre provenienti dal mondo mitteleuropeo e dai cugini di oltralpe. In particolare, nonostante l’autrice appartenga a un contesto piccolo borghese, molti degli ingredienti utilizzati all’interno delle ricette fanno parte di quella che viene definita un’“economia di sussistenza”, caratterizzata dal recupero di avanzi e contro lo spreco. Tra le ricette più interessanti ricordiamo, nella versione originale, il *pudding di pane*, l’*omelette di pane* e il *manzo à la bonne femme*, un piatto di recupero, saporito e fantasioso, caratterizzato dalla tradizionale cottura con le braci sopra e sotto, a formare un forno rudimentale, che dona una lieve nota affumicata al piatto.

UN RECUPERO GOLOSO

Le noci erano tra gli ingredienti dell’alimentazione di sussistenza dei valligiani valdesi ed erano utilizzate anche per preparare l’olio, che costituiva uno dei condimenti della cucina povera. Ciò che rimaneva della prima spremitura costituiva il *nouzhil chiaro*, croccante e simile al torrone. Dalla seconda spremitura si ricavava invece il *nouzhil scuro*, molto più duro, che rappresentava una vera ghiottoneria per i bambini.

TRE RICETTE VALDESI DEL 1800

Pudding di pane. Prendete tre scodelle di latte bollito, tagliate dei pezzi di pane raffermo molto sottili, versateci sopra il latte bollente e lasciatelo gonfiare bene per una mezz’ora. Disfatelo il più possibile il pane e aggiungete tre uova, mandorle amare pestate, zucchero, scorza di limone, uva sultanina. Ponete il tutto nella tortiera unta con burro fresco e mettetela nel forno, o anche sulla brace con del fuoco sopra.

Omelette al pane. Prendere un pane secco da tre soldi, togliere la crosta, mettere la mollica in un recipiente di terracotta e versarvi sopra 2 staie di latte bollente in modo da ricoprirlo. Quando sarà quasi freddo, prendere 7 uova, una manciata di mandorle, qualche nocciolo di pesca pestato e amalgamare il tutto. Far fondere un

pezzo di burro in una tortiera, quando sarà ben fuso e molto caldo versarvi il tutto e fare fuoco sopra e sotto. **Manzo à la bonne femme.** Si prende un tegamino, lo si unge accuratamente con del burro fresco e lo si riveste con del pan pesto mischiato con un po’ di prezzemolo e cipolle tritate. Con cura si dispongono sopra alcune fette di bollito avanzato con pepe e sale; infine si spolverizza con pane pesto ed erbe aromatiche e si bagna con un bicchiere di brodo sgrassato. Si mette il piatto su un piccolo fuoco, si copre con un coperchio, si pongono sopra dei tizzoni, si fa cuocere per un quarto d’ora circa e si serve nello stesso piatto.

Dal *Cahier de cuisine* di Madeleine Catherine Elisabeth Jahier (1809)

I “BLOCCHETTI DI VUOTO”

“Un blocchetto di vuoto, un gomitolino d’aria all’insegna della leggerezza e della velocità”. Così Roland Barthes ha definito la tempura, famosa frittura giapponese, caratterizzata, appunto, dalla sua soavità. Non tutti sanno, forse, che l’uso di friggere in pastella fu introdotto in Giappone, nel 1600, dai missionari della Compagnia di Gesù ed era un efficace e goloso espediente per soddisfare l’appetito nei giorni di magro e di astinenza dalla carne, previsti dalla Regola. I gesuiti non fecero altro che esportare le frittelle così comuni nella nostra cucina povera contadina: farcite di verdure o scarti di verdura o addirittura vuote, ma gonfie e saporite, erano di semplice fattura e si prestavano al recupero degli avanzi. Tutto o quasi può essere rivestito

di un abito croccante: il fritto non conosce stagioni. Il sapore, il profumo e il piacere che avvolgono il palato sono essenzialmente dovuti all'abilità di chi frigge e alla leggerezza della frittura: farina e acqua e qualche avanzo di cucina, per una goloseria o, come si dice in Piemonte, "una galuperia" che piace a tutti. Ecco alcune preparazioni. Il *caponet* (involtino di bietola o verza): da un impasto di pane raffermo, preventivamente bagnato nel latte, con aggiunta di salame finemente tritato, bietole e formaggio, si forma una pallina che si avvolge su una foglia di verza o di bietola, e si frigge in burro o strutto. Oggi si cuociono in forno con fiocchetti di burro o olio di oliva. Per preparare la *frità rognosa* (frittata con salame avanzato), alle uova si aggiunge del salame sotto grasso, finemente tritato, ma si può utilizzare qualsiasi salame cotto. Si usava farla anche con gli avanzi degli arrostiti e del bollito, ritagli un po' grassi e un po' bruttini, "rogno" nel dialetto locale. Per i *friceu ad ris* (frittini di riso) si impastano gli avanzi del risotto con uova, prezzemolo e aglio tritati; si formano delle palline che si passano in uovo sbattuto, pangrattato e si friggono in olio. Ancora con il risotto avanzato, uovo, pane ammollato nel latte e strizzato bene, prezzemolo, un po' di ceci lessati e schiacciati, parmigiano grattugiato, si realizza il *ris rusti* (riso arrostito). Si amalgama il tutto, in modo che la consistenza sia piuttosto compatta, si impana nel pangrattato e si frigge in olio di arachidi. Si possono aggiungere anche verdure cotte avanzate, come cavolfiore e carote. Il riso bianco avanzato si può congelare, diviso in piccole porzioni: quando si decide di utilizzarlo, si può riscaldare nel microonde e servirlo con latte e zucchero per un'ottima colazione, oppure per preparare un *budino di riso* o delle *frittelle dolci*.

POLPETTONE DI RISO

Ingredienti: 400 gr di riso bianco avanzato, 2 uova, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato, alcune fette sottili di fontina e di prosciutto cotto, sale, pepe.

Preparazione: unire il riso con le uova, salare e pepare. Stendere il composto su un foglio di carta da forno e formare un rettangolo. Mettere sul riso le fettine di prosciutto cotto e sopra quelle di fontina. Avvolgere il risotto con la carta da forno, chiudere le estremità a caramella e infornare a 200 °C per 30 minuti. Raffreddare e tagliare a fette.



IL RECUPERO DELLA MINESTRA

Il termine minestra deriva dal verbo *ministrare* (somministrare, porgere) ed è dalla sua radice che ne emerge il significato intrinseco più evidente: la minestra, il brodo si porgono, si somministrano per confortare, per ristorare dopo le fatiche del lavoro o per dare sollievo e nutrimento a un malato.

Zuppa e brodo, esempi di cucina contadina di sussistenza; paiolo sempre sul fuoco per lunghe cotture, dove tutto si sfruttava fino all'osso, e non per modo di dire: le ossa, assieme a qualche erba, erano spesso le uniche cose che bollivano e ribollivano nell'acqua per sfruttarne tutte le pur scarse proprietà nutritive. Quando andava bene, una zuppa di cereali e legumi, insaporiti da un po' di lardo, era il piatto unico della famiglia contadina. Il paiolo e il focolare al centro della stanza sono elementi ricorrenti nell'iconografia contadina, in quanto fulcro della casa, strumenti ed elementi delle attività domestiche, e del ruolo della donna che, dall'acqua calda integrata con poche cose di risulta, traeva il miracolo della minestra. Miracolo era anche l'abilità nel recuperarne gli avanzi.

Nella tradizione ossolana, il *mazzafam*, nome che in tutto l'arco alpino voleva dire "ammazza fame", era il mangiare più semplice della prima colazione. Nell'Ossola inferiore, consisteva nel riscaldare l'avanzo della minestra del giorno prima, allungata con acqua e con una manciata di farina di mais e un po' di burro fuso. Si teneva assai molle. In Valle Antrona si aggiungevano patate lesse e panna, "quando andava bene".

La *sùpa da pitun* o *sùpa normal* (si traduce "zuppa dello straccione") si prepara con pane raffermo ammollato in acqua, messo nel tegame con burro e cipolla, infine cosparso di formaggio a pezzetti da far sciogliere.

L'ortica era l'ingrediente di apprezzate minestre serali che si cucinavano in quantità abbondante in modo da avanzarne per la colazione del mattino successivo, quando venivano rinfrescate con un po' di latte.

Nella tradizione vercellese, la *panissa* (risotto alla vercellese con fagioli) spesso era cucinata in quantità superiore al necessario proprio per essere gustata il giorno dopo, saltata in padella con un po' di olio. Antiche ricette sul riuso di questa preparazione sono state recentemente rivisitate e riproposte in un evento gastronomico, a Trino Vercellese, dove è stato presentato il *ravielli* (raviolo di Vercelli), gustoso agnolotto che prevede un sorprendente ripieno di panissa. Oltre a panissa frita e arancini di panissa, sono state anche proposte la *pasta nella pela*, fatta con avanzi di sfoglia dei ravielli cotti nel sugo avanzato della panissa, e la vecchia *takaja*, cioè la crosta che si attacca alla pentola quando si cuoce la panissa.

RAVIELLI

Ingredienti: 150 g di farina, 1 uovo, 1 tuorlo, 8 cucchiaini di panissa vercellese avanzata.

Preparazione: preparare la pasta con la farina e le uova. Lasciar riposare almeno mezz'ora e stendere due sfoglie. Con il "coppa pasta", ricavare, dalla sfoglia, 4 cerchi grandi e 4 leggermente più piccoli. Nel cerchio più piccolo inserire 2 cucchiaini di panissa e ricoprire con il cerchio più grande. Con i rebbi della forchetta sigillare i due cerchi, dopo aver tolto con le mani l'aria rimasta attorno al ripieno. Cuocere per 3-4 minuti (dipende dalla grossezza del ravielli). Impiattare e guarnire a piacere con una salsa al grana, con gocce di ristretto di vino e cialdina di formaggio grana.

SALSA DI FINOCCHIO

Ingredienti: 400 g di finocchi cotti avanzati, 3 cucchiaini di olio extravergine, 3 cucchiaini di crema di latte, sale, pepe, 1 rametto di aneto.

Preparazione: frullare nel mixer gli avanzi di finocchi, con sale, pepe, aneto, crema di latte e olio. Si ottiene una salsa tipo maionese, molto adatta anche per il pesce in bianco.

Gli avanzi di minestra di verdure possono essere frullati, ridotti in crema, insaporiti con burro o olio crudo e guarniti con crostini di pane raffermo. A sua volta, un eventuale avanzo di passato può essere trasformato in un elegante sformato: basta aggiungere uova, un po' di besciamella, formaggio grana. Dopo una cottura a bagnomaria in forno, si sforma e si nappa con una crema leggera al pomodoro o con un poco di fonduta. Gli sformati o flan ricorrono sovente nella cucina tradizionale piemontese e gli avanzi di verdure o minestre si prestano per crearne di fantasiosi e appetitosi. Uno sformato può essere nappato anche con una salsa ricavata da avanzi di finocchi cotti.

IL CAFFÈ IN GINOCCHIO

Una bevanda di uso popolare, il caffè, tanto che esisteva, in particolare nel Meridione, la figura del venditore ambulante. Tutti avevano diritto a un caffè. Il barista deponeva a fine giornata, in un cassetto all'altezza delle ginocchia, i fondi, che gli ambulanti compravano. Li seccavano e preparavano il caffè da vendere poi ai più poveri, a prezzi bassi. Era il cosiddetto "caffè in ginocchio".

Anche in casa si sfruttava al massimo la preziosa bevanda. Oggi è l'era delle cialde, ma una volta in casa si faceva il caffè solo con la caffettiera e, se ne avanzava, dati i costi, lo si metteva in una brocchetta per insaporire il latte della colazione. Sul fondo si depositava una sostanza piuttosto densa, un po' liquido, un po' polvere. Anche questa veniva riciclata per farne una torta.

L'ETICA DEL RIUSO IN PIEMONTE

“Una Buona Opportunità”. Non avere dimestichezza con le regole di una corretta conservazione del cibo genera confusione e incertezza che, a loro volta, portano a dubitare del fatto che gli alimenti acquistati siano ancora “buoni”. In Piemonte è stata attivata una campagna di sensibilizzazione “Uniti contro lo spreco”, per la riduzione degli sprechi alimentari, dal riutilizzo degli avanzi alla redistribuzione delle eccedenze. L’iniziativa si concretizza nel progetto UBO (Una Buona Opportunità), sviluppato seguendo le linee guida dell’ONU e promosso dalle Regioni Piemonte e Valle d’Aosta. Il progetto si distingue per l’originalità dell’approccio al tema della lotta agli sprechi alimentari, focalizzandosi sugli aspetti di prevenzione, attraverso iniziative, rivolte soprattutto ai giovani, finalizzate alla riduzione, a monte, della quantità di rifiuti. Il progetto ha coinvolto finora 160 scuole elementari e medie del Piemonte e della Valle d’Aosta, con la diffusione di un cartoon e un video educational, mentre un kit anti spreco (con le linee guida e il documentario “Just eat it”) è stato distribuito a tutti i Comuni del Piemonte. Dal sito web e dalla relativa App si può accedere a notizie, suggerimenti e

TORTA CON I FONDI DEL CAFFÈ

Ingredienti: 200 g di mandorle, 200 g di zucchero semolato, 50 g di burro, 50 g di cacao in polvere, 3 uova, 100 g di avanzi di cioccolato fondente, 1 cucchiaio di latte, ½ bicchiere di caffè compresi i fondi.

Preparazione: mettere le mandorle nel forno, sotto il grill, per alcuni minuti, finché diventano scure, ma non strinate. Tritarle finissime. In una terrina mescolare rossi d’uovo e zucchero, unire le mandorle tritate, il burro sciolto, il cacao in polvere, il mezzo bicchiere di caffè, col suo fondo, e infine gli albumi a neve. Mescolare il tutto delicatamente, poi versare in una tortiera imburrata, cosparsa di pangrattato, e infornare a 170 °C per 25-30 minuti. Sforare la torta e farla raffreddare. Intanto preparare la copertura di cioccolato. In un tegamino, sul fornello, a fiamma bassa, far sciogliere gli avanzi di cioccolato fondente, tagliato a pezzetti, con un cucchiaio di latte. Stendere subito il cioccolato sciolto, ancora tiepido, sulla torta ormai fredda, con l’aiuto di una spatola e far raffreddare la copertura, prima di servire la torta.

FINTA FINANZIERA

Ingredienti: bolliti avanzati (testina), ritagli o avanzi di pollo, parti grasse di altri pezzi di carne, 1 uovo, aglio, prezzemolo, latte, sale, pepe, parmigiano grattugiato, mollica di pane, farina, cipolla, rosmarino, sottaceti, Marsala o Vinsanto, aceto, miele.

Preparazione: tagliare le parti grasse a striscioline. Con le parti più magre tritate, fare un impasto aggiungendo l’uovo, la mollica di pane, il prezzemolo, l’aglio, il sale, il pepe e il formaggio grattugiato. Con il preparato ottenuto, fare delle piccole palline, passarle nella farina e tuffarle in acqua bollente. Toglietele appena affiorano in superficie. In un altro pentolino, soffriggere nell’olio la cipolla e il rosmarino. Aggiungere le striscioline di carne grassa, le palline tuffate in acqua bollente, i sottaceti (cipolline, funghi, cetriolini), una spruzzata di Marsala o di Vinsanto e qualche cucchiaino di aceto riscaldato con l’aggiunta di un po’ di miele. Cuocere il tutto per una decina di minuti.

consigli relativi a più di 500 alimenti: su come e per quanto tempo conservarli (siano questi cotti o crudi, confezionati o sfusi, freschi o surgelati); quali siano le porzioni raccomandate; come riutilizzare gli avanzi di cibo e gli scarti.

Il Refettorio. Torino si prepara a replicare l’esperimento lanciato da Massimo Bottura con il “Refettorio Ambrosiano” aperto a Milano per l’Expo. L’iniziativa, sponsorizzata dalla Regione, si propone di realizzare una mensa (refettorio) per chi non ha nulla, che utilizzerà cibo di recupero (l’inventuto che la Caritas ritira la sera dai supermercati cittadini), cucinato da abili mani di chef, anche stellati, per offrire non il “solito” pasto caldo, ma piatti elaborati di qualità, in un ambiente accogliente. Il locale avrà sede in una struttura “abbandonata”, da individuare, che sarà riqualificata e ristrutturata per questa destinazione.

Progetto “Buon Fine”. La grande distribuzione genera, tutti i giorni, volumi ingenti di prodotti alimentari che vengono ritirati dagli scaffali ancora perfettamente integri e commestibili, ma che per scadenza ravvicinata o confezione esterna alterata, non possono essere riproposti alla vendita. Il progetto “Buon Fine” dona questi prodotti ad Associazioni no profit (cooperative sociali, parrocchie, enti caritatevoli) presenti sul territorio, molto spesso in prossimità dei punti vendita, che li utilizzano direttamente per realizzare pasti quotidiani per i loro assistiti, mettendo così in atto una filiera

DUE RICETTE DELLE NONNE

La polenta è uno dei piatti più comuni che da sempre si è prestato al riuso degli avanzi. Ecco due proposte tratte dai quaderni delle nonne.

Tramezzino di polenta, burro e mirtilli. Si disponevano delle fette di polenta avanzata in una teglia di terracotta che si poneva nel forno della stufa a legna o sul treppiede posto sulla brace del camino; quando la polenta appariva quasi dorata e ben calda, si spalmava una fetta con il burro locale, si copriva con i mirtilli schiacciandoli un po', si ricopriva con un'altra fetta ben calda e si gustava con piacere sino a che c'era polenta da farcire.

La bala. Con una buona dose di polenta avanzata si foderava una terrina, si affettavano avanzi di formaggio e si ponevano sopra la polenta. Si distribuiva qualche fiocco di burro e si insaporiva con sale e pepe bianco. Coperto il ripieno con un altro strato di polenta, si chiudeva bene, formando una palla che veniva tolta dalla terrina, posta sulla brace quasi spenta, lasciata indorare e poi, con l'aiuto del "barnas" o "brandagiù", si rivoltava e si portava a termine la cottura. Si poneva quindi su un piatto di terraglia, si apriva e appariva, in tutta la sua bontà, quella crema che veniva gustata con la polenta che stava attorno.

virtuosa a km zero. "Buon Fine" significa quindi: solidarietà e riduzione dello spreco di cibo e, non ultima, attenzione all'ambiente, perché si riducono significativamente i rifiuti da smaltire.

HANNO COLLABORATO

Eros Barantani
Maurizio Baroli
Paola Bernascone
Luca Chiapello
Donatella Clinanti

Elisabetta Cocito (CSFM, DCST)

Clara Lanza
Giorgio Lozia
Francesca Ramella
Rosaria Ravasio
Giuseppe Trompetto



Liguria



L'ARTE DI CAMBIARE VOLTO ALLE VIVANDE

Nel celebre testo *La Cuciniera genovese, ossia la vera maniera di cucinare alla Genovese*, pubblicato a Genova nel 1893, gli autori, Giovanni Battista e Giovanni Ratto, padre e figlio, premettono al lungo elenco delle ricette alcune parti introduttive. In una di queste, intitolata “Prerogative che deve avere un’ottima cuoca”, si legge: “Dovrà essere esperta nel manipolare, col cambiare faccia alle vivande avanzate da tavola il giorno antecedente, perché all’indomani facciano figura di pietanze nuove”. La “prerogativa” in questione, ancorché scritta da autori genovesi in un testo di ricette tutte liguri, non si può certo considerare tipica o esclusiva soltanto di questa regione.

Non c’è, però, dubbio che l’arte di recuperare le parti avanzate dei cibi, e di riproporle con foggia diversa in altre ricette, abbia assunto, nel tempo, caratteri di originalità tutti propri nel lungo arco costiero che - racchiuso a monte dalle Alpi Marittime e dall’Appennino - si estende dai confini di Provenza sino al Magra.

Sotto l’aspetto sociale, siamo in presenza di un approccio gastronomico che, con motivazioni diverse, accomuna, nello svolgersi del tempo, la cucina di tutte le classi sociali.

Nella cucina “povera” dei contadini e degli allevatori di collina e di montagna (la Liguria, come è noto, non ha pianure, se non la piana del basso corso del fiume Magra, in parziale “condominio” con l’alta Toscana, e quella ancora più limitata del fiume Centa ad Albenga), il tema del “recupero” appare connaturato all’esigenza di non sprecare cibo, che non sarebbe altrimenti sostituibile, stagione dopo stagione, con nuovi acquisti o con successive produzioni derivanti dai terreni o dalle stalle mai sovrabbondanti.

Sul mare ci sono le caratteristiche di un’economia fondata anch’essa su approvvigionamenti ittici non eccessivi (*la mer sans poisson*, il “mare senza pesce” citato, sia pure con notevole esagerazione, nelle *Memoires d’un touriste* di Stendhal, nel 1838) e sulle conseguenze alimentari dell’andar per mare, che un tempo - specie prima delle imbarcazioni a vapore - portava con sé esigenze di razionamento e di selezione dei cibi da imbarcare.

IL MINESTRONE FRITTO: UNA FORMA DI “CATERING”

Proprio dal mare possiamo partire per soffermarci su una modalità di recupero del cibo, tipica delle attività che oggi definiremmo di “supporto logistico” all’interno del porto di Genova: il *minestrone fritto*. Il senso autentico di questa ricetta è bene espresso da quanto scrive Vito Elio Petrucci (1923 - 2002) in uno dei suoi testi dedicati alla storia e alle tradizioni di Genova: “È la ricetta più semplice del mondo, ma la più dimenticata. Quando una massaia di ieri doveva fare il minestrone, tirava fuori la pignatta coi quattro mucchi, quelle vecchie pentole di terra panciute con le quattro maniglie, che la fantasia popolare ha chiamato mucchi (il “muccio” in genovese è la crocchia dei capelli, *ndr*). La regola era farne tanto, che ne avanzasse anche per la sera. Quando è bello freddo, sodo, compatto, che regge in piedi il cucchiaino, allora lo si può tagliare a pezzetti e friggerlo in padella, con pochissimo olio. Recupera il calore, moltiplica il gusto e la piccola crosta, quasi una bruciatura, aggiunge un brivido d’amaro”. Stiamo parlando, s’intende, del “minestrone alla genovese” (“*menestrùn a la zeneise*”). In questo senso il minestrone fritto era un’abitudine per molte famiglie. Esso però è stato legato, in modo particolare, a una delle tante attività che si sono svolte per secoli all’interno del porto di Genova e che aveva dato origine a una specifica corporazione, quella dei “cadrai” o “catrai”. Si trattava degli addetti a vere e proprie piccole osterie galleggianti, montate su gozzi o chiatte, che, avvicinandosi a vascelli e galeoni, vendevano piatti fumanti di minestrone, tutti rigorosamente al pesto e triplo aglio. Scrive, infatti, il giornalista Franco Accame (1927 - 2010), un altro grande appassionato cultore delle tradizioni genovesi, proprio a proposito del singolare rapporto tra minestrone genovese e attività marittime: “C’è un piatto che difficilmente si direbbe associabile alla vita di bordo poiché decisamente terrestre, ma che è diventato ospite graditissimo grazie al favore dei marinai, che lo hanno fatto conoscere ovunque. Se il nostro minestrone ha fatto il giro del mondo lo si deve infatti principalmente al canale marittimo”. Solo che, pur imbarcandolo alla partenza, il minestrone a bordo non poteva durare a lungo, per cui si può ben comprendere come, tra i prodotti che i “catrai” si affrettavano a offrire, da sotto bordo, ai marinai in arrivo, spesso dopo navigazioni di

lungo tragitto, ci fosse proprio in primo luogo quel minestrone fumante, che ormai non gustavano più da tempo. Non mancava l’aspetto, per così dire, dietetico, per l’ampia presenza nel piatto di verdure, come zucchini, spinaci, melanzane, e naturalmente il basilico, ingrediente base del pesto. Il minestrone - insieme ad altri prodotti (stoccafisso, focaccia, torte salate, e naturalmente vino bianco) - veniva offerto anche ai marittimi forestieri, ossia non genovesi, e ai passeggeri delle navi in arrivo. Tutto questo ne richiedeva la preparazione in quantità ingenti, ed era facile che, al termine

MINESTRONE FRITTO

Ingredienti (per 6 persone) per il minestrone alla genovese: 200 g di fagioli rossi sgranati (o una scatola di fagioli tondini lessati), 100 g di fagiolini verdi, 1 melanzana, 2 patate, 2 zucchini, pesto (almeno una tazzina da caffè), 300 g di pasta (in preferenza bricchetti) o riso.

Preparazione: mettere nell’acqua bollente salata i fagioli, la melanzana pulita e affettata, i fagiolini verdi, le patate, gli zucchini affettati e alcuni cucchiaini d’olio. A cottura completata, buttare la pasta e, quando sarà cotta, aggiungere nella pentola anche il pesto. Il minestrone che sarà avanzato, divenuto freddo e compatto, potrà essere tagliato a pezzetti e fritto in padella, con poco olio.





del giro giornaliero, ne avanzasse parecchio. Di qui l'esigenza del riuso: friggerlo in padella era possibile, in qualche caso, sulle stesse imbarcazioni "di servizio", oppure portandolo a casa alla sera. Va aggiunto un particolare altrettanto curioso: una diffusa spiegazione sull'origine del termine "catraio" lo accomuna alla medesima radice del verbo anglosassone "to cater", "provvedere il cibo": concetto, questo, che richiede saggia programmazione e, nel caso di errori di valutazione, pronta capacità di riuso del cibo avanzato. In tale senso, la tradizione dei "catrai" del porto genovese - risalente a secoli or sono - rappresenta, sotto diversi aspetti, come si vede, una sorta di antenato dell'odierna attività di "catering".

Al mare, e in questo caso alla pesca delle acciughe, ma non solo, si deve ricollegare un'altra ricetta, quella del *pesce "a scabeccio"* ("scabecciu", in dialetto genovese). Si tratta di una variante del cosiddetto "pesce in carpione" o pesce marinato, diffuso in altre regioni. A Genova e in Liguria, questa preparazione era utilizzata, soprattutto nelle famiglie dei pescatori, per il riuso degli avanzi di frittura, in modo che nulla andasse perduto. Il termine, come è noto, deriva dalla voce spagnola "escabeche", nome di una salsa preparata con aceto, in relazione al processo di marinatura del pesce, volto a una sua migliore conservazione. Non ha di per sé un riferimento al

riuso di cibi già cotti, ma che questo riferimento sia stato alla base dell'utilizzo genovese del termine sembra invece confermato dal senso metaforico che ne è derivato e dalla sua fortuna. Nel linguaggio comune dei liguri, infatti, "scabeccio" significa ancora oggi "persona di poco conto", e anche "oggetto di poco valore", "non autentico", il che sembra proprio richiamare il senso di un riuso di un cibo importante nella tradizione alimentare locale, ossia il pesce fritto, divenuto - per non gettarlo via - qualcosa di "non autentico".

Passando ora sul fronte della carne, gli avanzi dell'arrosto e dell'umido cucinati in pranzi importanti, durante le festività più solenni, vengono riutilizzati in una ricetta che, certo presente nella sua tipologia anche in altre regioni, a Genova e in Liguria assume caratteristiche proprie, a cominciare dal nome: le *tomaxelle*. Si tratta di involtini di fettine di carne con un ripieno fatto, in prevalenza, con trito di carne. Gli involtini vengono poi cotti in salsa di pomodoro. Secondo alcuni, il nome potrebbe derivare dal vocabolo tardo-latino *tomaculum* (salsicciotto, quindi, in senso lato, "contenitore di ripieno"). Potrebbe derivare, tuttavia, da un altro vocabolo, sempre del tardo-latino, ossia *tomex* - "cordicella", ad indicare, appunto, il ripieno tenuto insieme da una piccola corda. In tempi più antichi (la salsa di pomodoro, nella cucina genovese, compare solo in epoca moderna), in luogo del pomodoro venivano utilizzate probabilmente verdure.

Le *tomaxelle* non vanno confuse con i finti uccelletti in umido né con le cotichelle della Val di Magra, che impiegano la carne di maiale. Alcuni autori negano che la ricetta sia collegata al riuso di pezzi di carne. Al riguardo, va osservato che certo - specie nella moderna arte gastronomica - ci sono *tomaxelle* in cui nulla è dato da riuso, ma questo vale per tutti i piatti di cui stiamo parlando. Appar vero, invece, che l'idea stessa di inserire pezzi di carne in un involtino, quindi in altra carne, poco si spiegherebbe, quanto meno nella sua origine, al di fuori dell'idea di un recupero.

Tutti i ripieni, del resto, e buona parte delle torte presenti nella gastronomia ligure, hanno sempre in qualche modo avuto a che fare con il riuso di cibi avanzati, specialmente in occasione delle feste principali, e anche specialità liguri, come il "cappon magro" e la "torta pasqualina", benché non possano certo essere definite pietanze di riuso, non hanno mai disdegnato, nella loro storia plurisecolare, l'utilizzo di avanzi nella loro preparazione.

MINISTRA E TORTA DI PANE

Anche in Liguria una componente importante della cucina del riuso ha riguardato il pane. Questo prodotto, sempre presente in tutte le mense, ricche e povere, assume nella tradizione popolare un significato simbolico anche religioso, per cui non dovrebbe mai essere gettato via. Di qui l'impegno delle massaie di tutti i tempi a riprendere in mano il pane secco, o comunque riposato, per nuove composizioni gastronomiche.

Per quanto riguarda la Liguria, e in particolare Genova, se ne possono citare due: il *pancotto ligure* ("pancottu") e lo "sciattamàiu", polpettone preparato in particolare con la "prescinseua" o con altri formaggi.

Il "pancottu", da utilizzare come primo piatto o piatto unico, è di fatto una minestra o zuppa di pane raffermo, bollito nell'acqua, con aggiunta di olio, burro, ove possibile di qualche uovo e di gusti vari. La bollitura consentiva di ammorbidire il pane, gli altri ingredienti di insaporirlo. Le antiche cuciniere genovesi citano questo cibo con grande rispetto, classificandolo tra gli alimenti più importanti, adatto "per infanti e famiglie numerose". Un detto di Pietra Ligure riporta che "u pancottu u mangia i matetti", ossia i bambini. Era in effetti un "cibo di bisogno", preparato come detto con i rimasugli del pane quotidiano e per quanto possibile reso appetitoso.

A sua volta, il polpettone detto "sciattamàiu" colpisce in primo luogo per l'origine del nome, che significa "schiatta marito". Questo piatto unico



di tradizione contadina veniva, infatti, mangiato a "schiattapànsa", ossia, letteralmente, a crepappelle, rischiando di far schiattare per... indigestione. Nel Medioevo era conosciuto anche come "scarbassa", dal nome della cesta di vimini appesa sul dorso degli animali da soma, dove venivano messe le verdure raccolte nei campi. In questo caso, il pane utilizzato, recuperato dagli avanzi del giorno prima, veniva grattugiato e poi spalmato sulla torta. La "prescinseua", che può essere sostituita anche dalla ricotta, è invece, come è noto, il tipico prodotto caseario il cui nome ligure deriva da "presame", ossia dal latte rappreso nel caglio.

Si deve infine aggiungere, in questa sezione relativa al pane raffermo, il *dolce di pane e miele*, spesso cucinato dalle massaie liguri secondo il principio del recupero. Riproposto oggi, potrebbe assumere anche un carattere dietetico, per l'utilizzo, come dolcificante, del miele in luogo dello zucchero. Per realizzare questo dolce, davvero prelibato, al pane spezzettato e ammorbidito nel latte si aggiungono il miele, le uova, il lievito e un bicchiere d'acqua di fiori di arancio: il tutto viene mescolato e posto a cuocere in una teglia imburrata per circa cinquanta minuti.

SCIATTAMAIU

Ingredienti (per 6 persone): 1,5 kg di fagiolini, 20 g di funghi secchi, 1 cipolla bianca, 4 uova, mollica di pane raffermo ammollata nel latte (oppure 80 g di prescinseua), aglio, maggiorana, olio extravergine di oliva, parmigiano, pangrattato.

Preparazione: lessare i fagiolini lasciandoli un po' al dente, quindi ripassarli in padella con olio, cipolla, aglio e maggiorana. Tolti dal fuoco, aggiungere i funghi, il parmigiano, il pane strizzato e le uova e mischiare il tutto. Preparare una teglia unta e cosparsa di pangrattato, versare l'impasto e spianare. Cospargere ancora di pangrattato con olio e parmigiano, quindi mettere in forno a 180 °C per 20 minuti.

NELLE DUE RIVIERE

In questi territori, benché la lunga appartenenza alla Repubblica genovese consenta di riproporre cibi e ricette dell'antica tradizione della "Superba", si avvertono, però, molto vivide, le eco delle gastronomie più vicine, quella provenzale a Ponente, quella tosco-emiliana, o più precisamente "della via Francigena", a Levante. La cultura del recupero del cibo è comunque sempre la stessa, e sfida l'incalzare dei secoli. Cambiano le caratteristiche dei piatti e si inseriscono, grazie alla "contaminazione" dei territori vicini, varianti significative.

A Ponente, davvero caratteristica appare la versione ligure, peraltro sostanzialmente identica a quella provenzale, del *polpettone della buiabesa* (in provenzale *poupeton de bouillabaisse*). Il piatto tipico della Provenza, rappresentato dalla "*bouillabaisse*", è costituito dagli avanzi del pescato del giorno non collocati sul mercato o non ancora consumati; il polpettone ligure è, invece, l'ulteriore riuso, e qui sì che siamo nel nostro campo, della parte di *buiabesa* non consumata. Unita, in più, a fette di pane raffermo. I resti del pesce - dal quale sono state eliminate le pelli, le lisce e le teste - sono mescolati con pane raffermo bagnato nel latte. Il tutto è tagliato e sbattuto con tuorlo d'uovo, poi "montato" con l'albume. La cottura avviene a soufflé, dai venti ai trenta minuti, in forno caldo a bagnomaria. I pesci utilizzati sono di diverse tipologie: scorfano, gallinella, calamari, seppie, gamberi e altri, cui si aggiungono anche cozze e vongole. Il *polpettone di pesce*, diffuso nel territorio da Imperia a Ventimiglia, consente, quindi, di riutilizzare le parti di pesce che avanzano con sufficiente rapidità. Una variante preferita oggi da molti, specie nei ristoranti, è quella delle *polpette di pesce*.

Anche nel Ponente si ritrova la prelibatezza rappresentata dal minestrone fitto, che in queste zone presenta spesso la variante delle *frittelle di minestrone*: il minestrone avanzato viene mescolato con farina fino a formare una pastella fluida che, aromatizzata con le erbe e dopo un riposo di quindici minuti, viene frita in olio caldo.

Nei territori del Levante, le vicende storiche e politiche legate ai lunghi contrasti tra le Signorie italiane, per il controllo dello snodo centrale della via Francigena rappresentato dalla Lunigiana, uniscono alle tradizioni liguri

versioni e varianti sia dell'alta Toscana sia dell'Emilia. Nel campo del riuso degli avanzi, in particolare di carne, vanno segnalate le diverse versioni del *repién* (ripieno), piatto unico tipico di alcuni territori dell'odierna provincia spezzina, solo di recente inseriti in Liguria. È il caso dei Comuni di Rocchetta Vara e di Calice al Cornoviglio, divenuti spezzini, quindi liguri, solo a partire dal 1923. Sino a quella data, essi appartenevano alla provincia di Massa Carrara e, ancora prima, ai cosiddetti "feudi malaspiniani", territori di antica giurisdizione imperiale che, sino alla rivoluzione francese, avevano mantenuto la propria indipendenza sia rispetto alla Repubblica genovese, avanzata lungo la costa sino ad Ortonovo, alle soglie di Carrara, sia rispetto al Granducato di Toscana, insediato a Pontremoli e a Fivizzano. L'autonomia politica si riflette in qualche modo negli usi e costumi della popolazione, in gran parte costituita da contadini, da allevatori e da artigiani, e anche nelle ricette. Il *repién* è una di queste. Cucinato in fogge diverse tra un paese e l'altro, ha in ogni caso la caratteristica unica e tipica di un piatto di riso nel quale vengono inseriti avanzi di carne e verdure. Nell'area emiliana, appena oltre i crinali dell'Appennino, lo stesso piatto, con le varianti dei diversi luoghi, prende il nome di "bomba di riso". L'utilizzo del riso rimanda alle antiche tradizioni secondo cui "il riso nasce, cresce e vive nell'acqua, ma vuole morire nel grasso" e a Capodanno, o comunque nei primi giorni dell'anno, al termine del periodo "stretto" di Natale, "occorre

REPIEN

Ingredienti (per 8-10 persone): ½ kg di carne arrostita avanzata, 1 kg di riso, il succo di ½ limone, 5 uova intere, burro, pangrattato, parmigiano grattugiato, sugo di pomodoro.

Preparazione: bollire il riso, scolarlo e lasciarlo raffreddare, quindi metterlo in una terrina ampia e aggiungere il succo del limone, le uova, il parmigiano e il sugo. Mescolare. Ungere con burro lo stampo a bomba, spolverizzare con pangrattato e versarvi il riso, lasciandone da parte almeno un quinto. Praticare al centro un incavo profondo, versarvi la carne tritata, già preparata a parte, coprire con il rimanente riso. Spolverizzare con pangrattato, cuocere a forno caldo per circa 30 minuti, poi rovesciare su un piatto rotondo e servire caldo.

cuocere qualcosa che cresce”. Non solo: nel giorno della macellazione del maiale, si preparava il risotto come primo piatto per la cena, condito con sugo preparato con carne presa dall’impasto della mortadella o delle salsicce. Si comprende, quindi, come l’utilizzo degli avanzi di carne avesse, nel medesimo contesto, quasi un significato “redentivo” degli stessi, un affidarli a una nuova “vita” di carattere culinario. Nell’area spezzina, il *repién* si presenta come una sorta di polpettone, ma del tutto particolare, in grado di essere consumato a tavola nei giorni seguenti alle feste, o, meglio ancora, di essere portato quale colazione “al sacco” durante le giornate di lavoro o, a beneficio dell’intera famiglia, nei pellegrinaggi ai santuari della zona, come quello alla Madonna del Dragnone, presso Zignago, che sorge isolato sulla sommità di un colle. La ricetta moderna indica la preferenza per determinati tipi di carne, da inserire nel riso, ma rimane il concetto antico che, nel *repién*, “ci si mette tutto quello che c’è”, nel senso di quanto è avanzato dai giorni precedenti. Altre varianti sono caratteristiche, come detto, di singoli paesi, come la fasciatura esterna del ripieno con foglie di cavolo cotto, tipica di Stodomelli, frazione del Comune di Rocchetta Vara.

Nel Sarzanese, estremo lembo orientale della Repubblica di Genova, l’abbondanza di ortaggi, in quella che era una delle due porzioni pianeggianti della Liguria, porta a ricette tradizionali, anch’esse legate al concetto che nulla di quanto si porta in cucina, e poi in tavola, deve essere disperso. È il caso della *zuppa di bucce di piselli*, caratteristica della bassa Val di Magra. Si tratta in pratica di una sorta di caratteristica crema “vellutata”, nella quale, oltre alle bucce dei piselli, bollite in acqua salata e “passate” al passaverdura, si aggiungono anche avanzi di pane, le cui fette vengono abbrustolite e messe nel fondo del piatto.

HANNO COLLABORATO

Egidio Banti (DCST)
Paolo Lingua (CT)

Barbara Sussi

Lombardia

RECUPERARE GLI INGREDIENTI PIÙ PREZIOSI

“*Crepa panza putost che robba vanza*” [F. Cherubini]
(scoppi la pancia ma non ci sia roba che avanza)

Le riflessioni sulle pratiche di riutilizzo degli avanzi di cucina, oggi, sono per lo più dettate dalla coscienza di una generale diminuzione delle disponibilità economiche e anche da una crescente sensibilità ambientale che tenta di contrastare gli sprechi alimentari. Tali pratiche, in Italia, vantano un passato importante, tanto da riflettersi, fin dai primi anni del 1900, in ricettari a stampa, come *Cento modi diversi per utilizzare i resti delle vivande* (Milano, 1909) o il più famoso *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa raccolta da Olindo Guerrini* (Roma, 1918) e, ancora, *Manuale di 150 ricette di cucina di guerra* (Cremona, 1916) e molti altri. Anche i quotidiani hanno spesso accolto rubriche che dispensavano suggerimenti per riutilizzare gli avanzi di cucina, in particolare durante il periodo fascista, e tra questi la più famosa è stata forse la rubrica di Petronilla.

Certamente, in passato, l'attenzione a non sprecare cibo era molto più forte, poiché gran parte del reddito familiare era impiegata proprio per l'acquisto di beni alimentari. I dati ISTAT, che riguardano la Lombardia, mostrano come, nei primi anni del 1900, la spesa alimentare, rispetto al totale dei consumi, rappresentasse il 58-60%, riducendosi pian piano fino al 54% nel decennio 1921-30, per risalire al 59% durante la Seconda guerra mondiale. Dal 1955 fino agli anni Sessanta del Novecento, la spesa alimentare impegna circa il 37% delle spese totali degli italiani, ma, negli anni Novanta, è già al 18% e l'ultimo sondaggio disponibile del 2014 dice che la spesa alimentare pesa per il 14% sui consumi totali.

Risulta evidente che quando più della metà del reddito era impegnato per sfamare la famiglia, gli sprechi erano assolutamente proibiti e questa è la ragione per cui la maggior parte delle ricette qui raccolte, che utilizzano gli avanzi di cucina, provengono proprio dalla cultura gastronomica del secolo scorso.

Naturalmente, la tipologia di “avanzo” differiva notevolmente a seconda delle condizioni economiche delle famiglie: per esempio, avanzava carne



solo per chi se la poteva permettere. Allo stesso modo, grande importanza rivestiva il fatto di vivere in città piuttosto che in campagna o in montagna, così come la vicinanza o meno ai luoghi di produzione (caseifici, allevamenti, aziende agricole...) risultava strategica per l'accesso al cibo.

Oggi, sempre leggendo i dati ISTAT, si nota che la spesa mensile per l'alimentazione, in Lombardia, si attesta al 14,7%, corrispondente a 434,09 euro a famiglia. Le statistiche, comunque, vanno considerate con molta cautela e la complessità della regione, sia dal punto di vista sociale sia orografico (città, paesi, collina, montagna, laghi...), impone ulteriore prudenza; tuttavia, ciò non toglie che una riflessione sulla cucina del riuso possa prendere le mosse proprio da alcune informazioni date dai mezzi di stampa, secondo i quali circa il 40% degli abitanti della città di Milano cucina pochissime volte la settimana o addirittura non cucina.

Certamente l'uso del congelatore domestico, del forno a microonde e gli sforzi fatti dall'industria alimentare, per fornire una grande varietà e qualità di prodotti *ready to eat* (già pronti), spingono il consumatore in questo senso, ma è anche vero che tali prodotti hanno costi unitari decisamente elevati e che la stessa statistica dice che il rimanente 60% dei cittadini ancora cucina i pasti in casa, a prescindere dalle modalità con cui li consumerà (a casa o sul posto di lavoro). Probabilmente, proprio la tecnologia, che permette di "rigenerare" in tempi brevissimi gli eventuali avanzi, in parte allontana dalla logica del "ri-utilizzo" in nuovi piatti o nuove creazioni.

Dobbiamo, quindi, pensare che tale cucina stia piano piano sparendo? Probabilmente no, ma è certo che gli ingredienti che fino a due decenni fa erano il risultato del riuso, oggi si possono acquistare, e così il pangrattato (pane avanzato grattugiato) si trova al supermercato con granulometrie differenti a seconda dell'impiego che se ne vuole fare, come il pane tostato o addirittura la polenta sono già pronti in comode confezioni, a volte perfino pre-affettati.

I mille programmi televisivi dedicati alla gastronomia stanno valorizzando come "creativa" la cucina che è in grado di preparare un pasto raffinato utilizzando gli avanzi che si trovano nel frigorifero. Tutto ciò, sommato all'interesse crescente verso la cucina tradizionale, ha fatto sì che le ricette della cucina del riuso oggi siano in gran parte considerate come "ricette

di una volta" e noi qui le presentiamo raggruppate in base all'ingrediente principale riutilizzato, cercando, ove possibile, di mantenerne la caratterizzazione territoriale anche nell'uso dialettale dei termini.

Come è facile immaginare, la maggior parte delle ricette sono nate per recuperare gli ingredienti considerati, fino a poco tempo fa, i più preziosi, quindi, *in primis*, la carne, il pane e la polenta e in parte anche i condimenti grassi (sughi) e i formaggi.

GLI AVANZI DI CARNE

La buona cucina borghese, che immaginiamo riflessa nei molti ricettari, non ignorava la necessità dell'economia, impiegando gli avanzi in preparazioni adatte ai gusti correnti. In Lombardia, nelle case borghesi, la carne lessata era frequente, soprattutto la domenica, e si distingueva il lesso per il brodo, dal bollito fatto soprattutto per la carne. In ogni modo avanzava carne cotta che veniva poi riutilizzata. È il caso del *lesso rifatto*, la cui ricetta prevede di ridurre a fettine la polpa di lesso avanzato. In un tegame soffriggere la cipolla nel burro, o, come dicono i milanesi, "fa palpà la scigolla"; una volta dorata, introdurre nel tegame le fettine del lesso e lasciarle cuocere a fiamma bassa, girandole almeno una volta. Salare, bagnare con il vino e l'aceto. Una volta cotte, arricchire di prezzemolo e generosamente di pepe.

Le varianti estive prevedevano il *manzo lesso in insalata*, tagliando a dadini gli avanzi di lesso e ponendoli in una insalatiera con cipollina fresca affettata, foglioline di menta, prezzemolo tritato, capperi, cetrioli tagliati, il tutto condito con olio, aceto e senape bruna. Questa ricetta è tratta dal già citato *Manuale di 150 ricette di cucina di guerra*, che annovera anche il *lesso marinato*. Si prepara il lesso togliendo tutte le parti grasse, si taglia in fette un poco spesse o a dadini, si mette in una terrina coprendolo con cipolla affettata, aglio schiacciato o tagliato a fettine. Si condisce, poi, con olio, limone, sale e pepe e si fa riposare per qualche ora prima di servire.

Un'altra ricetta di riuso della carne è stata spiritosamente denominata *spezzatino del lunedì*.

Le polpette (a Milano dette “mondeghili”; fuori Milano anche “mundeghili, mundeghini, pulpett, pulpete”; in Lomellina “farcuulin, friciulin”), gli involtini, i polpettoni, i ripieni di volatili erano altri modi per riutilizzare la carne. Il termine “mondeghili” è uno dei pochissimi lasciti della dominazione spagnola a Milano, infatti potrebbe derivare dal castigliano *albóndiga* (polpetta), che si è poi trasformato in *albondeghito* e quindi *mondeghilo*. Per preparare i *mondeghili*, si tritano avanzi di carne, mollica di pane bagnata nel latte, strizzata e passata al setaccio, prezzemolo, buccia di limone (a piacere); si impasta il tutto, se ne fanno delle pallottole come una grossa noce, si schiacciano un po’, quindi si impanano e si friggono nel burro rosso. Una variante è costituita dai *mondeghini di patate*: polpette preparate con patate e avanzi di carne e salumi (mortadella di Bologna, salame cotto o cotechino avanzato).

Di vecchi *mundeghili* resta memoria nel Nord-Ovest, in Valle Veddasca, in chiave rusticana per l’uso dell’aglio, ormai espunto dalla buona cucina milanese: si preparano con carne e salame avanzati, trattati e impastati con un uovo, formaggio grattugiato e pane ammollato nel latte. Si possono aggiungere prezzemolo, aglio, droghe e patate lesse. Si friggono in olio, ma si cucinano anche in umido con il pomodoro. Una variante prevede di avvolgere le polpette in foglie tenere di verza, scottate in acqua bollente, e rosolarle nel condimento (burro con un po’ di vino bianco), legate con un filo sottile.

SPEZZATINO DEL LUNEDÌ

Ingredienti: manzo avanzato, 600 g di patate, 1 costa di sedano, 1 cipolla, 1 ciuffo di salvia, 3 chiodi di garofano, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro o 1 scatola di pomodori pelati, 1 cucchiaino di concentrato Liebig, 1 cucchiaio di burro, sale, pepe.

Preparazione: affettare la cipolla e il sedano e soffriggerli brevemente nel burro. Affettare a grossi tocchi le patate e farle rosolare. Aggiungere la salvia, i chiodi di garofano, il concentrato di pomodoro e il concentrato Liebig sciolto in un mestolo d’acqua. Dopo circa 20 minuti, completare con il manzo tagliato a grossi bocconi e cuocere altri 10 minuti.

Gli *involtini di verza* (*pulpèt de verz*) si trovano un po’ in tutta la regione: ben si ricordano sui laghi, fra Lario, Ceresio e Verbanò, e non mancano altre ricette locali, da Milano a Sondrio.

INVOLTINI DI VERZA

Ingredienti: foglie di cavolo verza passato al gelo, 400 g di carne suina o di manzo avanzata, già cotta e finemente tritata, 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 3 cucchiaini di pane grattugiato, 2 uova, ½ cucchiaino di prezzemolo tritato, aglio, sale. Per la cottura: burro, 1 cipollina, 1 foglia di salvia, salsa di pomodoro, brodo, sale, pepe.

Preparazione: lavare le foglie di verza, due per ogni involtino, e passarle per qualche minuto in acqua bollente (sino a metà cottura). Scolarle e metterle su un piano; disporre su di esse una noce dell’impasto ottenuto mescolando con cura tutti gli ingredienti e formare gli involtini con legatura di refe o spago (ovvero chiusi con uno stecchino) e cuocerli a fuoco vivace, in padella, con burro, cipollina, salvia, sale, pepe. Bagnare con salsa di pomodoro allungata con brodo, quindi abbassare la fiamma e continuare la cottura per mezz’ora in modo che la salsa si addensi.



 COLLO D'OCA RIPIENO

Ingredienti: 1 collo d'oca già cotto, 200 g di petto d'oca lessato avanzato, 1 salsiccia, 2 uova, 80 g di formaggio grana grattugiato, 60 g di pane grattugiato, latte, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, ½ spicchio di aglio, sale, pepe.

Preparazione: togliere l'osso del collo, cercando di lasciare intera la pelle (operazione complessa ma non ardua, visto che il collo è ammorbidito essendo stato già cotto) e spolare l'osso. Con il filo da cucina, cucirne una delle estremità. Intanto, in una terrina, mettere la carne dell'oca, possibilmente macinata, insieme con la salsiccia sbriciolata, il prezzemolo e l'aglio tritati finemente, e tutti gli altri ingredienti. Mescolare accuratamente per amalgamare tutto e riempire il collo dell'oca, senza pigiare troppo, per evitare che si rompa in cottura. Il collo così preparato si presta particolarmente alla cottura arrosto. Una versione più raffinata sostituisce alla salsiccia un fegato d'oca normale o 10 g di fegato grasso.

Anche le polpette stesse potevano, a volte, avanzare, e in questo caso, sia pure fredde e indurite, venivano ricotte in un abbondante sugo di pomodoro e cipolla riprendendo, così, la morbidezza. Al sugo, secondo i gradienti e la stagione, si potevano aggiungere erbe aromatiche.

Risparmio e arricchimento dei sapori si univano in polpette di varia tipologia e nella farcitura di polli, fagiani, anitre, conigli. Secondo la ricetta della *gallina ripiena*, si prepara una farcia con avanzi di carne cotta tritata, pane raffermo ammollato nel latte, due uova, formaggio grattugiato, sale e pepe. Si riempie con tale ripieno una gallina ripulita dalle interiora e lavata, e si cuce, con filo resistente, l'incisione praticata. Si cuoce la gallina in acqua bollente con salvia, cipolla, carota e sale. A cottura ultimata (circa tre ore), si serve calda, avendo cura di tagliare la gallina a pezzi. Il brodo ottenuto sarà molto saporito.

Nel Pavese, dove in ogni cortile era allevato pollame, e in particolare, nelle famiglie benestanti, l'oca, ne venivano riusati gli avanzi lessati per preparare il *collo d'oca ripieno*, che si consumava come secondo piatto, dopo aver fornito un eccellente brodo. La gelatina in cucina è stata, spesso, un'ottima e raffinata soluzione per riutilizzare avanzi di carne, ma anche di pesce e di verdure sia cotte sia crude. Con l'elegante nome di *aspic* ha

contribuito a sostenere, anche nelle case borghesi, la quotidiana guerra contro lo spreco alimentare e questo piatto è stato molto in voga fino alla metà degli anni Settanta del Novecento.

La preparazione della *mousse di manzo*, tra il moderno e l'antico, oltre ad essere utile per consumare avanzi di carne, è ottima per chi non gradisce il sapore del "fegato", ingrediente principe di quasi tutti i pâté.

Vecchi ricettari consigliavano di conservare in dispensa due barattoli di terraglia per il grasso di recupero: l'uno per il grasso del sugo d'arrosto e delle salse, l'altro per il grasso tolto alle carni crude e al brodo. Il *colli* (sta per *coulis*: Cherubini, "sugo di carni o altro per uso di imbagnarne zuppe o vivande") era ben considerato nei ricettari ottocenteschi. Cherubini distingueva "il nostro brodin o sia quel sugo che posa sotto il grasso degli arrostiti e degli stufati" e "fa spesso le veci del colli nella cucina familiare".

 MOUSSE DI MANZO

Ingredienti: 400 g di manzo bollito avanzato, 1 grossa cipolla, 60 g di burro, 1 bicchiere di Marsala, 150 g di mascarpone (o di ricotta), sale, pepe, noce moscata, 60 g di parmigiano grattugiato, ½ lt di gelatina istantanea.

Preparazione: tritare finemente la cipolla, metterla in una padella nella quale sia stato fatto spumeggiare il burro, e lasciarla appassire a fuoco dolce. Tagliare a cubetti la carne, unirla al soffritto e farla insaporire per 10-12 minuti, rimstando spesso con il cucchiaio di legno. Irrorarla con il Marsala e lasciare che questo evapori a fuoco abbastanza vivace (il fondo di cottura dovrà asciugarsi quasi completamente). Mettere la carne, così insaporita, nel mixer o nel frullatore e ridurla in poltiglia; raccoglierla in una terrina e incorporarvi il mascarpone, mescolando ripetutamente per ottenere un impasto omogeneo e ben legato. Insaporire con sale, pepe e noce moscata grattugiata, quindi aggiungere il parmigiano e mescolare di nuovo. Foderare uno stampo a cassetta con carta da forno, disporvi il composto, sbattendo leggermente lo stampo sul tavolo affinché non restino vuoti di aria all'interno, e livellare la superficie con una spatola. Preparare la gelatina, seguendo le istruzioni annesse alla confezione; quando si sarà intiepidita, versarla sulla mousse, formando uno strato alto circa due dita. Mettere la mousse in frigorifero per qualche ora; al momento di servire, decorarla a piacere con fette di pomodoro o di uova sode, cetriolini, verdure sott'olio, olive, maionese.

Simili salse servono ancora per condire pasta, gnocchi, polenta e zuppe come la *zuppa monzese*. Per realizzare quest'ultima, mettere in fondo alla zuppiera un abbondante cucchiaio di grasso d'arrosto scuro (la parte bianca è troppo grassa) di manzo o di tacchino, in modo che la zuppa sia ben saporita. La quantità di grasso d'arrosto deve essere sufficiente a coprire il fondo del recipiente. Porre sopra strati alternati di pan francese tagliato a piccoli pezzi, o bastoncini grandi come il dito mignolo, e grana grattugiato. Versarvi abbondante brodo concentrato fatto di manzo, pollo e testina, in modo che superi di due dita gli strati preparati, coprire e tenere in caldo per dieci minuti. Prima di portare in tavola, assicurarsi che tutto il pane sia bene imbevuto, rimestare e servire.

I COLORI DEL PANE

Alimento base della nostra alimentazione, il pane rappresentava, in passato, più di qualunque altro alimento, il confine tra la città e la campagna, ma anche tra poveri, poverissimi e benestanti. Le forme e i colori del pane definivano, fino alla metà secolo scorso, identità territoriali ben precise. Si ricorda nel Comasco che “il pangiallo, presso i contadini, si faceva in quantità, una volta ogni 10-15 giorni, per risparmiare tempo e legna. Veniva riposto nella ‘panadura’, induriva e diventava un po' acido”. Serviva soprattutto per fare la *zùpa de scigulìn* (*zuppa di cipolle*), o il *pumiaa* (*pan mujaa*, *pane ammollato*), che era la colazione del mattino, prevalentemente nella Bassa Brianza, dove il latte era più scarso. Si realizzava con 50 g di lardo o pancetta, 2 lt d'acqua, trito abbondante di aglio, cipolla e prezzemolo, qualche cicciolo (“grattun”), fette di pane giallo raffermo. Cotti gli odori, e aggiunti i ciccioli come golosità, si versava il tutto sulle fette di pane giallo già disposte nelle scodelle.

In campagna, il pane rustico, “sgrüvi” al palato e di grande formato, poteva essere: pane di segale, di “mistura” segale-frumento (“furmentada”) o segale-miglio, segale-panico, segale-mais (“pan giàld, pan carlun”), di frumento integrale o pane nero.

Il “pan bianc” o addirittura il “pan de sèmula” “passò lentamente dal



mondo borghese a quello popolare, dapprima come pane degli ammalati e delle feste e poi generalizzatosi”. In città, la presenza dei forni e delle rivendite, la maggiore disponibilità economica della borghesia, che preferiva un consumo giornaliero di pane fresco, stimolarono la riduzione dei formati, favorita anche dal consumo sul luogo di lavoro. Se piccoli e grandi erano ammoniti dal capo famiglia a “cumpesà la pitanza”, moderare la pietanza rispetto al prevalere del pane, quello raffermo suggeriva un uso diverso da quello intinto nel caffelatte, nel brodo, nella “pucia” del piatto festivo (lo ‘zuppetto’ deprecato dalla buona società ma necessario per non sciupare l’intingolo).

Dal pane raffermo o già secco era facile trarre pangrattato, un tempo molto usato come legante in quasi tutte le ricette di recupero e, naturalmente, nella canonica impanatura della “cotelèta” milanese e, in area abduana-comasca, del “pès pèrzigh”.

Caratteristico antipasto della tradizione di Tremosine (lago di Garda) sono i rotolini fatti con pane grattugiato e coste, serviti con olio di oliva locale. Si chiamano *capù*, con riferimento all'azione di "accapponare" imitata con la "cucitura" degli involtini.

CAPÙ

Ingredienti: 500 g di coste, 2 panini secchi grattugiati, 1 mazzo di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 3 cucchiaini di formaggio grattugiato, 3 uova, sale.

Preparazione: tagliare finemente le coste lasciando da parte alcune foglie grandi. Tritare l'aglio con il prezzemolo. Mescolare in una terrina tutti gli ingredienti. Dividere il composto in parti uguali e metterlo nelle foglie grandi. Legare quindi i capù con filo bianco. Cuocere per circa 20 minuti in acqua bollente senza sale. Scolarli e, nel piatto, tagliarli a fettine e condirli con un filo di olio d'oliva.

Universali forme di reimpiego del pane raffermo erano il *pancòtt* e il *pantrìt* (il primo con pane a pezzi, il secondo con pane grattugiato), graditi agli anziani e adatti ai convalescenti. Il primo si prepara mettendo a bagno, per un paio d'ore, il pane raffermo in acqua tanto abbondante da bastare per la minestra. Dopo averlo ridotto in piccoli pezzi con la forchetta, questi si mettono nella casseruola con il burro, l'olio e il sale e si portano a bollore. Si aggiunge l'estratto di carne e si serve con il grana grattugiato. Invece dell'acqua, si può usare brodo e in tal caso non servono burro ed estratto, mentre la ricetta milanese "ricca" si risolve in un piatto unico con l'aggiunta della "pestada de lard". Il *pancott*, infine, può essere *maridaa*: nella zuppiera si dispongono uno o due uova sbattute e 2 cucchiaini di grana grattugiato. Si aggiunge un mestolo di pancotto e si sbatte bene, quindi si versa il resto del pancotto e si serve.

Prediletti per riutilizzare pane vecchio erano gli *gnocchi di pane*, la cui preparazione prevede di ammorbidire il pane raffermo nel latte, strizzarlo, e mescolarlo con il prezzemolo tritato e l'uovo, aggiungendo noce moscata, sale e pepe. Con il composto si formano delle palline grosse come una biglia che si cuociono per 20 minuti nel brodo bollente (di carne o di dado). Dopo averle scolate, si condiscono con burro fuso e salvia.

La *minestra di mariconde*, infine, è comune a gran parte della Lombardia, e consumata soprattutto nelle zone di Mantova e Brescia. Con la mollica di pane raffermo, bagnata nel latte e impastata con un poco di burro e a volte formaggio, si fanno delle palline. Queste, dette, appunto, *mariconde*, si versano nel brodo bollente e appena vengono a galla si servono in brodo.

In Valchiavenna, troviamo la ricetta dei *pizzoccheri bianchi di Chiavenna* i quali, a dispetto del nome, non assomigliano minimamente ai tradizionali pizzoccheri valtellinesi, ma sono degli gnocchetti bianchi, lavorati al cucchiaino, del quale assumono in parte la forma. Vi sono varianti che prevedono l'utilizzo di patate al posto della farina bianca, ma l'ingrediente comune rimane il pane raffermo.

PIZZOCCHERI BIANCHI DI CHIAVENNA

Ingredienti: 400 g di farina bianca, 3 panini secchi, 150 g di formaggio Casera, 50 g di grana grattugiato, 100 g di burro, ½ cipolla, sale, pepe, 3 bicchieri di latte, acqua per l'impasto.

Preparazione: in una ciotola bagnare i panini con il latte, far riposare fino a quando il pane diventa morbido, quindi strizzarlo e sminuzzarlo. Aggiungere la farina, sale, pepe e l'acqua necessaria per impastare il tutto. Con l'aiuto di un cucchiaino, prendere piccole porzioni di impasto e farle cadere in acqua bollente salata. Con una schiumarola prelevare gli gnocchi quando sono cotti e vengono a galla, e sistemarli in una pirofila. A parte, preparare un soffritto con burro e cipolla tritata finemente, quindi condire gli gnocchi con grana, Casera e il soffritto bollente di cipolla.

Il pane di grande formato si consumava a fette e questo taglio si prestava per le zuppe, meglio se raffermo perché più assorbente; a questo proposito ricordiamo la *zuppa di pane e verze* e una zuppa comasca, fantasiosamente denominata *zuppa Don Abbondio*, fatta con olio, cipolla, pancetta (o lardo), patate e salvia, rosolati bene in una pentola, ai quali si aggiungono acqua e fagioli borlotti, facendo in modo che il composto rimanga un po' denso. Si serve in un piatto da zuppa, sul cui fondo è posta una fetta di pane integrale raffermo.



Ancora utilizzata è la ricetta della *zuppa alla pavese*. In una larga padella fondere il burro a fuoco lento; quando “schiuma”, farvi scivolare le uova, tenendole ben separate, e salare leggermente. Cuocerle fino a far rapprendere gli albumi. Con la paletta togliere le uova dalla padella e accomodarle sopra le fette del pane disposte nelle scodelle (possibilmente calde). Versarvi sopra, delicatamente, il brodo, spolverizzare con il crescione di acqua (o prezzemolo) e servire la zuppa ben calda. Aggiungere grana grattugiato a piacere.

A Cunardo, nella Val Marchirolo, con il pane raffermo bagnato nel latte, si prepara una torta salata, la *torta di pane*, appunto, amalgamandolo alle uova, allo zafferano e al formaggio e ponendo il composto in forno, a 180 °C, in una teglia imburrata.

Dolci sono invece due preparazioni di area comasca, perdute insieme con l'uso di pane giallo, che, tuttavia, possono sopravvivere con pane non troppo diverso. Con i residui dell'impasto del pane giallo si faceva la *chisciöla*, piccolo pane addolcito con un pizzico di zucchero e cosparso qui e

là, quando c'era, di uvetta matta (uva spina). Analoga, la *brüsèla*, importata nel Comasco dal Varesotto. In Veddasca si chiamava *chisciöö*. Comune a quasi tutta la Lombardia è la *miascia*.

Altre torte di pane che ancora oggi godono di fama: la *torta di pere e di pan di mistura* (ricetta tipica di Monza) e la *turta de pan de melga cui pumi* (tipica del Basso Lodigiano). In entrambe si usa il pane di granoturco (“pan giald”) raffermo e grattugiato. Nel primo caso, grattugiato grossolanamente, si spolverizza sul fondo di una tortiera imburrata; sopra si aggiunge uno strato di pere affettate alto tre dita, zucchero, meglio se non raffinato, e si copre con un altro strato (alto mezzo cm) di pan giallo tritato. Si preme un po' con le mani in modo da ottenere una superficie abbastanza compatta, si aggiunge qualche fiocchetto di burro e si inforna lasciando colorire bene.

Per la seconda preparazione, tritare il pane di granoturco, aggiungere lo zucchero e mescolare bene. In una teglia unta con burro versare metà dell'impasto, burro a pezzetti e mele renette sbucciate e tagliate sottili. Ricoprire con il rimanente pane e terminare con altro burro a pezzettini. Porre la teglia in forno caldo a 150 °C e lasciar cuocere per almeno due ore.

MIASCIA

Ingredienti: 100 g di pane raffermo, 150 g di latte, 50 g di zucchero semolato, 50 g di burro, 1 uovo, 1 mela, 1 pera, scorza di limone, 1 manciata di acini d'uva (se in stagione), 1 rametto di rosmarino, sale, 1 cucchiata di farina bianca, 1 cucchiata di farina gialla, uvetta sultanina, zucchero in granella, olio d'oliva.

Preparazione: tagliare il pane a fettine, metterlo in una ciotola e versarvi sopra il latte. Lasciarlo ammorbidire per un'ora circa, aggiungere il sale, la mela e la pera, mondate e tagliate a fettine, la scorza di limone grattugiata, lo zucchero, la farina bianca e gialla, l'uva fresca e l'uvetta sultanina. Mescolare e impastare gli ingredienti con l'uovo intero, lavorandoli con un cucchiaio di legno. Imburrare una tortiera del diametro di 23 cm, versare il composto e livellarlo bene; cospargere la superficie con burro a fiocchetti, l'olio d'oliva, lo zucchero in granella e gli aghi di rosmarino. Infornare la *miascia* in forno già caldo (180 °C) e cuocere per un'ora circa; servirla tiepida. Ottima anche il giorno dopo, scaldata nel forno.

Nel Canton Ticino, “già nei primi decenni dell’Ottocento troviamo la torta di pane, fatta con pane, latte, uvette, cacao, pinoli, mantenuta in quasi tutto il territorio fino ad oggi”. L’uso di cacao o cioccolato nelle torte di pane è rimasto nelle aree di confine, come nel Luinese, con una certa varietà di preparazione.

In Brianza troviamo ancora torte di pane raffermo che si declinano con piccole varianti locali: una di queste è la *torta paesana* (ricetta tipica di Campanone della Brianza). Si mettono, per qualche ora a bagno, nel latte, 200 g di pane raffermo a pezzi e 150 g di amaretti, rimstando energicamente in modo che si disfino completamente. Si aggiungono progressivamente tutti gli altri ingredienti: 125 g di uvetta, 2 uova intere, 125 g di zucchero, 50 g di cedro candito, ¼ di tavoletta di cioccolato amaro, 25 g di cacao amaro in polvere, 25 g di cacao dolce, buccia di limone grattugiata, mescolando bene. Dopo aver imburrato e infarinato la teglia, vi si stende il composto dell’altezza di due dita e si cuocerà a 180 °C per circa un’ora. La torta deve risultare piuttosto morbida, ed è buona sia calda sia fredda.

Dimostrano le possibilità di elaborazioni complesse tre dolci ossolani, in area fuori regione che conserva una cultura lombarda.

Torta di pane e latte al rosmarino: si amalgamano con il pane raffermo, ammorbidito nel latte, zucchero, uova, burro a fiocchetti, uvetta, amaretti schiacciati e un cucchiaino di cacao; posto l’impasto in una tortiera di coccio imburrata, con un rametto di rosmarino al di sopra, si cuoce in forno fin quando la superficie diventa color nocciola intenso. *Dolce di pane nero*: si amalgama, con la vaniglia, il pane nero, tenuto a lungo nel latte per ammorbidirlo; si rassoda con farina integrale e si sala; si uniscono mele a pezzetti sottili, gherigli di noce spezzettati, miele e cannella e si mescola; si aggiungono tuorli d’uovo e l’impasto cremoso di albume montato a neve; si pone il composto in una teglia imburrata e si cuoce al forno. *Budino di pane*: si sbattono le uova, si unisce mollica di pane ammolata nel latte e ancora latte; si incorporano zucchero, uvetta e scorza di limone. Messo il composto nello stampo, con sopra lo zucchero caramellato, si cuoce a bagnomaria.

In tema di dolci, un riuso moderno è quello del “pane della festa”, ossia del panettone, biscottandolo a fette, nel forno, per la prima colazione.

LA POLENTA DEL GIORNO DOPO

La polenta di mais (e di grano saraceno, ma anche mista mais-grano saraceno, mais-patate) è stata, per almeno un secolo, alla base dell’alimentazione in larga parte delle campagne lombarde.

La polenta calda di cottura esige un condimento: dal bagno di latte e latte cagliato freddi, al desueto rapido passaggio del boccone sul “sarach” (aringa salata e affumicata), al ricco accompagnamento di sughi e carni, come avveniva con “pulenta e osèi” e avviene tuttora con gli “uccelli scappati”.

Sia per casuale avanzo, sia per intenzionale maggiorazione di dosi, la polenta avanzata si presta a gustose elaborazioni. *Pulenta brüstolida*: si tagliavano delle fette che si abbrustolivano sulla graticola. Ci si poteva versare sopra un uovo arrostito nel burro. A Olginate (Lecco) veniva ritagliata a piccoli parallelepipedi e data ai bambini perché la intingessero nell’uovo più o meno bollito. *Pulenta rüstida*: ad Oliveto Lario, e sul litorale del lago di Lecco, in cui era presente l’ulivo, alla polenta fredda si aggiungevano olio di oliva e formaggio, si amalgamava, si poneva il tutto in padella e poi si cuoceva (“rüsti”). A pochi chilometri di distanza, dove l’ambiente montano favoriva l’allevamento dei bovini (Premana),



olio e formaggio erano sostituiti da burro e ricotta (mascherpa). *Pulenta e lacc*: in scodella, versando sopra latte tiepido. Anche le croste che si staccano all'interno del paiolo appena raffreddato si gustavano con il latte. *Pulenta conscia, cuncia, uncia*: si alternano strati di polenta avanzata con cipolle fritte nell'olio, fettine di salsiccia e formaggio. Si cuoce al forno. Più articolate ricette ripercorrono la stessa strada. *Frittura di polenta*: tagliare la polenta fredda avanzata a pezzetti, passarli nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato, friggerli nel burro.

PULENTA CUMEDADA

Ingredienti: 600 g di polenta fredda avanzata, 300 g di cipolle affettate, 60 g di burro, ¼ di lt di latte, 600 g di ricotta, noce moscata, grana grattugiato.

Preparazione: imbiondire la cipolla nel burro, salare, pepare, aggiungere la noce moscata, unire il latte e cuocere a fuoco lento per mezzora. In una terrina leggermente imburata, disporre uno strato di fettine di polenta, ricoprirlo con la ricotta sbriciolata, un po' di sugo delle cipolle e grana grattugiato; proseguire con altri strati, terminando con le cipolle e abbondante grana. Mettere in forno caldo a 220 °C sin quando la superficie sia dorata.

Resti di polenta e medesimo volume di pane, burro, eventualmente formaggio, sono gli ingredienti di *polenta e pane*. Si fa rosolare nel burro il pane tagliato a pezzettini, si aggiunge la polenta, tagliata anch'essa a pezzettini, e si arrostitisce il tutto schiacciandolo. A piacimento si può aggiungere sopra formaggio grasso grattugiato. Si serve con latte e vino.

Per la *pulenta pastizzata*, si dispone in una teglia imburata la polenta a fette, si copre con salsa di pomodoro, salsiccia già arrostita e tagliata a pezzetti, fette di fontina o altro formaggio. Si fa eventualmente un altro strato, ripetendo l'operazione precedente e si cosparge con formaggio grattugiato e fiocchetti di burro. Ancora con la polenta avanzata, si fanno gli *gnocchi di polenta*, ammorbidita con un po' di latte caldo, disposta su un piano di lavoro, unto con burro fuso, si unisce salsiccia sminuzzata. Si amalgama, si forma uno strato di 1 cm e si lascia raffreddare. Con un bicchiere si ritagliano dei dischi, si sistemano in una pirofila imburata e si ricoprono con un velo di panna e fettine di formaggio, prima di metterli a gratinare in forno, per 20 minuti, a 200 °C.

RIUSO DI RISOTTI E MINESTRE

È frequente l'uso di "riscaldare", in padella imburata oppure oliata, il risotto (giallo o bianco) avanzato, in modo da formare al fondo una gradevole crosticina. Si possono anche unire riso e carne avanzati per dar forma a *crocchette*, come nella ricetta di vecchia tradizione luinese, nella quale ai due ingredienti si uniscono besciamella densa, un uovo, parmigiano grattugiato e prezzemolo ed, eventualmente, sale e pepe. Con il composto si formano dei filoncini grossi almeno come un dito, si impanano con pangrattato e un po' di farina e si friggono con olio e burro.

