

*Di tutto quello che mangiate un terzo serve al vostro sostentamento,
due terzi a nutrire i medici.*

Geroglifico egiziano

*Io ti darò una volta un calderone
da mettervi cibarie in quantità.
Non ha toccato il fuoco
ma sarà presto pieno d'una purea
di legumi, quello che Alcmane, pancia senza fondo,
gusta dopo solstizio, caldo caldo.
Ché lui non mangia intingoli,
vuole i cibi comuni, come il popolo.*

Alcmane

*La luce bellissima del sole
e le stelle splendenti e il semblante della luna,
e i cocomeri maturi e le mele e le pere.*

Praxilla

*Il en est de la civilisation comme de la cuisine. Quand on voit sur
une table des mets légers, sains et bien préparés, on est fort aise que
la cuisine soit devenue une science; mais quand on y voit des jus,
des coulis, de pâtés de truffes, on maudit les cuisiniers et leur art
funeste: à l'application.*

Chamfort

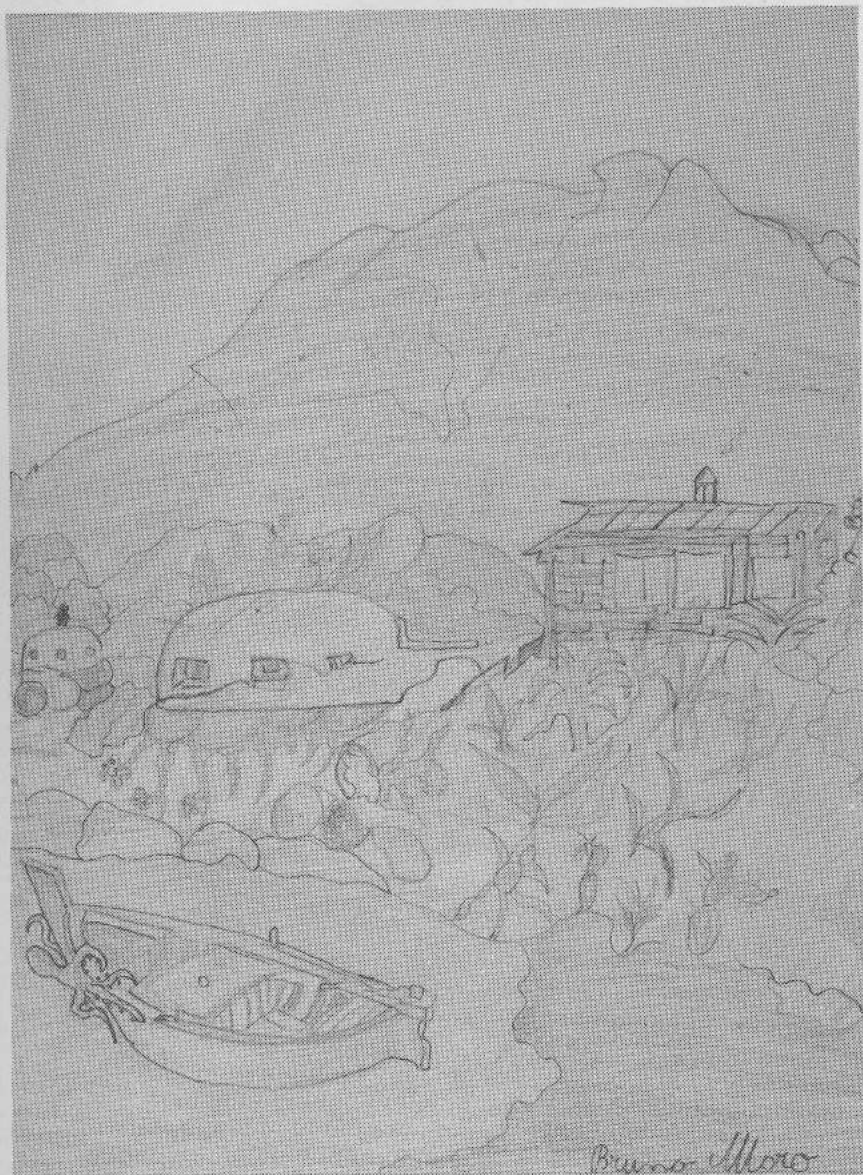


Illustrazione di Bruno Moro

La deludente spiegazione del titolo

Nei rari giorni in cui scorre, e mai troppo impetuoso, il torrente Ascuminigara dopo un breve tragitto tra ginestre, euforie arbore-scenti, macchioni di lentischio e spessi rovi, sfocia nella spiaggia della Speranza, cui la sabbia grossolana e non troppo bianca valse anti-camente il nome di Pollina, la farina meno raffinata.

A ovest della spiaggia, accanto a un fortino tedesco che domina l'ingresso della baia, sorge una baracca che da anni costituisce il punto di riferimento di un eterogeneo gruppo di amici con cui ogni estate cerco di condurre, schiavo della moda, vita il più possibile primitiva.

Ero andato a pescare con i più mattinieri e, mentre aspettavo, sdraiato su una panca, che fosse pronta una semplice zuppa di pesce, fantasticavo sulla stranezza di un torrente scomunicato (che questo vuol dire nella lingua del posto "ascuminigara") che si butta nella spiaggia della Speranza, virtù dalla quale dovrebbe essere messo al bando.

Ad un centinaio di metri iniziava il brulichio della spiaggia, ma fortunatamente il fortino è stato costruito in una zona di scogli che solo una antica dimestichezza riesce a rendere ospitali. Con un po' di attenzione riuscivo a sentire i liquidi richiami dei corvi imperiali che veleggiavano a grandi altezze, il verso allarmato di una cincina nella macchia vicina e l'ingordo stridio proveniente, a brevi intervalli, da un nido di passero, i cui occupanti, sino al giorno prima nutriti di cavallette, venivano rimpinzati di solo grano immaturo prima di volar via.

L'abbaiare del cane annunciò un ospite inatteso, ma non per questo meno gradito. Alla baracca ci si può presentare anche all'ultimo momento con il solo obbligo di contribuire alla *fortune du pot*. L'ultimo arrivato subito mostrò trionfante il suo lasciapassare: un tubetto di maionese che assicurò essere ottima soprattutto con le aragoste.

Maionese e per giunta sulle aragoste! Vidi la grassa sostanza gialla riempire la baracca, fuoriuscire dalla finestra ed imbrattare senza speranza la spiaggia della Speranza.

Decido fulmineamente che è un segno del destino e che, come l'Ascuminigara che non si arrende, devo partire anch'io, penna in resta, alla crociata contro quei cuochi che si sentono l'unto del signore. Il loro motto sembra essere: "Perché mangiar bene, sano e a basso

prezzo se si può mangiar male ad uno più alto? Potrei convertirmi per dispetto alla **nouvelle cuisine**, che ha per lo meno il grande pregio di farsi perdonare gli alti prezzi grazie alle piccole quantità.

Il punto di partenza della mia crociata sarà proprio la baracca, testimone dei nostri esperimenti culinari basati su semplici ricette di pesce e vegetali raccolte tra gli anziani del luogo. Per la preparazione ci serviamo di una vecchia cucina economica, un forno a legna, pentole e tegami di coccio e ci atteniamo rigidamente alla prima condizione indispensabile per mangiar bene: la messa al bando del frigorifero.

La sua mancanza costringe infatti a fare ricorso a ingredienti freschissimi e a quelle piccole provviste che regnavano sovrane prima dell'arrivo dell'esecrabile elettrodomestico, utile solo a far raggiungere agli alimenti quello stato di semi-putrefazione in cui è giocoforza cucinarli attimi prima che siano irrimediabilmente persi.

Nella baracca non mancano mai i pomodori secchi, aglio, cipolle, olive sott'olio con foglie di alloro, peperoncino, vari tipi di pasta, riso, formaggio pecorino, una bafra di bottarga di tonno e, ancora più preziosa, di muggine, mosciame, ricotta secca, alici, olio d'oliva sia semplice sia aromatizzato con peperoncino, aglio e rosmarino, pane sardo di facile quanto lunga conservazione: carta da musica, bistoccu e le gallette indispensabili per la zuppa di pesce e la capponata (il cappon magro dei genovesi). Un piccolo orto fornisce prezzemolo, menta, basilico e rughetta, mentre il rosmarino ed altre erbe crescono abbondanti nella macchia mediterranea che nasconde il nostro rifugio. Il mare antistante assicura ai più pazienti qualche pesce (occhiate, serrani, donzelle, ricciolette, piccole tracine, rari dentici), preziosa merce di scambio con le primizie degli orti e frutteti dei dintorni.

Nella baracca chiunque può mostrare la propria abilità tra i fornelli con il solo limite di utilizzare unicamente gli ingredienti che ho elencato in modo così pignolo.

Una situazione ideale irripetibile?

Affatto, basta semplificare gli acquisti ed eliminare carni rosse e frattaglie, salumi, uova, latticini diversi dal formaggio da grattugia, zucchero, crostacei (unica eccezione l'aragosta viva, ormai quasi impossibile da trovare) e con quanto rimane si hanno inesauribili possibilità di preparare i più variati menù senza cadere nella trappola della solita bistecca. Anche i passerì sanno che dopo lo sviluppo è

preferibile seguire una dieta vegetariana con qualche raro strappo alla regola.

È facile immaginare che a questo punto il tutto appare disperatamente banale e piatto, trito e ritrito come il soffritto di aglio, prezzemolo e peperoncino, mai abbastanza lodato.

A costo di rinunciare ad una mia usurpata patente di originalità, ho preferito, da pigro e buongustaio, limitarmi alle più acclamate banalità ed a seguire il sentiero più battuto, anche se le verità più scontate sono le più difficili da far accettare perché nessuno vorrà mai ammettere di non averle capite prima.

Purtroppo non basta attenersi tra le pareti di casa a queste semplici regole per ritornare automaticamente ad un regime salutare. Basta superare il vallo e **hic sunt leones**, i mangiatori di animali grassi e grassi animali. Evitarli è quasi impossibile e bisogna far ricorso ad ogni astuzia per sfuggire alle trappole che cela l'invito più innocente.

Ecco un lungo, quanto incompleto, elenco di quelle in cui sono caduto negli ultimi tempi. Sardegna. Sono invitato per una favata in occasione della uccisione di un maiale. Faccio una eccezione data l'unicità del piatto ed in effetti è stato preparato a regola d'arte con fave secche accuratamente scelte e innaffiato con vino casareccio che per lo meno non può essere accusato della noia di essere sempre perfetto. Riesco ad evitare di ingerire troppi pezzi dello sfortunato suino, quand'ecco apparire in tavola un panettone al cioccolato che il padrone di casa ci costringe a trangugiare con spumante dolcissimo.

Giappone, antico impero di una cucina sana. Stanco di dover partecipare ai classici buffets senza fantasia in cui dominano gamberi e roast beef, mi diverto a predisporre a casa mia uno senza carne, pesce, uova, latticini, zucchero. "En attendant Roastbeef", che infatti non arriverà mai. Ci sono moltissimi piatti della cucina giapponese ed italiana. Riesco a bloccare gli inevitabili dolci portati da alcuni degli invitati, che si giustificano con la frase "per una volta", che non so più quante volte si debba sentire ogni giorno. Spiego ad un collega straniero la filosofia alla base del mio invito, quasi mi entusiasmo nel convincerlo che si può mangiare benissimo con alimenti sani e senza controindicazioni per la salute. Sembra capire. Dopo qualche giorno mi restituisce l'invito. Menù: tartine imburrate di soli salumi, un patè di fegato, maiale bollito nel suo grasso con patate naviganti nel burro, e per concludere panna, zucchero e qualche fragola. Non si può nemmeno sperare di essere ripagati pan per focaccia.

Canada. Pranzo ricchissimo e grassissimo a casa di italiani. Mi accorgo che il padrone di casa esita nel servirsi e scopro che soffre di pressione alta e colesterolo: sta facendo per causa mia la solita pericolosa eccezione. Avevo accettato l'invito solo per qualcosa di molto semplice e leggero.

Ancora Giappone. Sono invitato da un simpatico personaggio che ha abbandonato un lavoro statale per vivere in campagna con la famiglia. Metto una unica condizione: desidero mangiare solo alla giapponese. La prima mattina appaiono in tavola uova con pancetta e salsicce unte. Gli ospiti le mangiano con notevole aplomb, ma con evidente disgusto. Prendo il coraggio a due mani e dico che certe cose non le mangio. Dal giorno dopo compaiono delicatissime erbe di montagna. Sempre in Giappone incontro due austeri frati francescani che mi invitano a trovarli in convento. Mi ricordo del voto di povertà ed accetto immediatamente, non senza aver implorato di poter provare solo la loro cucina di tutti i giorni. Vana richiesta. Trionfi di gamberoni fritti e dolci, amorosamente quanto maldestramente preparati dalle perpetue! Evidentemente soprattutto "pauvreté oblige".

Mi rendo perfettamente conto di come sia difficile porre fine ad un costume tanto profondamente radicato anche se ormai, quanto meno nei paesi industrializzati, dovrebbe essere considerato una sopravvivenza preistorica. Chi lo segue è convinto che occorra rimpinzare l'ospite di pietanze ricche e manicaretti succulenti, sino a farlo fraternizzare con le oche del Perigord e precipitarlo in uno stato di torpore che non gli permetta di pensare neanche lontanamente di non essere stato trattato con ogni munificenza. Tanto maggiore la povertà tanto più grande è la paura di non ben figurare sino ad arrivare agli eccessi di Lodè, paese un tempo celebrato in Sardegna per la sua fame, dove si imbandiva per l'ospite un intero vitello arrosto!

Tali usanze erano comprensibilissime in periodi di forzatamente parche abitudini alimentari accompagnate da salutare esercizio fisico. Una bella mangiata era la graditissima eccezione alla norma e spesso riservata alle sole feste principali dell'anno.

Invitare qualcuno e fargli trovare una mensa riccamente imbandita equivale ora a definirlo un morto di fame che mangia fuori di casa pochissime volte all'anno. Mentre invece, se si vuole dare un attestato di stima ed apprezzamento all'ospite, lo si deve considerare

una persona di mondo, che esce spessissimo, informato e con tutta probabilità attento alla dieta. Si servano quindi piatti leggeri e senza grassi e si abolisca il dolce finale a favore di qualche artistica macedonia preparata sul momento.

Del resto nei ricevimenti diplomatici si cerca sempre più di proporre piatti semplici (si pensi all'immane grosso pesce al forno) ed è considerata suprema maleducazione insistere perché l'ospite si serva ancora una volta. Naturalmente si pone la massima cura nel servizio e nella presentazione. Tutto deve essere perfetto nei minimi particolari, in modo che non si possa dire: "Tutto era freddo, salvo lo champagne".

Ogni attenzione sarà quindi dedicata alla preparazione della tavola: piatti di porcellana Meissen, bicchieri di cristallo di Boemia, trionfi di frutta, almeno venti chili di argento e sul piatto di portata più grande potrà far bella mostra di sé una sola sardina!

Vi invito quindi a essere à la page e a smettere di essere dei patiti dello scozzese haggis, uno stomaco di pecora al cui interno sono bollite con grasso del rene, cipolle ed avena tutte le interiora dell'animale e che si mangia all'inizio dell'anno per temprare alle prove più dure. Pare che un malcapitato ospite abbia esclamato: "It looks like shit, but when you eat it you regret it is not".

È inevitabile che quando si parla di cucina sia tirata in ballo la dieta. Ne approfitto per proporre l'unica semplice ed efficace: facendo ricorso esclusivamente alle ricette di questo libro e variando il tipo degli alimenti, ridurre progressivamente le quantità ed aumentare altrettanto progressivamente l'esercizio fisico sino ad arrivare a perdere 350-500 grammi alla settimana come tetto massimo.

Se proprio non funziona e si possiede un organismo che trasforma tutto in tessuto adiposo, non resta che ricorrere all'orunese bidanna, minestra che prevede, per persona, un litro d'acqua nella quale far cuocere una piccola patata sino a sciogliervela, un pò di semola, uno spicchio d'aglio e prezzemolo. Si diceva che servisse a "riempire la testa" più che lo stomaco. Seguendo altre diete alla lunga perderete salute, molti soldi e pochissimo peso. Vale meglio ottenere un risultato istantaneo ricorrendo a vestiti una misura più grandi.

Ricordate anche che durante il riposo il sangue affluisce allo stomaco e lo predispone alla digestione. Invece durante un esercizio fisico impegnativo e prolungato (basta anche una passeggiata a passo molto sostenuto) defluisce verso gambe e braccia diminuendo tem-

poraneamente gli stimoli della fame. Approfittatene soprattutto la sera per mangiare poco subito dopo il moto con molteplici risultati: migliorare la forma fisica, perdere peso, risparmiare, salvarvi dal lavare troppi piatti, etc.

Unica altra via di scampo aperta ai più irriducibili buongustai è quella di calcolare le proprie spese alimentari mensili ed utilizzare lo stesso ammontare per comprare esclusivamente tartufo bianco d'Alba, caviale, salmone affumicato, bottarga, ovuli e porcini, etc. Esaurite le scorte finanziarie e alimentari si arriva alla fine del mese con un sano digiuno o, come unica concessione, con la solita bidanna.

Voglio terminare con un'altra solenne banalità. Forse non avete bisogno di attenervi alle ricette di questo libro e potete permettervi di affrontare impavidi qualsiasi pietanza, ivi comprese le famose penne alla vodka, salmone e panna o l'altrettanto celebre tiramisù. Per saperlo vi basterà fare ogni sei mesi una donazione di sangue, atto sul cui valore sociale non si discute e che vi permetterà di sentirvi a posto con la vostra coscienza di persona impegnata allo stremo e che non ha certo tempo da dedicare ai medici. Date un'occhiata distratta ai risultati degli esami che vi saranno spediti a casa in qualche giorno. Se siete nella norma continuate tranquillamente come prima ed avrete la riconoscenza di una larghissima parte dell'industria alimentare.

Se però risuona qualche campanello d'allarme non vi resta che cedere alle vere lusinghe della gola facendo ricorso alle "originalissime" ricette che vi propone questo libercolo, utile se non altro come regalo da far recapitare qualche giorno prima di recarvi come invitati ad un non sempre parco desco e, soprattutto, per essere ammessi alla baracca.

LA CUCINA DELLA SPERANZA

Quella che avrebbe potuto essere la Magna Charta dei vegetariani inizia a coda di pesce.

MINISTRINA DI PESCE

Fare un soffritto di olio, cipolle, pomodori secchi o freschi, peperoncino e pesci piccoli (mazzame di paranza, sparidi, labridi, donzelle) misti o una qualità per volta. Far bollire per mezz'ora, colare il brodetto e farvi cuocere la minestra: spaghetti spezzati, pasta piccola o cus-cus.

L'aragosta arrossisce dopo la morte, finezza esemplare, in una vittima! (Lec)

MINISTRINA DI ARAGOSTA

1. Spaccare l'aragosta, togliere lo stomaco ed il budello, tagliare a pezzi con il carapace e soffriggere in olio d'oliva per qualche minuto con cipolla, uno spicchio d'aglio intero, poco pomodoro secco tritato e un'idea di peperoncino. Aggiungere alla fine anche di prezzemolo.

2. Aggiungere acqua e lasciar bollire per circa 15/20 minuti. Colare il brodo, togliere dal guscio parte della polpa dell'aragosta (il resto si mangerà come secondo), compresa quella delle gambe, e ridurla a strisce il più possibile sottili (la polpa delle gambe potrà essere tagliata a dadini). Far bollire nel brodo la pasta ed aggiungere nei due minuti finali la polpa dell'aragosta.

3. Il brodo deve risultare di un rosa chiaro senza alcun sapore dominante sull'aragosta.

Non è certo facile prendere un granchio, anche se molti ci riescono.

MINISTRINA DI GRANCHI DI STAGNO

Fare un soffritto di cipolla e concentrato di pomodoro, aggiungere i granchi spaccati a metà, lasciare insaporire, coprire con acqua, terminare la cottura ed aggiungere il prezzemolo. Passare il brodetto e farvi cuocere la pasta (puntine o stelline). Mangiare i granchi a parte.

Non si trova un'anguilla sotto ogni salice. (proverbio giapponese)

MINISTRA DI ANGUILLE

Fare un soffritto di olio, cipolla e peperoncino, mettervi le anguille a tocchetti, lasciarle insaporire e ricoprire con circa due dita di acqua. Quando le anguille sono a metà cottura aggiungere altra acqua, salare e cuocervi la pasta piccola.

Altra versione prevede la scelta di anguille non troppo grandi (quattro anguille mezzo chilo). Pulirle e fare un soffritto con olio, cipolle, peperoncino, pomodori freschi, secchi oppure pelati, mettervi l'anguilla più grande e far soffriggere per circa dieci minuti, aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua per evitare che si attacchi. Occorre anche mescolare continuamente. Aggiungere l'acqua necessaria per poi cuocere la pasta e le anguille. Far bollire per circa 15/20 minuti, controllare il sale, scolare il brodo in un'altra pentola e buttarvi la pasta, preferibilmente corallini.

*Non so se i pesci sarebbero muti se avessero tanti segreti come noi.
(Lec)*

MINISTRA DI GRONGO

Preparare la zuppa di grongo di pag. 30 e nel brodo cuocervi la pasta.

Ancora crostacei! Che Dio ce ne scampi e liberi!

SPAGHETTI ALL'ARAGOSTA, ASTICE E FAVOLLO

Preparare una salsa di pomodoro con cipolla, aglio, peperoncino ed aggiunta finale di prezzemolo, cuocervi il crostaceo prescelto a pezzi e condire gli spaghetti al dente.

Identica preparazione può essere fatta mettendo tutto a crudo ed il sapore risulta più delicato, ma occorre avere degli ottimi pomodori freschi, da sbucciare e scolare prima.

A poco serve fare il pesce in barile.

SPAGHETTI OLIO, AGLIO, PEPERONCINO ED ACCIUGHE

Sciogliere nel solito soffritto di olio, aglio e peperoncino alcune acciughe, lavate con acqua e aceto e diliscate, e condirvi gli spaghetti al dente. In mancanza di acciughe si usavano le sardine salate.

La lanterna di Aristotele ci illumina sul vero sapore di mare.

SPAGHETTI AI RICCI DI MARE

Preparare un soffritto di olio, aglio e peperoncino e saltare in padella gli spaghetti con le uova dei ricci e prezzemolo.

Non usare il prezzemolo a pappagallo.

SPAGHETTI ALLA BOTTARGA

Fare un soffritto molto delicato di olio, aglio e peperoncino ed al momento di condire gli spaghetti aggiungere bottarga grattugiata e prezzemolo. Per rendere gli spaghetti meno asciutti aggiungere un po' d'acqua di cottura.

È uno scoglio di poche patelle! (detto algherese)

SPAGHETTI ALLE PATELLE

Fare un soffritto di cipolla con pochissima salsa di pomodoro, mettervi le patelle sgusciate e farvi poi saltare gli spaghetti bene al dente.

O mangi questa minestra o salti questa finestra!

MINESTRA DI PATATE

Fare un soffritto di cipolle e pomodori freschi, aggiungere acqua e patate a tocchetti e far cuocere in maniera che pasta (conchigliette) e patate arrivino a cottura contemporaneamente.

Altra ricetta prevede aglio, prezzemolo, patate senza pomodoro.

Altra ancora di soffriggere insieme cipolle e patate a tocchetti, aggiungere acqua, salare e cuocervi il succhetto o piccoli ditalini.

Accontentati di ciò che passa il convento.

MINESTRA DI CAVOLFIORI

Far cuocere il cavolfiore con pomodoro, aglio ed olio e quando è quasi cotto aggiungere acqua, salare e cuocervi la pasta piccola.

Mangia, mangia, tanto lo buttiamo ai maiali (modo di dire emblematico della squisita ospitalità sarda).

MINESTRA DI ZUCCHINE E RICOTTA

Tagliare le zucchine a tocchetti (circa una zuccina a persona) e farle cuocere in poca acqua con un pizzico di sale.

Quando le zucchine sono quasi cotte mettere nella stessa acqua la pasta piccola (ditalini rigati). Preparare a parte una crema di ricotta con l'acqua di cottura, mischiarla alla pasta lasciata leggermente raffreddare e servire. Il brodetto non deve essere troppo lungo ed il sapore dominante è quello delle zucchine.

Cavar le castagne dal fuoco con lo zampino del gatto.

MINESTRA DI CASTAGNE

Pulire le castagne, metterle in acqua calda per qualche ora e togliere la buccia. Farle bollire in sola acqua. Fare un soffritto di cipolla (aglio facoltativo), aggiungere le castagne ed acqua, salare e cuocere la pasta (bavette o ditalini).

Una variante: mettere a mollo le castagne secche dal giorno prima. Pulire le castagne da parti non buone e dagli eventuali rimasugli di buccia. Quindi mettere la pentola sul fuoco con le castagne, cipolle tagliate a fette, due cucchiaini di passato di pomodoro, del finocchio selvatico e sale a piacere. Quando le castagne son cotte aggiungere la minestra.

La fame muta le fave in mandorle.

MINESTRA DI FAVE SECCHHE

Mettere le fave secche a bagno per una notte, sbucciarle (facoltativo), farle bollire, passarle (facoltativo). Preparare il solito soffritto con aglio o cipolla, unire le fave o la purea, finocchietto selvatico e, quando si sono insaporite, aggiungere acqua quanto basta, salare e cuocervi la pasta corta.

È un cibo plebeo che per giunta si dà un sacco di arie.

MINESTRA DI FAGIOLI

Fare un soffritto di cipolla e peperoncino, aggiungere acqua ed i fagioli messi a mollo la sera prima. Quando sono cotti buttare la pasta, preferibilmente fettuccine larghe fatte a casa.

Coloro che non capiscono la cucina povera sono di un'ignoranza crassa.

MINESTRA DI PISELLI FRESCHI O SECCHI

Fare un soffritto di cipolla, pomodori freschi o secchi, peperoncino. Aggiungere acqua e far cuocere i piselli. Una volta cotti i piselli aggiungere, se occorre, altra acqua, controllare il sale e buttare la pasta, preferibilmente ditalini.

Che avete fatto dei miei ceci? (Farinata degli Uberti)

MINESTRA DI CECI

Mettere a crudo in una pentola bietola selvatica, finocchietti selvatici, cipolla, peperoncino, olio ed i ceci, messi a mollo il giorno prima in acqua tiepida salata. Una volta cotti i ceci aggiungere, se occorre, altra acqua, controllare il sale e buttare la pasta, preferibilmente conchigliette o ditalini.

Chissà chi ebbe la primogenitura del primo piatto di lenticchie?

MINESTRA DI LENTICCHIE

Mettere in una pentola mezzo chilo di lenticchie, mezzo chilo di spinaci o bietola ben lavati e tagliati a strisce sottili, compresi i gambi, ed un trito composto da sei pomodori secchi, mezza cipolla piccola, tre spicchi di aglio, un peperoncino rosso, una presa di sale. Far bollire sino a cottura delle lenticchie ed aggiungere a crudo olio di oliva.

Per fare una minestra di pasta o riso abbondare nell'acqua e calcolare il tempo di cottura (per le lenticchie circa un'ora).

Indice della crescita del tenore di vita: chi venderebbe oggi la primogenitura per un piatto di lenticchie? (Lec)

MINESTRA DI LENTICCHIE E RICOTTA

Far lessare le lenticchie, a cottura ultimata salare, cuocervi la pasta ed alla fine ridurre della ricotta secca o fresca a crema ed aggiungerla alla pasta.

Non fate come il cane dell'ortolano, che non mangia e non lascia mangiare.

MINISTRONE

Fare un soffritto di cipolle, aggiungere acqua e quando bolle mettere fagioli, fagiolini, cavoli tritati, poco sedano, carote, zucchine ed una patata intera, che viene schiacciata nel brodo dopo cotta.

Chi preferisce la carne si dà la zappa sui piedi.

CIUCIONIS DE ESTIU

Mettere in una casseruola pomodori freschi a pezzi, molto basilico, aglio, cipolle tritate, cuocere bene, aggiungere acqua, cuocervi pasta corta (conchigliette) e condire con ricotta secca affumicata grattugiata o ridotta a crema.

Anche i vegetariani possono avere una fame da lupo.

PASTA ALLA RICOTTA

Cuocere delle conchiglie e qualche minuto prima che siano al dente sciogliere nel piatto di portata con l'acqua di cottura della ricotta affumicata o della ricotta fresca (in quest'ultimo caso è facoltativa l'aggiunta di zafferano). Versare la pasta, mischiare e servire immediatamente.

Mi ha "battuto", si lamentò un soffritto.

SPAGHETTI CON POMODORI SECCHI SOTT'OLIO

Mentre gli spaghetti bollono, soffriggete in padella, con olio, aglio, peperoncino e prezzemolo, un pomodoro secco sott'olio a persona lavato e finemente tritato. La stessa preparazione può essere effettuata con pomodori secchi o freschi (tritati i primi, a piccoli tocchetti i secondi).

Se non è zuppa è pan bagnato.

PANE RAFFERMO

Esistono vari utilizzi del pane raffermo o della galletta:

- Pancotto: sbollentato al posto della pasta con sugo di pomodoro;
- aggiungerlo alla zuppa di cipolla di pag. 30 (si possono usare anche gallette) e portare ad ebollizione;
- bagnare un poco la galletta con acqua e condire con olio ed aceto;
- tagliare il pane raffermo a metà, bagnarlo con un po' d'acqua o latte, condirlo con olio, sale, aglio e peperoncino, metterlo dieci minuti al forno finchè si tosta leggermente.

La lepre ama la polenta. Lo dice il cuoco. (Lec)

POLENTA A "SOPA CUITA"

Cuocere la polenta (eventualmente già con l'aggiunta di un po' di salsa di pomodoro e olio), versarla sul tagliere, tagliarla a fette e condirla in una teglia con salsa di pomodoro e formaggio grattugiato. Metterla in forno per circa trenta minuti finchè non prende colore.

Se a colazione, pranzo e cena si mangia polenta la digestione sarà un po' lenta. (Famiglia Cristiana, 1953)

FAGIOLI E POLENTA

Fare un soffritto con cipolla, olio e sale. Quando la cipolla im-biondisce aggiungere acqua ed i fagioli borlotti. Una volta cotti aggiungere l'acqua necessaria a cuocere la polenta. Condire alla fine con pecorino grattugiato.

Un inizio in sardina.

SARDINE AL POMODORO

(per 6 persone) Kg 1 sardine fresche, gr. 300 polpa di pomodoro, l'olio d'oliva necessario, una manciata di prezzemolo e basilico tritati assieme, qualche bacca di ginepro, 1 spicchio d'aglio, sale.

Nettate e lavate le sardine, togliendo le lisce centrali e le teste, cuocetele con olio, sgocciolatele ben dorate e spruzzatele di sale. In un piatto da portata caldo fate uno strato col pomodoro tritato e insaporito a parte con l'aglio, olio e le bacche di ginepro; allineatevi le sardine, cospargetele col trito di basilico e prezzemolo e servitele.

Mi vengono i brividi quando penso che masticando una sardina potrei mordere un Giona della Bibbia degli gnomi. (Lec)

SARDINE IN VERDE

Mettere un po' d'olio sul fondo della casseruola, uno strato di sardine, condirle con prezzemolo, aglio e peperoncino tritati, fare un altro strato con uguale condimento e così via. Sull'ultimo strato aggiungere due o tre cucchiaini di olio ed eventualmente un cucchiaino d'acqua. Mettere il coperchio e cuocere a fuoco lentissimo.

Non si trovano le arselle nei campi di riso. (proverbio giapponese)

ARSELLE IN VERDE

Metterle a bollire finchè non si aprono, eliminare quelle chiuse o nere, scolarle accuratamente e terminare la cottura in olio, aglio, peperoncino e prezzemolo.

Anche chi mangia con le mani può essere una buona forchetta.

ARSELLE AL POMODORO

Fare un soffritto a crudo con polpa di pomodori freschi, basilico, prezzemolo, aglio, olio ed un pizzico di sale ed aggiungervi le arselle preparate come per la ricetta precedente.

Si deve mangiare per vivere, non vivere per mangiare.

FAVE CON SARDINE

Fare un soffritto con olio, cipolla e peperoncino. Aggiungere subito dopo le fave fresche con un po' d'acqua e, quando sono quasi cotte, unirvi le sardine.

Le prescrizioni per i dentici sono uguali.

PESCE AL FORNO

Pulire e squamare il pesce, praticare delle incisioni in cui mettere un trito di aglio e prezzemolo, mettendone un po' anche nella pancia, disporlo in una teglia, coprirlo con sottili fette di pomodoro per non farlo seccare e cuocere a fuoco basso, condendo inizialmente con poco olio d'oliva e successivamente aggiungendo, ove si gradisca, del vino bianco (anche vernaccia). Il pesce è pronto quando ad una leggera pressione si stacca la pinna laterale, l'occhio diventa bianco o inizia a staccarsi la polpa dalla spina dorsale. Ricetta valida per orata, sarago, pagello, parago, ricciola, cernia, etc.

A chi mangia troppa carne manca qualche venerdì.

PESCE CAPPONE AL FORNO CON PATATE

Pulire un cappone medio-grande e metterlo in una teglia insieme alle patate a spicchi e cipolle, condito con grossi pezzi di pomodoro, olio, sale e prezzemolo. Se appare troppo asciutto aggiungere un bicchiere di vino a metà cottura. Forno medio.



La giusta condanna per ricettazione

Non mangiate il pesce con gelato!

PISARO AL FORNO

Pulire i pisari e metterli in una teglia con salsa di pomodoro dopo averli conditi con aglio, prezzemolo ed olio.

Salpa e donna: d'ogni tempo è buona. (proverbio algherese)

SALPE AL FORNO

Cospargere una teglia di olio ed adagiarvi uno strato di pomodori freschi, tagliati a fette, e fatti sgocciolare.

Su tale strato appoggiare le salpe, squamate, ben sventrate (togliendo il velo nero all'interno della pancia) e condite con aglio, prezzemolo e peperoncino sia dentro la pancia che in intacchi sui fianchi.

Coprire con un altro strato di pomodori ed eventualmente continuare con altri strati di salpe. Volendo si possono aggiungere anche patate a tocchetti.

Mettere al forno a fuoco alto per circa 20-30 minuti (occorre sentire le salpe sfrigolare forte).

Non dimenticare un po' di sale fino sui pomodori.

Per una cucina più sana bisogna avere il coraggio di cadere dalla padella alla brace.

PESCE ALLA BRACE

Fare un fuoco di arbusti aromatici e mettere sulla griglia o direttamente sulla brace il pesce intero non squamato, ma solo eventualmente sventrato (in caso contrario non dimenticare di bucare la pancia).

Rigirare il pesce solo una volta ed è pronto quando la pinna laterale si stacca. Immergere in acqua di mare o in salamoia e mangiare con le mani.

Salate cum grano salis!

SALAMOIA

Saturare l'acqua di sale, aggiungere due spicchi d'aglio a persona, peperoncino e portare il tutto sino all'ebollizione perchè si aromatizzi. Ottima per pesce alla griglia.

Il polpo è un convinto assertore dell'inutilità della società per la protezione degli animali.

POLPO COTTO NELLA CENERE

Prendere un polpo, batterlo e metterlo sotto la cenere calda. È pronto quando la pelle si stacca senza sforzo. Spellarlo e mangiarlo "nature" oppure condito ad insalata.

Masticatè piano per masticare a lungo.

ZUPPA DI POLPO E PATATE

Battere il polpo, farlo a tocchetti, cuocerlo in un soffritto di cipolle e pomodori secchi. Quando manca poco alla fine della cottura aggiungere le patate ugualmente a tocchetti.

La scienza dell'alimentazione insegna che i cibi si dividono in due categorie: quelli che fanno bene finché non si scopre che fanno male e quelli che fanno male finché non si scopre che fanno bene.

CALAMARI IN VERDE

Tagliare a pezzi i calamari e metterli in casseruola con olio, aglio, prezzemolo e sale fino.

Ricordate che gli ossi di seppia sono di Montale!

CALAMARI E SEPIE ARROSTO

Arrostirli interi alla griglia su brace di legna ricordandosi dopo un po' di bucare la pancia. Togliere l'osso delle sepie.

Se poi riuscite anche a dimagrire è tutto grasso che cola.

CALAMARI RIPIENI

Svuotare la sacca del calamaro, tritare i tentacoli con aglio, prezzemolo e peperoncino, riempire la sacca e dopo aggiungere un po' d'olio. Ungere la teglia e mettere al forno per 10-15 minuti. Si possono anche bagnare di vino bianco.

I testi di cucina sono forzatamente piatti.

SEPIE IN VERDE

Fare un soffritto di olio, aglio e peperoncino, cuocerle a tocchetti ed aggiungere alla fine il prezzemolo.

Se le aragoste amassero il burro avrebbero scelto come habitat i laghetti alpini.

ARAGOSTA BOLLITA

Mettere le aragoste legate od a testa in giù (preferibilmente di 500 grammi, femmine e con le uova ancora all'interno) in abbondante acqua salata. Far bollire delicatamente per circa 15-18 minuti e lasciarle raffreddare nella loro acqua. In seguito lasciarle scolare per bene, staccare la coda dalla testa con una decisa pressione, togliere dalla coda il sottile budello, spaccare in due la testa, togliere il piccolo stomaco in genere ripieno di pietruzze, raccogliere con un cucchiaino la salsa naturale marrone chiaro rappresasi e le uova se ci sono (dette il corallo), schiacciarle in una scodella ed aggiungere olio ed aceto (rispettivamente due terzi ed un terzo), sale (eventualmente,

se si preferisce, succo di limone in sostituzione dell'aceto), una facoltativa idea di pepe bianco. Amalgamare bene il tutto e provare la salsa con un pezzo di aragosta o di pane per eventuali modifiche. Lo scopo è di correggere quanto vi è di dolce nel sapore dell'aragosta rispettandone al massimo il peculiare aroma, senza ucciderlo come si fa in altre preparazioni, tipo maionese, thermidor, etc. Versare la salsina sulla coda dell'aragosta tagliata a fettine e sulle gambe divise a gruppi di due. Molti tagliano la coda con tutto il guscio, con migliori effetti estetici e di ... abbondanza.

In alcuni paesi il cane è considerato il miglior cibo dell'uomo.

INSALATA DI ARAGOSTA, POMODORO E CIPOLLA

Bollire l'aragosta e servire su un letto di cipolle dolci novelle e pomodori, condendo con olio e aceto.

Il piatto più facile è il fritto. Basta avere un'infarinatura generale.

ARAGOSTA ARROSTO ALLA BRACE

Dopo aver praticato un piccolo foro sulla testa per non farla scoppiare, si mette l'aragosta sulle braci ricoperte di cenere, ed una volta rossa si lava in acqua di mare.

Le piccole porzioni stimolano l'appetito.

MOSCARDINI SOFFOCATI

Pulire i polpetti lasciando solo la "salsa" e metterli in un soffritto d'olio, aglio e prezzemolo, aggiungere aceto o vino e far cuocere a fuoco lento. Non salare.

Un'altra versione prevede di mettere in una casseruola i polpetti senza sventrarli e farli rosolare in olio finchè non diventano rossi, aggiungere una foglia d'alloro, finocchio selvatico, aglio, prezzemolo, peperoncino e vino bianco e far cuocere a fuoco allegretto.

L'olio d'oliva è il migliore, cocco mio!

AGUGLIA IN VERDE

Cuocere in umido con olio, aglio, prezzemolo e fettine di limone. Le spine sono verdi. Consigliabile anche fritta o nella zuppa di pesce.

Certi buongustai vorrebbero che il pesce sguazzasse nel grasso in cui lo friggono. (Lec)

SUGARELLI IN VERDE

Cuocere in umido i sugarelli con olio, aglio, prezzemolo e peperoncino. Abbondare leggermente con l'acqua. Mettere nel piatto della galletta, versarvi il brodetto ed i sugarelli aperti. Spremervi abbondante limone in modo da impregnare anche la galletta.

Il variar vivande accresce l'appetito.

PALAMITA

Far bollire la palamita in acqua salata ed aceto e condire con olio e limone, oppure passarla al forno, steccata con olio, aglio e prezzemolo.

I pesci grandi mangiano i pesci piccoli e tutti sono mangiati dai giapponesi.

ZUPPA DI PESCE

I pescatori utilizzavano una pesante pentola di ghisa n. 8. Si tritava finemente il pomodoro secco fino a ridurlo ad una crema e si metteva nella pentola con cipolle a grossi pezzi, olio d'oliva, peperoncino, due e tre spicchi d'aglio schiacciati (alcuni escludono tassativamente l'uso dell'aglio). Si mettevano i pesci più duri (testa e coda di grongo, tracina, tentacoli di polpo, seppia, un boccone, granchi), si facevano soffriggere un po' e poi si coprivano con acqua e si aggiungevano in ordine di cottura gli altri pesci (pesce prete, scor-

fani, capponi, sugarello, san pietro, serrani, barchette, un labride, pesce bianco quale pagello, sarago ed anche mostella). Secondo alcuni alla fine si potevano aggiungere alcune sardine fresche, che avrebbero il potere di "legare" il brodo. Praticamente si può utilizzare qualsiasi varietà di pesce che si prende con le nasse ed i tramagli, dando però la preferenza ai pesci di scoglio. Si serve su due grossi sugheri concavi, uno per la galletta e l'altro per il pesce.

Un'altra versione più elaborata è la seguente.

1. Affettare la cipolla, pomodori secchi (previamente lavati), prezzemolo, se piace l'aglio, peperoncino e mettere il tutto a soffriggere con tentacoli interi di polpo o con seppia, possibilmente in una casseruola di terracotta (da destinare sempre e comunque per preparazioni a base di pesce). Far bollire di lato una pentola d'acqua leggermente meno salata di quello che si vuole essere il grado di salatura finale.

2. Non appena il polpo assume un colorito bruno rossastro aggiungere una aragosta (intera se si desidera mangiarla od a pezzi, dopo aver tolto stomaco e sottile budello, nel caso si voglia dare maggiore sapore alla zuppa) o favolli. Aggiungere pomodori freschi maturi tagliati grossolanamente o pelati.

3. Continuare a far soffriggere a fuoco medio sinchè l'aragosta non assume una colorazione rossa ed i pomodori si disfano (tale processo può essere aiutato con un cucchiaio di legno). Si può aggiungere la coda e la testa del grongo.

4. Aggiungere gli altri pesci squamati e sventrati in ordine di cottura ricoprendoli di stretta misura con l'acqua bollente della pentola a lato: grongo, tracina, scorfano, cappone, san pietro, un sugarello, serrani, un labride, pesce bianco (mostella od anche sarago o spigola). Controllare il sale del brodo quando si mette l'ultimo pesce.

5. I tempi di cottura sono piuttosto veloci (25 minuti gli scorfani mentre per il pesce bianco in una casseruola di terracotta basterà il bollore che continuerà dopo aver spento il fuoco). I pesci non dovrebbero disfarsi ed essere estratti interi dalla zuppa.

6. Servire su due piatti: in uno si verserà il brodetto sulla galletta previamente spezzata e nell'altro si mangerà il pesce.

7. Altra versione è quella di soffriggere con sale i pesci, anche i più resistenti, per paradossalmente indurirli ancora di più allo scopo di sottrargli più sapore e poi procedere con soffritto di cipolle e pomodoro, aggiunta dell'acqua e bollitura sino alla fine.

8. Un'altra versione ancora consiste nel soffriggere la cipolla e aggiungervi un pesto di pomodori secchi, aglio e peperoncino, soffriggere i pesci più duri, alcune teste e pesci piccoli da lasciar disfare e poi procedere come nelle ricette precedenti.

Anche la cucina ha il suo periodo blu.

ZUPPA DI PESCE DI VENTO

Può essere fatta con o senza il pomodoro secco. Pare venisse eseguita usando un solo pesce di lampara alla volta (sardine squamate ma non sventrate, sugarelli, pisari, palamita).

Si mette in una pentola il pesce prescelto, poco olio, aglio, prezzemolo e peperoncino. Si fa soffriggere un po', si aggiunge l'acqua e si porta a termine la cottura, nel caso delle sardine piuttosto rapida.

I pesci che se la svignano attraverso le maglie della rete soffrono forse di un complesso di inferiorità? (Lec)

ZUPPA DI STAGNO

Ingredienti: anguille, gamberetti, pesci piccoli (sparlotti).

Fare un soffritto con pomodori secchi, insaporirvi un po' i pesci e terminare la cottura con aggiunta d'acqua. Anticamente questa zuppa si mangiava sui bordi dello stagno usando come piatti due foglie di palma nana intrecciate.

Chi dorme non piglia pesci.

ZUPPA DI BAVOSE, GHIOZZI E GRANCHIETTI

Stesso soffritto delle ricette precedenti a cui aggiungere alcuni granchietti che danno un particolare sapore amarognolo. Aggiungere i pesci, coprire con acqua, controllare il sale ed ultimare la cottura.

Un buongustaio soffre se gli presentano un pesce senza capo nè coda.

ZUPPA DI GRONGO

Fare un soffritto di cipolla, pomodori freschi o secchi a seconda della stagione, peperoncino, far rosolare i tocchi del grongo, aggiungere acqua, salare e far terminare la cottura. Il tempo di cottura è mezz'ora circa.

Di sfuggente non hanno solo il mento.

ZUPPA DI ANGUILLE

Stesso soffritto di cipolla e pomodori in cui far rosolare i tocchi di anguille. Si può aggiungere alloro.

Oves et boves.

ZUPPA DI POLPO E MURENA

Soffriggere la coda e le parti più dure di una murena di un chilo ed alcuni pezzi di polpo tenero di un chilo con cipolla lunga, uno spicchio d'aglio pestato, pomodoro secco tritato, peperoncino.

Dopo un po' aggiungere acqua calda e, quando il polpo è quasi cotto, unirvi la murena. Verificare il sale ed ultimare la cottura.

Dimmi cosa mangi e ti dirò che sai.

ZUPPA DI SERRANI

Fare un soffritto di cipolla, pomodoro, peperoncino e sale e cuocerli i serrani senza farli disfare.

I poveri vampiri non si possono neppure consolare con l'aglietto.

AGLIATA

1. Tritare finemente una intera testa d'aglio ed a parte pomodori secchi e peperoncino (piuttosto abbondante).

2. Soffriggere l'aglio in olio d'oliva con una foglia d'alloro (facoltativa, i più usano il prezzemolo) e quando imbriondisce aggiungere il pesto di pomodori secchi e peperoncino ed un po' d'aceto se minaccia di attaccarsi al fondo della padella. A questo punto possono essere aggiunti i pomodori pelati o freschi se si vuole un gusto meno forte.

3. Dopo quindici minuti, e comunque quando i pomodori sono cotti, aggiungere abbondante aceto e lasciare evaporare.

4. Coprire con la salsa così ottenuta, dopo averla lasciata raffreddare, gattuccio bollito, razza bollita, boghe ed occhiate fritte e conservare per qualche ora.

5. Agliata di polpo. Sbattere bene il polpo, bollirlo per un po' e terminare la cottura nell'agliata.

Genuinità: qualità che si ricerca disperatamente per disprezzarla quando la si trova.

POLPO, FAVE SECCHIE E CAVOLO VERZA

Iniziare con la cottura delle fave, cambiare l'acqua ed unirvi un polpo grosso intero con la testa svuotata, cipolle, peperoncino ed alla fine i cavoli verza.

Se non volete mangiare pesce datevi alla pesca. (Sibilla persica)

BACCALÀ

Dopo aver lasciato in acqua il baccalà per due giorni, pulirlo, squamarlo e tagliarlo a pezzi.

Quindi disporlo in casseruola con olio, aglio e prezzemolo e farlo rosolare a fuoco lento.

Quel che non strozza ingrassa.

BACCALÀ CON FAVE SECCHIE

Arrostire il baccalà sulla brace ed una volta cotto sminuzzarlo in una padella. Nel frattempo far bollire le fave secche a parte, con acqua, sale e peperoncino. Una volta cotte unirle al baccalà con abbondanti cipolle fresche tagliuzzate. Aggiungere olio d'oliva e mescolare sul fuoco perché il tutto si amalgami.

È difficile resistere ad un piatto forte.

BACCALÀ IN ROSSO CON PATATE

Preparare il baccalà a pezzi e metterlo in casseruola con cipolla e olio. Rosolare poco, quindi aggiungervi poca acqua, sugo di pomodoro e, quando bolle, le patate tagliate a pezzi.

Andateci piano!

LUMACHE

Lumaconi: sbollentare, pulire accuratamente, asciugare e soffriggere con aglio, prezzemolo e peperoncino. Alla fine si può spruzzare del pane grattato.

Mongeta: arrostire dopo averle abbondantemente salate. Non farle asciugare troppo.

Lumachine: pulire e far bollire con aglio, sale, peperoncino e pomodori freschi o salsa di pomodori freschi.

Francia o Spagna purché se magna.

LUMACONI CON PATATE

Pulirli, lasciarli in acqua fredda finché escono fuori dal guscio, metterli a cuocere a fuoco lento in acqua salata con aglio pestato finché perdono tutta la schiuma e dopo toglierli. Preparare un soffritto con olio, aglio, prezzemolo e peperoncino, mettere le lumache a rosolare ed aggiungere sugo di pomodoro ed infine le patate tagliate a fette. Salare.

La maggior parte degli uomini ha, come le piante, proprietà nascoste che si scoprono per caso. (La Rochefoucault)

CAPONATA DI VERDURE

Ingredienti: melanzane, peperoni, sedano (cuore), olive, capperi, pomodori, cipolla.

Friggere le melanzane a dadini (a parte) in una casseruola, soffriggere la cipolla, buttare dentro i pomodori a pezzetti, i peperoni a dadini, il sedano a pezzetti, girare spesso. Quando è cotto aggiungere le melanzane fritte a parte, le olive, i capperi e qualche cucchiaino di aceto, far bollire appena, poi togliere dal fuoco. Si mangia fredda.

La cucina mediterranea si espande a macchia d'olio.