Più semplice della preparazione al salto, il *risotto al forno* è quasi altrettanto gradevole, e serve per una più grande quantità di risotto. Si spalma abbondantemente di burro una tortiera e poi vi si passa ripetutamente il pangrattato. Si riempie di risotto avanzato, mettendone un cucchiaio per volta e schiacciando delicatamente, stando bene attenti a non rompere la preparazione di burro e pangrattato per evitare che il riso si attacchi. Si cosparge la superficie di burro e pangrattato e si inforna per circa un'ora finché la crosta sia ben colorita.

Servendosi del risotto avanzato come involucro, si prepara il *pasticcio di risotto*, aggiungendovi alcuni rossi d'uovo e un albume perché si compatti meglio. Si forma un timballo, impanando un recipiente dopo averlo abbondantemente imburato, vi si adatta all'intorno il risotto, si versano nel mezzo funghi laccetti trifolati, piccioni in quarti (naturalmente già cotti). Si copre con lo stesso riso, di cui si era conservata una porzione, e si tosta il pasticcio in forno. Anche altre minestre si possono riutilizzare, soprattutto se sono state "ispessite" con l'aggiunta di riso. La ricetta delle *bortoline* (frittelle di minestrone freddo con riso), prevede il seguente procedimento: versare in una ciotola il minestrone avanzato ben denso. Aggiungere un uovo e la farina e amalgamare bene il tutto. In una padella portare l'olio a temperatura. Con un cucchiaio da minestra versare il composto nell'olio, formando delle frittelle, e farle dorare da entrambe le parti. Asciugarle su carta assorbente, salarle e servirle ben calde.

Una minestra di riso avanzata la sera precedente diventava la prima colazione del giorno dopo, anche in questo caso ispessita con farina. Con gradita sorpresa, a prova della sua diffusione, si sono trovate testimonianze

della ricetta (a parte l'aggiunta di taleggio) in località del Lecchese molto distanti tra di loro: a Pusiano, a Premana, a Vendrognio e a Pasturo. La ricetta del *ris in prisun (riso in prigione)*, dettata da Teresa Platti, bergamina e casara, era uno dei piatti che più frequentemente preparava durante la stagione dell'alpeggio in Val Biandino, sopra Introbio, quando i rifornimenti alimentari, a causa della distanza dal paese, erano limitati e occasionali. La minestra di latte avanzata dalla sera precedente (tre parti di latte e una di acqua in cui si era cotto il riso) viene allungata ancora con un po' di latte e acqua; si aggiunge farina gialla e, in prossimità della cottura, si arricchisce con formaggio, di solito taleggio avanzato, e si serve.

Al confine tra riuso e conservazione, possiamo citare l'usanza di riutilizzare il pesce fritto, in particolare sulle rive dei laghi e dei fiumi lombardi. La stagionalità di alcune specie ittiche faceva sì che abbondanti pescagioni di pesciolini, come per esempio le alborelle, portasse a friggerne gran quantità, anche all'aperto in sagre paesane. Inevitabili gli avanzi che, con aggiunta di aceto, si conservavano per il giorno successivo quando, riscaldati in un soffritto di cipolla, potevano essere ripresentati in tavola.

HANNO COLLABORATO

Bruno Balti
Ivo Andrea Bergamo Andreis
Cesarini Sforza
Carla Bertinelli Spotti
Angiolino Bettella
Dino Betti van der Noot
(CT Lombardia Ovest)
Roberto Bonati
Andrea Cesari de Maria
(DCST Lombardia Ovest)
Silvana Chiesa
(DCST Lombardia Est)
Cristina Ciusa
Vera Dini d'Arezzo

Carla Fiorino
Pierangelo Frigerio
Maria Luisa Frosio Mandelli
Alfredo Guizzi
Maria Mangiarotti
Giuseppe Masserdotti
(CT Lombardia Est)
Giuseppe Pellicchi
Lucio Piombi
Luca Severgnini
Ambrogio Spinelli
Andrea Vagliè
Carlo Valli
Piera Volontè



Trentino-Alto Adige



IL BISOGNO E LA FANTASIA

L'idea di occuparsi del riuso degli avanzi nasce dalla constatazione che, dopo diversi anni di crisi economica, potrebbe essere utile riscoprire le risparmiative strategie delle cuoche d'un tempo le quali, oltre ad essere benefiche per i bilanci famigliari, sovente hanno dato risultati gastronomici tutt'altro che spregevoli.

La percezione che i biblici sette anni di vacche magre fossero un evento ricorrente, e quindi presente nella memoria collettiva, è stata probabilmente, per molto tempo, la fonte di previdenti strategie atte a garantire un sufficiente livello nutrizionale riducendo al minimo gli sprechi. Altrettanto centrale, nei meccanismi del recupero e del riuso, finalizzati alle economie domestiche, era la figura femminile; la donna, in una famiglia di tipo tradizionale, dove il maschio rappresentava in genere l'unico percettore di reddito monetario, costituiva, infatti, una riserva preziosa di tempo ed energie, che venivano dedicate alla produzione e lavorazione di beni destinati al consumo interno alle famiglie. Non si deve dimenticare, inoltre, che nei confronti dell'alimentazione si formano (e mutano nel tempo) complessi atteggiamenti culturali (si pensi oggi a diete mediterranee o veganismo): la percezione della sacralità del cibo era la norma in un mondo dove l'immanenza del divino faceva parte di ogni atto, concretizzandosi nel segno della croce o nella preghiera prima del pasto. Ciò determinava un sentimento diffuso, il quale, prima ancora che religioso, era di rispetto nei confronti degli alimenti, fonte di vita, per cui sprecare, "gettar via" quel che rimaneva, era considerato quasi una bestemmia. Se pure in ciò s'intravede una certa impronta della "Volkskirche" (Chiesa della gente) teresiana, nel popolo, è tuttavia evidente che una comune sobrietà, lontana da qualsiasi consumismo, condizionava le scelte esistenziali anche di famiglie benestanti o nobiliari. Si andava dall'obbligo morale, o quasi, di finire ciò che c'era nel piatto (a differenza della prassi americana di lasciare "apposta" qualcosa per dimostrare di non essere avidi e mangioni, portando magari poi gli avanzi al cane con la *doggy-bag*) fino alla sacralità del pane, da non gettare mai. Il pane raffermo si grattugiava per le impanature, si ammolava per la *panada*... e neppure le briciole si sprecavano, ma si davano agli uccellini, fuori dalla finestra.

In questo capitolo dell'arte di cucinare, il Trentino, al di là degli accennati caratteri generali, rivela, forse più che altrove, le caratteristiche di un territorio fatto di un mosaico di culture di valle e quelle di un'area di confine, dove le tradizioni s'incrociano e si sovrappongono. Emergono, tuttavia, anche altre caratteristiche, che si rivelano legate alla storia economica e all'orografia della regione. La polenta rappresenta, in tal senso, un prezioso indicatore: l'introduzione del mais, come base per la sua preparazione, è, infatti, un fenomeno relativamente recente: questa specie vegetale, selezionata durante i secoli dalle popolazioni incaiche in funzione delle elevate altitudini andine, ha trovato nelle regioni alpine un habitat ideale.

A partire dalla fine del 1700, la difficoltà di ottenere sufficienti raccolti di grano, in zone montane, ne ha privilegiato la coltivazione, favorendone la grande diffusione nel secolo successivo. Non si deve tuttavia credere che la polenta sia apparsa con il mais; prima di questo, che ne ha definito il solare colore giallo, era impiegato il sorgo e comunque la sua origine è antichissima e legata a molte specie di grani diversi. Il nome era già nel latino *polenta*, che stava però specificamente per "farinata di farina d'orzo". Il termine più propriamente latino *puls*, al plurale *pultes*, corrispondeva, invece, a un cibo ottenuto egualmente con la bollitura di farine, ma di consistenza abbastanza solida.

La polenta, oltre che con farina d'orzo, poteva essere preparata con farro, miglio, segale e via dicendo. Piuttosto precocemente, il nome "polenta" è passato in genere a indicare anche la *puls*, attestandosi, di fatto, anche nell'Alto Medioevo. È interessante, inoltre, che nelle lingue germaniche dell'altopiano d'Asiago, e a Luserna, la stessa preparazione venisse chiamata "pulta", usando un termine derivato dal latino, che non si è conservato nei dialetti romanzi né nell'italiano.

Grande è la flessibilità gastronomica della polenta. Un tempo, in genere, sostituiva il pane, confezionato con farine meno economiche e di più laboriosa cottura, esigendo un forno anziché un semplice paiolo. Può, dunque, accompagnarsi a ogni tipo di companatico, tanto solido che semiliquido e liquido. Nulla veniva gettato; dopo la cottura e il pasto, quel che avanzava poteva essere reimpiegato sia freddo sia riscaldato. Si deve tener conto che la consistenza, a differenza delle polente centroitaliane, è sempre

piuttosto solida e che con il raffreddamento aumenta la compattezza. Come primo atto della giornata, al mattino, una fetta della polenta fredda rimasta poteva essere riutilizzata a colazione, spalmata con qualche buona marmellata, frutto della domestica laboriosità.

Tanto a colazione che per una cena frugale, poteva essere utilizzata la stessa polenta fredda avanzata, per sminuzzarla in un piatto di latte caldo, formando una specie di zuppa densa chiamata *polenta e lat*. Viceversa se, appena preparata, una fetta di polenta molto calda veniva posta in una scodella con latte freddo, si era di fronte a un piatto "nobile", dal gusto eccezionale, anziché di riuso, preferito da Mario Rigoni Stern, che lo dichiarava apertamente. Della polenta, talora, si recuperavano anche le "groste", ossia le "croste", quello strato sottile, asciutto e croccante, che durante la cottura rimane adeso al paiolo, e che è un nobile antesignano dei *corn flakes*. Con un uso non proprio consigliabile, dato lo stretto contatto con il rame del recipiente, le croste frantumate venivano, a volte, consumate nel latte.

Se qualcosa della polenta avanzata arrivava fino all'ora di pranzo, poteva di nuovo servire egregiamente sia da companatico sia da piatto forte. Nella tradizione trentina (diversamente rispetto al Veneto), tuttavia, la polenta appena cotta è particolarmente tipica e privilegiata come contorno, e non manca anche l'abitudine di riutilizzare ciò che ne rimane, tagliandone fette abbastanza spesse dopo averle abbrustolite. Talvolta, per lo stesso scopo, la polenta affettata poteva essere frita, in genere nel burro; in tal caso, tuttavia, veniva piuttosto ad assumere le caratteristiche di un vero e proprio piatto forte, specialmente quando, durante la friggitura, le fette venivano cosparse di abbondante formaggio grattugiato, che poteva anch'esso essere il frutto del riutilizzo degli avanzi.

Si sa che quando si parla di riuso due sono gli ingredienti principali: il bisogno e la fantasia. Circa l'utilità del fare economie non si deve aggiungere nulla; quanto alla fantasia, questa dipende assai dalla diversa cultura e dall'intelligenza dei singoli. Certo è che la polenta rimasta si presta a un buon numero di variazioni sul tema: è, per esempio, il caso della *polenta tagliata* a cubetti e *pasticciata* in padella con i più diversi tipi di salse o ragù, a formare piatti unici tanto vari quanto gustosi. Un'altra possibilità, un poco più elaborata, consiste nel sovrapporre due o più fette di polenta,



piuttosto grandi, frapponendovi fette di formaggio, o ragù, spolverizzando, quindi, con altro formaggio e passando il tutto in forno. Tra le moltissime varianti, esiste anche la possibilità di confezionare un nutriente piatto unico preparando una specie di *polenta alla Bismarck*: se ne prende una bella fetta e si scalda in una padella con un po' di burro; a parte si frigge un uovo all'occhio di bue; quando è quasi pronto, lo si adagia sulla fetta di polenta calda, dove finisce di cuocere.

La polenta ha rappresentato, specie durante il 1800, il cibo predominante delle classi popolari trentine, e ciò per ovvie ragioni economiche; per gli stessi motivi, la carne è stata invece, a lungo, un cibo non alla portata di tutti, e di ciò si deve tener conto anche per quel che riguarda il suo riuso. Le ricette adatte al reimpiego della carne, spesso, si rivelano più complesse, lasciando intuire che la loro elaborazione si è svolta in ambienti sociali borghesi.

NELLA CUCINA DI VALLE

Una delle più frequenti caratteristiche, a proposito di cibi carnei, è quella del reimpiego dei bolliti con i quali si è ottenuto il brodo: oltre alla normale opportunità di servire le parti pregiate in quanto tali, accade sovente che quantità, anche piuttosto consistenti, possano avanzare. Una gustosa possibilità di riutilizzo è stata mutuata, in Trentino, dall'apparentata cucina tirolese, tant'è che pure il nome del piatto è stato ripreso tal quale. Si tratta del *Gröstl*: si compone di patate cucinate assieme a una sufficiente quantità di cipolla, cui vengono aggiunti i resti della carne lessata, adeguatamente spezzettati, poi il tutto viene convenientemente arrostito in padella. È una pietanza tipica della Val di Non, che trova discreta diffusione anche nella valle dell'Adige, almeno fino a Trento e dintorni. Il fatto che sia meno consumata in Valsugana e nel Trentino meridionale attesta le caratteristiche di una "cucina di valle" alle quali s'è accennato; è evidente che la sua diffusione, in talune zone, rispecchia proprio la maggior contiguità e i più frequenti contatti tra queste e l'area tirolese tedescofona.

Un'altra tradizionale metodica di riutilizzo della carne lessa consente di preparare un pratico e veloce piatto freddo. Si tratta di una soluzione diffusa anche altrove e, con varianti, rintracciabile in altri Paesi europei: la carne viene accuratamente sminuzzata e condita con olio, prezzemolo, sale, pepe, un sentore d'aglio. La *carne in insalata* può essere condita in modi diversi, per esempio con olio, limone e prezzemolo o con altre miscele; un'altra soluzione prevede che si riutilizzi la gelatina che si forma con il raffreddamento del brodo e che viene mescolata con la carne, mentre, in altri casi, quest'ultima può essere arricchita con uovo sodo sminuzzato.

È noto che tutto quel che rimane della carne può finire a formare ragù, e ciò vale, ovviamente, anche per il Trentino; tuttavia, merita ricordare un paio di specificità. La prima è il tipico *tonco de pontesel* dove "tonco", un deverbale che deriva dal medio alto tedesco "tunken" o "dunken", sta per "sugo, intingolo", mentre l'espressione "de pontesel" si riferisce al poggiolo. Si tratta quindi di un *intingolo del poggiolo*. Questa definizione, piuttosto misteriosa, è stata spiegata o perché, per prepararlo, ci si serviva di carni che nella stagione molto fredda venivano poste sul poggiolo

per conservarle, oppure, forse, per la più plausibile ragione che quando il “tonco” era pronto, si poneva sul poggiolo a gelare in modo da poterlo consumare in più giorni successivi. Allora non erano i tempi del riscaldamento globale, oggi applicare tale metodo sarebbe impossibile.

La ricetta, piuttosto semplice, consente il riutilizzo di ogni tipo di carne: prevede, infatti, l’uso sia di manzo e vitello sia di maiale. Dopo aver fatto rosolare in pentola lardo e cipolla, vengono aggiunti i pezzettini di carne assortita, precedentemente passati nella farina bianca. Vi si mettono, poi, una lucanica fresca, in grosse fette, sale e pepe. Dopo aver dorato, si versa vino bianco, in genere la locale Nosiola, facendo evaporare piano. Si aggiunge, infine, il cosiddetto “brò brusà”, ossia abbondante farina bianca, fatta tostare con un po’ d’olio e poi stemperata nel brodo. Aggiustando ancora di brodo, se necessario, si fa bollire il tutto fino alla cottura. Qualcuno aggiunge un poco di conserva di pomodoro per dar colore.

Va da sé che una ricetta simile è quanto di più adatto a un virtuoso riciclo delle carni, per realizzare un tipico sugo che accompagna polenta o patate.

La stessa funzione può essere svolta dal *Gulasch*, piatto ben radicato in Trentino, dove, nella sua più morbida versione boema, piuttosto che in quella ungherese, rappresenta un lascito della tradizione imperiale asburgica. Fondamentali, nella preparazione, sono una buona quantità di cipolle e i peperoni; il destino della carne è più o meno quello previsto per il “tonco de pontesel”. In questo caso possono, inoltre, terminare la loro cottura nel sugo quelle salsicce di maiale che ormai tutti conoscono con il nome di “würstel”.

Al di là delle universali polpette, per ciò che riguarda le carni tritate, altre ricette rivelano una cucina piuttosto elaborata. È evidente come, tritando quel che avanza delle carni e formando impasti adatti, sia possibile far correre la fantasia. Una preparazione interessante porta il nome di *patate a tabacchiera*: si pelano le patate e si taglia una fetta superiore sopra la metà; si ricava poi una bella cavità nella parte inferiore più grande, a formare, appunto, una tabacchiera. Nell’incavo si mette l’impasto di carne trita, simile a quello delle usuali polpette; si chiudono le patate con il loro coperchio e si fanno cuocere al forno, in una teglia, a media temperatura.

Un’altra possibilità, piuttosto complessa ma adatta al reimpiego della carne, sono gli *involtini di verza*: oltre al noto ripieno a base di riso e

salsiccia, esiste infatti un impasto più risparmiato. Questa seconda ricetta è stata raccontata da una signora ultracentenaria della Valsugana e così raccolta: “prendi avanzi di buone carni diverse, meglio se di arrosto, tritali bene, aggiungi del pane raffermo bagnato nel latte, uovo, un sentore d’aglio, abbondante prezzemolo, sale, pepe; aggiungi, se vuoi, per rinforzare il gusto, della salsiccia sbriciolata, impasta accuratamente. A parte avrai preparato le foglie di verza lasciate raffreddare, dopo averle immerse per un attimo in acqua bollente così da renderle malleabili. Con la verza preparerai dei cartocchetti ripieni dell’impasto, quindi li disporrai in teglia o in padella e farai cuocere dopo avervi cosperso una buona manciata di formaggio grattugiato”.

Un’altra ricetta, adatta al recupero di formaggi avanzati, è quella delle *crocchette di formaggio*, la cui preparazione prevede che i pezzi di formaggi diversi vengano sminuzzati finemente, o grattugiati, per poter comporre un impasto adeguato a formare piccoli cilindri che vanno poi infarinati e impanati abbondantemente, così da sigillare il formaggio all’interno. Le crocchette vanno fritte rapidamente in olio bollente.



CON IL PANE RAFFERMO

Per il Trentino, il pane è sempre stato un alimento più prezioso della popolare polenta, di conseguenza sono numerose anche le tecniche per ottenerne il recupero, qualora ne avanzasse. Una delle più note e tipiche produzioni, in tal senso, sono i *canederli alla trentina*, il cui nome non è altro che la deformazione di “Knödel”, diminutivo del tedesco “Knot” per “groppo”. La base dell’impasto che li compone è il pane rafferma: si taglia accuratamente a cubetti, si pongono in una grande terrina, si versa latte bollente fin quasi a ricoprirli, si lascia poi riposare anche per una notte intera. L’impasto viene arricchito da diverse componenti ma, nelle tipiche versioni trentine, non possono mancare la pasta di lucanica e il lardo o la pancetta affumicata (oggi a volte sostituita con lo speck), tutti leggermente soffritti con la cipolla. L’abitudine tradizionale prevede che siano serviti soprattutto in brodo; nell’area tedescofona vengono proposti come contorno per alcune pietanze come



il “Gulasch” o le carni di maiale accompagnate dai “Sauerkraut”: ciò accade o accadeva anche in Trentino, dove i crauti, più che un contorno, potevano rappresentare un piatto forte accompagnato dalla polenta e/o dai canederli.

Un’altra pietanza, che si è spesso prestata al riutilizzo del pane rafferma, è lo *smacafam*. Si tratta di un cibo popolare trentino, volentieri consumato nelle feste e in modo particolare a Carnevale. Il nome, che include il verbo “smacàr” ossia “battere”, potrebbe essere letteralmente tradotto come “batte (ossia “vince”) la fame”, ciò che ne definisce automaticamente la ricca e sostanziosa natura. In verità, una tradizionale ricetta, soprattutto a Trento e dintorni, prevede l’impiego di un impasto fatto, spesso, di farina di grano saraceno e amalgamato con brodo di carne, al quale si uniscono lucanica e lardo soffritti nel burro; esiste, però, anche la possibilità di utilizzare un impasto assai simile a quello impiegato per confezionare i canederli. Vi si aggiunge, eventualmente, formaggio grattugiato, mentre si omette di mettervi il prezzemolo; il composto viene disposto in una teglia, se possibile ben unta di strutto, e va poi cosparso di fiocchi di burro e decorato con fette di lucanica. L’altezza del tutto deve essere di circa un centimetro o poco più; al termine della cottura in forno, una crosta uniforme e sottile, croccante e dorata, indica che è stato raggiunto il miglior risultato.

Una preparazione assai particolare, che si presta all’impiego del pane vecchio, è quella in cui risalta, in modo molto evidente, la caratteristica di “piatto di vallata”: si tratta del cosiddetto *capùc* (chiamato anche “caponéc” o “capùss”). È una ricetta tipica delle valli Giudicarie (Val Rendena, Valle del Chiese, Bondo, Roncone) e senza dubbio presenta caratteri specifici e un po’ misteriosi: è infatti previsto l’impiego delle foglie di vite, in valli dalle altimetrie elevate e storicamente non certo vocate alla viticoltura! Oltre al riuso del pane è previsto anche quello del formaggio avanzato (meglio se del tipo locale “spressa”). La preparazione è inconsueta nell’area trentina; paradossalmente, nelle valli limitrofe, dove la vite è coltivata da sempre, non conoscono affatto l’uso delle sue foglie a fini alimentari, che è invece diffuso in tutta l’area balcanica e in Grecia, dove, per esempio, le foglie di vite possono contenere composti di carne e riso. Anche l’originalità dell’impasto dell’elaborato *capùc* meriterebbe delle riflessioni: sembra di intravedervi originarie preparazioni più costose, qui adattate a esigenze di economia

 CAPUC

Ingredienti (per 10/12 persone): 20 foglie grandi di vite, 500 g di pane raffermo, 800 g di erbe o bietole, 500 g di formaggio “spressa” stagionato, 5 uova, 200 g di burro, 1 testa d’aglio, 100 g di uva sultanina, sale, pepe, spago da cucina.

Preparazione: le foglie della vite, grandi e carnose, devono essere perfettamente sane, non bucate: sarebbe preferibile raccoglierle dalla pianta poco prima di mettersi ai fornelli. Pulire le erbe, tagliarle finissime assieme al prezzemolo, mischiarle con l’uovo, l’uva sultanina, il pane e il formaggio grattugiati. In una capiente casseruola, friggere nel burro l’aglio pestato, senza bruciarlo; versare l’impasto, continuando per pochi minuti a scaldare a fuoco molto basso e mescolando il tutto fino a quando tutti gli ingredienti siano amalgamati perfettamente. Togliere l’impasto dal recipiente e formare degli gnocchi rettangolari, a forma di parallelepipedo, che stiano nel palmo della mano. Porre l’impasto nel cuore della foglia di vite (se le foglie sono piccole, usarne due sovrapposte) ripiegando e avvolgendo con cura, legando il fagottino con uno spago sottile. Cuocere i capùc (o “caponec o capùss”: la definizione esatta non esiste) in una grossa pentola con acqua salata bollente, per quasi un’ora a fuoco lento, facendo attenzione che le foglie non si rompano. Tolti dall’acqua, farli raffreddare e asciugare. Vanno mangiati freddi, tagliati a fette, magari conditi con un filo d’olio extravergine d’oliva.

(il pane vecchio al posto di riso o farine, il locale formaggio al posto delle carni). Per tentare di spiegare una simile peculiarità gastronomica, qualcuno ha avanzato una suggestiva ipotesi, che si riallaccerebbe al lungo periodo di espansione, in Europa, della potenza turco-islamica, che giunse fino a porre l’assedio a Vienna, cessato grazie alla battaglia del 1683, la quale segnò l’inizio della progressiva riaffermazione delle forze della cristianità nei Balcani. Le sofferenze e le persecuzioni alle quali furono sottoposte le popolazioni balcaniche in più occasioni, avrebbero fatto sì che, ai tempi del principato tridentino, alcuni gruppi di profughi giungessero da quei Paesi fino nelle valli Giudicarie, portando la ricetta confezionata con le foglie di vite. La proposta non sembra abbia fondamenti documentari, ma appare degna di attenzione e comunque dimostrerebbe come la storia si ripeta.

Dopo piatti anche piuttosto elaborati, vale la pena ricordare come brodo e pane raffermo costituiscano la base per una zuppa semplicissima, la cosiddetta *panada*, dove il pane, cotto e disciolto, deve finire per formare una specie di crema fluida e densa. Similmente, pane raffermo grattugiato, buon brodo e tanto pepe sono alla base di una salsa tradizionale come la *peverada*, tipicamente usata con il lesso, molto diffusa nella valle dell’Adige e meno altrove, a rivelare, così, i rapporti che, attraverso una via da sempre frequentatissima, si istituiscono con la tipica pietanza veronese che è il lesso con la “pearà”.

Non possono mancare i dolci, tra le gustose proposte che servono a recuperare risorse alimentari ancora ricche di valore. Una tipicità trentina è il cosiddetto *panmuez* (in altre versioni dialettali anche “panmiz”). Etimologicamente la proposta più immediata riporterebbe a “pan”, che sta per pane, e a “miz”, che in dialetto indica qualcosa o qualcuno inzuppato d’acqua o altri liquidi. La ricetta, rapida e semplice, dà la possibilità di offrire un dolce gustoso e nutriente, che si presta a essere preparato senza l’impiego del forno. Può essere consumato sia caldo sia freddo.

Un’ultima suggestiva e semplice ricetta viene chiamata *frati ’mbriaghi*. Il segreto di questo nome, che sta per “frati ubriachi”, è facilmente svelato se si tiene conto della modalità di preparazione. Si taglia il pane raffermo a fette di un paio di centimetri che poi s’inzuppano nel vino, quindi si friggono in padella usando il burro; quando il pane è ben dorato, si tolgono dalla padella le fette molto calde e si dispongono su un piatto con

 PANMUEZ

Ingredienti (per 6 persone): 1 kg di pane raffermo, 50 cl di latte, 50 g di burro, 2 uova, 75 g di zucchero, 100 g di uva sultanina, sale.

Preparazione: tagliare a dadi il pane raffermo e metterlo in una ciotola con il latte, lasciandolo ben inzuppare. Zuccherare il composto, aggiungere le uova, l’uva sultanina e un pizzico di sale. Rosolare il burro in un tegame e versarvi l’impasto, cuocendo a fuoco lento fino a che si formi in superficie una crosticina. Capovolgere il tortino così ottenuto e farlo rosolare ancora per qualche minuto.

abbondante cacao zuccherato. Con lo stesso cacao si cospargono le fette, in modo che il pane, con il suo calore, fissi la polvere e, già scurito com'è dal vino, assuma il colore bruno dell'abito dei francescani o dei cappuccini. Il dolce va servito tiepido.

Se questa è una ricetta adatta agli adulti, ne esiste anche una pensata per i bambini e che porta il suggestivo nome conventuale di *monache bianche*; per la preparazione e il modo di servire non cambia nulla, salvo il fatto che le fette di pane, anziché nel vino, vengono inzuppate nel latte.

È evidente, anche solo da questa sintetica e incompleta rassegna, come, in un tempo non troppo lontano, la previdente abitudine a evitare lo spreco e a ottimizzare le risorse non fosse un semplice risuonare di luoghi comuni. La valutazione corretta delle residue, e spesso ricche, potenzialità degli alimenti non consumati era profondamente radicata nella cultura del secolo scorso, ovviamente con le varianti più diverse a seconda dei luoghi e delle loro specifiche caratteristiche. Il colpo di grazia a simili strategie di ottimizzazione delle economie domestiche è stato dato dalla disgregazione della famiglia tradizionale e dai nuovi ruoli assunti dalla figura femminile, spesso lavoratrice e ormai così distante dal "focolare", da essersi ridotta, in Trentino come altrove, a frettolosa consumatrice di cibi precotti e preconfezionati, le cui porzioni standard e non adattabili alle varie esigenze, sono spesso una valida spinta al sostegno della civiltà dei rifiuti e della rottamazione. Sembra così quasi scomparsa la silenziosa filosofia quotidiana del riutilizzo, che era tipica di un'area a lungo economicamente depressa, nei tempi passati, e il cui territorio, prevalentemente montano e spesso aspro, non è certo particolarmente generoso.

IN ALTO ADIGE, PATATE O CARNE?

Il riuso di alimenti, come è noto, può essere definito come quella operazione per cui ciò che avanza di un piatto preparato per uso domestico, e risultato essere sovrabbondante rispetto al numero o all'appetito stimato dei commensali, viene riutilizzato quale componente di un nuovo piatto del tutto diverso. Esempio classico di riuso sono i polpettoni, per i quali, dice un detto tedesco, "solo Dio e chi li prepara sa cosa c'è dentro!".

È nella natura delle cose che il piatto studiato per il riuso di un avanzo sia un'invenzione estemporanea, e quindi spesso irripetibile, proprio per la grande variabilità, per quantità e natura, degli avanzi. Nei pochi casi in cui il riuso diviene uno standard, perché il nuovo piatto ha un *quid pluris* rispetto a quello avanzato, si assiste rapidamente al fenomeno per cui il componente base viene creato appositamente e non è più un avanzo. Il pane, per esempio, era un prodotto presente in ogni famiglia e che accompagnava tutti i pasti della giornata; era naturale che, quando sulla tavola compariva una minestra acquosa, chi aveva fame o bisogno di calorie ce ne inzuppasse o spezzasse dentro un po'. Quindi, il concetto di riuso potrebbe essere molto sfuggente.

La cucina dell'Alto Adige (o più precisamente del Tirolo del Sud, visto che parliamo di tempi passati) non si distingueva molto dalle altre cucine dell'arco alpino: le granaglie erano costituite principalmente da segale, mais e grano saraceno, per produrre pane e polentine, e dall'inizio del 1800 erano giunte in loro soccorso le patate, capaci di crescere anche in montagna. I grassi, rappresentati esclusivamente da quelli animali, erano indispensabili in un clima invernale che, all'epoca, era estremamente freddo e lungo. Nella famiglia contadina, l'uso di carne era molto limitato e persino gli animali da cortile erano poco utilizzati come alimento. Le galline erano preziose per la produzione di uova e il lungo inverno non consentiva ad altri animali domestici di sopravvivere senza alimenti forniti dall'uomo; lo scarso foraggio e fogliame era riservato a bovini e ovini, mentre altri prodotti, come il siero di latte o le patate di scarto, erano per il maiale, vera fonte di ricchezza alimentare per ogni famiglia.

La vita dura di montagna aumentava notevolmente il fabbisogno di calorie di chi lavorava all'aperto e, si racconta come aneddoto, che i boscaioli, durante l'inverno, avevano bisogno di oltre 5000 calorie al giorno per poter lavorare. In una tale situazione, pare più probabile immaginare che il cibo che giungeva sulla tavola fosse più scarso che abbondante e che, invece di avere avanzi da riutilizzare, si raschiasse anche il fondo del paiolo! Inoltre, il nucleo base era costituito dalla famiglia contadina che viveva nel cosiddetto maso chiuso: un podere che doveva avere una superficie sufficiente per mantenere tutti coloro che vi lavoravano, i vecchi, gli invalidi, i servi agricoli, che si dovevano accontentare di essere ospitati e mantenuti.

IL ROGO O LA PIRA - SCHEITERHAUFEN

Ingredienti (per 8 persone): 6 panini raffermiti, ½ lt di latte, 3 uova, 500 g di mele, 30 g di uvetta, 150 g di zucchero, cannella, scorza di limone.

Preparazione: tagliare i panini a fette; sbucciare le mele e tagliarle anch'esse a fette. Mescolare bene latte, uova, scorza di limone e 80 g grammi di zucchero. Bagnare bene le fette di pane nel latte e coprire con esse il fondo di uno stampo imburrato. Sopra di esso mettere uno strato di mele cosparso di zucchero e uvetta; rimettere uno strato di fette di pane e poi ancora mele e uvetta, continuando a piacere anche con tre o quattro strati. L'ultimo strato deve essere di fette di pane bagnate. Versare lentamente il resto del latte e uova e cuocere al forno, a calore moderato, fino a che tutto il liquido è stato assorbito dal pane (circa 45 minuti).



Ovvio pensare che, quando al momento del pasto si riuniva una decina di persone, non era facile mettere sul tavolo piatti abbondanti o che avanzasse qualcosa. Nelle famiglie ricche non mancavano certamente gli alimenti, ma vi erano sempre domestici di buon appetito, animali da compagnia e da caccia e i padroni non erano molto inclini a riutilizzare gli avanzi. Perciò, il riuso degli alimenti si poteva considerare più frequente nella famiglia

borghese, quella che sapeva risparmiare, ma che cercava di cucinare non solo per la sopravvivenza, bensì anche per il gusto.

Il riuso degli alimenti era senz'altro molto diffuso nelle osterie e trattorie dell'epoca, le quali si sbizzarrivano in polpette e polpettoni, frittate e farce.

Forse il vero cibo, che può essere considerato come ottimo esempio di riuso, era la patata, perché essa, nel mondo germanico, è usualmente bollita con la buccia e, se viene utilizzata per fare quelle belle patate arrostiti in padella con un po' di cipolla e speck, ben dorate, è necessario che vengano raffreddate, anche per un'intera notte (ma si conservano anche due o tre giorni al freddo), prima di essere affettate e rosolate. Naturale, quindi, che quando si bollivano le patate, si abbondasse, prevedendone l'impiego anche nei giorni successivi, in base al principio tradizionale "attenzione che le patate non bastano mai"! Piatto quasi nazionale era il *Gröstel di patate e carne* e cioè una bella padellata di patate arrostiti nel modo sopra detto, cui si aggiungevano pezzetti di carne già arrostita o bollita (forse avanzata), assieme a una o due foglie di alloro. Il piatto era così diffuso che venne creata anche la variante per i giorni o periodi di magro, mettendo al posto della carne lo stoccafisso bollito e spinato in precedenza.

A questo punto sorge un dubbio: in questo piatto, ad essere riusata è la patata o la carne? Se si segue la definizione iniziale, secondo cui con il riuso si cerca di utilizzare uno scarso avanzo di valore da unire assieme a prodotti abbondanti, ma di minor valore, in modo da avere un piatto per saziarsi con poca spesa, non vi può essere dubbio sul fatto che il prodotto riutilizzato, per dare un valore aggiunto, sia la carne, anche se spesso un po' rinsecchita e senza il suo sugo originario! Un piatto nato dal riuso, ma per il quale si è subito capito che, per migliorarne il gusto, sarebbe stato meglio non usare carne fredda, ma carne arrostita al momento.

Anche in Alto Adige, nella preparazione di dolci, è molto usato il pane, pur se è impossibile stabilire se si tratti di uso o di riuso. Si tratta, comunque, di ricette familiari.

Da ricordare lo *Scheiterhaufen* (il rogo, o la pira), perché è formato di più strati di panini, più o meno raffermiti (ma nei libri antichi si richiedono panini "morbidi"), tagliati a fette e bagnati con una crema dolce di latte e

CONTRO LO SPRECO

La trattazione del tema del riuso e di una tradizione familiare che utilizza in cucina gli avanzi contro lo spreco, richiede alcune osservazioni preliminari. Il Veneto, fino a qualche decennio fa, era una regione “ricca” di “zone depresse”, e dove, per fasce molto ampie di popolazione, era problematico addirittura avere la possibilità “dell’uso” dei generi alimentari. Solo dopo il secondo dopoguerra, con la diffusione di un certo benessere, queste cominciarono a trovarsi nella fortunata condizione di avere degli avanzi da riusare. Le massaie, memori dei difficili tempi trascorsi e, proprio per questo, assai rispettose nei confronti del cibo, si inventarono una “cucina del riuso”. Tale fenomeno, tipicamente familiare, declinò verso la fine del secolo scorso, quando iniziarono a crearsi i ben noti fenomeni di enorme spreco di risorse. Storicamente si scopre una cucina del riuso, certamente, ma molto di più una cucina contro gli sprechi e, quando possibile, con un completo uso degli alimenti. Nel corso dei secoli questo fu anche l’atteggiamento della Repubblica Serenissima. È infatti ampiamente documentata, presso l’Archivio di Stato di Venezia, l’estrema attenzione posta al completo utilizzo delle risorse alimentari: documenti (i primi risalgono al 1300) testimoniano l’uso del pane sino a completa consumazione, prima fresco, poi biscotto, fino al “frisoppo” (pane sbriciolato). Sempre presso la “Serenissima”, il fenomeno del riuso era comunque presente, anche se in termini un po’ diversi e non proprio lusinghieri. Infatti, Tomaso Garzoni, quando descrisse le osterie veneziane nel suo *Piazza universale di tutte le professioni del mondo* (1585), stigmatizzò il comportamento degli osti del tempo che offrivano agli ospiti, come vitto, un vero capolavoro di arte truffaldina, un campionario di trucchi per “ringiovanire” gli alimenti.

Merlin Cocai (pseudonimo di Teofilo Folengo), invece, poco prima di morire, dal convento di Campese (Bassano del Grappa), tesseva l’elogio dei cibi semplici derivanti proprio dal riuso di preparazioni precedenti.

Una sorta di tale cucina si sviluppò, dapprima, presso le classi più abbienti (ne abbiamo traccia già dal 1800), le quali avevano grande rispetto per il cibo, anche se la maggior parte dei benestanti consentiva il riuso degli avanzi esclusivamente ai domestici, considerandolo disdicevole per la tavola padronale, in virtù di un certo perbenismo che permeava quella sfera sociale.



uova; fra uno strato e l'altro se ne inserisce uno di mele affettate, unite a uvetta; se si aggiunge un po' di Rum e di pangrattato, si ottiene un sapore di strudel. È cotto al forno, in modo che tutto il liquido venga ben riasorbito. Un tempo era molto usato per la merenda dei bambini, ma vi era anche la versione per adulti, con vino rosso al posto del latte: una specie di tiramisù tirolese! Simili, ma solo per adulti robusti, gli *Ersoffene Kapuziner* (cappuccini affogati), un dolce realizzato con fette di pane bianco raffermo, impanate con uovo e fritte nell'olio, sistemate poi a strati (due o tre), ciascuno spolverizzato di zucchero e cacao. Alla fine si versa sopra un decilitro di vin brulé per persona, si dà fuoco ai vapori di alcol e si serve immediatamente.

HANNO COLLABORATO

Franco De Battaglia

Gianni Gentilini (DCST Trentino)

Edoardo Mori (DCST Alto Adige)

Francesco Pompeati



Veneto

BENEDETTA POLENTA

L'alimento storicamente più usato nel Veneto è la polenta, tanto da essersi determinata, un tempo, quasi un'identificazione tra abitanti e alimento, con la creazione di un appellativo, usato in modo non del tutto lusinghiero, che identificava i veneti. Per ampie fasce di popolazione, e per un periodo non breve, essendo pressoché l'unica risorsa, la polenta rappresentò la sopravvivenza, ma anche la diffusione di specifiche patologie. E comunque, quando avanzava, nemmeno questo cibo poverissimo veniva buttato (buttare il cibo era "pecà mortal"), ma era riusato con sorprendente semplicità ed efficacia. Si iniziava con il riporre sul fuoco il paiolo, dopo aver versato la polenta sul tagliere, in modo che quanto rimasto attaccato alle pareti si seccasse e potesse essere staccato: erano le *crost*, che, come in altre regioni povere, trovavano numerosi impieghi: nel latte del mattino per i bambini, o come accompagnamento di qualche pezzo di formaggio o fetta di salame.

Nel Bellunese era famosa una *minestra di croste di polenta*, autentica ghiottoneria con gli spinaci selvatici. Gli eventuali avanzi di polenta trovavano, poi, numerosi utilizzi: fritta o abbrustolita, era ideale per il companatico (eventuale) del giorno dopo, o diventava essa stessa companatico quando, infornata, era condita con sugo di pomodoro e formaggio grattugiato, o con burro, formaggio e un pizzico di pepe, oppure unita al latte per la colazione del mattino.

Era anche riusata nel *peston de polenta e patate* (polenta fredda, patate cotte nel burro e formaggio), mentre, nella cucina ampezzana, polenta e patate lesse avanzate venivano tagliate a piccoli pezzi e rosolate, con cipolla affettata, in poco burro e latte (poco anch'esso), fino a completa doratura per realizzare il *grostel*. E ancora, le patate avanzate, tagliate a fettine, si gettavano per qualche minuto in acqua bollente dove già erano a ricuocere pezzetti di polenta. Il tutto, una volta scolato, si condivideva con burro fuso e "zigar" (una specie di ricotta leggermente affumicata).

Dove però le massaie si superavano nel riuso della polenta era nei dolci. Anche solo ridotta a cubetti e fritta in lardo o strutto, e appena zuccherata, era una delizia per i bambini. In Polesine, come più o meno in tutto il Veneto,

IL RIUSO ALL'OSTERIA

"Talhora il vino è battezzato dentro alle cantine co' secchi d'acqua, la carne è riscaldata per forza di padella, o acciò non patisca, l'arrosto è martirizzato con nuovo lardo acciò paia fresco e venuto dal fuoco all'hora all'hora; la torta è ricotta due o tre volte, e con strana metamorfosi diventa tortello, e poi menestra, e di nuovo torta, vestendo varie forme a guisa della materia prima; il pesce è carpionato col sale e con l'agreste per eccellenza, acciò la puzza non si senta; i frutti sono rinfrescati con l'acqua di pozzo, acciò non paiano dall'arbore spiccati un mese innanzi, e finalmente ogni cosa ... puzza da gaglioffo lontano mille miglia".

Tomaso Garzoni, "Piazza universale di tutte le professioni del mondo", Venezia, 1585

veniva riusata per preparare la *pinza di polenta* o le *frittelle di polenta*. In entrambi i casi, non esistevano ricette codificate ma il sistema di preparazione era comune, in quanto la polenta veniva sminuzzata e ammorbidita con acqua o latte, quindi impastata con un po' di farina (di mais e/o di grano) e zucchero, aromatizzata con liquore a piacere e, all'impasto, veniva aggiunto quanto disponibile al momento: uvetta, fichi secchi e quant'altro. Facoltativo il lievito in bustina. La pinza era poi cotta in forno o sotto la cenere del focolare e mangiata fredda, cosparsa di zucchero a velo, mentre le frittelle venivano preparate friggendo, nel grasso disponibile, l'impasto a cucchiaiate. Nel Vicentino, le *frittelle* potevano anche essere *salate*, con l'aggiunta di sarde o salame.

Un altro esempio di creazione dolciaria di riutilizzo vede il mais protagonista nella "*smegiassa*", un dolce della cucina contadina padovana (e non solo), prodotto impastando farina di mais con il brodo grasso di cottura di un cotechino, aggiungendo zucca arrostita avanzata, uva passa, fichi secchi e buccia d'arancia.

Si tratta di un dolce particolare soprattutto per la cottura, effettuata nel "covercio" (antico tegame) posto sotto le braci del camino, anche se in questo caso ad essere riusato era il brodo di cottura del cotechino (con buona pace dei nutrizionisti!).



RIUTILIZZARE BRODI E BOLLITI, PESCE E SELVAGGINA

Dopo la polenta, due preparazioni, che si prestavano molto a essere riusate, furono il bollito e il brodo. Con quest'ultimo si preparavano un'infinità di zuppe: di pane, di verdure, con pasta o riso e con quello che la fantasia della cuoca (e la disponibilità della dispensa) suggeriva. Nemmeno la minestra, se avanzata, veniva buttata. In particolare nel Vicentino, e in parte nella confinante area del Trevigiano occidentale, si usava riutilizzare la minestra di riso o di tagliatelle in brodo (servita nei giorni di festa) proponendola il giorno dopo, ma avendo cura di aggiungere dell'altro riso o delle tagliatelle, accostando i due ingredienti e ottenendo un risultato interessante. Le famiglie più agiate completavano la pietanza con l'aggiunta di fegatini di pollo saltati nel burro: una vera prelibatezza.

Interessante l'usanza polesana, diffusa anche in altre zone del Veneto, di recuperare il brodo di cottura delle ossa del maiale per preparare una minestra densa con la farina da polenta, qui chiamata *malafanti* o *manafanti*,

cui potevano essere aggiunti fagioli e verze, oppure pezzi di carne di maiale o di salsiccia o anche costine: in quest'ultimo caso il piatto assumeva il curioso nome di *sbiri intabarà*.

Con il bollito, le massaie si sono espresse, nella regione, in diversi modi, anche importanti, ma con poche varianti. Sostanzialmente, il bollito avanzato era tagliato a cubetti, insaporito con cipolla cruda e olio o, talvolta, anche con sottaceti e altri aromi tritati finemente (un'appetitosa insalatina di carne); oppure era ripassato in un sugo di pomodoro un po' denso (un tempo rigorosamente di concentrato o "conserva"), o cotto in un abbondante soffritto di cipolla e trattato secondo la ricetta pubblicata da Olindo Guerrini nel volume *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, con il nome di *lesso alla veneziana*.

L'utilizzo più diffuso del lesso rimase sempre e comunque sotto forma di *polpette*. Nella preparazione le massaie lasciavano libera tutta la loro immaginazione e con la carne tritata veniva (e viene) impastato (a piacere) pane raffermo imbibito di acqua o latte, uovo, patata lessa e aromi, quali prezzemolo, aglio, noce moscata... Il tutto veniva elaborato in forma di "pallotte" più o meno grandi che, prima fritte, andavano poi ripassate in salsa di pomodoro, oppure solamente fritte dopo averle immerse nel pane grattugiato o anche, prima, nell'uovo. In qualche caso, gli avanzi di carne di manzo venivano tritati grossolanamente a coltello, rosolati con concentrato di pomodoro e "trasformati" in ragù per condire la pastasciutta.

IL LESSO ALLA VENEZIANA DI OLINDO GUERRINI

Tagliate a fette un bel rocchio di manzo lesso che vi sia rimasto. Se gli avanzi non sono presentabili, pazienza. Mettete la carne in una casseruola dove avrete arrossata una cipolletta nel burro e rosolateci il manzo rivolgendolo spesso, ma in modo di non frantumarlo. Bagnate con sugo o con un poco di brodo dove avrete sciolto con abbondanza estratto di carne Liebig o altro e unitevi mezzo bicchiere di vino bianco secco e buono. Aggiungete qualche goccia d'aceto e alquanto prezzemolo tritato con sale. Servite bollente.

Olindo Guerrini, "L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa", 1918

La pasta e il risotto avanzati vengono ancor oggi usati per golose frittate (la pasta) e per altrettanto golose crocchette (il risotto). Di queste preparazioni va detto che un tempo (non appena il benessere introdusse riso e pasta in cucina) erano effettivamente frutto di riuso; oggi, invece, se ne cuociono apposta di più (quando non esclusivamente) per poterli utilizzare in frittate e crocchette. Di particolare interesse è il piatto più tipico del Delta del Po: il *riso alla "canarola"*, così chiamato in quanto prevalentemente preparato dai tagliatori di canne palustri. Può essere considerato addirittura come cucina "del riuso del riuso": per cuocere il riso assieme ai fagioli e ad altre verdure, veniva utilizzato il brodo di cottura del cotechino. Il piatto non era consumato subito, bensì il giorno dopo, riscaldato in padella col lardo, fino a diventare croccante. Il riso alla "canarola" veniva anche chiamato *risi e fasoi duri*.

Importante è il riuso del pesce, in particolare nel territorio lagunare di Chioggia, anche se diffuso in tutta la laguna e nell'Alto Adriatico. Esso consiste in una preparazione che recuperava i pesci, precedentemente arrostiti, con l'"*incovercià*", ossia la ricottura con aceto in una pentola coperta ("incovercià", appunto) fino a ottenere un denso sughetto. La sua origine risale ai tempi in cui la marineria chioggiotta era la più numerosa dell'Adriatico, oltretutto



LA PANADA DELLO SCAPPI

Pigliasi mollica di pane bianco d'un giorno tagliata a dadi di grossezza d'una nocella, bagnisi con brodo magro bollente, lascisi stare per un quarto d'ora, cavisi po' d'esso brodo, e rimettesi in brodo buono di cappone mezzo consumato, che non sia troppo salato, facciasi finir di cuocere e diasegli un poco di corpo con rossi d'ova di modo che venga quagliata e habbia quel grassetto giallo di sopra. L'estate, in luogo dell'ova pestisi seme di mellon mondo, e facciasene latte con del

medesimo brodo magro et un mezzo quarto d'ora prima che s'habbia da servire, vi si metta dentro col latte, e non si lasci bollire perché aggrupperebbe. In tal panata sarà in arbitrio di mettere zucchero fino et in loco del latte del seme di mellone si può mettere latte di mandorle facendole levare il bollo con essa panata, e nelli giorni di venere e sabbato in loco del brodo si adopererà butiro fresco lavato, et in giorno di vigilia oglio di mandorle dolci.

Bartolomeo Scappi, "Opera", 1570

la sola in grado di spingersi fino allo Ionio. La grande distanza (per allora) ingenerava la necessità di prolungare la vita del pesce rimasto invenduto (che di solito era quello meno pregiato), che veniva cotto direttamente in barca e poi consumato ricotto nell'aceto come descritto.

Interessante, anche se di diffusione limitata al Bellunese, è il riuso della selvaggina, come suggerisce una ricetta storica del *brodetto di selvaggina*: "Quando si disponga di avanzi di selvaggina si può fare una minestra così: fate insaporire la selvaggina tagliata a pezzi, un po' di brodo e Marsala con una fetta di lardo; aggiungete poi cipolla, chiodi di garofano, buccia di limone, foglie di basilico, e, se c'è, il sugo della selvaggina stessa. Fate bollire molto adagio per un'ora, con brodo di carne, in pentola ben coperta. Passate il liquido filtrandolo con un tovagliolo e servite con pallottole di fegato o crostini al burro". Qui sono numerose le forme di risparmio che la natura, non sempre generosa nelle zone montane, impone. Innanzitutto l'approvvigionamento: non si compra, si caccia e la grande fatica che costa percorrere i "viaz dei camorz e camorzieri" (sentieri spettacolari, ma particolarmente impervi, normalmente percorsi dai camosci nelle Dolomiti) per cacciare e portare a valle la preda, ha insegnato a risparmiare ogni grammo di cibo conquistato.

PER NON COMMITTERE SACRILEGIO

È il caso di aprire ora il grande capitolo del pane: come utilizzarlo in molteplici preparazioni per non buttarlo. Se gettare il cibo era considerato “un peccato”, gettare il pane era un “sacrilegio”. Anche in questo caso la fantasia delle massaie ha fatto miracoli, in tanti casi ripetuti ancor oggi, pur se ora il pane si compra proprio per realizzare questi piatti, essendo superate completamente le motivazioni originarie. Le prime notizie dell’utilizzo del pane “a risparmio” risalgono sempre alla Serenissima, con la *panada*, alimentazione principale nelle galee veneziane. Alla base vi era il biscotto, o pan biscotto, prodotto nei forni di San Biagio, già dal 1335 (composto in parti uguali da farina di frumento e semola di grano duro) e il pan “frisoppo”, cioè pan biscotto sbriciolato, elemento fondamentale per le zuppe. Durante il Medioevo, si stima in 715 grammi, a persona, la razione giornaliera di pan biscotto (ossia galletta).

I documenti informano come questa razione variasse continuamente: nel 1467 (Archivio di Stato di Venezia), la ciurma aveva diritto a 24 once (un’oncia grossa = circa 40 grammi) di pan biscotto al giorno, ridotte a 18 tra il 1545 e il 1548 e riportate ancora a 24 nel 1551. Si è ricordato tutto questo, anche se le motivazioni erano diverse da quelle che successivamente originarono la cultura del completo utilizzo del pane, perché in ciò affondano le radici di gran parte delle successive elaborazioni sviluppatesi nella regione.

In Veneto, il piatto più diffuso in assoluto, che vede protagonista il pane recuperato, era chiamato anch’esso *panada* (“panadea”, “panà”...) e contava diverse varianti (e nomi) dovute alle caratteristiche dei territori in cui veniva confezionata. Era una specie di minestra-crema, realizzata con il pane vecchio avanzato: si prendeva il pane e lo si ammollava nell’acqua o, per i più fortunati, nel brodo, e poi si procedeva a cucinarlo, per il tempo necessario, aggiungendo un cucchiaio d’olio. Si versava la panada nel piatto e si gustava con una cucchiata di formaggio grattugiato, se c’era. Questa è “la versione base”, ma ne esistono molteplici altre che vedono l’aggiunta di uova o di pezzetti di coppa di maiale o di quanto fosse nella disponibilità delle cuoche, per insaporirla. Sempre e comunque,



nella logica di non sprecare alcun avanzo alimentare, ma di utilizzarli tutti affinché si arricchiscano l’un l’altro. C’è poi, come sempre, qualche atteggiamento “furbesco”, adottato per eludere i precetti della Chiesa riguardo al mangiar di “magro”. Il cuoco rinascimentale Bartolomeo Scappi, nel VI libro della sua *Opera*, ne dà un esempio.

Altra preparazione, vero capolavoro del diverso uso del pane raffermo, è rappresentata dai *canederli*, patrimonio gastronomico delle zone montane del Veneto (e non solo). Innanzitutto il pane va tagliato a cubettini che vanno rosolati nel burro con la cipolla. Quando sono ben dorati, si versano in una ciotola capiente, si aggiungono uova e latte e si amalgama l’impasto con formaggio grattugiato. Si insaporisce, quindi, con tutti gli altri ingredienti (una volta avanzi) a scelta, che la massaia si trova in casa: altro formaggio, speck, funghi, lardo, fegato e chi più ne ha più ne metta. Una volta ridotto l’impasto in tante sfere di qualche centimetro di

diametro, queste si lessano in acqua bollente e si servono con il brodo o si condiscono con burro fuso. Attualmente, gli “gnocchi di pane” sono un piatto raffinato, dove gli avanzi non hanno più alcuna cittadinanza. Si usano ingredienti di altissima qualità e molti cuochi, pur nel rispetto della tradizione, cercano di impreziosire il piatto con qualche innovazione.

Oggi, dopo aver vissuto un periodo di “follia dello spreco”, si è presa coscienza della necessità di una maggior oculatezza delle risorse alimentari e quindi, pur se con pulsioni assai diverse, si è diffuso un atteggiamento più rispettoso verso il cibo.

Data l'attuale organizzazione sociale dei Paesi più evoluti, non sarà forse il riuso la soluzione del problema, ma sicuramente ci sarà un più completo e responsabile utilizzo del cibo. La proliferazione delle pubblicazioni sulla cucina degli avanzi e le numerose trasmissioni televisive sull'argomento sono segnali evidenti di questo mutamento. È auspicabile che non si tratti soltanto di una moda, ma che diventi abitudine e inneschi un indispensabile circolo virtuoso.

LA DIFFERENZA TRA RIFIUTO E SOTTOPRODOTTO

Per concludere, vale la pena esaminare il problema della lotta allo spreco, con un'ottica più ampia e da un punto di vista scientifico che, uscendo dallo stretto ambito della cucina, entri nel merito dei grandi fenomeni di riuso alimentare, con qualche riflessione anche sulla sostenibilità della produzione, dei consumi e, quindi, dei rifiuti. La prima regola per una produzione alimentare sostenibile consiste nella valorizzazione integrale delle risorse, in tutte le loro componenti.

È noto che, dal campo alla tavola, vengono generate rilevanti quantità di sottoprodotti, scarti ed effluenti. In particolare, i rifiuti della produzione industriale e quelli che derivano dalla distribuzione, ristorazione alimentare e dall'ambito domestico, contribuiscono al 39% del totale. È quindi comprensibile l'esigenza di trovare delle soluzioni a un problema sempre più scottante. La *Waste Framework Directive* (2008/98/CE)

va in questa direzione con il piano detto “gerarchia dei rifiuti”. L'obiettivo è innanzitutto quello di prevenire la produzione di rifiuti e, qualora ciò non fosse possibile, cercare soluzioni che diminuiscano la quantità in discarica, proponendo il riutilizzo, il riciclo, il recupero di risorse. È però necessario puntualizzare la differenza tra sottoprodotto e rifiuto (d.lgs. 205/2010). Nell'articolo 3 è inserita la definizione di “rifiuto” come “qualsiasi sostanza od oggetto il cui detentore si disfi o abbia l'intenzione o l'obbligo di disfarsi”; per quanto riguarda i rifiuti alimentari, essi rientrano nella definizione di “rifiuto organico” biodegradabile, prodotto da nuclei domestici, ristoranti, servizi di ristorazione e punti vendita al dettaglio, oltre ai rifiuti prodotti dagli impianti dell'industria alimentare.

La definizione di “sottoprodotto” è invece collocata nell'articolo 5 e si riferisce a una “sostanza (od oggetto) derivante da un processo di produzione il cui scopo primario non è la produzione di tale articolo”. Può essere considerato sottoprodotto solo se sono soddisfatte le seguenti condizioni: a) è certo che la sostanza sarà ulteriormente utilizzata; b) la sostanza può essere utilizzata direttamente senza alcun ulteriore trattamento diverso dalla normale pratica industriale; c) la sostanza è prodotta come parte integrante di un processo di produzione; d) l'ulteriore utilizzo è legale, ossia la sostanza soddisfa, per l'utilizzo specifico, tutti i requisiti pertinenti riguardanti i prodotti e la protezione della salute e dell'ambiente e non porterà a impatti complessivi negativi sull'ambiente o la salute umana.

Se è stato attribuito un riconoscimento giuridico ai sottoprodotti (distinti dai rifiuti), lo si deve anche all'industria alimentare che, a livello nazionale ed europeo, ha svolto un'intensa azione di sensibilizzazione. In base a questi presupposti, l'industria di conservazione e trasformazione può essere collocata in un circolo virtuoso in cui, accanto ai prodotti, fornisce anche sottoprodotti che hanno un valore e possono essere riutilizzati per la loro qualità nutrizionale e nutraceutica. Prendiamo, per esempio, il pomodoro, di cui l'Italia è il terzo produttore mondiale.

L'industria del pomodoro dà origine a una moltitudine di prodotti come concentrati, passate, pelati, polpe, triturati, cubettati, succhi, ma anche polveri, fiocchi, sughi e salse. I sottoprodotti principali, generati lungo il processo di trasformazione, sono le bucce e i semi: 10 milioni di

tonnellate di pomodoro fresco possono generare fino a 200.000 tonnellate di sottoprodotti (tra semi e bucce). Questi costituiscono un'eccellente fonte di sostanze nutritive e nutraceutiche, come carotenoidi, fibra, oli. La buccia, o più correttamente epicarpo, contiene due composti antiossidanti importantissimi, il licopene e il β -carotene, oltre naturalmente alla fibra. Dai semi di pomodoro è possibile estrarre un olio ricco di acidi grassi insaturi di importanza salutistica. Questo è solo un esempio di come sia possibile una gestione lungimirante di quelli che erano considerati, impropriamente, "rifiuti" alimentari.

HANNO COLLABORATO

Nazzareno Acquistucci
 Giancarlo Burri
 Giandomenico Cortese
 Michela Dal Borgo
 Brenno Dal Pont
 Monica De Mattia
 Rosanna De Menech
 Gaia di Gallo
 Pietro Fracanzani

Giorgio Golfetti (CT)
 Luigino Grasselli
 Anna Lante
 Lucia Marangon
 Teresa Perissinotto
 Renzo Rizzi
Roberto Robazza (DCST)
 Katia Tafner



Friuli-Venezia Giulia



QUANDO AVANZAVANO PANE O POLENTA

Opportunità economiche, fortemente condizionate dalla posizione geografica, dalla conformazione del territorio e dall'altitudine, qualificano la cucina del territorio montano carnico e friulano come essenziale, sia nell'uso dei prodotti, sia nella quantità. I pasti erano limitati e non sempre scontati nella loro effettiva progressione; nel corso della giornata, le pause per mangiare erano solitamente quattro, d'estate (per chi svolgeva mansioni pesanti era infatti prevista la merenda, che consisteva nel consumo dei pochi avanzi del pranzo), e solo due in inverno: spesso si andava digiuni a lavorare. Il pasto principale era quello serale, ad esso si pensava in termini di qualità ("buine cene, triste cene", ossia cena gustosa o solita minestra) e di possibilità, ciò anche in tempi abbastanza recenti, se ci riferiamo al periodo appena antecedente alla Seconda guerra mondiale: "se quando tornavamo a casa la mamma non ci guardava e sulla tavola non c'era apparecchiato neanche un piatto, significava che si doveva andare direttamente a letto, senza cena". Parlare perciò di cucina del riuso in questo contesto, riferendosi al passato, diventa parlare di un aspetto marginale o quanto mai eccezionale, poiché raramente "restava" qualcosa nel piatto e, se ciò accadeva, era evento possibile per un numero ristretto di persone, definite più abbienti, nel quotidiano, o per una parte più cospicua della popolazione in occasione di festività particolari o celebrazioni collettive.

Sul desco friulano avanzava ben poca cosa da poter riusare e per questo la cucina locale si può definire povera, perché monotona e ripetitiva nei giorni feriali, ma anche razionalista in ragione dell'oculato uso degli ingredienti. Pur con la massima attenzione agli sprechi, si sa però che, a volte, qualcosa avanza, soprattutto delle vivande di uso più comune, così era frequente riproporre freddo quanto avanzava del pasto principale del giorno avanti.

Pane e polenta sono i protagonisti del riuso. Inoltre - nel passato soprattutto - l'elaborazione di certi piatti viene influenzata dalla presenza, in famiglia, di persone affette da problemi di masticazione, per età o condizioni sanitarie. A colazione, è diffusa l'abitudine di preparare pezzi di pane raffermo su cui versare acqua bollente per ottenere una poltiglia, da pressare, prima, con un piatto fondo, per togliere l'eccesso di liquido, e da

irrorare, poi, con burro fuso, o meglio, con l'“ont” fuso. Non essendoci ancora il frigorifero, l'“ont” era il burro preventivamente cotto e messo in vasi di vetro da riporre in luogo fresco, per prolungarne la conservazione; è opportuno ricordare che in esso si conservavano a lungo anche le salsicce già cotte, con le quali si potevano fare saporite frittate.

Anche il fondo di fusione dell'“ont” rientrava nel riuso tradizionale. Nella cottura del burro rimane, infatti, un deposito, la *morçje* (morchia), che diventa ingrediente per alcune preparazioni con polenta tenuta più morbida e condita anche con ricotta e latte. Lo stesso fondo residuo, con l'aggiunta di farina di mais, “naçes” o “naças”, si usa per addensare gli intingoli; inoltre se ne può ricavare un sugo, il *toç di naças*, aggiungendo latte e ricotta affumicata, che serve da intingolo per la polenta.

Diffuso il riuso del pane raffermo, “cibo raro fino all'inizio di questo secolo (XX secolo, ndr) e un tempo riservato all'alimentazione degli ammalati e delle puerpere”. Non è del tutto certo si possa parlare di riuso, visto che usualmente il pane, quando si poteva fare, si infornava una volta alla settimana nei casi di maggior disponibilità, mentre in parecchie zone si cuoceva una volta al mese e alcune famiglie lo facevano una volta all'anno.

Inizialmente non era confezionato di sola farina di frumento, ma composto con una miscela di segale, mais, saraceno, patate o zucca. Tagliato a fette, una volta raffermo, veniva utilizzato per la preparazione di zuppe o dolci. *Sope di aghe* o *sope di scuete* (zuppa di acqua o zuppa di ricotta, ottenute versando acqua bollente su fette di pane raffermo con aggiunta di ricotta affumicata grattugiata), analoga al *pan bulît* (pane bollito) e la *sope di cjavał* (zuppa del cavallo, ottenuta versando olio e zucchero, oltre a vino bollente, su pane raffermo a fette) erano minestre corroboranti preparate con pochi ingredienti.

La *panada*, ottenuta cuocendo, in latte o brodo, il pane raffermo, era invece la minestra dedicata agli anziani o ai bambini piccoli che trovavano difficoltà nella masticazione e che ne apprezzavano la consistenza e il sapore, a volte variato con l'aggiunta di semplici aromi; veniva, inoltre, vista come preparazione medicinale o alimento dietetico in occasioni particolari.

A Gorizia, il pane raffermo, tagliato a pezzetti o grossolanamente sbriciolato, viene messo con molta acqua, a fuoco lento, in una pentola preferibilmente di terracotta, con semi di finocchio. Dopo alcune ore di cottura, si



serve senza condimento alcuno. In seguito a un'occasione di festa, tale preparazione veniva arricchita con qualche avanzo di lusso, come nel caso della *panada con il cappone*: al pane grossolanamente sminuzzato si aggiungono acqua, rigaglie e ossi di cappone. Anche per questa variante sono necessarie parecchie ore di cottura, a fuoco molto lento, per ricavarne un alimento digeribile e sostanzioso, ideale per gli ammalati. La ricetta è riportata in *La cucina carnica* di Pietro Adami, anche se è improbabile che si tratti di un piatto prettamente carnico in quanto il pane era abbastanza raro.

Nella zona di Santa Maria la Longa, è rinomata la *panade di Pasche* (*panata di Pasqua*). Il pane affettato viene bagnato con brodo e fatto cuocere per un'ora con qualche foglia di alloro. Si aggiungono uova sbattute e uvetta ammolata nella grappa. Altra ricetta arricchita è la *panada de la mattina*, che si ottiene ammorbidente il pane in poco brodo per poi metterlo in una padella con il burro e una grattugiata di pepe a formare una frittata, che viene girata più volte finché non si forma una crosticina dorata.

In Istria, è attestato lo *spacciapan* (nel nome stesso sta il programma di questa specialità), che si compone di una base di pane raffermo con pancetta, formaggio grattugiato, olio, acqua, oltre a una sua variante, la *minudaia*, per cui alla base precedente si univano pesci minuti o pesci di poco pregio che non potevano essere venduti. Nelle zone di confine, più esposte a una permeabilità di gusti e sapori, troviamo i *canederli* o *knödel*, tipici dei Paesi di lingua tedesca e gli *gnocchi di pane*. Non solo il pane viene riusato, ma anche fondi di salame, resti di formaggio, verdure, le parti più difficili da affettare dello speck.

GNOCCHI DI PANE

Ingredienti: 280 g di pane raffermo, 150 g di lardo o pancetta ben affumicati, 1 cipolla, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 3 uova, 2 dl di latte, 200 g di farina.

Preparazione: rosolare il lardo o la pancetta, tagliati a quadrelli sottili, con la cipolla tritata. Aggiungere nel soffritto il pane raffermo e, quando è abbrustolito, versarlo in una terrina, unendo il prezzemolo, le uova sbattute nel latte e la farina. Impastare e formare con le mani 10-12 gnocchi. Infarinarli leggermente e farli bollire in brodo o acqua salata per almeno mezz'ora. Servirli in brodo, o asciutti conditi con il burro o come contorno al gulash.



Le patate, almeno nelle aree montane, si usavano come succedaneo del pane. Sul focolare non mancava il paiolo per la polenta a mezzogiorno e quello per le patate la sera, consumate calde con latte, burro e formaggio. Il giorno dopo, quelle avanzate si sbucciavano e, tagliate a fette, si rosolavano nel burro in padella. Dorate a mo' di frittata, erano pietanza per il pranzo festivo.

Alimento riutilizzato per eccellenza, in montagna, era la polenta, pietanza principe sulle tavole. Ritmava la vita quotidiana, scandendo con la sua costante presenza i pasti della giornata: era consumata, infatti, a colazione, a pranzo e a cena. Come in altre regioni limitrofe, a colazione la polenta avanzata veniva tagliata a tocchi e bollita nel latte: era la cosiddetta *polente e lat e*, altrove, *bobolènt*; negli anni Cinquanta, ai bambini, in occasione di colazione o merenda, era proposta la *polente frite* (*polenta frita*, ossia tagliata a dadini, rosolata nel burro e servita calda con aggiunta di zucchero e cannella). Le fette avanzate venivano, inoltre, variamente rielaborate e servite fritte nello strutto, con aggiunta di formaggio mescolato a cannella e ricoperte di "ont" da cui *polente cu l'ont* (*polenta con il burro cotto fuso*), o abbrustolite e servite con cipolla dorata o con fette di salame, in occasione dei pasti principali. Sempre con l'avanzo di polenta erano realizzati gli *gnoccs di polente*, *gnocchi di polenta* tagliata a dadini e gettati in acqua bollente, serviti conditi con "ont" e ricotta affumicata o, nella variante di Enemonzo, con aggiunta di zucchero e cannella. A Cavasso, si condiscono con un soffritto di burro e cipolla rossa di Cavasso o rosa della Val Cosa, cosparsi di abbondante ricotta affumicata o di Montasio stravecchio grattugiati.

Ancora con gli avanzi di polenta si fa un gustoso piatto chiamato "*tocje chi, tocje lì*": la polenta a dadini viene rosolata in abbondante burro, poi sistemata in una pirofila con panna e latte, spolverizzata di ricotta affumicata grattugiata e messa in forno a gratinare.

Nell'area collinare (Clauzetto), si taglia la polenta del giorno prima a piccoli dadi, che si fanno ammorbidire (bastano un paio di minuti) in acqua bollente. Si scolano e si passano in padella con burro fuso, si lasciano rosolare e si condiscono con abbondante formaggio stagionato grattugiato.

Ulteriore uso, per la polenta tagliata a dadini, è la *polenta strapazzada*, per cui i cubetti si passano in padella in burro spumeggiante, vi si versa un uovo sbattuto, si sala e, come di consueto, si cosparge di formaggio grattugiato.

Più ricca, piatto di festa, la *polente pastizade*, piatto unico che utilizzava normalmente gli avanzi di cucina e dava così la possibilità, secondo la fantasia della cuoca e la disponibilità di ingredienti, di utilizzare le sostanze più varie: funghi e altre verdure, fegatini, carne e insaccati di maiale ben sbriciolati e saltati in padella, formaggio, ma anche gamberi. Si alternavano, a strati, con fette sottili di polenta pure avanzata. Pepe, noce moscata e salvia erano gli aromi più comuni per profumare la composizione, unitamente a qualche fiocco di burro, prima di passare in forno caldo fino a doratura della superficie.

Nella bassa friulana (Sesto al Reghena), tipica è la *pastoia*, ossia la polenta avanzata dal giorno prima, che viene tagliata a pezzi e aggiunta a latte bollente e poi cotta fino ad ottenere una pappa, che si consuma zuccherata o salata.

In alcune località (Budoia), si utilizzano le croste di polenta recuperate dall'interno del paiolo per preparare i *pestarei* o *pestariei*. Si mettono in un piatto, si aggiunge latte bollente e si attende che le croste si ammorbidiscano. In altre località (Pordenone, Azzano), i *pestarei* sono una specie di polenta con la zucca e l'usanza è di servirli bollenti con l'aggiunta di latte freddo, oppure freddi con l'aggiunta di latte bollente.

Anche nella preparazione di dolci vengono riutilizzati pane e polenta. Un dolce fritto tipico sono le *sopes*, fette di pane raffermo private della crosta, bagnate nel latte e uovo, fritte nello strutto e quindi servite cosparse di zucchero. Nel basso Pordenonese, la stessa preparazione ha il nome di *pan indorà*, merenda da mangiare calda o tiepida (Azzano Decimo). Molto simili sono le *schnitte* del Goriziano, caratterizzate dall'aroma della buccia di limone - o anche di Rum - aggiunta al latte.

Simile è un altro dolce tipico della Destra Tagliamento, il *pane e zucchero*, che si prepara scaldando in un tegame il vino rosso, mentre il pane raffermo affettato si fa dorare in padella con burro fuso: si pongono le fette in un piatto, spolverizzate di zucchero e si irrorano con il vino caldo.

Vero riuso del pane è quello previsto per la *torta di pane* o *dolce de pan vecio*, diffusa in tutto il Friuli occidentale. Il pane, ammollato nel latte, viene impastato con uova, zucchero e lievito. Le varianti locali prevedono l'uso di uvetta rinvenuta nel vino o frutta secca e grappa per caratterizzare il

composto, che viene cotto in forno, in una teglia imburata e spolverizzata con pangrattato o farina di mais. Altro capitolo riguarda il *budino di pane*: il pane raffermo viene, a lungo, ammollato nel latte e poi, privato della crosta, strizzato ben bene. Vi si aggiungono tuorli d'uovo sbattuti con zucchero e vanillina, uvetta, pinoli e mela grattugiata e la cottura va fatta a bagnomaria. La stessa ricetta si può ripetere con il pangrattato. Il *budino di polenta* si fa, invece, con piccoli quadretti di polenta, tuorli d'uovo, albumi montati a neve, uvetta, canditi e buccia di limone: anche in questo caso la cottura è a bagnomaria. Il dolce si serve già affettato e accompagnato da marmellata di frutta diluita con grappa.