CARCIOFI RIPIENI

Tagliare i gambi dei carciofi e tritarli con aglio, prezzemolo e acciughe; togliere parti dure e spine, allargare le foglie e riempirle con il trito dei gambi. Metterli in casseruola con olio e sale in un tegame coperto e a fuoco lento.

Diventando vegetariani si risparmia e si guadagna in salute. È come prendere due piccioni con una fava.

CARCIOFI E PATATE O FAVE FRESCHE

Tagliare a fette carciofi e patate e metterli in casseruola con un trito di aglio, prezzemolo ed un'idea di peperoncino. Qualche minuto prima che il tutto sia cotto aggiungere foglie di basilico o menta.

Ognuno al suo pasto.

COSE COTTE SOTTO LA CENERE

Patate novelle, cipolle, melanzane, mele cotogne, mele e pere, possono essere cotte sotto la cenere ben calda eventualmente avvolgendole con carta stagnola. Ideali in campagna per utilizzare la cenere e la brace del forno o di un arrosto. In città usare il forno e carta stagnola.

Anche l'anima, ogni tanto, deve stare a dieta. (Lec)

CAVOLO RAPA IN CASSERUOLA

Scegliere un cavolo rapa tenero, tagliarlo a tocchetti e metterlo a bollire. Preparare a parte un soffritto di cipolla, aggiungere pomodori freschi a pezzi o passati e subito dopo il cavolo rapa, un po' d'acqua, sale e cuocere a fuoco lento. Si possono aggiungere lumache.

C'entra come cavoli a merenda!

CAVOLO IN UMIDO

Fare un soffritto di cipolle, aggiungere pomodoro fresco e peperoncino, il cavolo verza tagliato grossolanamente, salare e far cuocere col coperchio a fuoco molto lento.

Vis teutonica!

CAVOLO A SANCRAO

Tagliare il cavolo a pezzi piccoli, e farlo appassire con olio, aglio, cipolle, chiodi di garofano e alloro. Quando il tutto è ben rosolato aggiungere capperi ed aceto che si lascerà evaporare prima di servire.

Pare che i vegetariani siano i più pacifici. Forse non conoscono altro modo di accostarsi alla carne.

CIPOLLE, ZUCCHINE, CAROTE E FINOCCHI

Tagliare a pezzi e mettere a bollire tutto assieme in acqua salata. Scolare e condire con olio ed aceto.

Esistono vegetariani tra i cannibali? (Lec)

FAGIOLINI, PATATE E ZUCCHINE

Identica preparazione della ricetta precedente.

Anche i vegetariani possono riempirsi il piatto con uno scatto felino.

MELANZANE IN CASSERUOLA

Tagliare le melanzane per lungo a spicchi e metterle in un tegame a freddo con pomodori freschi, aglio, prezzemolo, sale ed olio, aggiungere acqua sino a coprire. Cuocere a fuoco lento.

Dieta: le mense bandite.

MELANZANE ALLA MURAGNARA

Tagliare le melanzane a spicchi per lungo, bollire in acqua salata, colarle, farle raffreddare e poi condire con l'agliata di pag. 31.

Il prezzo delle carni dovrebbe essere tanto alto da ridurre tutti al verde.

MELANZANE IN VERDE

Soffriggere aglio, prezzemolo e peperoncino, aggiungere le melanzane tagliate a spicchi e messe sotto sale per togliere l'amaro, rosolare, aggiungere un po' d'acqua e terminare la cottura.

I vegetariani ammettono a denti stretti l'esistenza dei canini.

MELANZANE A FUNGHETTO

Tagliare le melanzane e soffriggerle con olio, aglio e prezzemolo. Aggiungere acqua, se occorre.

Poter mettere il sale sulla coda del tempo ...

MELANZANE AL FORNO

Spaccare le melanzane in lungo per metà, fare degli intacchi in cui inserire aglio, prezzemolo, pomodoro fresco, un filo d'olio e sale, disporle in una teglia e passare al forno, o meglio arrostarle alla brace su una griglia.

Al pensiero delle vere primizie mi si serra il cuore.

ZUCCHINE E PATATE

Fare un soffritto con olio, cipolla, menta, basilico, alloro, prezzemolo, aggiungere le patate a tocchetti e successivamente le zucchine, acqua quanto basta, salare.

I vegetali ed il pesce hanno giustamente la parte del leone. (San Leone Magno)

ZUCCHINE AL FORNO

Spaccare a metà le zucchine, condirle con olio, aglio, prezzemolo e sale fino e metterle al forno. Si può aggiungere formaggio grattugiato.

Non dando peso al peso lo si fa aumentare.

ZUCCHINE IN UMIDO

Metterle a tocchetti in una casseruola con olio, cipolle, aglio, prezzemolo, menta ed un po' di peperoncino. Soffriggere un po', aggiungere acqua e terminare la cottura.

Non aveva per niente appetito, ma mangiava di tutto. (Lichtemberg)

CARDI IN VERDE

Pulire i cardì, tagliarli a pezzi di 3 o 4 centimetri e metterli in acqua e limone per non farli annerire, farli cuocere con prezzemolo, olio, sale, acqua per circa un'ora e, comunque, finchè non si consumi tutto il liquido.

Sono d'accordo per le piccole porzioni, ma non per i granelli.

PEPERONATA

Salate peperoni rossi, verdi e gialli per fargli perdere un po' d'acqua, asciugateli, tagliateli a pezzi grandi e metteteli a cuocere in una casseruola con una o due cipolle rotonde a fette per circa mezz'ora. Volendo si può aggiungere un po' d'aceto. Alcuni aggiungono del sedano.

Nella minestra di funghi è rimasto così poco dell'incanto del bosco. (Lec)

FUNGHI

Prataioli: pulirli, tagliarli a tocchetti e soffriggere con aglio, prezzemolo e peperoncino.

Porcini: arrosto sulla griglia con aglio e prezzemolo.

Gallinacci: in verde, arrosto.

Essere come la pentola rotta che gira cent'anni per casa.

GALLINACCI CON PATATE

Pulire i gallinacci e metterli in casseruola con le patate a tocchetti, olio, aglio e prezzemolo e sale, cuocere a fuoco lento. Rimastare spesso.

La pancia piena non è stomaco da studente. (proverbio giapponese)

ASPARAGI SELVATICI

Farli bollire tenendoli dritti e condirli con olio e sale, eventualmente saltarli in padella con un filo d'olio. Ottimi per un risotto.

Avere la forza delle fave con l'aceto. (detto algherese)

FAVE CON ACETO

Mettere a bollire le fave fresche ben mature (secondo alcuni in acqua bollente, secondo altri fredda, sbucciate o no). Quando sono pronte si fa un'insalata con aceto, olio, aglio, peperoncino, un poco di menta e prezzemolo finemente tritato.

Molte casalinghe in cucina si sentono condannate alla camera a gas.

CAVOLO E CECI

Mettere i ceci a bagno dalla notte prima, lessarli e dopo che son ben cotti aggiungere olio, cipolle con peperoncino, il cavolo a pezzi grandi, il sale e terminare la cottura.

Come disse un tovagliolo: "mi spiego?"

CAVOLO E FAGIOLI

Se secchi, mettere i fagioli a bagno dalla notte prima; fare un soffritto di cipolle in una casseruola; quando imbriondiscono mettere i fagioli ed appena prima che siano completamente cotti aggiungere il cavolo, calcolando i tempi in modo che non si disfino troppo.

Mensa sana in corpore sano.

CAVOLFIORI IN ROSSO

Mettere in un tegame le cimette di cavolfiore ed aggiungervi acqua, passato di pomodoro, cipolla, sale ed eventuali altri condimenti a piacere.

È meglio un pranzo di erbe dove c'è l'amore che uno di carne con in mezzo l'odio. (proverbio europeo)

CAVOLFIORI IN UMIDO

Preparare il cavolfiore a cimette e sistemarle in un tegame dritte, quindi condire con olio e sale e mezzo bicchiere d'acqua. Cuocere a fuoco lento e quando sono giunte quasi a cottura aggiungervi l'uva passa oppure olive nere. Lasciare sul fuoco sino a che l'acqua si consumi.

La cucina piccola fa la casa grande.

PATATE AL FORNO

Ungere la teglia con olio caldo, tagliare le patate a fette dello spessore di un dito, condire con olio e rosmarino e passare al forno. Se occorre aggiungere a metà cottura un po' d'acqua.

Il cannibale può parlare a nome di coloro che ha mangiato? (Lec)

TEGLIA DI FINOCCHI

Fare bollire i finocchi, spaccarli a metà e metterli in una teglia unta di olio, mettere un filo d'olio e farli cuocere coperti a fuoco lento. Prima di servirli, quando sono ancora sul fuoco, spruzzarli di formaggio fresco grattugiato.

E le dosi? Ne occorre solamente una molto buona di esperienza e una altrettanto buona di intuito. In casi disperati consultate un manuale e diminuite di un terzo. Comunque sempre meno di quanto pensiate.

ZUPPA DEL VIGNAIOLO

Tagliare in quattro e per lungo le melanzane, e a tocchetti le patate, il cavolo rapa. Mettere tutto a crudo in una casseruola con olio, prezzemolo, uno spicchio d'aglio, due o tre foglie d'alloro, cipolla tritata, aggiungere acqua sino a coprire e cuocere a fuoco piuttosto lento per circa tre quarti d'ora. Se piacciono aggiungere lumache, una volta cotto lasciare riposare un dieci minuti e versare nei piatti. Si può allora aggiungere pecorino o parmigiano.

Con lo stesso sistema e senza i lumaconi si possono mettere tutte le verdure di stagione (pomodori, peperoni, zucchine, etc.).

Mine eyes smell onions: I shall weep soon. (Shakespeare, Tutto è bene ciò che finisce bene)

ZUPPA DI CIPOLLE (varie versioni)

1. Affettare una cipolla a fette intere sottili, unire un pesto di pomodori secchi, e soffriggere in olio. A parte mettere farina asciutta in una padella e dorarla leggermente. Aggiungere alle cipolle la farina così preparata, vino bianco ed un po' d'acqua e far restringere il brodo a fuoco normale.

2. Soffriggere le cipolle tagliate grossolanamente con basilico, menta, prezzemolo ed un po' d'acqua.

3. Soffriggere in olio d'oliva le cipolle lunghe con uno spicchio d'aglio e peperoncino, aggiungere un po' d'acqua e portare a cottura completa con fuoco molto basso.

4. Tagliare una cipolla grande a pezzi grossi, cuocere con acqua, olio e peperoncino. Ottima quando fa freddo.

Mosciame di tonno: ad usum delphini.

CAPPONATA (Cappon magro)

Fare una base di gallette bagnate con acqua ed aceto, e disporvi pomodoro crudo, qualche foglia di rughetta, tonno, cipolle, capperi, origano, sale, olio. Nelle occasioni speciali si aggiungeva aragosta bollita, acciughe, mosciame, pesce lesso, granchi, sardine salate, patate bollite, etc. Si parla ancora di legendarie capponate che riempivano un intero conchello, altrimenti utilizzato per fare il pane.

Quasi oliva speciosa in campis. (Ecclesiaste)

OLIVE DA CONFETTO

Intaccare le olive con tre, quattro spacchi e mettere in una giara con acqua fredda che andrà cambiata ogni giorno per circa 20 giorni.

Assaggiarle e, quando perdono l'amaro, metterle in salamoia. Questa andrà preparata a parte con acqua, sale, alloro e finocchio selvatico e fatta bollire. Utilizzare la salamoia quando è fredda aggiungendovi le olive ben sgocciolate.

Ed il colombo ritornò dall'America con un ramoscello di pomodoro.

POMODORI SECCHI

Tagliate in due i pomodori, preferibilmente rotondi ed esporli al sole ad asciugare cosparsi di sale grosso per 5/6 giorni. Metterli al coperto durante la notte. Una volta secchi si dispongono in un contenitore di vetro con sale grosso e foglie di basilico tra uno strato e l'altro. Si possono anche conservare sott'olio.



Illustrazione di Bruno Moro

Stanno a bere e a mangiare, chi biscotti,
chi pane e chi lenticchie accompagnate
da focacce; non c'è manicaretto
che manchi, e i frutti che la terra nera
produce eccoli tutti, in quantità.

...
uno procura il silfio, uno, il pestello,
altri l'aceto

...
uno la melagrana, un altro il sesamo

(Solone)

Com'è bello, d'inverno, chiaccherare intorno al fuoco
sopra un divano morbido, pieno di cibo, e dire,
bevendo un vinellino dolce e sgranocchiando ceci:
"Di dove sei? Come ti chiami? E dimmi un po', l'età?
Quant'anni avevi quando venne il Medo?"

(Senofane)

Ho spezzato un frammento di focaccia sottile,
ho scolato un orciolo di vino: il mio pranzo.
Ora faccio vibrare
mollemente la mia cetra d'amore,
canto la serenata alla ragazza.

(Anacreonte)

Pasta al sesamo, fiocchi
di grano, pizze dolci,
miele chiaro fra tante leccornie .

(Stesicoro)

Via dalla mia tana, topo notturno:
nella misera dispensa di Leonida
c'è poco. Una presa di sale e due
pani d'orzo: la dieta che i miei avi
mi lasciarono; e di questa mi vanto.

(Leonida)

Una mela granata dalla gialla
veste, un fico dalla buccia rugosa,
un tralcio ancora verde
strappato ad una rosea vite, e un pomo
dal soave odore coperto di lieve
peluria, e una noce nella verde
scorza socchiusa, e un fresco cocomero
colto a terra tra le foglie, e un'oliva
quasi matura con la buccia d'oro,
tutto ciò, o Priapo, amico dei viandanti,
ti dedicò Lamone il giardiniere,
pregandoti di dare forza agli alberi
ed alla sua salute.

(Filippo)

Fresca aria d'autunno
con le nostre mani sbucciamo
melanzane e meloni.

(Basho)

Sotto i ciliegi
zuppa, pesce marinato ed altro ancora
cadono i fiori.

(Basho)

Sotto la pentola
l'ospite accende il fuoco
per il freddo della notte.

(Basho)

In entrambe le mani
pesche e fiori di ciliegio
ed anche un dolce di riso.

(Basho)

Dovevi restar verde!
Perché cambiasti colore
peperoncino rosso?

(Basho)

La moglie sventaglia il riso caldo
il miglior piatto per lui
nel piacere di una fresca sera.

(Basho)

Tutti i suoi giorni sono dolori
E il suo lavoro è una rabbia
neanche la notte ha requie il suo cuore
è miseria anche questo.
L'unico bene dell'uomo
è che mangi e che beva
e che dia alla sua gola
qualche bene con la sua pena.

(Ecclesiaste)

Plus douce qu'aux enfants la chair des pommes sures

(Rimbaud)

ALTRI MIE FAVORITI

De iure condito.

SALSA RAVIGOTTA

Tritare finemente una cipolla, lavarla, asciugarla e condirla con capperi, trito di prezzemolo ed altri odori (erba cipollina, dragoncello), olio, aceto. Per pollo lesso.

Gli architetti nascondono i loro misfatti dietro le mura, i medici sotto terra ed i cuochi in tutte le salse.

SALSA VERDE

Tritare con la mezzaluna prezzemolo, filetti di acciuga dissalati e diliscati, fettine di citriolo, una patata lessa, aglio, capperi, cipolla e poi allungare con olio ed un po' d'aceto o succo di limone.

Era un personaggio divino, ma prendeva subito d'aceto.

VINAIGRETTE

Sciogliere il sale nell'aceto e unirlo all'olio nella proporzione rispettivamente di un terzo e due terzi. Si possono anche aggiungere due o tre spicchi d'aglio leggermente schiacciati, che si tolgono dopo aver lasciato il tutto marinare per circa due ore. Alcuni mettono anche rosmarino.

È difficile non fare un sol boccone della nouvelle cuisine.

CITRÒNNETTE

Stessa preparazione della ricetta precedente sostituendo il succo di limone all'aceto. Ottima per insalate.

Il dominio incontrastato del prezzemolo appare ormai alla fine ed inizia a mostrare qualche rughetta.

SALSA AL PREZZEMOLO

Ridurre in poltiglia, prezzemolo, aglio, un piccolo peperone arrostito e spellato, salare e diluire con olio d'oliva. Per pesce o pollo alla griglia e sulla pasta.

Se si cerca lo scalogno si ha certamente scalogna.

SUGO FINTO

Affettare sottilmente cipolla, sedano e carota e soffriggere con un trito di prezzemolo, funghi secchi, precedentemente fatti rinvenire in acqua tiepida per venti minuti, ed un chiodo di garofano. Quando il tutto prende colore aggiungere del vino bianco, far ridurre quasi completamente e quindi mettere la polpa di pomodoro tagliata a pezzi e salare. Far cuocere per circa un'ora a fuoco lento in un tegame coperto, aggiungendo acqua se occorre. Si possono condire pasta e risotti.

Bastano un tagliere, un coltello e, se proprio non potete farne a meno, una mezzaluna.

SALSA CRUDA

Spellare i pomodori (fare due incisioni sulla punta e mettere alcuni secondi in acqua bollente), togliere i semi, asciugarli, tagliarli a piccoli pezzi ed unirvi aglio tritato, basilico, olio d'oliva, sale e peperoncino. Aspettare un'ora prima di servire, ad esempio con pescespada alla griglia od altri pesci.

Dopo un buon pranzo si può perdonare chiunque, anche i nostri parenti. (Wilde)

SALSA PER PESCE LESSO

Fare un trito di cuore di sedano, prezzemolo, cipolla, acciughe dissalate e diliscate ridotte a poltiglia, altri odori (cerfoglio, dragoncello), capperi, scorza d'arancio o di limone ed allungare con olio d'oliva ed un po' di succo di limone.

L'abilità nell'usare mortaio e pestello non abbandona mai. (proverbio giapponese)

SALMORIGLIO

Mettere in una ciotola un bicchiere d'olio con qualche goccia d'acqua, sbattere sino a emulsionare, unire il succo di due limoni, origano e prezzemolo tritati e sale. Scaldare a bagnomaria e servire calda per pesce arrostito od alla griglia ed anche pollo. Altri uniscono succo di limone ad analoga quantità d'olio, aglio e prezzemolo tritati, poco origano ben sbriciolato, sale e peperoncino. Si può anche usare per condire cuori di carciofo, fave fresche, asparagi, etc.

Non si capisce se siano più oscure le battute o i battuti.

PESTO DI OLIVE

Ridurre in poltiglia olive nere snocciolate, filetti di acciuga diliscati e dissalati, foglie di basilico o alternativamente rosmarino, aglio, capperi, finocchietto selvatico, scorza d'arancia grattugiata, olio d'oliva, succo di limone e peperoncino. Spalmare su crostini, pomodori o condirvi la pasta usandolo da solo o aggiungendolo alla salsa di pomodoro.

Extravergine, di olive raccolte a mano e macinate a freddo in molazze di pietra: non avrai altro olio all'infuori di me.

OLIO D'OLIVA AL PEPERONCINO

Sbriciolare abbondante peperoncino il più piccante possibile sino a ricoprire circa due dita del fondo di una bottiglia e riempirla d'olio. Scuotere prima dell'uso e non esagerare nelle dosi.

L'olio d'oliva è l'unico senza macchia.

OLIO D'OLIVA CON AGLIO E ROSMARINO

Pulire accuratamente i rametti di rosmarino con uno straccio non troppo bagnato, staccare le piccole foglie scartando gli stecchi e metterle sul fondo della bottiglia con aglio finemente tritato. Coprire con olio e mantenere in un posto fresco.

Olio d'oliva con macchia mediterranea.

OLIO D'OLIVA CON ROSMARINO

La stessa procedura di prima con due o tre rametti di rosmarino da mettere in una bottiglia d'olio. Usare dopo circa due mesi.



Chi di cucina ferisce di cucina perisce

"Dacci oggi il nostro riso quotidiano": il Padre Nostro degli asiatici sarebbe più allegro.

RISO AL VAPORE ALLE ERBE

Cuocere al vapore il riso con asparagi ed altre erbe selvatiche (vedi pag. 60) e aromatiche e condire con olio, se piace aromatizzato.

"Eppure con il riso la situazione non è certo più allegra", ribatte lo stitico.

RISO CON L'INDIVIA

Far soffriggere la cipolla tritata finemente e quando imbondisce aggiungere l'indivia tagliata a pezzi. Far rosolare un po' ed aggiungere l'acqua necessaria a far bollire il riso, che deve risultare abbastanza acquoso.

La società è composta di due grandi categorie di persone: chi ha più cibo che appetito e chi ha più appetito che cibo. (Chamfort)

RISO INTEGRALE AL FORNO

Cuocere a parte il riso integrale. In una padella preparare delle melanzane al funghetto cui, se piace, aggiungere nella fase finale del tofu. Preparare un sugo di pomodoro a crudo. Mettere in una teglia il riso integrale cotto unito alle melanzane, coprire con il sugo di pomodoro e cuocere al forno per 30 minuti. Parmigiano a piacere.

Com'eran dolci, tenere e belle le mosciarelle. (Pascoli, attribuita)

RISO E CASTAGNE

Mettere a bagno le castagne secche per circa 12 ore e bollire in acqua e sale ed unirle al riso all'inizio della cottura. Si possono usare anche quelle fresche (per sbucciarle friggerle in abbondante olio per due minuti a 130-140° dopo averle incise).

Bisogna sempre alzarsi da tavola con la fame ed al ristorante talvolta anche con la rabbia.

POMODORI DI RISO

Scegliere dei grossi pomodori tondi casalinghi maturi ma ancora ben sodi, tagliare la calotta il più alta possibile, svuotare con un cucchiaino la parte centrale della polpa, eliminare semi ed acqua. Preparare il ripieno pestando insieme aglio, mentuccia (altri prezzemolo, timo, origano, peperoncino), aggiungere la polpa tritata, poco olio ed il sale, cuocere il riso in abbondante acqua per 8 minuti, scolare bene ed aggiungere il resto nel ripieno, lasciare riposare per circa mezz'ora e riempirne i pomodori, precedentemente leggermente salati all'interno, e ricoprirli con la calotta. Mettere in una teglia oleata con un po' di purea di pomodoro e patate a fette. Passare nel forno ben caldo sino a cottura del riso per circa 20 minuti.

Mangiava come un uccellino: ogni giorno la metà del proprio peso.

RISO E BISI

Non si tratta di un risotto vero e proprio, ma di una minestra piuttosto densa. Utilizzare piselli piccoli e molto dolci, sgranarli conservando parte delle bucce, che farete cuocere per circa dieci minuti in acqua salata per passare poi il tutto in setaccio per ottenere un liquido piuttosto cremoso. Far soffriggere in olio della cipolla tritata finemente, aggiungendo anche prezzemolo tritato (ora si preferisce aggiungerlo alla fine), farvi saltare i pisellini per una decina di minuti, versare il riso ed un po' di brodo di bucce, che aggiungerete rimestando continuamente per mantenere la stessa densità al risotto. Controllate il sale ed all'ultimo momento spolverate di parmigiano.

La volpe e l'uva: passa.

MINESTRA DI RISO CON PATATE, SEDANO E CAROTA

Tagliare le patate, il sedano e la carota a tocchetti uguali, insaporire il tutto in un soffritto di cipolla, aggiungere l'acqua, salare e farvi bollire il riso.

Al posto di un fritto misto di more.

RISOTTO DI MARE

Fare un soffritto di cipolle, aglio e peperoncino. Farvi tostare il riso e continuare la cottura con brodetto di pesce ed aggiungendo in ordine di cottura molluschi e crostacei. Alcuni lo preferiscono rosso con l'aggiunta durante la cottura di salsa di pomodoro.

Chi mangia dimentica la fame altrui. (Fisher)

RISOTTO NERO

Fare un veloce soffritto in un tegame con olio, cipolla affettata, aglio, foglie d'alloro ed aggiungere le seppie pulite e tritate finemente. Salare, aggiungere un bicchiere di vino bianco e lasciar cuocere per circa mezz'ora a fuoco moderato aggiungendo a metà cottura l'inchostro delle seppie. Unire il riso e terminare la cottura con brodetto di pesce o anche acqua. Quando il riso è al dente spegnere e lasciar stufare per qualche minuto. Le due o tre foglie d'alloro possono essere tolte a metà cottura.

Il riso abbonda nelle bocche degli sciocchi?

INSALATA DI RISO

Bollire o cuocere al vapore il riso ed unire verdure crude già condite con olio, aceto ed odori (carote grattugiate, cuore di sedano senza i nervi e filetti, ravanelli, pomodorini, etc, acciughe e tonno sott'olio, bottarga, salmone affumicato, etc o verdure cotte, asparagi, peperoni, melanzane, funghi, salsefriche, cardi, carciofi, olive, capperi etc). Assolutamente da evitare i sottaceti rancidi ed i würstel. Servire fredda dopo averla lasciata riposata almeno un paio d'ore.

Chi è satollo non può essere infame.

RISO SALTATO IN PENTOLA

Bollire o meglio cuocere al vapore riso lungo della varietà indica (patna, basmati, etc) e saltarlo in padella con olio d'oliva, pezzi di pollo, verdure, uva passa, pinoli, zafferano ed altre spezie.