MINESTRE DI RECUPERO

Molto diffuso e apprezzato è il brodo fatto con ossa di pollo arrosto e molte verdure, ottenuto dopo una lunghissima e lenta cottura per acquisire dalle ossa sapori e ogni possibile elemento nutritivo.

Anche l'osso del prosciutto crudo, altra leccornia occasionale, insaporisce e arricchisce il minestrone.

Moltissime minestre, che erano il piatto tipico delle campagne di tutta la regione, soprattutto per cena, vedevano nella propria composizione avanzi di pasti precedenti. L'acqua di cottura delle verdure, quando non si utilizzava per preparare intrugli e pastoni per gli animali, costituiva una comune base per il minestrone; quella del "muset", per le minestre di fagioli, che spesso erano riutilizzate per uno dei piatti caratteristici dell'area occidentale del Friuli e orientale del Veneto.

Con l'inizio della primavera, si ambiva utilizzare in cucina il tarassaco appena nato. Usanza diffusa era anche seminare sui prati, che durante l'inverno riposavano, varie specie di cicoria e radicchio. Proprio in tale periodo dell'anno, le piante che avevano vegetato l'anno prima cominciano a produrre i nuovi germogli, i "ribut", apprezzati ancor più del rustico parente spontaneo. Stimato anche come depurativo dalla medicina popolare, le insalate di tali verdure costituivano spesso il piatto forte della cena. Un classico, per le genti di campagna, il *radicio co' le frisse*, il cui condimento usuale,

infatti, erano i ciccioli. Spesso il lardo era leggermente irrancidito, ma veniva nascosto dall'aroma dell'aceto; si riutilizzava, così, come condimento, un alimento in parte deteriorato: ulteriore opportunità di riciclare ciò che altrimenti sarebbe stato poco appetibile.

Altro classico vespertino sono i *radici e fasioi*, nei quali l'insalata di radicchio si integrava con qualche cucchiata di minestra di fagioli fredda, avanzata dal pranzo di mezzodì o dalla sera prima, quasi fosse una salsa. A volte, la minestra si faceva avanzare di proposito, anzi, in alcune famiglie, c'era l'usanza di levare una scodella di fagioli appena cotti per mescolarli al radicchio della cena. Semplice la ricetta: si faceva dorare il lardo tagliato a listarelle, si aggiungeva nella padella l'aceto, si versava il composto ben caldo sul radicchio già salato e pepato, quindi si mescolava e si serviva sul piatto, coronando l'insalata con due o tre cucchiata di minestra di fagioli. Questa usanza, diffusa in Friuli e nel Veneto, è stata esportata anche in Istria, dove, però, viene usato radicchio di primo taglio, cui vengono uniti i fagioli tolti dalla minestra.



MINISTRA CONTADINA DELLA DOMENICA (MIGNESTRE MISTURADE)

Ingredienti: 320 g di fagioli borlotti, 2 salsicce, 4 zucchine, 2 salsicce di sanguinaccio, 4 manciate di piselli, 240 g di carne varia (avanzi di bollito, pollo, spezzatino), 2 coste di sedano, 200 g di orzo perlato, 1 cipolla, olio extravergine di oliva, 800 g di patate, 320 g di trippa millefogli, sale, pepe.

Preparazione: in una pentola preparare il minestrone rosolando le verdure a crudo su un fondo di olio d'oliva. In un'altra pentola, cucinare il brodo servendosi di tutte le erbe, la cipolla e le carni. A parte, scottare la trippa in acqua bollente e lessare le salsicce. Il tempo di cottura è quello di un normale minestrone. A tre quarti della cottura, aggiungere al minestrone le carni e la trippa e, quando mancano circa 20 minuti alla fine della cottura, l'orzo perlato. Regolare di sale e pepe.

Le aggiunte al minestrone, se troppo denso, si debbono fare utilizzando il brodo delle carni. Si consiglia di preparare il minestrone il giorno prima e lasciarlo riposare.

Minestra simbolo dei territori della Venezia Giulia, ma anche della Carnia, è la *jota*, che si può considerare tra le pietanze che prevedevano il riuso almeno di qualche ingrediente: vengono infatti utilizzati brovada o crauti avanzati, non cotti direttamente nella minestra.

Piatto della tradizione antica friulana è la *mignestre misturade*, chiamata anche *minestra contadina della domenica*. Nella giornata festiva, preclusi i lavori manuali, le massaie disponevano di tutta la mattinata da dedicare alla preparazione del pranzo. Avevano sotto mano quel che non era stato consumato per i pasti durante la settimana e le verdure dell'orto: ritagli di carne rimasti nella dispensa finivano nel pentolone e andavano ad arricchire un minestrone di verdure, orzo, fagioli. Pietanza povera, perché preparata con quanto si doveva necessariamente smaltire, era però ricca per la varietà di composizione e considerata degna della tavola del giorno di festa. Ancor oggi, alcune trattorie realizzano rivisitazioni delle ricette originali, anche se non utilizzano avanzi, ma prodotti freschi. Da notare come, tra le carni, compaia anche la trippa. Acqua di precedente cottura entrava ancora nella preparazione delle *fule*, un dolce del Goriziano. Un tempo, l'arrivo della Pasqua rappresentava anche l'inizio della bella

stagione, cioè di un periodo in cui la frutta fresca trionfava e faceva dimenticare quella conservata e consumata durante l'inverno. Parimenti, il caldo portava a rendere più vulnerabili certi prodotti, così che la frutta secca progressivamente irrancidiva o veniva abitata da animaletti non sempre graditi. In occasione della Pasqua, quindi, era opportuno finire certe scorte dell'inverno, prima fra tutte la rimanenza di noci o nocciole, che finivano in gran copia nel ripieno delle gubane pasquali, ma anche, in misura minore, nelle *fule*, dalla forma di gnocchi allungati, realizzate con un impasto di pane raffermo, amalgamato con un po' di brodo e con l'aggiunta di uvetta, pinoli e talvolta anche di mostarda o mandorle (ogni famiglia aveva la sua composizione). Il tutto veniva messo a cuocere nel brodo di cottura del prosciutto pasquale, o, in mancanza di questo, in brodo grasso di maiale: si tratta della classica merenda del mattino di Pasqua, realizzata con ingredienti sicuramente di recupero. Ad Ovest, lo stesso gnocco dolce-salato prende il nome di *pistun* e viene lessato nell'acqua avanzata dalla precedente cottura del "muset".

CALANDRACA E FORMADI FRANT

È interessante ricordare quanto riportato da Mady Fast nel suo *Mangiare Triestino*: "Nella seconda metà dell'800 la carne bollita, che era servita a preparare il brodo per gli ammalati dell'Ospedale Maggiore, veniva poi venduta a basso prezzo alla popolazione che la impiegava in piatti di recupero". Avanzi di lessato, carni estremamente sfruttate per ottenere il brodo che si usava per le minestre - il dado non era ancora entrato nelle cucine - erano la base per piatti di una qualche ricercatezza, sulle tavole di coloro che si potevano permettere qualche spesa in più. Ripassate in padella, magari con un po' di conserva di pomodoro, venivano fatte passare per carne alla pizzaiola; sminuzzate si preparavano in frittata; affettate fornivano insalate di carne, insaporite con quello che la fantasia della cuoca suggeriva.

Avanzi di arrosto erano presenti per alcune preparazioni in famiglie più abbienti. Un po' d'arrosto avanzato di qualunque specie, un fegatino di pollo, o altro pollame, insaporiti in padella con burro e timo, pane raffermo ammollato nel latte, il tuorlo di un uovo sodo, tutto passato al setaccio,

compongono un *pâté*, definito, pudicamente, economico, che può essere formato in uno stampo e guarnito con gelatina, oppure spalmato direttamente sui crostini.

La *calandraca* - una pietanza di carne, che, però, ha antiche origini marinare - veniva preparata a bordo delle navi, con carni di agnello o montone, provenienti dalle terre dalmate e istriane, sottoposte a salagione o essiccazione e affumicatura, per renderle poco deperibili e adatte alla conservazione durante le lunghe navigazioni. Il loro utilizzo era duplice ed economico: dalla bollitura si ricavava il brodo, e dai pezzi di carne, ripassati e stufati in padella, con olio o strutto, cipolla, farina e spezie varie, un sostanzioso secondo piatto. Dopo la loro importazione dal nuovo continente, vennero aggiunti anche patate tagliate a pezzi e pomodoro. La *calandraca* era un'immancabile presenza sulle barche e sulle navi di un lontanissimo passato fino a quelle della Marina austroungarica, tra il 1800 e il 1900. I marinai triestini, per la frequenza con cui veniva servita, solevano dire: "no xe pericolo che i coghi de bordo se dismentighi della calandraca". Con il passare dei secoli, da piatto di bordo diventò anche piatto di terra, soprattutto nelle case dei marinai, e le carni conservate vennero progressivamente sostituite da carni fresche, non solo ovine, ma anche di manzo o più raramente di vitello. La principale caratteristica del piatto rimase comunque l'uso delle carni preventivamente bollite, così da farlo rientrare nella cosiddetta cucina povera o del riuso degli avanzi e nel concetto di "lesso rifatto", di cui fa menzione, seppure con preparazioni diverse, anche Pellegrino Artusi nel suo *La Scienza in cucina*.

Anche i conosciutissimi *fusi* sono un piatto del riuso, in quanto la gallina veniva prima lessata onde ricavarne il brodo, in seguito veniva cotta in umido e con questo venivano conditi i fusi.

Le *sarme*, involtini racchiusi in foglia di capucci acidi, il cui ripieno è costituito da carne cotta, mista di manzo e maiale, e riso, sono un piatto di origine ungherese e orientale, oramai divenuto tipico del Carso triestino. Tale preparazione è molto diffusa in Istria e, come altre simili, dimostra le contaminazioni che ha subito la cucina istriana nel corso dei secoli, a seguito di più dominazioni. A differenza delle *sarme* classiche, non si usa la verza inacidita, ma la foglia di verza fresca, cui è stata tolta la costola



centrale, per realizzare i *caporai* (*rambasici alla dalmata*): le foglie così preparate vengono sbollentate, quindi riempite con la carne, legate con un filo di refe e passate al tegame per la cottura. La confezione prevede l'uso, per il ripieno, di carni miste avanzate; la cottura, come per le sarme, si fa in tegame o in forno, insaporendo con spezie e umettando con brodo.

Il formaggio è uno dei prodotti più diffusi in regione, soprattutto dopo l'avvento delle latterie turnarie e, proprio come effetto della turnazione, accadeva che le famiglie potessero avere un eccesso di avanzi da impiegare in qualche modo.

Un brodo particolare si ottiene facendo bollire a lungo croste di formaggio vecchio che, poi, ammorbidite, vengono tagliate a cubetti e lasciate nel brodo stesso come fossero pasta.

Sempre le croste di formaggio - nel passato latteria stravecchio, in tempi recenti parmigiano - venivano messe in forno a lungo, e a media temperatura, per formare dei bocconcini simili a pezzetti di frico. Lo stesso *frico*, diventato bandiera della gastronomia friulana, prevede l'uso di quanto resta delle forme: i residui vengono passati in padella, con patate (anch'esse

avanzate), cipolle, ma anche con i fondi di salame o di speck e, a volte, con il riuso di funghi precedentemente preparati come pietanza per la polenta.

Caso certamente unico, tanto da diventare Prodotto Tipico Tradizionale del Friuli-Venezia Giulia, oltre ad essere il più eclatante esempio di riciclo, è il *formadi frant*. La sua preparazione è una delle più consolidate tradizioni della Carnia. Era un sistema di recupero e conservazione di formaggi che presentavano difetti o alterazioni tali da richiedere un consumo molto rapido. Diversi formaggi tipo latteria, a differente livello di maturazione, venivano sminuzzati in fettine, cubetti e scaglie, poi triturati e mescolati tra loro. La miscela ottenuta, con l'aggiunta di sale, pepe e latte o panna, era poi impastata a mano e avvolta in tele, quindi messa in fascere di legno o acciaio, per la stagionatura, da quaranta giorni fino a oltre sette mesi. Lo stesso procedimento era applicato anche nel versante Sud dei monti che dividono Carnia e bacino idrico del Livenza, le valli del Meduna e del Livenza. I formaggi recuperati, però, non erano raccolti in fascere, ma conservati in recipienti di pietra - per questo prende il nome di *formai tal cit* - secondo tradizione, mentre, attualmente, in contenitori di vetro.

Qualche analogia, oggi, presenta il *liptauer*. Sebbene nato con altre finalità, è diventato un riuso, visto che per farlo si utilizzano vari formaggi molli assemblati con senape e sottaceti. Liptau, cittadina del vecchio Impero, con popolazione di lingua ungherese, tanto che era chiamata Liptò, oggi nella Slovacchia e chiamata con il nome di Liptovsky, era divenuta famosa per la produzione di un formaggio vaccino e ovino debitamente speziato. Dopo il 1918, caduto l'Impero d'Austria e caduti anche i mercati, scomparve progressivamente il formaggio di Liptau, soppiantato da un surrogato che ne assunse il nome, ma che di fatto altro non era che un amalgama di vari formaggi molli e aromatizzati, da spalmare su fette di pane nero di segale. Racconta Carlo del Torre: "Un tempo, frequentavo una famiglia orfana del vecchio impero, composta da padre slovacco, madre del Friuli orientale, figli nati e cresciuti a Vienna, con tutti i componenti almeno trilingui, ed osai chiedere la ricetta del liptauer. Mi fu risposto in stretto dialetto triestino: 'te verzi il frigo, te ciapi tuti i formagi vanzai, te li mescoli insieme e te ghe zonti paprica fin che te piasi' (apri il frigo, raccogli tutti i resti dei formaggi avanzati, li mescoli con l'aggiunta di paprica a volontà)".

In effetti questa è la ricetta del *liptauer* di oggi e che può essere meglio descritta come segue: 250 g di ricotta o altri formaggi molli, 80 g di burro, un cucchiaio di capperi, 3 cipolline e 2 cetrioli sotto aceto tritati molto bene. Mezzo cucchiaino di paprica dolce, mezzo cucchiaino di senape, sale e pepe. Si mescoli amalgamando il tutto. Non è raro peraltro, trovare dei *liptauer* che di mitteleuropeo hanno ben poco: se si aggiunge il gorgonzola, per esempio, otterremo una spuma di formaggio sicuramente gustosa ma non proprio ortodossa; parimenti, le spezie potranno essere le più svariate, ma la formulazione più diffusa comprende principalmente paprica, senape, meglio se in polvere, e al massimo kümmel (cumino).

DOPO LA GUERRA, CAMBIA IL RIUSO

Diverso è il discorso se ci riferiamo agli anni successivi al secondo conflitto mondiale o a quelli del “boom economico”. L’abbondanza progressiva, collegata con nuove opportunità di guadagno e lavoro, nonché con un diverso rapporto con il cibo, vissuto non solo come elemento di

sopravvivenza, ma come ostentazione di benessere, corrisponde al diffondersi di alcune ricette, che prevedono il riuso di cibi già cotti, in preparazioni diverse da quelle iniziali.

In Carnia, per esempio, sempre considerando i lessi, con il diffondersi dell’olio di oliva, si sviluppa l’abitudine all’*insalata di carne lessa*, preparata riducendo a tocchetti o a striscioline gli avanzi e condendoli poi con sale, pepe, aglio, cipolla e abbondante olio.

Nella zona del Maranese, si fanno gustose frittate con gli avanzi di schie fritte o di altri piccoli pesci.

Gli operai, i braccianti e i portuali triestini partivano al mattino da casa con i contenitori in cui era riposto il pranzo preparato dalle abili mani delle mogli. In questi casi sono state create ricette che univano sapore e fantasia e la maggior parte delle volte gli ingredienti che le componevano erano di risulta da piatti precedenti o avanzi di certe preparazioni più complesse. Celebri sono le *fritole con l’anima*, ricavate dalla mollica di pane che faceva da base a un impasto tenuto assieme da un uovo. All’interno, prima della frittura, si inseriva un pezzo di filetto di acciuga che dava più sapore al tutto; l’acciuga, che costituiva il ripieno, era, appunto, l’anima.

POLPETTE IN OSTERIA

Piatto tradizionale delle osterie in Friuli, le polpette, frutto di un recupero diffusissimo ancora oggi nei locali tradizionali, nei quali si offrono come sostegno alla degustazione del vino in fase di pre-pasto. Possono essere prese ad emblema della cucina del riuso, in quanto la loro composizione era costituita da tutti gli avanzi di qualsiasi tipo di carne, o di verdure, che il locale si ritrovava. In alcuni casi, assieme al mix di carni, poteva venire aggiunta anche la salsiccia precedentemente cotta, come tutti gli altri ingredienti.

Non sono mai mancate anche formulazioni con il pesce. Polipetti lessati e calamari fritti tra i principali ingredienti, ma anche baccalà (ricordando che in queste contrade per baccalà si intende lo stoccafisso). Questo noto e classico piatto, essendo composto da ingredienti precedentemente cucinati, faceva sì che la durata fosse più lunga e il gusto rimanesse inalterato. Immancabili nei giorni di mercato, si riproponevano anche l’indomani. Trattandosi di un piatto condizionato alla disponibilità e tipologia della materia prima, non esistono ricette codificate

e la loro composizione varia in funzione della disponibilità e della qualità degli avanzi. L’importante, per tale tipo di co-adiutore alla mescolta del vino al banco, era un sapore deciso: aglio a profusione, e sapidità, sale pure in abbondanza, gli ingredienti di capitale importanza. La tradizione delle polpette a Trieste è molto radicata, testimoniata dalla loro quotidiana presenza tra le offerte gastronomiche dei numerosi buffet della città, ma soprattutto dalla frequenza con cui vengono preparate nella cucina familiare. Katharina Prato, nel suo

Manuale di Cucina, tradotto in italiano alla fine del 1800, compendio delle tradizioni gastronomiche mitteleuropee che hanno influenzato il territorio, riporta una ricetta denominata “polpette di rimasugli di arrosto”, di maiale o di vitello, fritte nel burro. Maria Stelvio, nel suo libro *La Cucina Triestina*, del 1927, fornisce una ricetta di polpette fritte nell’olio, che chiama “bistecchine di bollito panate”, e una ricetta di polpette di carne bollita, con la particolare aggiunta di cannella nell’impasto, cotte a fuoco lento in una salsetta di pomodoro.

PANE E COTECHINO

Ingredienti: 500 g di farina, 300 g di latte, un pizzico sale, un pizzico di zucchero, residui di musetto o cotechino già cotto, 20 g circa di lievito di birra.

Preparazione: fare un impasto con farina, latte, sale e zucchero e aggiungere il lievito di birra. Raggiunto il corretto punto di lievitazione, preparare dei fagottini farcendoli con i residui di musetto o cotechino avanzato, quindi già cotto. Lasciar lievitare ancora una ventina di minuti, quindi infornarli, a forno ben caldo, per circa 15 minuti.



Il riso è sempre stato poco in uso nella regione, fino a tempi recenti. Di gran moda oggi sono i risotti, che hanno trovato in parecchie aree un modo per utilizzare fondi di cottura, o avanzi di altre pietanze.

Esemplare il *risotto con il fondo di cottura del pollo in umido* (“risotto con chel cal resta in font de la pignata dopo vèr cuèt un polastro”). Elementare l’esecuzione: si scalda il fondo, si unisce il riso e si porta a cottura aggiungendo brodo o acqua. Tipico, poi, è il *risotto col muset*, per il quale si utilizzano pochi rimasugli del salume e l’acqua di cottura dello stesso: basta un soffritto con mezza cipolla e il gioco è fatto. Se il risotto avanza, si può sempre utilizzare per una frittata, dove il riso viene amalgamato a uova sbattute e cotto

a formare una specie di tortino. Gli avanzi del “muset” sono usati anche per un’altra preparazione che, se non è presente nelle tradizioni di un tempo, è un bell’esempio dell’odierna cucina del riuso. Il *pane e cotechino* è una ricetta in uso in parecchi ristoranti, ma facile anche da fare in casa. Non è una ricetta della tradizione, ma forse lo sta diventando.

Dolci entrati a far parte dell’uso comune dopo gli anni Cinquanta, in Carnia, sono la *torta di pane raffermo* (con aggiunta di uvetta, cioccolato o canditi) e il *salame di cioccolato*, realizzato con biscotti secchi frantumati e presente nella versione *salame di cioccolato e ricotta*, registrata come “ricetta del Roma” nel volume di Gianni Cosetti. Un ultimo accenno va fatto alle *frittelle di riso*, ottenute da un impasto di riso lessato avanzato, mescolato con uovo sbattuto, fritte e servite con aggiunta di zucchero.

Oggi, il riuso ci richiama a un’attenzione maggiore riguardo al concetto di consumo e di spreco, ponendoci in un’ottica diversa e più consapevole rispetto al nostro equilibrio con l’ambiente. Guardando al passato, tuttavia, si impone la considerazione che termini come “sostenibilità” fossero per gli uomini che ci hanno preceduti non un abito intellettuale, ma una necessità vitale che faceva parte della consapevolezza del vivere quotidiano.

RICORDATE IL TRITACARNE?

Se consideriamo gli utensili da cucina sopravvissuti al tempo e giunti fino a noi, che possano in qualche modo essere associati alla lavorazione degli avanzi, scopriamo che i tritacarne o le grattugie per il pane o per il formaggio sono un elemento interessante da valutare, non solo perché presenti in ogni casa negli anni Sessanta, ma perché ce ne sono di risalenti al 1800, visibili nei principali musei etnografici come elemento ricorrente delle cucine “importanti”. Sappiamo che l’uso della carne, in montagna, era molto limitato: “veniva consumata per lo più carne porcina e poca selvaggina; il pollo era legato all’alimentazione degli ammalati”, mentre in pianura vi era una maggiore disponibilità a causa della diversa portata dei commerci, così che soprattutto le carni lessate, sia di manzo sia di pollame, erano di uso più frequente. Il tritacarne in fusione di alluminio, con la bocca a tromba e lame

intercambiabili, con un morsetto che permette di applicarlo a tutti i tavoli, entra in tutte le case. La cucina del recupero ha finalmente a disposizione la necessaria tecnologia; i mixer arriveranno, ma in un ancora indeterminato futuro. La triturazione della carne, per produrre insaccati o carne macinata da utilizzare cruda nella preparazione di sughi, è diversa rispetto a quella degli avanzi già cotti, mescolati con uova, prezzemolo, aglio e pane raffermo e finalizzata alla produzione di polpette fritte.

Si preparano anche le “farciture”: tutto ciò che avanza può essere trasformato in composto per arricchire piatti di pollame o di verdure.

Lo stesso arnese, il tritacarne, può essere utilizzato per la triturazione degli avanzi di formaggio, che saranno trasformati in nuovi prodotti o vivande. Interviene anche, per questa particolare bisogna, il “cit”, recipiente per la conservazione del già citato “formai tal cit”. Secondo il Pirona, il “cit” è una qualsiasi pentola o pignatta, spesso un vaso di terraglia con anse, per cuocervi vivande. Dal greco “kitos”.

Per verdure e affini, è indispensabile lo schiacciapatate o il mulinetto, altro arnese moderno, che va a sostituire i setacci di antica memoria. Nelle valli del Natisone per la stessa funzione, ridurre tutto in purè, sopravvive lo “stakaunjak” che è un grosso passino. Si usa, per esempio, per preparare un piatto tipico delle Valli del Natisone, lo *stakanje*, o *stok*, o *stakalca*, una composta di patate, zucchine e tegoline (fagiolini), condite con ciccioli, aglio, pepe e aceto. Si tratta di una ricetta che, contro lo spreco, utilizza a fine estate, in tempo di raccolta delle patate, i fagiolini che diventano filamentosi e le zucchine che sono troppo acquose. Molto simile, sempre con lo scopo di utilizzare zucche o zucchine che non riescono a giungere a maturazione, è il *cjuczaz* - ultime zucche immature stufate con cipolla, tipico di Andreis.

HANNO COLLABORATO

Carlo del Torre
Silvia Marcolini
Renzo Mattioni (CT)
Massimo Percotto

Mara Rondi
Alida Rova Ponte
Donatella Trevisan
Giorgio Viel (DCST)



GLI AVANZI DEL LESSO

Come sottolinea più volte Piero Camporesi nel suo *Alimentazione, folclore, società*, la cucina borghese ottocentesca ha ancora al centro del suo sistema alimentare il brodo: “Le nozze alchemiche fra l’acqua e lo spirito o anima della carne (l’essenza volatile, l’‘osmazoma’ del XIX secolo) fanno del brodo una specie di quintessenza insostituibile nella gerarchia delle proprietà nutritive dei cibi”. L’importanza del brodo aveva come corollario il recupero delle carni usate per la sua preparazione, che, inevitabilmente, non potevano essere consumate tutte in giornata. Ecco allora il diffondersi di polpette, polpettoni, rifreddi, friggioni, crocchette e verdure ripiene di carne.

La Bologna dell’Ottocento si risveglia dal ventennio napoleonico (quando era, tra l’altro, capitale della Repubblica Cispadana) scoprendosi di nuovo dentro i limiti di un mercato chiuso, quello dello Stato Pontificio: l’economia stenta e, negli anni immediatamente seguenti la definitiva sconfitta di Napoleone (1816-1817), la città sprofonda in una carestia che devasta il tessuto urbano. Meglio va nelle campagne, dove la dissoluzione di molti patrimoni ecclesiastici e la vendita dei beni, durante il periodo francese, hanno contribuito a creare nuove aziende agricole, possedute da nobili e borghesi. Le coltivazioni risentono positivamente delle nuove conduzioni e degli studi di agronomia condotti da Luigi Valeriani, docente di Economia politica. La cattedra aveva iniziato la sua attività nel 1802, anno in cui il governo napoleonico istituisce anche la Società Agraria, che sopravvive, sia pure con qualche difficoltà, nel periodo della Restaurazione fino ai giorni nostri. L’interregno napoleonico aveva dunque avviato una serie di trasformazioni del settore agricolo, introducendo tecniche di coltivazione più moderne e razionali, attente alle sperimentazioni (queste ultime affidate anche agli scienziati della Società Agraria). Si registra, così, una crescita nella produzione di cereali (tra cui il riso), del vino, della canapa, del foraggio, a fronte della crisi di alcune manifatture di grande tradizione, come la seta e la canapa. Tuttavia, l’impossibilità di esportare nei ricchi territori padani, a causa dei forti dazi, tarpa le ali all’economia cittadina, che pure risulta essere una delle più vivaci dello Stato Pontificio.



In questo quadro si colloca la presenza di una cucina che, da un lato, gode dell'abbondanza agricola, dall'altro, deve fare i conti con la crisi di attività cittadine, che prima sostenevano l'economia bolognese. Tuttavia, la città è erede di una fama che nasce nel Medioevo e si consolida nei secoli, giustificando la denominazione "la grassa", con cui Bologna viene spesso definita nelle guide del tempo, vuoi per la sua cucina, vuoi per l'opulenza delle sue campagne.

Anche a Bologna, nelle case borghesi, il lesso appare centrale nell'economia domestica: lo si fa, di solito, per il pranzo della domenica e se ne utilizzano i resti a partire dalla sera, rimandando ai giorni seguenti le rielaborazioni più complicate, tra cui il *polpettone* e le *polpette*.

POLPETTONE AL VAPORE

Ingredienti: 200 g di pollo o gallina avanzati (arrosto o lesso), 100 g di mortadella Bologna, 200 g di manzo lesso, 100 g di parmigiano reggiano grattugiato, 1 uovo, un pizzico di noce moscata, sale, pepe.

Preparazione: passare al tritacutto le carni con la mortadella, unire l'uovo e il parmigiano e mescolare a lungo per amalgamare perfettamente gli ingredienti. Formare un cilindro, avvolgerlo in un panno di lino bianco, legandolo poi con uno spago. Cuocere a vapore per mezz'ora. Lasciarlo raffreddare nel panno di lino; tolto il panno, tagliare a fette e servire in tavola.

Nel 1600, il nobiluomo bolognese Vincenzo Tanara, autore del fondamentale *L'economia del cittadino in villa*, considerava la polpetta "la regina delle vivande": "Con la suddetta carne cruda libera da nervetti, e pellicole, pesta col coltello assai minuta, si fanno ottime polpette...", ma si possono fare anche con la carne cotta, e Tanara le considera "massime" e le accosta a quelle fatte con carne di "vitella". Anche Pellegrino Artusi non può esimersi dall'affrontare il tema polpette: "Non crediate che io abbia la pretesione d'insegnarvi a far le polpette. Questo è un piatto che tutti lo sanno fare cominciando dal ciuco, il quale fu forse il primo a darne il modello al genere umano. Intendo soltanto dirvi come esse si preparino da qualcuno con carne lessa avanzata [...]. Le pallottole vengono schiacciate ai poli 'come il globo terrestre' quindi impanate e fritte in olio o lardo".

Nella sua *Lezione di gola*, raccolta nell'antologia *Gli scrittori inutili*, Ermanno Cavazzoni, scrittore bolognese (anche se di origini reggiane), esalta anch'egli le polpette, considerandole, come il Tanara, "il culmine della cucina", solo "se sono però fritte dentro lo strutto. Sì, lo strutto, sono più saporite. Vedi come sono dorate? appena un po' croccantine? Uovo, carne e pangrattato, è un cibo semplice. Ne puoi mangiare quante ne vuoi. Prendine ancora [...]. Le polpette le danno anche ai malati. Fanno bene all'ulcera. Cosa c'entra se sono fritte? Il fritto fatto come si deve è più leggero del riso; dell'insalata, che va tanto. L'insalata lasciamola ai ruminanti, ai filosofi. [...]. E poi c'è la patata. Un po' di patata e un po' di cavolfiore, le alleggerisce. Senti che morbide? La base è la stessa: carne, uovo e pangrattato; semplicissimo. Poi ci si può aggiungere ritagli di pollo. Restano sempre leggere. Sentile! C'è anche la mortadella, a dadini, piccolissimi, solo per il sapore, ma è come se non ci fosse; mortadella e lardelli, è un'aggiunta mia".

L'ode alla polpetta di un autore contemporaneo, postmoderno, ironico e grottesco come Cavazzoni, sta a dimostrare l'eterna vitalità della preparazione, la cui consacrazione avviene in terra lombarda, ma la cui appartenenza può essere rivendicata da tutto il territorio italiano. Lo scrittore, nei paragrafi seguenti del brano, si diverte a enumerare gli ingredienti che possono entrare a far parte dell'impasto, ricostruendo il vissuto di molte cucine e componendo una sorta di affresco barocco vivacemente colorato di ingredienti e verdure, indissolubilmente legate alle stagioni e al territorio di un paese che offre ai suoi abitanti varietà inaspettate e ragguardevoli.

Parenti nobili delle polpette sono le *verdure ripiene di carne*. Le zucchine sono in sovrabbondanza a giugno e luglio e, se oggi la carne del ripieno è fresca, alcuni manuali dell'Ottocento indicano ancora la carne lessa, che, in aggiunta, semplifica la cottura. Oltre alla gradevolezza, un incentivo a farle era la scarsa quantità di carne necessaria, che permetteva di approntare un piatto raffinato anche nelle cucine meno abbienti. Per preparare le *zucchine ripiene*, si preferiscono quelle color verde scuro, che si svuotano con l'apposito cannello. Si passa al tritacarne la carne avanzata, si versa in una ciotola, unendo l'uovo, il parmigiano, la noce moscata e, eventualmente, la mortadella. Dopo aver aggiustato di sale e

pepe, si mescola bene l'impasto e ci si riempiono le zucchine, cuocendole, a fuoco lento, con olio e burro, girandole spesso.

Anche la carne fresca trita fa parte della cucina del riuso: possono infatti essere utilizzati gli avanzi di pezzi più pregiati di vitello, pollo, tacchino e maiale. L'Artusi consigliava di prendere la carne a tocchetti e di cuocerla prima di tritarla. Nel periodo invernale, al posto delle zucchine, si utilizzano le patate. Con lo stesso ripieno, si possono riempire alcune foglie, tra le più grandi, di una verza, dopo averle sbollentate in acqua salata. Scolate e lasciate asciugare su un panno, le foglie di verza si farciscono con abbondante ripieno, si chiudono a saccottino e si passano in una pirofila condendo con burro e olio. Si aggiungono sale e mezzo bicchiere d'acqua (o brodo). Gli *involtini di verza* possono essere spolverizzati con un velo di pangrattato e parmigiano, prima di essere infornati a 180 °C.

Altri recuperi del lessso, molto semplici, sono le insalate, particolarmente adatte ai mesi più caldi. Il *lessso in insalata*, tagliato in pezzi piccoli, va condito con olio, un pizzico di sale e l'aggiunta di acciughe sott'olio, tagliate in pezzetti. Se piace, si possono sostituire le acciughe con un cipollotto a fettine sottilissime.

Per realizzare la *frittata di lessso*, alle uova già pronte per la frittata, con sale, pepe e parmigiano, si unisce il lessso tagliato a pezzetti piccoli e, se piace, si condisce con un pugno di prezzemolo tritato.

ECCEZIONALE PASSATELLO

I passatelli, diffusi soprattutto nella campagna bolognese contigua alla Romagna, nascono dall'esigenza di utilizzare avanzi e ingredienti poveri di cucina, come il pane raffermo e il formaggio indurito. Venivano preparati prevalentemente in primavera, quando le uova erano in abbondanza e occorreva consumarle: era dunque il piatto di rigore per Pasqua e l'Ascensione, ma faceva la sua comparsa sulle tavole imbandite per battesimi, cresime e matrimoni.

Si racconta che nelle case dei ricchi prevalesse il parmigiano, mentre in quelle dei poveri era il pane ad avere il peso maggiore. La ricetta bolognese non prevede il midollo di bue, tradizionalmente presente, invece, nelle ricette romagnole.

DUE RICETTE CON LO "SCELLERATO LESSO"

Polemista e poeta, bibliotecario all'Archiginnasio di Bologna, Olindo Guerrini si accorse che esistevano pochissimi libri specifici sull'arte di "riordinare gli avanzi" e volle raccogliere tutte le ricette dei testi in suo possesso e quelle reperite nei giornali di cucina, aggiungendone alcune della sua personale esperienza. Il libro fu completato nell'ottobre 1916, alcuni giorni prima della sua morte e venne pubblicato postumo, nel 1918. Quasi lo avesse previsto, così terminava la

sua prefazione: "Avendo scritto in vita assai cose inutili ed insulse, voglio finire con un libro serio, o almeno capace di procurarmi qualche gratitudine dalle cuoche, quando sarò dove gli avanzi non si ricuciono più".

Lessso fritto alla ferrarese. Tagliate il lessso in fette e friggete con strutto, o burro, poco sale, pepe, ramerino e pochissimo aglio ben tritati. Dopo pochi bollori aggiungete, secondo la quantità del lessso, vino e aceto metà per sorta e fate asciugare a fuoco

allegro. Servite. È un piatto ordinario e per stomaci robusti, ma appetitoso, tanto più se potete aggiungere alcuni pomidori ripuliti dai semi e sbucciati. Sarà bene marinare la carne prima, se è troppo compatta.

Lessso fritto colla cipolla o friggione di carne. È una variante migliorata di quello che precede. Mettete in padella olio, o burro, o lardo, come vi piace e quando bolle gettatevi dentro una o due cipolle tagliate in fette sottili. Quando hanno preso un bel

colore, levatele colla mestola forata e nell'unto mettete alquanto pomidori sbucciati e puliti dai semi. Quando cominciano a cuocere, unitevi il lessso spezzettato, la cipolla, sale, pepe e alcune gocce d'aceto. Cuocete ancora pochi minuti e servite caldo con pochissimo unto. L'inverno non avendo pomidori, sostituirte con la conserva e la metterete quando buttate giù il lessso.

Olindo Guerrini, "L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa", 1918

PASSATELLI IN BRODO

Ingredienti: 8 cucchiaini di pane avanzato grattugiato, 4 cucchiaini abbondanti di parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini di farina, 4 uova, sale, pepe, noce moscata (o buccia di limone grattugiata), brodo di carne.

Preparazione: mescolare bene gli ingredienti e impastare a lungo fino a ottenere un composto sodo, ma non troppo duro. Con l'apposito strumento (formato da un disco di metallo leggermente bombato del diametro di 15 cm, con fori di circa 4-5 mm di diametro e due impugnature laterali per imprimere il movimento), spremere l'impasto e ottenere i passatelli. Gettarli nel brodo bollente, facendoli cuocere per circa 15 minuti. Se non è disponibile lo strumento tradizionale, si può utilizzare uno schiacciapatate con fori larghi.



NELLA CUCINA TRADIZIONALE ROMAGNOLA

I romagnoli sostengono, e forse non solo loro, che in Romagna si mangia molto bene. Questo convincimento nasce, probabilmente, dalla natura del territorio che abbraccia la vasta pianura agricola dall'Appennino al mare Adriatico, costeggiato, in alcune zone, da ricche pinete, e con importanti zone umide e lacustri. Si spazia dai prodotti della terra, a quelli della pesca e della caccia. Nonostante il territorio offra ogni ben di Dio, tuttavia, anche in Romagna, l'arte del riuso dei cibi avanzati è molto conosciuta e ricca di fantasia, perché l'abbondanza di materie prime non è sufficiente e la storia trasmette immagini di tempi duri in cui le privazioni e i sacrifici non sono certo mancati. Pertanto, fanno parte della cucina tradizionale romagnola ottimi piatti poveri realizzati con l'utilizzo degli avanzi: zuppe, minestre, risotti, pancotti, frittate, polpette, polpettoni, gnocchi, ripieni, marmellate ecc. Probabilmente, questi piatti non sono esclusivi della Romagna, ma qui si differenziano per la varietà dei prodotti e per la fantasia nel reimpiego che nemmeno il turismo e l'immigrazione sono riusciti a disperdere.

Nella prima metà del Novecento, in Italia, era ancora ampiamente diffusa la mezzadria. Molti proprietari terrieri conducevano una vita agiata, condividendo i prodotti della terra e dell'allevamento con i contadini, che curavano colture promiscue in grado di soddisfare gran parte dei consumi quotidiani. In questo periodo, la "cucina di casa" era contraddistinta da una garbata semplicità; era curata, ma non prevedeva eccessi, né sprechi

IL GASTRONOMO DI FORLIMPOPOLI E IL POLPETTONE

Signor polpettone, venite avanti, non vi peritate; voglio presentare anche voi ai miei lettori. Lo so che siete modesto ed umile perché, veduta la vostra origine, vi sapete da meno di molti altri; ma fatevi coraggio e non dubitate che con qualche parola detta in vostro favore troverete qualcuno che vorrà assaggiarvi e che vi farà anche buon viso.

Pellegrino Artusi, "La Scienza in cucina e l'Arte di mangiare bene", 1891

di alcun genere. La sobrietà delle abitudini culinarie rispecchiava comportamenti comuni a tutte le classi sociali, in particolare durante il “ventennio”. La stessa famiglia reale prediligeva menu semplici, a base di consommé, pesce lesso, pollo arrosto, formaggi, dessert, restia alla spettacolarità dei banchetti persino per i pranzi di nozze. È nota la frugalità di Mussolini che si nutriva di frutta, latte, pollo bollito, verdura, acqua minerale e niente vino. L’alta borghesia, pur non avendo bisogno di fare economia, non si concedeva stravaganze e ostentazioni: usava ingredienti comuni, spesso legati al territorio di appartenenza.

La cucina del riuso era quasi obbligatoria per chi aveva la fortuna di avere a disposizione qualcosa da recuperare in modo intelligente e stuzzicante, ma non così scontata. Per esempio, sulla mensa dei contadini, non avanzava nulla perché c’era poco da sprecare.

Nella cucina romagnola, gli avanzi più frequenti sono gli affettati, la carne, i formaggi, il pane, la pasta, il pesce, il ragù e le verdure. Le ricette riconducibili alla cucina del riuso sono strettamente legate ai piatti tipici del territorio. Le carni rimaste e le loro cotture originarie possono essere varie: sono pertanto diverse anche le ricette che utilizzano gli avanzi. Ecco, dunque, *polpette* o *polpettone*: alla carne avanzata, accuratamente tritata, si uniscono un panino ammolato nel latte, un uovo, tre cucchiaini di formaggio grattugiato, prezzemolo, aglio, mezza cipolla tritata finemente, qualche fetta tritata di prosciutto. Dopo aver aggiustato di sale e pepe, si formano le polpette da cuocere nel sugo di pomodoro bollente o da friggere in olio. Oppure, si forma un polpettone da rosolare in olio e burro e cuocere in forno.

Aggiungendo agli avanzi di lesso del brodo di Natale un po’ di salsiccia, petto di pollo, pane grattugiato, formaggio e uova, si preparava il ricco *polpettone del pranzo di Santo Stefano*, cotto al forno.

Con gli avanzi di fettine di pollo cotte in padella o al vapore, tagliate a listarelle di 1,5-2 cm, e passate nell’uovo sbattuto con un po’ di sale e parmigiano reggiano, e poi nel pangrattato, si ottengono delle ottime *crocchette di pollo*, fritte nell’olio. Si potrebbe continuare a lungo, elencando le ricette che riutilizzano le carni, dal *lesso con cipolle*, passato in un soffritto di cipolla, appunto, pomodori a pezzi, aglio tritato e peperoncino, e insaporito con rosmarino e un bicchiere di vino rosso; ai *verzotti*, classici involtini di foglie di verza ripiene con l’impasto di avanzi di lesso e mortadella tritati,



FRITTATA DI CIPOLLE E PANE RAFFERMO

Ingredienti: 150 g di pane raffermo, 4 uova, 2 cipolle bianche, 50 g di parmigiano grattugiato, aglio e prezzemolo tritati, sale, pepe, olio extravergine d’oliva.

Preparazione: in una ciotola, bagnare il pane con un po’ d’acqua fredda; lasciare che l’assorba e si ammorbidisca, quindi strizzarlo bene. Sbattere le uova con il parmigiano, il sale, il pepe, l’aglio e il prezzemolo e aggiungere il pane sbriciolato con le mani. Scaldare l’olio in una padella larga; quando sarà bollente, versare la cipolla tagliata a julienne, far cuocere per una decina di minuti, quindi inserire il composto di uova e pane; lasciare che sul fondo si formi una crosticina, abbassare la fiamma e coprire. Quando le uova si saranno rapprese, girare la frittata sull’altro lato, aiutandosi col coperchio; lasciar cuocere ancora per un paio di minuti e servire ben calda.

parmigiano e uovo, e soffritti nell’olio con un pesto di cipolla. Dopo averli sfumati con del vino bianco, si aggiunge un po’ d’acqua, passata di pomodoro, ultimando la cottura restringendo il sugo.

Tuttavia, uno degli elementi più utilizzati in Italia è il pane, che non manca mai in qualunque tavola; conseguentemente, anche trascurando il frequente impiego in Romagna del pane raffermo grattugiato nelle “impanature” di pesci, carni e verdure, il maggior numero di ricette della cucina del riuso ha come ingrediente il pane rimasto. Ne è un esempio quella del *pancotto*, che utilizza l’avanzo di patate lessate e pane raffermo di qualsiasi tipo.

Dal *budino di pane* agli *gnocchi in salsa di formaggi*, alle *frittelle*, le preparazioni con il pane raffermo sono numerose. Molto conosciuto, in Romagna, il *pane alla contadina*, che viene chiamato “*pozzetto*” e consumato a merenda: non è certo un fine manicaretto, ma con l’aiuto dell’appetito può essere gustato quanto i biscotti con il tè. Si utilizza una pagnottella di pane scuro e raffermo (in Romagna “panetto”); si svuota, lasciando un po’ di mollica aderente alla crosta, e nell’incavo si mettono sale, olio e pepe, ruotando il pane affinché si imbeva bene del condimento, quindi si aggiungono alcune gocce d’aceto. Con la mollica tolta inizialmente, si riempie il pozzetto, versando sopra altro condimento. I buongustai, prima di riempirlo, strisciano l’interno con uno spicchio d’aglio.

Non solo preparazioni salate, con il pane avanzato, ma, in Romagna come altrove, troviamo anche ricette dolci. È il caso, per esempio, della *torta paesana*, o del *dolce con pane raffermo*, che si realizza con uova, zucchero, uva sultanina, mele Golden a cubetti, buccia grattugiata di arancia, gherigli di noci tritati, lievito vanigliato e, naturalmente, pane raffermo. Tutti gli ingredienti vanno mescolati molto bene insieme, prima di infornare a 180 °C per circa 45 minuti o, almeno, fino a quando non si forma una crosta dorata.

PANCOTTO

Ingredienti: 250 g di pane raffermo, patate avanzate, 80 g di parmigiano reggiano, sale, pepe, 1 lt di brodo di carne o di estratto, 1 cipolla bianca piccola, olio extravergine d'oliva.

Preparazione: tritare finemente la cipolla, metterla in una padella antiaderente a bordi alti con un filo di olio, saltarla con le patate avanzate, aggiungere un mestolo di brodo e far cuocere per 15 minuti senza far asciugare troppo il soffritto (eventualmente versare altro brodo). Unire il pane raffermo tagliato a quadrettoni, qualche mestolo di brodo e far bollire piano il tutto per circa 5-7 minuti (se il composto si restringe troppo, diluire ancora col brodo). Togliere dal fuoco la padella, condire con un filo d'olio e parmigiano reggiano.



TORTA PAESANA

Ingredienti: 1 lt di latte vaccino, 300 g di pane secco, 200 g di amaretti, 100 g di pinoli, 2 uova, 2 cucchiaini di zucchero, 8 cucchiaini di cacao amaro, 1 bicchierino di liquore a scelta (Rum, Amaretto ecc.), buccia grattugiata di un limone, una noce di burro per la teglia.

Preparazione: in una ciotola mettere ad ammorbidire, con $\frac{3}{4}$ del latte, il pane secco e gli amaretti; far riposare per qualche ora. In un'altra ciotolina sbattere le uova con una parte del restante latte (non proprio tutto), aggiungere il cacao amaro e lo zucchero, sciogliere il tutto molto bene. Riprendere la prima ciotola con il pane che avrà ormai formato una bella papetta molle, schiacciarla con la forchetta, amalgamare bene unendo i restanti ingredienti. Se il composto risulta troppo denso, aggiungere anche il latte rimasto; da ultimo, unire il liquore e i $\frac{3}{4}$ dei pinoli. Foderare una teglia (diametro 28-30 cm) con carta da forno o imburrare e passare con un po' di farina; infornare a 180 °C (forno elettrico ventilato) o 200 °C (forno classico) per circa un'ora.

IL BRODO MATTO

È questa un'altra semplice preparazione della cucina povera romagnola del riuso. All'eventuale rimanenza del ragù della festa, venivano aggiunti acqua e brodo di carne o vegetale; a volte, per arricchirlo, si utilizzavano, qualora lo premettesse la stagione, i piselli. In questo brodo povero erano cotti prevalentemente i manfrigoli, una pasta molto simile ai grattini e ai malfattini. Anche i manfrigoli, del resto, spesso erano fatti utilizzando gli avanzi di sfoglia di cappelletti o tortelloni. Ottenuto un impasto piuttosto asciutto, lo si tagliava a fette spesse, poco meno di un centimetro, lasciate ulteriormente asciugare e poi finemente tritate con il coltello o con la mezzaluna. Per ottenere dimensioni uniformi, ci si aiutava, in passato, con un vaglio, tramite il quale si separavano i pezzi di pasta più grossolani, da sottoporre a un ulteriore sminuzzamento. Come riportato da Eraldo Baldini ne *La sacra tavola*, alle veglie funebri e ai pranzi serviti dopo i funerali, la loro forma e dimensione, assimilabile a quella di un piccolo seme, avrebbe avuto in questo contesto il significato

TORTA DI PASTA ALLE MELE E PERE

Ingredienti (per 6 persone): 70 g di pasta avanzata (di vari formati), 2 pere, 2 mele, 2 cucchiaini di succo di limone, 1 cucchiaino di cannella in polvere, 130 g di zucchero, 1 cucchiaio di purea di patate, 2 tuorli, 2 albumi, 80 g di fecola.

Preparazione: frullare la pasta aggiungendo acqua fino a quando non si otterrà un composto morbido. Metterlo da parte. Sbucciare le pere e le mele, tagliarle a pezzetti e condirle, in una ciotola, con il succo di limone e un po' di zucchero. Montare il burro con lo zucchero fino a renderlo spumoso, unire i tuorli ben freddi. Sempre montando, aggiungere la purea di pasta, quella di patate e la fecola setacciata. Montare a neve gli albumi e versarli, con una spatola, nel composto; infine, unire la frutta e mescolare con cura (volendo, si può aggiungere frutta secca: pinoli, noci ecc.). Imburrare e infarinare la teglia, versare l'impasto, infornare a 170 °C per circa 35 minuti.

simbolico della perpetuazione della vita. Fonti verbali riportano anche come i manfrigoli venissero imbottigliati, costituendo così il pranzo che talvolta portavano con sé gli scariolanti, che li bevevano direttamente dalla bottiglia.

Molte sono le ricette realizzate con gli avanzi della pasta: dalla *frittata*, alle *frittelle di pasta lunga*, al *pasticcio di cappelletti avanzati* (dopo il Carnevale). Quest'ultimo prevede il riutilizzo di cappelletti già cotti e magari anche già conditi, sughi di carni o di verdure, spezie a piacere, funghi, odori dell'orto, parmigiano, besciamella, due dischi di pasta frolla più alcune striscioline, zucchero.

Trattandosi di avanzi, è buona regola dosare gli altri ingredienti in rapporto alla quantità dei cappelletti. Stendere, sul fondo di una tortiera, un tondo di pasta frolla sul quale versare, a mo' di cupola, i cappelletti ben conditi e insaporiti con tutti gli ingredienti. Chiudere il bordo con un secondo disco di pasta frolla, sigillando bene, con una leggera pressione delle dita. Decorare con le striscioline rimaste, quindi verniciare il tutto con il rosso d'uovo. Prima di servire in tavola, spolverizzare il pasticcio con un po' di zucchero. L'effetto dolce-salato è un'autentica sorpresa anche per i palati più fini.

VUOTARE IL FRIGORIFERO

Con avanzi di affettati, formaggi e verdure, si può preparare una saporita *quiche*. In una padella antiaderente, saltare tutte le verdure e gli avanzi, tagliati a cubetti; cuocere a fuoco medio aggiungendo un po' di acqua alla volta fino alla cottura delle verdure. Nel frattempo, in una terrina, rompere un uovo e sbatterlo con un formaggio morbido avanzato, tipo squacquerone, un pizzico di sale e di pepe macinato al momento. Terminata la cottura delle verdure, versarle nell'uovo, mescolarle bene e disporre il tutto sulla pasta sfoglia di base, stesa su carta da forno e posta in una teglia preferibilmente tonda. Ripiegare, sull'impasto, la pasta sfoglia debordante, spolverizzare con parmigiano reggiano e infornare a 180 °C per circa 20 minuti, fino a quando non sarà gratinata la superficie e la pasta sfoglia dorata ai bordi.

Tra i pesci più popolari e conosciuti in Romagna vi sono i "sardoni", termine dialettale per indicare l'acciuga, l'alice. I sardoncini, preferibili perché la taglia piccola è più dolce e gustosa, si consumano impanati e cotti in graticola, fritti, saltati in padella con il limone, o arrostiti al forno. Si tratta di un pesce povero: al porto di Rimini, verso le quattro del pomeriggio, al rientro dei pescherecci, con due euro se ne portano a casa in abbondanza e sono buoni cucinati e consumati subito, per gustarne la freschezza e il profumo. Se poi si ha del bel radicchio, un po' di cipollina e piada fragrante, si è certi di mangiare da "re". Tuttavia, ne rimane sempre una parte cotta ed è un peccato buttarla. I pesciolini possono essere conservati e riusati preparandoli come segue.

Sardoncini marinati: si adagiano i sardoncini avanzati, a più strati, in un recipiente di terracotta o di vetro, dai bordi alti, di dimensioni variabili a seconda della quantità da conservare. Si scalda un po' d'aceto di vino bianco e si versa sul pesce. Si profuma con pepe in grani, foglie di salvia o di alloro, secondo i gusti, e si conserva in frigorifero per qualche giorno. Non ci sono dosi da seguire, si fa tutto "a occhio". Si avrà a disposizione uno stuzzicante antipasto pronto da mangiare con crostini di pane.

Una vecchia ricetta del riuso, proveniente dal mondo contadino romagnolo, è quella dei *rigatoni al sugo di trippa*. In Romagna, la trippa veniva

cucinata in vari modi: certamente i più comuni erano la cottura alla griglia e soprattutto quella al sugo o alla parmigiana, in cui la trippa di vitello veniva lessata con carota, sedano e cipolla e abbondante pomodoro. Generalmente si cucinava in abbondante quantità e non era infrequente che, alla fine del pranzo (di solito si consumava a mezzogiorno in quanto era ritenuta “pesante” alla sera), ne rimanesse. Il giorno dopo (sempre a pranzo) era usanza tagliare a pezzettini piccoli le listarelle di trippa avanzate, mettendole poi a riscaldare in una capace padella o in un tegame col loro sugo rimasto, magari aggiungendo, al bisogno, un filo d’olio o un mestolo di brodo. A parte si lessava la giusta quantità di pasta secca (normalmente rigatoni di media pezzatura), che venivano conditi col sugo di trippa ben caldo, aggiungendo una generosa quantità di parmigiano o di pecorino grattugiato e pepe a piacere. La preparazione risultava robusta e saporitissima, molto saziante, che da sola poteva costituire un pasto intero.

HANNO COLLABORATO

Matilde Giulia Balducci
Luisa Maria Bartolotti
Giovan Battista Borzatta

Cristina Bragaglia

Alessandro Cantagalli

Gianni Carciofi (CT Romagna)

Leonardo Colafoglio

Francesco Donati

Antonio Gaddoni

**Piergiulio Giordani Pavanelli
(DCST Emilia)**

**Massimo Mancini
(DCST Romagna)**

Mauro Montefiori

Ivan Nanni

Bruno Pollini

Davide Rossi

Andrea Stanzani

Danilo Tozzi

Gianluigi Trevisani

Roberto Veliati

Edgardo Zagnoli



Toscana



UNA QUESTIONE DI COSCIENZA

L'Arpia Celeno, nell'*Eneide*, profetizza così, ad Enea, una grande carestia: "...prima che una terribile fame e l'offesa fatta/con l'aggreddirci vi costringa a consumare con le mascelle/le rose mense". Questo il senso negativo che aveva, nel passato, il cibarsi delle "mense", ossia di quelle focacce di grano o farro sulle quali si tagliavano le carni o si poggiavano i cibi durante i banchetti. Non era però buona norma cibarsi della mensa stessa, poiché testimoniava la mancata sazietà del commensale; essa veniva lasciata ai servi perché potessero sfamarsi. Ecco un primo documentato e antesignano riuso di ciò che avanzava sulla tavola imbandita. A distanza di secoli, e per ben altre ragioni, il problema del non-spreco ha acquisito nuovi valori. Rispetto per il cibo significa non farne avanzare per capriccio o non lasciarne nel piatto. Gli scarti, i cibi che finiscono tra i rifiuti, sono una vergogna per tutto il Pianeta: ciò che si butta basterebbe a sfamare quel miliardo di persone che soffrono fame e miseria. Si pensi che, nella sola e civilissima Europa, ogni cittadino, in media, getta nella spazzatura 180 kg di cibo ogni anno, mentre l'italiano ne butta "solo" 149 kg, e nel mondo, secondo la FAO, i rifiuti sono intorno a 1,3 miliardi di tonnellate per anno. Per quanto possa sembrare strano, la maggior parte della perdita alimentare avviene a livello domestico: circa il 25% (in peso) della spesa settimanale finisce nella pattumiera. È necessaria, quindi, una grande attenzione al recupero degli avanzi e all'uso di scarti alimentari che, spesso, caratterizzano la nostra cucina.

Il riuso di cui scriviamo riguarda i veri avanzi che non vogliamo gettare, che non dobbiamo gettare, per noi, per le nostre coscienze e, perché no, anche perché con quegli avanzi si possono preparare gustose "alternative". In Toscana, molte di queste ricette di riuso sono comuni, o con piccolissime varianti, e vale comunque la pena presentarle e valorizzarle. Nelle case, in questo inizio di XXI secolo, per fortuna, nonostante tutto, si vive nell'abbondanza, e le tavole raramente sono sguarnite, come non lo erano quelle dei banchetti nel passato. Non a caso resiste ancor oggi un antico detto genovese per cui "un buon banchetto dura tre giorni": ossia, l'abbondanza di una buona tavola si misura considerando se può garantire pasti almeno per altri due giorni.

La Toscana, terra ricca di arte e natura, ma povera (una volta) di risorse e scarsa di cibo, ha dovuto imparare a riusare tutto, senza buttare niente, anzi, cercando di ammannire piatti di avanzi gradevoli e appetitosi. La brava massaia di un tempo si cimentava con due grossi problemi del vivere quotidiano: sfamare un numero considerevole di bocche, con quello che era a disposizione, come i prodotti della terra e gli avanzi del giorno prima, e un occhio particolarmente attento al portafoglio. Oggi lo spreco alimentare è divenuto un serio problema e bisogna anche fare i conti con la necessità di preservare quanto più possibile l'ambiente. Ecco quindi che il riuso è un'arte che sta tornando di attualità e consente di recuperare preparazioni gustose della tradizione e con poca spesa. Le mille ricette, create dalle nostre nonne, riaffiorano per scaldare i cuori e i palati. Esse hanno dato vita a una tradizione che è entrata a far parte della nostra storia e che ha generato un settore specializzato, presente in tutte le culture gastronomiche. Ovvio che questo tipo di cucina, almeno in senso stretto, può essere solo familiare. Ci si può immaginare quanti frequenterebbero un ristorante che praticasse il riuso!

SAPORITI PRIMI PIATTI

Si è già visto come venissero riusate le mense molti secoli fa, ma, insieme ad esse, tutto ciò che avanzava veniva gettato in un grande pentolone e si faceva sobbollire in acqua anche per una notte. Il giorno dopo, una ricca zuppa era pronta e sfamava parecchie bocche. Quando era il pane ad avanzare in grande quantità, veniva bollito insieme alle verdure di stagione, ma prima di portare in tavola questa zuppa "povera" si faceva ribollire. Nel tempo, la *ribollita* entrò a far parte delle abitudini alimentari dei contadini fiorentini. Anzi, era il desinare di chi andava a lavorare nei campi. E sempre nell'ambito del riuso del pane "posato", molto gustosa può essere la *panzanella*, specialmente in estate: il pane raffermo viene messo a mollo nell'acqua, per tutta la notte, con un filo di aceto. Al mattino, si strizza vigorosamente con le mani e si mette in una ciotola con l'aggiunta di pomodori freschi tagliati a dadini, una cipolla dolce, un cetriolo, il tutto aromatizzato

con basilico, origano, pepe, sale e olio di oliva. Una ricetta, questa, che viene da Pisa, ma che è comune a tanta parte della regione. E ancora la *pappa al pomodoro*, di giamburraschiana memoria: del resto Vamba, il Bertelli, era fiorentino.

Un salto sulla montagna mugellana per vedere come ancora recuperare il pane raffermo: era sufficiente disporre di qualche prodotto dell'orto e rosolare alcune cipolle (o cavolo nero), aggiungere acqua e sale e lasciar bollire a lungo. Il brodo ottenuto era poi versato sulle fette di pane posato, sistemate in una ciotola e precedentemente abbrustolite e insaporite con uno spicchio di aglio. Se si aveva a disposizione qualche uovo non venduto, lo si poteva "scocciare" sopra le fette di pane, prima di versare il brodo di verdura.

Ancora più semplice, la *farinata con gli zoccoli*, che altro non era che una miscela di acqua e farina, portata a ebollizione e girata a lungo, nella quale venivano buttati cubetti (gli zoccoli) di pane raffermo fritti nell'olio. Il formaggio grattugiato e un po' di olio davano il tocco finale. E ancora il pane, questo alimento da non gettare mai via, costituisce la



base di interessanti piatti della tradizione dei territori compresi tra mare e monti della zona di Massa e Carrara, di cui si propongono qui solo alcuni, come la piccante e quasi dimenticata *zuppa del diavolo*, preparata con il cavolo nero e un soffritto di olio, aglio, cipolla, lardo e abbondante peperoncino piccante; l'*acqua pazza*, piatto nato a bordo dei navicelli, preparato con tutto ciò che era avanzato nella cambusa: oltre al pane rafferma, gli altri ingredienti erano salsiccia, pezzi di baccalà, aringhe, cipolla, peperoncino e olio.



TORTELLINI AL GRASSO DI CAPPONE

Ingredienti: grasso di cappone avanzato dal brodo, 3 cucchiaini di pangrattato, 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 1 rosso d'uovo, noce moscata, spezie, sale, pepe.

Preparazione: sciogliere il grasso del cappone in un tegamino, a fuoco molto basso, versarlo in una scodella, aggiungendo il pangrattato, il parmigiano, il rosso d'uovo, la noce moscata, le spezie, sale e pepe. Chiudere l'impasto a forma di tortellino nella pasta spianata. Cuocere nel brodo di cappone.

FRODON

Ingredienti: polenta di farina di castagne avanzata, farina bianca, acqua, sale, olio o strutto per friggere.

Preparazione: tagliare a fette la polenta avanzata; preparare una pastella con acqua, farina e sale. Immergere le fette di polenta nella pastella e friggerle nell'olio o nello strutto (questo più usato nel passato).

Le semplici fette di pane rafferma potevano anche diventare un saporito secondo o una cena completa, dando vita alle *bracirole della Quaresima*, che poi, in realtà, erano preparate tutto l'anno. Le fette di pane venivano immerse in un preparato di uova sbattute e latte, con l'aggiunta di rosmarino, salvia e aglio tritati, passate poi nel pangrattato e fritte in padella.

Interessante e apparentemente "improbabile" è il *latte fritto*: in questo caso la ricetta non era salata, ma dolce. Le fette di pane erano immerse prima nel latte, poi nell'uovo sbattuto e infine passate nella farina prima di essere fritte in padella. Una volta ben dorate, venivano scolate sulla carta gialla e cosparse di zucchero.

Dalla Valdinievole arriva un interessante uso del grasso di cappone, neanche esso da buttare, ma che serviva per preparare squisiti tortellini da bollire in brodo.

Se la Toscana è stata tradizionalmente una regione caratterizzata da una cucina povera, all'interno vi erano territori, soprattutto montani, le cui popolazioni hanno vissuto poco sopra il livello minimo di sussistenza. Tra queste, la Garfagnana, il Mugello e la Lunigiana. Per quei territori, il castagno, con i suoi preziosi frutti, è stato per secoli il sostentamento base, fornendo, da solo, il cibo giornaliero, sfamando e garantendo la sopravvivenza di intere generazioni. E se la farina di castagne, lavorata come castagnaccio o neccio, era l'asse portante dell'alimentazione, anche i suoi avanzi, nel territorio lunigianese, non venivano sprecati. Ecco allora i *frodon* della zona di Fivizzano.

La regione, nella sua splendida diversità, non è solo "terra" ma è anche mare, e se è vero che la tradizione culinaria sia comunque più terrestre che

marinara, questo non significa che qualcosa di mare non esista. In particolare, nel territorio livornese, dove la cucina è il prodotto della contaminazione di tradizioni culinarie incentrate su ricette dell'entroterra, presenti nelle colline pisano-livornesi, e della cucina marinara, partecipe delle esperienze mediterranee e della tradizione ebraico-sefardita, dove il gusto per il pescato (vedi il cacciucco) è sempre stato molto considerato, non poteva mancare un piacevole aspetto del riuso del pesce avanzato. Con quello arrosto o lessato, ma, soprattutto, con teste, lisce, pelle e anche poca polpa, si realizza una ricetta, semplice e gradevole, che appartiene alla categoria dei primi piatti, praticata ancora molto nelle case: il *brodo di pesce avanzato*. Si prepara, con le verdure, un brodo vegetale. A fine cottura, si aggiungono i resti del pesce e si cuoce ancora per 20-30 minuti. Si filtra con un colino e si passa al tritacutto. In un tegame si fa soffriggere leggermente, nell'olio, uno spicchio d'aglio tritato, quindi si aggiunge una parte del brodo, portando a ebollizione, e si versa la pasta per cuocerla. A metà cottura, si aggiunge il sale, e, verso fine cottura, si cosparge con il prezzemolo. Se occorre, si unisce altro brodo. Questa pietanza è da gustare sia asciutta sia brodosa.

IL "RIUSO" DELLE CARNI

Il lessato è quanto rimane della carne utilizzata per ottenere il brodo. Una volta private di tutti i loro succhi, le carni risultano dure, stoppose, filacciose e poco appetibili. Il brodo, da sempre considerato un importante piatto della gastronomia, anticamente veniva sfruttato prevalentemente dalla fascia povera della popolazione, che lo preparava con le verdure coltivate nell'orto e tagli di carne economici, con l'aggiunta di ossa di scarto. La carne avanzata, il lessato, se non utilizzato direttamente, diventava la base per nuovi piatti sia caldi sia freddi. In particolare, in Toscana, due sono le modalità più conosciute con cui riutilizzare il lessato avanzato: il *lessato rifatto con le cipolle*, conosciuto anche con il nome di *francesina* e, ovviamente, le *polpette*. Un'ipotesi per il nome "francesina" deriverebbe dal fatto che la ricetta, proveniente dalla zona di Fucecchio, sia nata per compiacere i palati dei pellegrini d'Oltralpe, lungo la via Francigena, che, in quel luogo,

LESSO RIFATTO O FRANCESINA

Ingredienti: ½ kg di carne di manzo lessata avanzata, 1 kg di cipolle rosse, 6-7 foglie di salvia, 300 g di pomodori pelati, olio extravergine d'oliva, brodo o acqua, pepe nero, sale.

Preparazione: affettare finemente le cipolle. In un tegame di terracotta scaldare, a fuoco medio, 4-5 cucchiai di olio e, quando sarà caldo, aggiungere la salvia e le cipolle e farle appassire aggiustando di sale. Unire poco brodo o acqua se le cipolle si asciugassero troppo. Versare i pelati e spezzettarli con il cucchiaio di legno, regolare di sale e far cuocere la salsa per 15-20 minuti a fuoco basso. Aggiungere poi il lessato fatto a pezzetti come se fosse uno spezzatino, quindi coprire il tegame e far cuocere a fuoco lento, girando di tanto in tanto, per circa mezz'ora; togliere il coperchio e, se necessario, far ritirare il sughetto alzando la fiamma.



presentava una delle sue tappe. Da considerare anche che, nelle vicinanze, ossia a Certaldo, vengono prodotti due famosi, nonché ottimi, tipi di cipolle, la "statina" e la "vernina", così chiamate in relazione al periodo di produzione. Altra ipotesi potrebbe essere quella che la ricetta toscana risulti abbastanza simile a un'analogha ricetta francese: il "*boeuf miroton*". Altra

teoria possibile è che, vista la cospicua quantità di cipolle utilizzate, si sia voluto dare a questo piatto un nome quasi aristocratico, rifacendosi all'abbondante uso di cipolle nella cucina francese, per mascherare, invece, una pietanza con umili ingredienti. Caratteristica peculiare della *francesina* è, come detto, l'utilizzo di una grande quantità di cipolle, che devono essere almeno in peso doppio rispetto alla carne, e che dovranno avere una lenta stufatura, con l'aggiunta del pomodoro e di una robusta macinata di pepe, permettendo di creare un piatto che degli avanzi porta solo il ricordo. Fatto sta che spesso, con il lessò, si prepara questo succulento stufato, dove la scarpetta con il pane toscano diventa pressoché obbligatoria.

La variante pisana di questo "lesso rifatto" è con le cipolle bianche. In Maremma, altra terra di "sofferenza" alimentare nei secoli passati, c'è una ricetta alternativa per l'uso della carne avanzata, il *lesso rifatto in guazzetto*. Si taglia il lessò in pezzetti. In una casseruola si mette olio extravergine di oliva, con due spicchi di aglio e foglie di salvia. Si aggiunge il lessò per farlo insaporire, a fuoco basso, per circa dieci minuti. Si uniscono, poi, alcune patate tagliate a tocchetti, con sale e pepe, e si continua a rosolare

per altri dieci minuti, a fuoco basso. Per dare solo un po' di colore alla pietanza, si aggiungono tre pomodorini maturi pelati e senza semi, oppure un cucchiaio di passata di pomodoro. Coprire le patate con acqua bollente e proseguire la cottura lentamente. Prima che le patate siano completamente cotte, spolverizzare con un po' di origano, facendo attenzione che il sughetto non si ritiri troppo, così da poterlo gustare, a fine cottura, con il pane eventualmente tostato.

Se la carne che avanza non è il solito lessò duro e sfilacciato, bensì tenero e roseo roastbeef, allora bisogna trattarlo in altro modo, al punto che si può arrivare non solo al riuso, ma al riuso del riuso, (una sorta di riuso al quadrato). Si narra simpaticamente che in casa di certi conti volterrani, come molti, tirchi non poco, si usava questa ricetta dedicata agli avanzi. "Talora in casa arrivava il sospirato Roastbeef. La padrona raccomandava al cuoco tutto fare: 'tagliate fine, Serafino!'. In tal modo il succitato Roastbeef avanzava. Con questo materiale si confezionavano delle polpettine, magari aggiungendo un uovo e un po' (poco) di parmigiano. Tuttavia, nell'invocato caso che dette polpettine avanzassero, queste venivano

CONSUMARE AVANZI DAL LUNEDÌ AL SABATO

La nonna che "comandava" la cucina, e anche probabilmente tutto il resto, prevedeva il riso per il lunedì. Come mai il lunedì? Al lunedì si doveva riciclare il sugo domenicale che, cucinato in abbondanza, avanzava in buona quantità; a quei tempi, vivaddio, non si usava il congelatore e una cottura lunga di molte ore non consigliava la conservazione. Quindi lunedì: risotto col "sugo co cicci"; la frase ricorrente: "riborda il riso!". Il lunedì sera ce n'era un po' di avanzo, quindi, con un pochino di pecorino fresco (la mozzarella non usava),

un paio di ovini freschi, si ruzzolavano delle palline nel pangrattato e si friggevano una decina di supplì per far compagnia ad altrettante polpettine di patate e lessò: l'olio di oliva era un lusso e non poteva essere spreca-to per un piatto di riciclo. Di tutto questo ben di Dio, a volte, qualcosa degli uni o delle altre avanzava, e non si poteva mica buttare; il martedì era la volta di imburrare uno stampo per sformato e versarci dentro le polpette e i supplì reimpastati con la chiara montata a neve e un pochino di besciamella, poi nel



forno a dorare e gonfiare. Quando il soufflé usciva dal piccolo forno della cucina economica, scoppiava l'applauso, non si sa se per la bontà o per l'economia. Nel frattempo era arrivato il mercoledì e la nonna aveva preparato il brodo con la gallina e il muscolo, tutto questo avrebbe avuto ricadute sino alla fine della settimana passando attraverso salse verdi, padellate di lessò con le cipolle e insalate di pollo con maionese e sottaceti... A casa nostra non si buttava mai niente e per fortuna arrivava la domenica!

tagliate a metà e, disposte in una padella, erano scaldate con un po' d'olio. Quindi si versava sopra un uovo sbattuto. La frittatina così ottenuta era chiamata 'polpettine alla greca', cosa c'entrasse l'Ellade sulla fattispecie il cronista non lo sa e quindi la pianta lì".

Continuando a parlare delle *polpette*, potremmo andare molto indietro nel tempo, tanto da affermare che anche gli antichi Egizi utilizzavano la carne lessata di bovino, che serviva soprattutto proprio per fare polpette. Venendo a tempi più recenti, si torna a parlare di "polpetta" nella seconda metà del XV secolo, nel *Libro de Arte Coquinaria* di Mastro Martino da Como. Esse sono state anche un raffinato piatto della cucina rinascimentale e barocca. Il cuoco della corte di Mantova, Bartolomeo Stefani, le preparava molto spesso e scriveva che per avere una pietanza che potesse soddisfare la fame dei più appetitosi, bisognava impastare la carne tritata con lardo, formaggio grattugiato, spicchi d'aglio, prezzemolo, pane ammollato, uva passa, ricotta, pepe e uova. In questa maniera, secondo lui, si ottenevano diverse polpette e qualcuna poteva anche avanzare per soddisfare, così, anche la fame della serva, da cui, rimasta intatta nel corso del tempo, si sente talvolta la denominazione di "*polpette della serva*".

In Toscana, ma non solo, l'impasto che poi verrà fritto, presenta due tipologie di ingredienti che servono a legare il trito di lesso: il pane ammollato nel latte, oppure la patata lessata. Qualora tale ingrediente prevarichi la quantità di carne, c'è chi le definisce "le polpette di Pelliccia: di molte patate e poca ciccia". Un'altra versione sono le *polpette capricciose*: in inverno, quando l'orto dei contadini era ricco di cavolo verza, una variante alla polpetta classica era quella detta capricciosa, fatta sempre col lesso avanzato. Si fanno bollire le foglie di cavolo e si stendono su un tavolo o un tagliere. Dentro ognuna si mette il miscuglio fatto col lesso tritato e gli ingredienti delle polpette classiche. Differenti sono l'uovo, che deve essere sodo, e la noce moscata. Le foglie si arrotolano e si chiudono con uno stuzzicadenti. Si fanno rosolare in una teglia, con poco olio, si sfuma con il vino bianco, che si fa evaporare, e a piacere si aggiunge un po' di pomodoro o acqua o brodo di carne fatto in precedenza, terminando la cottura, che sarà di circa un quarto d'ora, cioè il tempo per far ritirare la salsa. Un'altra ingegnosa preparazione, sapida e comunque laboriosa, è quella delle *polpette di pesce*.