La folla urla con una sola grande bocca, ma mangia con mille piccole. (Lec)

MEJARADA

Mettere a bollire insieme (o separatamente in quanto le lenticchie precedentemente ammollate richiedono meno tempo) riso integrale e lenticchie. Quando il tutto è quasi cotto tagliare finemente una cipolla e farla imbianchire con olio. Scolare riso e lenticchie, unirvi le cipolle e servire. Alcuni condiscono il riso con il solo sugo delle cipolle, che vengono servite a parte.

Chissà come si diventava rossi prima della scoperta dell'America.

SUGO DI POMODORO A CRUDO

Mettere in una terrina pomodori freschi (sbollentati per alcuni secondi, immersi in acqua fredda, spellati e passati), alcuni spicchi d'aglio spaccati in quattro, se piace peperoncino, un mazzetto di prezzemolo legato, alcune foglie di basilico. Cuocere a fuoco allegro per circa 15 minuti, ritirare il mazzetto di prezzemolo, ed aggiungere altro basilico tritato grossolanamente prima di versare sulla pasta appena scolata. Parmigiano facoltativo. Come alternativa si può far insaporire l'olio con aglio e basilico che poi si tolgono prima di mettere i pomodori. Aggiungere altro basilico al momento di condire.

Solo la pasta di grano duro resiste alla tortura dell'acqua bollente.

PASTA AL POMODORO ESTIVA

Mettere in una zuppiera dei pomodori maturi spellati e sgocciolati, schiacciarli con una forchetta, condire con olio, sale, basilico, uno spicchio d'aglio da togliere prima di servire, se piace un po' di pasta di acciughe. Coprire e lasciare insaporire per circa due ore. Usare preferibilmente pasta lunga, ben al dente e spruzzate di basilico fresco.

La pasta deve essere servita al dente e ardente.

SPAGHETTI AI POMODORINI

Scaldare l'olio, mettervi uno o due spicchi d'aglio, togliere dal fuoco, aggiungere pomodorini ben maturi spaccati in quattro e continuare la cottura per qualche minuto. Scolate gli spaghetti bene al dente e conditeli con i pomodori ed in cima qualche foglia al basilico.

De iure condendum ...

SPAGHETTI AI PESCI SCAPPATI

Solo nel caso in cui si posseda uno stomaco che permette di digerire anche le pietre, scegliere due o tre piccoli pezzi di scoglio con alghe (preferibilmente con lattuga di mare), farli bollire con abbondante acqua ed odori (ruggetta selvatica), filtrare l'acqua e cuocervi la pasta da condire poi con un filo d'olio. Alternativamente si possono far bollire in poca acqua, filtrarla, farla ridurre ed usarla per condire gli spaghetti come sopra. Oppure farvi insaporire granchietti, patelle, conchiglie ed altri frutti di mare con cui condire la pasta.

Matterello: strumento un tempo usato per trasformare un marito indigesto in una buona pasta d'uomo.

SPAGHETTI OLIO, AGLIO E PEPERONCINO

Circa tre minuti prima che gli spaghetti siano pronti scaldare lentamente l'olio (un bicchiere per sei persone), spegnere il fuoco e mettervi l'aglio tritato e dopo un po' il peperoncino. Scolare la pasta, mischiare velocemente e spruzzare il prezzemolo appena tritato. Alcuni mettono l'aglio e peperoncino interi per poi toglierli prima di condire ed altri ancora aggiungono succo d'aglio appena spremuto.

Fate vedere di che pasta siete fatti!

SPAGHETTI AL TARTUFO NERO DI NORCIA

Prima di cuocere la pasta scaldare dell'olio con uno spicchio d'aglio, e spegnere il fuoco per permettere all'olio di raffreddarsi. Mettere a bollire degli spaghetti non troppo sottili e appena prima che siano cotti aggiungere all'olio il tartufo nero appena grattugiato con apposita grattugia, mescolare e condirvi gli spaghetti bene al dente. Se piace si può aggiungere una punta di peperoncino.

Non abbandonate la pista battuta.

SPAGHETTI AI PRATAIOLI

Usare solo prataioli o champignons de Paris, passarli al frullatore sino a ridurli in poltiglia, ed aggiungerli all'olio caldo con aglio dove è stata disciolta una acciuga lavata e diliscata. Soffriggere per qualche minuto e condirvi gli spaghetti. È facoltativo il peperoncino.

Honni soit qui mal y pense: la pattona è solo una schiacciatina di farina di castagne conservata in foglie sempre di castagno.

SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

Fate scaldare l'olio in un tegame ed unite la polpa di olive schiacciate grossolanamente, acciughe ridotte a poltiglia ed aglio tritato finemente. Non appena l'aglio accenna a colorire aggiungere pomodori maturi a dadini senza semi previamente spellati e lasciati asciugare, capperi lavati e schiacciati. Condirvi spaghetti, bucatini o penne, spolverarli di prezzemolo tritato ed aggiungere un filo d'olio crudo.

Tutte le rivoluzioni cominciano per strada e finiscono a tavola. (Longanesi)

SPAGHETTI ALLA CHECCA

Tritare a piccoli tocchetti olive bianche e nere, sedano, cipolla, carote, aggiungere capperi e pinoli e versare il tutto sulla pasta appena scolata con olio di oliva aromatizzato (al basilico o volendo al peperoncino).

I malvagi bevevano acqua, come ha abbondantemente dimostrato il diluvio.

SPAGHETTI AGLI AGRETTI

Cuocere insieme spaghetti ed agretti, condire con olio aromatizzato. Si possono anche unire agli spaghetti alla checca.

Chiedete un favore sempre dopopranzo, non fatene se non prima di pranzo. (Dossi)

PENNE AI POMODORI GRATINATI

Mettere in una teglia dei pomodorini tagliati a metà, condire con olio, aglio affettato finemente, pangrattato, una spruzzata di parmigiano, basilico ridotto a pezzi con le mani. Passare il tutto al forno per circa un'ora e condirvi le penne.

Quante indimenticabili pagine della cucina sono state scritte con le penne!

PENNE ALL'ARRABBIATA

Prendete dei pomodori ben maturi, spellateli, fateli asciugare e dopo aver soffritto leggermente due spicchi d'aglio aggiungete i pomodori e peperoncino rosso, dosando a piacere ma tenendo conto che il gusto deve essere piuttosto deciso. Condite le penne al dente anche con basilico o prezzemolo ed è proibito il formaggio.

Gola e vanità! Due passioni che crescono con gli anni. (Manzoni)

PESTO ALLA GENOVESE

In un mortaio di marmo, con un pestello di legno, pestare basilico genovese a foglia piccola non lavato, aglio, pinoli, a piacere noci, foglie di lattuga o di spinaci per dare colore. Il movimento richiesto è una alternanza di colpi e di movimenti circolari sempre nello stesso senso. Una volta che il tutto è ridotto a poltiglia aggiungere pochissimo sale, olio d'oliva, pecorino fresco per rendere cremoso il pesto ed alla fine parmigiano grattugiato o, se si vuole un gusto più forte, pecorino stagionato. Mettere a bollire le linguine o trenette con le patate tagliate sottili e/o fagiolini freschi in modo che il tutto raggiunga il giusto punto di cottura contemporaneamente. I veri genovesi mettono le patate spaccate in quattro nell'acqua fredda. Mentre la pasta bolle allungare il pesto con un piccolo mestolo di acqua di cottura per evitare che il risultato sia troppo asciutto, aggiungere altro olio se occorre, condirvi la pasta e servire immediatamente spolverando di grana. In molti libri di cucina si suggerisce il pecorino stagionato unito al parmigiano, unico modo di rovinare i sapori dei due formaggi. Il vero pesto veniva preparato con il pecorino di due giorni in provenienza dalla Sardegna che ben si prestava a essere amalgamato con pecorino stagionato o, per un gusto più delicato, con parmigiano.

Se non pesto il pesto non mangi, se non mangi il pesto ti pesto.

PESTO ALLA TRAPANESE

Sbollentare molte mandorle, togliere la buccia e pestarle sino a ridurle in pontiglia con poco basilico fresco, olio d'oliva, aglio, poco pomodoro maturo, peperoncino a piacere. Far cuocere dei fusilli stretti e servirli con l'eventuale aggiunta di pomodori maturi a pezzettini, e melanzane fritte. Al posto dei vegetali si può usare pane raffermo grattugiato e saltato in padella.

Dove si dimostra che anche le teste di rapa possono essere delle cime.

ORECCHIETTE E CIME DI RAPA

Pulite e lessate le cime di rapa in abbondante acqua salata, scolandole ancora leggermente dure. Cuocere la pasta nella stessa acqua delle cimette di rapa, scolarla, metterla in una zuppiera insieme alla verdura, condendo con abbondante olio, se piace peperoncino, pecorino o ricotta secca grattugiata.

Vedo spaccarsi in un mare di rosso i pomi delle esperidi e sarà per tutti la solita pizza. (Sibilla cumana)

CONCHIGLIE AL CHIARO DI LUNA

Tagliare un cavolfiore e 4 patate a tocchetti, portare a bollire tre litri di acqua, salare, aggiungere i vegetali, lasciarli bollire per circa cinque minuti o finché sono mezzo cotti, aggiungere circa 400 grammi di pasta e quando è al dente scolare velocemente il tutto e condire nel piatto di portata con olio d'oliva e parmigiano. Servire ben caldo.

A nessuno piovono le lasagne in bocca.

LASAGNE ALLA VERDURA

Preparare la pasta, cuocerla e fare degli strati condendoli esclusivamente con pomodoro a pezzetti condito con poco olio e basilico, melanzane saltate in padella, fagiolini verdi appena sbollentati e zucchine tagliate a sottili fettine. Passare al forno a calore moderato per circa 30-45 minuti.

Dottò, detto tra noi, vuol mettere un bel piatto di fettuccine? (unico commento italiano alla cucina d'altri paesi).

FETTUCINE VERDI

Ridurre in poltiglia con la mezzaluna o con un frullatore una quantità doppia di spinaci (ben lavati e privati di gambo e parti più dure) della pasta che si intende preparare, spremere tutto il succo dopo averli messi in una garza in un piccolo recipiente che poi si metterà a bagnomaria in acqua fredda. Scaldare il tutto lentamente sinché il succo inizia a coagularsi, schiumare se occorre e raccogliere il verde coagulatosi da usare per la preparazione delle fettuccine o anche di gnocchi di patate o di farina. Si può anche aggiungere al pesto per dare colore.

Ortica: pianta la cui sopravvivenza è legata alla tonache che le vengono gettate.

PASTA ED ORTICHE

Far cuocere la pasta con cimette di ortiche e condire con olio d'oliva.

Sogno: io mangio, tu mangi, egli mangia, noi mangiamo, voi mangiate, essi ingrassano.

TIMBALLO DI ZITE

Far cuocere le zite sino a metà cottura, condirle con parmigiano o pecorino ed una salsa di pomodoro al basilico, aggiungete foglie di basilico fresco, disponetele in una teglia dai bordi alti e aggiungete pomodori tagliati a grosse rondelle, pangrattato ed olio d'oliva. Mettere al forno ben caldo con un po' d'acqua di cottura sino a gratinarle.

Amore al buio, dormire soli, mangiare in silenzio: tre sciocchezze. (Ojetti)

SPAGHETTI ALLE VONGOLE VERACI

Far soffriggere le vongole con olio, aglio e prezzemolo e se piace peperoncino e condirvi gli spaghetti bene al dente.

Bisognerebbe innalzare un monumento al mitile ignoto.

PASTA DI FAGIOLI CON COZZE

Mettere a parte a bollire i fagioli bianchi fatti precedentemente ammolare. In un'altra pentola cucinare le cozze in poca acqua con aglio e prezzemolo e se piace peperoncino. Quando sono aperte versatevi i fagioli già cotti, la pasta al dente (maccheroni possibilmente fatti in casa) e far stufare per qualche minuto. La pasta deve risultare piuttosto asciutta.

Sò da gnocchi ste' patate. (richiamo di venditrice romana)

GNOCCHI DI PATATE

Cuocere al vapore o bollire 400 grammi di patate grosse e gialle, sbucciarle, passarle al setaccio ed unirle a 150 grammi di farina, lavorare l'impasto e fare dei cilindri dello spessore di un dito indice e lunghi circa 30 cm, spolverare bene di farina e tagliare a dadini di circa 2-3 cm. Spolverarli di farina e premerli con il pollice sul fondo del setaccio di giunco. Cuocerli in acqua sinché non vengono a galla, scolarli e condire con sugo di pomodoro e basilico.

Non abbiate paura d'essere considerati un cuoco in erba.

ZUPPA DI VERDURE SELVATICHE SARDA

Preparare un soffritto con aglio, cipolla, sedano, prezzemolo, un pesto di pomodori secchi ed olio d'oliva. Aggiungere acqua e dopo un po' unire le verdure, lavate e preparate, che devono bollire per circa un'ora: ravanastro (*raphanus raphanistrum*), cicerbita crespina (*sochus arvensis*), aglio triquetto (*allium triquetrum*), bietola selvatica (*beta vulgaris*), vari tipi di cardo (*eryngium campestre*, *cynara cardunculus*, *carduus silvestris*, *carduus pycnocephalus*, *onopordon achantium*) terfezia leonis, cicoria selvatica (*crepis vesicaria*), radichella (*Hyoseris radiata*), finocchio selvatico (*foeniculum vulgare*), romice (*rumex conglomeratus*, *scutatus* o *crispus*), latticrepolo (*chondrilla juncea*) crescione (*nasturium officinale*), rosolaccio (*papaver rhoeas*), cicerchia (*lathirus pratensis*), ruchetta (*diploaxis tenuifolia*), acetosella (*oxalis acetosella*), borragine (*borago officinale*), strigolo (*silene cucubalus*) e dente di leone (*taraxacum officinale*). Si può aggiungere formaggio pecorino fresco a fette sottili e fregula (*cus cus*).

Chi mangia prodotti raffinati è un cretino integrale.

MACCO DI SAN GIUSEPPE

Mettere a bagno in acqua leggermente salata i legumi secchi (fave sgusciate, piselli, ceci, fagioli ad eccezione delle lenticchie che sono di più rapida cottura) 12 ore prima e metterli a cuocere tutti insieme a fuoco lento in una pentola di coccio aggiungendo a metà cottura lenticchie, borragine, finocchio selvatico, pomodori secchi e cipolla il tutto tritato. Dopo circa tre ore il minestrone è pronto. Aggiungere olio, sale e peperoncino a seconda dei gusti e servire con dadini di pane tostato e farvi cuocere pasta piccola (corallina).

Piluli de cusina et decot de cantina. (proverbio valtellinese)

ZUPPA DI FAGIOLI

Mettere a parte a bollire i fagioli. Fare un soffritto con cipolla, aglio, sedano bianco tritati finissimi, abbondante olio e peperoncino. Non appena il soffritto imbondisce aggiungere uno o due mestoli dell'acqua di cottura dei fagioli, ed unirli ai fagioli. Se piace si può unire del cavolo (possibilmente nero) previamente bollito ed insaporito nel soffritto, terminare la cottura e versare su fette di pane integrale abbrustolite.

Non voler mangiare fagioli è un fatto di cultura.

ZUPPA LOMBARDA

Lessare in una pentola di coccio con acqua e sale ed odori (salvia) un chilo di fagioli, mettere nei vari piatti pane casereccio raffermo o abbrustolito, versare in ogni piatto un mestolo abbondante di fagioli con la loro acqua e condire con olio ed un filo d'aceto. Servire non troppo calda.

Cavolo riscaldato non fu mai buono?

RIBOLLITA

Mettere a bollire a parte in una pentola i fagioli cannellini bianchi. In un'altra pentola fare un soffritto con aglio, cipolla e due coste di sedano tritate finemente ed aggiungere via via, man mano che li preparate, cavolo nero e cavolo verza tritati, bieta, una patata, trito di pomodori sechi e peperoncino (se piace), timo e sale. Se le verdure minacciano di attaccarsi aggiungere acqua dei fagioli. Quando questi ultimi sono cotti, passarne un terzo ed aggiungere con i rimanenti intatti. Terminare la cottura del tutto e versare su strati di pane casereccio raffermo. È buona anche tiepida ed a piacere si può condire con olio crudo e cipolla tritata finemente. Il giorno dopo si può far ribollire, stando attenti che il fondo non bruci (togliere al primo accenno di bollore).

Spezzando insieme il pane si rinsaldano le amicizie.

ACQUACOTTA

Far insaporire in un tegame di coccio una cipolla affettata e poi aggiungere sale ed un bicchiere di vino, le verdure selvatiche (oppure patate, carote, pomodori, cardi, cicoria, un fungo etc.). Alla fine insaporire con erbe aromatiche e peperoncino e servire su fette di pane casereccio.

L'acqua è un lusso che si può apprezzare solo quando si giunge alla purezza ed occorre farle tanto di berretto. (Sibilla frigia)

ZUPPA MITUNÀ

Far bollire tutti insieme con solo acqua e sale i vari vegetali e legumi di stagione: fagioli anche secchi, zucchine, patate, cavolo, cipolle o porri, etc., versare il tutto in una zuppiera sopra pezzi di pane raffermo e condire solo con un filo di olio a crudo. Una spolverata di parmigiano è un lusso delle grandi occasioni.

La bulimia colpisce quando meno te lo aspetti e ti fa mangiar pane a tradimento.

PAPPA AL POMODORO

Tagliare a dadini pane toscano sciocco leggermente raffermo, farlo saltare in una pentola con olio, aglio e salvia, aggiungere la purea di pomodoro ed il sale, basilico fresco e portare sino a bollire per circa cinque minuti. Aggiungere acqua sino a coprire e cuocere a fuoco lento, mescolando spesso, per circa trenta minuti. Servire tiepida eventualmente con una spruzzata di parmigiano.

Nella fontana di farina non va molt'acqua.

PANADELA

Tagliare a fette sottilissime del pane comune raffermo, metterlo in un tegame con acqua, sale ed un filo d'olio e farlo sobbollire per circa 20 minuti. La panadela non deve risultare troppo liquida e si condisce nei singoli piatti con parmigiano grattugiato.

Trattate non trattar cose trattate. (Dante, attribuita)

MES-CIÙA

Mettere a bagno insieme la notte prima ceci e grano (quello duro richiede 48 ore) ed a parte i fagioli cannellini in molta acqua. Far bollire prima in acqua leggermente salata ceci e grano e dopo un'ora aggiungere i fagioli, che possono anche essere cotti a parte ed uniti ai ceci e grano 15 minuti prima della fine della cottura. Salare ancora se occorre e servire. Ogni commensale condirà a piacere con olio, erbe aromatiche digestive (maggiorana, timo, origano se fredda).

Ormai la minestra si scodella solo nei piatti.

MINISTRONE ALLA TOSCANA

Fare un soffritto di aglio, cipolla, prezzemolo, carote ed una punta di sedano tutti tritati finissimi. Quando imbiondiscono aggiungere, tagliate a fette, due patete grosse, tre zucchini, mezzo cavolo, un po' di fagiolini, porri. Quando il tutto ha preso sapore, aggiungere l'acqua necessaria e lasciare bollire a lungo. A metà cottura aggiungere pezzi di carciofo e di funghi (anche porcini), asparagi e dadini di crosta di parmigiano pulita. Quando tutta l'acqua si è ritirata si serve così com'è (oppure si passa) con crostini fritti. Un'altra versione prevede di passare il tutto dopo la cottura della prima fase ed aggiungere a pezzi i carciofi, funghi, ed asparagi, parmigiano; che quindi saranno in evidenza nel passato al momento di servire.

Chi mi da da mangiar, tengo da quello.

MINISTRONE AL PESTO

Si possono utilizzare a piacere le verdure di stagione (pomodori, carote, zucchine, cipolle, spinaci, bietole, cavolo cappuccio, melanzane, funghi, piselli freschi, favette fresche, zucca, etc.). Far bollire i fagioli se secchi con salvia ed alloro o unirli direttamente se freschi. Mettere il tutto tagliato a dadini in una pentola, far bollire finché le verdure son quasi disfatte, salare, aggiungere, se piace, il peperoncino, buttare le trenette od il riso, quando pasta o riso sono quasi cotti unirvi il pesto, terminare la cottura, stufare per qualche minuto e servire con un filo d'olio crudo.

L'uomo bionico spolverò tutto mangiando a quattro ganasce.

MINISTRA SODA

Fare in un tegame un soffritto di cipolla, aggiungere carota, cime di cavolfiore e coste di sedano finemente tritati, pomodori maturi a dadini spellati e coprire con il brodo di magro (vedi pag. 67). Aggiungere il peperoncino, far cuocere per circa mezz'ora, salare e poi buttarvi gli spaghetti spezzati molto corti (la pasta cuocendo dovrebbe assorbire quasi tutto il liquido). Servire spruzzando di prezzemolo tritato, formaggio grattugiato ed olio crudo. Un cucchiaino infilato nella minestra non dovrebbe rovesciarsi.

*... inde domum me
ad porri et ciceris refero laganique catinum. (Orazio)*

PASTA E CECI

Mettete a bagno i ceci la sera prima, lavateli in più acque e metterli a cuocere in una pentola di coccio a fuoco lento con abbondante acqua fredda, due rametti di rosmarino, aglio, sale e, se piace, peperoncino. Preparate a parte la salsa con olio, aglio tritato (o intero se si preferisce toglierlo) ed altro rosmarino. Non appena l'aglio imbidisce togliete il tegame dal fuoco, unite alcuni filetti di acciughe lavati e diliscati (alcuni li riducono previamente a poltiglia). Versate il tutto sui ceci, controllate il sale, aggiungete la pasta (lagane, canolicchi, ditalini) e terminare la cottura.

Convier quelqu'un, c'est de se charger de son bonheur pendant tout le temps qu'il est sous notre toit. (Brillat-Savarin)

ÇEIXEI IN ZEMIN

400 grammi di ceci, 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano, 200 grammi di funghi secchi, 1 bicchiere di olio, 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, 4 fette di pane oppure crostini di pane, 2 mazzi di bietole, sale.

Mettere a bagno in acqua tiepida i ceci il giorno prima. Il mattino seguente metterli in acqua calda con un rametto di salvia e lessarli per almeno due ore e mezzo. Mettere a bagno le verdure e rosolarle nell'olio. Aggiungervi quindi i funghi ed il concentrato di pomodoro diluito in poca acqua calda. Far cuocere una decina di minuti. Nel frattempo lavare e pulire le bietole, tagliarle a listarelle e aggiungerle ai ceci insieme al soffritto. Cuocere per un'altra mezz'ora buona. Friggere il pane e dividerlo nelle fondine. Versare sopra la zuppa dei ceci. Far riposare qualche minuto e servire. A piacere aggiungere formaggio parmigiano.

Resistete alla tentazione di mettere un po' di pancetta.

LENTICCHIE AL MODO DI CASTELLUCCIO

Mettere a bagno le lenticchie ben lavate in acqua tiepida per due o tre ore e poi farle bollire nella loro acqua per circa venti minuti. Aggiungere gli odori (cipolla, carota, sedano e se piace peperoncino) e terminare la cottura sempre a fuoco lentissimo per impedire che le lenticchie si spacchino.

Evitate la malerba sardonica!

LENTICCHIE E SCAROLA

Lessare le lenticchie in poca acqua con gli odori (cipolla, prezzemolo, aglio, sedano, carota e se piace peperoncino) e quando sono quasi cotte, insaporirle con la loro acqua in un soffritto di aglio, alloro, rosmarino ed un po' di pomodoro fatto saltare per qualche minuto. Aggiustare il sale. A parte si fa lessare la scarola al dente, si scola per bene, si taglia e si unisce alle lenticchie facendo riposare il tutto per qualche minuto.

*... quacumque libido est
incedo solus, percontor quanti olus ac far. (Orazio)*

ZUPPA DI FARRO

Fare un soffritto di cipolla, aggiungere uno spicchio d'aglio intero, salsa di pomodoro e vino bianco. Dopo 5-7 minuti aggiungere un litro d'acqua ed un chilo di farro. Aggiungere l'acqua necessaria durante la cottura ed una volta pronta servire con un filo d'olio crudo e pecorino romano grattugiato.

Se i vostri invitati fanno troppi complimenti all'inizio non intendono farveli alla fine.

FARRO E CABOCHA

Mettere 200 grammi di farro a mollo per 24 ore e farlo cuocere (si può usare la pentola a pressione giapponese per il riso scegliendo il programma per il risone). Nel frattempo spaccare a metà la zucca cabocha, togliere i semi e far bollire le due metà con poco sale. Schiacciare la polpa con la forchetta, aggiungere se piace un po' di peperoncino, un cucchiaino da caffè di noce moscata, molto parmigiano grattugiato ed allungare il farro in una pentola con latte magro facendo bollire il tutto per circa 2 minuti. Se si usa farro macinato fare una polenta con acqua e aggiunta finale di latte, ed unire alla fine la zucca con noce moscata ed il parmigiano.

Vita quieta, mente lieta, moderata dieta.

SOPA ALENTEJANA

Mettere sul fondo del solito coccio uno spicchio d'aglio a persona tagliato finemente, foglie di coriandrum sativum, olio d'oliva. Bollire a parte dell'acqua, versatene una piccola quantità su tale preparazione in modo che prenda sapore, aggiungere altra acqua e pane raffermo e servire ben calda. Come variante si possono aggiungere pezzetti di baccalà già bollito.