Se si tratta di avanzi di cacciucco, si passano al tritatutto, scartandone prima solo le lische più resistenti. Si procede in modo analogo se si utilizzano i resti di pesce lessato o cotto al forno, scartando in ogni caso le scaglie. In entrambi i casi, si integrano le poltiglie di pesce con la mollica di pane, un po' di prezzemolo tritato, uova sbattute, un accenno di aglio e sale, fino ad ottenere un composto omogeneo, dal quale formare delle porzioni da modellare con le mani a guisa di noci. Nel frattempo si mette sul fuoco una teglia con olio extravergine di oliva, uno o due spicchi d'aglio, qualche peperoncino intero; quando l'aglio comincia a imbiondire, si versa la passata di pomodoro o i pomodori pelati, aggiungendo sale. Nella salsa di pomodoro, giunta a cottura, si immergono le polpette di pesce, proseguendo a cuocere ancora un po'. Prima di spegnere il fuoco, una leggera spruzzata di prezzemolo tritato donerà odore e soprattutto sapore molto pertinenti alle polpette, di cui si consiglia la consumazione ben calde.

Il lesso viene anche utilizzato come ripieno di agnolotti o ravioli: la carne bollita deve stufare in tegame con tutti gli odori, e unirsi a parmigiano grattugiato e uova.

In estate, un gustoso piatto unico, da servire anche come antipasto robusto è l'*insalata di lessso*: capperi, acciughe, cipolla sono i suoi compagni di viaggio, conditi con olio extravergine di oliva e aceto di vino rosso. Nel Pisano, questa insalata di manzo avanzato veniva condita con patate bollite, sale, pepe, limone, olio e un pomodoro tagliato a dadini. Un altro modo di riutilizzare gli avanzi di carne, tritati, è quello di mescolarli con patate bollite e schiacciate, i rimasugli di formaggi e affettati tagliati a dadini, uova sbattute, erba cipollina, pangrattato, parmigiano grattugiato e latte per ammorbidire il tutto. Il composto, con sottilette e parmigiano, viene messo in forno a 130 °C per 15 minuti.

Il forte senso di fame da placare imponeva, nel passato, la ricerca di piatti da mangiare con il pane, e in questo le frittate rivestivano un ruolo fondamentale: quanto è buona e gustosa una *frittata di pasta avanzata* o cotta di troppo il giorno prima! Con l'aggiunta di uova, rimasugli di formaggi di varia natura, una fetta di pancetta, il gioco è fatto! Ma non poteva mancare la versione con il lessso avanzato, dopo averlo tritato finemente e fatto insaporire in padella con aglio schiacciato e prezzemolo.

Ricetta più rustica, ma efficace allo scopo, era scaldare in tegame il lessso tagliato in grossi pezzi, versando poi le uova sbattute con il succo di limone,



come per fare una sorta di fricassea popolare. O ancora, alla valdarnese, con la cipolla tagliata a fettine sottili e appassita nell'olio. Poi uova sbattute, con sale, pepe e noce moscata. Si unge una teglia da forno e vi si adagia il lessso tagliato a fette alte un dito e salato. Si aggiunge la cipolla, si copre il tutto con le uova sbattute e si inforna a forno caldo a 180 °C per 20 minuti.

Se poi quello che avanza del bollito di emiliana memoria è solo la lingua, questa può essere tagliata a fette spesse e poi cucinata come una costoletta alla milanese, dopo averla passata in uovo e pangrattato. Volendo trovare altre versioni dell'impiego del lessso avanzato, è interessante pensare all'odierna cucina innovativa: testina e zampetti che vanno a braccetto con i crostacei e i frutti di mare, mentre le carni bianche, come pollo e coniglio, diventano le protagoniste di legami ardimentosi con la frutta tropicale, magari in insalata! Oppure, la zampa lessa avanzata si può riproporre con una salsa di pomodoro, olio, sale, pepe e olive nere. Si fa ritirare il tutto. Il sugo diventerà un po' coloso e la zampa acquisterà un buon sapore di pomodoro.

Le bracioline fritte che avanzano non si devono mai scaldare di nuovo: se ne può ricavare, invece, un nuovo piatto, che alcuni chiamano *bracioline fritte alla livornese*, per il sughetto fatto con aglio e prezzemolo. Si fa soffriggere l'aglio nell'olio. Si aggiunge la salsa di pomodoro e si fa cuocere. Appena la salsa si è un po' ritirata, si aggiungono le bracioline fritte e il prezzemolo tritato. Si regola il sale e la carne acquisterà morbidezza e un nuovo invitante sapore.

Andando un po' a cercare nel quinto quarto, troviamo il fegato di vitellone alla fiorentina. È fatto con fette di fegato di vitellone tagliate molto fini, infarinate e fritte nell'olio con spicchi di aglio e foglie di salvia. Ma se avanza? Si fa una salsa con aglio, salvia, olio, pomodoro e un po' di concentrato, e si aggiungono le fette di fegato. Quando il sugo si è ritirato, vi si versa un po' di latte. Dopo 5 minuti circa, il sugo si sarà amalgamato bene col latte e si sarà leggermente addensato per la presenza della farina nelle fette di fegato. Si regola il sale e si serve caldo.

Tra le tante proposte di riuso di "sapore antico", vogliamo inserirne una un po' più attuale e sfiziosa: l'*arista al curry*. L'arista, si sa, è il pezzo nobile per l'arrosto di maiale, ma può avanzare, e in quel caso riusarla tal quale potrebbe essere non proprio appetibile. Si può, quindi, tritarla e farne

crocchette, con uova e patate lesse, panarle con pane secco grattugiato ben spolverizzato con curry, e friggerle in olio.

In questo insieme di proposte, sempre nell'ottica che buttare via è peccato, anche l'olio, o meglio "l'unto", dell'arrosto della domenica non poteva non essere riutilizzato. Una tradizione dell'Empolese è quella di saltare le patate in quell'olio ricco di sapori e di grassi: ecco, allora, le *patate con l'urlo*. Perché con l'urlo? Perché in quell'olio qualche pezzettino di carne rimaneva e chi lo trovava urlava appunto "l'ho trovata!". Un modo gioioso, soprattutto per i bambini, per arricchire, almeno psicologicamente, un piatto di per sé non certamente ricco.

CON GLI AVANZI ANCHE IL DESSERT

Alla ricchezza di primi e di secondi piatti, reinventati con gli avanzi, non poteva mancare anche la parte conclusiva di ogni buon pranzo, avanzi o no: il dessert. Ebbene, diamogli questa connotazione importante, anche se i dolcetti di "recupero" certamente non ambivano a tanto onore. Da Prato, una tradizione simpatica nel nome e nel fatto: le *puppe di monaca*, per le quali si impiegano gli albumi non utilizzati per arricchire qualche frittata. Si montano 150 grammi di zucchero per ogni chiara d'uovo, si pongono cucchiai grandi di impasto sulla teglia e si cuociono in forno a bassa temperatura. Per la gioia dei bambini ne escono dolci meringhe. In Valdinievole, con il pane raffermo si preparavano queste frittelle dolci.

FRITTELLE DI PANE

Ingredienti: 50 g di pane duro, 70 g di zucchero, 70 g di farina, 200 g di uvetta ammollata nella grappa o nel Rum, una ciotolina di latte caldo, 1 uovo, 1 cucchiaino di bicarbonato (o cremor tartaro, oggi lievito), scorza di limone grattugiata, sale, olio.

Preparazione: mettere a bagno il pane nel latte; quando è ammollato, strizzarlo bene con le mani, impastarlo con tutti gli ingredienti, mettendo l'uvetta per ultima. Friggere a cucchiaiate.



Grattugiando il pane raffermo, infine, si potevano realizzare buonissimi dolci, utilizzando la frutta a disposizione. Ecco una proposta dal Mugello: facendo vari strati, per esempio, di fette di pere crude, zucchero, pane grattugiato e aggiungendo qualche noce di burro e un po' di uva passita, si poteva ottenere un'ottima torta, facile a farsi ed economica. Dal territorio dell'alta Lunigiana e del Pontremolese, gradevoli frittellone dolci dal nome curioso: *mirolin*. Quando per i pranzi delle grandi feste si preparavano i tortelli con la preziosa farina di grano, i ritagli venivano rimpastati con un altro poco di acqua e farina, e poi si stendeva una nuova sfoglia. Con la rotellina si ritagliavano dei pezzetti nelle forme volute e si friggevano nello strutto (o nell'olio), cospargendoli poi, di zucchero a velo.

Per chiudere l'argomento del pane secco nella sua forma più semplice, il pangrattato, ricordiamo che questo ingrediente è uno speciale componente di una cucina più sfiziosa e qualificata, che interessa non soltanto le frittiture ma anche le gratinature e molti tipi di piatti, dai bocconcini di antipasto ai secondi di pesce e di carne, per giungere ai dolci. Il cuoco della regina Vittoria inventò, infatti, un dolce a base di pangrattato. Oggi anche noi possiamo riscoprire questa tradizione del passato, per riutilizzare il pane raffermo e migliorare la consistenza dei piatti. Inoltre, in tempi di crisi, in cui risparmiare diventa un gesto quotidiano, riscoprire, per esempio, il

pangrattato fatto in casa, come una volta, può essere una cosa intelligente. Come utilizzarlo? Si lasci seccare per bene il pane avanzato (3-4 giorni), si usi una grattugia pulita (che non abbia residui di parmigiano, per intenderci), si grattugi con decisione il pane secco, e non importa se alcune briciole saranno più grosse, renderanno la panatura più gustosa e croccante. Bisogna usare un tipo di pane senza troppo olio o grassi (da evitare il pane-pizza o la focaccia), perché l'olio tende a irrancidire, lasciando un odore sgradevole. Per evitare questo inconveniente, un tempo si usava mettere delle foglie di salvia nel barattolo, che oltretutto rilasciavano anche un gradevole aroma.

Per concludere, un invito: non dimentichiamo quali sono state le nostre origini, e soprattutto non dimentichiamo che, nonostante le apparenze, niente è infinito, forse neanche l'Universo stesso. Regoliamoci di conseguenza, con oculata parsimonia.

HANNO COLLABORATO

Emanuela Cafulli
Cristina Cianchi
Alma Vittoria Cordiviola
Paola Curradi
Cesare Dami
Ragna Engelbergs
Gianfederico Frosini
Marco Giusti
Ruggero Larco (DCST)
Giuliano Lastraioli

Tebaldo Lorini
Luciano Lupetti
Giampiero Nigro
Gianfranco Porrà
Domenico Saraceno
Savino Sardella
Monica Sforzini
Roberto Ulmi
Roberto Vasarri



Marche

SAPER RICUCINARE GLI AVANZI

Fino agli anni Sessanta del Novecento, la società marchigiana era caratterizzata dalla cultura della sobrietà, del recupero, del riutilizzo dei beni e del riuso alimentare degli avanzi. Alla base non c'era solo la povertà, quella della popolazione di mezzadri, piccolissimi coltivatori diretti, artigiani e operai a basso reddito, perché lo stesso atteggiamento era proprio anche dei ceti benestanti (nobili, borghesia professionale e proprietari terrieri). Le origini di tale comportamento sono da ricercare in numerosi fattori, fra i più importanti quello sociale e quello religioso.

I ceti svantaggiati erano circa l'80-85% della popolazione. Assillati dalla continua penuria di cibo, non avrebbero dovuto produrre avanzi, eppure le ricette di recupero sono numerosissime. Gli "avanzi" erano, in un certo senso, voluti, causati. Infatti, in una situazione di scarsità di materie prime, c'era comunque la necessità di cucinare due volte al giorno, quindi si dovevano utilizzare materie prime già parzialmente usate, arricchendole con altri ingredienti, come le erbe selvatiche raccolte lungo i fossi e negli incolti, e con quanto disponibile, come conserve, farine, olive, erbe aromatiche. Il riuso riguardava soprattutto la cena, che doveva essere leggera, perché le fatiche quotidiane erano finite, e la colazione dei lavoratori del giorno dopo, che invece doveva essere sostanziosa.

Riuscire a "produrre avanzi", magari cucinando più polenta e più pane del necessario, e saperli ricucinare in modo vario e gradevole, era, per le donne dei ceti popolari, forse più importante dello stesso saper cucinare. Non solo bisognava preparare quattordici pasti a settimana per famiglie numerose, ma c'era la necessità di nutrire con gli avanzi anche il maiale, che ogni famiglia allevava con molta cura, perché forniva grassi e proteine per tutto l'anno.

Presso i ceti abbienti, che disponevano di materie prime non molto varie, ma abbondanti, vigeva comunque l'etica della non ostentazione e del non spreco. Si riciclavano: i salumi e i formaggi che stagionavano troppo; i biscotti confezionati con il mosto della vendemmia, che indurivano; le pizze di formaggio pasquali troppo numerose; la frutta che diventava troppo matura, quindi doveva essere essiccata; le carni in eccesso degli arrostiti domenicali. Anche il pane era reimpiegato, magari in preparazioni



ricche di ingredienti costosi, come il burro, il parmigiano, la frutta secca esotica, il sale, le spezie, lo zucchero e tutto ciò che, non provenendo dai poderi, doveva essere comprato. I condimenti, pur disponibili in abbondanza, erano comunque usati con grande senso della misura. Ogni eccesso era moralmente malvisto e anche non gradito, perché, coprendo il sapore originario delle materie prime, non era consono al gusto equilibrato dominante.

Elemento unificante dell'atteggiamento verso il cibo di ceti sociali così diversi, è stato il fattore religioso. Non si doveva sprecare quel "dono", considerato una "grazia di Dio", altrimenti si sarebbe commesso peccato. Di conseguenza, nessun avanzo di cibo si doveva gettare nell'immondizia; se proprio non si poteva riusare, o dare alla servitù di casa, o ai poveri, o agli animali, si bruciava nel camino.

La sacralità del cibo è già nella Bibbia (vedi l'episodio della manna inviata da Dio sulla terra) che permea di sé la religione ebraica. Da qui è passata al cristianesimo. Nelle Marche, probabilmente, è stata la capillare presenza benedettina sul territorio (la più alta d'Italia), con la forte azione evangelizzatrice e l'importantissima azione di bonifica e ricolonizzazione del territorio, svolte a partire dal VI secolo, a trasmettere, oltre al grande rispetto per il cibo, anche quell'atteggiamento riservato e quel senso della misura, che sono ancora il carattere distintivo delle popolazioni marchigiane.

I monaci non solo si presero cura delle anime, ma trasmisero alle popolazioni i valori precipi del loro ordine, quelli della preghiera e del lavoro (*oratio et labor*), svolgendo indirettamente un'importante azione di coesione sociale. Fino alla metà del 1900, c'era la consuetudine, presso le famiglie più numerose di ogni ceto sociale, di destinare una figlia o un figlio alla vita monastica, soprattutto nelle aree interne della regione. Di questa influenza è rimasta traccia oltre che nel comportamento riservato della gente, anche in quel senso di ospitalità per cui, nelle Marche, non si negavano mai al viandante un pezzo di pane e un bicchiere di vino ("in ogni viandante è presente Gesù"), similmente all'obbligo di sfamare i pellegrini, previsto dalla Regola di San Benedetto, "perché in ogni pellegrino è presente Cristo". Non va nemmeno dimenticata l'influenza che hanno avuto, soprattutto sulle popolazioni delle città, gli ordini religiosi mendicanti e predicatori, in particolare i francescani, con il loro esempio di morigeratezza e sobrietà.

NELLA LETTERATURA GASTRONOMICA MARCHIGIANA

La letteratura gastronomica dei secoli scorsi, dai ricettari manoscritti federiciani del XIII secolo ai manuali di alta cucina del primo Ottocento, è rivolta esclusivamente ai ceti dominanti, riferendosi a pratiche degne di casate nobiliari e palazzi patrizi per mense signorili. Risultava pertanto inconcepibile, in contesti dove il vitto era *status symbol* di agiatezza assoluta e abbondanza, non dare per scontato che tutte le provviste e gli ingredienti fossero di primissima scelta e indubbia freschezza. Era, quindi, impensabile e irraguardoso destinare, a padroni e ospiti, avanzi e residui di cotture e preparazioni precedenti, o dichiarare esplicitamente il reimpiego di ingredienti residuali. La letteratura gastronomica marchigiana non smentisce questo criterio prioritario nell'impiego costante di ingredienti eccellenti e giunti sul tavolo del cuoco integerrimi e inviolati da qualunque operazione (eccezion fatta, eventualmente, gli accorgimenti preliminari di trattamento e conserva per alcuni generi alimentari). Per esempio, nel testo di Antonio Nebbia, si prescrive tassativamente la massima cura per i pezzi ottimali di carne, quelli



definiti degni della mensa dei nobili, raccomandandone l'assoluta freschezza. In tutto *Il Cuoco maceratese*, infatti, non si scorgono margini che consentano di cogliere nell'autore l'intenzione o l'invito minimo a recuperare tagli già cucinati; né deve ingannare il termine "zuppa di croste di pane", che solo nell'immaginario contemporaneo può suonare come insieme di miseri avanzi, dal momento che l'autore è molto preciso nel definire come va trattato, sezionato e distinto nelle diverse componenti il pane da usare per arricchire certe minestre. Può far sorgere qualche dubbio la ricetta dal titolo "crostini del residuo delle suddette lumache", ma si registrano, d'altro canto, in casi analoghi, raccomandazioni perentorie volte a scoraggiare l'impiego di qualunque parte residuale, come l'invito ben preciso che "delle seppie d'altro servir non vi dovete, che dell'ali".

Venendo a un altro ricettario a stampa, *Il cuoco delle Marche* (pubblicato in prima edizione nel 1864, e successivamente, appena ampliato, ristampato nel 1882), è degno di nota solo quanto si legge nel capitolo



Dei brodi, i quali "prima di servirsene per le minestre, o zuppe, vanno ben digrassati, e passati per velo denso o staccio", e quindi "il grasso che resta dei brodi di manzo o vitella è inservibile per la cucina, quello che resta dai brodi di polli può adoperarsi per intingoli o salse". C'è pertanto un margine minimo e discrezionale di recupero e reimpiego, e questo può essere compreso nell'identità dell'autore, anonimo nel frontespizio, ma in realtà un frate cappuccino (come si avrà modo di spiegare nell'imminente ristampa di questo testo rarissimo, dall'epoca mai più rieditato, se non in una limitatissima e selezionata trascrizione in un'antologia del 1987). La cultura e la sensibilità dei francescani sono da sempre intrise del rispetto del cibo come dono divino, da rimettere in circolo come offerta ricevuta e donata al prossimo. L'agiografia del santo di Assisi si riferisce a recuperi anche infinitesimali, come nel caso di una focaccia di briciole dal profondo significato simbolico. E non a caso si chiamava "salame della provvidenza" un insaccato tradizionale confezionato dai frati del convento di Colfano, a Tolentino (Macerata), preparato con pezzi di tagli suini pregiati (spalla, prosciutto, filetto, pancetta, lombi, gola, polpa) raccolti via via in dono, come offerta, nella questua officiata di casa in casa, durante l'uccisione e la salatura del maiale. Nell'ottica dell'oculato impiego di ogni benché minima risorsa alimentare, divenuta quasi una scuola di pensiero gastronomica, ancora oggi, nel convento di Santa Maria delle Grazie di Montepandone (Ascoli Piceno), l'economista, e occasionalmente cuoco, fra' Carlo, chiama minestrone "francescano" quello ottenuto cuocendovi assieme la quantità necessaria di pasta di formati differenti racimolata dai fondi delle scatole, altrimenti insufficienti e inutilizzabili per altre preparazioni di pastasciutte.

Del resto, anche le antiche carte manoscritte di cucina dei monasteri rivelano accorgimenti simili per ottimizzare lo sfruttamento delle risorse in dispensa; si legge, per esempio, nella ricetta delle "polpette", presente in un quaderno degli ultimi anni del 1800, appartenuto alla comunità delle clarisse di Montegiorgio (Fermo): "per economia, la carne prima si farà lessare ottenendo un brodino per qualche monaca ammalata".

Nei monasteri femminili, notoriamente laboratori di maestria dell'arte dolciaria, il reimpiego era frequente anche con le preparazioni zuccherine. Negli antichi appunti manoscritti di cucina delle clarisse urbaniste della



Santissima Annunziata, si legge di un “Dolce di ricotta”, con l’ingrediente principale ridotto in crema dolcificata con zucchero caramellato, arricchito con canditi e pezzetti di cioccolato, adagiata infine su biscotti o “avanzi di pan di Spagna”, inzuppati con caffè o liquori. Anche la frutta, altra provvista stagionale zuccherina, e spesso considerata di gran pregio, era oggetto di particolari attenzioni per il suo uso ottimale senza il benché minimo spreco, e con la massima attenzione al riutilizzo.

Le stesse antiche note manoscritte delle clarisse di Jesi riportano la composizione di un “Liquore persichino”, ottenuto mettendo “in fusione 40 noccioli di pesca, rotti e sani, in un litro di alcool a 95° per 60 giorni”. Sempre riguardo alle pesche, nei tardi anni Settanta del secolo scorso, le monache domenicane del monastero di Santa Caterina a Ripatransone (Ascoli Piceno) impiegavano quelle gialle di pasta dura per sciropparle, “dividendole a metà e togliendo delicatamente con un coltellino quel po’ di pesca di colore rossiccio che è più vicina al nocciolo”, e con questa polpa “si può fare una marmellata dosando un chilo di polpa per 600 g di zucchero”. Come altro esempio di utilizzo totale della frutta, impiegando

parti comunemente considerate di scarto, vanno poi citati alcuni raffinati canditi realizzati dalle clarisse del monastero di San Giuseppe a Pollenza, ossia le “Scorzette sotto sapa” preparate con “scorze di aranci, di portogalli, di meloni”.

Nella logica del recupero anche l’arte della confezione di ostie, manifattura legata all’esercizio del culto, si prestava a reimpieghi alimentari, come la creazione di biscotti dall’impasto simile ai wafer o le cialde, quando non di altre preparazioni dolciarie tradizionalmente monastiche, come, per esempio, i brigidini. Non deve poi più di tanto stupire il ricordo ricorrente, nelle testimonianze raccolte, della suora di San Severino (Macerata) che versava i ritagli delle ostie nella minestra.

Ben più appetitosa, nell’ottica del riciclo, un’altra pietanza tra quelle tradizionali delle clarisse di Montegiorgio, il *lesso rifatto*, dove i resti di carne bollita vengono puliti e disossati, poi sminuzzati e conditi con olio, aceto, sale, pepe e un trito di cipolla, lasciandoli così a insaporire per 4 o 5 ore, per scolarli, infine, e soffriggerli in padella con olio e rosmarino, ed eventualmente anche patate a tocchetti. Questa preparazione di assoluto recupero degli avanzi di sontuosi piatti di bollito, di certo meno appetibili il giorno seguente, è filtrato, come saggio accorgimento borghese, anche all’esterno del convento, e viene tuttora ricordato nelle famiglie anconetane con il nome di *lesso in castigo*, segno del perpetuarsi di certi accorgimenti vissuti nel totale rifiuto dello spreco e della gratitudine al destino per la presenza costante del cibo.

CROSTINI, ZUPPE, MINESTRE DI PANE

Nessun altro alimento è stato rispettato e caricato di simboli positivi come il pane, base dell’alimentazione dei popoli italiani e mediterranei in genere. Già permeato di forte sacralità nel mondo pagano e nella religione ebraica, divenne uno dei pilastri della religione cristiana. Nelle campagne marchigiane, e non solo, fino al perdurare della civiltà rurale dominante, intorno alla confezione e all’uso del pane sono fioriti comportamenti che mescolavano elementi religiosi e superstizioni pagane.

Alcuni esempi, tratti dal libro di Nicla Mazzara Morresi, *La cucina marchigiana tra storia e folclore* del 1976: “Al momento del confezionamento si segna il pane con una croce. Non si deve mai appoggiare il pane sul tavolo dalla parte rigonfia dove c’è la croce, perché si compiono contemporaneamente tre azioni sacrileghe: si volta la faccia a Gesù, si fa cadere la Madonna dalla sedia e si fa soffrire in Purgatorio l’anima di un parente defunto. Se si gettano a terra delle briciole per divertimento, il Signore condannerà a raccogliere una per una con le palpebre e a scontare in Purgatorio un numero di anni a quelle corrispondenti. In certe zone si metteva in tasca ai bambini un sacchettino contenente un piccolo pezzo di lievito madre e qualche grammo di sale, perché si riteneva che favorisse lo sviluppo fisico e proteggesse dalle streghe”.

Vi erano occasioni in cui si facevano benedire dal prete pani appositamente confezionati, come per le festività di San Biagio, di Sant’Antonio abate e della Pasqua. Per queste sue caratteristiche e per l’universalità del suo consumo, le ricette che ne prevedono il riuso sono le più numerose in assoluto.



CROSTINI FRITTI CON RIGAGLIE DI POLLO

Preparazione: pulire le rigaglie, soffriggerle in olio extravergine d’oliva aromatizzato con sedano, carota, cipolla, tritati finemente. Quando si sono raffreddate, passarle nel tritacarne aggiungendo e mescolando uova, parmigiano, sale e noce moscata grattugiata. Tagliare il pane raffermo a quadretti di circa 10 cm per lato, spalmarvi il composto premendo bene. Adagiare i crostini in una teglia bassa con un po’ di latte sul fondo e, quando questo è assorbito, infarinarli, passarli nelle uova sbattute, da entrambe le parti, e friggerli in olio di oliva bollente.

In passato, i crostini erano protagonisti delle merende, delle cene, delle colazioni, degli spuntini dei lavoratori dei campi, oggi, con i salumi, entrano nella composizione degli antipasti regionali. Si tratta di fette di pane raffermo, in genere abbrustolito o fritto, spalmate con vari condimenti. Le ricette sono numerose: *crostini con le uova di aringa, con i funghi, con il tartufo bianco o nero, con baccalà, con alici, con patate e broccoli, caldi col pecorino, con le raguse (murici), con le interiora*: in genere, nella regione, queste ultime vengono cotte in olio d’oliva e/o burro aromatizzato con vegetali, sedano, carota, cipolla, a volte aglio, tritati, aggiustate di sale e pepe, quindi spalmate sul pane.

La *panzanella* è presente in tutta la regione con piccole varianti. Si tratta di fette di pane raffermo abbrustolito o no, sfregate, a volte, con aglio, ma sempre bagnate con un liquido (acqua-aceto-vincotto, mosto di vino ecc.), condite con olio extravergine e aromatizzate con vegetali, la cui varietà caratterizza le versioni stagionali (cipolle, aglio, foglie di menta romana, prezzemolo, cavolfiori, pomodori maturi). Nel Piceno, si prepara con fette di pane raffermo bagnate con acqua e vino o succo d’arancia e spolverizzata di zucchero (*panzanella dei bambini*), oppure con fette di pane raffermo abbrustolito, bagnato con mosto di vino e, a volte, coperte con una sottile fetta di pecorino (*panzanella d’autunno*).

Inutile dire che, come in tutte le altre regioni, anche nella cucina marchigiana si fa un uso vastissimo del pane raffermo grattugiato, che entra in quasi tutti gli arrostiti e nei ripieni delle preparazioni di carne, pesce,

vegetali e, in periodi di penuria, ci si condividevano paste e minestre tradizionali. Nel *Manuale di cucina popolare marchigiana* di Beldomenico N. (1928), si dà una ricetta sull'uso del "pane grattato": "Grattate il pane di casa rifatto, aggiungetevi odore di cannella, grattura di cortecchia di limone, parmigiano e romano e fate bollire molto nel brodo possibilmente tagliato".

Per gli arrostiti di ovini e caprini al forno, qualche ora prima di essere infornati, gli animali vengono spalmati con un composto di pane raffermo grattugiato, aglio, rosmarino, poco olio d'oliva. Questo condimento ricorda, in parte, l'antica "salsa mola" con cui si cospargevano gli animali da sacrificare, da cui il verbo immolare.

Per quanto riguarda il pesce, dopo averlo eviscerato, si condisce con un trito che cambia leggermente sulla costa marchigiana. A Nord di Ancona: pangrattato, aglio e prezzemolo tritati, olio d'oliva, sale e pepe; a Sud: pangrattato (mollica di pane) aglio, rosmarino, a volte mentuccia, scorza d'arancia tritata (nella zona di Cupra Marittima dove si coltiva l'arancio), olio d'oliva, sale. L'utilizzo di questi triti sui pesci da arrostiti è frutto dell'esperienza di generazioni di marinai e di cuoche, perché il composto protegge il pesce dalla violenza del fuoco e trattiene, assorbendoli, gli umori aromatici e saporosi dei pesci azzurri del mare Adriatico, particolarmente ricchi di grassi per l'abbondanza di nutrienti (zooplancton e fitoplancton) di cui è ricco questo mare rispetto a quelli più profondi, più freddi e, in genere, meno produttivi. La qualità del pangrattato è importante per la buona riuscita della cottura: deve essere molto fino e asciutto. Per questo, è necessario porlo in forno qualche minuto e setacciarlo. Lo stesso trito viene utilizzato per cospargere e farcire i grossi pesci da cuocere in forno (cefali, sgombri, mazzole, spigole, rombi).



Con il pane raffermo grattugiato finemente, si impanano i filetti ricavati dai pesci più grossi, i quali, dopo essere stati brevemente marinati in un intingolo di uova sbattute, scorza di limone grattugiata, sale, pepe e panati, vengono fritti in olio d'oliva. Esso, inoltre, è presente in numerose altre ricette della tradizione: *collo di pollo ripieno*; *canestrelli al forno*; *cozze ripiene al forno*; *fegati di pesci al forno*; *cannocchie/pannocchie ripiene al forno*; *polpettine di "magnanella"* (nel Piceno è così chiamato il novellame di pesce azzurro) *fritte*; *polpi ripieni*; *spaghetti con alici, pangrattato e capperi*; *truffelli (calamaretti) ripieni al forno, o in tegame, o ai ferri*; *vongole ripiene alla civitanovese*. Nell'area fabrianese, nelle due viglie strettissime, quella della festa di Ognissanti e di Natale, quando nemmeno le uova potevano essere messe nella pasta, si facevano, con il pagrattato, i *maccheroni* (antico nome delle tagliatelle acqua e farina) *con le noci*, che, nelle famiglie di più stretta osservanza, rappresentavano l'unico pasto del giorno.

Per secoli, le minestre a base di pane raffermo più diffuse, presso i ceti popolari, sono state il *pancotto* e *l'acquacotta*. Quest'ultima, a base di pane, acqua ed erbe aromatiche, costituiva anche il pasto quotidiano dei pastori. Da *La cucina marchigiana* (1976) di Nicla Mazzara Morresi: "Si fanno bollire lentamente in acqua salata: cipolle, foglie di mentuccia

SEPIE RIPIENE DI LESSO AVANZATO

Preparazione: tritare finemente il lessico di carni avanzate e già condite e mescolarlo con un trito di aglio e rosmarino, pangrattato, olio d'oliva. Riempire con il composto le sacche delle seppie precedentemente pulite e private della testa e dei tentacoli. Avvolgerle in un trito di pangrattato, aglio, olio e cuocerle sulla graticola a fuoco basso.

 **MACCHERONI CON LE NOCI**

Ingredienti: 300 g di tagliatelle acqua e farina, 500 g di gherigli di noci, 100 g di pane raffermo grattugiato, 200 g di miele, cannella in polvere, 1 bicchierino di Mistrà o Alkermes.

Preparazione: porre i gherigli di noci, spellati a mano e tritati finemente passandoci sopra il mattarello più volte, in un grande piatto fondo, insieme al pane raffermo grattugiato, al miele, alla cannella e al liquore. Amalgamare bene e far riposare un paio d'ore. Cuocere i maccheroni (tagliatelle acqua e farina) al dente, in abbondante acqua salata. Scolare e versare il condimento. Servire freddi.



e altre erbe di montagna (a seconda della stagione) fra cui gli 'olapri', una specie di spinaci che crescono a una certa altitudine e sono noti per la loro squisitezza. Il brodo che se ne ottiene ha davvero un buon profumo e, versato nelle scodelle su grosse fette di pane duro, si condisce con un filo d'olio d'oliva. Il 'vergaro', incaricato dai proprietari del gregge, distribuisce ai pastori dipendenti l'olio con la classica 'misuretta', quando è il momento di consumare l'acqua cotta". Quella che consumavano i pastori dei Monti Sibillini, consisteva nell'aggiungere, a un brodo caldo di pecora, molti tozzi di pane raffermo e un uovo, spolverizzando con pecorino grattugiato.

L'aggiunta di ingredienti vari ha dato il nome a tantissime ricette di acquacotta: con i ceci, la cicerchia, i fagioli, il baccalà; *acquacotta delle balie* (aggiungendo due bicchieri di vino e due cucchiaini di zucchero), con l'agnello, con gli odori (lardo battuto, cipolla, sedano, prezzemolo, pomodori).

Una ricetta tipica del Montefeltro e della Massa Trabaria, ai confini con l'Umbria, la Toscana e la Romagna è il *buglione*: castagne secche vengono fatte bollire in acqua salata aromatizzata con l'alloro e, quando sono

morbide, si versano con il loro brodo su fette di pane raffermo. Un'altra minestra delle Marche settentrionali, a base di legumi rimasti a fine inverno (fagioli, ceci, lenticchie, fave), cereali (farro, orzo) e cotiche di maiale, è il *ciavarro*: gli ingredienti si cuociono in acqua salata, aromatizzata con le foglie d'alloro (aromatizzante caratteristico della cucina e della salumeria di questa zona) e si versa il tutto nelle scodelle sopra grosse fette di pane raffermo abbrustolito, sfregate di aglio. Ancora con fette di pane raffermo, tagliate sottili e abbrustolite, si preparano le "*fette co' l'oe*" (*fette con le uova*): si mettono a strati in una pentola, stendendo fra uno strato e l'altro un composto ottenuto aggiungendo ad un soffritto di olio d'oliva e cipolla, pomodori privati di buccia e semi, uova, sale, pepe e una spolverizzata di parmigiano. Si copre la pentola e si cuoce a fuoco basso per 10 minuti.

Dalla cucina del Piceno, provengono le ricette dei *frascarelli avanzati fritti o arrostiti con la sapa*. Detti anche frescarelli o piccicasanti, sono gli antenati della polenta di mais. Si tratta di una polenta granulosa, preparata con farina di grano bagnata nell'acqua e manipolata con le mani per formare dei grumi che si versano nell'acqua bollente, mescolando in continuazione con un rametto, una frasca (da qui il nome), fino a formare la polenta. Sono poi conditi con sughi vari. Erano destinati alle balie e alle puerpere perché si riteneva "facessero latte". Normalmente si mangiavano a pranzo. Quando avanzavano, si recuperavano per la cena o per la colazione del giorno dopo, in più modi: spezzettata la massa della polenta, i pezzi si friggevano in strutto o olio d'oliva; oppure, tagliata a fette alte circa 2 cm, si cuocevano in graticola sulla brace, condendo poi con la sapa.

Minestre di legumi vari, con l'aggiunta di cubetti di pane raffermo fritti nell'olio d'oliva, sono diffuse in tutta la regione, come la *minestra di tozzetti alla maceratese*: pezzetti di pane raffermo (tozzetti) vengono fritti nell'olio d'oliva e messi sul fondo di una zuppiera. Sopra si pongono gli spinaci, lessati, scolati e tritati, grattugiando abbondante pecorino o parmigiano. Infine, si copre tutto con brodo di carne molto caldo e, incoperchiata la zuppiera, si aspettano 10 minuti, prima di mescolare e servire. La *minestra millefanti*, una ricetta delle Marche settentrionali, consiste in un composto fluido di pane raffermo grattugiato grossolanamente, uova, farina, pecorino o parmigiano, sale e pepe. Si versa in una zuppiera con brodo di carne, mescolando bene.

PANCOTTO DI PESCE

Preparazione: fare un brodo con pesci bianchi (in genere rana pescatrice e San Pietro), lessandoli in acqua salata con uno spicchio d'aglio e qualche fogliolina di prezzemolo. Su un piatto fondo disporre alcune fette di pane raffermo, versarvi il brodo caldo, e condire con un filo d'olio d'oliva e una presa di pepe.

Dell'area fabrianese è la preparazione del *pane bollito con l'agnello*: si pone una decina di fette di pane raffermo in una pentola da forno. Ogni strato si bagna con un po' di brodo, poi si cosparge con sugo d'agnello cotto in umido. A parte si sbattono quattro uova, con sale, pecorino o parmigiano grattugiato, noce moscata, versando il tutto sull'ultimo strato, quindi si cuoce in forno per 20 minuti. Tipica di Ancona, la "*zuppa poretà*": tozzi di pane avanzato, ammolati con acqua e aceto con aggiunta di insalata e vegetali avanzati.

Si è accennato prima al *pancotto*, molto diffuso nella cucina popolare di tutta la regione, essendo il modo più facile di recuperare il pane raffermo, ma era anche il cibo delle persone senza denti, cioè dei bambini piccoli e degli anziani che non avevano la possibilità economica di comprarsi una dentiera. La ricetta base prevede un soffritto con lardo battuto (o olio d'oliva) e cipolla, aggiungendo acqua e pezzetti di pane raffermo, cuocendo finché il pane non diventa morbidissimo. In genere si condisce con un filo d'olio d'oliva. Essendo, in passato, una minestra quasi quotidiana, la fantasia delle madri di famiglia, nella scelta dei condimenti e degli ingredienti da aggiungere, ha dato origine a numerose ricette tradizionali: *pancotto con il tonno, con il baccalà in umido, pancotto di Quaresima, pancotto con la zucca, con le uova, con il latte e il miele* (per i bambini), *pancotto dei signori* (con brodo grasso di carne).

Nella cucina delle Marche settentrionali e centrali, sono molto diffusi i *passatelli* o *passatini*. Il loro uso diminuisce scendendo verso Sud, fino a scomparire nel Piceno, sostituiti dalla *stracciatella*. Sulla costa settentrionale della regione si cuociono anche in brodo di pesce. Erano un piatto primaverile e pasquale, quando c'erano molte uova a disposizione. Si ottengono mescolando pane raffermo e formaggio (parmigiano o pecorino,

in passato) grattugiati in eguale quantità, uova, noce moscata e scorza di limone, aggiungendo, a volte, midollo di bue. L'impasto si schiaccia con l'apposito ferro e i bigoli che escono vengono tagliati con il coltello direttamente sul brodo fumante della pentola in cui cuociono per circa 15 minuti. Ne esistono diverse versioni: *passatelli semi asciutti con il tartufo bianco; con sugo di calamari e pomodorini; passatelli dei poveri* (con pangrattato e scorze di pecorino avanzate). I *passatelli di carne*, un ricco piatto borghese, si ricavano da un impasto di petto di pollo o di tacchino lessati, midollo di bue, pangrattato, parmigiano grattugiato, rossi d'uovo, burro, noce moscata, sale. Sono poi cotti nel brodo dei volatili che hanno fornito la carne. Con gli stessi ingredienti dei passatelli, ma con una preparazione diversa, si realizza la *stracciatella* (*straccetti* o *stracciosa*), una minestra in brodo diffusa soprattutto nelle Marche centrali e nel Piceno che, spesso, apre i ricchi pranzi nuziali dopo gli antipasti.

Le zuppe di pane si preparano ponendo sul fondo di una scodella delle fette di pane raffermo su cui si versa brodo bollente. Anche di questa



ZUPPA GIALLA DI PASQUA

Ingredienti: pane raffermo, parmigiano grattugiato, lardo, prezzemolo, aglio, brodo di pollo o di cappone, zafferano in stimmi.

Preparazione: disporre, sul fondo di una teglia, uno strato di pane raffermo tagliato a fette molto sottili, coprire con parmigiano grattugiato e con un battuto di lardo, prezzemolo e aglio. Ripetere l'operazione una seconda e anche una terza volta. Versare, quindi, il brodo di pollo o di cappone, in cui sono stati fatti sciogliere gli stimmi di zafferano, e far bollire il tutto per 10-15 minuti. Prima di servire questo brodo giallo e denso, spolverizzare con un'altra bella manciata di parmigiano.

popolarissima preparazione esistono numerose ricette: con le verdure di stagione; con brodo di pecora e pecorino grattugiato (*zuppa di pane dei montanari*); con brodo sopra le fette della crescita pasquale avanzata, a base di formaggio e uova (*zuppa con la "crescia brusca"*).

LA POLENTA PRESTO TIRA E PRESTO ALLENTA

Nell'Ottocento e nella prima metà del Novecento, la polenta, visto il basso prezzo di acquisto, era, sia in campagna sia in città, il pasto quasi quotidiano dei ceti più poveri. Per il grande consumo che se ne faceva, i marchigiani erano chiamati "mangiapolenta" e sono nati numerosi detti: "la polenta presto tira e presto allenta", per via del rapido senso di sazietà che provoca, seguito dal suo veloce venir meno; "la predica e la polenta è fatta per li cuntadì"; "lu poru contadì fadiga e stenta, lu meju pastu suo è la pulenta". Grazie all'abbondanza e alla frequenza d'uso, è stata la grande protagonista della cucina popolare del riuso. È il caso della *crescia di polenta con cavolfiori*, o *con verze*, o *con erbe di campagna*: la polenta avanzata viene rimpastata aggiungendo poca farina di frumento. Se ne ricavano delle cresce, dette pizze nel Piceno, di buono spessore, da cuocere sul piano caldo del camino con cenere sopra, o sul testo di terracotta, o sulla graticola. Tagliate e imbottite con cavolfiori, o verze, o erbe selvatiche, prima bollite poi ripassate in padella con lardo battuto o guanciale e aglio.

Nel Fabrianese, al ripieno si aggiungevano, a volte, anche pezzi di aringa cotti sulla graticola, o patate. Spesso, in tutta la regione, era la cena delle famiglie povere.

Con la polenta avanzata, impastata con un po' di farina di frumento, si prepara la *cresc-tajat (crescia tagliata)*: una sfoglia spessa, tagliata a quadrelloni da cuocere in acqua aromatizzata con un soffritto di aglio, cipolla, lardo battuto (oggi olio extravergine), a volte con salsiccia sbriciolata e pomodori pelati. Questa preparazione delle Marche settentrionali è tornata di moda e si trova nel menu di molti ristoranti del Pesarese.

Ancora presente nell'area di Urbania-Massa Trabaria, nelle Marche settentrionali, è il *crostolo di polenta di Urbania*: la polenta avanzata, compresa la raschiatura della pentola, si impasta con farina bianca, uova, sale e pepe. L'impasto viene tagliato a tocchetti da cui, con il mattarello, si ricavano tanti dischi non troppo spessi, che sono cotti sulla graticola, ben unti di strutto da entrambe le parti.

Sempre dalle Marche settentrionali, le ricette dei *granetti di polenta*, da cuocere in acqua salata e condire con svariati sughi e pecorino grattugiato, e quella del *jaiett (guazzabuglio-pastrocchio)*, che vede l'aggiunta, nella pentola, dei tagliolini fatti in casa, ai granetti cotti. Tradizionalmente si condiscono con sugo di fagioli.

Dal libro *Antologia della cucina popolare*, la ricetta delle *pettoresse con le saracche (salacche)*: le saracche, simili alle aringhe, ma di qualità inferiore, erano vendute dagli ambulanti, nelle campagne, come cibo quaresimale. I pesci vengono puliti, tagliati a pezzi e immersi in poco olio d'oliva per alcune ore. La polenta avanzata, tagliata a quadretti (pettoresse) è intinta nell'olio insaporito e aromatizzato dal pesce e mangiata accompagnata dalla salacca. A volte, le pettoresse si tagliano, si bagnano con l'olio e si imbottiscono col pesce stesso tagliato a pezzetti.

Tipici della campagna jesina, dove la carne di coniglio è molto apprezzata, sono i *maltagliati di polenta con il coniglio*: quando avanzava il coniglio cotto in umido, il giorno dopo si toglieva ogni pezzetto di carne dalle ossa e con la sola carne e il sugo avanzato si condividevano i maltagliati, preparati rapidamente rimacinando la polenta avanzata (non mancava mai) con poca farina di frumento.

Anche la pasta, sia quella fatta in casa con le uova o senza, sia la pasta secca comprata, quando avanzavano, erano recuperate e ricucinate in diverse maniere. La maggior parte delle ricette proviene dalla cucina borghese cittadina e sono nate anche dalla necessità, prima dell'avvento dei frigoriferi, di riutilizzare al più presto i cibi avanzati.

SPAGHETTI DELLA MARCA

Mettete in padella un pezzo di burro, sedano, carote e carne avanzata, con cipolla e carne secca, il tutto minutamente pestato e passato ripetute volte al tritacarne. Fate andare a fuoco mediocre e perché non si asciughi troppo, aggiungete brodo, vino bianco e salsa di pomodoro quanto occorre per fare un intinto cui unirete un pizzico di passato di acciughe. Condite gli spaghetti con questo intingolo e seguite con formaggio grattugiato.

Olindo Guerrini, "L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa", 1918

Un ricco piatto di recupero della cucina borghese, sono le *tagliatelle fritte di Monterubbiano di Fermo*: in una padella si cuoce in olio extravergine, o burro, la carne mista macinata (maiale, vitello, a volte pollo); si aggiungono besciamella e mozzarella tritata. Si uniscono le tagliatelle avanzate, amalgamando bene, e si stende il composto su di un piano, lasciando raffreddare. Si formano poi delle polpette che, passate nella farina, nell'uovo, nel pane raffermo grattugiato, vengono fritte in olio d'oliva bollente. Si condiscono con un ragù di carne e parmigiano grattugiato.

Boccolotti (o mocolotti) sono chiamati, nel Maceratese-Fermano, i grandi rigatoni preparati nel periodo della mietitura e trebbiatura e conditi con il sugo di rigaglie d'oca, di pollo e di altri volatili domestici. Quando avanzavano, già conditi, venivano messi a strati in una teglia da forno dai bordi alti, spargendo, fra uno strato e l'altro, un po' di sugo, se era avanzato, e besciamella fatta in casa, quindi cotti in forno: la ricetta si chiama *mocolotti de lo vatte (boccolotti della battitura)*.

Nella cucina marchigiana il riso non ha mai avuto un uso significativo e non è mai stato importante nell'alimentazione del popolo, che lo percepiva come straniero, esotico, costoso e da consumare, come da antichissima tradizione, quale cibo curativo, medicinale, ospedaliero, oppure per

preparare piatti di carattere devozionale o propiziatorio, legati alla simbologia cristiana delle nozze e dei battesimi. Solo dopo l'Unità d'Italia, con il crollo dei prezzi e con la grande propaganda per favorirne il consumo, fatta durante il ventennio fascista, il suo uso si è diffuso. Le ricette del riuso sono pochissime e riguardano quasi sempre preparazioni dolci, alcune delle quali di antica tradizione signorile.

Con il riso avanzato, ricordiamo: il *tortino di risotto*, con carote e zucchine affettate sottilmente e soffritte in olio, cui si aggiungono il risotto avanzato, parmigiano e uova; si mescola a formare una torta; le *cotolette di riso*: il risotto avanzato si amalgama con due tuorli d'uovo, qualche fungo secco da far rinvenire e cuocere nel burro, aggiungendo conserva di pomodoro. Si unisce parmigiano, impastando e dando la forma di cotolette da battere leggermente sul tagliere perché restino compatte. Si passano nell'uovo, nel pane raffermo grattugiato e si friggono nell'olio d'oliva. Il *riso "curgo"* è la versione con il riso dei frascarelli, quindi una polenta di riso e farina bianca. Si consumava stesa sulla "spianatora", condita con sugo di carne, e si mangiava collettivamente. Ciò che rimaneva nel paiolo, veniva riusato la sera o il giorno dopo, come prima colazione, riscaldato nel latte con un pizzico di cannella, se c'era. Se ne avanzava ancora, si mangiava a pranzo, dopo averla riscaldata in un tegame di terracotta, quindi cosparsa di broccoli lessi spezzettati, pecorino grattugiato e una presa di pepe.

IL RIUSO VIEN DAL MARE E DAI GIORNI DI FESTA

In una regione che ha circa 180 km di coste, numerosi porti pescherecci, una flottiglia da pesca fra le più importanti d'Italia e un consumo di pesce *pro capite* fra i più alti, le ricette a base di pesce sono molto numerose, così quelle che prevedono il recupero dei pesci avanzati. Il riuso riguarda sia il pesce fresco, sia i molluschi, molto consumati dai contadini/pescatori che vivevano nei poderi di fronte al mare, sia il pesce secco, protagonista del mangiare di magro delle vigilie, presso i ceti popolari.

Una ricetta delle Marche settentrionali è quella dell'*insalata di pesci bianchi con fagioli*: carne spezzettata di pesci bolliti avanzati, unita a fagioli

bolliti; il tutto condito con olio extravergine. Simile, l'*insalata di baccalà*, bollito e avanzato, ridotto a piccoli pezzi, ben spinato e condito; una variante prevede l'aggiunta di patate lesse a tocchetti e broccoli lessati a pezzi.

Cibo quaresimale dell'area fabrianese, nelle Marche centrali, erano le *strenghe con il baccalà*: corte tagliatelle ricavate da una sfoglia di farina integrale e acqua calda. Il sugo di condimento si preparava unendo a un soffritto di olio extravergine e aglio, un'alice a pezzettini e, a fine cottura, il baccalà avanzato, diliscato e triturato. Una variante prevedeva l'aggiunta finale di uva passa, prugne secche disossate, pinoli.

Nel Maceratese, con i pesci arrostiti avanzati, si realizzano le *frittatine di erbe*: in una padella si cuociono, in olio, spinaci bolliti, strizzati e tritati, aggiungendo le carni dei pesci, pulite, spinate e tritate; si rompono le uova, si mescola il tutto e si cuoce la frittata. In tutta la regione, con le carni dei pesci bianchi lessati e avanzati, fatte rinvenire in padella in un soffritto di sedano, carota e cipolla, e macinate, si riempiono i ravioli.

OLIVE ASCOLANE CON RIPIENO DI PESCI AVANZATI

Ingredienti: pesci bianchi pregiati (coda di rospo, rombo, spigola) bolliti o arrostiti avanzati, olive ascolane, prezzemolo, pangrattato, parmigiano grattugiato, noce moscata, succo e buccia di limone, sale, olio extravergine.

Preparazione: spinare minuziosamente la carne dei pesci e schiacciarla con una forchetta, aggiungendo molto prezzemolo tagliato sottilmente, poco pangrattato, parmigiano grattugiato, noce moscata, poco succo di limone e la buccia grattugiata, sale, olio per amalgamare. Riempire le olive e friggerle in abbondante olio d'oliva bollente.



Fino alla metà del Novecento, il consumo della carne era fortemente differenziato fra i ceti sociali, sia nella frequenza sia nella tipologia delle carni. I ceti contadini, salvo i salumi, vedevano la carne in tavola solo la domenica (e non sempre), nelle ricorrenze e nelle grandi festività. Si trattava di animali da cortile, di qualche pennuto cacciato, di qualche pesce secco comprato o, se fresco, catturato nei fossi e nei fiumi. Anche i ceti popolari cittadini consumavano carne solo nei giorni festivi sottoforma di salumi, rigaglie di animali macellati, qualche animale da cortile e soprattutto carni ovine, che erano le meno costose.

I ceti benestanti e, in genere, i proprietari dei poderi consumavano carne quasi tutti i giorni, salvo in quelli di magro. Oltre ai salumi, disponibili in abbondanza, potevano contare su molti volatili da cortile destinati al brodo quasi quotidiano e agli arrostiti festivi, di prodotti della caccia, di pesce fresco e, soprattutto, potevano acquistare la carne più pregiata, quella di vitello. È per questo che le ricette del riuso delle carni appartengono quasi tutte alla cucina borghese, anche se non ne mancano alcune di estrazione popolare. Per radicata tradizione, che ha le sue più profonde radici nel mondo pagano, e che ha sempre caratterizzato ogni ceto sociale marchigiano, nei giorni festivi “il cibo deve sempre avanzare”. Le feste sono spesso caratterizzate dall'abbondanza, non solo di cibo, ma anche di addobbi, spettacoli, luminarie. In una società caratterizzata da una perenne scarsità, le feste si riconoscono anche dal cibo diverso e abbondante: altrimenti non è festa. Da qui hanno origine le ricette degli alimenti “rifatti”, come le *cotolette di manzo impanate e fritte*, ricotte in padella, in un intingolo di olio, aglio, passata di pomodoro, rosmarino; il *castrato “rifatto” in padella*: le bisticcine di castrato, cotte sulla brace e avanzate, vengono rosolate in padella in un soffritto di olio, aglio e cipolla tritati, sale e pepe. Si uniscono mezzo bicchiere d'aceto e acqua, aggiungendo pomodori pelati e ultimando la cottura a tegame coperto e a fuoco basso. Per la *grigliata mista rifatta in potacchio*, le carni degli arrostiti domenicali, cotte sulla brace (salsiccia, maiale, agnello, castrato) avanzate, il giorno dopo vengono cotte in padella incoperchiata, a fuoco basso, in un intingolo di olio, aglio, rosmarino, sale e pepe, aggiungendo, a volte, passata di pomodoro.



Il lesso avanzato (grasso e magro) si utilizza per preparare la *galantina di lesso*. Si taglia a pezzettini la carne, si aggiungono le carote già usate per fare il brodo, tagliate a dadini, olive verdi denocciolate affettate, colla di pesce. Si amalgama bene il tutto dando la forma di un salame che, avvolto in un panno, si cuoce nel brodo. Si consuma tagliato a fette. In passato, d'inverno, quando non c'era il frigorifero, si teneva 2-3 ore al freddo, sul davanzale esterno della finestra esposta a Nord, prima di essere consumata.

Con gli avanzi dell'abbondante arrosto domenicale (coniglio, agnello, pollo, piccione ecc.) si prepara, nel Fabrianese, questo gustoso piatto del giorno dopo: gli *gnocchetti di carne fritti*. Si staccano dalle ossa tutti i pezzi di carne avanzata e si macinano nel tritacarne. Si aggiungono parmigiano grattugiato, mollica di pane raffermo bagnata nel latte, sale e pepe. Se ne fanno palline da arrotolare con le mani a mo' di cordolo, da cui si ricavano tanti gnocchetti che vengono leggermente schiacciati con una forchetta. Bagnati nell'uovo sbattuto e passati nel pane raffermo grattugiato finissimo, si friggono in olio.

Sono numerose, e si trovano anche in molte altre regioni, le ricette del riuso del lesso avanzato. Una anconetana è quella del *lesso "in castigo"*: carni varie lessate vengono ripassate in padella con olio, aglio, rosmarino

e patate lesse a tocchetti. Nelle Marche settentrionali, si preparano le *palle di carne con formaggio*: tutta la carne avanzata (lessa e/o arrosto) viene macinata e mescolata con formaggi vari tritati, giacenti in dispensa, uova, burro sciolto, noce moscata grattugiata, sale e pepe. Se ne formano delle palline che si tuffano nel brodo bollente.

Per il *lesso "rifatto" fritto*, in una padella si scalda il lesso avanzato, fatto a pezzettini. A parte si sbattono le uova con sale e pepe. Il composto si versa in padella mescolando e formando la frittata.

Le pincinelle, caratteristiche della cucina fabrianese, sono dei bigoli ricavati con le mani dalla massa del pane lievitato, quindi cotte in acqua bollente salata. Si condiscono con la carne avanzata dalla cottura della grigliata domenicale (bracioline di maiale, salsicce, agnello castrato ecc.) che, tagliata a pezzettini, viene aggiunta a un soffritto d'olio extravergine, aglio, passata di pomodoro, rosmarino, a volte mentuccia. La preparazione si chiama, appunto, *pincinelle con il castrato "rifatto"*.

In tutta la regione si preparano le *polpette* con le carni avanzate (lessate o cotte in altra maniera), tritate finemente e amalgamate con uova, formaggi grattugiati, pangrattato, erbe aromatiche e vegetali (a seconda delle zone), prezzemolo, foglie di salvia tritate, spicchi d'aglio tritati, succo di pomodoro, pomodori verdi tritati, olive verdi (nel Piceno) ecc. Sono consumate fritte, dopo essere state bagnate nell'uovo sbattuto, aromatizzato con buccia di limone grattugiata e rotolate nel pane raffermo grattugiato, oppure, prima fritte, poi ripassate in padella con olio, aglio, rosmarino o prezzemolo, pomodoro.

PIZZA DI SALUMI

Ingredienti: salumi avanzati (prosciutto, salame, coppa, lonza), formaggio, olive nere denocciolate, sale, pepe. Per la pizza: farina, olio, lievito di birra.

Preparazione: tritare i salumi, metterli in una ciotola, aggiungere, amalgamando, pezzettini di formaggio, olive nere tagliate a fettine, sale e pepe. A parte fare una fontana con la farina mettendo al centro il composto, l'olio e il lievito di birra sciolto nell'acqua tiepida. Impastare e lasciar lievitare in ambiente tiepido. Con il matterello ricavare delle pizze da cuocere in forno preriscaldato a 180 °C, per 45 minuti circa.

Nell'area picena, dove ogni famiglia conserva in salamoia le pregiate olive Dop e ne fa un uso generalizzato, non poteva mancare la ricetta delle *polpette con le olive ascolane del Piceno*, che vede le carni bollite del pollame pregiato (cappone, gallina) avanzate, macinate e mescolate alle olive verdi denocciolate e triturate, pecorino dolce dei Sibillini grattugiato, sale, pepe, uova per amalgamare. Dall'impasto si ricavano tante polpettine che, passate nella farina, nelle uova sbattute, nel pangrattato, vengono fritte in olio d'oliva.

Quando, dopo le grandi festività, gli avanzi di carni lessate e arrostiti sono particolarmente abbondanti, si fa il *polpettone*. Le carni vengono passate tre volte nel tritacarne, a fori sempre più piccoli per meglio amalgamarle. Si aggiungono pangrattato, parmigiano, buccia di limone grattugiata, sale, pepe, noce moscata e uova per legare. Si forma un grosso salame, si avvolge in un panno bianco, si lega e si cuoce brevemente in brodo di carne. Con parte dell'impasto si fanno delle palline che si tuffano nel brodo bollente e il piatto è chiamato *palline in brodo*.

Dal Piceno, dove la porchetta di maiale è particolarmente ricca di ingredienti e gode di antica fama, viene la ricetta dei *fagioli con la porchetta*. Le carni del muso, del guanciale, della testa, avanzate, vengono spezzettate grossolanamente (pezzetti di circa 2 cm). In una pentola si prepara una minestra di fagioli, già ammollati e cotti in un soffritto di sedano, carota, cipolla e aglio. Se ne passa una metà, mentre gli altri restano interi. Quando la minestra è pronta, si versa la carne amalgamando il tutto.

L'uso di erbe, piante aromatiche e vegetali in genere, è assolutamente centrale nella cucina marchigiana, sia in quella del passato sia in quella attuale. Il dato emerge anche dalla letteratura gastronomica storica. Già Costanzo Felici di Piobbico (PU), nel suo manoscritto del 1570, *Lettera sulle insalate che in qualunque modo vengono per cibo all'uomo*, descrive numerose preparazioni a base di vegetali, di funghi e di tartufi in uso presso tutte le classi sociali del tempo. In ogni successiva pubblicazione gastronomica marchigiana, fino ai giorni nostri, i vegetali occupano un posto di grande rilievo. Anche nella cucina di mare, le preparazioni che associano i prodotti dell'orto e le erbe selvatiche con pesci, crostacei e molluschi sono numerosissime. Per questo motivo, non manca un considerevole numero di piatti che ripropongono vegetali già utilizzati. Le *erbe di campo* (selvatiche)

“*rifatte*” in padella erano spesso la cena della povera gente un po' in tutta la regione: le erbe vengono rosolate in padella in poco olio d'oliva (in passato lardo pestato e aglio), aggiungendo pezzetti di pane avanzato. Si prepara la *frittata con le patate* lessate, avanzate e già condite, dopo averle sbriciolate e soffritte in olio, sale e pepe. Si aggiungono un cucchiaino di parmigiano grattugiato e qualche fogliolina di rosmarino. A parte, si sbattono le uova con un po' di sale, versandole poi nella padella, mescolando a formare la frittata. Con le zucchine avanzate, già cotte e condite, si preparano gli *gnocchi di zucchine*: queste si spappolano con la forchetta, aggiungendo farina e uova fino a formare un impasto abbastanza duro da cui ricavare tanti gnocchetti. Tuffati in acqua bollente, si scolano e si condiscono con semplice sugo di pomodoro. È un piatto di magro del Maceratese.

TUTTE LE NONNE FANNO IL BOSTRENGO

Dall'antichissima usanza di preparare pani dolci, in genere colorati di rosso, che simboleggia il colore del sangue degli animali sacrificati, quali offerte incruente dedicate alle divinità pagane e che venivano consumati nei giorni festivi, trae origine la maggior parte dei dolci tradizionali marchigiani. Con la cristianizzazione della società e l'assimilazione delle feste pagane nel calendario liturgico, nel quale sono ancora indicate con il colore rosso, i vecchi dolci hanno assunto carattere devozionale. In molte preparazioni dolciarie, soprattutto quelle più popolari, fra gli ingredienti trovano posto materie prime già parzialmente utilizzate. Le *beccute* si fanno impastando polenta avanzata, acqua bollente, olio d'oliva, uva passa, mandorle, gherigli di noce e fichi secchi tritati, pinoli, zucchero, sale e pepe. Si cuociono in forno già caldo a 150 °C per circa mezzora. Si tratta di un dolce quaresimale tipicamente anconetano, anche se preparazioni simili sono diffuse in tutta la regione con altri nomi. Erano popolarissime nel ghetto ebraico di Ancona, dove venivano confezionate e vendute anche a tanti golosi cristiani.

Il *bostrengo* è un dolce tipico della Massa Trabaria e del Montefeltro urbinato. Dice il proverbio “piov e 'neng tutt le vecch' fan el bustreng”: quando piove e nevica insieme (quindi non spessissimo) tutte le vecchie



(per farlo ci vuole esperienza), fanno il bostrengo. Era il dolce delle grandi festività invernali. Una preparazione simile, con il nome di *dolce di pane col miele*, si faceva anche nel ghetto ebraico di Urbino. La tradizione ha trasmesso due versioni, una più popolare: il pane raffermo avanzato viene messo in ammollo in acqua o nel latte, si aggiungono gherigli di noce, noccioline, uva passa, fichi secchi, farina di mais e/o frumento. Una più ricca, che è quella odierna, prevede l'ammollo del pane nel latte, l'aggiunta di riso bollito, farina di frumento, zucchero, uova, cacao amaro, un bicchiere di liquore e scorza grattugiata di arancia. La cottura avviene in forno, in una teglia dai bordi bassi, a calore moderato per circa un'ora. Si consuma freddo, tagliato a losanghe e cosperso di zucchero.

Con la polenta avanzata, impastata con poca farina integrale o bianca, di frumento, e pezzettini di fichi secchi e uva passa, si confeziona la *crescia di polenta e fichi del Piceno*. Tagliato l'impasto a pezzetti, si formano con il matterello delle cresce rotonde da cuocere sul piano caldo del camino, talvolta avvolte in foglie di cavolo e coperte di cenere calda. In tutta la regione si usa preparare, con gli avanzi di pane o di polenta, le *frittelle*.

Si mettono a bagno, nel latte, tozzetti di pane raffermo con molta crosta e poca mollica. Strizzati, si mescolano a mandorle, gherigli di noci, pinoli, uva passa, uova, un bicchierino di Mistrà o brandy. Il composto fluido si tuffa a cucchiaiate nello strutto (oggi in olio) bollente. Un'altra versione è quella che utilizza la polenta avanzata e non condita, rimpastata con poca farina di frumento, uova, poco zucchero, odore di cannella, uva passa, pezzetti di mela e altra frutta secca, se disponibile. In campagna, la frutta si faceva seccare nel forno a legna, dopo aver cotto il pane e la crescia.

Un dolce tipico di Camerino, in occasione dell'uccisione del maiale, è il *frostengo di carne camerte*. Si prepara un brodo, facendo bollire le ossa del maiale per circa un'ora. A parte si mescolano sangue di maiale non coagulato, pane raffermo grattugiato, miele, uva passa, pinoli, scorza d'arancia e di limone a pezzettini, cannella in polvere, cacao. Si versa il tutto nel brodo filtrato e si cuoce facendo coagulare a fuoco bassissimo per circa un'ora.

PANGELATO ALLA MARCHIGIANA

Ingredienti: pandoro avanzato (o "pizza battuta", simile al pan di Spagna), 5 tuorli d'uovo, 4 cucchiaini di zucchero, 70 g di burro, una tazza di caffè.

Preparazione: frullare i tuorli d'uovo con lo zucchero e il burro, aggiungendo il caffè. In uno stampo da dolci, porre un primo strato di pizza battuta o pandoro, tagliato a fette, coprendo con il composto. Alternare fette di pizza battuta e composto, fino a esaurimento. Mettere in frigo prima di consumare.

Una ricetta dolce dell'area fabrianese, nelle Marche centrali, è il *settembrino*. Con il pane raffermo grattugiato, mele sbucciate e tritate, fichi secchi a pezzetti, uva passa, miele, scorza di limone grattugiata, cannella in polvere, latte bollito per amalgamare, lievito per dolci, si fa un impasto, che, messo in una teglia dai bordi bassi, si cuoce in forno. Nel Piceno si prepara il *pizzutu*: gli avanzi di polenta vengono impastati con fichi secchi spezzettati, gherigli di noce tritati, uva passa, olio d'oliva. Amalgamato il tutto, il composto si mette in una teglia rotonda e si cuoce in forno.

I RAVIOLI DOLCI DI OFFIDA

Il ripieno si prepara la sera prima amalgamando un chilo e mezzo di ricotta freschissima ma asciutta, dieci uova (di cui cinque solo i rossi), mezzo chilo di zucchero, cannella, la scorza di due limoni grattugiata, tre etti di pane raffermo grattugiato, un bicchiere di Rum, un pizzico di sale e un po' di latte per ammorbidire il tutto. Una volta cotti si condiscono con zucchero e cannella.

Da "La cucina Picena" di B. Muzzi e A. Evans, 1991

"Bov'fint" sono i ravioli dolci di Offida, cittadina del Piceno, e si preparano per la festa carnevalesca del "bove finto", che oggi è un simulacro di bue, mentre in passato era un bue vero e proprio donato dagli aristocratici cittadini alla città, perché corresse per le vie inseguito dalla popolazione. Alla fine, veniva ucciso e mangiato da tutto il popolo. Per l'occasione si preparavano e si preparano questi ravioli dolci di pasta all'uovo.

Tipico piatto dell'area ascolana, del periodo di Carnevale, sono i ravioli dolci di gallina incaciati. Si prepara una sfoglia di pasta all'uovo abbastanza sottile e il ripieno si ottiene sminuzzando le carni avanzate della gallina bollita e disossata, aggiungendo sottili fette di pane raffermo senza crosta, zucchero, tuorli d'uovo, scorza di limone grattugiata, cannella in polvere e brodo di gallina per amalgamare. Una volta fatti, i ravioli vengono cotti in acqua bollente e conditi con zucchero, pecorino grattugiato e tanta cannella in polvere.

LA CUCINA EBRAICA ANCONETANA

Nello Stato Pontificio, il ghetto ebraico di Ancona era il più importante e popoloso dopo quello di Roma. La cucina delle varie comunità ebraiche nasce dalla commistione delle tradizioni culinarie del posto con i precetti religiosi ebraici applicati all'alimentazione. Dato che nella giornata del sabato, il giorno del Signore, è proibito svolgere qualsiasi attività lavorativa, compresa quella di cucinare, nasce l'esigenza di utilizzare cibi cotti nei giorni precedenti. Una ricetta che unisce la pasta all'uovo della

tradizione locale, i tagliolini o le tagliatelle, con il precetto religioso ebraico del riposo sabbatico è quella dei *tagliolini o tagliatelle freddi*. La pasta all'uovo si prepara il venerdì. Una parte si consuma subito in brodo o con i sughi tradizionali locali; un'altra si pone su un piano di marmo, mescolando sempre, per non farla attaccare, finché non sia completamente fredda. Si consuma così, sulla tavola del sabato, finemente apparecchiata come un altare, con una bella tovaglia bianca, su cui non deve mancare il calice di vino per il "kiddush" (la preghiera rituale che viene recitata dal capo famiglia prima del pasto) e i due pani rituali fatti con farina bianchissima che simboleggia la manna mandata da Dio agli ebrei nel deserto.

Gli *stroncatelli* sono vermicelli sottili, ricavati da tocchetti di pasta all'uovo schiacciati sul tagliere con la mano unta d'olio, caratteristici delle feste e in particolare del Capodanno ebraico. Si condiscono con polpettine preparate con carni varie avanzate rimacinate, uova, mollica di pane raffermo imbevuto nel brodo e pane raffermo grattugiato.

Per le *zucchine ripiene*, la carne mista avanzata, lessata o arrostita, viene tritata e mescolata con fette di pane senza crosta, bagnate nell'acqua



e strizzate bene, sale, pepe, cannella in polvere, succo di limone, fino a formare un impasto omogeneo. Si tagliano per lungo le zucchine, togliendo la polpa e mettendo al suo posto il composto, facendolo aderire bene. Si passano nella farina, poi nell'uovo sbattuto con un po' d'acqua, quindi si soffriggono in olio d'oliva, prima dalla parte della carne poi dall'altra. Infine si cuociono in padella, a fuoco moderato, in un intingolo d'acqua e zucchero per fare il sugo. Esiste anche una versione che, al posto della carne, prevede il recupero di formaggi avanzati, mescolati con uova, sale e pepe.

Le Marche non occupano un vastissimo territorio, ma in questa regione al plurale, dalla grande complessità, non c'è mai niente di uguale, di omogeneo. Anche in cucina, ogni ricetta è soggetta a mille varianti. Basta passare da una vallata all'altra, a pochi chilometri di distanza cambiano ingredienti e condimenti. Anche nel riuso in cucina è emersa questa complessità, di cui le ricette sopra riportate (spesso tratte da ricettari familiari) sono solo una parte.

HANNO COLLABORATO

Piergiorgio Angelini (DCST)
Ugo Bellesi
Tommaso Lucchetti

Michele Maccione
Mauro Magagnini (CT)



Umbria



ALIMENTAZIONE E DIETA SOSTENIBILE

Sempre più spesso sentiamo parlare di alimentazione e dieta sostenibile. Nel 2010, la FAO ha sviluppato la seguente definizione di consenso di diete sostenibili: quelle diete a basso impatto ambientale, che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale e di vita sana per le generazioni presenti e future.

Le diete sostenibili sono protettive e rispettose della biodiversità e degli ecosistemi, culturalmente accettabili, accessibili economicamente, giuste e convenienti; sono nutrizionalmente adeguate, sicure e sane, e in grado di ottimizzare le risorse naturali e umane. Sebbene in apparenza ridondante, questa definizione racchiude un concetto essenziale: non ci può essere rispetto per la salute degli esseri umani se non c'è rispetto per la salute dell'ecosistema.

Lo sviluppo di un sistema alimentare globale, in grado di garantire, a tutta la popolazione, un apporto nutrizionale equilibrato, richiede ai professionisti della salute, in particolare, ma anche a tutti noi, una consapevolezza e un impegno educativo sempre più complesso. Un aspetto importante, in base al quale operare un profondo cambiamento nelle abitudini consolidate, riguarda il problema dello spreco di alimenti e dell'accumulo di rifiuti connessi al packaging delle derrate alimentari. Va detto, al riguardo, che la crisi economica, se non altro, ha portato un vantaggio: un netto calo negli sprechi alimentari.

Nel mondo, un terzo della produzione totale di cibo destinato al consumo umano, è rappresentato, secondo la FAO, da sprechi alimentari. Questa cifra enorme comprende tanto le perdite che si creano nelle fasi di produzione quanto quelle che si realizzano durante la trasformazione, il trasporto, la vendita e il consumo.

In Europa, secondo i dati Eurostat (2006), la quantità di cibo annualmente sprecato ammonta a 89 milioni di tonnellate, ma questo dato non considera le perdite in fase di produzione e raccolta agricola. La FAO, infine, ricorda che la quantità di cibo che finisce tra i rifiuti nei Paesi industrializzati (222 milioni di tonnellate) è pari alla produzione alimentare disponibile nell'Africa subsahariana (230 milioni di tonnellate).

EVITARE GLI SPRECHI ERA UN ESERCIZIO QUOTIDIANO

La scarsa consapevolezza dell'entità degli sprechi che ognuno produce, del loro impatto ambientale e del loro valore economico certamente non aiuta ad affrontare questo problema. Eppure non sempre è stato così. Le donne delle generazioni passate sapevano come ottimizzare le risorse che avevano a disposizione per la gestione domestica e come risparmiare, senza imporre ulteriori sacrifici alla famiglia. Nelle società agricole e rurali, ma non solo, esse costituivano l'anello forte sotto il profilo umano, sociale ed esistenziale.