Il colmo per un cuoco: non avere sale in zucca.

MINESTRA DI CABOCHA

Far disfare i pezzi di cabocha, zucca giapponese con sapore di castagne, con olio, aglio e peperoncino, aggiungere acqua, salare e farvi cuocere la pasta.

Gli obesi vivono meno, però mangiano di più. (Lec)

BRODO DI MAGRO

Tagliate a dadini tre cipolle, 4 patate, sedano, carotine, tre pomodori, mettete il tutto nel solito coccio, coprite con acqua fredda e condite con sale e peperoncino. Cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza. Si può gustare con dadini di pane abbrustolito oppure filtrato ed usato per minestrine e risotti.

Chi l'ha fatta la beva.

BIDANNA ORUNESE

Far bollire in acqua una patata a persona, schiacciarle, rimetterle in acqua e far bollire ancora aggiungendo un po' di farina e prezemolo. Il lardo della ricetta originale può essere sostituito da un filo finale d'olio crudo.

Chi mangia solo polenta s'ingozza.

POLENTA E CAVOLO VERZA

Tagliare il cavolo a striscie, farle cuocere brevemente in acqua salata, scolarle e saltare in padella con aglio e olio. Unire il cavolo alla polenta mezz'ora prima della fine della cottura. Servire ben calda.

*Solo chi non ha fame è in grado di giudicare la qualità di un cibo.
(Morandotti)*

POLENTA E SARACCA

Pulire e scaldare una aringa affumicata sulla graticola e poi metterla (intera o a pezzi) su una fetta di polenta calda.

I cannibali preferiscono chi è senza ossa. (Lec)

TORTINO DI VERDURE

Tritare a pezzi finissimi verdure varie, prevalentemente zucchine, melanzane, patate, condire con olio d'oliva, aglio, odori e mettere in una forma di budino vuota all'interno e passare al forno.

Quien usa mantequilla es un burro.

PANNOCCHIE DI GRANTURCO BOLLITE

Scegliere delle pannocchie ancora tenere, liberarle dei filamenti e farle bollire con poca acqua per circa venti minuti. Servire caldisime ed ogni commensale le condirà con sale fino ed olio d'oliva, che sostituisce benissimo anche in questo caso il burro.

Chi trova un capello nella minestra prende facilmente cappello.

GAZPACHO

In un grande piatto fondo di vetro mescolare uno spicchio d'aglio finemente tritato, sei pomodori maturi a tocchetti, due cetrioli spelati, senza semi ed affettati, mezza tazza di peperoni verdi tritati ed una dose uguale di cipolle, due tazze di sugo di pomodoro, due cucchiaini di olio d'oliva, tre cucchiaini di sugo di limone, sale ed una spruzzata di prezzemolo sempre tritato finemente. Servire ghiacciato.

Vorresti sostituire la mezzaluna? Ma cosa ti frulla per la testa?

AJO BLANCO

Pestare in un mortaio 75 grammi di mandorle crude dopo aver loro tolto la pelle sbollentandole, uno spicchio d'aglio ed una presa di sale. Ridurre in poltiglia bagnando di tanto in tanto il pestello in acqua e poi aggiungere 100 grammi di mollica di pane bagnata in acqua e strizzata. Amalgamare bene ed aggiungere gradualmente 6 cucchiaini di olio battendo continuamente quasi fosse maionese (sic). Quando tutto l'olio sarà stato assorbito, aggiungere due o tre cucchiaini di aceto ed allungare con acqua. Quando il tutto si sarà disciolto si mette in una zuppiera versando altra acqua per un totale di un litro e mezzo. Si può servire molto fredda con crostini di pane o con uva (rosata o moscatello di Malaga, pelando preferibilmente gli acini). Le fasi iniziali possono essere accelerate mettendo il tutto in un frullatore.

L'indimenticabile sapore delle cose di un tempo per alcuni sarà quello attuale.

PANZANELLA

Prendere del pane toscano senza sale un po' raffermo, bagnarlo in acqua, strizzarlo, sbriciolarlo. Aggiungere un battuto di cipolla bianca dolce, cetrioli e basilico e condire con olio, aceto, sale e peperoncino. Si può variare la ricetta a piacimento aggiungendo pomodoro, sedano, radicchio verde, olive, piselli dolci freschissimi, ceci freschi, fave fresche, etc.

La cucina dovrebbe rimanere al suo più acconcio stato di tradizione orale.

PANZANELLA ABRUZZESE

Bagnare leggermente il pane con olio ed aceto, salare se occorre e cospargere di foglie di maggiorana fresche.

Neanche un buon avvocato mi difenderà dall'accusa di ricettazione.

GUACAMOLE

Unire la polpa di due avocados, mezza cipolla tritata finemente, pezzi di pomodoro spellato, foglie di coriandolo fresco tritate e servire in un piatto guarnito di lattuga.

Molti si chiedono perché non si dica più "buon appetito". La ragione è semplice: la metà delle persone è a dieta, l'altra metà soffre di stomaco.

RAITA

Mescolare 250 grammi di iogurt magro sino a ridurlo in crema, aggiungere mezzo cucchiaino di polvere di semi di cumino appena tostati, un piccolo citriolo grattugiato e far raffreddare il tutto per mezz'ora. Servire con alcune foglie fresche di coriandolo (oppure prezzemolo o basilico) tritate.

Ti cucino per le feste: una minaccia sempre più terribile.

COURT BOUILLON

Il più semplice è quello per pesce bianco (spigole, dentici, saraghi, merluzzi, muggini, etc.): 10 grammi di sale per ogni litro di acqua.

Per salmoni e trote alcuni suggeriscono 8 litri d'acqua, un bicchiere da acqua abbondante di aceto, 125 grammi di cipolla affettata, 15 grammi di prezzemolo, mezza foglia di alloro, un ramettino di timo, 125 grammi di sale. Far cuocere per 45 minuti e fuoco basso a partire dall'ebollizione, passare e far raffreddare prima dell'uso.

Per rombi 7 litri di acqua, 1 di latte, 125 grammi di sale ed alcune fettine di limone senza scorza nè acini.

Il rapporto di court bouillon e pesce è di circa uno a tre ed il pesce deve essere comunque completamente coperto.

Ai venditori di fumo rimane per giunta tutto l'arrosto.

FUMETTO PER PESCE

Mettere in una casseruola con pochissima acqua spine e scarti di pesce (ma non interiora) tritati, un po' di cipolla affettata, prezzemolo e se piace peperoncino. Dopo qualche minuto di cottura versarvi del vino bianco ed un litro d'acqua. Salare, far bollire per circa trenta minuti e poi filtrare.

On devient cuisinier, mais on naît rôtiisseur. (Brillat-Savarin)

PESCE LESSO

Una delle preparazioni più difficili. Il pesce dovrebbe essere delicatamente immerso nel court bouillon freddo in una pesciera avvolta in garza per mantenergli aderenti gli odori. L'acqua deve solo sobbollire a fuoco lento per alcuni minuti nel caso dei pesci più grossi. Lasciare il pesce nel brodetto di cottura finchè il tutto ritorna a temperatura ambiente. Condire con olio, sale e limone od apposita salsa. Se amate più condimenti non lessate il pesce.

La maquereaubiotique.

PESCE ALL'ACQUA PAZZA

Mettere in una casseruola un trito d'aglio, prezzemolo, basilico (rosmarino, origano, timo, peperoncino), pomodori freschi o secchi a pezzi, olio d'oliva non troppo abbondante ed il pesce (normalmente bianco: dentice, ricciolette, occhiate, serrani), una presa di sale. Far cuocere a fuoco lentissimo e se piace aggiungere a metà cottura un bicchiere di vino bianco o vernaccia. Il pesce è pronto quando si stacca la pinna laterale di quello più grosso o di cottura più lenta. Ottimo anche il brodetto con galletta o bistoccu. Bisogna condire meno i pesci di migliore qualità e viceversa avere la mano più pesante con quelli meno nobili.

Molti sono pronti ad assicurare un posto in paradiso a chi si trova a suo agio tra i fornelli.

PESCE IN GUAZZETTO

Preparare un fumetto (acqua con cipolle, scarti di pesce, funghi, 1/5 di vino bianco, cipolla, carote, sedano, schiumare dopo pochi minuti) di pesce molto leggero senza pomodoro, filtratelo, aggiungete abbondante prezzemolo tritato e fettine sottili di limone e fatevi bollire il pesce (dentice, spigola, paggello, ombrina, sarago, etc.). Servire nel brodetto con il quale bagnare la polpa del pesce al momento di servire.

Non è male anche un cartoccio di caldarroste.

PESCE AL CARTOCCIO

Pulire del pesce bianco, metterlo in un foglio di alluminio (od apposita carta) condire con prezzemolo ed aglio tritato finemente (oppure cipolla e fettine di limone), aggiungere un po' d'olio e vino bianco, e mettere al forno non troppo forte (calcolare circa 40 minuti per un pesce di un chilo). Ci si può sbizzarrire anche con altri aromi della macchia mediterranea ed accoppiando pesci e conchiglie.

La moderazione è come la sobrietà: vorremmo mangiare di più ma abbiamo paura che ci faccia male. (La Rochefoucault)

TRANCIA DI DENTICE CON PATATE E ZUCCHINE

Affettare il più finemente possibile patate novelle e zucchine, adagiarvi sopra una grossa trancia di dentice (od altro pesce bianco), condire con olio, prezzemolo e sale e cuocere al forno o a bagnomaria.

Usate ricette che permettano di evitare quelle dei medici.

PESCE AL FORNO CON SALSA TARADOR

Cuocere il pesce (San Pietro od altro pesce bianco) al forno salandolo unicamente e dopo cotto diliscatelo e ricomponetelo sul piatto di portata, condito con una salsa fatta di pane raffermo bagnato e sbriciolato, peperoncino rosso, pinoli, aglio tritato finemente, succo di limone il tutto amalgamato con olio e brodetto di pesce.

La Bibbia insegna a non giocare con l'argilla.

PESCE ALL'ARGILLA

Mettere il pesce in apposito contenitore di terracotta e condire come per l'acqua pazza aggiungendo a piacere alcune coccole di ginepro. Ricoprire con un tettuccio di argilla fresca ed infornare il tutto per circa 30 minuti, sino a quando cioè l'argilla del tettuccio su sarà seccata in maniera tale da poter essere tolta senza sporcare il pesce. Vanno bene gli stessi pesci dell'arrosto.

Minaccia: ti imbandirò una vera coda di rospo.

BURIDDA

1 chilo di pesce fresco (pescatrice, grongo, cappone, scorpena, nasello) 1 cipolla, uno spicchio d'aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cucchiaio di pinoli, 3 acciughe salate, 20 grammi di funghi secchi, 1 cucchiaio di salsa di pomodoro, 1 bichiere di olio, 4 fette di pane, sale.

Lavare, pulire e diliscare le acciughe. Mettere a bagno i funghi in acqua calda, strizzarli e tritarli. Pulire il pesce, squamarlo e tagliare a trance i più grossi lasciando interi i piccoli. Tritare le verdure e metterle a rosolare in un tegame con l'olio. Unire prima i filetti di acciughe e farli sciogliere, poi i pinoli, la salsa ed i funghi tritati con la loro acqua. Salare e far restringere il sugo per una decina di minuti. Aggiungere il pesce e lasciarlo cuocere per una ventina di minuti, bagnarlo in caso di ispessimento con acqua o brodo. Tostare le fette di pane, sfregarle con l'aglio. Disporle nelle fondine e versarvi sopra la buridda ben calda.

Nello Stato Pontificio la testa di ogni pesce superiore ai cinque chili andava alla curia.

ALICI MARINATE

Se trovate delle alici freschissime tagliate le teste, spaccatele a metà, togliete le lische, lavatele bene e dopo asciugatele. Mettetele in un piatto da portata fondo, cospargete ogni strato di sale fino e peperoncino tritato, bagnate di succo di limone (6 limoni per un chilo) ed un bicchiere di aceto. Dopo averle lasciate macerare un giorno al fresco, si toglie il liquido, lo si sostituisce con sugo fresco di limone e si condiscono con prezzemolo ed aglio tritati. Servitele con un filo d'olio, fette di limone e pane abbrustolito.

Anche in cucina occorre incanalarsi nella direzione giusta.

SEPPIE ALLA VENEZIANA

Lavare bene le seppie, preferibilmente piccole, togliere le vescichette dell'inchiostro, conservandone due o più a seconda dei gusti. Fare un battuto di aglio e prezzemolo e metterlo in una casseruola con l'olio e le seppie. Quando saranno un po' rosolate, unire il vino bianco, l'inchiostro, se piace il concentrato di pomodoro sciolto in un po' d'acqua calda, sale e peperoncino. Far cuocere a fuoco basso, coperto, facendo attenzione che non si attacchino ed aggiungendo un po' d'acqua calda se necessario. Si servono calde con polenta.

Le seppie cucinate così sono buonissime anche riscaldate.

Io avrei iniziato dalla macedonia. (Alessandro Magno)

CROSTINI DI VONGOLE

Far aprire le vongole in un tegame con olio, aglio e peperoncino toglierle dal guscio, far ridurre a parte il liquido di cottura, unire le vongole al fondo così ridotto e condirvi crostini di pane con una fetta di pomodoro.

Nella dieta oltre alle qualità occorre stare attenti anche ai tempi: basta un primo o addirittura un secondo per rovinare tutto.

BACCALÀ CON LE PATATE

Mettere a bagno in acqua corrente per 24 ore un grosso filetto di baccalà, scolarlo e metterlo in una teglia unta con patate tagliate a spicchi sottili, condito con poco olio d'oliva, salsa di pomodoro (oppure pelati o pomodori freschi), aglio tritato finemente e prezzemolo (a Napoli mettono anche l'origano). Passare al forno per circa un'oretta, badando che le patate non si brucino.

Meglio buon desinare che una bella giubba.

CARPACCIO DI PESCE

Disporre al centro di un piatto piano una sottile fetta circolare di salmone crudo e circondatela di un altrettanto sottile fetta di pesce spada grande quasi come il piatto. Mettere in forno già caldo a 300 gradi per 3-5 minuti con pochissimo olio, condire con altro olio e rucola e servire. Se si desidera un piatto più delicato cuocere a bagnomaria, ma risulta difficile farlo per più persone, o con succo di limone.

La moltiplicazione dei pani e dei pesci costituì il primo fast-food.

PICCOLI PESCI ALLO SPIEDO

Infilare i pesci all'estremità di spiedini piuttosto lunghi, salare abbondantemente ed infilare gli spiedini con il pesce a testa in giù in brace ricoperta da uno strato di cenere in modo da avere una cottura lenta e delicata.

Gotta: i dispiaceri della carne.

COZZE AL VINO BIANCO

Mettere le cozze in un tegame con un po' d'acqua sinché si aprono, gettare quelle chiuse e l'acqua, condire con aglio, prezzemolo, peperoncino e terminare la cottura con un bicchiere di vino bianco.

Se proprio volete sapere la verità nuda e cruda, in padella il soffritto può sempre essere saltato. (Sibilla delfica)

TROTE AL MIRTO

Mettere a rosolare uno spicchio d'aglio per ogni trota, toglierlo ed aggiungere all'olio un pomodoro pelato per ogni trota, peperoncino rosso tritato, capperi, un ramoscello di mirto. Far cuocere a fuoco lento per venti minuti e mettervi le trote ben pulite e sciacquate con acqua acidulata. Aggiungere un bicchiere d'acqua di cisterna e continuare la cottura per circa un quarto d'ora. Scodellare ed aggiungere dadini di pane raffermo fritti.

Se volete passare tra gli stretti non dimenticate di mangiare molti carboidrati. (Sibilla Ellespontica)

PESCESPADA A BAGNOMARIA

Cospargete le fette di pescespada di prezzemolo tritato, sale, peperoncino, origano e capperi, olio e limone e fatele cuocere a bagnomaria.

Aver fame ed aspettare, brutta cosa.

PESCE SPADA MARINATO

Disporre in una teglia le fette di pescespada con abbondante olio, cipolla, alloro, peperoncino e lasciare marinare per quattro o cinque ore. Cuocere le trance alla griglia sulla brace molto lentamente bagnandole ogni tanto con la stessa marinata, salare.

Non siate legati alle cattive abitudini come salami.

CEVICHE DI PESCE

Con alcune variazioni può essere fatto con vari tipi di pesce e di conchiglie (capesante, patelle reali, polpo, code di rospo, ricciola, etc.). Si tratta di far marinare per alcune ore in un posto fresco il pesce tagliato a piccoli tocchetti con abbondante succo di limone, cipolle e peperoni tagliati a fette sottili, aglio.

Anche i cannibali salvano l'uomo dalle fauci di uno squalo. (Lec)

CEVICHE DI SARDINE

Eliminare le viscere, la testa e la spina dorsale, togliere con le mani la pinna dorsale e lavare molto bene in acqua corrente, cercando di togliere tutte le spine visibili. Coprire le sardine con il succo di limone (sei limoni per un chilo di pesce), lasciarvele per due o tre minuti, toglierle e spellarle. Aprirle a libro ottenendo due filetti che si taglieranno a tocchetti. Mischiare con la cipolla finemente tritata, radice di zenzero fresco grattugiata ed il succo di limone. Si aggiungono sale o salsa di soia. Mettere in frigo per almeno due o tre ore.

I grossi pesci non vivono nelle pozzanghere. (proverbio giapponese)

CEVICHE DI PESCE BIANCO

Tagliate mezzo chilo di filetti di pesce bianco a tocchetti, metterli in un recipiente e coprirli con uguale quantità di succo di cinque limoni ed acqua. Mettere in frigo per circa quattro ore, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Trascorso tale tempo aggiungere tre pomodori rossi maturi tritati finemente, olio d'oliva, peperoni dolci a sottilissime listarelle e la cipolla, sale e peperoncino a piacere. Si serve in coppette con fettine di avocado.

È sciocco salare troppo.

CEVICHE DI MOSCARDINI

Mettere a bollire un litro d'acqua con cipolla ed odori. Al primo bollore aggiungere un chilo di moscardini, previamente lavati e con la sacca svuotata, e lasciar bollire per venti o trenta minuti. Togliere i polpi, lasciarli raffreddare e spellarli con le mani togliendo anche la pellicola scura che copre i tentacoli. Mettere in un recipiente tondo: cipolla, un peperoncino rosso, otto olive senza osso, prezzemolo, il succo di quattro limoni, sei cucchiaini di olio d'oliva. Mischiare bene il tutto e lasciare in frigorifero per un'ora.

Non vale tagliarsi le braccia per riuscire a dimagrire. (Sibilla samia)

BIANCO PER VEGETALI

Mescolare 50 grammi di farina con qualche cucchiata d'acqua fredda in modo da non formare grumi, allungare con altri due litri d'acqua, eventualmente passare se occorre, aggiungere una presa di sale ed il succo di un limone. In questo modo si conserva il colore naturale dei vegetali che vi vengono bolliti.

Love starts when you sink on his arms and ends with your arms on his sink. (detto australiano)

MARINATA PER LEGUMI

Mettere in una casseruola mezzo bicchiere d'olio, un litro d'acqua fredda, il succo di tre limoni, una mazzetta di prezzemolo, sedano, finocchiella, alloro e, se piace, peperoncino. Portare a bollitura e cuocere per venti minuti. Versare la marinata calda sulle verdure lesate e servire dopo un paio di giorni.

Burro o cannoni? Nessuno dei due, grazie.

PATATE AL CARTOCCIO

Lavate delle grosse patate senza sbuciarle eliminando solo eventuali impurità, avvolgetele in un foglio di alluminio e passatele al forno per circa un'ora. Servitele caldissime, spaccate e condite con appena di sale ed olio aromatizzato al rosmarino.

Sperduto come un vegetariano in un mattatoio. (Prevert)

SALSEFRICHE IN VERDE

Sono i francesi salsifis, lunghe radici che hanno un delicato sapore a metà tra cardi e carciofi. Lavare le radici, raschiarle sino ad arrivare al bianco, tagliarle a fette da mettere in acqua acidulata e far cuocere con olio, acqua, aglio, con aggiunta finale di basilico o menta. La cottura è piuttosto lunga, circa un'ora.

Per poter mangiare come un taglialegna occorre lavorare come un taglialegna.

CARCIOFI ALLA ROMANA

Strappare le foglie alla base del carciofo (preferibilmente del tipo romano senza spine) e tagliare le altre a raso in modo da ottenere dei fondi ben arrotondati, introdurre al centro delle foglie un trito di aglio, pangrattato, sale e molto olio. Metterli in una pirofila alta in modo che non vi sia tra di essi eccessivo spazio, aggiungere ancora olio e poi acqua fredda sino a mezza altezza. Salare ancora e mettere al forno per circa un'ora bagnandoli ogni tanto con il fondo di cottura, con il quale si bagneranno anche al momento di servirli. Alcuni li preferiscono freddi.

Con questo tipo di cucina il leone rifiuterà la sua parte.

CHIPUDDAU

Tagliare a metà le cipolle e lasciarle per mezz'ora sotto l'acqua corrente per togliere l'aspro. Asciugarle non completamente e metterle in una casseruola di terracotta con appena un po' d'olio e di sale. Far cuocere a fuoco lentissimo senza mescolare. Se lo si desidera alla fine si può aggiungere su ogni cipolla pochissimo miele amaro con una goccia di aceto balsamico.

Ricordate che neanche i cannibali preferiscono mangiare in bianco.

CIPOLLE LESSATE ALLA NAPOLETANA

Togliete i primi strati di buccia alle cipolle, spaccarle in due e lasciarle in acqua corrente per circa quindici minuti perché perdano un po' del loro sapore pungente, bollirle in acqua leggermente salata, sgocciolarle e condirle con una salsetta di olio, origano, prezzemolo tritato e sale.

Il colmo per un vegetariano: mangiare al Circolo della Caccia servito da camerieri in polpe.

CAVIALE DI MELANZANE

Cuocere le melanzane alla brace finchè la pelle è quasi carbonizzata, togliere dal fuoco, spaccare, togliere la polpa con un cucchiaino, condire con olio ed aglio tritato finemente e sale.

Viene proprio a fagiolo.

FAGIOLI AL FIASCO

Mettere a mollo i fagioli cannellini o piattini dalla sera prima e poi metterli in un fiasco a collo largo condendoli con olio toscano, sale quanto basta, aglio tritato, peperoncino e salvia, una cucchiainata di acqua. Coprire con garza la bocca del fiasco e fare cuocere il tutto a bagnomaria in una pentola d'acqua che sobbolisca il meno possibile per circa tre ore. Servire condendo se occorre con un filo d'olio. Al posto del fiasco si può usare l'apposito fiaschetto o il più moderno pentolino di coccio da mettere in un lato del camino o da dimenticare dentro il forno a legna quando il calore non è più eccessivamente forte.

Prendete i vostri avversari per la gola. (Sibilla tiburtina)

FAGIOLI ALL'UCCELLETTO

Lessare i fagioli freschi bianchi in acqua fredda sino a cottura quasi completa. Mettere in una padella olio ed aglio, non appena accenna ad imbiondire unitevi i fagioli scolati, salvia, sale e peperoncino, un po' di salsa o conserva di pomodoro. Far bollire per 20 minuti e condire con un filo d'olio e, se piace, aceto.

Ventre digiuno non l'ascolta nessuno.

FAGIOLI ALLA MARUZZARA

Lessare i fagioli freschi dopo averli messi in molta acqua fredda ed unirli a sedano, aglio e prezzemolo tritati finemente e fatti soffriggere sotto coperchio. Continuare la cottura dei fagioli così conditi per circa un'ora a fuoco lentissimo dopo aver aggiunto una manciata d'origano.

I fagioli non borbottano solo in pentola.

FAGIOLI ALLA EOLO

Scegliere dei bei fagioli scuri di buccia spessa, farli bollire e poi saltare in padella con abbondante cipolla ed odori. Servire con uova bollite (sic) e terminare con spicchi di agrumi non spellati, castagne bollite e vino.

I macellai conoscono bene il gioco delle parti.

FAGIOLINI ALL'ARETINA

Spuntare le due estremità dei fagiolini, togliere il filamento e tagliarli a pezzi di due o tre centimetri. Fare un soffritto di olio, aglio, cipolla e salvia, quando imbiondisce togliere l'aglio e aggiungere una quantità di pomodori pelati pari a quella dei fagiolini, i fagiolini stessi, se piace peperoncino ed un po' d'acqua fredda. Non appena il tutto inizia a bollire ridurre la fiamma e continuare la cottura per circa 45 minuti senza dimenticare di mescolare di tanti in tanto. Servire caldi.

Uova e promesse si rompono facilmente. (proverbio giapponese)

PISELLI AL TEGAME

Mettere mezzo chilo di piselli freschi piccoli in una terrina con cipolle finemente tritate ed olio di oliva. Cuocere i piselli a fuoco delicato e quando sono cotti spegnere il fuoco ed aggiungere un solo tuorlo che dovrà essere mescolato senza che si veda per rendere più pastosi i piselli. L'uovo è facoltativo.

Colesterolo: il tarlo del tuorlo.

FAVE E CICORIA

Mettere a bagno le fave la notte prima e lessarle in acqua salata non troppo abbondante sinchè si riducono a poltiglia anche le bucce. Lessate a parte la cicoria selvatica e disponetela nelle scodelle con un po' di fave senza mescolare, abbondante olio ed un po' di sale.

Come si mangia dalle mie parti non sono certo cavoli vostri. (Sibilla cimmerica)

VERDURE AL FORNO

Coprire tutto il fondo di una pirofila con porri o cipolle novelle tagliate a cilindri di circa 4 cm. Coprire tale strato con patate tagliate a fette circolari e condite con sale e rosmarino. Aggiungere uno strato di carote tagliate molto sottili e sopra questi tre strati mettere funghi, melanzane spaccate a metà condite con aglio ed olio, striscie di peperoni e coprire il tutto con fette di pomodori freschi maturi conditi con olio e basilico (si deve cercare di condire ogni vegetale come se dovesse essere cotto da solo). Coprire con foglio di alluminio e cuocere per un'ora in un forno preriscaldato a 250 gradi, in modo che i vegetali risultino piuttosto asciutti (togliere verso la fine il foglio d'alluminio). Condire con olio al peperoncino.

Il dado è stato ormai tratto, una buona ragione per non usarlo più.

RATATOUILLE

Nonostante i più raffinati facciano cuocere a parte le varie verdure a tocchetti per poi riunirle alla fine con il pomodoro, si possono anche cucinare tutte insieme, possibilmente mettendole in una pentola in ordine di cottura, con olio e mezzo bicchiere d'acqua, due cipolle, 800 grammi di pomodori, 2 melanzane, 4 peperoni, due zucchine. Far cuocere col coperchio a fuoco lentissimo per circa due ore ed alla fine condire con timo o basilico. Alcuni la preferiscono fredda.

A la recherche du goût perdu.

TEGLIA DI PATATE, CIPOLLE E POMODORI

Ungere una teglia con olio, disporvi un primo strato di patate condite con aglio, origano e sale, ripetete la stessa operazione con le cipolle tritate grossolanamente e poi con i pomodori a pezzi lasciati asciugare e senza semi. Una volta terminati gli strati condire con olio e pangrattato e passare a forno piuttosto allegro per circa 45 minuti, controllando con una forchetta la cottura delle patate sul fondo, in modo anche di insaporire il tutto.

La buona tavola è il primo vincolo della buona società. (De Vauvenargues)

INSALATA RACHEL

Far bollire separatamente cuori di carciofo, di sedano, patate novelle e punte di asparagi e condire con olio di oliva, aceto ed una punta di senape.

Pane e radice, ciò che si mangia ormai si dice.

RADICCHIO ROSSO AI FERRI

Lavare bene dei bei cespi di radicchio rosso, tagliarli in due nel senso della lunghezza. Asciugarli il meglio possibile, condirli con olio e sale e cuocerli in gratella su brace ardente, rivoltandoli perché cuociano bene dappertutto. Servire subito. Per fare più in fretta si può cuocere il radicchio anche in padella ed è ugualmente buono.



L'autore in cucina

Meglio non digiunare e sentire umiliazione che digiunare e sentirsene soddisfatti. (Pascal)

ESCALIVADA

È un piatto catalano. Arrostito direttamente su brace di legna in ordine di cottura le cipolle non spellate, melanzane, peperoni e pomodori. Quando sono cotti togliere la pelle abbrustolita, tagliare melanzane e peperoni a strisce, le cipolle in quarti, metterli in un piatto e condire con sale, abbondante olio d'oliva e aglio tritato. I pomodori si servono a parte.

Come posso convincerti a mangiare bastoncini di carote?

VERDURE A VAPORE

Cuocere in vaporiera (cavolfiori, broccoli, asparagi, spinaci, carote, etc.) e servire con solo olio, eventualmente aromatizzato, e se si vuole, aceto.

Pancia mia fatti capanna!

POMODORINI FARCITI

I pomodorini si possono farcire con melanzane al funghetto o con zucchini e mettere in forno ricoperti di pane grattato, oppure con bottarga, tonno sott'olio, etc.

Siate solo verdi d'invidia.

INDIVIA BOLLITA

Far bollire l'intero cespo di indivia nella sua acqua e servire con olio d'oliva e, se piace, aglio tritato.

Scioglilingua per avere l'acquilina in bocca: "per un protratto soffritto ho sofferto, per un corto soffritto ho sorriso".

CICORIA STRASCINATA

Fate cuocere la cicoria ben lavata con un dito d'acqua salata, scolarla bene e metterla in una padella dove dell'aglio in abbondante olio abbia appena cominciato ad imbiondire con l'inseparabile peperoncino (alcuni aggiungono anche alici a poltiglia). Ultimare la cottura a fiamma bassa mescolando spesso.

Dieta: tabula rasa.

BROCCOLI STRASCINATI

Lessare i broccoli tagliati in quarti e soffriggerli per una quindicina di minuti in una casseruola dove siano state sciolte delle acciughe.

Le fusaie si mangiavano ai tempi che Berta filava, ma bisognava avere una fame da lupini.

CAVOLFIORI ALLE OLIVE OD UVA PASSA

Cuocere al vapore un cavolfiore tagliato a pezzi con olive nere e condire con olio a crudo oppure saltare leggermente in padella. Il medesimo procedimento può essere fatto con uva passa.

Siate generosi con l'olio, avari con il sale, prudenti con l'aceto.

INSALATA

Le varianti sono pressochè infinite. Alle verdure, sempre freschissime ed appena lavate ed asciugate, possono essere aggiunti chicchi di mais, spicchi di arancia, etc. Alcuni ritengono che sia meglio servirle in una fondina di legno sfregata con aglio e condite con olio, ed aceto previamente mischiati.

L'aceto balsamico è una dote che non tutte le insalate possono vantare.

INSALATA MISTA

Lavare ed asciugare le varie verdure, tagliare a pezzi più piccoli le più dure e condire con abbondante olio, poco sale ed aceto oppure limone, possibilmente in un contenitore di legno previamente sfregato con aglio. Si possono usare le seguenti verdure: lattuga, radicchio, pomodori, cicoria, rughetta, carota, cipolla dolce, finocchio, catalogna, cavolo cappuccio, ravanelli, sedano, etc.

Certe verdure non sedano la fame.

INSALATA D'INDIVIA BELGA

Usare la lattuga, cuore di sedano, indivia belga, pomodorini, fettine di mela e gherigli di noci. Condire con olio, sale ed aceto.

Per cucinare qualcuno a puntino non servitegli la verità nuda e cruda.

INSALATA DI OVULI, SEDANO E PARMIGIANO

Tagliare il più sottile possibile ovuli crudi (in mancanza funghi coltivati champignons de Paris), parmigiano giovane, cuore di sedano e condire con olio e limone.

Non ci si scaglia contro il parmigiano.

INSALATA DI CLAUDIO

Lavare e tagliare grossolanamente la rughetta, disporla in una ciotola con scaglie di parmigiano, gherigli di noci, nocciole, pinoli, pistacchi, uvetta di Corinto, chicchi di granturco bollito e spolverare di semi di papavero. Condire con un filo d'olio ed una presa di sale.

La foglia trema - in verità di che cosa può essere chiamata a rispondere? (Lec)

MISTICANZA

Lavare con cura le erbe selvatiche, asciugarle tra due strofinacci e condirle senza strafare con una salsetta composta da molto aglio, appena d'aceto o di limone, e sale. Si può usare un enorme numero di erbe selvatiche (rughetta, cicoria, acetosella, erba noce, cariota, pimpinella, portulaca, raponzoli, borragine (solo le parti più tenere), crescione, dolcetta, menta, erba cipollina, foglie di carota, fava e rosolaccio, finocchio selvatico, lattughella, cerfoglio, etc.

Crudités d'abord: ad Hong Kong cervello di scimmia.

PINZIMONIO

Sono possibili le seguenti varianti:

- olio, sale, peperoncino
- olio, aceto, senape
- olio, sale, rafano

Se piacciono si possono adoperare olii aromatizzati. Intingervi le verdure (carciofi, carote, cuori di sedano, ravanelli, finocchio, fave fresche, radicchio, asparagi, lattuga romana, peperoni dolci).

La cucina dei vari paesi è ben diversa dalla cucina internazionale.

PUNTARELLE CON LE ALICI

Cuocere al dente le puntarelle (se sono tenere vanno bene anche crude) e condirle una salsetta di acciughe dissalate ridotte a poltiglia, aglio tritato, olio, pochissimo aceto naturale e sale che avrete fatto macerare per circa un'ora.

Il ventre pieno fa la testa vuota.

INSALATA BENEDICT

Tagliare a fette le fragole ancora un po' acerbe, unirle al crescione o puntarelle affettate finemente e condire con succo di limone, pochissimo olio e pochissimo sale.

Un buon riso non ha odore di miso. (proverbio giapponese)

MISOSHIRU DI PATATE, MELANZANE E CIPOLLE

Sciacquare velocemente le alghe kombu e metterle a bollire per formare la base del brodetto. Dopo una decina di minuti insaporirlo ulteriormente con iriko (piccoli pesciolini secchi) o katsuobushi (sottili scaglie di filetto di bonito seccato) tenuto nell'acqua bollente per circa un minuto dentro un colino, e mettervi cipolle, melanzane e patate tagliate a fette sottili. Quando sono cotte aggiungere, se piace, tofu a dadini, spegnere il fuoco ed amalgamarvi un cucchiaino di miso. Altri tipi di misoshiru si fanno con tofu, porri e wakame (lattuga di mare); aburaghe (tofu fritto) e spinaci; daikon e porri; patate e porri. In questi ultimi casi l'aggiunta iniziale delle alghe kombu è discrezionale.

*Un missionario divorato può considerare la sua missione compiuta?
(Lec)*

MISOSHIRU DI TELLINE O ALTRE CONCHIGLIE

Mettere le telline a bollire schiumando se occorre, quando si saranno aperte aggiungere le alghe (nori o wakamè), un pochino di sale ed il miso. Dopo l'aggiunta del miso occorre fermare la bollitura. Il brodino deve risultare piuttosto trasparente.

*Non spingetevi troppo lontano e continuate a mangiare in bianco.
(Sibilla eritrea)*

MISOSHIRU DI PESCE BIANCO

Lavare in acqua calda la parte del pesce rimasta dopo la sfilettatura, metterla a pezzi in acqua fredda, portare a bollitura schiumando se occorre, colare immediatamente e preparare il misoshiru con il brodetto, pezzi di pesce, wakamè o nori, poco sakè e miso.

L'ultimo pezzo avanzato porta fortuna. (proverbio giapponese che insegna a non aver vergogna)

SUIMONO DI PESCE BIANCO

Stessa procedura della ricetta precedente sino alla colatura. In seguito aggiungete al brodetto sale, poco sakè, salsa di soya bianca, porri tagliati finemente, scorza di yuzu o limone.

Chi ha il mestolo in mano fa la minestra a modo suo.

SUIMONO

Mettere l'alga kombu appena sciacquata in acqua fredda e toglierla non appena accenna a bollire. Insaporire l'acqua con il katsuobushi, far arrivare al bollore, spegnere, attendere che il katsuobushi si depositi sul fondo, versare il brodetto lasciando il deposito sul fondo, aggiungere salsa di soia usuguchi e farvi cuocere gli altri ingredienti prescelti, ad esempio carne di pollo e germogli di daikon; komaru fu e mitsuba; funghi shimeji e iuzu.

In Giappone il cibo è comandato a bacchetta.

DOBINMUSHI

Preparare i pezzi di pesce bianco, i funghi, semi di ginko biloba, mitsuba, yuzu (o altro agrume simile). Tagliare i funghi a strisce sottilissime e mischiate nel sakè e sale. Marinare per circa mezz'ora il pesce bianco con sakè e sale, scottarlo appena per venti secondi in acqua bollente. Togliere la buccia dei ginnan e farli bollire con pochissimo per due o tre minuti. Sbucciare gli agrumi a lunette molto sottili senza toccare la parte bianca. Preparare il dashi necessario con kombu, katsuobushi, sale e salsa di soia usuchuchi. Mettere in ogni recipiente di dobinmuschi pesce bianco, funghi, ginnan, buccia di yuzu, aggiungere il dashi, chiudere e far bollire a bagnomaria ancora una volta. Aggiungere alla fine le foglie di mitsuba. Si versa il contenuto nei coperchi che fungono da tazzina.

Un samurai muore di fame, ma tiene uno stecchino in bocca. (proverbio giapponese)

OCHAZUKE

Cuocere il riso, metterlo ancora caldo in una ciotola, ricoprirlo di nori e pezzi di salmone salato alla griglia (alternativamente sottaceti giapponesi, latterini con alghe, etc.) e versarvi sopra tè verde giapponese ben caldo.

Alcuni aggiungono prima del tè un po' di wasabi (rafano giapponese). Si può usare anche il tè bancha (hojicha) o il genmai cha.

Se si mangiano più di sette ginnan si perde la testa. (proverbio giapponese)

GINNAN

Sono i semi del ginko biloba. Se vi capita di trovarli, toglieteli dal mallo, spesso maleodorante, lavateli e metteteli in una pentola di ghisa sul fuoco senza acqua o in apposita padella per caldarroste. Alla prima "esplosione" sono pronti da mangiare ben caldi senza nessun condimento.

Chi lo mangia non ha cervello

YOSENABE GIAPPONESE

Mettere nella pentola kombu (alghe secche) ed acqua. Quando raggiunge l'ebollizione aggiungere vari vegetali (cavolo a strisce, porri, funghi, bieta, cicoria, indivia, spinaci etc.) tofu fresco e secco, pezzi di pesce e/o pollo senza pelle.

Nel brodetto finale cuocere udon o spaghetti.

Non ammazzate i coprofagi, ma non frequentate i loro ricevimenti. (Lec)

TOFU IN PADELLA

Fare un velocissimo soffritto di pomodori secchi, aglio e peperoncino, mettere il tofu (possibilmente del tipo duro), far saltare con un po' di vino, dopo qualche minuto aggiungere prezzemolo tritato, se piace bottarga, e servire.

La fame è cattiva consigliera.

TOFU E CECHE

Mettere in una pentolina in acqua fredda un pane intero di tofu molto tenero, versarvi le ceche ben vive ed accendere il fuoco. Non appena l'acqua riscalda le ceche cercheranno rifugio dentro il tofu dove resteranno. Usare poi il tofu marmorizzato, tagliato a pezzi piuttosto grandi, per preparare un misoshiru o mangiarlo condito con salsa di soya o pasta di miso oppure saltato in padella con pomodoro ed alloro.

Ormai non si piange più sul latte versato.

PUREA DI PATATE AL TOFU

Unire patate bollite, latte magro, tofu, prezzemolo, parmigiano, olio di oliva ed una goccia di aceto balsamico.

Qui non c'è trippa per gatti!

TRIPPA DI KOYADOFU

Preparare una salsa di pomodoro con molti aromi (non dimenticare la menta), far bollire 15 minuti in brodo vegetale il tofu fatto rinvenire in acqua tiepida, strizzato più volte e tagliato a fette tipo trippa, unire al sugo di pomodoro, condire con pecorino piccante e servire.

Quando l'asino è pieno sa di muffa il fieno. (proverbio valtellinese)

YUDOFU

Mettere a bollire delle alghe kombu e porri finemente tritati per circa 15 minuti. Quando il tutto è pronto aggiungere il tofu a tocchetti lasciandole bollire per non più di qualche minuto. Condire con salsa di soia e katsuobushi oppure bottarga.

Eppure gli arabi sostengono che la loro cucina si gusta soprattutto con gli occhi.

FALAFEL

Mettere i ceci in due volte il loro volume di acqua fredda e lasciar bollire per tre minuti e lasciarli riposare per un'ora. Colare e conservare il liquido. Ridurre in purea i ceci ed amalgamarli usando un po' dell'acqua di cottura con bianco d'uovo, cipolle tritate, prezzemolo, aglio, farina, sale, coriandolo e cumino macinati, lievito di birra. Amalgamare bene e lasciar riposare per un'ora. Fare dei piccoli panetti molto piatti e saltarli in padella con pochissimo olio. Servire con insalata dentro il pane pita o in piccole spianate sarde. Si può versare sopra dello yogurt magro. Una versione più spicciativa prevede di saltare velocemente in padella i ceci lessati con gli ingredienti di cui sopra (ad eccezione naturalmente di uovo, lievito e farina) e riempirvi il pane con l'insalata.

I falafel si possono anche preparare con fave secche decorticate, messe a mollo per 48 ore e cambiando l'acqua almeno quattro volte. Strizzarle, metterle in un frullatore con prezzemolo, erba cipollina, coriandolo fresco ed aglio, ridurle in purea e fare delle polpettine da friggere nell'olio e mangiare calde.

E si vedevano girare certi pani azzimati ...

BRUSCHETTA

Usare fette di pane casareccio alte i centimetro (possibilmente filette di Terni senza sale) abbrustolirle sulla brace sino a dorarle, strofinarle con mezzo spicchio d'aglio, salare con sale fino marino ed infine ricoprire con un filo d'olio, eventualmente sfregando due fette insieme. Una variante romana prevede l'aggiunta di pomodoro maturo e basilico, altre ancora quella di peperoncino oppure di prezzemolo.

Il profumo del forno tiene la casa allegra.

PIZZA ERICINA

Stendere la pasta (circa un centimetro di spessore) in una teglia unta d'olio e condire con olio, rosmarino, aglio tritato, sale e peperoncino. Il forno deve essere molto forte.

Mangiamo così, alla buona! Ma poi bisogna tenere la promessa...

PIZZA CIVITAVECCHIESE

Con la pasta del pane tirare una sfoglia piuttosto sottile, cospargerla con un trito di abbondante prezzemolo, aglio, peperoncino, pezzetti di pomodoro, olio e sale. Ricoprire con un'altra sfoglia ugualmente sottile, saldarle, versarvi sopra un filo d'olio e passare al forno a 200 gradi per circa un'ora.

Vedo spaccarsi in un mare di rosso i pomi delle Esperidi e sarà per tutti la solita pizza (Sibilla cumana)

PIZZA SOLITUDINE

Mettete sulla pizza unicamente pomodoro maturo a tocchetti, aglio, melanzane e cipolle già cotte in forno a legna, un pizzico di sale ed infornate. Mangerete qualcosa di diverso dalla solita pasta unta e godrete anche di alcuni giorni di assoluta tranquillità.

Saranno sufficienti le parole per saziare tutte le bocche? (Lec)

FUNGHI ALLA BRACE CON MISO

Prendere una grossa foglia (vite, castagno), disporvi sopra uno strato di miso non troppo asciutto e vari tipi di piccoli funghi. Far arrostitire sulla griglia mischiando quando il miso inizia a bollire.

Gli uomini si dividono in due categorie: quelli che non mangiano e quelli che non dormono.

FOCACCIA CON PEPERONATA

Mettere in una casseruolina cipolla affettata non troppo sottile, un peperone a listarelle, olio e sale, cuocere a fuoco basso per circa venti minuti rigirando spesso, riempite una focaccia e passatela al forno già caldo per circa dieci minuti.

Un'idea che viene proprio a spuntino.

FOCACCIA CON POMODORO

Spaccate la focaccia, spruzzate con olio ed aceto, aggiungete prezzemolo e basilico tritati e le fette di pomodoro previamente leggermente salate.

Carmina non dant panem.

FOCACCIA IMBOTTITA

Spaccare la focaccia a metà e riempitela con cipolla tritata finemente, bianco d'uovo sodo, tonno sott'olio, acciughe dissalate e disliscate, pomodoro a fette, rughetta.

Marziani e venusiani sono dei mangiatori di pane a ufo.

FOCACCIA INTEGRALE CON SALMONE E CRESCIONE

Spaccare la focaccia a metà, bagnare con un filo d'olio, stendere il salmone affumicato e guarnire con il crescione, condito a parte con poco sale, olio ed aceto e fette di citriolo.

Quando sa di sale lo pane altrui: da buon toscano il sommo poeta era abituato a quello sciocco.

FOCACCIA CON OLIVE

Spaccare la focaccia a metà, strofinare con uno spicchio d'aglio, bagnare con abbondante olio, spruzzare con succo di limone, un po' di sale e le olive nere snocciolate tagliate a fettine.

Mangerete anche le mense!

STOZZA

Era il tipico pranzo dei lavoratori romani. Si toglieva la mollica da uno sfilatino e lo si riempiva via via con il primo, il secondo e le verdure spesso saltate in padella.

Il pane apre tutte le bocche. (Lec)

CROSTINI O FETTINE DI PANE INTEGRALE

Si possono spalmare con pasta di olive, crema di carciofo, ricotta fresca e pomodoro, formaggio con i vermi e cipolle, pochissimo cagliolo di capretto e pomodoro, acciughe sott'olio e condire con olio, aceto e basilico o rucola finemente tritati.

Chi ha molto peperoncino ne condisce anche gli erbaggi.

DIAVOLILLI SOTT'OLIO CON PASTA DI ACCIUGHE

Tagliate una colotta ai piccoli peperoncini rotondi detti diavolilli, che devono essere rossi e perfetti, togliete i semi e riempiteli con una pasta di acciughe, aglio ed aceto. Conservare sott'olio.

E, dulcis in fundo, un trionfo di frutta.

MACEDONIA DI FRUTTA IN MELONE

Spaccare a metà un melone cantaloupe, togliere i semi, fare la polpa a palline e rimettere nel melone con fragole e kiwi. Decorare alla fine con piccoli frutti di bosco (ribes, lamponi, mirtilli etc.). Condire con solo limone (la frutta deve essere naturalmente di prima qualità).

Un Adamo ed una Eva cinesi avrebbero sicuramente preferito il serpente alla mela ed ora ci sarebbero meno problemi.

CESTELLI DI MELE

Ricoprire completamente ogni mela con pasta di pane facendo con la stessa pasta anche un manico, possibilmente artistico, e passare al forno per circa 30 minuti.

Orribile è il bavaglio spalmato di miele. (Lec)

DOLCE DI RICOTTA

Spalmare su fette di pane casereccio un po' di miele e ricotta di pecora.

Dolce come il miele, amaro come il fiele.

INDIVIA BELGA E MIELE AMARO

Lavare l'indivia belga, staccare le foglie, mettere il miele amaro in una piccola coppa dove le foglie saranno intinte e mangiate.

Certe volte gli alberi di qualcuno crescono tanto da far cadere i loro frutti in testa al vicino. (Lec)

ARANCE CONDITE

Spellare interamente le arance con un coltello affilato togliendo anche la sottile pellicola bianca, affettarle finemente, disporre le fette in un piatto e condirle con olio d'oliva, sale.

Col pan di legno vin di nuvolo.

CASTAGNACCIO

Setacciare la farina di castagne, mettervi un pizzico di sale ed impastatela usando acqua fredda aggiunta poco alla volta in modo da ottenere una farinata non troppo liquida, aggiungere pinoli interi (alcuni usano anche noci ed uva passa) e metterla in una teglia unta d'olio dove risulti alta circa un dito. Versatevi sopra un altro cucchiaio d'olio, date il tocco finale con alcuni rametti di rosmarino e passate al forno preriscaldato a 180 gradi per circa 20 minuti.

Il colmo per un diplomatico: finire nei pasticcini.

ANCAS DE CANE

Impastate la farina (non semola) di grano duro con lievito naturale, lavorare bene la pasta aggiungendo ogni tanto un po' di acqua tiepida. Quando è ben lavorata amalgamarvi quante più noci possibili ed un po' di uva passa. Una volta lievitata fare un cilindro di diametro di circa 3-4 cm, piegarne l'estremità, cospargere di semola e come il pane infornare controllandone attentamente la cottura.

Prima colazione da imperatore, colazione da borghese, pranzo da mendicante.

LA PRIMA COLAZIONE

Potete scegliere fra: latte magro, yoghurt magro eventualmente con pezzi di frutta, pane integrale, cereali con latte magro, riso integrale con nori (alghe secche giapponesi), muffins senza zucchero alla crusca, mirtilli, limone etc., muesli, porridge di avena, congee di riso, salmone affumicato, frutta fresca (mele renette, limoncelle, annurche, apio, corbezzoli, datteri di palma nana, bacche di mirto, azzeruole, sorbe, nespole d'inverno, cotogne, giuggiole, fichi d'india, more di macchia, more di gelso, lamponi, ribes, papaya, ananas, leeches, mangoustine, etc.).

Una minacciosa pubblicità del latte: "Se non mi bevi ti spezzo le ossa, se mi bevi il cuore".

PESTAREI DI ZUCCA

Sbucciare una zucca dolce, tagliarla a pezzi e lessarla in acqua salata. Una volta cotta passarla al setaccio, rimetterla nella sua acqua e quando riprende il bollore versare a pioggia farina di mais fine e due cucchiai di farina di frumento in modo da preparare una polentina molto tenera. Servire nei singoli piatti con l'aggiunta finale di latte magro freddo. I pestarei sono consumati come prima colazione.