L'economia della casa che, di necessità, aveva il suo fulcro in cucina, era gestita con una cultura culinaria sapiente. Evitare sprechi nell'alimentazione era un esercizio quotidiano e si faceva inventando piatti che consentivano l'impiego di cibi avanzati dai pasti precedenti, senza in alcun modo penalizzare il gusto. La cucina era tanto più autarchica quanto più povera era la famiglia. Elemento principale di questa economia era il pane.



CROSTINI DEGLI AVANZI

Ingredienti: 3 fegatini di pollo, 100 g di carne di vitello o di maiale già cotta, 50 g di burro, alcune acciughe, capperi, ½ cipolla, alcune fettine di pane raffermo, poco brodo, olio di oliva, sale.

Preparazione: imbiondire nell'olio la cipolla tritata, aggiungere la carne cotta avanzata, passata nel mixer, e farla insaporire. Unire i fegatini ben lavati. Cuocere a fuoco lento, con un po' di brodo, e infine salare. Tritare insieme capperi e acciughe e, fuori dal fuoco, mescolarli con la carne. Cuocere per pochi minuti. Abbrustolire le fette di pane, e sopra mettere il composto preparato.

Se pensiamo, per esempio, alle donne della Valnerina, non possiamo non ricordare comportamenti rituali specifici. Se cadeva in terra del pane, fosse anche un frammento, lo si raccoglieva e lo si baciava prima di mangiarlo, o riporlo. Se si era insozzato, lo si dava agli animali, ma in nessun caso lo si gettava via. Il rispetto dovuto al pane si manifestava collocandolo nella posizione "giusta", la medesima in cui era stato fatto lievitare e in cui era stato cotto, e, anche in Umbria, era presente il segno della croce sul dorso dei filoni e sulla bocca dei forni.

Nelle famiglie povere, la cucina del riuso era quella del pane raffermo, che si esplicitava in tre ricette principali: l'*acquacotta*, il *pancotto* e la *panzanella*. Un vecchio detto, in voga tra contadini e pastori fino a tempi piuttosto recenti, recitava: "Acqua cotta, pane spreca e trippa abbotta". Ossia, per preparare l'acqua cotta, ci vuole una grande quantità di pane e con essa ci si sazia. La sazietà, ovviamente, non garantiva la qualità di una corretta alimentazione. L'ingrediente principale - come chiaramente dichiarato dal nome - era acqua calda assieme al pane, quasi sempre raffermo, sul quale la zuppa era versata appena tolta dal fuoco. Prima che le patate entrassero a far parte dell'alimentazione quotidiana del contado, gradatamente a partire dalla metà del 1800, per preparare l'*acquacotta* si usavano le rape. Assieme ad esse, e in seguito alle patate, si potevano usare i legumi prodotti dall'orto domestico, in specie fagioli e fave e, secondo la stagione, anche piante selvatiche come il ramolaccio



(*Raphanus sativus*) o la cicoria (*Taraxacum officinale*, o Dente di leone). In inverno, si usavano le verze (camolle) dell'orto, resistenti al freddo e facili da conservare. Oggi si può preparare un'acquacotta più ricca, sistemando sul pane, prima di versarvi la zuppa bollente, qualche fettina di formaggio fresco o di pecorino.

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



TORTINO SALATO O RAFFERMONA

Ingredienti: 300 g di pane raffermo, 100 g di formaggio indurito, pezzi di prosciutto o salame avanzati, 4 uova, 1 cucchiaio di parmigiano e pecorino grattugiati, sale, cannella, noce moscata, 1 bicchiere di latte, prezzemolo, olio.

Preparazione: in una terrina, mettere in ammollo nel latte, allungato con un po' di acqua, il pane raffermo e i pezzi di formaggio tagliati a cubetti piccoli. In un'altra terrina, sbattere le uova, aggiungendo la cannella, la noce moscata, il parmigiano e il pecorino grattugiati, il formaggio a cubetti, il pane raffermo ben strizzato e il prezzemolo. Far rosolare in una padella i pezzi di prosciutto e di salame, fino a farli divenire dei ciccioli da aggiungere al composto. Versare il tutto in una padella antiaderente e cuocere, con il coperchio, a fuoco medio. Quando il tortino si sarà rappreso, girarlo aiutandosi con un piatto. Servire caldo, con un'insalata di cicoria o radicchio.

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

Quando l'altitudine ne permetteva la produzione, e la generosità della massaia ne consentiva l'uso, una ricetta più ricca utilizzava pomodori dell'orto spezzettati. Nelle merende offerte ai mietitori, il pane ammolato veniva disposto a strati nella grande zuppiera comune (piattellone) condensando, uno alla volta, gli strati, in modo che s'insaporissero adeguatamente. Oltre al valore nutritivo del pane, la presenza d'acqua e di aceto contribuiva a placare l'arsura. La cucina del riuso, tuttavia, non coinvolgeva solo il pane, ma tanti altri prodotti alimentari: dai residui di carne ai legumi avanzati.

Certamente questo tipo di cucina necessita di tempo e fantasia, due qualità difficili da trovare oggi. Le nostre nonne sapevano bene che la cucina è un'arte creativa e sperimentale, e anche che basta poco per rendere gustoso quanto si ha a disposizione.

 CREMA BACCELLINA

Ingredienti: pane raffermo, 500 g di baccelli di piselli, 2 patate, ½ cipolla, ½ carota, 1 pezzetto di cotenna di maiale, olio di oliva, foglioline di menta, sale, ½ litro di acqua tiepida.

Preparazione: dopo aver estratto i piselli, i baccelli vanno lavati, lessati in acqua salata con le patate sbucciate, passati con il tritatutto a mano, in modo che i filamenti rimangano nel passino. In una pentola, mettere l'olio, la cotenna di maiale, la cipolla e la carota a fettine. Far soffriggere per 2-3 minuti, fino a quando la cipolla imbiondisce. Aggiungere la purea di baccelli e patate, l'acqua tiepida, far bollire il composto fino a che diventa cremoso, aggiungere le foglie di menta. Nel frattempo, tagliare il pane raffermo in fette spesse e metterlo a tostare nel forno. Servire la crema calda, irrorandola con olio di oliva dopo averla spalmata sul pane tostato. Si può anche aggiungere parmigiano grattugiato.

La cucina del riuoso è comunque espressione di quella mediterraneità che è tratto distintivo del nostro popolo. È indice della cultura e dell'insieme di valori che hanno caratterizzato l'area mediterranea. Nelle case, anche le più povere, c'era sempre l'odore di quello che si stava cucinando e spesso era un ottimo profumo.

È tempo di rimettere il cibo al proprio posto, vicino ai nostri sensi e alla terra da cui proviene, lontano dall'odierna cucina-spettacolo. La riscoperta delle ricette del riuoso, magari reinterpretate, può essere di grande aiuto.

HANNO COLLABORATO

Giuseppe Fatati (DCST)



AMATA PANZANELLA

Il Lazio, pur caratterizzato dalla presenza di aree eterogenee, sia dal punto di vista antropologico sia da quello fisico, presenta, tuttavia, una diffusa identità agricolo-pastorale, che dà luogo a numerose varietà di piatti tipici confezionati con i cibi del riuso. Basti pensare alla *panzanella*, piatto di eccellenza del riuso del pane, presente in tutte le realtà regionali. Essa è caratterizzata dalla massima semplicità di preparazione e dalla fantasia di utilizzo degli ingredienti che costituiscono la base di infinite varianti, correlate ai prodotti del territorio. Per confezionarla, il pane secco si bagna e poi si condisce con olio di oliva, sale, pomodori, basilico, sedano e altre verdure avanzate. Nella *panzanella* della Maremma laziale, si utilizzano anche i cetrioli, il tonno sott'olio, i ravanelli, i sottaceti, i capperi, la cipolla fresca, le olive, le uova sode e i formaggi. In alcune zone della Tuscia, il pane è bagnato con l'acqua di cottura dei fagioli o dell'acquacotta a base di mentuccia, aggiungendo poi un filo di olio a crudo: il piatto così confezionato è chiamato *paradiso*.

Nella Ciociaria, si usa fare anche la *panzanella abbrustolita*, nella quale il pane è bagnato in un composto di olio, aceto, sale e pepe, poi tostato al forno per cinque minuti e infine condito con pomodorini, cipolla rossa, mozzarella, aglio tritato, basilico e filetti di acciuga. Nell'area dei Monti Lepini, dove la *panzanella* è chiamata *pane n'fusso*, cioè bagnato, si utilizza la pagnotta rafferma anche per fare una zuppa di fagioli o *zuppa di pane e fagioli*, ricca di proteine: occorre affettare sottilmente il pane e condirlo, a strati, con fagioli lessi fatti insaporire con olio, aglio, pomodoro, rosmarino, finocchio selvatico e peperoncino.

Un'altra tipica utilizzazione del pane secco, come in altre regioni, è il *pancotto*, piatto serale degli anziani di un tempo: si prepara, nella versione più semplice, facendo bollire il pane rafferma, tagliato a pezzi, insieme con uno spicchio d'aglio, servendolo poi caldo, condito nel piatto con l'olio d'oliva. Nell'Alta Tuscia, si fanno bollire anche il sedano, la carota e la cipolla; sui monti della Tolfa si uniscono pomodorette, aglio e cipolla e al condimento con olio a crudo si aggiunge il formaggio grattugiato.

Molto diffuso è anche il riuso della pasta e del riso. Tipico è il recupero degli spaghetti avanzati: la soluzione tradizionale è di ripassarli in padella



LA PANZANELLA

A me nun me parlà de besciamella,
manicaretti, robba inciafrujata;
certa grazia de Dio più è smuscinata
più lo stommico mio me s'arribella.
La cucina più è semplice più è bella,
tant'è più schietta quanto è più apprezzata,
p'er gusto mio 'na cosa prelibbata
è na fetta de pane a panzanella.

È na vecchia ricetta senza boria: acqua, pane, basilico,
ojo, sale, pommodoro e... fai gode le budella.
Ner paradiso de' la pappatoria ce pòì annà cor tartufo
o cor caviale, io ce scarozzo co' la panzanella.

Sonetto romanesco del poeta Roberto Ortenzi (1906-1982)

con un filo d'olio; la variante più ricca prevede l'aggiunta dell'uovo sbattuto e quindi la trasformazione del prodotto in una vera frittata.

Con il risotto inutilizzato, mescolato con l'uovo sbattuto e il pangrattato, si ricavano le *crocchette* infarinate e fritte, oppure gli ottimi *supplì al telefono*. La ricetta di quest'ultimo piatto, in uso nell'area di Latina, ma anche a Roma, è la seguente: allargare il riso su di un tagliere e condirlo con uova e parmigiano; ricavare delle polpette un poco allungate, inserendo all'interno dei quadratini di mozzarella; passarle nel pangrattato e friggerle in olio di oliva o di semi di arachide.

Il riuso delle verdure è diffuso in tutta la regione. Un gustoso piatto, della Maremma laziale, sono i *broccoli ripassati*: si utilizzano i cavolfiori bolliti avanzati, ripassandoli in padella aggiungendo aglio, olio e peperoncino. Nell'area dei Monti Lepini, le verdure che avanzano sono riutilizzate anche in forno - con l'aggiunta di un poco di pasta cresciuta che normalmente si usa per la pizza - per realizzare delle *torte rustiche*.

Il picco di popolarità nel riuso dei prodotti animali, specialmente tra le famiglie contadine dei tempi passati, lo detengono i *fagioli con le cotiche* e i *fagioli con l'osso del prosciutto*. Le cotiche (cottenne del prosciutto),

infatti, venivano conservate proprio per riutilizzarle con la seguente ricetta: mettere i fagioli borlotti a bagno la sera prima; sbollentare le cotiche, raschiarle ed eliminare le setole. Far cuocere i fagioli in abbondante acqua; nel frattempo rosolare in un tegame la cipolla, un piccolo spicchio d'aglio e l'olio; quando la cipolla è appena imbiandita, aggiungere il pomodoro e la parte più tenera del sedano tagliata a pezzettini. Far cuocere bene il pomodoro, unire le cotiche e i fagioli, e lasciare insaporire aggiustando di sale. Identica è la preparazione dei fagioli con l'osso del prosciutto: si aspettava di consumare tutto il prosciutto e, quando si arrivava all'osso, questo veniva tagliato a pezzi e lessato con gli eventuali residui di magro.

PIZZA CON GLI SFRIZZOLI

Ingredienti: 300 g di pasta di pane, 200 g di sfrizzoli (residui del grasso del maiale), sale, pepe, olio, strutto.

Preparazione: lavorare la pasta di pane, impastandola con tutti gli ingredienti, e cuocere la pizza possibilmente nel forno e legna.

La carne lessa da brodo si può trasformare in polpettone o in carne in umido. Nell'area dei Monti Lepini è utilizzata per il *bollito alla paina*: si trita un po' di cipolla (meglio fresca) e la si dora in padella con l'olio, si aggiungono pomodorini e pezzetti di bollito, con un poco di brodo e di pepe nero.

ROMA E IL RIUSO DI APICIO

Fin dalle epoche più antiche, l'uomo ha vissuto nel timore delle carestie, degli eventi drammatici naturali, delle crisi economiche che portavano miseria e, quando ha potuto superare questi eventi, si è spesso abbandonato a vivere in forma intensa i piaceri della vita. Basti pensare al significato che hanno avuto, nei secoli, i grandi banchetti delle classi elevate e quelli che anche i meno abbienti realizzavano solo in occasione di feste, matrimoni, battesimi. Tali avvenimenti rappresentavano non solo la gioia di vivere, ma

erano, a livello inconscio, un modo per esorcizzare la paura della fame e dell'astinenza. Nulla era gettato, tutto veniva utilizzato e, se possibile, riusato. Ne è antico e interessante esempio il testo *De re coquinaria* di Apicio, che menziona pietanze in cui il riuso era possibile: numerose ricette di polpette, realizzate con ogni tipo di ingredienti, nelle quali non mancava mai la mollica di pane raffermo imbevuta in un liquido, e le gustose frittate, tipici esempi dove il riuso era molto frequente.

Dal Medioevo in poi, dopo i conviti di corte organizzati a Roma per avvenimenti particolari, cui partecipavano personaggi illustri, alcune delle ricche e numerose pietanze, che restavano dei pantagruelici pranzi, erano messe nelle fresche cantine e poi in parte riproposte sotto altra forma dai grandi cuochi. Fino al 1400, durante i banchetti di gala, in ogni corte italiana e quindi anche a Roma, era in uso porre sulla tavola piatti di portata realizzati con pane raffermo, in forma quadrata o tonda, che i credenzieri sistemavano ogni due commensali e servivano per appoggiarvi le pietanze. Ebbene, questi "piatti di pane", intrisi di sughi saporiti, non erano gettati, ma venivano riusati come cibo per il personale, con l'aggiunta di contorni e altri ingredienti che restavano nelle cucine. Significativi, per fare alcuni esempi del passato, furono gli antichi tortelli medievali, derivati dagli ancor più antichi tortelli arabi, chiamati *sambusach*, realizzati con vari tipi di carni fresche, riutilizzate insieme a verdure, uova e avanzi di cucina, avvolte in pasta e cotte nel brodo; oppure i *pasticci*, famosi in tutte le epoche, e che, nella città eterna, principi e cardinali gustavano con piacere perché ripieni di molti ingredienti saporiti. Ciò che rimaneva era riusato, opportunamente tritato, insaporito con molte spezie e riproposto in nuove pietanze con una sinfonia di sapori. Fra i piatti romani del riuso, sono da ricordare gli antichi *gnocchi di pane*, quando ancora la patata non era conosciuta. Erano noti a Roma, realizzati con pane secco grattugiato, ammorbidito con brodo caldo, insaporito con formaggio grattugiato, uovo, spezie e dadini di formaggio morbido. L'impasto, rotolato come un lungo cannello, era tagliato a pezzetti incavati con il pollice. Questi gnocchi sono ancora oggi in uso, privati delle spezie.

Un altro esempio di riuso, a Roma, erano (dal Rinascimento al 1800) le pelli del cappone o del pollo che, se avanzate, erano tagliate a larghe fettucce, condite con sughi saporiti, offerte nei conviti cardinalizi e aristocratici.



Oggi, assistiamo a un cambiamento profondo delle abitudini del nostro vivere. La società dei consumi ha portato l'Italia, e quindi anche Roma, a considerare gli avanzi dei pranzi quotidiani, o delle cene delle principali festività o di qualunque tipo di convivio, come qualcosa da tenere in poca considerazione, per cui, il più delle volte, vengono gettati, con uno spreco senza giustificazione. Vigè la mentalità del vuota dispensa o, meglio, dello svuota frigo. Tuttavia, la scena alimentare sta cambiando, e si inizia a considerare la cucina del riuso con maggiore attenzione, perché stiamo vivendo un periodo di profonda crisi economica, la quale implica una dimensione antropologica verso rituali culinari che ricordano la dieta quotidiana degli anni difficili. Non solo le famiglie romane, ma anche i grandi chef stanno rivolgendo al problema del riuso molta attenzione, sostenendo che un cuoco deve saper creare pietanze importanti da qualunque prodotto si trovi a trattare, perché anche dal riuso si possono realizzare soluzioni gustose fra tradizione e innovazione, come sostiene, per esempio, il grande Gualtiero Marchesi che propone una ricetta antica, reinterpretandola con eleganza: il pancotto alla cannella.

Roma è una città dove non sono molte le possibilità del riuso di pietanze lasciate in frigorifero, in quanto la sua cucina è semplice, realizzata con prodotti freschi, tutti sceltissimi, senza elaborazioni eccessive, come affermava Secondino Freda, escluse alcune eccezioni più complesse, meravigliose e indimenticabili. Vogliamo qui di seguito proporre una breve rassegna di pietanze tipiche del riuso che le massaie romane di un tempo hanno lasciato, sperando che gli esempi del passato possano essere di aiuto alle madri di famiglia di oggi, sia pure rivisitandole e adeguandole ai gusti attuali. Fra quelle adatte per il riuso, in genere, in questo periodo in cui si cerca di non sprecare nulla, si pensa agli sformati, alle torte salate con verdure, o con verdure e carni, riusando ingredienti rimasti da altre preparazioni. Certamente, torte salate e sformati attuali sono diversi da quelli della tradizione romana, perché sono entrati nella consuetudine elementi lontani dalle antiche abitudini: c'è la maionese, per esempio, o l'uso frequente della besciamella, di salse varie già pronte, spezie di ogni tipo che si ispirano a tradizioni culinarie di altre regioni italiane o delle cucine etniche.

LE MINESTRE IN ZUPPA

Uno degli alimenti più indicati a essere riusati resta sempre il pane. Si è iniziato a parlarne quando fece la sua comparsa il lievito, e gli Egizi furono all'avanguardia nelle tecniche di panificazione. Plinio il Vecchio, nella sua *Naturalis historia*, ricorda che, a Roma, il lievito rimase sconosciuto, probabilmente, fino alla vittoria riportata in Macedonia, nel 172 a.C., dal Console Paolo Emilio, e sempre Plinio ha lasciato, sull'interesse dei Romani per il pane, testimonianze interessanti. Nelle famiglie romane, un tempo, tutti gli avanzi venivano riusati in un gioco sapiente di gusti diversi, dove la fantasia suggeriva soluzioni saporite e gustose.

Come afferma un vecchio adagio, la minestra “è la biada dell'uomo” e la *minestra in zuppa*, utilizzando pane avanzato, poteva rappresentare, a volte, l'unico sostentamento per le classi meno abbienti. La zuppa non solo nutriva i più poveri, ma anche gli ammalati, i convalescenti, gli anziani e, a Roma, il venditore di pane “bruscato” gridava per le vie: “Pane bruscato!

IL PANCOTTO DI ADA BONI

Si mette in una pentola una quantità d'acqua proporzionata al numero delle zuppe; si aggiunge un po' di sale, un dito di olio e un paio di spicchi d'aglio mondati. Si rompe in piccoli pezzi del pane, si getta nella pentola e si lascia bollire il tutto per qualche minuto, mescolando di quando in quando. Il pancotto dovrà risultare denso e piuttosto elastico. Si scodella, aggiungendo in ogni piatto un altro pochino di olio e un pizzico di persa (maggiorana), nonché, se piace, un pizzico di pepe. È una zuppa sana, ancora molto in uso e che permette di utilizzare convenientemente il pane avanzato.

da “Cucina romana” di Ada Boni

Per ridonare il gusto all'ammalato!”. Da segnalare due gustosissime zuppe, tipiche dei Castelli Romani e in particolare di Velletri, basate sul riuso: la *zuppa di cavoletti* e la *zuppa di finocchietti*. Nonostante il nome, si tratta, in entrambi i casi, di *acqua cotta*. Risalgono al secondo dopoguerra e per la loro bontà si diffusero rapidamente presso le famiglie contadine; oggi sono entrate in tutte le cucine famigliari come piatti della tradizione. Nella *zuppa di cavoletti* il protagonista è il baccalà, proveniente dalla penisola di Gaspé, a Roma volgarmente detta “Gasper”. Al pesce non diliscato, si aggiungono le patate sbucciate e tagliate a pezzi, e il “cavoletto”, che in realtà è il cavolo nero spezzettato. A parte si fa abbrustolire il pane duro, si dispone nel piatto fondo, e si copre di acqua di cottura, baccalà, patate e cavolo nero; si condisce con olio extravergine d'oliva e si copre con una macinata di pepe nero. La *zuppa di finocchietti* è semplicissima e comprende solo pane rafferma abbrustolito, finocchietto, acqua, olio, pepe e sale, ma il sapore è celestiale. Meglio usare i germogli che spuntano, dall'autunno inoltrato alla primavera, dal rizoma dei finocchi selvatici, che vanno appena sbollentati nell'acqua cotta.

Un tempo, il pane secco si faceva rivivere non solo nella zuppa, ma, in particolare, come già precedentemente ricordato, nel *pancotto*, presente in tutta la cucina contadina romana. Ada Boni ne ha lasciato la ricetta romana tipica per eccellenza nel suo libro *La cucina romana*, che rispecchia il gusto e i profumi di Roma. Nel volume, inoltre, definisce “una piacevole preparazione”, quella ricavata dal pane rafferma tagliato a fette e riscaldato, per i *crostini*.

Non mancavano, e non mancano oggi, nei pranzi romani, nelle pizzerie o trattorie di lusso e alla buona. Diversi sono i modi per prepararli: con la provatura romana (piccolo formaggio fresco della grandezza e della forma di un uovo), con la mozzarella e le alici, con prosciutto e mozzarella, con i funghi, alla cardinale, al pomodoro. I *crostini* che i romani veraci adorano sono quelli *con il "merollo"* (il midollo), che, spalmato sulle fette di pane raffermo caldissime e con un pizzico di sale sopra, Ada Boni definisce: "una cosina sana e niente affatto cattiva". Ci sono aneddoti interessanti e piacevoli sul successo dei crostini a tavola, che val la pena ricordare. Nel 1966, a Cinecittà, si stava girando il film: "Il buono, il brutto e il cattivo" con Clint Eastwood, Eli Wallach e Lee van Cleef, e la regia di Sergio Leone. Uno degli attori, il venticinquenne Paolo Celli, cuoco prodigio, tra le pause delle riprese, utilizzando un piccolo fornello a carbone, si dilettava a offrire agli attori le specialità romane, tra le quali i crostini. Eli Wallach (il brutto) gli chiese di prepararli i crostini con provola e acciughe e il loro aroma attirò l'interesse di tutti gli attori, e anche di Sergio Leone. terminate le riprese, il nostro cuoco imbandì, per alcuni attori, presso la pizzeria "Fiammetta", una cena che riscosse grande successo, a cominciare dai sontuosi crostini "alla cardinale".



LE POLPETTE DI MASTROIANNI E SORDI

Fra la rassegna golosa delle polpette romane ce ne è una che, fin dai tempi antichi, non mancava mai ed era un classico riuso nella cucina del popolo, ancora golosamente viva nella tradizione di oggi: le polpette realizzate con l' "allesso", cioè la carne lessa. I romani non hanno mai tenuto in grande considerazione il lesso, in quanto la sua cottura prevede che le carni vengano messe a cuocere nell'acqua fredda, in modo che nel brodo finiscano tutte le loro sostanze, rilasciate gradualmente, dando origine a un brodo eccellente, ma a una carne non molto saporita. Con il brodo, secondo la tradizione familiare romana, si preparano vari piatti, a iniziare dalla tanto amata stracciatella, oppure si usa per completare umidi e spezzatini. Il romano, pur non amando la carne lessa, riesce a renderla ugualmente saporita riusandola in tanti modi.

Un tempo, a Roma, ogni giorno della settimana era destinato a una preparazione specifica, e il lunedì l' "allesso", o lesso, era il protagonista. La prima preparazione riguardava le tipiche *polpette di carne lessa alla romana*. Si tritava la carne insieme a grasso di prosciutto e lardo; si insaporiva il composto con parmigiano grattugiato, mollica di pane imbevuta nel latte, uovo, prezzemolo tritato, uvetta e pinoli. Le polpette, dalla forma di un disco un po' appiattito di circa 5-6 cm di diametro, con uno spessore massimo di 1-2 cm, venivano infarinate e poi passate nelle uova sbattute, nel pangrattato e infine fritte nell'olio bollente. Sia ieri sia oggi, dopo la frittura, possono anche essere ripassate in un buon sugo di pomodoro. La versione fedele delle polpette fritte alla romana può essere attualmente ancora gustata, tutti i giorni, al mercato di Testaccio.

Marcello Mastroianni amava in modo particolare le polpette, come risulta dall'intervista a Virna Lisi di Malcom Pagani e Fabrizio Corallo, sul "Fatto Quotidiano" del 28 settembre 2014: "Amavo la semplicità di Mastroianni, Marcello era il mio preferito: si metteva lì, recitava, aspettava la gamella con le polpette della madre... e poi, nelle pause pomeridiane, dormiva felice". In quanto ad amore per le polpette, Sordi non era da meno: prima di tutto non si sarebbe perso un pranzo domenicale a base di melanzane, polpettine, maccheroni e ricotta, preparate dalla sorella Aurelia

POLPETTINE DI AVANZI DI PESCE

Pesta in un mortaio questi avanzi di pesce ben nettati dalle spine, con mollica di pane inzuppata nel latte, parmigiano grattato, sale, pepe, prezzemolo trito ed uova quanto bastano per far una pasta non troppo soda e che passi per setaccio. Di questa pasta farai tante polpettine che involgerai in fior di farina e farai assodare in acqua bollente. Fa quindi una salsetta con pomodoro, piselli, filettini di tartufo potendo e in questo sugo, che si può tirare a gusto di chi dovrà mangiarlo, si mettano le polpettine ed al loro punto si servono.

Olindo Guerrini, "L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa", 1918



(*Alberto Sordi e la sua Roma, 2013*). Una volta, a Milano, dove stava lavorando al film "I Promessi Sposi", si trovò al ristorante con il regista Nocita. Il menu prevedeva il risotto allo zafferano con i "mondeghili". Alberto Sordi non capiva che fossero, e il regista gli spiegò che erano delle polpette milanesi di carne, di origine spagnola, ma lui rispose con il suo solito pungente umorismo: "Na polpetta, ma 'ndo sta er pomodoro?" e Nocita gli fece notare che il pomodoro non era previsto nella ricetta. "Come no?", e cominciò a decantare la bontà delle polpette fritte alla romana con il pomodoro.

Con il lessso, a Roma, si preparano altre pietanze di riuso dal gusto squisito, tanto da "supplire coll'arte ai sughi che furono estratti dalla carne", come afferma il Guerrini il quale, come pietanza romana di riuso della carne lessa, propone il *lessso alla Giaquinto*. Questa ricetta è dedicata al "benemerito autore" Adolfo Giaquinto che, pur avendo avuto i natali a Napoli, si trasferì fin dall'infanzia nella capitale, divenendo un affermato

esponente dell'arte culinaria romana, scrivendo *Il mio libro. Cucina di famiglia e pasticceria*, del 1899. In realtà, il *lessso alla Giaquinto* del Guerrini è quello che lo stesso Giaquinto chiama *bollito alla pizzaiola*. Si prepara in modo semplice, tagliando il lessso a "fettoline", disposte a strati in un tegame, inframezzati con un poco di olio, un trito di aglio, prezzemolo, origano secco, qualche pomodoro spellato senza semi, tagliato a listarelle. Sulla superficie si distribuisce la stessa quantità di olio e di trito che è stata messa all'interno e si fa stufare il tutto per una mezz'ora sul fornello o in forno. Fra le altre pietanze a base di lessso, è interessante anche il *bollito rifatto alla casalinga*, che Giaquinto propone in due modi: su un letto di cipolle affettate sottilissime e cotte a "fuoco dolcissimo" con lo strutto, nel primo modo si uniscono pomodori pelati tagliati a pezzi; nel secondo, si aggiungono, invece, un bicchiere di vino bianco secco, un po' di brodo e basilico. Nella lunga carrellata dei bolliti "rifatti", l'autore segnala altre pietanze: le *crocchette di bollito* e le *coppiette di bollito*, oltre al gustoso *bollito in insalata* e al *bollito freddo alla francescana*.

IL PICCHIAPÒ

Un piatto semplicissimo realizzato con gli avanzi, tipico di Roma, era la *carne alla Picchiapò*, una pietanza tradizionale di tante famiglie romane e di trattorie di poche pretese che, però, è ormai caduta nell'oblio. Non esiste una ricetta ufficiale, proprio perché si tratta di una ricetta di recupero: l'importante è usare la carne del brodo e la cipolla.

Le osterie romane, dall'inizio del secolo scorso fino agli anni Cinquanta-Sessanta, spesso profumavano di questo piatto semplice, veloce, molto buono, che permetteva agli osti di riutilizzare, con grandi risultati, tutta la materia prima avanzata, e di vendere un bel po' del loro vino (l'aggiunta di molto peperoncino costringeva gli avventori a bere abbondantemente). Si mondano le cipolline e si fanno rosolare qualche minuto con un filo d'olio, sale, mezzo bicchiere di vino bianco secco e un po' d'acqua, in un tegame di dimensioni adeguate. Quando i liquidi sono completamente evaporati (15 minuti circa), si aggiungono il pomodoro passato (o pomodori freschi)

e il peperoncino, si aggiusta di sale e si lascia completare la cottura delle cipolline. Si unisce, quindi, il lessò, con cui è stato fatto il brodo, tagliato a spezzatino, e si cuoce ancora per una mezzora con il coperchio. Si serve ben caldo.

L'origine del nome Picchiapò deriva probabilmente dalla storpiatura del nomignolo Picchiabbò, ripreso dal sonetto del Belli "Una Disgrazia" o da quello di Trilussa "Er nano diplomatico", che parla di quel personaggio "buffone, pieno de bon senso".

Tornando al libro di Giaquinto, che nulla ha dimenticato delle abitudini romane a tavola, troviamo ricette che ricordano le polpette, ma che, come struttura, sono diverse: si tratta delle *crocchette*, realizzate con vari ingredienti freschi o di riuso. Curiose e interessanti sono quelle che riutilizzano vari tipi di pastasciutta, che presenta con il titolo di "*crocchette di tagliatelle, di spaghetti e di maccheroni*". Sono composte con vari avanzi di pasta ben condita, tritati finemente, ai quali si uniscono una buona dose di besciamella, un uovo, formaggio groviera grattugiato e sale, se necessario. Quando il tutto è ben amalgamato, si distende su un piatto lungo e

LA FRITTATA CO' L'ALLESSO

Mezza dozzina d'ova, pepe e sale
 Se trita e ce s'ammischia un po' d'erbetta.
 D'alleso magro un etto, fetta a fetta,
 tajato come l'ostie, tale e quale.
 De strutto giusto er tanto che impecetta
 er fonno a la padella, bene o male.
 Gnent'oyo, mejo er sugo der majale
 che inzaporisce e imporpa la scarpetta.
 Se mette la padella, se controlla
 quanno lo strutto chiacchiera cor foco
 e ce s'affonna un trito de cipolla.
 Sbatacchia l'ova e tutto, quanno hai fatto,
 butta in padella. È bona, costa poco
 e ne vorresti sempre un artro piatto.

Sonetto di Mario Berenato, poeta del Centro Romanesco Trilussa



largo perché si raffreddi. Non appena il composto sarà freddo e rassodato, si preparano tante crocchette a forma ovale, si passano nella farina, poi nell'uovo sbattuto e nel pangrattato e si friggono nell'olio extravergine d'oliva bollente.

Una delle preparazioni più antiche e diffuse nella cucina romana sono le frittate; alcuni esempi risalgono a quelle citate da Apicio, nel capitolo "per cocer ova in ogni modo". È possibile realizzarle con qualunque ingrediente, ma una delle più conosciute e saporite è la *frittata con l'alleso avanzato*, tipica del riuso. Si ottiene sminuzzando in pezzi molto fini la carne lessa, e insaporendola in padella con strutto o olio e una cipolla tritata finemente e fatta imbiondire. Si uniscono le uova sbattute, condite con sale, pepe e pecorino grattugiato.

Esiste una frittata tutta particolare, molto apprezzata anche dalla società aristocratica nei secoli passati e poi divenuta tipica del riuso della cucina romana del popolo, ricordata ancora oggi. Si tratta della *frittata rognosa*. Un tempo, le massaie romane la preparavano con pancetta, prosciutto,

LA FRITTATA ROGNOSA

Si Dio me fa sta grazzia,
senti, sposa,
do ffoco a ccasa: vjojjo fa uno strillo,
vojjo maggna'na frittata rognosa
e bbravi maccheroni cor sughillo.

Giacchino Belli, *“La mojjettina de bbon core”*

avanzi di carne arrosto tritati finemente e anche salsiccia, fatti ripassare in padella, su cui versavano le uova sbattute, aggiungevano il formaggio parmigiano e la friggevano come le altre frittate.

Era detta “rognosa” perché, una volta cotta, sulla sua superficie comparivano i vari pezzetti di carne. Oggi si prepara solo con il prosciutto, ma, volendo, si può realizzare all’antica, ottenendo un’ottima, sostanziosa e golosa pietanza come quella che il Belli descrive ne *La mojjettina de bbon core*.

HANNO COLLABORATO

Massimo Borghetti

(CT Lazio altre province)

Francesca Romana Castellani

Anna De Donato Nascani

Carlo De Paolis

(DCST Lazio altre province)

Silvia De Vincentiis

Claudio Di Veroli

Roberto Dottarelli

Maria Attilia Fabbri Dall’Oglio

(DCST Roma)

Gabriele Giuseppe Gasparro

(CT Roma)

Tiziana Marconi

Alessandro Pini



Abruzzo



LA “COSTA DI MAGGIO”

Nell’Abruzzo di una volta, dove era la povertà (se escludiamo le poche famiglie ricche) a dominare la scena della vita quotidiana, la madre di famiglia era attenta a non sprecare quelle piccole quantità di cibo rimasto in dispensa che, se non bastavano da sole per realizzare una pietanza, risultavano utili per una ricetta nuova insieme ad altri ingredienti. Per la civiltà agro-pastorale, che è alla base della cultura abruzzese, maggio era considerato un mese determinante per il contadino, il quale, alla fine dell’inverno, ha esaurito le sue scorte e sa che la sopravvivenza della propria famiglia è legata all’esito dei raccolti successivi.

La “costa di maggio”, che significa ripida salita, stretto passaggio, allude proprio alle lunghe e faticose giornate di lavoro nei campi, ma anche alla difficoltà di superare certi momenti di precarietà economica e alimentare prima di arrivare al nuovo raccolto. Era, quello, un difficile mese di transizione, tra le provviste dell’anno precedente, ormai quasi esaurite, e il nuovo raccolto che si annunciava, ma che sarebbe potuto anche andare male. Più che in altri periodi, si invocavano le piogge: “l’acqua di maggio”, particolarmente benefica per il raccolto che andava maturando. Questo mese era, perciò, festeggiato con diversi riti dal sapore magico, antico: una stagione poco propizia, avara di pioggia, significava la fame.

La *pignata di maggio*, cibo di rito nel calendimaggio, è una minestra formata di ogni tipo di legumi e cereali, spesso sette o nove come numeri magici (anche se il numero era più legato a quello che si aveva), piccole quantità di pasta secca di vari formati o ritagli di pasta fresca, “munnez-zajje”, rimanenze recuperate nel fondo dei ripostigli. Chiamata diversamente nelle varie località, veniva distribuita anche tra i poveri, che ne chiedevano per carità, e tra i popolani, e anche gli amici se la scambiavano in segno di solidarietà.

In una festa tipica della società contadina di Barete (AQ), viene servita la *minestra dei “ranati”*, una zuppa di legumi di recupero, tradizionale dell’Abruzzo. Il giorno del primo maggio si festeggia con una sorta di rito collettivo, che porta la comunità di Barete a riunirsi in piazza, per consumare una minestra fatta di ceci, cicerchie, lenticchie, granturco e grano,

avanzi delle dispense che, durante le prime ore della mattina, i ragazzi raccolgono di casa in casa recitando una filastrocca: “tanti aghi ci puoi dà, tanti sacchi ne possa rifà”. Questa festa indica l’uscita dal periodo tardo invernale, durante il quale l’agricoltura non produce beni di consumo. In questa circostanza, ancora oggi, viene recitata anche la seguente filastrocca: “cicirinati, cicirinati, vengano boni a chi me gli à dati, e a chi non me gli à dati, gli a pozzano a venì tutti affoagnati”, un’antica tradizione dell’Alta Valle dell’Aterno.

CON LE “VIRTÙ” LA CUCINA DEL RECUPERO DIVENTA UN RITO

Le *virtù*, un piatto tipico del Teramano, il più rappresentativo tra le “pignate di maggio”, ricorda una società basata sul risparmio e sul riuso, o meglio sul “diverso uso”, dove la povertà veniva arricchita con creatività e gusto. Almeno sette tipi di verdure, cucinate insieme ad avanzi di pasta e carne di maiale, in coincidenza del passaggio alla primavera. Un esempio di come la cucina non sia soltanto mera esecuzione, ma si appresti, nel corso dei secoli, ad assorbire specifici significati antropologici per intere comunità. Piatto simbolo della gastronomia abruzzese, è preparato il primo maggio, e in esso convergono antiche consuetudini, quelle che modulavano l’esistenza contadina fin dal tempo dei Romani.

Le *virtù* rammentano, in questa quotidianità consumistica e distratta, la società che insegnava il valore del risparmio, quando si doveva fare di necessità virtù. Una volta, infatti, quando non c’erano i frigoriferi, non si gettava via niente e le donne erano sapienti protagoniste in cucina.

Nel momento di passaggio delle stagioni, era usanza preparare un cibo gustoso abbinando, alle primizie dell’orto, gli avanzi dell’inverno, come legumi secchi, residui di pasta di varie tipologie, pezzetti essiccati di maiale. L’antico rito si rinnova ogni anno nella sua attualità e nel sapore originale derivante dalla miscela dei diversi ingredienti, la cui preparazione richiede tempi lunghissimi, perché cotti quasi tutti separatamente, prima di essere mescolati in modo tale che il gusto di nessun componente



emerge in modo particolare. Il profilo antropologico e culturale di questa ricetta la rende un’eccellenza del territorio. Essa ripropone echi di una tradizione che appartiene a tutti. In una realtà che frantuma velocemente esperienze e attese, la saggezza di una civiltà di tempi lenti tramanda alle giovani generazioni costumi che sono anche memoria collettiva.

L’intera comunità cucinava le virtù in abbondanza, per offrirle anche ad amici e indigenti, in un reciproco scambio che rinsaldava i vincoli di fratellanza. Le virtù sono, per l’occhio e per il palato, una grande festa di tanti elementi “poveri”, arricchiti da personale creatività. Secondo la tradizione, questa vivanda non può essere preparata con meno di sette tipi di verdure, legumi, aromi, pasta, e di sette ore di cottura, forse per un legame mistico con i sette doni dello Spirito Santo. Definirle solo cibo è riduttivo. Esse hanno, di certo, sempre significato la fecondità dei nuovi raccolti dopo un ciclo agrario improduttivo, una sinfonia di odori, sapori e forme, dove ogni elemento ha un ruolo insostituibile ma non

predominante e tutti concorrono a creare un equilibrio armonico. Poiché la lista degli ingredienti è infinita, la preparazione lunga e laboriosa, le erbe aromatiche dosate con accurata “sapienza”, dare la ricetta delle virtù è quasi impossibile.

Qui di seguito riportiamo solo l’elenco degli ingredienti per 20 persone: 1 kg di fagioli borlotti, 1 kg di fagioli tondini bianchi, 1 kg di ceci, 100 g di lenticchie, 100 g di grano, 100 g di cicerchia, carote, sedano, cipolle fresche, aglio fresco, un mazzetto di erbe aromatiche (maggiorana, timo, menta, santoreggia, salvia, alloro), 2 kg di fave fresche, 1 kg di piselli freschi, 2 zucchine, 3 carciofi, 2 kg di verdure fresche dell’orto (bietole, indivia, cicoria, aneto, borragine ed erbe spontanee di campo), musetto, orecchie, zampetti, osso di prosciutto di maiale, 1 mestolo di salsa di pomodoro, 500 g di pasta secca mista, 500 g di pasta all’uovo mista, 300 g di pancetta di maiale, 200 g di olio, sale, pepe e una grattugiata di noce moscata.

Non bisogna dimenticare, però, che chi poteva contare su queste tradizioni era comunque un privilegiato. Non per tutte le famiglie era possibile avere a disposizione una dispensa così ricca, anche se di rimanenze. Specie nel dopoguerra, la fame era il nemico reale contro il quale bisognava combattere giornalmente, l’esito della sfida era comunque destinato a lasciare segni tra gli sfortunati contendenti.

A titolo di illuminante testimonianza della solidarietà e dello spirito che viveva in quei tempi nelle comunità abruzzesi, vogliamo ricordare come l’osso del prosciutto, con la carne ormai consumata da un pezzo, veniva passato giornalmente da famiglia a famiglia e usato per insaporire le minestre, ed era denominato, in dialetto, l’“assapratour” (insaporitore). Questa operazione veniva ripetuta molte volte e rappresentava un gesto di profonda mutua solidarietà nel quartiere, che rendeva più graditi e saporiti i miseri pasti.

Se del maiale non si butta niente, l’utilizzo degli ossi che residuano dalla lavorazione delle salsicce, offrono la possibilità di confezionare un saporito *brodo di porco con zitone*. Si utilizzano cicoria, cipolla, sedano e carota, aggiungendo poi uova e formaggio grattugiato, mescolati insieme, e quindi la pasta lessata a parte.

LE ZUPPE DEI PASTORI

Nel passato, in Abruzzo, la panificazione non era molto frequente, sia per il costo della legna, sia per la scarsa disponibilità dei forni, e anche perché era in vigore una tassa sulla cottura, denominata “focatico”; di conseguenza, era importante che il prodotto avesse una lunga durata. Naturalmente, ciò produceva anche l’effetto di avere inevitabilmente rimanenze di pane rafferma, oggetto di riutilizzo nelle varie preparazioni di cucina: grattugiato, a fette, spezzettato, sbriciolato. La cucina dei pastori abruzzesi si differenzia, fin dalle origini, da quella puramente agricola, legata al ritmo delle stagioni e alle diverse aree geografiche: più ricche quelle collinari e pianeggianti, povere e avara le montuose. Potremmo definirla semplice, eppure, a ben guardare, è più complessa e completa, se non sofisticata, di come appare a un primo approccio. È proprio dalla pastorizia che prende forma la struttura della cultura gastronomica degli abruzzesi. Parliamo per lo più di piatti “poveri”, se a questo termine diamo valore relativo, in rapporto ai pochi ingredienti che li componevano. Erano però ricchi di sapore, spesso rafforzati da aromi appena raccolti. Tutto ruotava sui prodotti caseari o sull’agnello, presenti in ogni preparazione: nel brodo con la cicoriella non può mancare il pecorino, così come è presente nell’agnello “cacio e uova”, nella pastuccia o nella zuppa di Pasqua, tanto per fare qualche esempio. La *zuppa di Pasqua* è uno dei segni di una gastronomia agro-pastorale che si rintracciano tra Bologna e Tortoreto. Conosciuta e preparata in poche famiglie, è un perfetto connubio di aromi e sapori tra i prodotti pastorali e quelli dell’aia. In un tegame di coccio, si adagiano le fette di pane rafferma abbrustolite, bagnate col brodo di gallina e un mestolino di uova sbattute, una spolverizzata di pecorino grattugiato, la caciotta a dadini e fettine sottili di lonzino di maiale. Si formano tre strati, si lascia sul fuoco basso per 20 minuti circa, e prima di servire si versa ancora un mestolo di brodo bollente. La zuppa veniva preparata la mattina del giorno di Pasqua e consumata al rientro dalla prima messa di Resurrezione, a colazione.

Non c’era pausa, durante le giornate estive dei pastori e dei contadini nell’alta valle dell’Aterno, che non prevedesse una tappa alla fonte, per rinfrescarsi con la *zampanella*, pane rafferma bagnato con l’acqua “leggera”

di fonte e condito con una cipolla. E se la dispensa di famiglia scarseggiava, sempre con il pane raffermo, a Tornimparte, si preparava, di sera, la cosiddetta *acqua cotta*, pane raffermo fatto gonfiare nell'acqua bollita con foglioline di lauro e spicchi di aglio, e poi posto (senza farlo sfaldare) su una tavola da polenta con sopra lardo fritto, o ventresca, o formaggio e (quando c'era) olio.

Se caratteristica della masseria è la rigida gerarchia, in cui si fondono paternalismo e divisione dei ruoli e del lavoro, nell'atipica società pastorale, senza donne, assume un posto preminente l'alimentazione estremamente povera, ammannita dagli stessi pastori e tesa fino allo spasimo a usare la fantasia per elaborare i miseri ingredienti. Con il pane raffermo si preparava il *pane arrotolato*, una sorta di pancotto, girato come la polenta, con l'aggiunta della micischia, la pecora seccata al sole, dal gusto prepotente e non certo da tutti tollerato, oppure l'*acqua pazza*, ossia fette di pane bagnate con il siero del formaggio e della ricotta, con verdura di stagione.

La giornata del pastore iniziava con il pappone fatto di patate e pane raffermo bolliti insieme al latte fino a quando gli ingredienti non formavano una crema densa e omogenea. Il pasto principale era una *zuppa di pane raffermo* cotto con acqua, sale, aglio, erbe aromatiche e l'aggiunta di verdure, come funghi, lampascioni, asparagi, per lo più stagionali e raccolti nei diversi luoghi dove si sostava. Il *pancotto pastorale* è il cibo che utilizza gli òrapi, spinaci selvatici che crescono nei pressi degli stazzi delle pecore. Colti gli spinaci selvatici e cotti a parte, si mischiano al pane secco, al siero e alla ricotta, per un fantastico "pan cotto". I pastori usavano cuocere il pane nel siero, altro prodotto di recupero, che residuava dalla lavorazione del latte.

POLPETTE PICCANTI

Ingredienti: pane raffermo, fiordilatte, olive nere, capperi, uova, formaggio pecorino, pepe.

Preparazione: in una casseruola mettere il fiordilatte tagliato a dadini, le olive snocciolate, i capperi, il pane ammorbidito nell'acqua e poi strizzato bene, le uova, il pecorino e il pepe. Amalgamare bene il tutto formando delle polpette da friggere in olio bollente.

CIAUTELLA

Ingredienti: pane raffermo bagnato con acqua, aceto, olio, pomodoro da insalata, basilico, mentuccia, aglio, sale.

Preparazione: in un vassoio capiente disporre le fette di pane raffermo bagnato con un po' d'acqua, versarvi sopra qualche goccia di aceto, abbondante olio, sale, pomodoro tagliato a fette, basilico, aglio e mentuccia tritati.

Le condizioni di viaggio dei transumanti erano estremamente difficili, molti risparmiavano sulla razione giornaliera per vedersi riconoscere la differenza in denaro, e anche un pezzo di pane raffermo era un alimento prezioso. Il pasto quotidiano era costituito proprio da quest'ultimo, bagnato e condito semplicemente con sale e olio. Oggi ne esistono numerose e varie rivisitazioni.

Con pane raffermo e rimanenze di formaggi, si confezionavano le *polpette cace e ove*. Non c'è forse piatto abruzzese che racchiuda in sé tante caratteristiche positive: è semplice da preparare; si può fare tutto l'anno; è una valida alternativa ai secondi di carne; è efficace per riutilizzare formaggi che stanno per indurirsi troppo e pane che sta per seccarsi. Si tratta di una ricetta in cui il buon pecorino è il vero protagonista e tutto è pensato in funzione di una delicatezza che non copra il sapore del formaggio. Nulla toglie, però, che si mantenga la tradizione di un piatto saporito, calorico e di "recupero": quindi vari formaggi, molta mollica di pane (metà del formaggio) per economizzare e aglio tritato per insaporire; e poi ancora peperoncino ed erbe aromatiche nella salsa di pomodoro. Le polpette si confezionano utilizzando mollica di pane, specie se il formaggio è troppo fresco, per aiutare a legare l'impasto; il formaggio sbriciolato o grattugiato grossolanamente: un misto di pochissimo semifresco di vacca e pecorino poco stagionato; uova sbattute bene, ma molte di più rispetto a quelle utilizzate per le normali polpette di carne. Qui, infatti, non servono solo per "legare" gli ingredienti, ma sono protagoniste: 6-7 uova ogni 500 grammi di formaggio, poi un poco di prezzemolo tritato finemente. La qualità del pecorino è importante, così come lasciare riposare almeno mezz'ora l'impasto, prima di fare le polpette e friggerle in olio extravergine, a media temperatura. Nel frattempo,

si prepara (in una padella larga) la salsa di pomodoro, leggera, con poca cipollotta a stufare e i pomodori a scaldarsi dieci minuti. Quindi si mettono le polpette a insaporire nella salsa per altri dieci minuti.

Per la *minestra di pane*, quello raffermo si mette in una pentola con acqua salata, lasciandolo cuocere adagio. Si prepara un soffritto con olio, aglio, rosmarino e peperoncino tritati, si versa il composto nella pentola con il pane e si completa la cottura.

La ricetta del *pancotto ricco* prevede l'utilizzo di fette di pane raffermo, sulle quali si versa una minestra fatta con un soffritto, nell'olio, di porri e peperoncino, al quale si aggiungono acqua salata, prezzemolo e infine uova sbattute. Ricordiamo anche il *pancotto teramano*, con sapore predominante di cipolla; il *pane in galluccio* che si prepara mettendo in un tegame l'acqua, il rosmarino, l'aglio, il sale e l'olio; quando il tutto bolle, si aggiungono le fette di pane raffermo, si spegne il fuoco e si serve caldo con una spruzzata di pecorino. Un'antica saporitissima ricetta abruzzese a base di pane raffermo è l'*acqua "cunnite"*. Si fa bollire l'acqua con olio, aglio e alloro e vi si versa un composto di pane raffermo, tritato grossolanamente, amalgamato con uova sbattute, formaggio grattugiato e un pizzico di noce moscata.

Il pane avanzato può essere riutilizzato in vari altri modi, spesso comuni ad altre regioni d'Italia: per i *crostini* all'olio, con basilico e cipolla; per la *bruschetta* al pomodoro; per il *soufflé* con latte, uova montate, formaggio fondente, il tutto in forno fino a doratura; per la *frittata dolce*, in padella con latte, uova, zucchero, scorza di limone e uvetta. Per fare la *torta di pane* si utilizzano: pane raffermo bagnato nel latte, uova, miele, frutta fresca di stagione come fichi, uva, prugne, pesche, mele, cioccolato in scaglie. Si amalgama il tutto, si versa in una teglia spolverizzando con lo zucchero, si aggiunge qualche fiocchetto di burro e si inforna per 30 minuti a 180 °C.

Nel territorio pescarese sono tipici "*li surgitti chi lu pane a'rfatte*". Si bagna il pane raffermo, si strizza per bene, si aggiungono farina, uova, formaggio di pecora, sale e pepe. Si amalgama un impasto abbastanza consistente per formare gli gnocchi. Si lessano in acqua leggermente salata e si condiscono con salsa di pomodoro (aromatizzata con basilico o una foglia di lauro) e formaggio. In alternativa, si possono condire con olio d'oliva, aglio e peperone crusco.



Da un vecchio ricettario teramano, ecco la ricetta per le *frittelle di pane*. In una casseruola si porta a bollire il latte con lo zucchero e il burro; si sala, si aggiunge poco per volta il pane casereccio raffermo tritato, rimastando con un cucchiaino di legno. Tolto dal fuoco, si lascia intiepidire incorporando un uovo intero, due tuorli e infine gli albumi montati a neve. Con le mani si confezionano delle polpette grandi come un'albicocca, si friggono nell'olio di semi caldo, fino alla doratura; si sgocciolano su carta assorbente e si spolverizzano con lo zucchero.

DALLE RICETTE FAMILIARI

Un modo con cui i contadini dell'entroterra pescarese riutilizzano gli avanzi di verdure varie, è realizzare uno *sformato*, aggiungendo alle verdure le uova, un goccio d'olio extravergine d'oliva, il formaggio dolce grattugiato e una patata lessa schiacciata. Quando avanzano le cime di rapa bollite, si possono utilizzare per le *frittelle di cime di rapa*. Si prepara una pastella con uova, sale, farina e si lascia riposare un'ora circa. Si versano nel composto

le cime di rapa, tagliate sottilmente, e si mescola. Le frittele si friggono a cucchiaiate in olio bollente e, quando saranno dorate, si scolano su carta assorbente prima di servirle.

Con la purea avanzata si realizzano le *cotolette di patate*, aggiungendo burro, latte, pecorino, sale, pepe. Si mescola il tutto e si formano delle cotolette di circa 1 cm di altezza. Dopo averle passate nell'uovo sbattuto e poi nel pane grattugiato, si friggono in abbondante olio.

La *carne lessata*, che è stata utilizzata per fare il brodo, se avanzata, può essere "*riscucinata*": in un tegame si aggiungono, alla carne ridotta a pezzetti, olio extravergine d'oliva, passata di pomodoro, patate a cubetti e peperoncino (a piacere). Sempre con la carne lessata, macinata, unendo un paio di uova fresche, il formaggio grattugiato e un pizzico di noce moscata, si realizza la farcia di ravioli e di cannelloni.

Con il bollito di manzo avanzato si prepara *l'insalata di lessato e verdura*. Si puliscono piselli, carote, patate e zucchine e si lessano in acqua bollente salata; negli ultimi minuti si aggiungono i funghi. In un'insalatiera si uniscono le verdure cotte, il lessato tagliato a tocchetti, le olive, i ravanelli, il basilico, la senape stemperata con l'olio e l'aceto. Si mescola il tutto e si serve.

Gli avanzi del pollo arrosto, senza pelle e tendini, si riutilizzano nella *zuppa regina*, tritando la carne insieme a mandorle dolci sbucciate e alla mollica di un panino inzuppato nel brodo o nel latte. Si mette il tutto in una zuppiera e si versa del brodo caldo, al quale si possono aggiungere dadini di *pane fritto*. Per questi ultimi si utilizzano tocchetti di pane raffermo, passati nell'uovo sbattuto con parmigiano e sale (poco), e poi fritti in abbondante olio di arachidi.

Un modo di riuso del lessato avanzato, disossato, è quello di cucinarlo con cipolla, carota, costa di sedano, patate, olio, peperoncino, salsa di pomodoro, sale. In una padella antiaderente si soffrigge leggermente, con olio di oliva, un trito di cipolla, sedano e carota, e dopo un minuto si aggiungono le patate sbucciate e tagliate a tocchetti piccoli. Si fanno rosolare, facendo attenzione a non farle attaccare. Si uniscono i pezzi di lessato, un pezzetto di peperoncino, si sala e si mescola con attenzione per non far sbriciolare troppo la carne. Quando si è insaporita, si aggiunge la salsa di pomodoro e mezzo bicchiere d'acqua, portando a cottura le patate. Il fuoco non deve essere molto vivace e il sughetto non deve ritirarsi.



TIMBALLO IN CAMICIA

Ingredienti: pasta frolla, tagliatelle del giorno prima già condite, polpettine, funghi trifolati, zucchine cotte a pezzettini, piselli, mozzarella scolata, formaggio grattugiato.

Preparazione: foderare una teglia con un disco di pasta frolla, inserire le tagliatelle e tutti gli altri ingredienti. Con un altro disco di pasta frolla ricoprire il timballo, punzecchiare la superficie con la forchetta, spennellarla con il rosso d'uovo sbattuto e infornare per ¾ d'ora a 190/200 °C.

Con la carne arrostita avanzata e tritata, aggiunta a un composto di uova, prosciutto, formaggio grattugiato e maggiorana, si farciscono i peperoni rossi, divisi nel senso della lunghezza, e infornati per 30 minuti a 170 °C.

Una volta, la polenta si faceva in quantità superiori rispetto al consumo momentaneo, perché la lunga cottura (40 minuti) e la forza che ci voleva per girare l'impasto (per evitare grumi e non far attaccare sul fondo la polenta che si cuoceva) richiedevano un insieme di sapienza, forza e attenzione. Segno di cibo abbondante per tutti ma povero negli ingredienti, la polenta si arricchiva di un rito tutto particolare che era l'aiuto dei componenti la famiglia, ma anche della sapienza di rendere appetitoso il piatto con un sugo (prevalentemente con salsicce) che ne arricchisse il sapore e il profumo. Si stendeva, al termine della cottura, sulla spianatoia e tutti mangiavano insieme. La polenta avanzata si metteva da parte per preparare la *polenta riscaldata*. In una padella (meglio se antiaderente) si scaldava l'olio con un pezzetto di peperoncino, si aggiungeva la polenta e un po' di sugo, se fosse avanzato. In questa prima fase la polenta si presentava dura, ma, con il calore, man mano diventava più soffice. L'importante era che, durante la ricottura, si schiacciassero i pezzi di polenta con la forchetta, in modo da renderla soffice. In fondo alla padella si formava una sottile crosta che rendeva il tutto più appetitoso. Per gli amanti del croccante, quando la polenta riscaldata era pronta (dopo circa 20 minuti), si lasciava ancora per qualche minuto sul fuoco senza girare. Con la polenta avanzata, tagliata a listarelle, si prepara anche la *polenta pasticciata*. Il pasticcio, composto a strati alternando la polenta, il formaggio primo sale e i cotechini, fino a esaurimento degli ingredienti, si mette in forno a 160 °C per 30 minuti.

COLENNA

Ingredienti (per 10 persone): polenta scondita avanzata, 350 g di farro perlato, 2 stinchi di maiale, pecorino grattugiato, 1 dl di olio extravergine d'oliva, 1 cucchiaio di aceto di Montepulciano d'Abruzzo, sale, prezzemolo, sedano, carota, cipolla, aglio, rosmarino, peperoncino.

Preparazione: lessare gli stinchi con sedano, carota e cipolla e lasciarli raffreddare nel loro liquido. Scolarli, disossarli e condirli con aceto, prezzemolo e olio. Riportare a ebollizione l'acqua di cottura e lessarvi il farro. Tagliare a fette di 1 cm la polenta e grigliarla. Riscaldare l'olio in una padella e farvi dorare l'aglio con il rosmarino e il peperoncino. Disporre la polenta su un piatto di portata. Aggiungere il farro e la polpa dello stinco sminuzzata. Cospargere di pecorino grattugiato e condire con l'olio aromatizzato al rosmarino, ben caldo. È ottimo come inizio cena.

CON GLI AVANZI DELLA TAVOLA MARINARA

La marineria pescarese usa preparare un appetitoso sugo: dopo aver spinato vari tipi di pesce, destinati ad altre cucine, le lisce, con le teste e le code, ben lavate, sono messe in un tegame con la passata di pomodoro, l'aglio e l'olio extravergine d'oliva, il sale e il peperoncino a piacere. Quando il sugo è pronto, si filtra per eliminare le lisce, le teste e le code e vi si aggiunge la pasta, preferibilmente spaghetti spezzati o tubetti, lessata in precedenza, per terminare la cottura.

Il pesce lessato, come quello proveniente dalla cottura del brodetto (o della zuppa), si presta assai gradevolmente al molteplice riuso gastronomico, tanto da produrre rinnovati e squisiti sapori della tavola marinara. Pure il pesce cotto in graticola rinviene sotto golosi aspetti di sensorialità nuova, ma richiede operazioni più articolate. Il pesce fritto, invece, presenta problematiche condizioni di riuso immediato. Perfino il pesce marinato - forse il più presente tra gli elementi residui, per via del forte impegno gustativo, non sempre gradito a ogni palato - si presta a combinazioni di riuso del tutto inconsuete.

Il sugo residuo del "brodetto alla vastese", con la semplice aggiunta di "na fizzitèlle" di spaghettini, costituisce un riuso immediato per un primo

piatto marinaro. Il pesce residuo del brodetto va diviso in tre parti: quello bianco (o, meglio, le sue delicate carni; che, poi, sono la sola qualità che si utilizza per il noto piatto vastese, mentre quello azzurro è severamente bandito); i molluschi, cioè le seppie piccole, i calamari e i polpi; i crostacei, ossia pannocchie, eventuali gamberetti, granchi e mazzancolle, le varianti di stagionalità alterna. Con il pesce bianco si confezionano, in prevalenza, combinazioni elaborate da aggiunte migliorative, mentre dal riuso dei molluschi nascono nuovi contorni e guarnizioni; infine, dalla rielaborazione dei crostacei derivano gustose salse.

Se avanza del pesce appartenuto al brodetto, si spina e si mette a riposare facendolo rinvenire con olio, poco sale e limone, dopo aver messo da parte i molluschi e i crostacei che sono destinati a guarnire. Quindi lo si frantuma con delicatezza e se ne realizzano *polpette* del diametro di 3 cm, dopo averne ricavato un amalgama assieme a pane grattugiato, prezzemolo, aglio e peperoncino (non sempre piccante, onde rispettare i gusti soggettivi). Imburrata la teglia, vi si depongono le polpette che andranno cotte in forno, a buon calore, per pochi minuti. Sfornate che siano, si guarniscono con un trito di molluschi eseguito a parte, arricchito degli stessi odori, assieme a sedano tagliuzzato e a un goccio di aceto balsamico.



Dagli sgombri lessi d'avanzo, si toglie la solida spina e se ne mette, in casseruola, a riscaldare, la carne bianchissima e soda, facendola rinvenire attraverso un battuto di aglio e prezzemolo, amalgamato con olio extravergine. Disposta sul piatto di portata, si irroro di succo di limone, contornando con avanzi di gamberetti spezzettati, aglio e sedano messi a marinare per un'ora, attraverso un bagnetto verde e uno rosso a base di basilico e di peperoncino fresco.

Una *mousse* per contorni di recupero si realizza pestando e passando al setaccio l'avanzo di polpa di pesce. Si amalgama con tartara e tuorli d'uova sode, unendo pepe nero in polvere e si scalda a bagnomaria con poco burro, mescolando bene. Gli avanzi di pesce al forno, innanzitutto, vanno fatti rinvenire in una bagna a base di poca acqua assieme a olio e limone, dopo averne scartato teste, spine e code. Quindi, se ne combina una tritata di mortaio aggiungendo qualche capperi, foglie di basilico, recuperi di peperone dolce e poco sale: si passa ad amalgamare il tutto con l'uovo sbattuto per una *frittata* succulenta, di gusto decisamente insolito.

Il pesce fritto avanzato si presta a svelte marinate d'occasione: dopo avere proceduto alla non agevole spinatura, con l'eliminazione anche di teste e code, si dispone la carne di risulta sul fondo - usando una piccola teglia di coccio a bordo rialzato -, si irroro di aceto caldo, lasciando riposare per i minuti occorrenti all'asciugatura incipiente. Quindi, si procede a spolverizzarne la superficie con zafferano, ripetendo l'attesa d'assorbimento. Si replica l'identica operazione, almeno per altri due strati, in modo

da colmare possibilmente il piccolo recipiente e chiuderlo ermeticamente con un coperchio piatto, in modo da poter essere lasciato a "maturare" per qualche giorno. Se ne otterrà una specie di *scapece* domestica dal sapore inconfondibile.

Dagli avanzi di grigliata - oltre al muggine, che vi vede la sua fine ideale - sortiranno altri pesci (sogliola, sarago, triglia, nasello, rombo, torpedine), molluschi (calamaro, seppia, polpo) e qualche "cartilagineo" (piccola razza, occhialino). Dopo averli accuratamente separati e privati di spine, ossi e scaglie, se ne possono ricavare *bocconcini* procedendo in questo semplice modo: ritagliare a strisce larghe i molluschi in modo da unirvi, arrotolandoli, porzioni di pesce recuperato e fissando il rotolo con uno stecchino. Preparata a parte una bagna a base di uovo sbattuto con prezzemolo, aglio e borragine, si irrorano gli involti ricavati e si passano a friggere in abbondante olio extravergine. A operazione avvenuta, si estrae lo stecchino e si guarnisce con la mousse della ricetta descritta in precedenza.

Dal recupero del pesce mandorlo, cucinato prevalentemente in casseruola, potranno essere utilizzate le sue squisite carni solo da mano esperta (e dente provetto), a causa dell'esagerata presenza di spine. Anche se il pesce è già stato spinato in occasione della prima cottura, è il caso, nel riproporlo, di ripetere il trattamento. Dopo la laboriosa cernita, si pone, nella casseruola, un doppio (e, se disponibile, un triplo) strato di carni recuperate, irrorando ognuno di essi con olio, sale, aglio spezzettato, prezzemolo e abbondante peperoncino piccante (stavolta tassativo). A fuoco vivo, la cottura va protratta per almeno un'ora, a coperchio fisso. Si ottiene, così, una ghiottoneria maggiorata, perché occasionalmente privata della difficoltà di fare attenzione al preoccupante (e spinoso) intralcio.

Per recuperare gli avanzi di baccalà, comunque cucinato, togliere accuratamente le spine e la pelle, pestarlo in un mortaio con aggiunta di maionese, e farne un impasto per polpettine da friggere in burro, dopo averle rotolate in un amalgama di uovo sbattuto e rivestite di crusca.

Dal recupero dell'anguilla natalizia (o di capitone) arrostita, si può ottenere un umido di riuso dal particolare aspetto esotico: soprattutto perché siffatta carne si combina molto bene con spezie ed elementi dall'uso sporadico nelle tradizioni gastronomiche del territorio. Dopo averne risoffritto

SUGO DI RANA PESCATRICE

Ingredienti: avanzi di rana pescatrice, olio extravergine d'oliva, cipolla, olive denocciolate, 1 bicchiere di vino bianco secco, pomodoro fresco, basilico, peperoncino dolce.

Preparazione: liberare dello scheletro gli avanzi di rana pescatrice, e porli in una casseruola in un intingolo costituito da olio, cipolla appena imbiondita, olive, basilico e peperoncino. Dopo pochi minuti di cottura, unire il vino e farlo evaporare; versare abbondante pomodoro fresco tagliuzzato e completare la cottura, a fuoco medio, per circa mezz'ora. Con il sugo ottenuto, si possono condire fusilli freschi.

più di un “rocchio”, occorre mandarli in cottura dentro un intingolo a base di olio, cipolla, aglio, chiodi di garofano e vino rosso generoso (Montepulciano, possibilmente toscano): si può terminare con l’aggiunta di conserva di pomodoro, per golosi abbinamenti con pasta fresca di casa.

Il riuso delle pannocchie (canocchie) già cotte è generalmente ritenuto infruttuoso: si può provare, tuttavia, a recuperarne l’essenza con questo metodo sbrigativo quanto ingordo. Condire le pannocchie, in una casseruola metallica smaltata, con olio extravergine, aglio, prezzemolo e poco sale; coprire con la carta argentata da cucina, sigillando bene i bordi; lasciar cuocere per pochi minuti fino a rigonfiamento del foglio di chiusura. Dopo averlo frantumato, prelevare le pannocchie, senza toccare il caldo intingolo; estrarre la polpa e aggiungerla all’intingolo stesso con una spolverizzata di pepe nero, rimestando con il cucchiaino di legno fino a ottenere una poltiglia pastosa. Si otterrà un condimento succulento per cavatelli e fusilli freschi.

RECUPERARE I SANI COMPORTAMENTI ALIMENTARI

Oggi si sente parlare spesso dell’esigenza di trovare soluzioni che possano mettere un argine al problema della fame nel mondo. Ci sentiamo, così, un po’ colpevolizzati a causa dei nostri comportamenti alimentari, in particolare in concomitanza di solenni festività e di grandi avvenimenti, che inducono ad acquistare cibo senza alcuna misura, con conseguente spreco dell’esuberanza e dell’eccesso. Per questo sentiamo la necessità di ripristinare in cucina i virtuosi comportamenti che i nostri antenati attuavano per necessità e, addirittura, per sopravvivere, trasformandoli in sani atteggiamenti per affrontare al meglio il nostro e l’altrui futuro, recuperando i resti di quell’eccesso e riutilizzandoli seguendo il gusto e la fantasia.

Pur non rientrando nel riuso propriamente detto, ecco alcuni esempi per utilizzare ciò che andrebbe altrimenti gettato via.

Dal siero rimasto, dopo aver raccolto la ricotta, si ricava un prodotto tradizionale del passato, reminiscenza dell’antico cibo dei pastori: la *fallucc*. Nella tradizione pastorale della Majella, questo nome indicava una sorta di palla costituita da ricotta più croccante che si otteneva dal siero di latte cotto

dopo aver raccolto la ricotta. Pian piano affiorano in superficie delle palline che, messe insieme, costituiscono un tenero e nello stesso tempo croccante bocconcino d’altri tempi. Sono diverse, poi, le ricette che richiedono solo o maggiormente l’utilizzo di tuorli d’uovo e, da ciò, l’avanzo di albumi da dover riutilizzare. Oltre all’uso per confezionare la “ghiaccia” o “gelo”, albume, succo di limone e zucchero a velo ben amalgamati, con cui guarnire diverse tipologie di dolci, una delle ricette tradizionali abruzzesi, frutto di una notevole fantasia, è il *fritto di finto cervello*. Si versano gli albumi in acqua salata e strutto, così da rassodarli. Si scola il composto facendolo asciugare. Si confezionano poi delle frittelle che saranno infarinate, passate nell’uovo sbattuto per poi friggerle in padella. Si servono caldissime con l’albume che simula, per consistenza e colore, il cervello.

E, infine, se provassimo anche noi, come si faceva un tempo, a friggere i baccelli di piselli o il torso con i semi dei peperoni? E anche la scorza e i semi di zucca tritati e mescolati a patate lesse, un uovo, pecorino e un filo d’olio, prima di metterli in forno?

Il riutilizzo di sostanze in eccesso, rispetto all’uso primario, è un’arte che richiede un minimo d’inventiva, una buona dose di *savoir-faire*, pazienza e tempo. In Abruzzo, le massaie, specialmente quando si trovavano a dover superare periodi difficili sia dal punto di vista economico sia da quello sociale e, addirittura, da quello della sopravvivenza pura e semplice, hanno fatto ricorso a ciò che avevano sottomano, cioè agli scarsi avanzi alimentari del giorno prima, per poter soddisfare la fame del giorno dopo, senza però rinunciare al gusto, usando piccoli e semplici accorgimenti, abbinamenti insoliti, modi diversi di cottura e di presentazione delle vivande.

Tra i piatti del riutilizzo c’era spazio anche per il dolce, come nel caso del *salame di cioccolato*, realizzato con quello avanzato dalle uova di Pasqua e rimanenze di biscotti secchi. Si fonde il burro molto delicatamente per non farlo riscaldare, ma solo sciogliere. Si avvolgono i biscotti in un panno pulito e si sbriciolano grossolanamente. In una ciotola, si sbattono le uova, che devono essere a temperatura ambiente, si aggiunge lo zucchero e si lavora fino a ottenere un composto omogeneo, quindi si incorpora il Rum e, infine, il burro fuso. Ottenuto un impasto morbido e omogeneo, si aggiunge il cioccolato, si mescola accuratamente con un cucchiaino di legno,

 CIAMBELLA DOLCE DI RISO

Ingredienti: riso lessato avanzato, uova, zucchero, cannella, canditi misti, farina, latte, limone grattugiato o un bicchierino di limoncello, una bustina di lievito per dolci, burro per la teglia.

Preparazione: in una ciotola unire il riso, le uova sbattute, lo zucchero, la cannella, i canditi misti, il latte (poco), il limone grattugiato, la farina e il lievito. Ungere con il burro uno stampo con il foro al centro, spolverizzato con la farina, versarvi il composto e infornare per 50 minuti a 180 °C. Una volta freddo, capovolgere su un piatto da portata.

e si uniscono i biscotti secchi, amalgamando. Su un foglio di carta da forno si stende l'impasto dandogli la forma di un salame. Si cosparge di zucchero a velo, si avvolge con un foglio di carta stagnola e si pone nel freezer per almeno 2 ore. È possibile affettarlo appena tirato fuori dal freezer. Se piace più morbido, si può conservare in frigo fino al momento di servirlo.