Mi dispiace - esclamò un italiano - che non sia peccato bere l'acqua: come sarebbe gustosa. (Lichtenberg)

BEVANDE

Spremute di frutta, succo di arancia, limone, vegetali (carote, sedano, etc.), latte magro, caffè d'orzo, tè bancha (hojicha, da far bollire per qualche minuto), tè verde giapponese (metterlo nella teiera e versarvi acqua a 70 gradi), varie tisane, acqua di king coconut. La migliore rimane tuttavia l'acqua non gassata.

Per preparare una buona tisana non occorre possedere la scienza infusa.



Aveva la sua ricetta per tutto ...

PAESE CHE VAI PIETANZA CHE TROVI

Nel predisporre un menù per i vostri invitati non dimenticate che i cinesi non mangiano solo nidi di rondine, pinne di pescecane e zampe d'orso, ma anche tutto quanto ha le gambe eccetto i tavoli e tutto quanto vola eccetto gli aereoplani.

Gli abitanti di altri paesi, o per meglio dire gli adepti delle varie religioni, hanno invece le loro rigide regole, spesso basate su necessità igieniche o economiche perfettamente razionali nel momento in cui furono introdotte.

Arabi ed israeliani aborriscono il maiale, pericoloso nei climi caldi e ritenuto impuro, mentre gli abitanti di Okinawa ne fanno largo uso, cui pare sia dovuta, secondo un recente studio, l'elasticità delle loro arterie e quindi la loro longevità. Ne pagano le spese l'agnello, il cui occhio è considerato dagli arabi il boccone prelibato da offrire agli ospiti di riguardo, e gli altri ruminanti dallo zoccolo spaccato (gli ebrei comunque non mangiano il cammello).

Gli indù rifuggono dal consumare carne di vacca e di maiale e ritengono sacro anche il pavone, secondo altri delizioso. Molti buddisti sono rigidamente vegetariani ed evitano anche le uova gallate. Le preparazioni shojin della setta buddista giapponese shingon non permettono di usare né carne, né pesce, né latte, né uova, né aglio, né cipolla ed affidano al tofu il compito di maggiore fornitore di proteine.

L'aglio suscita spesso delle vere e proprie avversioni, ma domina incontrastato in Oriente a partire dalla Thailandia sino alla Corea, dove trova la sua massima espressione nel kimci, preparato con cavoli cinesi marinati con aglio, porri e peperoncino rosso.

Gli angolani vanno pazzi per il funji, una polenta di manioca servita con carne ed olio di palma deng deng, piatto che non è ancora entrato a far parte della cucina internazionale, e gli etiopi vanno fieri della loro focaccia injera di teff, un cereale coltivato solo sugli altipiani etiopici, e che si presenta spugnosa e piacevolmente acidula.

I giapponesi, che pur vantano una cucina semplice e naturale (ma attenzione al sale), non disdegnano il natto, fagioli di soia fermentati che hanno un odore caratteristico ed un gusto altrettanto forte per quanto per alcuni repellente, e sinanche il kusaya, sugarello che durante l'essiccazione viene bagnato con il liquido delle sue interiora putrefatte che ricorda il romano garum.

Anche la frutta ha le sue particolarità. Basti pensare al durian, di cui si dice che puzzi come l'inferno ed abbia il sapore del paradiso.

E' severamente proibito trasportarlo in aereo o in altri mezzi pubblici ed il suo gusto è talmente particolare che non ho mai incontrato due persone che concordassero nel descriverlo.

D'altra parte anche il nostro stivale si divide rigidamente in due parti: quella del burro e quella dell'olio d'oliva. Quasi tutte le regioni vantano specialità non universalmente accettate, come i rigatoni con la pajata, il formaggio con i vermi (anche i francesi non scherzano facendo maturare certi loro crottins nello sterco di cavallo), il fegato crudo ancora caldo del cinghiale appena abbattuto, le varie frattaglie, i testicoli di vari animali (una signora per averli più teneri chiese quelli di vacca!), caglioli piccanti di capretto e mi fermo qui per evitare che l'arricciatura del vostro naso non diventi permanente.

PAESE CHE VAI BEVANDA CHE TROVI

Ormai vino e birra, spesso di ottima qualità, la fanno da padroni insieme a certi ignobili soft drink.

Non disprezzate l'acqua di fonte e, nei primi due casi, i prodotti non industriali, che per ló meno hanno il pregio di cambiare gusto di volta in volta.

Per il resto basti sapere che i cinesi, oltre che con il loro vino e sakè, pasteggiano con tè al gelsomino o oolong, i giapponesi con sakè caldo o freddo, tè verde o bancha, gli argentini giurano sulle proprietà curative del mathè, gli inglesi hanno snaturato il gusto del tè di Ceylon con zucchero, latte e limone e che un tè di foglie di coca è assolutamente necessario se decidete improvvisamente di visitare Machu Picchu.

CONTRADDIZIONI

Un buon bicchiere di vino fa bene per il colesterolo, ma il rosso non va bene per la gotta, il bianco per l'ulcera ed entrambi per i diabetici. Il pesce blu e soprattutto le sardine sono ottime per il cuore ma terribili per la gotta. I formaggi e latticini, come il rosso dell'uovo, sono indicati per gottosi e diabetici, ma esiziali per il colesterolo. Pasta e pane non integrali in eccesso non si addicono ai diabetici ed a coloro che sono affetti dal mal celiaco, allergici al glutine. Fagioli, lenticchie spinaci non fanno bene per gli acidi urici, i piselli ai dia-

betici e coloro che soffrono di colite non possono mangiare molti vegetali e legumi ed i fabici le fave. L'aglio fa bene per tutto, ma non certo ad un innamorato respinto. Morale della favola: in tutti i casi non potete permettervi il lusso di avere più di una malattia alla volta.

MEDICINA IN CUCINA

Per il raffreddore bevete mezzo litro di vino, spaccate un quintale di legna, bevete un altro mezzo litro di vino ed a letto ben coperti. Altri ritengono più efficace mezzo pistacchio alla settimana.

* * *

Carnivori non mangiate tutti i conigli! Perché se non ci saranno più conigli da laboratorio.....avete già capito? (Lec)

* * *

Se un cannibale quando mangia si serve del coltello e della forchetta, si tratta di un progresso? (Lec)

* * *

Anche la parte del leone verrà divorata da qualcuno. (Lec)

* * *

Il pretesto dei cannibali: "L'uomo è una bestia". (Lec)

* * *

Il cannibale non disprezza l'uomo. (Lec)

* * *

Anche le iene addomesticate divorano carogne. (Lec)

* * *

Quando i cannibali vogliono studiare il sapore della scienza tagliano la lingua agli studiosi. (Lec)

* * *

"La fame minaccia il mondo. Hanno convertito i cannibali troppo in fretta" - osservò Satana. (Lec)

* * *

Fra quanti danzavano intorno al vitello d'oro furono visti anche i macellai. (Lec)

* * *

Lo arrostivano a fuoco lento, perché potesse più facilmente cavar le castagne per loro. (Lec)

* * *

Sono cannibali primitivi: non sentono nel loro arrosto la radice del male che lo insaporisce. (Lec)

* * *

Mangiano lo sterco, poi protestano quando vi trovano un capello. (Longanesi)

* * *

Chi mangia la vacca del re, a cent'anni di là ne paga ancora le ossa.

* * *

I troppi cuochi guastano la cucina.

* * *

Caro è quel miele che bisogna leccare sulle spine.

* * *

Post prandium aut stabis aut lento pede deambulabis.

* * *

Latte e vino veleno fino.

* * *

Su pane este su pane.

* * *

Una mela al giorno toglie il medico di torno.

* * *

Lo stomaco non abbraccia quanto l'occhio.

* * *

Amicizia rifatta e minestra riscaldata.

* * *

O funji não puxa a carroça. (proverbio angolano)

* * *

Una ciliegia tira l'altra mentre con il tempo e con la paglia maturano le nespole.

GLI STRAPPI ALLA REGOLA

Senza midollo è difficile perseverare nella dieta.

RISOTTO ALLO CHAMPAGNE

Far imbiondire le cipolle tritate finemente in olio d'oliva, saltarvi per alcuni minuti il riso, continuare la cottura aggiungendo brodo di pollo magro e mescolando continuamente. Al brodo si alternata spumante sino ad ultimare la cottura, ricordandosi di non aggiungere per ultimo il vino che deve evaporare. Far stufare due o tre minuti e servire con parmigiano grattugiato.

Al posto dello spumante (o insieme) si possono aggiungere funghi già cotti con aglio e sale; zafferano; asparagi selvatici; zucchini uniti al soffritto con aggiunta finale di prezzemolo tritato; finocchi selvatici fatti insaporire con le cipolle per dieci minuti; radicchio rosso da mettere insieme al riso nel soffritto per due minuti, etc.

Stranezza della statistica: nel paniere non vi sono le uova.

RISO ALLE UOVA DI SALMONE

Fate bollire del riso di prima qualità possibilmente giapponese (koshihikari o sasanishiki), raffreddatelo dopo aver aggiunto un pò d'aceto, mettetelo nella apposita ciotola ed adagiatevi nel mezzo un cucchiaino di uova di salmone fresche allungate con poca salsa di soia e sakè. Il risultato estetico è pari al gusto.

Dove si mangia e si beve non ci vuole vergogna.

PAELLA VALENZIANA DI PESCE

Preparare un saporito brodetto di pesce procedendo come per la zuppa ma tenendo in disparte le parti migliori del pesce (seppia o calamaro, aragosta, scampi, trance di pesce bianco e di scoglio). La quantità di brodetto deve essere doppia a quella del riso, ancora di più se l'acqua è molto dura o calcarea. Soffriggere brevemente il riso con olio, cipolla ed aglio, aggiungere tutto il brodo ed il pesce, fare bollire per circa dieci minuti e terminare la cottura in forno per altri venti minuti circa.

C'è modo e modo di mettersi a bieta.

RAVIOLI DI BIETOLE

Impastare un chilo di formaggio fresco grattugiato o di ricotta fresca asciutta con un rosso e tre bianchi d'uovo, un chilo scarso di bietola senza gambi lessata, strizzata e tritata con la mezzaluna, un pizzico di zafferano (o noce moscata) e di sale, quattro o cinque cucchiaini di farina. Con l'impasto fare delle palline poco più grosse di una nocciola che potranno essere cotte da sole un pò per volta dopo averle cosparse di farina oppure racchiuse una per una in una sfoglia di pasta di semola e farina. Condire con salsa di pomodoro e parmigiano o pecorino grattugiato.

L'appetit vient mangeant, disoyt Angest on Mans; la soif s'en va en buvant. (Rabelais)

BAGNA CAUDA

Mettere in un coccio abbondante olio d'oliva, uno spicchio d'aglio schiacciato ed uno affettato finemente a persona, acciughe dissalate e disliscate. Cuocere a fuoco lentissimo per circa 20-30 minuti, aggiungere, se disponibile, una abbondante affettata di tartufo bianco d'Alba. Mantenere la salsa calda ed ogni commensale vi intingerà coste di cardo, di sedano, peperoni tagliati per il lungo a fette sottili, carote, topinanbur, cuore di cavolo, etc.

Io suggerisco i fichi con gli aspidi. (Cleopatra)

PASTA ALLA CALABRESE CON FICHI

Tritate finemente cipolla rossa di Tropea, peperoni rossi, verdi e gialli e farli soffriggere in olio d'oliva. Aggiungere i pomodori freschi, a cui è stata tolta l'acqua, e far cuocere ancora un poco. Mettere qualche goccia di aceto balsamico ed alla fine far sciogliere i fichi spezzettati. Aggiungere pasta corta al dente, pecorino e parmigiano.

Dieta e Dieta: in entrambi i casi si fa solo un gran parlare e poi si finisce per mangiare a quattro palmenti.

MACCHERONI CON LE SARDE ALLA SICILIANA

Mettere in un tegame con olio ed acqua fredda una presina di zafferano mescolato previamente con acqua, un pò di finocchiella, sale e peperoncino. Non appena l'aglio accenna ad imbiondire unirvi i filetti di sardine ben pulite e disliscate e far cuocere per qualche minuto, togliere l'aglio e mettere da parte. Nel frattempo si sarà sbollentata la finocchiella in acqua salata (che sarà poi usata per cuocervi la pasta), scolata e tritata. Soffriggere in un altro tegame a fuoco moderato per qualche minuto uno spicchio d'aglio, cipolla tritata, la finocchiella, uvetta, pinoli, acciughe disliscate, lavate e ridotte in poltiglia allungate con l'acqua di cottura della finocchiella. Nella stessa acqua ora bollite al dente i maccheroni, fateli sgocciolare e conditeli con la salsa e le sardine oppure metteteli in una pirofila alternando strati di pasta e di salsa e sardine (l'ultimo sarà di salsa) e passate al forno a calore moderato per circa 20 minuti.

I fichi non sono un antidoto contro i serpenti e purtroppo neanche quelli secchi sono particolarmente efficaci contro le nozze.

PASTA AL RADICCHIO ROSSO

Tagliare il radicchio in sottili listarelle ed unirlo ad una cipolla finemente tritata e fatta imbiondire in olio d'oliva. Salare leggermente ed aggiungere un pò di vino bianco. Nel frattempo far cuocere molto al dente della pasta corta e farla saltare nella padella del radicchio con parmigiano.

The processed food is often guilty.

FUSILLI AI VEGETALI SULLA PIASTRA

Arrostire su una piccola piastra, lasciandole piuttosto umide, fette di melanzane, zucchine e peperoni. Tagliare in listarelle più sottili e far insaporire con olio, sale e capperi. Scolare i fusilli, unirli al composto e servire.

Caccio il cacio, ma non dai maccheroni.

SPAGHETTI AI PEPERONI

Far soffriggere pezzetti di peperoni verdi con aglio e quando sono quasi cotti aggiungere pomodori freschi tagliati a pezzi e lasciati asciugare. Quando il tutto è pronto aggiungere alternativamente basilico od olive. Condire gli spaghetti con parmigiano.

I ricchi mangiano sciapo.

BIGOLI IN SALSIA

Far appassire con poco olio d'oliva cipolle bianche grosse tritate grossolanamente, prima che imbiondiscano mettere due o tre acciughe dissalate e disliscate, farle sciogliere fra le cipolle e condire i bigoli, che dovranno essere cotti senza sale.

Mostrate di che pasta siete fatti.

SPAGHETTI AL CARTOCCIO

Bollire gli spaghetti sino a farli diventare pieghevoli (circa 4 minuti), metterli in un cartoccio di carta oleata con pomodoro fresco spellato, frutti di mare, olio di oliva, prezzemolo, acqua di cottura, chiudere e mettere in forno caldo sino alla cottura al dente (circa dieci minuti, ma provare per calcolare i tempi).

Grassa cucina, povertà vicina.

MAZZAMURRU

Prendere del pane raffermo, tagliarlo a fette, immergerle in acqua bollente (o latte magro) e sistemarle in una teglia condendo ogni strato con sugo di pomodoro e pecorino grattugiato.

Se salti i pasti ingrassi di più. (Sibilla libica)

TABOULÈ

Lavare bene una tazza di burghul (grano duro precotto e macinato) e lasciarlo in acqua calda per circa un'ora, strizzarlo e saltarlo in padella con olio, cipolle, passato di pomodoro, noci e prezzemolo, paprika, semi di coriandolo e di cumino. Servire su foglie di lattuga. Un modo più sbrigativo prevede di condirlo dopo averlo fatto macerare in acqua con prezzemolo, un pomodoro tagliuzzato, olio ed aceto, per poi servirlo a cucchiariate sulle foglie di lattuga.

Le cose buone della vita sono illegali, immorali o fanno ingrassare. (Bloch)

ARAGOSTA FLAMBE

Lessare l'aragosta in court bouillon per 6 minuti (tre litri d'acqua, 1/2 vino bianco, un bicchiere di aceto, alloro, sedano, sale, peperoncino) toglierla, spaccarla, pulirla, mettere tutte le salsine in una padella con aglio e prezzemolo ed un porro a fette. Tagliare le code a fette e, quando la salsina si è ridotta, mettervi le code, versare un bicchierino di cognac scaldato e dare fuoco. Servire immediatamente. Usare i resti per una bisque.

Le migliori teste d'uovo fanno le peggiori frittate.

SPIEDINI DI SARDINE CON FOGLIE DI VITE

Pulire le sardine, togliere la testa, asciugarle, salarle, avvolgerle una per una in foglie di vite infilandole man mano in uno spiedo ed arrostitole sulla brace.

Je vis de bonne soupe et non de beau language. (Molière)

BISQUE D'HOMARD

Si usa il carapace dei grossi crostacei che avete bolliti. Una volta tolta la polpa, si taglia a pezzi il carapace e si mette a bollire per due o tre ore condendo con sale, cipolla, carote affettate, peperoncino ed un mazzetto guarnito di prezzemolo, timo ed alloro. Aggiungere verso la fine un pò di salsa di pomodoro. Passato il tempo previsto filtrare con un passino e servire con quadratini di pane tostato. Si può rendere la bisque più densa aggiungendo un pò di polpa (ad esempio quella delle gambe) tritata finemente.

*Il pesce si rende colpevole quando inghiotte l'amo: proprietà altrui.
(Lec)*

DENTICE AL FORNO

Mettere in una teglia patate tagliate a fette sottili, rosmarino, olio, un bicchiere di vino bianco, adagiarvi il dentice già salato o altro pesce bianco, cuocere circa dieci minuti per lato. Forno medio a circa 200 gradi.

Quando si mangia troppo il sapore tende al sopore.

SALMONE AL FORNO

Disporre in una capace teglia un grosso salmone e condirlo con olio, champagne, un limone, peperoncino, finocchiella o dill ed altri odori a piacere. Bagnarli di tanto in tanto con il liquido di cottura.

Cucinate solo per le pesone educate. Non vi negheranno mai i loro complimenti.

PESCE AL VAPORE ALLO ZENZERO

È un piatto filippino. Squamare e sventrare il pesce (spigola, cerniotta, pesce bianco in genere), fare delle incisioni nel senso della larghezza, ricoprirlo di sottili fettine di zenzero fresco e metterlo in vaporiera su acqua già bollente. Dopo circa tre minuti ricoprirlo di porri affettati e bagnarli con salsa di soia ed alla fine se piace con olio caldo (olio di riso o di mais). Il tempo di cottura è di circa dieci minuti, ma controllate in quanto varia a seconda delle dimensioni del pesce e non dimenticate che quelli grossi non amano assolutamente essere trattati da small fry.

Non bramo altr'esca.

ANGUILLA AL TEGAMACCIO

Preparare una salsa di pomodoro con molti odori (timo, alloro, rosmarino e molto peperoncino) ed usarla per farvi cuocere in singoli tegamini di coccio i tocchetti di anguilla.

L'amore è cieco, ma anche la golosità non scherza.

ANGUILLINE

Versate abbondante olio in un coccio o preferibilmente in piccole padelle singole, unite aglio tritato e, non appena accenna a soffriggere, le ceche, il prezzemolo tritato e peperoncino. Salare, coprire, spegnere il fuoco e servire dopo qualche secondo.

Purtroppo la fede è sempre più piccola o più grande di un granello di senape.

INDIVIE CON COZZE ALLA SENAPE

Lavare le cozze accuratamente e metterle in padella con poca acqua ed olio. Far aprire le cozze, togliere il guscio, e far ridurre la salsina dopo aver aggiunto un po' di senape e vino bianco. Quando sono pronte disporle su un fiore di foglie di indivia belga. Si possono servire calde, fredde o tiepide.

Non partite pancia in resta!

CAVIALE

Il modo migliore di mangiarlo è con il cucchiaino, ma sono finiti i tempi in cui era usato per svezzare i piccoli russi. Fate dei piccoli nidi con fette di citriolo dolce ed accompagnatelo con wodka ghiacciata.

Dio mi ha chiamata ad arricchire il mondo decretandone il semplice strumento: basta un opaco granello di sabbia e intorno il mio dolore iridescente! (Guidacci)

Se avete capito di cosa si tratta, limitatevi a spremervi sopra del limone.

Perché gli uomini non sono più cannibali? Be', bisogna pur credere in qualche progresso della cucina. (Lec)

SALMONE AFFUMICATO

La più classica presentazione è con fettine tostate calde, cipolla tritata e capperi. Meglio disporre le fette sul piatto, spruzzarle generosamente di limone ed infine con un filo di ottimo olio d'oliva.

Naturalmente il riso sardonico è un altro paio di maniche.

SUSHI E SASHIMI

Gustateli solo dallo sushi-ya-san e possibilmente in Giappone. Solo per imparare la tecnica per preparare il riso occorrono due anni.

Hai mangiato carne di vacca! Confessa e non fare l'indiano!

CIANKO-NABE

Il cianko-nabe costituisce il piatto forte dei lottatori di sumo. Si può anche preparare con pesce ed altre carni, tuttavia durante i tornei era considerata di buon auspicio la seguente ricetta di solo pollo, in quanto i pesci non hanno braccia e gambe e gli altri animali tengono i quattro piedi per terra (sinonimo di sconfitta). Spolpare il pollo ruspante e tagliarlo a tocchetti, affettare porri e carote e metterle a sobbollire per circa tre ore con le ossa ed i resti del pollo in modo da preparare il brodo. Nel frattempo affettare patate e daikon (una grossa rapa bianca dal sapore piccante soprattutto verso l'estremità), bollire a parte e conservare. Affettare cipolle, funghi (shitake), cavolo, i vari tipi di tofu (koyadofu, aburaghe, tofu fresco) altra carota e farli cuocere a fuoco lento con i tocchetti di pollo nel brodo aggiungendo verso la fine il daikon e le patate già cotte. Condire con sakè e sale o salsa di soya o miso, sobbollire ancora per qualche minuto e servire caldo. Alla fine si può cuocere soba o udon nel brodo rimasto.

Con il pollo nemici per la pelle.

POLLO IN AGRODOLCE

Tagliare a pezzi un pollo ruspante, soffriggerlo in olio e cipolla, aglio, rosmarino ed alloro ed alla fine aggiungere un cucchiaino di zucchero e mezzo bicchiere di aceto.

Il pollo deve essere ruspante, avere grossi piedi anneriti ma non lasciare ormoni.

POLLO ALLA BIRRA

Soffritto di aglio e rosmarino, aggiungere i pezzi di pollo e farli cuocere salando a metà cottura. Quando il pollo è ben rosolato mettere la birra e far ritirare la salsina.

Nonostante il primo disastroso tentativo di Adamo ed Eva, mangiate la frutta cogliendola direttamente dall'albero.

POLLO AGLI AGRUMI

Spellare un pollo, salarlo, condirlo con il succo di due arance e di un limone e passare al forno.

È meglio la gallina domani che l'uovo oggi.

BRODO DI POLLO

Spellare un pollo ruspante, riempirgli la pancia con una patata, una carota ed una cipolla e metterlo in acqua fredda con un pomodoro secco e sedano. Fare bollire a fuoco lentissimo schiumando spesso. Condire la carne del pollo con olio aromatizzato all'aglio e rosmarino o con salsa ravigotta ed usare il brodo magro per i risotti.

Se ti dicono che tutta la carne fa male non mangiare la foglia, suggerì un pollo.

POLLO AL MATTONE

Aprite il pollo a libro come per cuocerlo alla diavola, condite con rosmarino, timo, sale e peperoncino tritato, schiacciatelo fra due larghi mattoni che farete arroventare su brace di legna.

Selvaggina: la difficoltà di preparazione è già di per sé un motivo sufficiente per vietarne la caccia.

POLLO ALL'AGLIO

Vuotare un pollo e riempirne la pancia con tanti spicchi d'aglio quanti ne può contenere, condire con un pò d'olio, rosmarino e sale e passare al forno.

Se compri all'ingrosso rischi di mangiare all'ingrosso.

POLLO DEL MENDICANTE O ALLA CRETA

La originale ricetta cinese vuole che il pollo, pulito e senza testa, sia appeso ad asciugare per due o tre ore e poi marinato in salsa di soia, miele, zenzero, e una spezia di loto, avvolto in foglie di loto, ricoperto da uno strato di speciale fango alto circa tre dita e cotto in forno per 24 ore. Potete provare con foglie di vite, condimenti europei ed una argilla non troppo compatta.

Per i cardiologi ogni gallina fa le uova d'oro.

POLLO ALLE FOGLIE DI BANANA

Una versione meno sofisticata della ricetta precedente prevede di far cuocere il pollo con riso e vegetali sotto la cenere in foglie di banana, che possono essere usate anche per il pesce, ma senza il riso.

Non mettetemi il sale sulle ferite, implorò un pesce.

POLLO O PESCE AL SALE

Ricoprire interamente il pollo (condito con timo, rosmarino, patate) od il pesce di sale grosso e passare al forno sino a cottura ultimata (circa 40 minuti per un pollo a fuoco molto lento). Tenere il sale per ulteriori analoghe preparazioni.

Cedete solo ad una piccola corte.

POLLO AL LIMONE

Pulire il pollo, sventrarlo praticando una apertura il più piccola possibile nella quale introdurre un limone intero non sbucciato. Salare appena e mettere in forno piuttosto basso. Buttare il limone che diventerà amarissimo.

Due polli si diedero appuntamento al ristorante.

INVOLTINI DI POLLO ED ASPARAGI

Fare degli involtini di petto di pollo magro con asparagi, possibilmente selvatici, e cuocere in tegame con olio, aglio e rosmarino e l'eventuale aggiunta di vino bianco.