Molto probabilmente saremmo affascinati da questi sapori e profumi presenti ormai solo nella memoria, apprezzeremmo la bontà di quei prodotti che normalmente consideriamo di scarto, mentre i più giovani potrebbero iniziare ad accomodarsi a un convivio sapientemente allestito e imbandito di vivande che potrebbero dare loro l'avvio alla costruzione di una propria e, pertanto, esclusiva e unica via gastronomica che possa condurre al raggiungimento del piacere gustativo con il massimo equilibrio e un gradevolissimo amalgama di sostanze vitali.

HANNO COLLABORATO

Mimmo D'Alessio (CT)

Rocco Del Conte

Gianni Di Giacomo (DCST)

Noè D'Orazio

Gianni Febbo

Pino Jubatti

Fabrizio Lazzaro

Carlo Marsilio

Roberto Ripani

Mimmo Russi

Franco Santellocco Gargano

Enrico Storelli



Molise

USI E RIUSI NELLA CUCINA MOLISANA

In una cucina, come quella molisana, segnata prevalentemente dalla necessità di cercare un difficile equilibrio tra la limitata disponibilità di risorse e i bisogni energetici dei componenti della famiglia, le pratiche di riuso di cibo già utilizzato non hanno trovato ampi margini di realizzazione. Almeno quelle pratiche che nascevano dalla sovrabbondanza di cibo cucinato, di cui, secondo una regola diffusamente condivisa, era impensabile disfarsi, nonostante i primitivi sistemi di conservazione degli alimenti.

Proprio il peso della necessità, tuttavia, ha radicato un'estesa cultura del recupero, che per secoli ha indotto a reintrodurre nel circuito alimentare qualunque elemento - ingrediente o pietanza - che fosse già stato utilizzato nel percorso di conservazione e preparazione degli alimenti o residuasse al momento del consumo. Il nesso tra recupero e riuso è stato dunque molto stretto, nelle concrete condizioni di alimentazione dei molisani. Pur con le limitazioni cui si è accennato, esso ha trovato un terreno predisposto nella diffusa abitudine di riutilizzare alcuni piatti base della locale tradizione gastronomica, come quelli della polenta, della pizza e minestra e dei cavatelli riscaldati e consumati a qualche giorno di distanza.

Tale nesso si manifestava attraverso passaggi e momenti diversi: una costante pratica di recupero volta a reperire tutto ciò che si poteva mangiare per soddisfare le esigenze primarie di nutrizione e di alimentazione; un atteggiamento culturale di recupero e riuso per non buttare "la grazia di Dio" e per evitare sprechi che una società, prevalentemente rurale e bracciantile, non poteva permettersi; una ricerca di novità per fare in modo che le pietanze riproposte fossero stimolanti e gratificanti sul piano del gusto. Senza dimenticare, dunque, la gradualità di questi processi e le peculiarità dei soggetti che li adottavano, d'ora in avanti parleremo del riuso, secondo la classica accezione che Olindo Guerrini proponeva già nel 1916 (*L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*), cioè come dell'arte di "rifare" un piatto, rielaborarlo, immergerlo in una salsa, in un nuovo condimento, unirlo a nuovi ingredienti, insaporirlo e renderlo quasi nuovo.

Sono evidenti le implicazioni culturali di questo modo di recuperare e riusare il cibo. La prima, molto presente in Molise, era la sua sacralizzazione,



che induceva a identificarlo come dono di Dio e a farsi il segno della croce quando, soprattutto il pane, inavvertitamente cadeva per terra ed era prontamente raccolto per essere consumato con un atteggiamento quasi penitenziale. Altro aspetto significativo era lo stimolo alla creatività che il riuso comportava. Esso apriva spazi di inventiva, e di adattamento al gusto personale dei destinatari dei piatti, abbastanza inusuali rispetto alle consuetudini diffuse.

Essendo basato soprattutto sul tipo di cibo che residuava e su come esso veniva convertito da parte di chi cucinava, era difficile pensare all'applicazione di ricette codificate e a una precisa indicazione di dosi e pesi. Il riuso, in realtà, era il terreno privilegiato del cucinare "a occhio", del riadattare quello che c'era e, quindi, il terreno nel quale più direttamente si esaltavano le doti di esperienza e di creatività di chi preparava le "nuove" pietanze. Non a caso, nei ricettari di famiglie molisane, mancano quasi del tutto ricette di riuso e sono comunque poche le indicazioni in tal senso. Trattandosi di fonti di estrazione borghese, le soluzioni che sporadicamente compaiono riguardano l'avanzo di carni lesse o al sugo, riutilizzate le prime con giardiniera e salse agrodolci, le altre per la preparazione di ripieni di cannelloni, crêpe, ravioli, anche mischiate a bietola, spinaci, formaggi e uova, e di tortini rustici con l'aggiunta di ulteriori ingredienti, quali i salumi. Un altro filone, che ha lasciato la sua traccia nei ricettari, è quello del riuso delle paste, trasformate in invitante pasta al forno, meglio se con pezzetti di carne avanzata e con il legame di uova sbattute e di scamorza. Anche il riso lesso, cotto in brodo o condito con il sugo, poteva diventare un gradevole tortino o la base per confezionare *palle di riso*, amalgamandole con uova e con l'aggiunta, nel cuore, di pezzetti di salsiccia e scamorza, infarinate, impanate e poi fritte fino a evidente doratura.

Più che nei ricettari veri e propri, tra i ceti possidenti e professionali, richiami più espliciti al riuso venivano dai "pizzini" di Petronilla, ritagliati dalle pagine della "Domenica del Corriere" e incollati nei quaderni di cucina.

Le pratiche di riuso, in ambito molisano, si sono sviluppate anche in forme più semplici e dirette, tra i ceti sociali meno elevati, tra i quali le preoccupazioni di recupero e la regola del non sprecare niente erano la bussola dell'alimentazione quotidiana. Esse si coniugavano costantemente con una preoccupazione di gusto, che le rendeva accettabili e talvolta ricercate, nonostante la povertà degli ingredienti e la ripetitività di alcune soluzioni.

IL PANE, SACRO ED ESSENZIALE

Il cibo al quale anche i molisani hanno fatto più frequentemente ricorso, nelle pratiche di riuso, è quello più semplice ed essenziale: il pane. Essenziale, ma non accessibile e scontato, perché per lungo tempo, fino ai primi decenni del 1900, la "pizza" di mais, variamente combinata, ha rappresentato l'alimento base. Il pane è stato un bene di valore, per molti un obiettivo da raggiungere. Un proverbio, che ancora si ascolta quando si parla di una persona senza sostanza e senza prospettive, dice: "Pare 'na casa senza pane". Il peggio che possa capitare. Di qui la sua sacralizzazione, l'identificazione con il senso del lavoro ("portare il pane a casa") e il valore simbolico di stabilità e sicurezza che la sua disponibilità aveva per la famiglia.

Parliamo soprattutto del pane preparato con procedure tradizionali: farina e semola, talvolta con l'aggiunta di patate, impastato con lievito madre, fatto crescere più di 12 ore e cotto nel forno a legna, capace di durare anche due settimane. In Molise, questo tipo di pane non è solo un richiamo del passato, ma un prodotto del presente, che si può acquistare ancora in molti negozi.

Già dopo la lievitazione e la preparazione delle pagnotte da cuocere, si radeva, con uno strumento affilato ("rasòla"), la "mesa" di legno per recuperare la pasta mal lievitata e si preparava la *pizza malleata* (*pizze malelèveta*) impastandola con un po' d'olio o sugna, ed era cotta prima del pane. Con la stessa pasta si poteva fare anche la buonissima ed energetica *pizza con i cicoli*, in questo caso riusando i cicoli derivanti dalla preparazione della sugna.

La forma più tradizionale e antica di riuso del pane raffermo era il *pancotto*. Esso è stato "uno dei piatti poveri più semplici e diffusi che per un tempo memorabile ha dato calore alla solitudine dei pastori, sollievo alla fatica degli zappaterra, lenimento al dolore degli ammalati, alimento e 'latte' alle puerpere" (M. Catolino, *Mezzogiorno e ventunora*). Anche per il Molise, risalendo alle forme originarie di questa preparazione, vale la classica distinzione tra *acqua sale* e *pancotto*. Il primo si preparava con fette di pane non molto indurito, cosparse di acqua e condite con un filo d'olio sparso a croce; l'altro con fette più asciutte, messe a spugnare nell'acqua bollente, nella quale potevano comparire erbe di campo raccolte al



PANCOTTO CON LE FAVE (PAN' COTT' CHE FAF')

Ingredienti (per 5/6 persone): 1 kg di fave fresche sbucciate, 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva, 1 piccola cipolla, 1 lt di siero di latte, 4 fette di pane casereccio raffermo, sale.

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

momento e anch'esse cosparse di una croce d'olio. Una versione originaria ed evocativa era quella destinata all'alimentazione dei pastori transumanti, nella quale il siero, residuo della cagliata, sostituiva l'acqua. Il siero, per la verità, era un ingrediente dalle quattro vite, dal momento che nella primissima bollitura liberava il burro, nella seconda, per l'aggiunta di siero

acido, forniva la ricotta, nella terza dava filamenti di ricotta meno compatta, destinata alla stagionatura, nell'ultima, non priva ancora di nutrienti residui, era raccolto con il mestolo e cosparso sulle fette di pane o utilizzato per farvele inzuppare.

Un pancotto più sostanzioso, che in genere suggellava la giornata di lavoro per gli uomini che dovevano trascorrere soli la notte in campagna, era quello integrato dai cicoli di un pezzo di lardo squagliato, ai quali si aggiungeva poi l'acqua nelle quale si bagnavano le fette di pane.

Spesso il pancotto era l'occasione di un duplice riuso, quello del pane raffermo e dei legumi o verdure residuati da preparazioni precedenti o intenzionalmente cotti in sovrabbondanza. La gamma delle preparazioni era molto ampia, poiché intervenivano almeno tre fattori di diversificazione: il tipo di cibo da convertire, la varietà dei condimenti (lardo sritto, olio crudo, sugna residuata, ecc.) e la fantasia delle donne di cucina. La gastronomia popolare dei molisani è costellata di pancotti e *'mpanicce* che, partendo dal riuso di pane e polenta raffermi o da pasta di casa avanzata, portavano a piatti integrati da verdure di campo e coltivate, legumi, funghi, peperoncino; in essi il pane compariva sia come cibo riusato sia come accompagnamento dei vegetali avanzati, che diventavano a loro volta il principale oggetto del riuso.

Per la sua originalità, richiamiamo la ricetta di un primaverile *pancotto con le fave*, in uso nei comuni di Colletorto e Bonefro.

L'esaltazione del riuso povero era la *frùffela*, piatto tipico di Boiano e della sua cintura di comuni, ancora preparato sia in famiglia sia nei ristoranti. Oltre al pane, si usano quasi tutti i cibi cotti in bianco, residuati nel corso della settimana, che diventano ingredienti di una ricca *ribollita alla molisana*. In un bel libro di testimonianza della vita di un'osteria boianese (E. Nocera, *Il lunario dell'osteria*), se ne parla come di una sistematica raccolta, durante la settimana, di pane, pizza di granturco, croste di formaggio, residui di vari legumi, pasta di casa, ai quali si univano le squisite verdure locali: ribolliti insieme, erano conditi con olio extravergine e peperoncino.

Una soluzione simmetrica si riscontra sulla costa molisana, tanto breve quanto ricca di spunti gastronomici marinari. Il pane raffermo, proveniente

dalla cambusa delle barche, in questo caso era combinato non con le verdure, ma con il pesce che non aveva mercato, nonostante la sua intensa sapidità. Si conserva una ricetta, qui riproposta, emblematica della cucina povera termolese, oggi ricomparsa nell'uso familiare e, in parte, anche nella ristorazione: il *pappone di Tornòla*.

Sempre nella tradizione termolese, si segnala il lieve e ristoratore “*scescille*”, ossia *polpette di pane* sbriciolato, pecorino, parmigiano, uova, prezzemolo e sale, cotte a fuoco lento in un intingolo di pomodori pelati conditi con olio, allungato, alla fine, con acqua bollente.

Il pane rappreso, comunque, trova altre forme di riuso, anch'esse molto radicate. La mollica, sbriciolata e frita, per esempio, è usata per dare un particolare sapore agli spaghetti, meglio se integrali, conditi con un sughetto di alici salate. È un piatto particolarmente legato alla tradizione gastronomica delle feste religiose: immancabile tra le pietanze del convito di San Giuseppe e nella cena di magro della vigilia di Natale.

PAPPONE DI TORNÒLA ('U PAPPONE DE TORNÒLA)

Ingredienti: 1,5 kg di piccoli pesci di fondale (trigliette, merluzzetti, seppioline, moscardini, pezzi di razza, pezzi di palombo), 4 grosse fette di pane raffermo possibilmente casareccio, 1 dl di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi d'aglio, 3 o 4 pomodori freschi (o pelati), 1 ciuffetto di prezzemolo, qualche foglia di basilico (facoltativo), ½ peperone verde, 1 pezzettino di peperoncino piccante fresco, 1 bicchiere d'acqua, sale.

Preparazione: pulire il pesce, lavarlo e farlo sgocciolare in uno scolapasta. Nel fondo di una capiente teglia di terracotta, versare l'olio, aggiungere l'aglio e far soffriggere per circa un minuto; unire i pomodori a pezzi, il prezzemolo e il basilico tritati a mano, il peperone tagliato a pezzetti di circa 3 cm per lato e, per chi lo gradisce, il peperoncino piccante, nonché le seppioline e i moscardini. Far cuocere per circa 10 minuti; unire gli altri pesci secondo il tempo di cottura di ciascuno, e lasciar cuocere, aggiungendo poca acqua calda (il sughetto dovrà risultare abbastanza brodoso), per ulteriori 15 minuti, evitando di girare i pesci per non romperli. A cottura ultimata, eliminare con cura le teste e le lisce del pesce e rimetterlo nel sugo. Disporre le fette di pane casareccio raffermo in un grosso piatto da portata e versare su di esse il sugo brodoso e il pesce.

PALLOTTE DI PANE, UOVA E FORMAGGIO (GJE MA VE)

Ingredienti (per 8 persone): 300 g di pane avanzato, 300 g di croste di formaggio (pecorino o parmigiano), 5 uova, 3 cipolle bianche, salsa di pomodoro, prezzemolo tritato, olio d'oliva, sale, pepe.

Preparazione: amalgamare il pane ammolato e strizzato, le croste di formaggio grattugiate, le uova, in un impasto omogeneo e consistente; formare tante pallotte del diametro di 3 cm circa e farle dorare in una padella antiaderente, con poco olio d'oliva bollente. Metterle da parte. Nello stesso olio rimasto, se è ancora biondo e chiaro (altrimenti ripulire il tegame e aggiungere 25 cl di olio fresco), unire le cipolle affettate, un filo di salsa di pomodoro diluita con mezzo litro di acqua, sale, prezzemolo. Quando il sugo bolle, unire le pallotte e farle cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti, fino a quando saranno diventate gonfie e fragranti.

Il pane raffermo macinato diventa ingrediente essenziale in preparazioni ancora molto diffuse; alcune di esse, anzi, come le *pallotte casce e ova*, conoscono un felice ritorno sia nell'uso familiare sia nell'offerta dei locali di ristorazione attenti alla tradizione. Queste polpette, che si fanno preferire per il particolarissimo gusto e la leggerezza, trovano riscontro anche nella cucina arbëreshë, vale a dire quella delle comunità di origine albanese, presenti nel territorio molisano, come dimostra la ricetta, nella quale oltre al pane si riciclano le croste di formaggio grattugiato.

Sempre in tema di riuso del pane, interessante e insolita è la *lesconda martieta* (Carovilli), che nella vicina Roccasicura diventa la *sconda mar'tata*: una fetta di pane raffermo passata in uovo sbattuto e frita in olio o sugna. Vi si intrecciano varie forme di riuso: del pane stagionato, dell'uovo avanzato dalla preparazione di dolci (tuorlo o albume), dell'olio o sugna in cui già è stato fritto un altro alimento.

A Santa Croce di Magliano, preparato nella stessa maniera, si chiama *resech cu l'ova* e *resech cu le diavelille*, se fritto nell'olio di frittura avanzato dai peperoni. A Tavenna diventa *panunto*, se fritto nel grasso di guanciaie. Concludiamo qui il tema del pane, che pure offrirebbe una gamma ancora ricca di riferimenti.

IL RIUSO POVERO E QUELLO DI STILE

Nella cucina di tradizione del Molise si riscontrano altre varietà di riuso, che vanno dal recupero di ingredienti tipici della cucina “povera” a forme più elaborate e complesse, sia sotto il profilo della qualità del cibo sia sotto quello della cultura gastronomica. La sugna, per esempio, era utilizzata, oltre che come indispensabile ingrediente di diversi dolci, come fondamentale condimento delle pietanze quotidiane e per conservare costole e insaccati da consumare successivamente, soprattutto nelle stagioni dei pesanti lavori campestri. Essa, impregnata degli aromi dei prodotti preservati, era usata con ottimi risultati per esaltare la qualità dei sughi e la prelibatezza dei piatti. Sulla stessa linea di riutilizzo immaginoso, profumato e saporoso, era la bollitura dell’osso del prosciutto, ormai spolpato, nelle minestre di verdure, di campo e coltivate. Proprio le verdure e i prodotti dell’orto rappresentano un campo di notevole flessibilità per il riuso e fecondo di applicazioni creative.

La minestra di zucca e fagioli borlotti avanzata, per esempio, può essere riusata, nei giorni successivi, con l’aggiunta di bietola lessata e passata in padella con aglio e olio. La preparazione assume aspetto e sapore nuovi. La zucca cucinata con i fagioli è riusabile anche per ottenere condimenti per la pasta o per il riso, oppure per preparare la *frittata di zucca con patate e prosciutto*. Si aggiungono, alla zucca con fagioli, patate lessate schiacciate, ricotta, uova sbattute, scamorza, prosciutto cotto o crudo a dadini, olio, pangrattato, sale e pepe. Si mescola bene il tutto, si versa in una padella antiaderente unta con un filo d’olio e ricoperta con il pangrattato, si schiaccia con l’aiuto di una forchetta e si fa dorare da entrambe le parti, prima di gustarla calda e filante.

Un’importante forma di riuso del pesce, estesa a tutto il territorio molisano, perché riguardava sia il pescato d’acqua dolce sia quello di mare, era la *scopece (scapece)*. In alcune località, in determinate circostanze, la pesca diventava abbondanza e festa, come a Pesche (IS), dove la ripulitura dei canali del Carpino era l’occasione per la raccolta di trote, barbi, alborelle, anguille, capitoni e prelibati gamberi. Quello che restava dall’abbondante frittura era sistemato in piccoli tini di legno, ricoperto di aceto e vino bollenti, in pari proporzioni, e grani di pepe.



Forme più elaborate e ricche sono legate al riutilizzo delle paste farcite, queste ultime con aggiunta di ingredienti che ne esaltano la sapidità, come la scamorza fresca o appassita, che contribuiscono a dare un tono di stimolante novità.

Già si è accennato al riuso delle carni lesse, riproposte con l’accompagnamento di giardiniera, e di quelle al sugo, riutilizzate, come le prime, per farciture di vari piatti, alcuni dei quali già indicati. Un esempio significativo è dato da una lineare ricetta: la *salsa di pollo lesso e giardiniera*, che può costituire un antipasto o si può usare per farcire dei bignè. Si frulla la carne di pollo lesso avanzato, quando è ancora calda, si uniscono prosciutto cotto a pezzetti, giardiniera sott’olio e maionese e si amalgama il tutto fino a formare una salsa.

Su una tonalità più alta si manifesta il riuso del riso, molto frequente sia se in bianco o in brodo sia se condito con sugo. La ricetta delle *frittelle di riso* aiuta a comprendere come la semplicità si possa ben coniugare con il gusto. Si pone in una ciotola il riso rimasto o il latte e riso ormai addensato, unendo qualche cucchiaino di farina (regolandosi in base alla quantità di riso

o alla densità del latte e riso), uno o due uova intere e due o tre cucchiari di zucchero (mettendo meno zucchero se il latte e riso è dolce) e la buccia grattugiata di un limone. Si amalgama bene il tutto per un impasto abbastanza denso ma cremoso. Si friggono le frittelle in olio, a fuoco medio, lasciandole ben colorire. Poste su carta assorbente da cucina e poi in un vassoio, si servono, sia calde sia fredde, cospargendole di zucchero semolato.

La fase di ritardata ma intensa modernizzazione che la società molisana ha avuto nello scorso secolo, dagli anni Settanta in poi, ha determinato un'attenuazione delle pratiche del riuso alimentare, almeno nelle realtà urbane e nelle generazioni più giovani, più propense al mangiare seriale e veloce.

L'acutezza della crisi degli ultimi anni ha riproposto esigenze di misura e di maggiore attenzione per l'uso, e soprattutto per l'abuso, del cibo. Si sono rafforzati, per altro, sensibilità e atteggiamenti di maggiore responsabilità verso la tutela del Pianeta e delle sue risorse.

Sarebbe oggi errato e forse regressivo pensare al riuso in chiave pauperistica e di bisogno, magari equivocando importanti messaggi etici di alcune alte autorità morali. La riscoperta del riuso, invece, può trovare un suo convincente riscontro in una moderna cultura della sobrietà. Con l'occhio rivolto certamente al buon uso del reddito, ma anche alla tutela delle risorse e dei beni comuni, alle scelte di stile gastronomico, come espressione di eleganza personale, e alle manifestazioni di creatività e fantasia, capaci di non deludere il gusto e il piacere conviviale.

HANNO COLLABORATO

Daniela Battista

Ersilia Caporale

Giampaolo Colavita

Franco Di Nucci

Ettore Fabrizio

Anna Maria Lombardi

Norberto Lombardi (DCST)

Giovanna Maria Maj

Enzo Nocera

Fernanda Pugliese

Anna Scafati

Italo Sciarretta (CT)

Antonio Vincelli



Campania



IL SAGGIO USO DI QUANTO AVANZA

Accanto alla grande cucina, che possiamo considerare senz'altro far parte di quelle fortunate eccezioni, ricche e opulente, riservate ai giorni festivi, alle ricorrenze e agli anniversari, occorre anche ritornare alla vita di tutti i giorni, nei quali, nonostante il modo e l'economia siano cambiati passando dal risparmio al consumismo, si fa attenzione a non sprecare, a non buttar via nulla: un po' per rispetto cristiano del cibo e un po' per sana economia domestica. La cucina del riuso non è, sia ben chiaro, la privazione imposta dal tempo di guerra o dalla carestia, o quella in cui, a causa della repentina scomparsa di materie prime, bisogna inventarsi sucedanei e surrogati, o dove l'olio viene centellinato col contagocce o il burro e lo strutto in punta di coltello. Non è la cucina autarchica, che non fa altro che perpetrare la fame storica del Paese. Quella che Bertold Brecht definirebbe "cucina degli spiriti negativi o delle occorrenze nefaste" è innanzitutto una cucina alla quale manca qualcosa, *in primis* qualche ingrediente ritenuto, a torto o a ragione, fondamentale, o dove si verificano indebite sostituzioni, vuoi per il senso esasperato del superfluo nell'avaro, vuoi per continui malaugurati cali di liquidità di chi, magari, pitocco per vocazione non sarebbe. Una cucina della "sottrazione", ridotta all'osso, o alla lisca, ove mai fosse di magro. Fino a non molti anni fa, una delle tecniche di pesca più diffuse, lungo le coste campane, erano le coffe, fili lunghi fino a un migliaio di metri, recanti centinaia di braccetti di lenza con relativi ami. Questi erano innescati con una mezza sarda. Quando si ritirava la coffa, molti ami sfortunati portavano ancora le "morze": quelle mezze sarde, schifate anche dagli altri pesci, venivano recuperate dai pescatori e portate nelle cucine di casa.

Sfrondata dalle esagerazioni, la cucina del riuso è semplicemente un saggio e avveduto uso di quanto solitamente avanza, o è stato intenzionalmente fatto avanzare nelle dispense e nei frigoriferi. A tal proposito, si potrebbero giustamente citare, ad esempio, i maccheroni ai quattro formaggi, per i quali non si è mai trovato un accordo su quali dovessero essere i formaggi, proprio perché la loro scelta, del tutto casuale, è affidata agli avanzi.

Un riuso peculiare del napoletano è quello di spaghetti, bucatini, spaghetti, linguine o altra pasta lunga che, cotta in eccesso, si è preferito non condire, per evitare di rendere il sugo insufficiente e il sapore scarso. È il caso della quasi del tutto obliata *frittata di scammaro*. Per scammaro, si intende di magro, quaresimale, dove solo l'olio è consentito tra i condimenti. Quei vermicelli avanzati dal giorno prima si condiscono con capperi, poche olive nere e qualche pezzetto di alice salata; si mettono in una padella di ferro con l'olio bollente, si pressano e si lasciano abbrustolire. Quando hanno raggiunto un bel colore bruno dorato, si rovesciano per dorare anche l'altro lato. Si scola dall'olio e si lascia intiepidire. Una famosa cuoca napoletana, esperta in questa preparazione, suggerisce di prepararne una a testa, o meglio, una serie di piccole frittate, in quanto uno scammaro ben preparato è pressoché indivisibile. E qui la deliziosa arte del riuso raggiunge, senza nessun artificio, l'apice del sublime. Ippolito Cavalcanti, duca di Buonvicino e nume tutelare della cucina casareccia napoletana, vi aggiungeva, al centro, un pugnetto di uva passa e pinoli.

A Cava de' Tirreni, già nota agli antichi Romani come stazione di soggiorno, durante la festa di Montecastello, è uso degli abitanti riunirsi sui terrazzi per godere meglio dei cortei storici e degli inevitabili fuochi d'artificio. E, sulla tavola, "a pastiera", perché i cavese chiamano così la frittata di maccheroni e pizza quella di grano; ma oltre alla festività di Montecastello, la "pastiera" di maccheroni, anticamente, veniva fatta anche il lunedì. Le massaie, nel preparare, la domenica, il piatto di pasta al forno o al ragù, cuocivano sempre un po' di pasta in più, ziti, spaghetti, candele spezzate, e questa pasta "rimasta", la sera o il giorno dopo, veniva riusata con le uova mischiate in una zuppiera e cotta in padella. Solamente in occasione della festa di Montecastello, e solo a Cava, di derivazione sicuramente araba, alcune "pastiere" vengono cosparse di zucchero e cannella in alternativa alla variante salata.

A Praiano, un *migliaccio* un po' particolare segna la fine del Carnevale. Si sbattono in un piatto due uova; si taglia a striscioline sottili la mozzarella avanzata; si mettono in una terrina tutti i rimasugli di formaggio. Si scalda una padella a fondo aderente (una volta era la padella di rame) con un cucchiaino di strutto, vi si sbriciola un bel po' di salsiccia e si rosola



lentamente. Nel frattempo, si cuoce, in poca acqua salata, la pasta, solitamente pennette, ma va bene anche la pasta mista, e tre minuti prima di fine cottura si aggiunge il semolino e si mescola. È importante che l'acqua non sia troppo abbondante (magari levarne qualche mestolo e tenerlo da parte all'occorrenza). In caso contrario, la semola resta troppo morbida e il migliaccio non avrà la giusta consistenza. Si amalgama il tutto con le uova, abbondante parmigiano grattugiato, la salsiccia, i rimasugli di formaggio e un po' di latte. Nella stessa padella usata per rosolare le salsicce, si fa sciogliere una noce di sugna, si versa una metà della pasta, aggiungendo le striscioline di mozzarella e ponendole a stella in modo che non tocchino i bordi della padella e non fuoriescano dall'impasto. Si unisce, quindi, l'altra metà e, a fuoco lento, si fanno rosolare entrambi i lati. Si tratta di un procedimento un po' lungo, ma ne vale la pena! Chi la volesse più leggera, la può gratinare in forno o non rosolare la salsiccia e metterla a crudo nell'impasto. Un piatto ricco, dunque, che può essere mangiato anche freddo, realizzato con i rimasugli, da consumare prima del digiuno del mercoledì delle Ceneri e della Quaresima.

 PREZIOSINE

Ingredienti: 500 g di mollica di pane raffermo, 2 uova, sale, pepe, 50 g di pecorino, 1 spicchio d'aglio tritato finemente, abbondante prezzemolo, olio extravergine d'oliva.

Preparazione: inumidire la mollica con acqua e strizzarla bene, aggiungere uova, sale, pepe, aglio, pecorino e prezzemolo tritato. Con l'impasto ottenuto, formare delle piccole polpette. Scaldare l'olio in una pentola capiente e immergere poche polpette per volta nell'olio bollente. Servirle calde ed eventualmente accompagnarle con una salsa di pomodoro profumata al basilico.

Maestri nel riutilizzo dei maccheroni avanzati, i campani ne hanno fatto una disciplina indipendente; se, per esempio, come nel caso dello scammaro, fossero avanzati dei vermicelli ma non si fosse in Quaresima, allora uova, burro, una vecchia scamorza o uno spicchio di caciocavallo grattugiato, un avanzo di salame napoletano tritato grossolanamente, abbondante prezzemolo, sale e pepe, si mettono a rosolare in padella; ma attenzione! La cottura di una *frittata di maccheroni* non è lasciata al caso, bensì è affidata a regole precise, che si tramandano di generazione in generazione. Innanzitutto è necessaria una padella dai bordi piuttosto alti, dove si mettono a scaldare un cucchiaino di burro o di sugna o due cucchiaini d'olio. Se si usano uova, la fiamma deve essere piuttosto bassa. La frittata va posta eccentrica rispetto al fornello, e fatta ruotare, in senso orario, di una decina di centimetri, ogni volta che uscirà fumo dal punto che cuoce, fino ad averle fatto compiere un giro completo. Si rovescia su un piatto tondo o un coperchio, si aggiunge un altro po' di grasso, si fa fondere e vi si fa scivolare di nuovo la frittata, completandone la cottura allo stesso modo. Bandita la fretta. Per ottenere una "bella frittata" (è da notare che il campano non userà mai l'aggettivo "buono" riferito al cibo, per una sua dimensione felicemente estetica dell'esistenza), ci vuole calma, pace e applicazione.

Fra le curiosità più interessanti della Campania, un piatto proveniente da Centola, paesino che unisce due mondi: la costiera cilentana a quella salernitana. Ricco di contraddizioni, dove la vita ha ancora un ritmo lento, contrassegnato dalle tradizioni, dai riti e dalle processioni, è un paese di montagna in cui, con i suoi cicli stagionali, si coltiva la terra e,

dall'antichità, si tramandano piatti della nobile origine contadina. Qui, in occasione della festa di Santa Lucia, si cucina una zuppa che, in tutto il Cilento, veniva preparata il primo di maggio, a semina già avvenuta, con l'auspicio di un nuovo e abbondante raccolto e che, per buon augurio, era offerta anche ai vicini. Tutti i semi di campo avanzati, circa una ventina, tra legumi e cereali, venivano separatamente messi a bagno e cotti. A cottura ultimata, erano mescolati insieme, e insaporiti con un soffritto di cipolla e aglio, con sedano, prezzemolo e peperoncino, per dare vita all'autentica *cicciata* che ancora oggi, nonostante la preparazione lunga ed elaborata, rappresenta uno dei piatti più gustosi della realtà cilentana. Alla zuppa, da servire calda, si potevano aggiungere crostoni di pane casereccio raffermo.

Negli anni immediatamente successivi al 1943, quando la città di Benevento aveva subito pesanti bombardamenti dalle forze alleate, con la distruzione della ferrovia e del Ponte Vanvitelli, attraverso il quale si accedeva alla città, il conseguente isolamento fece sorgere la necessità di utilizzare qualunque risorsa alimentare disponibile. Fu così che il pane, prodotto nei pochi panifici rimasti in piedi, trovò un modo per essere riutilizzato, una volta persa la sua freschezza. Il nome della ricetta, presumibilmente, è attribuibile alle suore del Preziosissimo Sangue presenti in città ed era contestualmente un modo per conferire maggiore dignità a un piatto estremamente povero: le "*preziosine*". La ricetta ebbe un tale successo da entrare a far parte, in pianta stabile, della cucina beneventana del riuso.

Anche in Irpinia, abili massaie hanno trasmesso, nel tempo, piccoli segreti capaci di rendere unici capolavori di gusto, piatti realizzati con i prodotti che la natura e il lavoro dell'uomo offrivano. Spesso inascoltate, hanno tramandato alle nuove generazioni i principi della saggia economia domestica contadina, basata sulla regola generale che nulla andava buttato o sprecato.

Oggi difficilmente gli adulti lo insegnano, perché sono i primi a sprecarlo e a trasformarlo in rifiuto, eppure, dalle ricette di famiglia, si può attingere a tante soluzioni per riutilizzare il pane raffermo.

La nobile e squisita costoletta alla milanese ha, in Campania, la sua sorella povera: in una ciotola capiente, si sbattono le uova con un po' di pecorino vecchio grattugiato, latte, sale e pepe o peperoncino; si taglia il

 PEPAINE

Ingredienti: molliche sbriciolate di pane raffermo, olio, sale, pepe, erbe aromatiche tritate, peperoni rossi conservati sott'aceto (pepaine), filetti di acciuga, olive verdi o nere snocciolate, uvetta ammollata, pinoli, noci, nocciole, aglio, prezzemolo, olio, vincotto.

Preparazione: togliere la parte superiore dei peperoni, svuotarli dai semi, eliminare sotto l'acqua l'eventuale ristagno di aceto e riempirli del composto di mollica sbriciolata finemente con le mani, aglio, olio, olive e frutta secca tritata, bagnato col vincotto. Ungere di olio una padella, adagiarvi le *pepaine*, una a fianco all'altra, e lasciar cuocere a fuoco lento con un coperchio. Cinque minuti prima di toglierle dal fuoco, irrorarle con altro vincotto, lasciare un po' evaporare il fondo di cottura, se risultasse molto acquoso. Servirle capovolte su un piatto di portata, irrorate con il fondo di cottura.



pane raffermo a fette (di circa 1 cm di spessore) e si uniscono al composto, lasciando che assorbano il liquido, prima di friggerle in abbondante olio finché risultino dorate. Gli ingredienti proposti erano quelli sempre presenti nelle famiglie contadine di una volta; oggi il pecorino potrebbe essere sostituito dal grana o da altro formaggio a pasta dura.

La mollica di pane era considerata il formaggio degli ultimi, quelli che non avevano terra, ma lavoravano per i padroni per poche lire o

qualche legume e verdura. Per questo motivo i piatti di pasta e di verdura erano conditi con molliche di pane, dorate in poco olio, in modo da renderle più saporite e croccanti. Oggi, molti chef stellati hanno riportato in auge la “mollica rossa”, utilizzandola come parte croccante di piatti creativi, spesso tostata con olio ed erbe aromatiche (timo, rosmarino, erba cipollina ecc.) o accompagnata a frutta secca.

Il pane fritto in olio, a fettine sottili, può diventare anche un eccellente crostino per vellutate di verdure o per accompagnare verdure saltate in padella. La mollica del pane raffermo è anche l'elemento principale delle preclare *pepaine*, una specialità dal sapore agrodolce, tipica delle tavole natalizie. Il loro ripieno, per chi non ama l'aceto, con o senza vincotto, viene utilizzato anche per *involtini di peperoni* freschi spellati o melanzane grigliate, per gustosi peperoni a forma di corno (cornicelli), ripieni e fritti. Il punto di partenza è sempre il pane raffermo, cui possono aggiungersi i sapori e gli odori del gusto personale o familiare.

LA CUCINA DEL GIORNO DOPO

A proposito di peperoni, come dimenticare il loro nobile riutilizzo in quella che si potrebbe affettuosamente chiamare la “cucina del giorno dopo”? Quelli che erano i semplici peperoni in insalata, con l'aggiunta di olive nere snocciolate, un pugno di capperi dissalati, una spolverizzata di origano e un velo di pangrattato, dopo un veloce passaggio in forno rovente, si trasformano in deliziosi e profumatissimi *peperoni al gratin*. Resti di formaggi e salumi possono diventare un ripieno piuttosto salato per una pizza rustica, e allora basta abbinarli a qualche patata schiacciata: forse il più noto *gateau di patate* è nato proprio dall'esigenza di riciclare e addolcire avanzi di formaggi e salumi!

Con gli avanzi del baccalà bollito, uniti a qualche patata schiacciata grossolanamente con la forchetta, a olio e prezzemolo, e posti negli stampini oliati e cosparsi di pangrattato, bastano venti minuti di forno o finché non si formi una deliziosa crosticina in superficie, per ottenere degli squisiti *tortini di baccalà*. Se vi si aggiungono un paio di fette di

 PAN PERA

Ingredienti: ½ kg di pane bianco o di semola di grano duro raffermo, 1 lt di latte fresco intero, 7 cucchiaini rasi di cacao amaro, vanillina, 2-3 uova (a seconda della grandezza), 180 g di noci, 180 g di uvetta, 1 tavoletta di cioccolato fondente, 10 cucchiaini di zucchero, 1 bicchierino di Rum, 2 pere mature dalla polpa soda.

Preparazione: spezzettare il pane raffermo e metterlo in una pentola sul fuoco, coperto di latte, mescolando per circa 15 minuti, finché il tutto non acquisti la consistenza di una crema densa e corposa; lasciar raffreddare (il litro di latte inserito tra gli ingredienti del dolce è indicativo, dipende dal pane, non metterlo tutto dall'inizio, integrare solo se necessario). Nel frattempo, ammollare l'uvetta, spezzettare grossolanamente con il coltello le noci e il cioccolato fondente, pulire le pere e ridurle a tocchetti. Riprendere la crema di pane intiepidita, aggiungere tutti gli altri ingredienti e incorporarli in modo omogeneo; bagnare e strizzare un foglio di carta forno, in modo che aderisca meglio alla teglia, versare l'impasto, livellare, cospargere la superficie di zucchero e infornare a 180 °C (in forno statico) per circa 40 minuti. Se il composto fosse molto liquido, usare la funzione ventilata del forno per l'ultimo quarto d'ora di cottura: il dolce deve risultare umido all'interno per la presenza della frutta, ma compatto e perfettamente porzionabile.

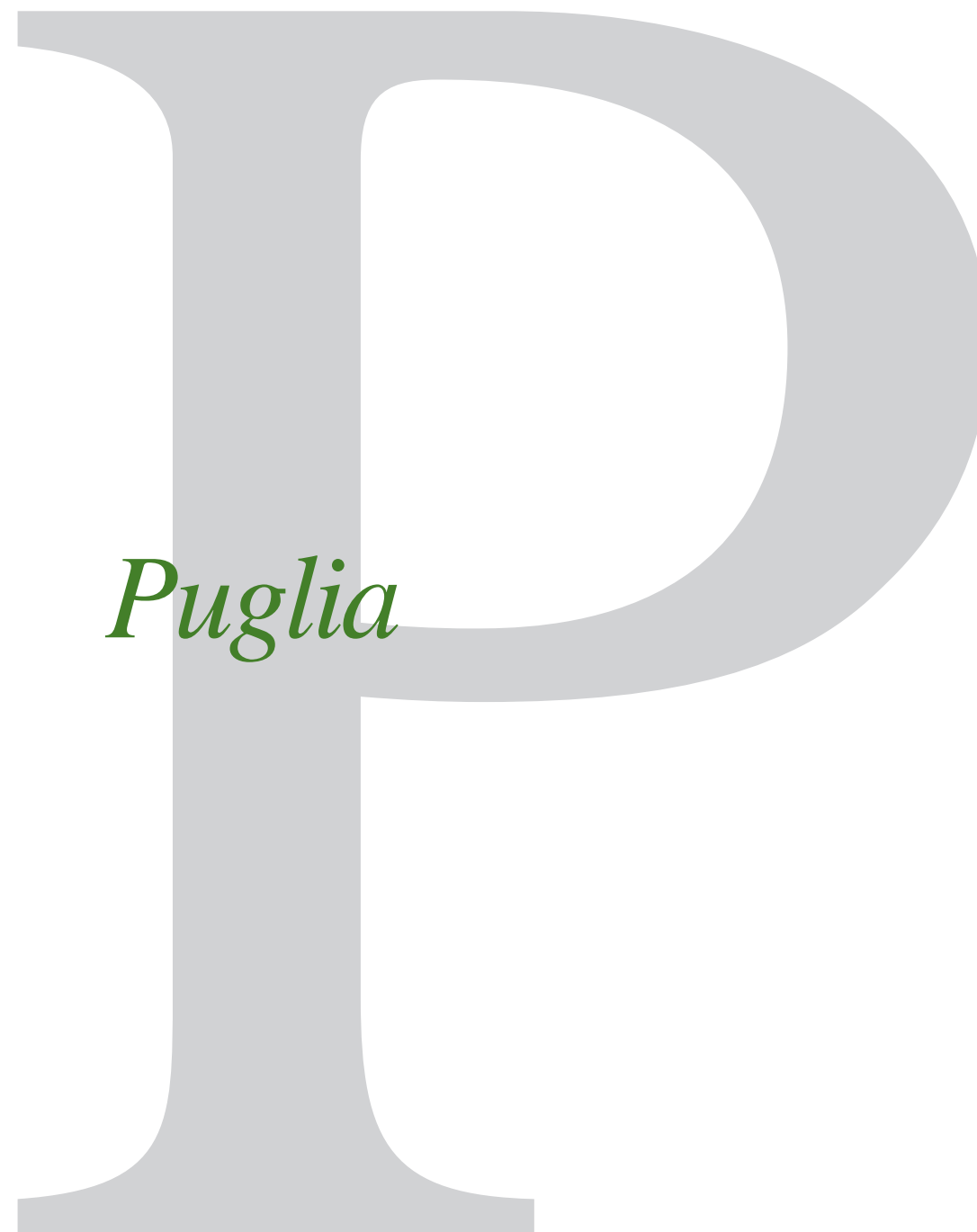
pane raffermo, inzuppato e strizzato, un poco d'aglio premuto (dipende dalla quantità di baccalà avanzato), un paio di tuorli, pepe, uvetta e pinoli, si possono trasformare rapidamente in *polpette* da consumare caldissime, prima ancora di accomodarsi a tavola.

Per concludere, un dolce irpino: il *pan pera*. La ricetta riportata è una versione più recente e più ricca di quella antica, che prevedeva l'utilizzo di quello che c'era in casa: sicuramente non il cioccolato fondente.

HANNO COLLABORATO

Giuseppe Anastasio
Danila Carlucci
Sergio Corbino (CSFM)

Claudio Novelli (DCST)
Marianna Ventre
Rita Zuccaro



QUANDO NON SI CONOSCEVA LO SPRECO

Le più recenti e approfondite indagini, sull'evoluzione dei consumi alimentari nei Paesi industrializzati, mostrano tendenze a rilevanti mutamenti rispetto a un recente passato, nel quale l'approvvigionamento del cibo quotidiano è stato la continua preoccupazione, che ha assillato per secoli la vita dell'uomo, condizionato dalla scarsa disponibilità di alimenti per tutti e afflitto da periodiche carestie.

Purtroppo, l'attuale ritmo di crescita dei prodotti agricoli non è sufficiente a soddisfare la prossima domanda di alimenti. Il rapporto della FAO "How to food to World in 2050", presentato al summit mondiale sulla sicurezza alimentare nel novembre 2009, sollecita urgenti interventi per incrementare il livello della produttività agricola.

Alla preoccupazione per la scarsità di cibo a livello mondiale, in un prossimo futuro, a causa dell'incessante ritmo dell'aumento della popolazione, si unisce, purtroppo, un eccessivo spreco di alimenti. Tale problematica, in realtà, resta molto complessa, perché diverse possono esserne le cause; nei Paesi a economia avanzata possono intervenire cause di carattere tecnico-economico, quali sovrapproduzione, carenze di requisiti ottimali in relazione alle norme di qualità richieste dall'industria agroalimentare e dalla grande distribuzione.

Per comprendere meglio il fenomeno, bisogna considerarlo dal punto di vista della catena di approvvigionamento della filiera agroalimentare, perché la dispersione di cibo si distribuisce in modo considerevolmente diverso secondo latitudine e reddito individuale. Diventa spreco propriamente detto nei paesi industrializzati, dove raggiunge quote del 40% nelle fasi a valle della filiera, ossia nella distribuzione e nel consumo; l'opposto accade nelle economie più deboli, in cui il 42% della perdita avviene nelle fasi a monte, cioè in quelle di raccolta e trasformazione dei prodotti (P. De Castro, 2012).

Rilevante è anche lo spreco a livello familiare e nei luoghi della ristorazione, non solo per eccesso delle portate, ma anche per l'enorme quantità degli avanzi non recuperati e destinati a rifiuto. Di qui l'esigenza di una maggiore parsimonia alimentare, attraverso un intelligente recupero degli alimenti, ricordando la grande capacità del recente passato, sia del mondo



contadino sia della borghesia, nella corretta ed equilibrata gestione della propria cucina, dove con saggezza tutto era organizzato per un gustoso recupero di quello che risultava in eccesso dopo un pranzo.

Se si considerano i comportamenti abituali in cucina e a tavola, si può osservare che, frequentemente, si scarta una notevole parte delle materie prime utilizzate, per abitudine, per tradizione, per comodità, senza mai chiedersi se sia un comportamento giustificato. E non si tratta di proporzioni trascurabili, soprattutto se si tiene conto del fatto che già il coltivatore “toeletta” frutta e verdura prima di metterle sul mercato. Molte parti delle materie prime vengono scartate solo perché si è fatto sempre così: si eliminano le foglie esterne di molte insalate perché si preferisce il cuore, più tenero e bianco; si scartano i torsoli del broccolo siciliano, di quello romano e del cavolfiore, perché “duri”, ignorando che, se sbucciati e tagliati a fettine sottili, cuociono in un attimo e sono morbidissimi; si gettano le foglie sommitali di sedano e finocchio, che invece sono tenerissime e saporite; non si conservano le foglie verdi; la pasta asciutta avanzata si butta, mentre nel passato veniva riutilizzata nella preparazione di gustose frittate, e così via.

Certamente, l'emarginazione sociale, la povertà, la scarsa disponibilità di alimenti hanno sollecitato, nel mondo contadino, la ricerca di tutto quello che poteva essere edule. La cucina contadina ha una fisionomia più pratica, sfrutta i prodotti locali e stagionali, in stretto accordo con la natura; si avvale di una grande abilità, partendo da prodotti semplici per raggiungere buoni sapori. Le frammentarie informazioni sulle consuetudini alimentari a livello locale evidenziano la capacità di saper utilizzare un ampio numero di specie eduli, sulla base della loro migliore adattabilità alle condizioni ambientali. Lo stesso pane, alimento universale, a parte le caratteristiche della composizione, bianco o nero, in relazione allo stato sociale del consumatore, presenta un'enorme variabilità per la presenza di altri cereali, quali segale, avena, orzo, mais, riso, miglio, o di farine di legumi secchi, fava, veccia, pisello o grano saraceno, o di castagne per le popolazioni di montagna. Zuppe e legumi completavano il pasto contadino. La zuppa serviva a mandare giù il grosso pane di campagna rafferma, da cui il detto “inzuppare il pane”. Esso ha rappresentato l'alimentazione dei pastori, in particolare quello rafferma, nella preparazione del *pane*



CIME DI RAPA CON PURÈ DI FAVE

Ingredienti: 1 kg di cime di rapa, 250 g di macco di fave avanzato, pane rafferma, olio, sale, peperoncino (facoltativo).

Preparazione: raccogliere le cime e le foglie tenere delle rape; dopo averle lavate, grondanti acqua, poggiarle in un tegame, condirle con abbondante olio, sale e peperoncino. Stendere il macco di fave sulle rape, coprire con un solido coperchio e farle cuocere per venti minuti a fuoco vivace. Servirle con il pane rafferma tagliato a tocchetti.



cotto e dell'*acquasale*. Il brodo era insaporito con radici ed erbe diverse e, quando era possibile, con un pezzo di carne, in genere porco salato, condito con grasso o olio.

Gli ingredienti della cucina pugliese sono prodotti di terre di contadini e di pastori taciturni, solitari e saggi, e le carni e le frattaglie di agnello, da prodotto di scarto, sono molto apprezzate per la loro squisitezza. Per motivi ambientali e sociali, scarso era il consumo della carne, nel passato, e coincideva con le ricorrenze festive. Prevalentemente si consumavano le carni ovine, di cui la tradizione pastorale insegna a utilizzare tutti gli organi dell'animale. Dopo una dura giornata di lavoro nei campi, al calore del braciere o del caminetto, ci si poteva rilassare assaporando tutte le specialità che si potevano ottenere soprattutto da interiora di animali. Ne è nata una varietà di preparazioni a base di frattaglie (il quinto quarto o rigaglie, parte meno nobile della macellazione) che dà una forte impronta locale al panorama gastronomico pugliese e rispecchia la realtà umana e storica del paesaggio, ma è anche ricca di influenze mediterranee e rappresenta una parte significativa della storia alimentare della regione.

Un'attenta rilettura di antiche ricette familiari costituisce la testimonianza di un passato parsimonioso, che non conosceva la parola spreco.

IL PERPETUARSI DEL PANE NELL'ALTA MURGIA

Nella società contemporanea, il ricorso al riuso e al riciclo è parte costitutiva di deliberati stili di vita, e simbolicamente rappresentativo di nuovi e possibili modelli di sviluppo, fondati su principi economici diversi da quelli basati sull'accumulazione e sullo spreco. Nelle società tradizionali, invece, esso era una scelta pressoché obbligata e, in campo alimentare, era connesso a un regime parsimonioso, caratterizzato da una sobrietà non ricercata e nemmeno desiderata: nulla si doveva gettare e tutto doveva essere consumato, per cui gli avanzi si conservavano ed erano utilizzati nei giorni successivi, rielaborati in nuove pietanze.

Nell'Alta Murgia, come del resto anche altrove, il pane raffermo, che in passato non si doveva mai buttare, è comunemente e frequentemente riutilizzato per la preparazione di piatti riferibili alla cultura contadina tradizionale e considerati oggi tipici, e specifiche espressioni del territorio. Così è la *ciallèdde*, ad Altamura come a Gravina, e in altre città murgiane, che anni fa il giornalista e scrittore Vittore Fiore, figlio del grande intellettuale meridionalista Tommaso, così celebrava: "Ho già scritto da qualche parte l'elogio di mio padre, ma chi finirà di benedirlo per avermi insegnato ad acquistare sicurezza mangiando la *ciallèdde*, la pietanza più profumata, più semplice e più sana che abbia mai gustata da quando sono al mondo? La cialda dei nostri contadini: pomodoro, sedano, cipolla, prezzemolo, a bollire in acqua e basta, quel pane alto e solenne tagliato a fette e disposto come un letto in un gran piatto. Versata l'acqua, il pane gonfia, gonfia. Una croce d'olio e un po' d'origano. E un odor di campagna fresca si solleva".

Era il modo più comune di utilizzare, dopo alcuni giorni, il pane di semola di grano duro, impastato in casa e cotto nei forni pubblici a legna, per il quale si impiegavano lievito madre a pasta acida, acqua e sale marino e la cui principale qualità non era la fragranza, ma la durabilità, necessaria per garantire ai pastori e ai lavoratori della terra l'autosufficienza alimentare durante tutto il periodo, generalmente pari a 15 giorni consecutivi, che essi trascorrevano negli jazzi e nelle masserie dove svolgevano la loro attività lavorativa. Oggi la *ciallèdde* è molto diffusa in area murgiana, specie ad

CIALLÈDDE

Ingredienti: pane raffermo, olio extravergine di oliva. *Per il brodo:* ½ lt di acqua, 1 cipolla affettata, 3 spicchi di aglio vestiti, 1 gambo di sedano, pomodorini, sale, prezzemolo, peperoncino.

Preparazione: tagliare il pane a fette sottili, sistemarle nel piatto, condirle con semi di pomodoro e olio che si versa disegnando un segno di croce. Preparare il brodo facendo bollire l'acqua con tutti gli ingredienti finché si cuociono le verdure e versarle sulle fette di pane.

Altamura, il cui pane ha ottenuto il riconoscimento del marchio Dop.

Una variante della *ciallèdde*, che può essere arricchita con un uovo cotto nella stessa acqua e con patate, olive nere e/o cime di rapa: è la *ciallèdda frèdde*, consumata soprattutto nei mesi estivi e ottenuta versando il pane raffermo a tocchetti, e non a fette come nella versione calda, e gli altri ingredienti (cipolla, possibilmente rossa, aglio, origano, pomodori a pezzetti e fettine di limone) in una coppa contenente acqua e sale, condendo con olio d'oliva e mescolando accuratamente il tutto per far insaporire il pane. In passato, alcuni sostituivano la *ciallèdda frèdde* con la *zuppe du mjrre*, preparata inzuppando il pane a pezzetti in una coppa di vino rosso con un po' di cipolla a fette.

Non sono però questi gli unici modi per riutilizzare il pane raffermo: specie a Gravina in Puglia, molto apprezzato è *u pòin cùtt*, il *pancotto*, per il quale si fa bollire per circa 15 minuti, in una pentola grande, l'acqua con aglio, cipolla, patate a fette e sale. Si aggiungono rape, pomodorini, bietole e finocchio a pezzetti, ultimando la cottura. Si uniscono, poi, le uova e, quando tutto va nuovamente in ebollizione, le fette di pane, e si fa cuocere per qualche altro minuto ancora. In una padella, a parte, si fanno rosolare, in olio bollente, aglio e peperoncino, che vengono versati sul pancotto, dopo aver fatto scolare l'acqua di cottura.

Insomma, nell'Alta Murgia, il riuso in cucina è legato soprattutto alla necessità di consumare il pane raffermo, per cui si riscontrano anche pietanze come il *pane in carrozza* o la *fetta Francesca*.

Il primo consiste in fette di pane abbrustolito adagiate in una padella unta

d'olio, su cui si dispongono scamorza, ventresca, pomodori, olio, origano e basilico; quindi si copre il tutto con un secondo strato di pane abbrustolito, si versano uova sbattute e si inforna per pochi minuti. La seconda è costituita da pane lasciato per qualche minuto a inzuppare nel latte, che viene poi condito con mortadella a tocchetti, amalgamata con formaggio e mozzarella tagliata a dadini; anche in questo caso si copre il tutto con le uova sbattute con un po' di formaggio, prima di infornare il composto per circa 30 minuti. Le uova sono essenziali per le preparazioni a base di pane raffermo: si possono, al riguardo, ancora citare le *polpette*, fatte con pane messo ad ammolare in acqua o latte, che è mescolato con uova, formaggio grattugiato, pangrattato, prezzemolo tritato, sale e una spolverizzata di pepe, e fritto in abbondante olio d'oliva. A fine cottura, le polpette si immergono in un sugo di pomodoro fresco.

A parte il riuso del pane ormai raffermo, generalmente le pietanze con ingredienti riciclati sono rese possibili dal fondamentale impiego delle uova: si vedano i vari tipi di frittate, tra cui si segnala, anche per l'area murgiana, la classica *frittata napoletana con i maccheroni* (la *frettète ch'i maccarune*), soprattutto spaghetti, che sono fatti amalgamare con le uova sbattute con formaggio pecorino, prezzemolo tritato, uno spicchio d'aglio



tritato, qualche mollica di pane raffermo bagnata nel latte, sale, pepe e olio. Il composto si versa in una padella contenente olio bollente e si fa dorare da entrambe le parti. Si può mangiare indifferentemente calda o fredda.

IN CAPITANATA

La provincia di Foggia ha un territorio prevalentemente pianeggiante, adatto alle culture cerealicole e al pascolo, e una zona montuosa. La popolazione, costituita prevalentemente da braccianti al servizio di latifondisti, viveva in povertà e, di conseguenza, le scarse risorse alimentari disponibili venivano integralmente utilizzate e difficilmente avanzavano.

Il prodotto più importante è stato sempre il grano, che rappresentava la prima risorsa disponibile. La povertà delle famiglie, tese all'utilizzo di ciò che era recuperabile, portava i più poveri a ripercorrere i campi dopo il raccolto e dopo l'incendio delle stoppie, per raccogliere i chicchi di grano bruciati. Il grano arso rappresentava un prezioso prodotto di recupero, utilizzato per preparare la pasta della tradizione, soprattutto orecchiette o cavatelli di colore scuro, che rappresentano ormai una preparazione tipica.

Il pane, preparato nei forni di casa, prodotto al più due volte al mese, certamente dopo qualche settimana diventava secco e duro. Si imponeva il suo riutilizzo, rappresentando un sacrilegio solo il pensiero di gettarlo. Esso trova il suo impiego in infiniti piatti: dagli gnocchi di pane alle polpette di carne e, in particolare, nella tradizione popolare contadina, nella preparazione dell'*acquasale alla foggiana*, una ricetta semplice, che riempiva e allietava, allo stesso tempo, le tavole e che oggi è diventato un piatto tipico molto richiesto, presente nei menu di numerosi ristoranti e trattorie.

Il pane raffermo può diventare anche base per pizza: tagliato a fette, immerso nel latte e strizzato, si condisce con pomodori, aglio, mozzarella e si cuoce in forno. Può essere ingrediente principale, insieme a una varietà di verdure di stagione, per la preparazione del *pancotto con verdure*, pietanza popolare che si realizza immergendo il pane raffermo per due minuti in acqua bollente contenente le bietole, o altra verdura già cotta, e poi, una volta scolato il tutto, completando con sugo di pomodoro o semplicemente con olio

ACQUASALE ALLA FOGGIANA

Ingredienti: pane raffermo, pomodoro, olio, sale, origano, aglio, acqua.

Preparazione: immergere in un recipiente d'acqua salata le fette di pane raffermo. Una volta ammorbidito, strizzare bene il pane e riporlo su un piatto da portata, che nel dialetto locale è detto "à spasète". Premere i pomodori per la fuoriuscita dei semi e disporli sulle fette di pane; condire con l'origano, l'aglio a pezzetti e l'olio.

Si possono realizzare diverse varianti con aggiunta di olive nere, cipolle a fette o cetrioli.

e aglio. La frittata rappresenta il comodo sistema per l'utilizzo di avanzi di minestrone di verdure, di riso o di pollo, opportunamente triturato, con l'aggiunta di mozzarella o provola affumicata a dadini e uova sbattute. Le uova sbattute, avanzate dall'impanatura delle cotolette, potevano essere usate per piccole frittatine, nobilitate da prezzemolo tritato.

NEL SALENTO

L'affascinante viaggio del cibo, dalla terra fino alla tavola, è pieno di contenuti e di significati che richiamano il patrimonio culturale di una società. Quando la stessa impara a riutilizzare gli avanzi della cucina, riscopre, attraverso l'arte del sapersi arrangiare, le pietanze abbandonate che riacquistano dignità di piatti particolari, soprattutto se legati alla tradizione del territorio.

Nei libri di cucina sono poche e laconiche le ricette di minestre che sfruttano l'arte del riuso in altre preparazioni. Quasi sempre, questi saperi sono tramandati oralmente, attinti da remota memoria.

Per questo motivo, spesso, le ricette del riuso sono prive di ingredienti perfetti e calibrati nella loro quantità di composizione, lasciando libero spazio alla creatività e alla preparazione di nuovi piatti.

Anche nel Salento la maggior parte delle pietanze di recupero si deve alla cucina contadina, ma, spesso, pure a quella marinara. In un passato non molto lontano, quando non era ancora sviluppato il turismo balneare, era frequente che il pescato fosse merce di scambio con la popolazione rurale.

Pesce fresco, per lo più azzurro, veniva barattato con vino, olio e formaggi di cui l'entroterra era ricco.

Il pesce povero e abbondante nei mari del Salento, come le "ope" (boche) e i "pupiddhri" (zerri), è, di norma, apprezzato semplicemente infarinato e fritto, mangiato ancora caldo. Quello che non viene consumato non va buttato via, ma è ottimo, freddo, anche dopo qualche giorno. Aggiungendo semplici ingredienti, esso rivive in un nuovo piatto esaltato nei profumi e nei sapori. È sufficiente aggiungere, ai pesciolini fritti avanzati, mollica di pane, aglio, menta e aceto.

Con il pane raffermo e pezzetti di tonno, scartati durante la lavorazione dei filetti da conservare nei barattoli di vetro, ricoperti da olio di oliva, si preparano le *polpette di tonno*. Si puliscono tutti i residui scartati con acqua, vino bianco e aceto e si mettono ad asciugare sopra un canovaccio. Si tritano finemente, si aggiungono capperi, acciughe tritate, prezzemolo, buccia di limone tritata, pane raffermo ammollato nel vino, uova e formaggio grattugiato, e si lavorano a mano fino a ottenere una pasta omogenea che si divide in tante polpettine pronte per essere fritte nell'olio bollente e servite calde al naturale o, per chi ama il sugo, passate in un buon sugo di pomodoro fresco al profumo di basilico.

Il riuso in cucina non è connesso solo a un regime di austerità, ma da sempre è stato inteso come risparmio di tempo oltre che di denaro. A volte si cuoceva una quantità maggiore di minestra programmandone il riuso, in modo tale da poterla utilizzare nella preparazione di ricette nuove e diverse sia all'occhio sia al palato. In questo senso si pensi alle *pettole* (pasta morbida lievitata, a forma di palline e frita in olio bollente) preparate la vigilia di Natale, rustiche, salate, sostitutive del pane. La gente più povera le gustava, il giorno della festa e quelli successivi, presentate come un trionfo perché ornate e addolcite con miele, uva passa, canditi, anicini, pezzetti di cioccolato.

Normalmente, nel Meridione d'Italia, gli ortaggi come carciofi, cardi, melanzane e finocchi, si friggevano in quantità maggiore rispetto al consumo del giorno, per poter preparare, con la frittura eccedente, parmigiane da cuocere in forno. Altro piatto della cucina povera è il *muersi* o *cecamariti*: si utilizzano gli avanzi di cime di rapa cotte il giorno precedente, si aggiungono piselli secchi e tocchetti di pane raffermo fritti in olio d'oliva. Anche il macco di fave si preparava in quantità maggiore e si riutilizzava soffriggendolo con

FOCACCIA CON POMODORINI

Ingredienti: 400 g di pane raffermo, 200 g di pomodorini, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, origano.

Preparazione: preriscaldare il forno a 200 °C, spezzettare il pane raffermo, porlo in una ciotola, in ammollo in acqua fredda, per 20 minuti. Strizzarlo in modo che perda tutta l'acqua e distribuirlo su una teglia foderata con carta forno. Lavare i pomodorini, tagliandoli a metà, metterli sul pane, condendo il tutto con l'origano e l'olio. Far cuocere in forno per circa un'ora fino a quando la superficie della focaccia non risulterà dorata.

Per chi ama i sapori più decisi, si possono aggiungere sulla focaccia alici o tonno sott'olio, che bene si amalgameranno con il calore della focaccia e dei pomodorini.



pezzi di pane e cuocendolo con le rape crude e affogate nel fondo del tegame. Lo stesso, nella tradizione popolare, veniva riproposto insieme alla pasta corta, condita con olio caldo nel quale si scioglievano filetti di acciughe salate.

Per rendere più gustoso il lesso avanzato, che ha ceduto i suoi componenti nobili al brodo, si prepara il *lesso alla pizzaiola*. Si soffrigge l'aglio nell'olio, si aggiungono pelati, capperi e origano e, dopo circa dieci minuti di bollore, si unisce il lesso tagliato a fettine facendolo insaporire per altri dieci minuti. Un altro modo per riutilizzare il lesso è quello di preparare

un'insalata di carne da gustare fredda. Il lesso di manzo, tagliato a pezzetti, si unisce a una manciata di olive bianche denocciolate, due cuori di sedano trinciati, tocchetti di pecorino fresco, pepe, olio di oliva, capperi e, se gradita, una spruzzata di aceto. Se a pranzo sono avanzati dei maccheroni al pomodoro, si possono riproporre in versione di *pasta alla pizzaiola al forno*, con l'aggiunta di pezzetti di scamorza affumicata, olive bianche o nere a pezzettini, alcune alici sott'olio, capperi, origano, peperoncino e formaggio grattugiato. Si mescolano tutti gli ingredienti, si grattugia sulla superficie una generosa quantità di formaggio avanzato e si cuoce in forno, a 200 °C per circa 20 minuti, finché sulla superficie non si formerà una piccola crosta croccante e la scamorza comincerà a filare.

Quando il sale era un bene prezioso, si mettevano a bagno, insieme, ceci e baccalà, in modo che quest'ultimo cedesse il sale ai legumi. Se i ceci erano troppi, quelli in più si tritavano finemente e si mescolavano con un uovo, un po' di pane raffermo, prezzemolo, cipolle tritate finissime e rosmarino. Con l'impasto si preparavano le *frittelle di ceci*, schiacciatine da friggere in olio bollente. Nello stesso olio, poi, si friggeva il baccalà a pezzetti, passato nella farina. Si gustavano insieme sia il baccalà sia le frittelle di pane e ceci.

RISPETTO PER IL CIBO

Radicata nelle popolazioni rurali, la cultura del riuso in cucina torna a essere una necessità dettata dalla crisi mondiale imperante da anni e che comporta il recupero di peculiarità appartenenti alle nostre nonne, maestre nello sfamare famiglie numerose con avanzi rielaborati. La cucina è uno dei tanti dati sociali che, interagendo con altri aspetti della società, può spiegare i mutamenti che investono un Paese in un determinato periodo di tempo. La seconda metà degli anni Settanta rappresenta il cambiamento più importante che investe l'Italia, un punto di maturazione di un processo iniziato venti anni prima, ben conosciuto con il nome di "miracolo economico". Gli anni Ottanta costituiscono il punto più alto di una trasformazione sociale e la cucina diventa anch'essa un bene di consumo. Quella familiare viene un po' dimenticata a favore di creme, salse, cocktail; ogni piatto deve destare stupore

e meraviglia. Quel secolo si è chiuso all'insegna del consumismo; "usa e getta" può essere un motto della nostra epoca e solo da qualche anno si assiste a una lenta e ritrovata attenzione per cibi e pietanze più vicini al nostro patrimonio culturale e diventa uno stile personale che privilegia altre attitudini in cucina.

Sicuramente la prima cosa è il rispetto per il cibo e le risorse, secondo il sano principio di non sprecare, con la consapevolezza che l'abbondanza di ciò che ci circonda è solo apparente, e le risorse, personali, economiche, ma anche naturali sono limitate. Il principio della riduzione dello spreco è una filosofia di vita, ma fa anche bene al cervello se applicato al mangiare quotidiano, perché se dobbiamo cucinare con quello che c'è nella dispensa, vuol dire che dobbiamo esercitare il nostro lato creativo.

Il fatto di utilizzare gli avanzi diventa un aspetto importante dei nostri giorni, anche se finora trascurato. Utilizzare gli avanzi: un'espressione che suona male, oggi, quasi fosse un piegarsi alla necessità, alla povertà. Un tempo, invece, in qualsiasi casa, anche in quelle più ricche, questa era considerata un'arte, ossia un aspetto della cucina che nasceva dal rispetto del cibo proponendo idee, combinazioni stuzzicanti, piatti piacevoli. Basti pensare a quanti tipi di crocchette, frittate, ripieni sono nati dal desiderio di non sprecare carni lesse o arrostate, pasta, riso, verdure, tutto quello che può avanzare da una cena importante. Proviamo, quindi, anche noi, oggi, a dare sfogo alla nostra creatività, evitando gli sprechi, dando il giusto valore al cibo, e riutilizzando gli avanzi che, se saputi interpretare, possono trasformarsi in un piatto da re.

HANNO COLLABORATO

Enza Buonfrate
Alfredo Campanile
Dario Cianci
Amedeo Cottino
Nunzia Maria Di Tonno

Bruno Garofano (DCST Puglia Sud)
Ludovica Licastro
Vittorio Marzi
Ferdinando Mirizzi
Carla Pasculli (DCST Puglia Nord)





NELLA TRADIZIONE PASTORALE

Nel tratteggiare la fisionomia dell'utilizzazione degli avanzi dei pasti preparati in Basilicata, occorre innanzitutto considerare che il territorio è, per gran parte, montano e collinare. In questo contesto appenninico, che rappresenta ben il 90% della regione, l'agricoltura esprime, piuttosto frequentemente, realtà organizzative precarie e situazioni produttive non molto diverse dal passato. In particolare, gli elementi caratterizzanti del paesaggio agrario e dell'alimentazione rimangono legati alla pastorizia, un tempo transumante verso le inospitali zone marine, nei territori più disagiati, e alla coltivazione del grano nella realtà collinare.

La sostanziale mancanza di alternative a queste tradizionali attività agricole, praticate in luoghi difficili sotto il profilo orografico, ha contribuito, nei tempi passati, a rendere insicuri gli autoapprovvigionamenti alimentari della popolazione rurale. Da queste parti, infatti, sono frequenti i richiami alle privazioni e ai sacrifici cui erano costrette le famiglie contadine a tavola. Il migliore interprete di questa sofferenza alimentare contadina è sicuramente la "pastorale", lo stufato di pezzi di carne di pecora fatti cuocere per ore e ore in capienti pentole cilindriche stagnate. Al di fuori di eventi particolari, come festività e fidanzamenti, nei quali si sacrificava la pecora più avanti negli anni, l'occasione per preparare l'impegnativa pietanza era rappresentata da animali ammalati o sofferenti a causa di traumi. Una volta macellata, la carcassa veniva ridotta in pezzi, messi a cuocere, anche per un'intera giornata, assieme a diverse verdure e peperoncino, avendo cura di non far mai spegnere il fuoco sotto la grossa pentola ("càurara"). Le verdure, rappresentate sempre da patata, cipolla, pomodoro, erano aggiunte per attenuare l'odore, non certo gradevole, della carne di pecora. Le varianti erano rappresentate dall'aggiunta di sedano, prezzemolo, peperone, aglio, foglie di lauro, e dall'utilizzazione della capra in sostituzione della pecora. Nella preparazione erano coinvolte diverse persone che, alla fine della complessa operazione, si trovavano a consumare lo speziato bollito di carne in forma conviviale. È del tutto evidente che quando si era costretti a macellare animali malandati, l'abbondante carne cotta assieme a verdure e spezie costituiva un prezioso avanzo da utilizzare, anche senza

ACQUASALE

Ingredienti: 4 cipolle, 4 pomodori pelati, olio d'oliva, aglio, prezzemolo, peperoncino secco (facoltativo), sale, 4 fette di pane raffermo.

Preparazione: mettere in ogni piatto una bella fetta di pane. Soffriggere le cipolle, finemente affettate, nell'olio. Preparare un trito di aglio e prezzemolo e aggiungerlo al soffritto con un poco di sale. Quando la cipolla è imbiondita, aggiungere i pomodori pelati spaccati in due e un poco di acqua bollente per tenere morbido il tutto. Quando riprende bene il bollore, versare l'acquasale direttamente nei piatti sul pane e servire. Aggiungere, se piace, poco peperoncino sbriciolato.

riscaldarla, ma sicuramente arricchendo il brodo rimasto con altre spezie e pane raffermo, nei due, tre giorni successivi.

Oggi, la pastorale, che solo raramente è preparata secondo il rituale della tradizione contadina lucana, e comunque al di fuori della catena di ristorazione, è ottenuta, in poco tempo, con carni ovine più nobili, sgrasate e meno speziate. Vi è da rilevare che questi adattamenti, di non poco conto, portano a pensare non a una semplice rivisitazione della tradizionale pastorale delle aree interne lucane ma a una vera e propria innovazione di prodotto. Ciononostante, il nome rimanda a una pietanza a base di carne di pecora che, sebbene abbia perso i tipici caratteri di convivialità e socialità, anche al di fuori dell'ambito familiare, riesce quantomeno a incuriosire nella sua complessa ritualità.

In un contesto più familiare, invece, rimane il riuso del bollito non consumato, ottenuto mettendo a cuocere, in genere, misti di carne di manzo e di pollo. La carne rimasta, ritenuta "sfruttata", è liberata dalle ossa per essere utilizzata in un brodo ricostituito aggiungendo cipolla, qualche pomodoro, olio e capperi. Una variante di questo piatto, conosciuto come *carne del giorno dopo*, è ottenuta soffriggendo la carne sfilacciata assieme alle patate lesse. In tema di riutilizzo di alimenti carnei, vi è da sottolineare che gli avanzi dei piccoli animali da cortile, farciti, non hanno perso, riscaldati o freddi, il loro fascino in cucina.

Non meno fantasiosa del riuso della carne avanzata, è la consuetudine

dei piatti preparati con la farina di grano. A ben rappresentare questa componente, rimane il pane casareccio indurito. Nel passato, quando il tozzo di pane diventava immangiabile a causa della durezza, e non certo perché ammuffiva, visto l'uso del lievito madre, i poveri contadini lo utilizzavano come un vero piatto, dopo averlo ben spugnato con acqua salata e condito con sugna piccante.

Questo pane immangiabile, che solo raramente oggi è associabile a quello casareccio di una volta, viene usato nella preparazione dell'*acquasale*, ma è anche riproposto in versioni tra le più disparate, fino a fargli perdere i caratteri di piatto misero. Quando, infatti, non finisce nella spazzatura o nei pastoni destinati agli animali domestici, esso è nobilitato, più o meno speziato, dalla presenza di uova, formaggi, olio extravergine d'oliva, salumi, burro e asparagi selvatici. La mollica frantumata, poi, diventa determinante nella preparazione di *polpette* e, assieme ad acciughe salate, nei gustosi *peperoni ripieni*. Privata della mollica, la crosta esterna compare, quando non è grattugiata, come contenitore di saporite frittiture costituite da lucaniche (salsicce), peperoni, peperoncini e uova.



Al pari del pane secco, anche gli avanzi della pasta riscuotono consensi crescenti sulla tavola dei lucani. In particolare, nelle situazioni in cui le disponibilità di pasta cotta superano i consumi, la parte eccedente è riconvertita in *pasta al forno* o impiegata per preparare *frittate*. Vi è anche da considerare che essa di sovente costituisce un pasto veloce, e poco costoso, poiché d'estate è utilizzata come piatto freddo. Nei mesi invernali, la pasta cotta eccedente il consumo è utilizzata riscaldata, dopo averla ricondita con salsicce al sugo piccanti. Merita di essere sottolineato che la pasta confezionata a mano non di rado è prodotta oltre le necessità quotidiane come scelta. È questo l'atteggiamento che sembra prevalere tra le famiglie di origine albanese di Barile, quando sono impegnate nella preparazione della pasta conosciuta come "tumact me tulez", le tagliatelle apprezzate, a quanto si dice, da Pier Paolo Pasolini, in occasione delle scene girate mezzo secolo fa per il film "Il Vangelo secondo Matteo". Creati di proposito, gli avanzi dei pranzi dei barilesi, aventi come portata principale le tagliatelle al sugo di pomodoro, sono riconvertiti in gustosa pasta al forno.

Un atteggiamento analogo sembra anche emergere in occasione della preparazione di minestre con i legumi. A testimoniare rimane la "minestra impastata" di patate e fagioli, nota ai più come "patate e fasuli impastata", la minestra non liquida, rigorosamente piccante, cucinata, in grosse pentole, in misura sempre eccedente i normali bisogni del giorno, poiché considerata più appetitosa riscaldata. In questo caso occorre necessariamente parlare di rivisitazione del piatto, poiché l'olio d'oliva compare piuttosto frequentemente nelle preparazioni come sostituto del lardo o della sugna. In relazione a questo aspetto occorre, però, tenere nella dovuta considerazione che senza appropriati adattamenti diventa difficile riscoprire, in chiave moderna, i sapori forti degli avanzi, associati al ricco e diversificato patrimonio gastronomico lucano.

HANNO COLLABORATO

Ettore Bove (DCST)



Calabria

SAPORI D'ANTAN

L'accezione "riusare": "usare, adoperare di nuovo, una seconda o un'ulteriore volta" (vocabolario Treccani) se è chiara per un verso, si presenta problematica per altri. Per esempio, il pane duro, talora vetrificato se prodotto con tecniche tradizionali, rientra nella categoria del riuso se finisce in una zuppa?

Facilita il compito un altro vocabolo, "avanzi", che indica genericamente quanto resta, non essendo stato consumato, fornendo nel contempo, la soluzione al quesito di cui sopra. Consente, inoltre, di cogliere le motivazioni non solo economiche ma culturali, che presiedono all'utilizzazione e non all'eliminazione degli avanzi. Quanto alle prime, non c'è molto da aggiungere, essendo necessitate dalla penuria delle sostanze alimentari disponibili in periodi critici o di guerra, mentre per le seconde il discorso è certamente più ampio. Rientrano, non arbitrariamente, nella categoria, pur programmati per invadere il campo delle provviste, cibi destinati alla conservazione e consumati in piccola quantità al momento della preparazione. In prospettiva storica, i verbi vanno coniugati, con qualche debita eccezione, all'imperfetto o al passato remoto, più che al prossimo, con tradizionali sopravvivenze quanto al presente. Se, infatti, oggi si denuncia lo spreco alimentare delle società opulente, e tra esse la nostra, malgrado ampi strati sociali al limite della sopravvivenza, è pur vero che in esse si annidano quanti, abitualmente più avanti negli anni, legano il consumo del cibo, più che a sensazioni, a percezioni, collegando i piaceri della gola con i ricordi, le emozioni, le vicende esistenziali, i luoghi del proprio vissuto. Così, il latte caldo in una scodella di coccio tenuta tra le mani, con il pane duro impastato di lievito naturale, cotto nel forno a legna, è la semplice, inimitabile evocazione di un mattino *d'antan*; mentre il pancotto nel brodo, profumato d'aglio e alloro, riscatta dal freddo sere nebbiose d'inverno accanto al caminetto. La pasta del giorno prima, rossa di sugo, profumata di basilico, generosamente cosparsa di pecorino, soltanto riscaldata in padella o destinata a mutarsi nella tonda sapidità di una frittata, gareggia con il riso avanzato nel coniugarsi con le uova, o rifiuta il conflitto concedendosi alla metamorfosi delle polpette.




MACCHERONI FRITTI

Ingredienti: 400 g di maccheroni fatti in casa (già conditi con salsa di pomodoro, pecorino grattugiato e peperoncino piccante in polvere o a scaglie, avanzati dal giorno precedente), capperi, olive nere denocciolate, 2-3 spicchi d'aglio, olio extravergine d'oliva.

Preparazione: far imbiondire l'aglio nell'olio, quindi toglierlo e aggiungere la pasta, i capperi, le olive. Cuocere fino a quando la pasta sarà diventata leggermente croccante da entrambi i lati e servire subito.

I broccoli di rape, supportati da aglio e peperoncino debitamente piccante, invadono il giorno seguente l'anfratto di mezzo pane, privo di mollica, per consolare il contadino dal lavoro, duro per definizione, dei campi. I ciccioli del maiale, scampati all'abbraccio della minestra di cavolo nel banchetto rituale, corale, che conclude la fatica dell'uccisione e dello smembramento dell'animale, della produzione dei salumi, si scioglieranno al calore del fuoco per accogliere le uova screziate dal rosso del peperoncino, dal giallo dei semi, in cui una mano golosa, impietosa, romperà l'incantesimo del tuorlo tuffandovi la focaccia stretta tra le dita. In prospettiva classista, notoriamente pesante per i subalterni, talora gli avanzati, nutriti di fantasia, hanno consentito loro di toccare vertici impensabili in ottica gastronomica. Al padrone erano riservate, per esempio, le parti nobili dei cipollotti (escluse le code) e dell'uovo, cioè il tuorlo con esclusione degli albumi, destinati alla servitù. Facendo appassire le code, tagliuzzate, nell'olio e unendo gli albumi nella padella, strapazzandoli e salandoli, si ottiene, invece, una pietanza di non comune sapidità.

Nell'ottica del non sprecare nulla, più che del riuso, alle donne povere del vicinato, impegnate nella lavorazione del maiale, per una sorta di prestazione non retribuita, perché confinabile nella dimensione amicale, veniva consentito di raccogliere tutti i frammenti non utilizzati dell'animale, polmone, fegato, lardo, ecc., che salati, pepati, aromatizzati con semi di finocchio, consentivano di ottenere un salume inimitabile, di non lunga stagionatura, da consumare cotto assieme alle erbe selvatiche di primavera, o con i pomodori, un tempo in bottiglia, per condire i maccheroni fatti in

casa. Significativo il nome, anzi i nomi, due in particolare: pezzente e 'nnuglia o 'nduglia, da non confondere con l'ormai notissima 'nduja. Il primo testimonia l'origine e la destinazione del salume; il secondo è generalmente fatto derivare dal francese "andouille", salsicciotto, testimone della presenza dei cugini d'oltralpe nella regione, in veste di dominatori. Caso non straordinario, se si tiene conto della molteplicità di vocaboli, anche in campo enogastronomico, di origine greca, latina, bizantina, spagnola, francese, come lascito delle diverse dominazioni succedutesi in Calabria. Rientra, a pieno titolo, nella categoria, il minestrone di legumi e cereali avanzati dall'inverno e assemblati, all'inizio della primavera, con erbe selvatiche dall'intenso aroma. Il vocabolo che lo designa è d'origine greca, "panspermia", tutti i semi, recuperati in extremis nella dinamica alimentare. D'obbligo, a tal punto, una precisazione, vale a dire che non solo di etimologie sarebbe il caso di parlare, ma anche di tecniche di preparazione e usi, che sfidano il tempo.

RIUSO E RISPARMIO IN TEMPO DI GUERRA

Nelle peregrinazioni alla ricerca di usi, costumi e desinari di ogni epoca e stagione, un tema di interesse storico-antropologico è stato, senz'altro, "la cucina nel tempo di guerra", straordinario palcoscenico di vita quotidiana sul quale le nostre nonne e le nostre mamme hanno sublimato l'incredibile arte dell'arrangiarsi.

Durante la guerra, infatti, quando le donne erano ancora le sacerdotesse del focolare domestico, sono state attuate, in fatto di sopravvivenza, accortezze che non è errato definire frutto di grande maestria, adattamento e intelligente creatività. Come si sa, durante gli assedi, le pestilenze, le calamità in genere, la donna, nel suo impegno e laboriosità, è stata sempre l'artefice, la creatrice, l'inventrice della cosiddetta cucina povera, rigorosamente essenziale, ma ugualmente gustosa e nutriente. Per i giovani d'oggi è certamente assai arduo comprendere le problematiche esistenziali di allora, e la fame profonda che la gente ha vissuto in quel tragico lustro di storia, quando i generi alimentari di prima necessità erano un

vero miraggio, e le donne, giornalmente, dovevano escogitare strategiche alchimie cucinarie per risolvere il problema del pasto. Nel segreto delle loro case, esse economizzavano e risparmiavano su tutto, compiendo dei veri miracoli davanti ai fornelli con quel poco che avevano a disposizione. Ed ecco, allora, che rendevano preziose le ossa di pollo e di coniglio che restavano nei piatti, rimettendole sul fuoco, in una pentola con acqua, cipolla, sedano, carote e croste secche di formaggio, realizzando, in tal maniera, squisiti brodi in cui immergere il pane raffermo in tocchetti o le verdure coltivate nell'orticello, ricavato strategicamente sul davanzale del balcone o della finestra della propria casa.

Nel tempo di guerra, nei villaggi e paesi di montagna dell'Alto Crotonese, per esempio, in un connubio tra riuso e risparmio, la patata ha contribuito senz'altro a risolvere il problema del pasto quotidiano. La memoria collettiva, preziosa e inesauribile fonte di notizie del passato, racconta che un'ingegnosa trovata, nell'utilizzo della patata, era quella di lessarla e mescolarla a un certo quantitativo di latte, dopo averla pestata a lungo, energicamente, nel mortaio. L'impasto ottenuto, insaporito da una generosa presa di sale, veniva lasciato stagionare all'ombra, in un luogo fresco, ben areato, per due mesi, dopo i quali era pronto per essere gustato. A tavola veniva servito come formaggio: un formaggio, per così dire, autarchico, ma ricco di sapore.

Per supplire alla carenza di zucchero, altra intelligente strategia delle brave massaie calabresi era quella di far bollire a lungo le carrube nell'acqua: ne ottenevano, in tal modo, un denso sciroppo dolce che lasciavano macerare con un po' di latte crudo per una settimana circa; trascorso questo periodo, lo versavano in bottiglie a chiusura ermetica, utilizzandolo, all'occorrenza, come edulcorante.

Ritornando al risparmio, tema imperante nel periodo di guerra, i ricettari dell'epoca potrebbero oggi far sorridere; in realtà sono dei capolavori di ingegno e furbizia femminile. Da un quaderno di casa, datato 1937, abbiamo trovato, con sorprendente ammirazione, consigli e annotazioni su come preparare il finto ragù, il finto pesce, e tutte quelle leccornie che davano il gusto eccitante del caffè (che invece non era altro che un caramello bruno e amaro); oppure il sapore sapido del burro, che altro non era che grasso di vitello disciolto nel latte, colorato con un pizzico di polvere di carota.

Altro grande protagonista della cucina del riuso, nel periodo bellico, è stato il pane, che una volta indurito, veniva riutilizzato in ottime zuppe e minestre. Una ricetta che unisce la mollica del pane raffermo con le bucce di fave è quella della *sanza*. Riguardo all'etimologia della parola, nel vocabolario dialettale calabrese di Gerhard Rohlfs, a questa voce corrisponde il termine italiano "salsa": ma questa straordinaria vivanda è più di una salsa, ed è una vera eccellenza gastronomica di Cirò. Per preparare tale singolare e saporosa vivanda, è estremamente importante che i baccelli di fave vengano raccolti al loro primo manifestarsi: la fase più delicata è quella della pulitura del legume, che va privato delle sue parti terminali e dei filamenti.

Dai ricettari di famiglia, la preparazione del *tortino di pane*. Dopo aver tolto la crosta, si immergono brevemente le fette di pane raffermo nel latte e si dispongono in una pirofila imburrata, lavorandole con le mani per amalgamarle. Sopra si mettono fette di provola che si ricoprono con altre fette di pane bagnate nel latte, alle quali si aggiungono 2 uova sbattute, in modo che vengano assorbite dal pane. Si completa la preparazione con fiocchetti di burro e si inforna a 180 °C fino a doratura.

Un'altra interessante e saporosa ricetta, che si basa sul riuso del pane raffermo, è quella inventata dai pescatori crotonesi con quel poco che avevano nella dispensa di casa e con quei pesci che, per la loro modestia, non venivano venduti sui banchi dei mercati ittici: il *brodetto di scogliera con croste di pane duro*.

SANZA

Ingredienti (per 6 persone): 500 g di baccelli di fave appena comparsi, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, aglio fresco, aceto di vino rosso, mollica di pane raffermo, peperoncino rosso piccante a macina fine, sale.

Preparazione: porre i baccelli, dopo averli lavati accuratamente, in una casseruola con abbondante acqua salata. Una volta lessati, lasciarli riposare su un panno per alcuni minuti. Metterli in un tegame con l'olio, l'aglio, l'aceto, la mollica di pane raffermo, il peperoncino, il sale: tutto con parsimonia, per esaltare il sapore del legume. Far cuocere l'intingolo a fuoco lento per qualche minuto.

BRODETTO DI SCOGLIERA

Ingredienti (per 6 persone): 1 kg di pesce misto e frutti di mare di scogliera (triglozze, donzelle, cefalotti, cicale, gamberetti di fondale, patelle, granchi, cozze), ciuffi di alghe aromatiche, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, 2 cucchiari di pomodori pelati di conserva, origano, peperoncino rosso piccante, 2 cucchiari d'olio d'oliva, croste di pane duro.

Preparazione: sventrare e pulire i pesci e i frutti di mare, lavarli con abbondante acqua di mare; quindi porli, iniziando da quelli con le carni più compatte, in una capiente pentola in cui è stato soffritto l'aglio nell'olio. Dopo qualche minuto di cottura, aggiungere all'ingrediente i pomodori pelati e tutti gli altri aromi, e far cuocere a fuoco lento per il tempo necessario, non usando sale, ma acqua di mare. Quando il brodetto è pronto, togliere le spine e quant'altro ai pesci. Servire questa deliziosa pietanza dall'intenso sapore di mare con croste di pane raffermo, che, immerse nel brodo caldo, si riappropriano della loro primigenia bontà e fragranza.

NON SOLO PANE

La pasta riscaldata è un grande classico che piace a molti, soprattutto se “crocantina”; ancora meglio se utilizzata per la frittata, vero e proprio *must* della cucina italiana. Anche se non si tratta di un vero e proprio riuso, ma di recupero di scarti di produzione, ricordiamo la “stroncatura”, una pasta di colore scuro, tipica della piana di Gioia Tauro, dal formato “fettuccine” o “linguine” un po' spesse e ruvide, che nasce come ingrediente principale di un piatto povero: nell'ultima parte dell'Ottocento e nel 1900, veniva prodotta da piccoli pastifici locali utilizzando le “scopature” di magazzino e gli scarti di produzione. Nelle ultime decadi del secolo scorso, alcuni pastifici della provincia cominciarono a produrla utilizzando materie prime igienicamente ammesse, ma non legalmente destinate alla produzione di paste, secondo la normativa allora vigente. Oggi la stroncatura è considerata uno dei piatti tradizionali calabresi a tutti gli effetti. I condimenti utilizzati erano economici, semplici e molto piccanti (specie il peperoncino, che non poteva mancare) e salati (alici, capperi e olive in salamoia) proprio per coprirne i

difetti, dovuti anche all'olio usato per il condimento e renderne il sapore almeno gradevole.

Con la carne e il pesce della sera prima, oltre a preparare “sughetti saporiti”, è possibile creare il condimento per deliziose tartine. La carne lessa può essere riutilizzata per la *frittata di lesso*. Si sminuzza la carne, si aggiungono pane raffermo, prezzemolo, parmigiano, olio e un po' di sale. Dopo aver mischiato tutto insieme, si mette il composto in padella, curando di formare, durante la cottura, una crosticina da entrambe le parti. Per il *lessò in salsa agrodolce*, per prima si deve preparare la salsa di pomodoro in agrodolce, appunto: in una casseruola si fa dorare, nell'olio, la cipolla finemente tagliata, si aggiunge la passata di pomodoro (la salsa non dovrà essere molto ristretta), quindi un cucchiaino di zucchero e un po' di aceto (il quantitativo di zucchero e aceto dipende dalla quantità di carne) e i capperi. Dopo averla sfilacciata, si versa la carne nella salsa (non abbondante: la carne deve essere solo condita, non perdersi nella salsa), si lascia raffreddare e si serve.



Se ad avanzare è il pollo, il giorno dopo si può preparare una gustosa insalata. E l'insalata avanzata? Si può cuocere in padella, magari aggiungendo pinoli e uvetta, come si usa per la scarola.

Quando il risotto della cena è abbondante, il pranzo successivo può essere a base di *arancini*. Basterà unire uno o due uova (dipende dalla quantità del riso), un po' di pangrattato e mescolare bene. Si formano delle palline, che andranno poste in una ciotola, passate nella farina bianca, pangrattato e un pizzico di sale, prima di friggerle e servirle ben calde.

La "nguta" o i "cudduraci" (entrambe le denominazioni derivano dal greco) sono dolci tipici pasquali della Calabria, di varie forme, con sopra (o all'interno, ma bene in vista) le uova sode, trattenute da sottili strioline di pasta. Le uova non vengono, di regola, consumate insieme al dolce, di cui costituiscono simbolico ornamento, ma conservate e messe da parte, dopo che il dolce è stato consumato (o inzuppato nel latte, nel caffè o nel liquore) e riusate, nei giorni successivi alla Pasqua: semplicemente insaporite con un pizzico di sale, durante la scampagnata del lunedì dell'Angelo (*'u Pascuni*) o tagliate a fette, in insalata con patate bollite, verdure fresche, olio e aceto.

HANNO COLLABORATO

Ottavio Cavalcanti
Roberto Cuzzocrea
Adriana Liguori Proto
Fernando Mantella

Rosanna Muscolo Nicotera
Ernesta Pasquale
Michele Salazar (DCST)



Sicilia



IMMAGINIFICO RIUSO!

Ricordare le ricette riguardanti la Sicilia, in genere, è sempre stato come accingersi a un variegato viaggio, dalla costa al monte della splendida isola, e andar notando quanto dell'abbondanza animale e vegetale abbia favorito la passione degli uomini a servirsi e a trasformare quel ben di Dio in succulenti piatti per le delizie del palato.

Così, parlando di Sicilia, all'immaginario collettivo si presentano opulente visioni di piatti di ridondante colore e attraente varietà, a partire da timballi e timpani gattopardeschi, all'elaborata pasta con le sarde o ancora a quella produzione dolciaria realizzata nel silenzio dei conventi, che converte in trionfi di "gola" l'estenuata mortificazione della carne. Il pensiero correrà, inoltre, ai sontuosi banchetti descritti nei diari dei viaggiatori del Settecento, ospiti in case patrizie siciliane: qualcosa doveva pur restare per essere riutilizzato! I resti, tuttavia, venivano dati ai servi "per nutrirsi per più giorni" e quanto ancora residuo ai cani. Scendendo più in basso, c'era ben poco da riutilizzare.

La mensa grondante benessere, tuttavia, ha risvolti sorprendenti, riguardanti proprio la confezione di alcune di quelle magnifiche pietanze; infatti molte preparazioni sfiziose, dolci o salate, fanno invece capo a esigenze, costrizioni o buone pratiche di natura sociale, che "imposero", quasi, la cucina del riuso, fatta di economia, in odio allo spreco, ma anche attingendo a tanta sapienziale fantasia, capace di riservare straordinarie sorprese. Nella stessa terra, il tema del riuso in cucina, oltre al più che evidente risvolto economico, non pone solo di fronte al territorio, quanto alla personale fantasia di chi, soprattutto in determinate condizioni storiche, caratterizzate dal disagio e dall'impoverimento, aguzza il suo genio, per utilizzare, non tanto il mercato e la spesa, ma quanto offerto dalla personale dispensa, anche di avanzato, per formarlo a nuova vita, per suscitare gradimento, per volgere in positivo una posizione negativa di partenza. E la letteratura di riferimento più attuale, come *Il Mediterraneo era il mio regno* del principe Francesco Alliata, o *Il pranzo di Mosè* di Simonetta Agnello Hornby, provano che gli stessi comportamenti percorrevano le varie classi sociali.

Fu così che nacquero molti di quei piatti che, nel tempo, sarebbero divenuti “tipici”! Nel nostro scorrere la Sicilia, siamo consapevoli di affrontare una cucina che dialoga soprattutto con il mare, facendo importanti scorribande nell’entroterra montuoso, che fornirà quelle erbe dal profumo assordante, spesso in grado di costruire da sole un piatto speciale.

Da un passato di povertà in lotta con l’emigrazione e la stenta vita di mare, dalle isole Eolie, viene il capperi, sapido e speciale, che cresce spontaneo fra le rocce, in grado di dare nerbo e consistenza a una preparazione minima. Mentre il capperi è il bocciolo del fiore, sono i frutti, le bacche oblunghe e consistenti, i “cucunci”, che diventano elemento principe di un piatto che le combina con pane “caliatiu” o rafferma, acqua, sale, olio, menta e limone. Il pane “caliatiu” prevede una seconda cottura del pane tagliato a fette, che una volta raffreddato si conserva per molto tempo in sacchetti di cotone, per un lungo uso in dispensa e, ovviamente, in navigazione: l’*insalata di cucunci*.

Abbiamo nominato, insieme alla bacca che cresce spontanea fra le aspre rocce, il pane rafferma, introducendo il protagonista della cucina del riuso. Il prezioso frutto del lavoro dell’uomo (“u lavure” - il grano, in dialetto), da sempre sacralizzato nell’uso e nel consumo, è il nerbo su cui si appoggerà la fantasia non solo per sfamare, ma anche, e sorprendentemente, per deliziare il palato. La nomenclatura dialettale dà un’idea della poliedricità cui si presta il prezioso alimento. “Pani”: “abbagnatu, caliatiu, cunzatu, cottu, muddica di pani”...

La sacralità del pane comincia dalla denominazione mistica del frumento, per esplicitarsi nella definizione “a grazia di Dio”, diretto dono della provvidenza divina, per non dimenticare l’etimo di compagno, “colui che ha il pane in comune”. Con il “pani caliatiu” si prepara una variante della ricetta precedente, sempre eoliana. Il pane rafferma si bagna con un po’ d’acqua e si irrori con abbondante olio. Si aggiungono pomodori tagliati a pezzi e foglie di basilico spezzettate. Dopo aver salato e pepato, si lascia riposare per circa mezz’ora finché il pane non si sarà ammorbidito. Si uniscono capperi, olive, patate lesse tagliate a pezzetti e altro basilico, aggiustando di sale. Quella del riuso è senz’altro un’arte, nata dapprima come risposta a necessità economiche, e perpetuata, in seguito, per far piacere al palato. Mescolare senza pasticciare, coniugare alimenti già usati con consistenze, sapori e odori differenti

INSALATA DI CUCUNCI

Ingredienti: 1 forma di pane casereccio rafferma, 2 cucchiaini di capperi, 2 cucchiaini di cucunci, 1 spicchio d’aglio, 1 limone, basilico, menta fresca, origano, olio, pepe.

Preparazione: sbollentare per qualche minuto capperi e cucunci, scolarli, asciugarli, e tritarli grossolanamente. Nel frattempo, far rinvenire in acqua calda il pane rafferma, senza ammollo troppo; frantumarlo e porlo in un recipiente. Aggiungere al pane i capperi e i cucunci, l’aglio tritato, menta, basilico, origano e il succo del limone. Rimastare e irrorare con un filo d’olio, quindi spolverizzare di pepe.

per dare vita a nuove pietanze, diverse da quelle progettate originariamente, è una pratica culinaria che sta alla base di quella che possiamo chiamare, un po’ arbitrariamente, “cucina del bisogno”: *mater artium necessitas*.

Da quest’arte gastronomica si ottiene, oltretutto, una buona combinazione tra autentica tradizione regionale e discreto valore nutrizionale: una pratica certamente antica e più congetturata di quella che potrebbe apparire a un primo impatto. A fronte di un mercato globale che spinge verso l’omologazione del gusto, in Sicilia si cerca ancora di resistere a questa forza che avanza - al panino si contrappone l’arancina - proponendo i sapori della tradizione come autentici baluardi della gastronomia isolana e, in quest’ambito, non vengono dimenticati certi gustosi manicaretti nati riusando alimenti già parzialmente impiegati. Dalla necessità di riciclare i cibi avanzati, il passaggio a una loro trasformazione in golosa pietanza è stato, tutto sommato, assai breve. Mettere giù più pasta significa non più sbagliare nelle quantità ma creare un valido presupposto per una pietanza riciclata, per esempio, la *pasta fritta*, che, spesso, supera nella bontà quella da cui deriva. Le *polpette di pane* ne sono un’altra dimostrazione: l’occasione giusta per prepararle era quella di riusare il pangrattato e l’uovo, residuati da altri usi (la panatura di carni, per esempio). Il *pane fritto* è una golosità dove ancora protagonista è il pane; sempre con quello rafferma si prepara il *pane pizza*.

Se, attraversato lo stretto risonante di ricordi omerici, si è avuta la fortuna di vedere le feluche, le tipiche agili imbarcazioni per la pesca del pesce spada, si entrerà nel mondo della più antica tradizione, una liturgia

fatta di canti, mistiche invocazioni, culminante nella ritualità del taglio e suddivisione di quel nobilissimo pesce, e le sue sottili fettine trionferanno sulla mensa, cucinate in involtini “alla messinese”, di inarrivabile finezza e bontà. Di tale ambitissima preda nulla andava sprecato o buttato, e le antiche ricette popolari di Ganzirri tramandano questa memoria che coniuga, in felice commistione, riuso e avanzi. La ricetta principe è “a ghiotta” o alla “*gnotta*”, antico termine messinese. “Sono in realtà zuppe abbastanza liquide che prevedono ingredienti quali pomodoro, olive e capperi, e che denunciano, con varie denominazioni alternative (alla livornese, alla genovese, alla matalotta, matelot), una provenienza esterna o marginale all’isola”.

Questa “gghiotta” povera prevede l’uso dei pezzi non nobili del pesce, quali i “fileddi” di “pinna ’i cozzu”, “scurzetta”, “caddi”, “botta” e “cutigghiuni”. A una base di cipolla e aglio non soffritti, si aggiungono le olive e i capperi, il pesce, e il sedano a fine cottura. Lo straordinario è ancora dato da quel “cutigghiuni”, letteralmente, grosso ciottolo, che, raccolto incrostato di alghe e minuscoli molluschi, a ripa di mare, completava il sapore immettendo nel brodetto la forza dello stesso Nettuno! In un brogliaccio di bordo è menzione di questo “cutigghiuni”, che poteva essere il nerbo della zuppa accanto a... niente! Fortuna della semplicità!

La ricetta sopradetta, compare, pari, pari, nel menu di un famoso chef siciliano, e, importata dalla Sicilia, nel menu di uno chef altrettanto famoso a Beirut. La preparazione, detta “*gnotta i scogghiu e maccaruna i mari*” è una zuppa gustosissima ottenuta con poveri costituenti: ciottoli di mare ricoperti da alghetta e “maccaruna” (alghe flottanti a forma di spaghetti), appena qualche pescetto, se c’è, filetti di pomodoro, e, nella scodella, pane “caliato” spezzettato. Sono considerati adatti alla zuppa: cernia, scorfano, tracina, occhiata, “cuocciu” (varietà di capone), “munacedda russa” (castagnola), “precchia” o “bbuddacina”. Si cuociono in un sugo ristretto a base di cipolla e aglio soffritti, abbondante prezzemolo e basilico, pezzetti di pomodoro fresco o salsa, sedano e capperi.

La prassi del quotidiano è dominata, come già accennato, dal riuso del pane. Lo si trova dappertutto, coniugato in varietà esaltanti. Sorprendente la “*panzanneddra*” di Enna, dovuta a un riferimento personale preciso: il duca Alfio Panzanella, che la importò riscuotendo facile e largo successo.

CROCCHÈ DI PANE DURO

Ingredienti: pane raffermo, prezzemolo, cipolla, uovo.

Preparazione: immergere tutti i residui di pane duro nell’acqua con un po’ di sale. Quando il pane si è completamente saturato ed è diventato poco consistente, fare in modo che perda tutta l’acqua, spremendolo. Impastare con formaggio e pangrattato, una bella presa di prezzemolo e cipolla tritata finissima (nella ricetta originaria anche un uovo se disponibile), infarinare e friggere in olio o strutto.



Addirittura, a Piazza Armerina, se ne rivendica la paternità nazionale. Chiamata anche “pansanella” o “panmolle” o “panmòllo”, la ricetta originale fa uso di pane raffermo, cipolla rossa, basilico, conditi con olio, aceto e sale. Nell’ambito della preparazione del pane, importanti erano anche le scagliette che rimanevano attaccate alla madia: raschiate e raccolte, davano luogo ai “*frascatole*” (“Le famiglie abbienti le preparavano appositamente, tanto risultavano ricercata leccornia... sarebbero poi state saltate in padella con la carne disfattasi nel brodo” - Domenico Cacopardo, *Maddalena*).

Alcune antiche ricette della cucina del riutilizzo del territorio calatino scorrono fra le classi sociali senza un confine di ceto, le riportiamo avendo a mente le parole di Olindo Guerrini, il quale, già nel 1916, scriveva:

“classiche ricette della cucina tanto povera quanto ricca”. Abbiamo, *in primis* le *frittelle di pane*, il *pane del carrettiere*, le *polpette di pane al sugo*.

Si aggiungono in altri contesti territoriali, ma sono molto diffuse, le preparazioni del già citato *pane fritto*, con fette di pane raffermo bagnate velocemente nel latte e poi passate nella farina e nelle uova sbattute, un classico di facile merenda; le *polpette di pane*, con mollica di pane raffermo, pecorino e uova da immergere nel sugo di pomodoro bollente, e il *pane “caliatu cunzatu”*, pane casereccio di farina di grano duro, cotto e poi tostato, immerso per pochi secondi in acqua fredda, evitando che si spappoli, strizzato e condito con pomodoro, origano e olio.

Un tempo la povertà, oggi la dietetica, rendono attuale la ricetta del *pane cotto*. Anche la mollica ha certamente un grandissimo ruolo, quale elemento di amalgama in preparazioni con verdure da trasformare in polpette con l'ausilio di un uovo (e, se sono “uniche” le polpette di melanzane, lo sono altrettanto quelle di pesce) ma soprattutto quale elemento principe della preparazione. Parliamo delle “*bbadduottuli di schiuma*” e della *mollica “atturrata”*. Le prime sono delle palline di mollica di pane, cotte nel brodo d'ossa o di gallina. La mollica e il pecorino grattugiato, aromatizzati con prezzemolo e pepe, si impastano con le uova e si calano nel brodo insaporito con cipolla, prezzemolo e pomodoro.



ZUPPA DI PANE

Ingredienti: 400 g di pane raffermo, 2 spicchi d'aglio schiacciati, 1 cucchiaio di prezzemolo, 5 pomodori maturi, 2 litri d'acqua calda, sale, olio d'oliva, pepe.

Preparazione: soffriggere l'aglio, aggiungere il prezzemolo e i pomodori spellati e tagliati a tocchi, e far cuocere per 10 minuti. Versare poi l'acqua calda salata, pepare e portate a ebollizione. Ridurre a piccoli pezzi il pane raffermo e unirlo al brodo. Togliere dal fuoco dopo circa 1 minuto di cottura, condire con olio d'oliva e servire.

Per la seconda, essa raggiunge il rango di condimento unico nella *pasta alla siracusana*, in cui al posto del formaggio grattugiato, si usa appunto la *muddica atturrata* (“mollica”, cioè pangrattato, abbrustolito a fuoco lento in padella unta d'olio). La qualità del pane gioca la sua parte, o la tipica “*vastedda*” nel Siracusano, e “*l'nciminata*” nel Ragusano e, in particolare, a Modica.

Anche il *pane fritto con gli aromi* è una ricetta siciliana ideale da preparare velocemente e molto facile da realizzare. Sono sufficienti delle fette di pane raffermo, un po' di latte, uova e, per un sapore più deciso, formaggio, origano o aglio tritato.

Il povero *pane del carrettiere* riporta sulle strade assolate descritte da Pirandello, percorse dal carrettiere, accompagnato dal suo lamentoso canto, avendo in bisaccia le preziose fette di pane. Vale la pena conoscerne la preparazione. Su un'intera forma di pane di casa (di uno o due kg) veniva praticata un'incisione in tondo nella parte superiore, un'apertura che consentisse l'estrazione della mollica. Questa era rimpastata con tutti i resti alimentari della tavola (carne, pesce, formaggi, insalate) poi reintrodotti a riempire la forma di pane che veniva richiusa con quello tolto in precedenza. Essa era posta

BUDINO DI PANE

Ingredienti: pane raffermo, latte, uovo, zucchero, uvetta, pinoli.

Preparazione: immergere il pane raffermo nel latte e, quando ormai ammorbidito e divenuto poco consistente, mescolarlo con zucchero, uovo, uvetta e pinoli. Versare il composto in stampi e mettere in forno.

sotto un peso per un tempo sufficiente a schiacciarla. Successivamente, se ne ottenevano grossi spicchi che venivano avvolti nella iuta. Alla partenza per i viaggi di lavoro, il carrettiere aveva già pronte le proprie razioni giornaliere!

Su un piano di utile quotidianità si possono annoverare le *frittelle di pane*, a *pizza*, geniali e diverse dalle solite pizzette! Le fette, passate prima nel latte e poi nell'uovo, si friggono nell'olio extravergine di oliva. Fritte leggermente da un lato, sono girate per sovrapporre un uovo intero sulla fetta, aspettando che rapprenda bene; si gira il pane dal lato dell'uovo, facendo amalgamare il composto nella frittura. Le fette si dispongono in una teglia da forno, si condiscono con olio, sale, origano, salsa o pezzetti di pomodoro e ritagli di formaggio.

LE SCACCE ACCOLGONO TUTTO CIÒ CHE AVANZA

Farina, acqua lievito e grande lavoro di braccia costituiscono il presupposto per la preparazione delle inarrivabili scacce del territorio di Modica e Ragusa. Cibo povero, di strada o ineguagliabile preparazione? Anche per questa ricetta i contorni si confondono e, passando attraverso l'economia, la genuinità e la fantasia, approdano a quell'*unicum* costituito dalla tradizione. La pasta delle *scacce* ragusane deriva da una lavorazione di farina (di grano duro), acqua, olio, nelle giuste dosi previste dall'antica ricetta. E di molta pazienza. Occorrono, infatti, delle ore, che per mani inesperte possono essere anche lunghe, per impastare gli ingredienti e stenderli in modo da ottenere una consistenza elastica, ma non troppo, friabile, ma senza briciole. Per quanto riguarda il ripieno, le scacce, da buona e autentica pietanza popolare, accolgono, tra le sfoglie, tutto ciò che nella cucina vi è o vi avanza. Allora, a seconda delle stagioni, è possibile sbizzarrirsi con melanzane (fritte) e pomodoro in estate, broccoli "affucati" in inverno, con cipolla, salsa, prezzemolo, formaggio e, se c'è, pure qualche pezzetto di salsiccia avanzata, da sposare con l'ottima ricotta locale.

Certamente, tuttavia, non di solo pane si viveva, e quindi dobbiamo considerare la carne, in effetti l'altra grande protagonista. Il riuso porta prima di tutto alle mirabili *polpette*. Se quelle manzoniane sono famose, quelle

che rivivono nella memoria visiva e olfattiva di ognuno di noi, lo sono forse di più. C'erano un tempo, nelle famiglie, *fabula docet*, i giorni dedicati a una preparazione speciale: il bollito, un classico, cui faceva seguito, il giorno successivo, la preparazione delle polpette. Ma poteva anche nascere una magnifica *frittata di carne*, o sminuzzando a coltello i pezzi, con ragù e piselli, il ripieno per un *timballo di riso*.

Protagoniste del riuso anche le verdure. Qualsiasi rimanenza di patate cotte, con aggiunta di cipolla già lessata (ove non fosse anch'essa rimasta da un piatto di insalata) e i baccelli più teneri dei piselli sbollentati, passati tutti al setaccio, permette di ottenere un'ottima purea che può già consumarsi così, con dei crostini di pane raffermo e olio extravergine di oliva.

Una ricetta più elaborata prevedeva di impastare la purea con latte, uova, mollica di pane raffermo ammolata e un pizzico di lievito di birra. Lasciato riposare l'impasto per qualche ora, si confezionavano delle polpettine tonde, passate in una pastella di acqua e farina e fritte in olio bollente.

Non tanto attinente al tema del riuso, quanto a quello contro lo spreco, il procedimento per la preparazione di alcuni dolci tipici siciliani. È il caso della preparazione delle palline di bucce d'arancia. Si mettono a bagno le

SUGO CON GLI AVANZI DI CARNE

Questa ricetta è un classico della cucina siciliana, un piatto antico che si include tra quelli della cosiddetta "cucina povera", fatta con ingredienti semplici e di recupero. Veniva cucinata solitamente la domenica e sostituiva il ragù, poiché la carne era un bene costoso e se ne dosava il consumo. Si tratta di un sugo abbastanza sostanzioso, nel quale sono cotte le parti terminali e un po' grasse delle bistecche, compresi i tendini, pezzi di salsiccia, costine di maiale con osso (pittinocchi) e cotiche (cutini). Tagli di carne, spesso avanzati da precedenti

cotture, che normalmente non si trovano esposti nei banconi delle macellerie, con i quali si riusciva e si riesce ancora oggi a preparare un sugo di carne a costo zero, ma ricco di quei sapori che evocano tutti i profumi e i ricordi di una cucina antica. Il ragù, con l'aggiunta di ricotta fresca e una spolverizzata di caciocavallo, si presta molto bene a condire la pasta fatta in casa, le tradizionali tagliatelle (tagghiarini), oppure si può servire come un gustoso e unico secondo piatto che evoca i pranzi delle domeniche dei tempi passati.

bucce di arancia non trattate, avendo l'accortezza di cambiare spesso l'acqua durante la giornata. Dopo quattro giorni, si scolano, si asciugano, si tritano grossolanamente, e si aggiunge tanto zucchero quanto è il loro peso. Si amalgamano sul fuoco leggermente, evitando che il composto vada a bollire e caramelli. Ritirate dal fuoco, si impastano a forma di palline, da rotolare nello zucchero. Servite a fine pasto, fungevano da gradevole digestivo. Il Natale e la Pasqua, poi, erano caratterizzati soprattutto dalle scorze di arance candite o glassate, trionfanti da sole in dessert o in compositi disegni a ornamento della mirabile cassata.

Che fantasia ed estro possano far combaciare gli estremi, lo dimostra una preparazione sontuosa nata dagli avanzi. La Messina di un tempo vantava primati di eccellenza in vari campi, fra i quali le preparazioni dolciarie, e fra queste, i *biscotti Napoli* sono "divenuti invero dolce siciliano". Non c'è una ricetta definita, poiché si tratta di un biscotto con ripieno alle nocciole e cioccolato, fatto con tutti gli scarti dei materiali residui dalle lavorazioni, diffusosi nel secondo dopoguerra, prodotto con lo scopo del riuso di componenti di altre lavorazioni, come il pan di Spagna rimasto dopo la preparazione di torte, biscotti invenduti, gianduia e miele. Un impasto di essenza siciliana, ammorbidito dal gusto morbido del cacao, delle nocciole e del pistacchio per mitigare le note aspre del cedro. Il nome non ha alcun legame con la tradizione partenopea, ma è legato a un pasticciere chiamato Napoli; è tipico del territorio siciliano, e nel Messinese ha sempre avuto una sua eccellenza; è prodotto ancor oggi, anche se meno diffuso e poco conosciuto dalle giovani generazioni.

UN TEMA D'ATTUALITÀ

L'odierna produzione mondiale di cibo potrebbe soddisfare, teoricamente, tutti gli abitanti del Pianeta. Infatti, se è vero che nei Paesi in via di sviluppo il cibo viene perso soprattutto in fase di raccolta e di distribuzione, perché mancano quelle tecnologie che nel mondo occidentale sono date per certe, come la catena del freddo o i sistemi di trasporto efficienti, nei Paesi ricchi, dove si dispone di tecnologie più all'avanguardia, gli sprechi maggiori sono determinati da altre cause. Primo fra tutte, il problema delle



UN BISCOTTO CHIAMATO NAPOLI

Piero De Pasquale, detto "Napoli", antico e rinomato pasticciere di Messina, oggi scomparso, classe 1921, grande artigiano e maestro dello zucchero, autentico artista di sculture dolciarie, ha lasciato al figlio un carnet con alcuni appunti sulla preparazione di un suo biscotto. Sul banco in marmo, venivano adagiati i materiali che componevano il ripieno e tra essi spiccavano le marmellate di risulta, il pan di Spagna, residui di grassi vari che formavano la base del ripieno, corretto con aggiunta di farine, amidi e aromi. Tale composto veniva inserito all'interno di una pasta frolla che lo avvolgeva, su cui

si adagiava uno strato di glassatura con sovrastante granella di mandorle; successivamente si tagliavano i biscotti e, dopo averli posti nella teglia, venivano infornati. Gli ingredienti erano quelli spesso utilizzati per la preparazione delle paste lievitate come babà, brioche, zuccherate, biscotti a fette, o biscotti a dito e ghiacciati, e ancora rimanenze di biscotti al burro, Umberto, piparelli, torroni gelati, stelle di cedro, che definivano, nella loro "nuova vita", una sinfonia di aromi, oggi spesso utilizzati per accompagnare, tagliati a piccoli pezzi, la degustazione di una tazzina di caffè.

sovrapproduzioni dovute al mancato rispetto di limiti produttivi previsti dalla normativa in vigore (come nel caso delle quote latte). È imperante, inoltre, lo spreco nel consumo: cibo acquistato o preparato in eccesso e gettato via; succede a casa, nella ristorazione e nella grande distribuzione. Risolvere il problema non è semplice per i consumatori, ma quello che certamente si può e si deve fare è, perlomeno nelle nostre case, cercare di riutilizzare compiutamente quei cibi altrimenti destinati a diventare rifiuti.

Lo spreco delle risorse alimentari riguarda da vicino il futuro di tutti noi e con piccoli accorgimenti che nulla costano, se non un po' d'inventiva e rispetto per un sistema alimentare più equo e sostenibile, possiamo dichiarare guerra al problema. Una vera e propria *food policy*, una politica del cibo che impegni ciascuno di noi a limitarne lo sciupio. Abbattere del 50% lo spreco di cibo nel mondo, entro il 2020, è il proposito più importante della Carta di Milano, come soluzione di base, utile a risolvere il primo paradosso del mondo: nel nostro Pianeta ci sono oltre 800 milioni di persone denutrite e circa il doppio obese.

I temi del riuso e del rispetto dell'ambiente stimolano anche la sensibilità di chef celebri. Il "buono che avanza" è un progetto che coinvolge numerose regioni italiane attente al tema dello spreco alimentare: nei ristoranti che aderiscono all'iniziativa, i clienti sono invitati a portare a casa ciò che hanno ordinato ma che non sono riusciti a consumare. In occasione della Settimana Europea per la Riduzione dei Rifiuti, infine, oltre alla sensibilizzazione verso il rispetto del Pianeta, un corso di cucina denominato "Ciclo e riciclo" ha avuto come tema proprio il riutilizzo sapiente degli avanzi.

HANNO COLLABORATO

Umberto Bartoccelli
Gaetano Basile
Attilio Borda
Antonio Criscione

Beniamino Macaluso
(DCST Sicilia Occidentale)

Marcella Natale
Maurizio Pedi
Anita Rubera
Marcella Strazzuso
Guglielmo Vassallo

Cettina Voza (DCST Sicilia Orientale)



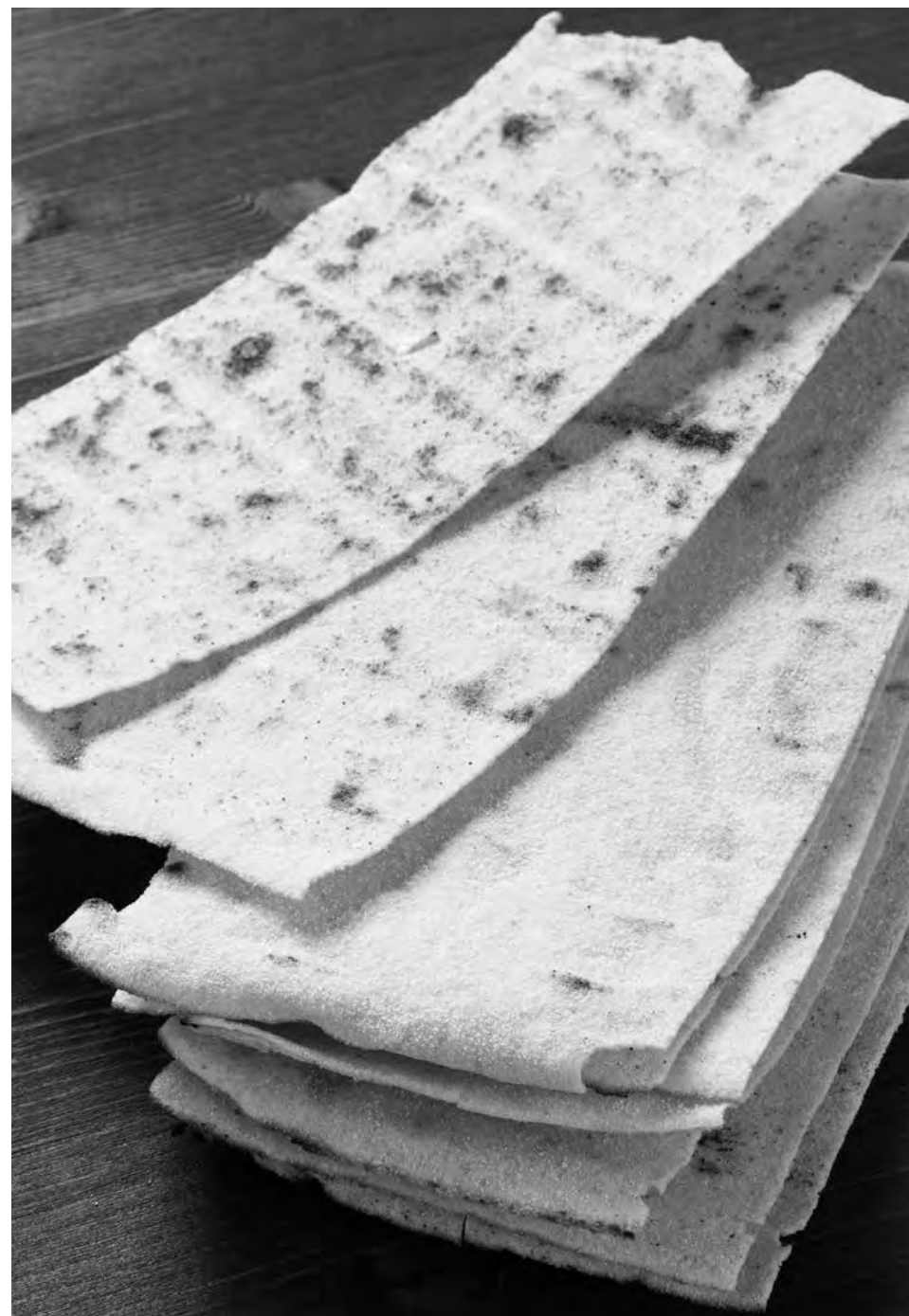
Sardegna

STORIA E COSTUME

La Sardegna non è stata, e non è, una terra ricca o, meglio, sfruttata a fondo dai suoi abitanti. Isolata dai commerci e spopolata per larghe parti del suo territorio, non ha conosciuto quella accelerazione delle attività umane che deriva dall'intenso e quotidiano scambio con altri popoli e dalla densità degli insediamenti. Non ricca, dunque, ma neanche povera, in virtù di terre fertili e di clima mite, che dovevano sfamare una popolazione ridotta. E se la scarsa densità della popolazione ne ha fatto facile terra di conquista, la stessa configurazione geografica ne ha ridotto lo sfruttamento esterno, lasciando agli autoctoni o ai nuovi insediati ampi margini per la propria sopravvivenza. Con l'eccezione dell'intensa attività cerealicola, in epoca romana, e dell'estrazione mineraria in quasi tutte le epoche, la coltivazione della terra e l'allevamento del bestiame sono state condotte con una relativa moderazione, quel tanto che basta a una vita dignitosa. Per questa ragione, l'isola, come si diceva, non ha conosciuto grandi ricchezze, ma neanche grandi povertà, e pestilenze e carestie, in particolare tra il XVI e il XIX secolo, non hanno avuto la dimensione catastrofica di quelle che hanno colpito l'Europa continentale o l'Asia, anche in questo caso grazie alle condizioni di isolamento e climatiche.

A favorire un sistema di garanzia contro la fame e a consentire una relativa distribuzione delle risorse alimentari, contribuiva il ricorso alla rotazione agricola dei terreni (vidazzone o idassoni) sia nelle terre private, sia in quelle pubbliche (ademprivio), consentendo a tutti di disporre di terra da coltivare e da cui ricavare, sia pure modestamente, i mezzi di sussistenza. Solo nel 1831, si istituì l'obbligo della chiusura dei fondi rurali, anche con gravi ripercussioni sociali e politiche, ma l'uso della disponibilità pubblica delle terre da coltivare si è mantenuto fino a tempi recenti, per cui, con i limiti che hanno sempre contraddistinto i secoli passati, le popolazioni sarde hanno goduto di una relativamente buona e diffusa disponibilità alimentare. Tali motivi, uniti alla presenza di materia prima fresca per tutto l'arco dell'anno, sia di natura vegetale sia animale, non hanno favorito la nascita di un'articolata cultura dell'elaborazione e del riuso dei cibi avanzati.

Se una componente fondamentale dell'alimentazione tradizionale,



specialmente delle zone interne, era rappresentata dai prodotti dell'allevamento bovino, ovino e suino, e di conseguenza, più che di cucina del riuo si deve parlare di una cucina dell'uso estensivo di tutti i suoi derivati, diretti e indiretti, l'altra grande risorsa ruota intorno ai cereali e alla panificazione. Non solo grano, comunque prevalente, ma una panificazione che contemplava anche il pane d'orzo, di mais e addirittura di ghiande (magari accompagnato al siero di ricotta o al lardo, per ammorbidirlo), quelle stesse ghiande che erano l'alimento principe nell'allevamento dei suini.

La limitata cucina del riuo, presente nell'isola, ruota essenzialmente intorno al pane raffermo, per motivi legati sia alla parsimonia sia all'uso della panificazione non quotidiana e alle caratteristiche di pani adatti alla conservazione, di mollica soda e non particolarmente soffice. La sacralità del pane, nella civiltà contadina dell'isola, come in altre regioni italiane, era costantemente rimarcata anche con piccoli gesti quotidiani: quando cadeva casualmente per terra, veniva immediatamente raccolto, baciato e con lo stesso ci si faceva il segno della croce; così come era ricollocato immediatamente nel giusto verso, un pane posto a tavola capovolto.

Recuperare gli avanzi del pranzo delle feste, il pane che stava per diventare troppo duro, i sottoprodotti della macellazione o della lavorazione del latte era un dovere da cui una buona padrona di casa non poteva né voleva sottrarsi. Il cibo recuperato serviva per l'alimentazione della famiglia, se possibile, o per l'elemosina ai poveri. Nacque, così, la cucina che utilizza gli avanzi e gli scarti, non scevra di una certa nobiltà legata all'entusiasmo con cui sono stati sempre apprezzati certi piatti cosiddetti poveri che ne fanno parte, tanto è vero che ha avuto i suoi cultori e anche i suoi teorici.

Qual è la situazione odierna? Dopo la Seconda guerra mondiale, è arrivata anche in Sardegna, con irresistibile prepotenza da Oltreoceano, l'ideologia dell'"usa e getta" e dello spreco istituzionalizzato, che ha relegato, spesso, nella pattumiera della storia, l'antica religione del recupero. C'è da chiedersi se, nella regione, la cucina del riuo esista ancora. Essa esiste, ma non ha più la funzione sacrale che aveva un tempo e le ricette che ad essa sono appartenute vengono ancora praticate, ma spesso con l'uso di ingredienti freschi e non con il recupero degli avanzi. Per restare in Sardegna, basti pensare al "pane frattau", ormai considerato un caposaldo della cucina isolana che,

prima della riscoperta dovuta a famosi ristoratori nuoresi, avvenuta alla fine degli anni Cinquanta, era considerato un piatto da poveri, nato per utilizzare il pane carasau in procinto di diventare acido ("asseau") e soltanto da parte di coloro che non potevano permettersi di acquistare la pasta. Tanto che, nelle case dei "prinzipales" (benestanti), il pane frattau si preparava rigorosamente a porte chiuse, affinché i vicini non ne venissero a conoscenza.

IL RIUSO NEL CAGLIARITANO

Nel Sud dell'isola, la forma principale e tradizionalmente consolidata del riuo del pane, è rappresentata dal "mazzamurru", il quale rientra nella diffusa tipologia del pancotto, presente in quasi tutte le regioni italiane, ma, pur nella sua estrema semplicità, se ne differenzia sia per le qualità dei pani impiegati, sia per la ricottura in forno e per la presenza del formaggio. È un piatto povero per il riuo di ingredienti avanzati, di cui si perdono le origini. Nell'attuale configurazione, risale alla seconda metà del XVII

MAZZAMURRU

Ingredienti: 600 g di pane raffermo (di semola, o farina e semola, lievito vivo naturale, cotto in forno a legna, dei tipi moddizosu, o civraxiu o coccoi), 600 ml di latte (o, in una variante "povera", acqua salata). Per il condimento: 600 g di pomodori freschi, 1 dl di olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla piccola, 3 foglie di basilico, 150 g di pecorino sardo Dop (fresco o stagionato) grattugiato al momento, sale.

Preparazione: preparare una salsa rosolando in tegame, fino a doratura, nell'olio d'oliva extravergine, lo spicchio d'aglio appena pestato e la piccola cipolla tagliata fine. Rimosso l'aglio, unire i pomodori privati della buccia, le foglie di basilico e regolare il sale. Portare a cottura rimestando con un cucchiaino di legno fino ad addensare. Rimuovere le foglie di basilico. Tagliare il pane raffermo in fette di un centimetro di spessore, inzupparle nel latte o nell'acqua salata, facendole, poi, ben sgocciolare. Disporre, in una teglia unta di strutto, le fette di pane, ricoprirle con la salsa di pomodoro e abbondante pecorino grattugiato al momento; ripetere con un secondo strato. Completare la cottura in forno, a temperatura media, per 15 minuti.

secolo, con l'introduzione generalizzata del pomodoro nella cucina sarda. Di uso comune a Cagliari e nel Campidano fino agli anni Cinquanta, come piatto unico delle classi meno abbienti.

Bruno Vacca, in *Gli antichi sardi dei bronzetti nuragici*, ipotizza una relazione etimologica tra la lingua sarda (“mazzamurru”) e quella Euskadi (“murru”, pezzo di pane), riconducibili entrambe a un'origine fenicia.

Una forma più elaborata del riuso del pane raffermo è costituita da “*su pani indorau*”. Anche in questo caso, in considerazione della semplicità (e quasi dell'ovvietà) di questa preparazione, si tratta di un piatto inquadrabile in una categoria diffusa in molte parti d'Italia e che si distingue per la specificità delle materie prime legate al territorio. Esistono varianti passate nel vino e/o dolci, simili alla “torrija” spagnola, forse memoria di quella dominazione nell'isola. Si riporta qui una variante tipica della regione storica della Marmilla.

PANI INDORAU

Ingredienti: 600 g di pane raffermo (di semola, o farina e semola, lievito vivo naturale, cotto in forno a legna, dei tipi moddizosu o coccoi), 2 uova, ½ lt di latte, farina, scorza d'arancia, sale, olio per friggere.

Preparazione: fare una pastella densa amalgamando le uova sbattute con la farina, il latte, la scorza d'arancia grattugiata e un pizzico di sale. Passare le fette di pane raffermo, dello spessore di uno o due centimetri, nella pastella. Friggerle fino a doratura, asciugarle dall'olio e servirle preferibilmente calde.

Se la tradizione dell'interno dell'isola è tipicamente agropastorale, nei centri costieri il riuso di quanto avanzato riguarda anche i pesci, in particolare quelli poveri e di piccola pezzatura, tipici di una marineria di piccolo cabotaggio e delle classi meno abbienti.

I piccoli pesci di paranza, sia avanzati dalla vendita, sia già fritti nei giorni precedenti, si prestano per il riuso attraverso la preparazione “a scabecciu”. Si tratta di un piatto antico e di stagione, che veniva preparato la domenica e nei giorni di festa. Normalmente sono utilizzate anche le anguille o la murena, ma, per i *pisci a scabecciu* si possono utilizzare tutti i pesci

poveri di paranza (muggini di piccola taglia o tagliati a trance, trigliette, ghiozzi) rimasti da un'abbondante frittura. Si prepara la salsa, soffriggendo la cipolla, aggiungendo prezzemolo e aglio tritati, pane grattugiato, alloro, sale e pepe. Si uniscono l'aceto e il vino, si fanno evaporare, quindi si versa la passata di pomodoro portando a cottura sino ad addensare. Si versa la salsa sul pesce fritto, si lascia insaporire per una notte e si serve freddo.

IL SULCIS-IGLESIENTE E LA CUCINA TABARCHINA

Le popolazioni del Sulcis-Iglesiente sono state interessate, a decorrere dalla metà del XIX secolo, da un importante processo di industrializzazione, dovuto all'attività mineraria, ma fino a qualche decennio fa hanno mantenuto ben saldi i legami con la preesistente cultura contadina e pastorale, anche per quanto riguarda l'alimentazione. In questa parte della Sardegna, quindi, troviamo pietanze simili a quelle di altre sub regioni meridionali dell'isola, tipiche della suddetta cultura, comprese quelle che derivano dal recupero di avanzi di pietanze precedentemente cucinate e di pane raffermo.

Per quanto riguarda Carloforte e Calasetta, la cui cucina risente delle origini genovesi e nordafricane (tabarchine) degli abitanti, occorre fare un discorso a parte. Non risultano pietanze di recupero, a parte la conservazione “a scabeccio” del pesce fritto, e la “cappunadda”. Tale constatazione, a prima vista, sembra strana, se si pensa alla proverbiale parsimonia ligure dei tabarchini, ma forse è proprio tale parsimonia che ha determinato un modo di gestire le provviste alimentari della famiglia e della comunità, al fine di evitare che avanzassero pietanze da ricondizionare e consumare in tempi successivi.

È certo che, in tempi lontani, la *caponata tabarchina* o “cappunadda”, che è una ricca insalata comprendente pezzetti di tonno conservato, frammenti di gallette inumidite, pomodori e cetrioli lunghi, era anche un piatto di recupero delle gallette ormai diventate umide nei gavoni delle barche e degli scarti della lavorazione del tonno, conservati sotto sale o essiccati. Oggi, la pietanza è considerata di tutto rispetto, non fa parte di certo del riuso. Viene, infatti, preparata con parti di tonno pregiate, sotto sale ed essiccate, e con gallette fresche di forno.

Le ricette della caponata e di altre pietanze di recupero appartenenti alla cucina di tutto il Sulcis-Iglesiente, “isole comprese”, vanno lette tenendo conto del fatto che molti ingredienti oggi utilizzati, come già accennato, non sono precisamente avanzi, ma lo sono stati in passato.

CAPONATA TABARCHINA (“CAPPUNADDA”)

Ingredienti (per 6 persone): 6-8 gallette grandi rafferme, 500 g di pomodori da insalata, 300 g di cetrioli lunghi (facuzze), 200 g di tonno conservato sotto sale (tunina), 100 g di filetto di tonno salato ed essiccato (musciamme), basilico, olio, aceto, pepe, sale.

Preparazione: mettere in ammollo le gallette, evitando di far assorbire troppa acqua. Spezzarle così ammorbidite, ben sgocciolate, in frammenti lunghi 2-3 cm e sistemarle in una insalatiera, assieme ai pomodori tagliati a spicchi e alle facuzze tagliate a fette. Aggiungere, divisi in piccoli pezzi: la tunina e il musciamme di tonno, tenuti in acqua almeno una notte per reidratarli e far perdere il sale. Mescolare bene e condire con olio, aceto, pepe e poco sale. Prima di portare in tavola, è consigliabile disporre in superficie alcune foglie di basilico.



Un tempo, lo scabeccio era più che una salsa: una tecnica di conservazione, sotto aceto, del pesce cotto (o della carne), diffusa in tutto il Mediterraneo e in America Latina. Sembra che la sua origine, ovviamente senza uso di pomodoro, risalga ai tempi del califfato arabo di Baghdad, se è vero che la parola scabeccio è la trascrizione di una parola araba citata da *Le mille e una notte*. In Spagna è stata esaurientemente descritta col nome “escabeche” (“escabeig” in catalano) in una nota pubblicazione del XVI secolo, il *Libro de los Guisados*, traduzione in castigliano di una precedente pubblicazione in catalano, il *Llibre del Coch* di “mestre Robert de Nola”, cuoco di don Ferrante d’Aragona, re di Napoli. In Sardegna è arrivata durante il periodo spagnolo, come del resto altrove in Italia. La ricetta del *muggine a scabeccio con miele* è una tra le tante varianti di pesce scabecciato. Anche nel Sulcis-Iglesiente era presente il riuso del pane rafferma: è il caso delle *polpette di pane (bombas de pani)*. Si grattugia il pane in una ciotola e si amalgama con latte, uova, sale, pepe e un pizzico di noce moscata. Si aggiungono all’impasto aglio e cipolla tritati e rosolati, insieme a prezzemolo e pecorino fresco grattugiato. Dopo aver lavorato l’impasto con le mani, si formano polpette del diametro di 2 cm circa. A parte, si prepara la salsa facendo rosolare un’altra cipolla sminuzzata e aggiungendovi la passata di pomodoro. Dopo aver fritto le polpette nell’olio di semi, si passano sulla carta assorbente e si uniscono alla salsa prima che finisca di cuocere, continuando la cottura per qualche minuto. Si versa il tutto in un piatto di portata e si cosparge con il prezzemolo tritato e il pecorino grattugiato.

MUGGINE A SCABECCIO CON MIELE (LISSA A SCABECCIU CUN MELI)

Ingredienti: 4 muggini fritti rimasti, 4 pomodori, 4 cucchiaini di olio d’oliva, 1 bicchiere di aceto, 2 spicchi d’aglio, 1 mazzetto di aglio selvatico, 3 cucchiaini di miele, pepe, sale.

Preparazione: tagliare a tocchetti i muggini fritti avanzati, disporli su un piatto di portata e spolverizzarli con sale e pepe nero. Per preparare la salsa a scabeccio, scaldare in un tegame l’olio con l’aglio schiacciato, l’alloro, l’aglio selvatico (o una cipolla tritata) fino ad ammorbidirli. Aggiungere i pomodori spezzettati, l’aceto e il miele e portare a cottura in 10 minuti. Versare la salsa, ancora molto calda, sui tocchetti di muggine e lasciare raffreddare. Servire ancora tiepido oppure completamente freddo, dopo una o più ore di marinatura.

RISALENDO VERSO IL NORD DELL'ISOLA

Nell'Oristanese. Se il susseguirsi delle stagioni dava il ritmo e condizionava, rispetto alla reperibilità degli alimenti, il sostentamento dell'uomo, il tipo di alimentazione mutava, però, anche in relazione al mestiere e allo *status* sociale di ognuno, con un percorso socio-economico che passava da un'alimentazione semplicissima e di sopravvivenza, via via a una più ricca e variegata. I grandi proprietari erano indubbiamente i più fortunati, poiché potevano disporre di molti terreni e di numerosi animali, e quindi di raccolti, carni e formaggi in abbondanza. Fortunati, anche se in misura minore, erano poi i piccoli proprietari terrieri e gli allevatori, i quali potevano comunque contare su una buona disponibilità di carni, formaggi e grano.

In una condizione meno invidiabile si trovavano tutti gli altri, solitamente braccianti e lavoratori giornalieri, che non possedevano nulla e quindi dovevano un po' arrangiarsi. Il loro pasto principale, la cena, era quasi sempre costituito da un unico piatto. Si trattava solitamente di un



minestrone, arricchito da erbe selvatiche che lo insaporivano, o da una zuppa, il già citato "mazzamurru", che, per la sua bontà, è entrato a far parte, successivamente, della cucina borghese.

Per le festività, la famiglia riuniva tutti i suoi componenti sia a pranzo sia a cena, e al primo piatto (anche se non in tutte le famiglie) si aggiungeva la carne, generalmente arrosto (agnello, capra, pecora). La cottura delle carni con "is schidonis de linna" (spiedi di legno) era lavoro da uomini, e c'era tutto un rito per la cottura, a partire dalla scelta della legna, il cui fumo doveva fornire il gusto alla carne. La preparazione dell'arrosto non era molto semplice: non erano ammessi altri ingredienti oltre al sale; si doveva dosare il fuoco, preparare gli spiedi né troppo grossi né troppo sottili, si doveva scegliere il posto migliore, non troppo esposto al vento, né troppo riparato. Particolare cura veniva posta nell'infilzare la carne nello spiedo per ottenere un perfetto bilanciamento e girarla facilmente per una perfetta cottura. Anche nell'Oristanese, con la carne arrosto avanzata, le donne preparavano un appetitoso e molto sostanzioso piatto: la *panada de pezza arrescia* (*panada di carne rimasta*).

Il lessò era certamente più frequente, sulle mense dei meno abbienti, di quanto non lo fossero gli arrosti. Gli avanzi, le rare volte che c'erano, venivano trattati e riproposti, di frequente, sotto forma di *medaglioni al sugo di pomodoro*. Si mettevano in un tegame la carne lessa rimasta, dopo averla tritata, le uova, il formaggio grattugiato, il prezzemolo e l'aglio tritato, si amalgamava bene il tutto e si formavano delle grosse polpette schiacciate. Si preparava la salsa con olio, cipolla e pomodori e quando era pronta vi si adagiavano i medaglioni, lasciando che prendessero sapore cuocendo a fuoco lento per circa 15 minuti.

Nel Nuorese. Pur essendo un argomento di grande attualità, che si propone di contrastare il consumismo sfrenato e lo spreco degli alimenti, è difficile descrivere le usanze della gestione del cibo, nella tradizione delle famiglie delle zone interne della Sardegna, senza l'apporto e le testimonianze delle anziane massaie che hanno vissuto i momenti di difficoltà e di indigenza, legati soprattutto al periodo dell'ultimo conflitto mondiale. Il ricordo di quel periodo sopravvive anche in alcune frasi usate dagli anziani per incitare i più giovani a un morigerato consumo del cibo, quando evocano "la fame del '43" come uno spauracchio da dimenticare.

Le zone più interne dell'isola hanno risentito meno delle carestie dovute alle guerre, perché l'economia agropastorale garantiva le risorse alimentari fondamentali, come il pane, i formaggi, l'olio, il vino, e l'allevamento familiare degli animali da cortile e del maiale, che spesso trovava spazio anche all'interno delle modeste abitazioni.

ZUPPA DI BORRAGINE E PANE RAFFERMO

Ingredienti (per 6 persone): 1 kg di fette di pane casereccio (di grano duro o integrale) raffermo, 3 lt di brodo denso di borragine ed erbe selvatiche (sedano selvatico, erba cipollina, acetosella), 1 pomodoro secco, 300 g di fette di pecorino fresco, olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: preparare la zuppa con la borragine, le erbe selvatiche, il pomodoro secco e l'olio e lasciare cuocere lentamente per ottenere la densa mucillagine della borragine. Mettere in una teglia le fette di pane raffermo, versare il brodo denso, disponendovi sopra anche le verdure e coprirle con fette abbondanti di pecorino fresco. Cuocere in forno, a fuoco moderato, fino all'assorbimento del brodo e alla doratura dello strato di pecorino.



L'isolamento del territorio, fino agli anni Ottanta del secolo scorso, dovuto alla mancanza di strade e di capillari mezzi di comunicazione, ha salvaguardato, nel Nuorese, le antiche tradizioni nella preparazione e nella conservazione del cibo che doveva sfamare la famiglia per l'intera annata agraria, la quale, seguendo l'antica tradizione romana, inizia nel mese di settembre "capidannu" (da *caput anni*). Ancora oggi, i contratti agrari rispettano le stesse scadenze.

L'abitudine al riuso del cibo è praticata in diversi modi, con l'impiego del pane raffermo (coccone, moddizzosu) e del più conosciuto carasau, che si poteva conservare per alcuni mesi anche negli ovili dei pastori lontani da casa durante la transumanza. Esso sostituiva la pasta e veniva condito con un sugo semplice ("bagna burda") o arricchito con le spuntature più grasse del maiale e con abbondante formaggio pecorino.

Nel Mandrolisai, con vocazione prevalentemente agricola, si usava una zuppa fatta con un brodo denso di borragine, e altre erbe selvatiche di stagione, per ammorbidire il pane che veniva infornato con uno strato di formaggio fresco.

Il pane raffermo sbriciolato era inoltre il legante, con un uovo, per il riuso di carni lesse o arrostate, per preparare polpette, aromatizzate da erbe e spezie, quindi fritte nello strutto per renderle più morbide. Si prolungava la conservazione della carne di agnello o di maiale avanzata aggiungendo sale, spezie e un po' di strutto per comporre il ripieno di piccole *panadas* (focacce) *con resti di agnello e porchetto*. La carne rimasta da un arrosto di porchetto e agnello si taglia a piccoli pezzi, eliminando i residui di osso prima di ripassarli al tegame, a fuoco moderato senza l'aggiunta di olio, e insaporirli con un pizzico di sale e pepe nero. Si prepara la pasta con farina di grano duro, acqua, sale e un cucchiaino di strutto; si stende con uno spessore medio, per ottenere 6 dischi da 15 cm di diametro e 6 dischi da 7 cm. Si dispongono i piccoli pezzi di carne al centro dei 6 dischi più grandi, lasciando un bordo largo per facilitare la chiusura a cilindro. Si chiudono le panade con i dischi di pasta più piccoli che si uniscono a quelli più grandi con una lavorazione a cordone. Dopo aver sistemato le panade in una teglia, si pongono nel forno già caldo, mantenendo una temperatura moderata per far assorbire alla pasta l'umidità della carne senza bruciare il fondo delle panade.

L'arte del riuso del cibo era praticata anche nella preparazione dei dolci, e gli amaretti ormai secchi e induriti venivano sbriciolati per nobilitare l'impasto di una *focaccia dolce*, fatta con la zucca, o per arricchire il fondo di un *budino* dopo averli ammorbiditi nel Moscato. Attualmente, nel territorio della Barbagia, si registra, nelle abitudini alimentari familiari e nella ristorazione, una rivalutazione della cucina tradizionale, che anche con processi di riuso e di trasformazione di cibi semplici, ma di grande qualità, può ancora evocare gli antichi sapori, alla base delle differenti identità della cucina territoriale.

Nel Sassarese. Attualmente, la cultura del riuso in cucina è stata ampiamente riscoperta, in seguito alla crisi economica, che ha comportato il recupero di abilità appartenenti alle massaie di una volta, vere specialiste nello sfamare famiglie numerose, anche grazie al riuso dei cibi. Nel Sassarese si sono quindi rivalutate, e sono sempre più presenti sulle tavole familiari, antiche ricette, quasi dimenticate, e antichi modi di riproporre e rielaborare avanzi di pietanze casalinghe, ritenendo un grave errore considerare come scarti gli avanzi di cibo: in realtà essi, opportunamente rivisitati, possono rappresentare la base per la realizzazione di pietanze gustose, a volte eccellenti.

È ormai norma che l'avanzo di un sugo di carne, decisamente insufficiente per condire di nuovo la pasta, sia riciclato nella preparazione di due uova al tegamino, oppure unito a un avanzo di piselli possa costituire un gustoso ripieno riutilizzabile in mille modi. Tritando, poi, finemente il lessso o l'arrosto di pollo disossato rimasti, aggiungendo uova e formaggio, si preparano polpette, verdure ripiene o involtini di verdure. Per non parlare dei rinomati piatti, molto diffusi nel Sassarese, ma ampiamente presenti in tutta la Sardegna, per il recupero del pane raffermo. Con gli avanzi tritati del lessso e delle verdure del brodo ben asciugate, aggiungendo uovo, pecorino poco stagionato e noce moscata, si ottiene un ottimo impasto per preparare le *polpette di lessso*, di forma cilindrica, impanate con il pangrattato e fritte in abbondante olio di arachidi.

Durante il periodo della guerra, nelle case di campagna alla periferia di Sassari, dove si rifugiavano gli sfollati, si allevavano galline, maiali, mucche e vi erano i famosi orti sassaresi. Le risorse alimentari di base, quindi, non mancavano. Nonostante non si patisse la fame, le ristrettezze alimentari

e la monotonia dei pasti si facevano comunque sentire: pasta in tutti i modi, verdure lessate o saltate, salsiccia. Grande festa, quindi, se la padrona di casa annunciava per pranzo la *frittata di "mondezza"*.

FRITTATA DI "MONDEZZA"

Ingredienti: avanzi di tutti i generi, uova, formaggio grattugiato e burro.

Preparazione: tritare con la mezzaluna tutti gli avanzi, porli in una fondina, aggiungere le uova sbattute, in proporzione alla quantità di avanzi, un cucchiaino di formaggio grattugiato e mescolare. Fondere una noce di burro in una padella e quando è ben caldo aggiungere l'impasto. Girare più volte con l'aiuto di un grande coperchio piatto.

Nel riciclo delle pietanze, forse il più complesso è quello dei fritti, perché qualsiasi tipo di riscaldamento o aggiunte di formaggi o salumi li rende ancora più oleosi, pesanti e poco idonei alla salute. Particolarmente adatta, in tal caso, una salsa piccante, valida per qualunque fritto di carne, pesce o verdure, che non dà assolutamente l'idea del riciclo e consente anche il recupero del normale sugo di pomodoro.

CARNE E PATATE FRITTE IN SALSA

Ingredienti: avanzi di carne frita (4 fette), avanzo di patate fritte, 200 g di sugo di pomodoro, 2 cucchiaini di capperi sott'aceto, 1 cucchiaino di aceto di vino bianco.

Preparazione: portare il sugo a ebollizione in un tegamino, aggiungere i capperi e l'aceto e far bollire ancora per qualche minuto in modo da risanare il sugo e far evaporare l'aceto. Spargere su un piatto da portata un po' di sugo caldo, adagiarvi sopra le fettine e le patate in un solo strato e ricoprire il tutto con il resto della salsa bollente. Servire caldo.

Una pietanza ancora abbastanza presente nella cucina sassarese, ottenuta dal recupero del pane raffermo, dal riuso della carne lessa e del brodo rimasti, è la *zuppa di carne e melanzane (suppa di mirinzana)*. Friggere le melanzane tagliate a fette. Preparare un leggero sugo di pomodoro a crudo con cipolle, aglio, abbondante basilico e allungarlo con brodo di carne



bovina avanzato e acqua. Esso servirà per inzupparvi il pane raffermo tagliato a fette regolari, badando che conservi una discreta consistenza. Riempire una teglia da forno alternando a strati il sugo, il pane, il formaggio grattugiato e fettine di peretta sarda fresca, le fette di melanzane, terminando con uno strato di pane ricoperto di sugo più denso. Mettere in forno a 180 °C. A cottura inoltrata, cospargere con l'uovo sbattuto, che penetrerà negli strati più bassi facendo da legante. Rimettere in forno sino a doratura.

In Gallura. Negli stazzi della Gallura, le dimore, fino agli anni Cinquanta del 1900, erano di una semplicità spartana. Rappresentavano la somma delle culture ataviche e racchiudevano l'anima del territorio. Qui si svolgeva la vita della famiglia, riunita, nelle ore libere, attorno alla tavola, perché il cibo non era solo sostentamento, ma espressione del territorio, tradizione da trasmettere alle future generazioni e momento di allegria collettiva in occasione di feste particolari.

Immaginiamo di essere presenti, in un giorno qualunque, in uno stazzo, accanto alle donne che si apprestano a mettere in tavola un cibo semplice e altrettanto espressivo del loro stile di vita: “*lu pan'a fitti*”, il *pane a fette*.

Nella stanza centrale, un vano unico da alcuni chiamato “*cambara manna*”, da altri “*apusentu*”, si svolgono tutte le attività della giornata. Le scelte architettoniche della casa, improntate alla semplicità e alla funzionalità, tipiche della gente di Gallura: pochi arredi e nessun orpello. Il pavimento è ancora d'argilla, ma perché conservi compattezza e pulizia, viene quotidianamente bagnato. Nella stanza, oltre al camino, pochi altri elementi: “*lu balastraggu*”, sorta di scaffale che sostituisce la più moderna credenza, qualche banchetto talvolta di ferula o sughero per sedersi di fronte al caminetto, all'interno del quale si trovano spesso treppiedi e fornelli, “*tribbiti*” e “*furreddi*”. Appesa al soffitto, una pertica con gli insaccati prodotti in casa, dopo aver ucciso il maiale e averne lavorato, con arte antica, le carni: una sicurezza alimentare per ogni stagione dell'anno. Addossato a una parete, troneggia “*lu cascioni di lu tricu*”, un grande armadio di ginepro, con un unico sportellino in basso, dal quale far scorrere il grano, che poi viene macinato secondo le esigenze quotidiane. Il grano duro più usato era già allora “*lu tricu ruiu*”, spesso mescolato con “*lu tricu cossu*”, varietà locale di grano tenero, usato per aggiungere sofficietà al pane. Al centro della stanza, un tavolo di legno rustico, la cui superficie si raddoppia se è aperto a libro, la “*banca a sfoglia*”, dove è presente “*lu schivu*”, un mastello o catino di legno, nel quale si prepara l'impasto del pane o dei dolci.

PANE A FETTE (*PAN'A FITTI*)

Ingredienti: 1 kg di pane casereccio raffermo (“pani grossu”), 1 kg di pomodori rossi maturi, 6/7 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 cipolla media, 1 spicchio di aglio, 6/7 foglie di basilico, 300 g di pecorino stagionato, brodo ristretto di carne, sale.

Preparazione: preparare un soffritto leggero con olio, cipolla e aglio. Pelare i pomodori dopo averli immersi nell'acqua bollente per qualche minuto, sminuzzarli e unirli al soffritto. Aggiustare di sale e completare con una breve cottura. Unire il basilico spezzettato. Affettare il pane e immergerlo per qualche minuto nel brodo bollente, scolarlo con il mestolo bucato e adagiarlo su una zuppiera. Condire a strati, alternando il pane, il sugo e abbondante formaggio. Irrorare l'ultimo strato con olio extravergine di oliva e formaggio.

La preparazione del pane, un tempo, era quasi un rito settimanale, cui spesso partecipavano anche i bambini che in premio avevano una pagnotta di farina bianca, lucidata con la chiara dell'uovo. Ancora oggi, a lievitazione avvenuta, il pane è messo nel forno, la cui apertura si affaccia nella stanza, e dopo la cottura viene conservato su teli di lino in una madia, così come si faceva nei secoli passati.

Lu *pan'a fitti*, preparato dalle mani sapienti delle donne galluresi, è simbolo di una vita essenziale, che sa far tesoro delle materie prime prodotte nello stazzo; che sa di fatica e di grandi soddisfazioni; che insegna, attraverso l'esempio, ai più giovani, perché non vada perduto un patrimonio di gesti, di sapori e di profumi tipici del territorio.

HANNO COLLABORATO

Maria Ausilia Fadda
Salvino Leoni (DCST)
Carlo Maccioni
Proto Pippia

Tomaso Pirina
Bruna Sechi
Aldo Vanini

LA CUCINA DEL RIUSO *all'Estero*

*I contributi di alcune Delegazioni
dell'Accademia Italiana della Cucina
nel mondo*



NV

Malta

QUI NON SI BUTTA NULLA

Si dice che per apprendere la storia di un Paese bisogna visitarne le cucine e Malta è una Nazione che ha sofferto la fame. Se esiste un luogo dove non si butta nulla, questo è per antonomasia l'isola di Malta, la cui posizione strategica, al centro del Mediterraneo, l'ha resa oggetto di conquista di diversi dominatori: Fenici, Romani, Bizantini, Normanni, Aragonesi si sono susseguiti fino al 1530, anno in cui l'isola venne offerta ai Cavalieri Ospitalieri da Carlo V.

Fu proprio durante il regno dei Cavalieri che i maltesi subirono, forse, il più duro assedio della loro storia, e precisamente nel 1565, quando, insieme con la popolazione maltese, i Cavalieri respinsero inesorabilmente tutti gli attacchi delle truppe turco-ottomane, che dal 18 maggio all'8 settembre cercarono inutilmente di conquistare l'isola. La popolazione fu messa a dura prova, tagliata fuori da tutti i rifornimenti, e soffrì talmente la fame che, ancora oggi, a Malta si parla di "sindrome dell'assedio" quando al ristorante si vedono arrivare gigantesche porzioni di cibo, atte a soddisfare pantagruelici appetiti.

Anche durante la Seconda guerra mondiale, quando dall'11 giugno 1940 al 20 luglio del 1943 Malta subì la più lunga serie di bombardamenti che si ricordi, la popolazione si trovò a sopravvivere a una situazione disperata, costellata di distruzione, epidemie e tanta fame, così da meritare la più alta onorificenza dell'impero britannico riservata all'eroismo dei civili, la "George Cross".

La situazione non migliorò in fretta, tanto che, ancora alla fine degli anni Ottanta, i maltesi si ritrovarono in una dura crisi economica, derivante anche dalla scelta di pianificazione delle risorse volute da Dominic Mintoff. Vi fu un forte impoverimento della popolazione, con grande limitazione dei generi alimentari che si potevano importare, situazione, questa, che portò allo sfruttamento di tutto ciò che era disponibile. Drammatici eventi, e altrettanto drammatici anni, che segnarono la vita dell'isola.

La storia movimentata di questa Nazione isolana ha dunque imposto regole di base sullo stile di vita e sulle abitudini alimentari. E nonostante a Malta, che risente di un miscuglio d'influenze arabe, inglesi e italiane, ci siano molti piatti in cui il cibo viene riutilizzato come in altri Paesi, ve ne



sono alcuni di vera e propria tradizione culinaria maltese. Tali pietanze non sono numerose, anche perché difficilmente i maltesi lasciano il cibo nel piatto e chi cucina a casa pone molta attenzione nel dosare le porzioni per evitare ogni spreco, ma quando qualcosa avanza, ecco che il cibo si trasforma in una nuova ricetta o viene aggiunto a una già esistente per arricchirne il sapore. Le ricette hanno carattere locale perché i prodotti utilizzati si trovano sul territorio e costituiscono una consolidata base della dieta maltese, come il pane, la pasta, il coniglio, il maiale e il pesce.

L'“hobz” è il tipico pane maltese. Secondo i diari di viaggio del gesuita Athanasios Kircher, in visita a Malta nel 1637, i trogloditi già possedevano forni, costruiti all'interno delle grotte, per la cottura del pane, e l'usanza di fare il pane in casa, pur con modalità diverse, si è protratta nel tempo fino alla Seconda guerra mondiale. Nelle aree rurali, si coltivava il grano, si andava ai mulini per macinarlo e ottenerne una fine farina; s'impastava e gli si dava la forma di pagnotta, che veniva portata al forno del vicino villaggio per la cottura. Il pane era preparato una volta alla settimana e usato come alimento principale, e il cibo con cui si abbinava, chiamato “kumpanagg”, companatico, consisteva in piccoli pezzi di formaggio, o acciughe, o cipolle, o salsa (kunserva), che avevano il compito di insaporirlo. A quei tempi, quindi, il pane era sempre “avanzato” e lo si mangiava così, senza bisogno di inventare alcuna ricetta per riciclare pagnotte che, giorno dopo giorno, s'indurivano sempre più.

I tempi ora sono cambiati; il pane si mangia sempre fresco e in grandi quantità. Si acquista in abbondanza e se avanza, niente paura... eccolo ridotto in briciole e riutilizzato per impanature semplici o aromatizzate, per rendere croccanti le superfici dei cibi gratinati al forno, o per cospargerlo, tostato e aromatizzato, sugli spaghetti alle acciughe e broccoli o per riempire i tradizionali “bragoli”, involtini di carne di manzo, o i calamari, o i peperoni, o i carciofi. Oppure, eccolo apparire a fette sotto forma di appetitoso antipasto, la *bruschetta*, fatta dorare in forno e cosparsa poi di pomodorino fresco, erbe aromatiche e olio, oppure tagliata a pezzetti e inzuppata nelle minestre.

Dove, tuttavia, il pane avanzato è a tutt'oggi protagonista, è nel “*pudina ta'l-hobz*” o *budino di pane*, un dolce fatto con il pane avanzato lasciato in ammollo nell'acqua tutta la notte e quindi strizzato, mescolato a latte, uova e zucchero. A volte vi si aggiungono liquori come l'anisetta, cioccolato, uva



BUDINO MALTESE DI PANE (PUDINA TA'L-HOBZ)

Ingredienti: 16 fette di pane raffermo dello spessore di 1cm, 700 ml di latte, 2 uova, 20 g di burro, 50 g di uva sultanina (facoltativa), 90 g di zucchero.

Preparazione: in una terrina, sbattere le uova con 40 g di zucchero. Incorporare a filo il latte bollito e intiepidito. Disporre le fette di pane, private della crosta e imburrate, in una pirofila rettangolare, cospargendo ogni strato con lo zucchero e l'uvetta ammollata in acqua tiepida e strizzata. Versare sulle fette di pane il preparato di latte e uova e far cuocere il budino in forno a 180 °C, per circa 15 minuti.

sultanina, canditi o formaggi delicati. Croccante in superficie e morbido dentro, per la sua consistenza è adatto a essere consumato da tutti, bambini e anziani, e viene proposto tutto l'anno. In passato, era confezionato il lunedì per non gettare gli avanzi del weekend, quando il pane veniva comprato in abbondanza a causa della chiusura domenicale dei forni.

La pasta, “macaroni”, è un altro degli alimenti principali della cucina maltese. I macaroni vengono spesso menzionati in diari di scrittori in viaggio a Malta e vi sono riferimenti che datano già dal 1400, con una primitiva pasta a forma di lasagna. Come ben s'intuisce dalla sua storia, fare la pasta in casa, a Malta, è sempre stata un'esigenza. I “ravjul”, i ravioli, farciti di sola ricotta, con l'aggiunta facoltativa di prezzemolo, sono un piatto della tradizione, di cui si trovano già cenni nel 1722, quando, ancora sotto il governo dei Cavalieri di Malta, certo don Mannarino intratteneva una selezionata compagnia di quaranta maltesi, con un'appetitosa cena a base di ravioli al vapore. Oggi, tale tipo di pasta è molto popolare e viene servita nei ristoranti di tipica cucina locale, condita con salsa di pomodoro fresco e basilico. A Gozo, seconda isola dell'arcipelago maltese, gli stessi ravioli sono riempiti con formaggio di pecora locale, “gbejniet”. Se i ravioli rimangono, vengono poi riciclati *fritti in padella*, ma possono anche venire *caramellati* con il miele (una preparazione per cui le isole di Malta e Gozo sono rinomate) e serviti come dessert. Il miele è sempre stato, a Malta, l'unica forma di dolcificante prima che gli Arabi introducessero la canna da zucchero nel Mediterraneo.

Non tanto nel senso del riuso, quanto in quello contro lo spreco, vi sono ricette per utilizzare gli avanzi di pasta sfoglia fatta in casa. La “tarja”



consiste in ritagli finissimi di pasta, molto simili ai capelli d'angelo, ed è stata, forse, inventata da qualche massaia frugale, che non voleva sprecare neppure i sottili fili di pasta avanzati nella creazione dei formati più grandi. Viene servita in diversi modi, ma il piatto più diffuso è il “*tarja bil-butir*”, cioè al burro e formaggio. Se si vuole una preparazione più liquida, una specie di zuppa, si rimette la “*tarja*” nella pentola, si aggiunge il latte, portando il tutto a ebollizione, unendo ancora burro e formaggio.

Con la “*tarja*” si può fare anche la “*froga tat-tarja*”, la *frittata di pasta*, un'omelette che mostra l'influenza italiana sulla cucina maltese, anche se ovunque, nel Mediterraneo, si possono trovare variazioni sullo stesso tema. I maltesi amano molto questo piatto, che assomiglia alla frittata di spaghetti. Spesso cucinano la pasta in abbondanza, in modo da assicurarsi gli avanzi per confezionare questa versatile pietanza, che può essere condita con salse di ogni tipo, e diventare ogni volta un piatto nuovo. Si cuoce la “*tarja*” per cinque minuti, si scola e si mescola con uova sbattute, parmigiano, prezzemolo, sale, pepe. Si stende il composto in una padella e si lascia friggere fino a quando sarà sufficientemente solido per essere girato. Quando la frittata è dorata sul fondo, si toglie dalla padella, si piega su se stessa per darle la forma dell'omelette e si cosparge di prezzemolo tritato.

Un'altra pietanza che prevede l'impiego della “*tarja*” sono le “*pulpetti tat-tarja*”, le *polpette di pasta*, che si ottengono cuocendola al dente e mescolandola a uovo sbattuto, formaggio e farina di mais. Con una forchetta si formano dei nidi di pasta che vengono fritti in padella con olio e burro.

Sempre con i ritagli di pasta sfoglia avanzata si fanno gli “*sfinec*”, parola che deriva dall'arabo “*isfanj*”, una specie di pasta fritta nell'olio bollente e cosparsa di zucchero, un po' come le frappe o chiacchiere. Con la pasta fritta si preparano gli “*mqaret*”, anche questa una parola derivante dall'arabo. “*Mqaret*” è la forma plurale di “*maqrut*”, che in arabo significa losanga o rombo. Da qui s'intuisce la forma della *pasta fritta ripiena di datteri*, altro dolce tradizionale di Malta. Oltre ai datteri, il ripieno prevede l'utilizzo di: scorza grattugiata di mandarino, liquore all'anice e zucchero al velo. Con gli avanzi di pasta non si avranno sempre le forme romboidali tradizionali, ma si potranno ottenere dei mini pasticcini da gustare in un sol boccone.

TANTI MODI PER RIUTILIZZARE UN PIATTO NAZIONALE

Il piatto nazionale di Malta è il “*fenek*”, il coniglio, eletto come simbolo dell'intolleranza dei maltesi verso i Cavalieri, i quali avevano proibito l'uccisione di questo animale, in un momento in cui la popolazione soffriva pesantemente la fame, per riservarli alle loro battute di caccia. Così non solo la popolazione non poteva mangiarli, ma non poteva neppure difendersi dai loro assalti alle coltivazioni. Oggi, con il termine “*fenkata*” si tende a far riferimento a un'uscita di gruppo per una mangiata a base di coniglio. Di solito essa include il “*fenek moqli fit-tewme*”, coniglio fritto in aglio e olio servito con patate fritte, il “*fenek fil-forn*”, coniglio al forno servito con patate insaporite con semi di anice, e lo “*stuffat tal-fenek*”, coniglio stufato in vino locale, con pomodoro e cipolla. Da tale abbondanza s'intuisce che non pochi sono gli avanzi, e il modo più semplice e diffuso di riciclarli è quello di trasformarli in un ottimo sugo per condire gli “*spaghetti bil zalza istuffat tal-fenek*”, *spaghetti al sugo di coniglio stufato alla maltese*. Con gli avanzi di tutte le carni di coniglio rimaste dalla “*fenkata*”, si potrà avere una forma meno classica, ma altrettanto buona, della “*torta tal-fenek*”, *pasticcio di coniglio*.

PASTICCIO DI CONIGLIO

Ingredienti: pezzi di coniglio avanzati, 250 g di maiale macinato, 50 g di bacon, 1 melanzana pelata e tagliata a cubetti, 3 uova, 2 confezioni di pasta brisée rotonda.

Preparazione: friggere i cubetti di melanzana finché non risultino dorati e, a parte, friggere il bacon fino a renderlo croccante. Aggiungere al macinato di maiale un uovo e un po' del sugo dello stufato di coniglio; disossare accuratamente i pezzi di carne avanzati e tagliarli a pezzetti. Mescolare insieme tutti gli ingredienti e amalgamarli con le due uova rimanenti e il sugo dello stufato di coniglio. Foderare una teglia di 24 cm con un foglio di pasta brisée, riempiarla del composto ottenuto, e con l'altro chiudere il pasticcio, sigillandone bene i bordi. Spennellare con l'uovo sbattuto e infornare a 190 °C per circa 50 minuti.

Il “majjal”, il maiale, è una carne molto popolare a Malta, tanto che fino alla Seconda guerra mondiale, per la festa di Ognissanti, un maiale donato da qualche facoltosa famiglia veniva lasciato circolare liberamente per le strade per un anno. Tutti lo nutrivano ingrassandolo bene. L'anno successivo, sempre in occasione della festa, il povero maiale era macellato e cotto nel forno del villaggio. Molte sono le ricette per cucinare il maiale, ma una delle preferite dalle famiglie maltesi, per celebrare occasioni familiari o festività, è il “perzut tal-ghadma”, o prosciutto cotto con l'osso: una coscia di maiale cucinata al forno.

L'osso di questo prosciutto viene riutilizzato, anche tre o quattro volte, per insaporire zuppe e minestre. Oggi, se non si cucina il prosciutto in casa, i grandi supermarket ne vendono l'osso, spolpato della maggior parte della carne, che va spesso a finire dentro le zuppe. Ma dove esso diventa parte integrante della ricetta, è nella “kawlata”, zuppa di cavoli, dove le verdure sono tagliate a tocchi e dove, oltre all'osso, vengono aggiunti pezzi di “zalzett malti”, tipica salsiccia maltese ai semi di coriandolo. Del maiale non si butta nulla e quindi neanche il suo grasso. Il burro non è giunto a Malta che negli anni Trenta e il grasso avanzato dall'uccisione del maiale è sempre stato utilizzato per friggere. Si faceva anche sciogliere, si lasciava raffreddare e si ottenevano i “qrieqec”, flocchi di grasso che andavano ad arricchire il “timpana”, timballo di pasta maltese, o il “ross fil-form”, riso al forno.

Con tutte le carni avanzate, sia di manzo sia di maiale, e con il midollo, si prepara il *timpana*, un timballo molto elaborato, che la famiglia maltese consuma tradizionalmente la domenica o in occasioni speciali. Se ne fanno anche *polpette*, “*pulpetti*”, servite come piatto principale, con fette di limone e patate fritte, o passate in una salsa di pomodoro e utilizzate come condimento della pasta.

Essendo Malta un'isola, anche il pesce, “*hut*”, non manca nella dieta della popolazione. Con i suoi scarti, lische, teste e code, i maltesi confezionano un'ottima zuppa, l'“*aljotta*”, che deriva il nome dal suo secondo ingrediente principale: l'aglio. Questo piatto, uno dei più tradizionali di Malta, è



ALJOTTA

Ingredienti: pesce avanzato (comprese teste, lische e code), 50 g di riso, 5 spicchi d'aglio, 2 cipolle, 5 pomodori, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, menta, alloro, maggiorana freschissima, sale, pepe, succo di limone.

Preparazione: far sobbollire il pesce in acqua fredda per circa 30 minuti. Filtrare il brodo dopo aver tolto il pesce. A parte, fare un soffritto di aglio e cipolla, pomodori, concentrato, menta, alloro e maggiorana fresca. Incorporare il brodo di pesce e riportare a ebollizione. Versarvi il riso e portarlo a cottura. Fuori dal fuoco, spremere un po' di succo di limone e cospargere con un trito di menta fresca.

cucinato con tutti i tipi di pesce, anche se principalmente, in stagione, viene utilizzata la lampuka, tipico pesce locale.

Nella ricetta originale, al brodo ottenuto con gli scarti, si prevede l'aggiunta del pesce da cui si sono ricavati gli avanzi, che in questo caso andrà cucinato per un'altra mezz'ora. Nella cucina del riuso, tuttavia, anche il solo brodo, con l'aggiunta di riso, si trasformerà in un'appetitosa minestra.

La storia di Malta è dunque quella di una popolazione che con grandi sacrifici ha dato all'isola la mitica reputazione d'inespugnabile, una fama conquistata a caro prezzo, sopravvivendo ai vari assedi e isolamenti, e facendo ricorso a tutte le risorse del territorio. Per questo a Malta il cibo ha un grandissimo valore e, insieme al concetto del riuso degli avanzi, c'è anche quello, non meno importante, dell'ottimizzazione delle risorse del territorio, con la raccolta di prodotti che nascono spontanei o abbondano sull'isola. Vi si trovano, così, ottime zuppe di asparago selvatico, condimenti per pesci e carni a base di erbe aromatiche e pomodoro, salse ai capperi, confetture di frutta e marmellate di agrumi, la famosa "kunserva" che, spalmata sul pane, ha sempre costituito il pranzo dell'operaio maltese. E anche pasta fatta con la farina di semi di carrube, i cui alberi sono sparsi un po' ovunque.

Regno Unito *Londra*

HANNO COLLABORATO

Massimiliana Affanni Tomaselli (Delegata)



I LIBRI CHE INSEGNANO A CAMUFFARE GLI AVANZI

“*It is over*”. È finito. Quando qualcosa è *over* significa che è arrivata al termine. Nella parola *leftovers*, *over* è usato in questo senso: quanto rimane, o meglio, quanto è rimasto (*left*, dal verbo *to leave*, lasciare) una volta che qualcosa raggiunge la fine. In cucina, quando si parla di *leftovers*, ci si riferisce al cibo che rimane al termine di un pranzo: gli avanzi.

Il primo libro di cucina che menziona gli avanzi è *The Experienced English Housekeeper*, scritto da Elizabeth Raffald e pubblicato nel 1769, con un seguito di ben tredici ristampe. A differenza del religioso ecclesiastico Grosseteste, la Raffald accetta che i resti vengano dati alla servitù, ma propone anche ricette che possono stuzzicare il palato dei padroni di casa; esse permangono ancora oggi, sebbene con alcune modifiche. In genere, le ricette trattano del surplus principale, quello delle carni avanzate da arrostiti, da bolliti o selvaggina.

Quella che la Raffald predilige è chiamata *beef olives*, dove le fette di carne di manzo avanzata sono farcite con un ripieno di cipolle, *suet* (grasso di rognone) e pangrattato e poi arrotolate su se stesse, per creare golosi involtini, simili a quelli detti “uccellini scappati”. Il termine *olives*, infatti, non significa “olive”, ma si presume che sia una trasformazione dal francese - lingua spesso usata in cucina - *alouettes*, *aloes*, *allowes*, *alou*, che significa, appunto, “allodola”. Se la Raffald consiglia questa ricetta per le carni che sono state arrostate, per quelle bollite, quali, per esempio, lingua e montone, suggerisce di creare dei *curries* come modo saporito e originale di ripresentare in tavola tagli di carne un po’ sbiaditi, sia di sapore sia di colore. Una preparazione, il *curry*, non eccessivamente laboriosa da creare, in quanto richiede solo l’aggiunta di spezie come curcuma, zenzero e pepe di caienna. Sembra, infatti, che alla base del riuso degli avanzi, oltre alla frugalità, si associ anche l’esigenza di realizzare un piatto dal sapore nettamente differente da quello da cui provengono gli avanzi e l’uso di spezie è la soluzione perfetta per raggiungere il risultato desiderato. I *curries* rimangono, allora come ora, un metodo esotico per ripresentare gli avanzi, specialmente da quando (1780) vengono commercializzate le polveri *ready-mixed* (pre-preparate) di *curries*. Per qualsiasi tipo di carne avanzata, la Raffald ha anche un’altra idea: un’alternativa al

classico piatto del *toad in the hole*, dove le salsicce, tuffate nella pastella dello Yorkshire pudding, sono sostituite con gli avanzi di fette di carne.

Agli inizi dell'Ottocento, appare un altro libro: *Domestic Happiness*, scritto da Maria Rundell. Dalle sue pagine si evince che uno dei pregi della brava casalinga vittoriana sta nella capacità di usare gli avanzi. Infatti, la tesi sostenuta è che l'economia in cucina eguaglia la felicità domestica. La brava cuoca e padrona di casa deve essere in grado di “dress” gli avanzi, cioè di vestirli, condirli, camuffarli, mischiandoli con altri ingredienti per dare loro una nuova identità. Alla Rundell dobbiamo una delle prime ricette del famoso, intramontabile e intraducibile *bubble and squeak*, forse il piatto inglese del riuso per eccellenza. “Boil, chop, and fry, with a little butter, pepper, and salt, some cabbage, and lay on it slices of rare done beef, lightly fried” (“Bolliti, sminuzza e friggili con un po' di burro, pepe, sale, del cavolo e stendici sopra fettine di manzo cotte al sangue e leggermente fritte”). Un calderone alla *Macbeth*, la cui origine risale alla fine del XVIII secolo, quando viene introdotto in Inghilterra dall'Irlanda, che lo vede come un semplice misto di cavolo e patate bollite e schiacciate. Ma è la versione britannica ad arricchirlo, con l'aggiunta degli avanzi di carne. Questo è un piatto storicamente importante, in quanto, nell'Ottocento, all'insegna della valorizzazione della famiglia del periodo vittoriano, si instaura il rituale di servire, a tutti i parenti riuniti, il *Sunday lunch*, il pranzo della domenica, avente come protagonista, al centro della tavola, l'arrosto, un grande pezzo

CIÒ CHE È RIMASTO

La parola *leftovers* è nata nel XX secolo, ma già nel Medioevo ci si interroga su cosa fare degli avanzi in cucina, di quei *remains of food* (letteralmente resti di cibo), come venivano chiamati allora. È interessante notare che, fin da quei tempi, il cibo avanzato è associato a un senso di colpa per lo spreco. Per alleviare tale sentimento spiacevole, che può rovinare il piacere della tavola, si consiglia di seguire uno dei “Sette atti di carità”: distribuirlo ai poveri.

Intorno al 1200, il vescovo Grosseteste consiglia, addirittura, alla Contessa di Lincoln, di assicurarsi che quanto rimasto dai lauti banchetti non venga sprecato in pasti per la servitù, ma che sia saggiamente condiviso fra i poveri, i malati e i mendicanti.



di carne cucinato già con l'intento di ricavarne degli avanzi. Il *Sunday lunch* diventa così, di comune accordo, un preludio di futuri manicaretti settimanali all'insegna del riuso, di cui il *bubble and squeak* rappresenta una golosa espressione. Si dice che il nome derivi dal suono che gli ingredienti emettono, quando vengono passati in padella. A tale proposito, una divagazione divertente è la storiella del cuoco straniero che, assistendo un giorno a una *masterclass* al Savoy, domandò dove potesse acquistare il *bubble*.

Un approccio maschile al riuso viene da un certo dottor William Kitchiner, un eccentrico medico che, appassionato di cibo, scrive nel 1817 l'*Apicius redivivus, or The Cook's Oracle*, dove suggerisce di ingentilire qualsiasi fetta di carne avanzata con una cucchiata di salsa dal gusto piccante, di sua invenzione, che battezza *Wow Wow*. Da una scorsa rapida agli ingredienti, sembra che la sua salsa derivi dall'intero uso dei contenuti di una dispensa della cucina vittoriana e da un tour nei Paesi dell'impero inglese: capperi, mango, senape, fichi, essenza di acciuga, cetrioli sottaceto, “asafetida”. Kitchiner non si limita a usare questa salsa solo sulle carni, ma la versa anche su avanzi di



pesci, ortaggi, selvaggina. Ama, inoltre, la trasformazione di avanzi di carni, pesce, ortaggi e frutta in *rissoles*, che altro non sono che polpettine di carni, vegetariane o di frutta, a seconda degli avanzi utilizzati.

Quando, nel 1861, Mrs Beeton compila il suo *Book of Household Management*, forse anche influenzata dal libro del dottor Kitchinier, la guru della cucina vittoriana considera indispensabile dedicare una sezione al riuso e la intitola *cold meats*, letteralmente traducibile con “carni fredde”. Quello che Mrs Beeton intende sono, in effetti, le *cooked meats*, le carni cotte in precedenza. Il libro, e il titolo stesso lo dice, si rivela essere un manuale per la buona gestione (*management*) della casa, e cosa c’è di più encomiabile se non il riciclo del cibo? Mrs Beeton propone ricette di *ragù* di manzo, *shepherd’s pies* (carne precotta, che viene tritata e ricoperta da uno strato di purea di patate e cotta al forno), fette di carne riscaldate e rivitalizzate con salsa alle ostriche ed essenza di acciughe, *curries* (nei quali consiglia di aggiungere un po’ di birra), il *bubble and squeak*.

Una ricetta che suggerisce per la carne di montone è quella dei *dormers*, vale a dire carne di montone, cotta e tritata, alla quale sono incorporati riso e grasso di rognone, prima di modellarla in forma di salsicce, passarla nell’uovo sbattuto e pangrattato, e friggerla in padella.

La Beeton non tralascia di menzionare un altro piatto: l’*hodge-podge* (importato dalla Spagna nel periodo dei Tudors, prende il nome da un’alterazione dello spagnolo *olla podrida-oleopotridge*). È una mistura di avanzi di carne e verdure, tagliati a pezzetti e cotti in casseruola, con l’aggiunta del sugo, anch’esso un avanzo dell’arrosto domenicale. “Niente va sprecato”, sembra ricordare questo piatto a chi è in cucina.

È così che Mrs Beeton, con il suo capitolo dedicato alle *cooked meat*, contribuisce a conferire rispettabilità agli avanzi.

QUANDO IL RIUSO DIVENTA ESSENZIALE

Man mano che nel 1800 la moda dei *dinner parties*, prima privilegio esclusivo dell’aristocrazia, si estende alle nuove classi sociali, create dall’industrializzazione e dall’imperialismo del periodo, il consumo del cibo aumenta e quello degli avanzi va di pari passo. Le ricette per evitare lo spreco non si limitano agli avanzi di carne, ma abbracciano le zuppe, che vengono ripassate al setaccio e riscaldate; il pesce, ripresentato in brodini con cipolle; le colorate gelatine di frutta risciolte sul fuoco e rimodellate con forme differenti da quelle proposte nei pranzi precedenti. Sembra che, per gli inglesi, anche l’occhio voglia la sua parte: diviene di moda ripresentare tagli di carni avanzate - di manzo, pollo o selvaggina - sistemati in belle sculture di gelatina, che diventano trofei della creatività di chi sta in cucina e gioia di chi li ammira a tavola. Gli avanzi, da rispettabili, diventano quasi eleganti.

Si deve giungere al XX secolo per assistere, come già ricordato, all’invenzione della parola *leftovers*, e questo grazie alla tecnologia della refrigerazione - frigorifero e freezer - e della plastica, con i suoi contenitori a chiusura ermetica, invenzioni che permettono una conservazione più duratura del cibo. Nello stesso secolo, tuttavia, arriva anche la guerra

e un impoverimento generale, acuito dal razionamento. Frugalità ed economia sono all'ordine del giorno. Il riuso diventa essenziale: dal pranzo della domenica si doveva ricavare il cibo per buona parte della settimana. Domenica: *Sunday roast*; lunedì: fette di carne fredda; martedì: *shepherd's pie* o *rissoles*; mercoledì: *bubble and squeak* con quanto è rimasto degli avanzi. Tale menu settimanale illustra come il riuso, in quegli anni, non è più solo un fattore di coscienza o di economia domestica, ma diventa una condizione vitale. Non a caso, è nel periodo della Seconda guerra mondiale che il *bubble and squeak* raggiunge la sua massima popolarità.

È interessante notare che le maggiori attenzioni al riuso privilegiano le carni, non solo per un fattore di costi, ma, soprattutto, in quanto la carne è alla base della dieta britannica. Un accenno va dedicato, tuttavia, a un altro prezioso ingrediente: il pane. Per evitarne lo spreco, da sempre, l'uso più comune è di ridurlo in *breadcrumbs*, pangrattato, da riciclare in ricette salate o dolci. Eppure, fin dal Medioevo, compare il *toast and water*, pane vecchio, tostato sul fuoco del camino, e acqua, offerto ai poveri e ai malati, e che, con l'andare del tempo, si trasforma in una *zuppa* con un brodo più o meno saporito in sostituzione dell'acqua. Una ricetta più amata e soddisfacente, e ancor oggi in voga, per riutilizzare il pane rafferma, è quella del *bread and butter pudding*. Il pane viene affettato e presentato in versione dolce, dopo averlo inzuppato nel latte, addolcito e arricchito di uvette e burro, e cotto al forno. Una trasformazione che eleva il frugale pane rafferma a una prelibatezza di fine pranzo.

NUOVO APPROCCIO AL CIBO

Al giorno d'oggi, anche se il cibo abbonda, ci troviamo di fronte a problemi di carattere ecologico: riduzione della fertilità del nostro Pianeta, decremento del pesce selvatico, cibo geneticamente modificato, incremento degli sprechi in tutti i campi, ma soprattutto in quello del cibo. Gli avanzi escono dalla cucina e dal regno della casa ed entrano nella società. Diventano un problema politico che desta non più solamente la coscienza di un individuo, ma quella di un intero popolo e dell'industria del cibo, come, per



esempio, i supermercati e le catene di *fast-food*. Il riuso è, ora come non mai, un problema di coscienza pubblica.

In Inghilterra, lo chef che maggiormente incita a una rivoluzione in cucina, sia nel campo dell'alimentazione sia in quello del riciclo, è Jamie Oliver. Con la sua fondazione ha iniziato una campagna di sensibilizzazione ed educazione, dai bambini agli adulti, proponendo nuovi modi di riuso, che declinano un vocabolario internazionale accanto a quello *British*, per riflettere i gusti e la diversificazione della società odierna. Per riciclare la frutta, suggerisce frullati e *trifles* (il dolce a base di pan di Spagna e crema pasticciera alternati a strati di frutta); per carni e pesci sciorina ricette di *pies*, di *chilli* con carne, di *stir fry* alla cinese e di polpette. Attento al cibo salutare, esorta anche a preparare insalate arricchite con gli avanzi.

Oggi ci sono catene che vendono *sandwiches* e insalate da asporto, come per esempio "Pret a manger", che, a chiusura della giornata, distribuiscono gli avanzi agli *homeless*. Differente è l'approccio del "People's Supermarket", una coop alimentare in Lamb's Conduit Street, non lontano dalla casa

di Charles Dickens e dal British Museum, che, come obiettivo, si pone non solo di generare profitti ma anche di ridurre al minimo gli scarti. Ha creato, all'interno del supermercato, una cucina, la "People's kitchen", dove giornalmente vengono cucinati direttamente gli scarti del supermercato. Circa 100 chili di prodotti sono riciclati ogni settimana; ma non è tutto: è possibile accedere alle ricette del riuso tramite internet, e se i prodotti si rivelano troppo sfruttati per la cucina, sono raccolti nell'umido per crearne concime.

Ecco che ora, con quella che possiamo chiamare la politica del riuso, la soddisfazione di chi sta in cucina si trasforma in quella di una popolazione che vuole essere parsimoniosa e rispettosa nei confronti del cibo, e che crede, parafrasando il "tutto scorre" di Eraclito, che tutto ritorni. Con coscienza, creatività e rispetto per l'ambiente. Senza per altro rinunciare alle gioie del palato.

HANNO COLLABORATO

Maurizio Fazzari (Delegato)

Silvia Mazzola

Stati Uniti d'America *San Francisco*

SE C'È SPRECO NON C'È RIUSO

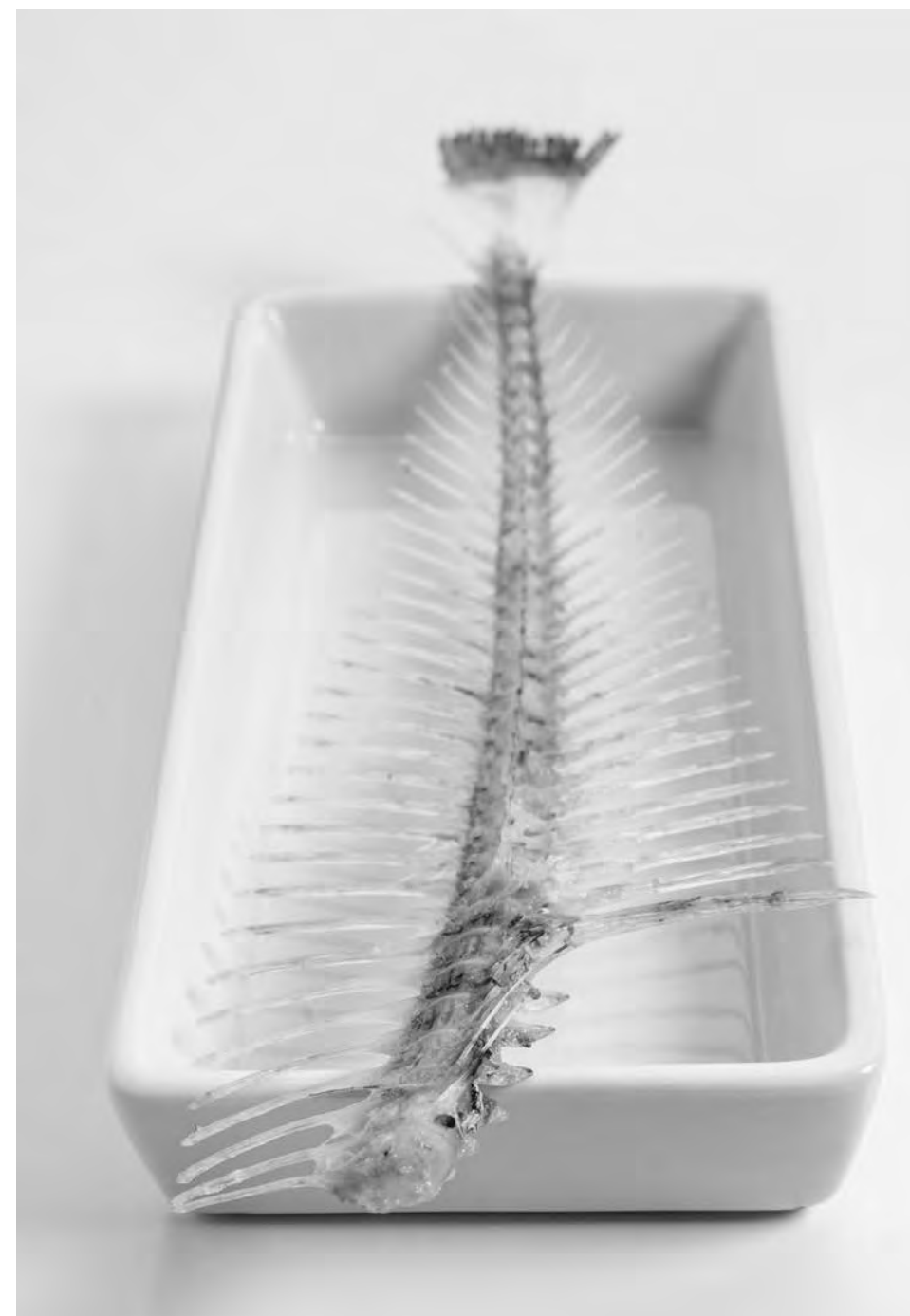
In perfetta sintonia con il tema dell'anno accademico, negli Stati Uniti si è scatenata un'azione mediatica senza precedenti contro lo spreco e per un miglior utilizzo delle risorse. Non c'è settimana che una rivista culinaria, quotidiano o settimanale non scriva su questo tema e l'autorevole rivista di scienze naturali, "National Geographic", ha dedicato ben 25 pagine all'argomento.

Il problema negli Stati Uniti è di dimensioni gigantesche: una quantità tra il 30 e il 40% del cibo prodotto nel Paese non viene utilizzata dal consumatore, l'equivalente di circa 10 kg per persona ogni mese.

"Il guadagno è nel risparmio e soprattutto niente sprechi!": è stato forse il primo insegnamento culinario ricevuto fin dall'infanzia da una maestra (la mamma) nell'arte del "riciclare" ogni verdura o carne non utilizzata in prima battuta. Per limitare gli sprechi, si stendeva il menu del giorno e di chi, nel nucleo familiare, avrebbe pranzato o cenato.

Giunto in California, ecco un mastodontico frigorifero stipato all'inverosimile! Dopo un paio di settimane, quando a malapena era stato consumato un litro di latte, veniva svuotato e ripulito perché tutto era andato a male. Il giorno successivo, il frigorifero era riempito di nuovo, per poi vedere puntualmente ripetersi il ciclo. Spreco quale modo di vita. Pensare che, fin dagli anni Settanta, con l'apertura del ristorante di Berkeley "Chez Panisse", sotto la guida della leggendaria Alice Waters, la prima cuoca in America a introdurre il concetto di cucina con prodotti locali, ogni giorno si offriva il "menu del mercato", a prezzo fisso, proponendo solo i migliori prodotti a "km 0" a un numero di commensali che dovevano prenotare almeno una settimana prima. Gli sprechi di materia prima erano, così, quasi eliminati e i guadagni, visto il tutto esaurito ogni sera, assicurati. Tale sistema, dopo la crisi che ha colpito l'economia nel 2008, è ora stato adottato da tantissimi giovani cuochi che hanno il coraggio di affrontare l'avventura della ristorazione in California.

Nel 2015, lo chef di New York, Dan Barber (ristorante "Blue Hill") ha trasformato il suo locale in un improvvisato ristorante chiamato "WastED", dove il cibo servito era composto da scarti e avanzi che ordinariamente sarebbero stati buttati via, e che invece venivano proposti alla clientela pagante a 15 dollari al piatto.



Per le serate di “WastED”, Barber e la brigata della sua cucina hanno cercato tra gli scarti dei loro fornitori di New York per trovare verdure leggermente imperfette, poi utilizzate in appetitose insalate; lisce di pesce con polpa ancora attaccata, prontamente trasformate in un piatto alternativo; scarti di pasta (per noi i maltagliati) presentati in un brodo ridotto preparato con le teste di pesce. Il “New York Times” ha definito il ciclo di serate culinarie “innovative e deliziose” e la critica gastronomica del “Chronicle” di San Francisco, Ann Roth, le ha giudicate il “miglior pasto del 2015”. Alcuni dei motivi della mancata riutilizzazione dei prodotti, negli Stati Uniti, sono dovuti alla regolamentazione sulle scadenze alimentari e all’aspetto del prodotto in vendita nei negozi. Queste due ragioni portano all’eliminazione di alimenti non perfetti alla vista, senza passare a una vendita di “seconda mano”, magari nello stesso supermarket, anche se ora qualcuno comincia a pensarci.

L’azienda “Imperfect” di Emeryville, una località a pochi chilometri dal centro di San Francisco, è nata con il proposito di consegnare a casa prodotti, magari, non proprio gradevoli a vedersi, ma con un profilo organolettico e nutritivo inalterato e notevoli sconti sul prezzo. Un fondatore di “Imperfect”, Ron Clark, ama dire: “ridefiniamo la bellezza, ma non il gusto”.

Crediamo che, però, una soluzione a tanto spreco, in particolare nei ristoranti, potrebbe essere la riduzione delle porzioni servite. I locali americani, soprattutto quelli che si rivolgono alla fascia medio-bassa della popolazione, tendono a fare delle dimensioni delle portate il fulcro del marketing presso i loro clienti e, purtroppo, i risultati... si vedono.

Con porzioni meno abbondanti, corsi di cucina che insegnano a sfruttare al meglio il prodotto, e donazioni a enti che servono i meno abbienti (sono molte le organizzazioni a San Francisco che si occupano di fornire un pasto caldo ai senzatetto, con cibo donato da ristoranti locali), lo spreco potrebbe essere ridotto al minimo e sarebbe una vittoria per tutti.

HANNO COLLABORATO

Claudio Tarchi (Delegato)

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV., *Alberto Sordi e la sua Roma*, Gangemi Editore, Roma, 2013.
- AA.VV., *Conserver le souvenir... se souvenir pour conserver*, Brel, Arti Grafiche Duc, Aosta, 2005.
- AA.VV., *Cucina tradizionale della Valle d'Aosta*, Pheljna, Aosta, 1997.
- AA.VV., *El mangià de 'na uolta - raccolta di antiche ricette roverediane*, Pro Roveredo, 1987.
- AA.VV., *La buona cucina friulana*, Pro Spilimbergo, 2000 e 2006.
- AA.VV., *La nostra Cucina - Il Friuli Occidentale*, Biblioteca dell'Immagine, Pordenone, 2009.
- AA.VV., *La Valcuvia a tavola*, Comunità montana Valcuvia, 1993.
- AA.VV., *Quaderno di ricette della Muggiasca*, (testo monografico), Museo del latte e della storia della Muggiasca, Vendrogno, 2009.
- Accame F., *Mandilli de saea* (Nuova edizione a colori), De Ferrari & Devega, Genova, 2008.
- Adami P., *La Cucina Carnica*, Franco Muzzio Ed., Padova, 2009.
- Agnello Hornby S., *Il Pranzo di Mosé*, Giunti Editore, Firenze, 2014.
- Alberici A., *La Tavola del gran Pavese*, Franco Muzzio Ed., Padova, 1988.
- Alliata F., *Il Mediterraneo era il mio regno*, Neri Pozza, Venezia, s.d.
- Angelini P. e altri (a cura di), *Antologia della cucina popolare*, s.i.
- Anonimo, *Il cuoco delle Marche*, Tipografia Rossi, Osimo, 1882.
- Anonimo, *La vera cucina lombarda*, Guigoni, Milano, 1890.
- Artusi P., *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*, Giunti Editore, Firenze, 1968.
- Assessorato al Territorio e all'Ambiente della Valle d'Aosta, *Le ricette del risparmio*, Regione Autonoma Valle d'Aosta, Aosta, 2010.
- Assessorato al Territorio e all'Ambiente della Valle d'Aosta, *Non solo polpette*, Regione Autonoma Valle d'Aosta, Aosta, 2014.
- Baldini E., *La sacra tavola*, Pendragon, Bologna, 2003.
- Bartolucci S., Pizzicoli, F., *Ricette ossolane*, Gubetta ed., 1995.
- Bassani F., *El mangia' di nost vecc a Com e Lecch*, Bertoni Editore, Merate, 1984.
- Bauer C. A. e A. L., *La nostra cucina: piatti vecchi e nuovi alla trentina*; G. B. Monauni, Trento, 1970.
- Bazzurro S., *Vecchia Genova marinara*, Editrice Apuania, Genova, 1934.
- Beeton I., *Book of Household Management*, s.i., 1861.

- Beldomenico N., *Manuale di cucina popolare marchigiana*, Scuola Tipografica, Roma, 1928.
- Bellati A., *Dizionario dialettale etnografico di Premana*, edizioni Il Corno, Premana, 2007.
- Belli G. G., *I Sonetti romaneschi*, in *Sonetti* (a cura di Vigolo G. con Gibellini P.), Mondadori, Milano, 1978.
- Benati G. (a cura di), *La cucina di Varese e del suo territorio*, CCIAA Varese, 1985; in appendice: Bazzi A. (a cura di), *Un ricettario dell'800*, ricette di Prinetti Adamoli L. (1818-1864).
- Bertinelli Spotti C. (a cura di), *Manuale di 150 ricette di cucina di guerra, (Cremona nel 1916)*, Cremona, 2009.
- Bertotto G. F., *Tradizioni e mangiari dell'antico Biellese*, Ed. Franco Maria Rosso, s.i.
- Bianchi E., *Il Pane di ieri*, Einaudi, Torino, 2008.
- Bini B., *Codice della cucina ligure*, Edizioni SEP, Il Secolo XIX, Genova, 1991.
- Bo G., Pozzuolo M., *Osterie Ricette Vercellesi*, Ed. Arti grafiche Gallo, Vercelli, s.d.
- Boni A., *La cucina romana*, Newton Compton, Roma, 2010.
- Boscaro M., Cara F. (a cura di), *Nuovo cibario del Friuli Venezia Giulia*, ERSA, Gorizia, 2008.
- Bove E., *Un piatto conviviale itinerante nel cuore della montagna lucana, in il Lucano magazine*, anno XII, n. 110, maggio-giugno 2014.
- Bottini V., *La cucina lodigiana*, Edizioni Lodigraf, 1982.
- Broggini R. (a cura di), *La cucina di allora*, Tipografia Stazione, Locarno, 1981.
- Cacopardo D., *Maddalena Femmina di Locanda*, Betelgeuse, Verona, 2015.
- Cambi C., *Le ricette d'oro delle migliori osterie e trattorie italiane del Mangiarozzo*, Newton Compton, Roma, 2010.
- Camporesi P., *La terra e la luna. Alimentazione, folklore, società*, Garzanti Libri, Milano, 2011.
- Catolino M., *Mezzogiorno e ventunora*, s.i., 2005.
- Cavazzoni E., *Gli scrittori inutili*, Guanda, Milano, 2010.
- Centanni G., Ramoscelli R., *Le ricette di nonna Felice*, FotoPaciTip. Co.Marzocca, Senigallia, 2005.
- Centre d'études francoprovençales "R. Willien de Saint-Nicolas", *Mets et recettes*, Musumeci, Aosta, 1994.

- Cherubini F., *Vocabolario Milanese - Italiano*, 1839
- Conti S., *Le Ricette di Saper Spendere*, Ed. La Stampa, 2005.
- Copiatti F., *I sentieri del gusto. Parco Nazionale Val Grande*, in *Gusti e sapori del Lago Maggiore*, Alberti, Intra, 2003.
- Coria G., *Profumi di Sicilia. Il libro della cucina siciliana*, Cavallotto, Catania, s.d.
- Cosetti G., *Vecchia e nuova cucina di Carnia*, Arti Grafiche Friulane, Tavagnacco, 1995.
- Dal Cer C., Visco, S., *Tradizioni alimentari in alcuni paesi dell'arco alpino orientale*, Udine, 1972.
- De Nola R., *Llibre del Coch di mestre Robert de Nola*, cuoco di Don Ferrante d'Aragona re di Napoli, s.i.
- De Vincenzi C., *Le antiche ricette del Monte Gottero*, edizioni ButoCultur@, Varese Ligure, 2010.
- Del Torre C., *Antiche ricette del Friuli goriziano*, Libreria editrice goriziana LEG, 2011.
- Delle Piane G., *Cucina di strettissimo magro*, Jaca Book, Milano, 1990.
- Dubini, A., *La cucina degli stomaci deboli: ossia pochi piatti non comuni, semplici, economici e di facile digestione con alcune norme relative al buon governo delle vie digerenti*, Giuseppe Bernardoni di Giovanni, Milano, 1862.
- Eynard G. e W., *La cucina Valdese*, Ed. Claudiana, 2006.
- Fabricio G., *Arte e nobiltà in cucina*, Danubio, Trieste, 1993.
- Faletto Landi L., *Les Valdôtains à table*, Musumeci, Aosta, 1992.
- Fast M., *Mangiare triestino. Storia e ricette*, Franco Muzzio Ed., Padova, 1993.
- Felici C., *Lettera sulle insalate che in qualunque modo vengono per cibo all'uomo*, s.i., 1570.
- Fiore V., *Puglia. Dalla terra alla tavola*, Adda, Bari, 1979.
- Franconi L., *Il nuovo cuoco ticinese*, F.lli Fioratti, Lugano, 1846.
- Garzoni T., *Piazza universale di tutte le professioni del mondo*, Giovan Battista Somasco editore, Venezia, 1585.
- Giaquinto A., *Il mio libro. Cucina di famiglia e pasticceria*, Minerva, Roma, 1899.
- Giovio G., *Como e il Lario. Commentario di Pollante lariano*, Ostinelli, Como, 1795.
- Guerra F., Angelini P., *Agenda dei sapori dell'Alta Val Metauro nelle terre del Montefeltro*, s.i., 2015.
- Guerrini O., *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, A. F. Formiggini Editore, Roma, 1918.

- Guglielmotto Ravet B., Rocchia R., Telmon T., *Memoria di Anonimo cronista di Bracchiello*, Ed. Società Storica della Valli di Lanzo, 2010.
- Guidicelli M., Bosia L., *Ticino a tavola*. Ed. San Giorgio, Muzzano, 1998.
- Istituto prof. alb. Collegio Ballerini, Seregno (a cura di), *Brianza in cucina. Storia, tradizioni e ricette della gastronomia briantea*, Bellavite, Missaglia, 1999.
- Kitchiner W., *Apicius redivivus, or The Cook's Oracle*, s.i., 1817.
- Kostner R., *Vollständiges Tiroler Kochbuch für deutsche e wälsche Küche (Libro completo di cucina tirolese, sia per la parte tedesca sia per quella italiana)*, Innsbruck, 1844.
- Lingua P., Torre S., *La cucina del Ponente ligure*, De Ferrari, Genova, 2003.
- Ludovico Giannattasio G. (a cura di), *Come mangiavamo - cibi e sapori del passato nel Friuli-Venezia Giulia*, Edizioni della Laguna, 1996.
- Luraschi G. F., *Nuovo cuoco milanese economico*, Carrara, Milano, 1853 (3ª edizione).
- Lurati O., *Come mangiava la nostra gente. Tradizioni alimentari ticinesi*, in Guidicelli-Bosia (op. cit.), 1998.
- Mazzara Morresi N., *La cucina marchigiana tra storia e folclore*, F.lli Anibaldi stampa, 1976.
- Molinari Pradelli A., *La cucina lombarda*, Newton Compton, Roma, 1997.
- Molinari Pradelli A., *Le regioni in Tavola. Basilicata*, Building and Business, Potenza, 2015.
- Mongodi A. (a cura di), *Mangia come parli*, Nastro & Nastro, Germignaga, 1994.
- Montanari M., *Così lo scarto rinasce nel piatto*, Sole 24 Ore, 2015.
- Montanari M., *Il riposo della polpetta*, Laterza, Roma - Bari, 2009.
- Montanari M., *L'identità italiana in cucina*, Laterza, Roma - Bari, 2010.
- Monti M., *Ittiologia della provincia e diocesi di Como*, Ostinelli, Como, 1846.
- Muston-Jahier B., *Cahier de cuisine*, Ed. Claudiana, 2013.
- Muzi B., Evans A., *La cucina picena*, Franco Muzzio Editore, Padova, 1991.
- Nebbia A., *Il Cuoco maceratese*, Remondini, Bassano, 1820.
- Nocera E., *Il lunario dell'osteria*, Enne, Campobasso, 1999.
- Obersoler G., *Il tesoretto della cucina italiana. 1500 ricette pratiche, economiche, gustose per uso di famiglia*, Hoepli, Milano, 1989, ristampa 1996.
- Odescalchi A., *Il cuoco senza pretese, ossia la cucina facile ed economica*, Ostinelli, Como, 1821.
- Paracucchi A., *La cucina della Lunigiana*, Longanesi, Milano, 1980.

- Pascariello A., Orsi A., Cometto G., *Passeggiando nella Gastronomia Walser*, Ed. Comunità Montana Valsesia, s.i.
- Pederneschi F., *Profumi di cucina a casa nostra*, Circolo del Pallanzotto, Varbania, 1997.
- Pederzoli N. (a cura di), *Sussidiario di cucina trentina. Le ricette dell'Osteria Tipica Trentina*, Tipografia Esperia, Lavis (Trento), 2004.
- Perna Bozzi O., *Vecchia Brianza in cucina*, Giunti Martello, Firenze, 1979.
- Perna Bozzi O., *Vecchia Milano in cucina*, Viennepierre ed., Milano, 2002.
- Perusini Antonini G., *Mangiar e ber friulano*, Franco Angeli, Milano, 1970.
- Pignat E., *Cara, vecchia cucina azzanese*, Circolo Culturale Azzanese, Azzano Decimo, 1990.
- Pirona G. A., Carletti E., Corgnali G. B., *Il Nuovo Pirona. Vocabolario friulano* (con aggiunte e correzioni riordinate da Frau G.), Società Filologica Friulana, Udine, 1992.
- Pirona J., *Vocabolario friulano*, Antonelli, Venezia, 1871.
- Pirovano M., *A pan e pesét. Il pesce dei laghi lombardi: dalla pesca al consumo* (Seminario Permanente di Etnografia Alpina - 9. 2004), in "SM Annali di San Michele", 19, 2006.
- Pitrè G., *Feste patronali in Sicilia descritte da Giuseppe Pitrè*, Torino, C. Clausen, 1900.
- Pontoni G., Busdon G., *Sopis e mignestrìs*, Pasian di Prato, 2000.
- Prato K., *Manuale di Cucina*, Addamo, Gorizia, 1980.
- Raffald E., *The Experienced English Housekeeper*, s.i., 1769.
- Ratto G. B., Ratto G., *La cuciniera genovese*, Tipografia Pagano, Genova, 1893.
- Rossi S. (a cura di), *La vera cucina genovese - La cuciniera di Emanuele Rossi nell'edizione del 1865*, Pentagora edizioni, Genova, 2013.
- Rundell M., *Domestic Happiness*, s.i., 1806.
- Russian A. L., Zottar R., *La cucina mitteleuropea a Gorizia*, atti del convegno nazionale dell'Accademia Italiana della Cucina del 24.09.2011, Società filologica friulana, 2012.
- Severina E., *Quarantatré*, Instar libri, "I dirigibili" n° 25, 2008.
- Sigillito P. (a cura di), *Antichi sapori... della cucina lucana*, Università della Terza Età, Potenza (opera fuori commercio), 2015.
- Six N., *Vecchie ricette del Varesotto*, Haubergresse, Basel, 1997.

- Soldaini F. (coordinamento e supervisione), *Comaschi a tavola. Riscoperta di una cucina*, Edizioni della Famiglia Comasca, Como, 1987.
- Squecco G., *La Carnia in cucina*, Tolmezzo, 1997.
- Stelvio M., *Cucina Triestina*, Edizioni Italo Svevo, Trieste, 1927.
- Stroppa A., *A tavola nel Lodigiano*, Franco Angeli, Milano, 2002.
- Stroppa A., *Profumi e sapori antichi*, P.M.P. Edizioni, 2014.
- Tanara V., *L'economia del cittadino in villa*, Bortoli, Venezia, 1731.
- Totò L., Antolini P., *La cucina delle valli piemontesi e lombarde*, Rusconi, Milano, 1978.
- Uccello A., *Pani e dolci di Sicilia*, Palermo, Sellerio, 1985.
- Vacca B., *Gli antichi sardi dei bronzetti nuragici*, Ed. V.I.S., Cagliari, 1990.
- Vaghi F., *Ricette tradizionali lariane*, Demetra, Colognola ai Colli, 1997.
- Valentini V., *Tutti a tavola. Le ricette delle provincia pesarese*, s.i., 1983.
- Valicenti F., *Atlante della tavola*, Ed. Librare, Potenza, 2006.
- Valli C. G., *75 piatti da salvare della cucina regionale italiana*, Cierre, 2002.
- Valsecchi C. (a cura di), *Ricette tradizionali della Valveddasca*, Museo etnografico Valveddasca, Garabiolo s.i.a.
- Vaona M. (a cura di), *Brianza a Tavola, Cucina e ristoranti*, Libreria Meravigli, Milano, 1979.
- Visioli Galetti L., *Cui pée sòta 'l tàol*, Cremona, 1976.

ANTIPASTI

Acquasale alla foggiana	Puglia	262
Caponata tabarchina (“cappunadda”)	Sardegna	304
Ciautella	Abruzzo	219
Colenna	Abruzzo	224
Crema baccellina	Umbria	194
Crostini degli avanzzi	Umbria	191
Crostini fritti con rigaglie di pollo	Marche	165
Insalata di cucunci	Sicilia	287
Mazzamurru	Sardegna	301
Muggine a scabeccio con miele (lissa a scabecciu cun meli)	Sardegna	305
Olive ascolane con ripieno di pesci avanzati	Marche	176
Pepaine	Campania	249

PIZZE E TORTE SALATE

Focaccia con pomodorini	Puglia	264
Pizza con gli sfrizzoli	Lazio	199
Pizza di salumi	Marche	179

SALSE

Salsa di finocchio	Piemonte	33
Sanza	Calabria	279
Sugo di rana pescatrice	Abruzzo	226

MINESTRE E ZUPPE

Acquasale	Basilicata	271
Aljotta	Malta	325
Brodetto di scogliera	Calabria	280
Ciallèdde	Puglia	259
Minestra contadina della domenica (mignestre misturade)	Friuli-Venezia Giulia	111
Pan perdu	Valle d’Aosta	15
Pancotto	Emilia Romagna	132

Pancotto con le fave (Pan' cott' che faf')	Molise	236
Pancotto di pesce	Marche	170
Pappone di Tornòla ('U pappone de Tornòla)	Molise	238
Passatelli in brodo	Emilia Romagna	128
Zuppa di borragine e pane raffermo	Sardegna	308
Zuppa di pane	Sicilia	291
Zuppa gialla di Pasqua	Marche	172

PASTA, RISO E POLENTA

Frodon	Toscana	143
Gnocchi di pane	Friuli-Venezia Giulia	106
Maccheroni con le noci	Marche	168
Maccheroni fritti	Calabria	276
Minestrone fritto	Liguria	41
Pane a fette (Pan'a fitti)	Sardegna	313
Pizzoccheri bianchi di Chiavenna	Lombardia	61
Polpettone di riso	Piemonte	30
Pulenta cumedada	Lombardia	66
Ravielli	Piemonte	32
Repìen	Liguria	47
Timballo in camicia	Abruzzo	223
Tortellini al grasso di cappone	Toscana	142

SECONDI PIATTI

Bollito in salsa	Valle d'Aosta	18
Capù	Lombardia	60
Capuc	Trentino-Alto Adige	79
Carne e patate fritte in salsa	Sardegna	311
Cime di rapa con purè di fave	Puglia	257
Collo d'oca ripieno	Lombardia	56
Crocchè di pane duro	Sicilia	289
Finta finanziaria	Piemonte	35
Frittata con avanzi di pane (nella tradizione astigiana)	Piemonte	22

Frittata di cipolle e pane raffermo	Emilia Romagna	131
Frittata di "mondezza"	Sardegna	311
Involtini di verza	Lombardia	55
Lesso rifatto o francesina	Toscana	145
Mousse di manzo	Lombardia	57
Pallotte di pane, uova e formaggio (Gje ma ve)	Molise	239
Pane e cotechino	Friuli-Venezia Giulia	118
Pasticcio di coniglio	Malta	324
Polpette piccanti	Abruzzo	218
Polpettone al vapore	Emilia Romagna	124
Preziosine	Campania	248
Sciattamaiu	Liguria	44
Seppie ripiene di lessò avanzato	Marche	166
Soufflé di cappone	Piemonte	27
Spezzatino del lunedì	Lombardia	54
Spiedini di bollito	Piemonte	26
Tortino salato o raffermone	Umbria	193

DOLCI

Budino di pane	Sicilia	291
Budino maltese di pane (pudina ta'l-hobz)	Malta	321
Ciambella dolce di riso	Abruzzo	230
Frittelle di pane	Toscana	152
Il rogo o la pira - Scheiterhaufen	Trentino-Alto Adige	86
Miascia	Lombardia	63
Pan pera	Campania	252
Pangelato alla marchigiana	Marche	183
Pani indorau	Sardegna	302
Panmuez	Trentino-Alto Adige	81
Torta con i fondi del caffè	Piemonte	34
Torta di pane e frutta	Valle d'Aosta	16
Torta di pasta alle mele e pere	Emilia Romagna	134
Torta paesana	Emilia Romagna	133

PRESENTAZIONE

La cucina del riuso: non più retaggio di un passato di povertà, ma piatti attuali davvero gustosi (<i>Paolo Petroni</i>)	5
--	---

INTRODUZIONE

Da necessità a virtù (<i>Alfredo Pelle</i>)	8
---	---

VALLE D'AOSTA

La cucina delle briciole	13
--------------------------	----

PIEMONTE

Esperimenti di magia casalinga	20
Il pane di ieri	20
Le feste patronali	24
Quel che resta di un piatto sontuoso	25
Nelle valli valdesi	27
I "blocchetti di vuoto"	29
Il recupero della minestra	31
Il caffè in ginocchio	33
L'etica del riuso in Piemonte	34

LIGURIA

L'arte di cambiare volto alle vivande	39
Il minestrone fritto: una forma di "catering"	40
Minestra e torta di pane	44
Nelle due Riviere	46

LOMBARDIA

Recuperare gli ingredienti più preziosi	50
Gli avanzi di carne	53
I colori del pane	58
La polenta del giorno dopo	65
Riuso di risotti e minestre	67

TRENTINO-ALTO ADIGE

Il bisogno e la fantasia	71
Nella cucina di valle	74
Con il pane raffermo	78
In Alto Adige, patate o carne?	83

VENETO

Contro lo spreco	88
Benedetta polenta	90
Riutilizzare brodi e bolliti, pesce e selvaggina	92
Per non commettere sacrilegio	96
La differenza tra rifiuto e sottoprodotto	98

FRIULI-VENEZIA GIULIA

Quando avanzavano pane o polenta	103
Minestre di recupero	109
Calandraca e formadi frant	112
Dopo la guerra, cambia il riuso	116
Ricordate il tritacarne?	119

EMILIA ROMAGNA

Gli avanzi del lessso	122
Eccezionale passatello	127
Nella cucina tradizionale romagnola	129
Il brodo matto	133
Vuotare il frigorifero	135

TOSCANA

Una questione di coscienza	139
Saporiti primi piatti	140
Il "riuso" delle carni	144
Con gli avanzi anche il dessert	152

MARCHE

Saper ricucinare gli avanzi	156
Nella letteratura gastronomica marchigiana	159
Crostini, zuppe, minestre di pane	163
La polenta presto tira e presto allenta	172
Il riuso vien dal mare e dai giorni di festa	175
Tutte le nonne fanno il bostrengo	181
La cucina ebraica anconetana	184

UMBRIA

Alimentazione e dieta sostenibile	189
Evitare gli sprechi era un esercizio quotidiano	190

LAZIO

Amata panzanella	196
Roma e il riuso di Apicio	199
Le minestre in zuppa	202
Le polpette di Mastroianni e Sordi	205
Il Picchiapò	207

ABRUZZO

La “costa di maggio”	213
Con le “virtù” la cucina del recupero diventa un rito	214
Le zuppe dei pastori	217
Dalle ricette familiari	221
Con gli avanzi della tavola marinara	224
Recuperare i sani comportamenti alimentari	228

MOLISE

Usi e riusi nella cucina molisana	232
Il pane, sacro ed essenziale	235
Il riuso povero e quello di stile	240

CAMPANIA

Il saggio uso di quanto avanza	245
La cucina del giorno dopo	251

PUGLIA

Quando non si conosceva lo spreco	254
Il perpetuarsi del pane nell’Alta Murgia	258
In Capitanata	261
Nel Salento	262
Rispetto per il cibo	265

BASILICATA

Nella tradizione pastorale	269
----------------------------	-----

CALABRIA

Sapori d’antan	274
Riuso e risparmio in tempo di guerra	277
Non solo pane	280

SICILIA

Immaginifico riuso!	285
Le scacce accolgono tutto ciò che avanza	292
Un tema d’attualità	294

SARDEGNA

Storia e costume	298
Il riuso nel Cagliariaritano	301
Il Sulcis-Iglesiente e la cucina tabarchina	303
Risalendo verso il Nord dell’isola	306

PAESI ESTERI	315
<hr/>	
MALTA	
Qui non si butta nulla	318
Tanti modi per riutilizzare un piatto nazionale	323
<hr/>	
REGNO UNITO - LONDRA	
I libri che insegnano a camuffare gli avanzi	329
Quando il riuso diventa essenziale	333
Nuovo approccio al cibo	334
<hr/>	
STATI UNITI D'AMERICA - SAN FRANCISCO	
Se c'è spreco non c'è riuso	338
<hr/>	
BIBLIOGRAFIA	341
<hr/>	
INDICE DELLE PREPARAZIONI	347

Altri titoli pubblicati dall'Accademia Italiana della Cucina

GLI ITINERARI DI CULTURA GASTRONOMICA

- L'Italia del pesce
- L'Italia dell'orto
- L'Italia della cucina del maiale
- L'Italia della cucina dell'aia
- La cucina delle festività religiose
- La cucina della frutta
- La cucina delle erbe e degli aromi
- La cucina delle carni da non dimenticare
- La cucina del riso
- Sughi, salse e condimenti nella cucina del territorio

LA COLLANA DI CULTURA GASTRONOMICA

- Cinquant'anni di cultura e civiltà della tavola
Autori Vari
- Il buon governo delle cose che si mangiano
di Ulderico Bernardi
- La creazione della cucina
Orme biologiche nell'esperienza gastronomica
di Giovanni Ballarini
- Il marketing del consumatore
Strategie e strumenti delle scelte gastronomiche
di Gabriele Gasparro e Carlo Magni
- Il falso in tavola
Una mistificazione da conoscere e combattere
di Giovanni Ballarini e Paolo Petroni
- Tradizione e innovazione nella cucina italiana
di Giovanni Ballarini e Paolo Petroni
- 1861-2011 La cucina nella formazione dell'identità nazionale
a cura dei Centri Studi Territoriali
- La cucina italiana oggi
Identità, disincanto e amore
a cura del Centro Studi "Franco Marenghi"

Edizione
Accademia Italiana della Cucina
Via Napo Torriani, 31 - 20124 Milano

Realizzazione editoriale
JDT
Via dei Barbarigo, 3 - 20129 Milano

Finito di stampare
nel mese di settembre 2016 presso la tipografia
DIGITALIALAB SRL
Via Giacomo Peroni, 130 - 00131 Roma