Per dimagrire bisogna iniziare a contare le costole a tavola.

SPIEDINI DI POLLO

Far marinare la carne di pollo senza pelle in olio aromatico ed erbe per qualche ora o se con aceto per 24 ore. Preparare spiedini alternando pezzi di peperone, porri o cipolle, fettine di aglio, funghi, teste di asparagi, semi di ginkgo biloba, patate tagliate finissime, radicchio rosso, melanzane leggermente precotte, pomodoro, carote, fettine di ananas, foglie di salvia etc. combinando il tutto in vario modo. Se non si usano anche fettine di pane, condire con succo di limone o olio di oliva o vinagrette.

Conosco i miei polli!

POLLO AL TEGAME

Spellare il pollo, tagliarlo a tocchetti, riscaldare il tegame e far rosolare i pezzi di pollo senza olio. Quando prendono colore aggiungere erbe aromatiche (rosmarino, timo, alloro, etc.), un po' d'acqua o di vino, se piace aglio e peperoncino, coprire il tegame ed ultimare la cottura a fuoco lentissimo.

La cucina è più una questione estetica che di gusto.

POLLO AL PANE

Disossare il pollo, tagliarlo a pezzetti e soffriggerlo in padella con olio d'oliva, aglio, cipolla, patate a tocchetti, peperoni, melanzane od altre verdure a piacere. Quando è quasi cotto prendere il tutto, che deve risultare piuttosto asciutto, chiuderlo in una crosta di pasta in modo da formare una rustica pagnotta ed infornare nel forno a legna.

Padovani gran dottori, veneziani gran signori, vicentini magnagatti, veronesi tutti matti.

CONIGLIO ALLA SENAPE

Tagliate a pezzi il coniglio, metterlo una notte a bagno nel latte, asciugarlo, cospargere di senape non forte (o farina, in questo caso mettere la senape col vino bianco), farlo dorare in padella con olio d'oliva cinque minuti per lato, toglierlo, sciogliere i residui della salsa con vino bianco, mettervi patate, olive nere, rimettervi sopra il coniglio e finire a fuoco lento con un altro po' di vino (o acqua) se occorre.

La boca l'è miga straca se nu la sa de vaca. (proverbio di parte veltellinese)

FORMAGGIO CON LE PERE

Mangiare il formaggio con le pere ben mature e succose. Alcuni alle pere sostituiscono le mele ed anche le banane. È buono anche il pane con formaggio e uva (vermentino o moscato).

Alcuni non si sentono umiliati a mangiare il formaggio con i vermi.

FAVE E PECORINO

Mangiare le fave fresche appena sbucciate con pezzi di pecorino ed innaffiare con vino di propria produzione.

Ti meravigli che non sia aumentato il numero dei cerusici? Non hai visto che i cuochi imperversano? (classico latino)

MORETUM

Mezzo chilo di pecorino piuttosto fresco, tre o quattro spicchi di aglio, levistico (oppure sedano e prezzemolo), ruta e coriandolo. Pestare il tutto unendo olio d'oliva, condire con un po' d'aceto ed usarlo per spalmare sul pane.

Tutti siamo di una pasta.

HUMUS

Mettere assieme 8 tazze di ceci bolliti, 4 tazze della loro acqua di cottura, 10 cucchiaini di takini (burro di sesamo), 8 spicchi d'aglio, due cucchiaini di sale marino, 8 cucchiaini d'olio d'oliva, 8 cucchiaini di succo di limone, tritare il tutto finché non diventa cremoso.

Poter patir la fame!

CIPOLLATA

Tritare finemente cipolla bianca il doppio in peso della ricotta, amalgamarla alla ricotta già lavorata, mettere il tutto in una scodella inumidita rovesciarla, guarnire con prezzemolo e servire con pane casereccio abbrustolito.

Pensate al povero agnello che sino a qualche ora fa sgambettava felice come una Pasqua.

BABAGANOUSH

Impastare la polpa di melanzane cotte al forno o meglio sulla brace con burro di sesamo, limone, olio, un po' d'acqua, un po' di cumino in polvere, sale. Per renderla più cremosa si può usare il frullatore.

Se lo mangi sei fritto.

FOGLIE DI SPINACI CON FARINATA DI CECI

Preparare la farinata di ceci, immergervi le foglie di spinaci e friggerle in abbondante olio d'oliva.

Finalmente pane per i vostri denti!

PANE IN ORDINE DI PREFERENZA

Carta da musica, bistoccu, spianate, pane integrale e pane casareccio di lievito naturale cotti in forno a legna, gallette, pane toscano sciocco, filette di Terni, pane di grano duro di Altamura, freselle, taralli, pane di segale, pita, kavli, hapankorppu, pretzel, piadina, sfilatino, rosette ed all'estremo opposto il pane in cassetta industriale.

Vi servo pillole amare ricoperte di zucchero. Le pillole sono innocue, il veleno si nasconde nel dolce. (Lec)

BUDINO DI TAPIOCA

Mescolare un cucchiaino di miele con tre cucchiaini di farina di tapioca, mezzo litro di latte magro ed un cucchiaino da tè di essenza di vaniglia o di mandorle. Lasciare riposare un po' e poi portare il tutto sino al bollore a fuoco lento, mescolando continuamente. Mettere al fresco a rassodare prima di servire.

Allappamento: eccitazione che coglie i cinesi nel mangiare frutta acerba.

ZUPPA DI AMARENE

Mettere a bollire le amarene intere con un cucchiaino di miele senza farle disfare e poi versarle su strati di fette di buon pane casareccio tagliato non troppo sottile. Servire fredda.

Pera chi osò premiero inventare il dolce. Mela pagherà.

RUSTICO DI MELE

Fare la pasta con 250 grammi di farina, un cucchiaino di miele, vino rosso e sale. Stendere la pasta in una sfoglia rotonda di circa 3 mm e distribuire un ripieno di fette di mele, uva passa e cannella. Ripiegare e sigillare bene i bordi. Passare al forno per circa 45 minuti, a dieci minuti dalla fine della cottura spennellare con miele disciolto in acqua e rimettere al forno sino a cottura ultimata.

Il famoso maiale servito con la mela in bocca della cameriera.

MELE AL FORNO

Mettere le mele dopo aver tolto il torsolo in una teglia, riempirle di miele e passarle al forno per circa 30 minuti. Servirle calde spolverate di cannella.

Se dipendesse da me, i produttori di zucchero sarebbero poveri in canna, ma mi rendo conto che sarebbe un'amara soddisfazione.

PAPATILLI

Riscaldare bene 200 grammi di miele, disporre a fontana un chilo di farina, 300 grammi di crusca, 600 grammi di mandorle con la buccia, aggiungere, con un cucchiaino di legno, il miele, impastare bene e ricavare dei pezzi di pasta rettangolari alti circa tre cm. Metterli al forno in un tegame per circa 40-50 minuti ed appena tolti tagliarli a fettine il più possibile sottili (mezzo cm di altezza).

Se i greci antichi non lo conoscevano, lo zucchero non deve essere così importante. Lo stesso valga a maggior ragione per il "fast food".

IOGURT E MIELE

Iogurt casalingo con su un filo di miele di Creta o altro miele veramente naturale.

In vino veritas: a me non piace.

ZUPPA DELLA MADONNA

Inumidire bene il pane con vino e zuccherarlo oppure mischiare il miele al vino scaldandolo un po' e versarlo sul pane.

I personaggi dei tuoi sogni si abbuffano nel tuo piatto. (Lec)

ARROZ DOLCE

Quando bolle forte versare in abbondante acqua salata 150 grammi di riso. Calcolare dieci minuti da quando l'acqua riprende il bollore. Nel frattempo far bollire 5 decilitri di latte magro con buccia di limone ed un bastoncino di cannella. Scolare il riso ed aggiungerlo al latte in ebollizione e continuare la cottura a fuoco lento. Quando il riso è cotto aggiungere miele, un cucchiaino da dolce di acqua di fiori d'arancio, mescolare bene, mettere in piccoli recipienti e spolverare di cannella.

Sento odor di bruciato.

RICOTTA AL FORNO

Mettere una forma di ricotta fresca intera in una pirofila e passare al forno sinché l'esterno non appare quasi abbrustolito. Servire tale quale o con del miele.

Mi chiedo come deve essere stato il menù dell'ultima cena se spinse Giuda a tradire.

RICOTTA CON CAFFÈ D'ORZO

Mangiare la ricotta intingendola nel caffè d'orzo ben caldo.

Non siate come i cavalli che hanno bisogno dello zuccherino.

SORBETTO DI LIMONE

Grattare la buccia dei limoni senza arrivare alla parte bianca ed usarla per tenere in infusione per qualche ora con il succo dei limoni stessi. Preparare a parte uno sciroppo di acqua e miele di agrumi ed unirlo al succo di limone filtrato, frullando il tutto con una chiara d'uovo. Congelare.

Anche con i sogni si possono fare marmellate. Basta aggiungere frutta e zucchero. (Lec)

COTOGNATA

Scegliere delle mele cotogne ben mature, sbuciarle, tagliarle a fette e farle cuocere a fuoco lentissimo (anche con succo di limone) badando che non si attacchino al fondo. Quando saranno ridotte in poltiglia (per accelerare il processo si possono passare al setaccio), aggiungere del miele e continuare la cottura sempre a fuoco lentissimo finché il tutto non diventa più solido, vischioso e di colore dorato. Versare nelle apposite formette o mettere in una teglia alta circa tre centimetri e poi tagliare a dadini. La percentuale di cotogne e miele è del 50 per cento, ma si può diminuire la quantità del miele a patto di consumare subito il prodotto.

Lo zucchero assicura un dolce futuro ai dentisti.

POLENTA DOLCE

Preparare con circa mezzo chilo di farina gialla una polenta piuttosto tenera ed appena tolta dal fuoco conditela con uva passa fatta rinvenire in acqua, noci tritate e miele.

Il badare esclusivamente alle forme non salva il pastore dall'epiteto di rozzo.

POLENTA DOLCE DI CASTAGNE

Far bollire l'acqua in una capace pentola, salare ed aggiungere a pioggia la farina di castagne precedentemente setacciata. Far cuocere mescolando con un mestolo di legno per circa 40 minuti, versare sulla spianatoia, tagliare con il filo e servire ben calda con ricotta fresca.

Il problema è che non si può avere il dolce e non mangiarlo.

FORMAGGELLE

Impastare 200 grammi di farina con 25 grammi di strutto, stendere la pasta e fare dei tondi della grandezza di una scodella. Riempire i tondi con un impasto fatto di 300 grammi di formaggio fresco o ricotta, 40 grammi di uva sultanina, un uovo molto piccolo, prezzemolo, buccia di limone, pizzicare i bordi per tenere il ripieno, che non deve essere troppo per non traboccare e passare al forno in una teglia a calore moderato. Si possono spolverare di cannella quando si tolgono dal forno o mettere un po' di miele alla fine della cottura.

Anche qui c'è lo zampino del lardo.

SEADAS

Con la stessa pasta delle formagelle fate dei quadrati di circa 7-10 centimetri per lato sui quali adagerete una piccola focaccina ottenuta facendo sciogliere in una padella formaggio fresco acido con semola di grano duro. Ricoprite con identico quadrato la pasta, sigillare e friggere in olio d'oliva. Si servono caldissime con miele (anche amaro) o sale.

Nel vino c'è allegria e per questo gli astemi sono raramente spiritosi.

PESCHE AL VINO

Sbucciare pesche mature, tagliarle a fette, metterle in un bicchiere e ricoprirle di vino bianco o rosso. Mangiare dopo qualche minuto.

Le amicizie nate intorno ad una bottiglia spesso si rivelano un fiasco.

VINO ALLE FOGLIE DI PESCO

Lavare alcune foglie di pesco e metterle per qualche ora in una bottiglia di vino che acquisterà un delicato bouquet di mandorle.

RIMASUGLI

“Ottimo, succulent, saporoso, hoishi-so, hoishi, bimi, prelibato, squisito, succulento, dainty, umai, appetizing, palatable, delicious, délicieux, savoureux, appétissant, délectable, exquis, friand, fa venire l’acquolina in bocca, schmackhaft, izletes”, disse il conte e svenne.

* * *

Mac Donald è il peggiore amante: fast and not so good.

* * *

Anche se c'è il riso non è una cosa Siria. Lascio ogni commento alla Sfinge. (Pompeo Magno)

* * *

La mela, resasi conto della gravità dell’atto di cui si era resa complice nell’Eden, ne rivelò il segreto a Newton.

* * *

Lo stomaco pieno contrasta con lo stomaco piano.

* * *

Il menù dell’ultima cena non fu mai rivelato perché potesse restare veramente tale.

* * *

Pasta: non è detto che coloro che sono rimasti scottati una volta imparino.

* * *

Certi libri di cucina sono come quei film cruenti dove abbonda la salsa di pomodoro.

* * *

Si facevano crescere gli alberi di fico nelle vigne perché la dolcezza dei loro frutti impedisse di mangiare l’uva da vino, considerata ben più preziosa.

* * *

“Non è ancora matura, solo cotta dal sole”, diceva il nonno a mio padre bambino che implorava di poter assaggiare i primi acini d’uva.

* * *

To make wine most is a must.

* * *

Cannelloni: piatto speciale del giorno preparati con gli avanzi del precedente.

* * *

L'acqua solitamente assume la forma del recipiente, ma al di sotto di una certa temperatura lo spacca ed al disopra fugge.

* * *

Cibi: il gusto moderno va verso la sua mancanza.

* * *

Porco: nonostante moltissime religioni ne vietino l'uso come vittima sacrificale è frequentemente utilizzato per omaggi alla divinità.

* * *

Vitello: modello di comportamento per il pianto, recentemente spiegato in base alla altissima percentuale di colesterolo che contiene.

* * *

I cuochi più sono untuosi e più sono arroganti.

* * *

Tisane: e malva sia!

* * *

Nella frutta il bello è spesso sinonimo di assenza di gusto.

* * *

Non avanzate proposte tali da dover essere poi costretti a mangiarvi la lingua.

* * *

Nel mangiare siate timorosi: meglio non aver fegato.

* * *

Nell'imporvi una dieta siate senza cuore.

* * *

Il dramma inizia quando i sobri pretendono di fare gli spiritosi.

* * *

Se ti invitano e ne hai voglia, mangia e bevi a sazietà. Se l'offerta è sincera ne saranno contenti, altrimenti crepano.

* * *

Il diavolo fece le pentole senza coperchio e nacque un nuovo tipo di cucina.

* * *

A la fortune du pot, assurée si l'on se tient à la cuisine du marché.

* * *

Paradossalmente l'assenza di amidi rende più rigida la dieta dei diabetici.

* * *

Si ha l'illusione di essere dimagriti ed invece è solo la pancia più molle che permette di stringere ancora la cinghia.

* * *

Chi mangia troppi grassi finisce con il sistema cardiovascolare distrutto.

* * *

Soprattutto nei piatti integrali è valido l'avviso della Accademia della Crusca.

* * *

Mi son ben guardato dal toccare la vexata quaestio delle quantità di sale, fonte di interminabili e sinanche astiose discussioni in famiglia. Lo zucchero sono stato costretto ad eliminarlo per la medesima ragione.

* * *

È sempre più difficile dire pane al pane e vino al vino.

* * *

Certi articoli di giornale sono detti pastoni in quanto preparati ad uso e consumo dei lettori più polli.

* * *

Ci sono coloro che si mangiano la legittima ed il grasso del cuore, quelli che mangiano à tous les rateliers, de la vache enragée, i bambini morti e via di questo passo, attenti a non farvi trovare con il sorcio in bocca.

* * *

Se volete essere magri come un grissino non mangiatene troppi.

* * *

Mangiare molto è la migliore forma di eutanasia.

* * *

Un peto non passa per la cappa del cumino.

* * *

Forbitevi la bocca con la salvietta.

* * *

Preferisco che il formaggino sia Tuo.

* * *

Il dado è estratto.

* * *

Per un cannibale non vi è niente di meglio che mangiarsi le dita.

* * *

Eternità: vi tende con successo la maggior parte dei prodotti alimentari industriali, salvo grossolani errori nell'adulterazione.

* * *

Se un piatto è riuscito bene cherchez la fame.

* * *

Vale solo la ricchezza interiore: abbiate un bel fegato e un bello stomaco.

* * *

Pizza: sfoglia di pasta di pane dai più scambiata per bidone della spazzatura.

* * *

Non vi avevo detto di pascervi delle mie pecorelle.

* * *

Trattato di cucina psichiatrica: la lotta con le interiora.

* * *

Se siete abbastanza grassi sarete autosufficienti nella produzione di colesterolo.

* * *

L'unica prova che un frutto sia sano è una sua malattia.

* * *

Non tutte le ciambelle riescono col buco e comunque finisce tutto a tarallucci e vino.

* * *

Guerra della ristorazione: non fate i conti senza l'oste.

* * *

La mora di gelso macchia, la mora di macchia macchia meno.

* * *

Due amici quasi inseparabili: il gotto e la gotta.



Illustrazione di Alessandra Penso Stefanelli

Ne uccide più la gola o la spada?

INDICE

MINESTRE, MINISTRONI E ZUPPE

Minestrina di pesce	» 13
Minestrina di aragosta	» 13
Minestrina di granchi di stagno	» 14
Minestra di anguille	» 14
Minestra di grongo	» 14
Minestra di patate	» 16
Minestra di cavolfiori	» 16
Minestra di zucchine e ricotta	» 16
Minestra di castagne	» 17
Minestra di fave secche	» 17
Minestra di piselli freschi o secchi	» 18
Minestra di ceci	» 18
Pasta e ceci	» 65
Ceixei in zemin	» 65
Minestra di lenticchie	» 18
Minestra di lenticchie e ricotta	» 18
Lenticchie al modo di Castelluccio	» 65
Lenticchie e scarola	» 65
Minestrone	» 19
Minestrone alla toscana	» 63
Minestrone al pesto	» 64
Minestra soda	» 64
Zuppa del vignaiolo	» 39
Zuppa di cipolle	» 40
Zuppa di verdure selvatiche sarda	» 60
Macco di San Giuseppe	» 60
Minestra di fagioli	» 17
Zuppa di fagioli	» 61
Zuppa lombarda	» 61
Ribollita	» 61
Acquacotta	» 62
Zuppa mitunà	» 62
Pane raffermo	» 20
Mazzamurru	» 106
Pappa al pomodoro	» 62
Panadela	» 63

Mes-ciüa	»	63
Zuppa di farro	»	66
Farro e cabocha	»	66
Minestra di cabocha	»	67
Bidanna orunese	»	67
Gazpacho	»	68
Ajo blanco	»	69
Sopa alentejana	»	66
Brodo di magro	»	67
Misoshiru di patate, melanzane e cipolle	»	88
Misoshiru di telline o altre conchiglie	»	88
Misoshiru di pesce bianco	»	88
Suimono	»	89
Suimono di pesce bianco	»	89
Dobinmushi	»	89
Yosenabe giapponese	»	90

RISO E POLENTA

Minestra di riso con patate, sedano e carota	»	50
Riso al vapore alle erbe	»	48
Riso con l'indivia	»	48
Riso integrale al forno	»	49
Riso e castagne	»	49
Risi e bisi	»	50
Pomodori di riso	»	50
Risotto di mare	»	51
Risotto nero	»	51
Insalata di riso	»	51
Riso saltato in pentola	»	52
Mejarada	»	52
Ochazuke	»	90
Risotto allo champagne	»	103
Riso alle uova di salmone	»	107
Paella valenziana di pesce	»	97
Polenta a "sopa cuita"	»	20
Fagioli e polenta	»	20
Polenta e cavolo verza	»	67
Polenta e saracca	»	68
Pestarei di zucca	»	97

Panzanella	»	69
Panzanella abruzzese	»	69

PASTA

Spaghetti all'aragosta, astice e favollo	»	15
Spaghetti olio, aglio e peperoncino	»	54
Spaghetti olio, aglio, peperoncino ed acciughe	»	15
Spaghetti alle vongole veraci	»	59
Spaghetti ai ricci di mare	»	15
Spaghetti alla bottarga	»	15
Spaghetti alle patelle	»	16
Spaghetti ai pesci scappati	»	53
Spaghetti con pomodori secchi sott'olio	»	19
Spaghetti ai pomodorini	»	53
Spaghetti al tartufo nero di Norcia	»	54
Spaghetti ai prataioli	»	54
Spaghetti alla puttanesca	»	55
Spaghetti alla Checca	»	55
Spaghetti agli agretti	»	55
Spaghetti ai peperoni	»	106
Spaghetti al cartoccio	»	106
Bigoli in salsa	»	106
Pasta di fagioli e cozze	»	59
Gnocchi di patate	»	59
Penne ai pomodorini gratinati	»	55
Penne all'arrabbiata	»	56
Ciucionis de estiu	»	19
Pasta alla ricotta	»	19
Pasta al sugo di pomodoro a crudo	»	52
Pasta al pomodoro estiva	»	53
Pesto alla genovese	»	56
Pesto alla trapanese	»	57
Orecchiette e cime di rapa	»	57
Conchiglie al chiaro di luna	»	57
Lasagne alla verdura	»	57
Fettuccine verdi	»	58
Pasta e ortiche	»	58
Timballo di zite	»	58
Ravioli di bietole	»	104

Pasta alla calabrese con fichi	» 104
Maccheroni con le sarde alla siciliana	» 105
Pasta al radicchio rosso	» 105
Fusilli ai vegetali sulla piastra	» 105

PESCE

Court bouillon	» 70
Fumetto per pesce	» 71
Salamoia	» 24
Agliata	» 31
Salsa per pesce lesso	» 47
Pesce lesso	» 71
Pesce all'acqua pazza	» 71
Pesce in guazzetto	» 72
Pesce alla brace	» 23
Piccoli pesci allo spiedo	» 75
Pesce al forno	» 22
Dentice al forno	» 108
Salmone al forno	» 108
Pesce cappone al forno con patate	» 22
Pisaro al forno	» 23
Salpe al forno	» 23
Pesce al forno con salsa tarador	» 73
Pesce all'argilla	» 73
Pesce al cartoccio	» 72
Carpaccio di pesce	» 75
Pesce al vapore allo zenzero	» 109
Trancia di dentice con patate e zucchine	» 72
Zuppa di pesce	» 27
Zuppa di pesce di vento	» 29
Zuppa di stagno	» 29
Zuppa di bavose, ghiozzi e granchietti	» 29
Zuppa di grongo	» 30
Zuppa di anguille	» 30
Anguille al tegamaccio	» 109
Anguilline	» 109
Zuppa di polpo e murena	» 30
Zuppa di serrani	» 30
Buridda	» 73

Aragosta bollita	» 25
Insalata di aragosta, pomodoro e cipolla	» 26
Aragosta arrosto alla brace	» 26
Aragosta flambé	» 107
Bisque d'homard	» 108
Sardine al pomodoro	» 21
Sardine in verde	» 21
Fave con sardine	» 22
Spiedini di sardine con foglie di vite	» 107
Aguglia in verde	» 27
Sugarelli in verde	» 27
Palamita	» 27
Arselle in verde	» 21
Arselle al pomodoro	» 21
Moscardini soffocati	» 26
Polpo cotto sotto la cenere	» 24
Zuppa di polpo e patate	» 24
Polpo, fave secche e cavolo verza	» 31
Calamari in verde	» 24
Calamari e seppie arrosto	» 25
Calamari ripieni	» 25
Seppie in verde	» 25
Seppie alla veneziana	» 74
Pescespada a bagnomaria	» 76
Pescespada marinato	» 76
Alici marinate	» 74
Crostini di vongole	» 74
Cozze al vino bianco	» 75
Indivie con cozze alla senape	» 109
Ceviche di pesce	» 76
Ceviche di sardine	» 77
Ceviche di pesce bianco	» 77
Ceviche di moscardini	» 77
Caviale	» 110
Ostriche	» 110
Salmone affumicato	» 110
Sushi e sashimi	» 110
Trote al mirto	» 76
Baccalà	» 31
Baccalà con fave secche	» 32
Baccalà in rosso con patate	» 32
Baccalà con le patate	» 75

CARNI BIANCHE

Ciankonabe	»	111
Pollo in agrodolce	»	111
Pollo alla birra	»	111
Pollo agli agrumi	»	112
Brodo di pollo	»	112
Pollo al mattone	»	112
Pollo all'aglio	»	112
Pollo del mendicante	»	113
Pollo alle foglie di banana	»	113
Pollo o pesce al sale	»	113
Pollo al limone	»	113
Involtini di pollo e asparagi	»	114
Spiedini di pollo	»	114
Pollo al tegame	»	114
Pollo al pane	»	114
Coniglio alla senape	»	115

VEGETALI

Bianco per vegetali	»	78
Marinata per legumi	»	78
Caponata di verdure	»	33
Carciofi ripieni	»	33
Carciofi e patate o fave fresche	»	33
Carciofi alla romana	»	79
Chipuddau	»	79
Cipole lessate alla napoletana	»	79
Fagioli al fiasco	»	80
Fagioli all'uccelletto	»	80
Fagioli alla maruzzara	»	81
Fagioli alla Eolo	»	81
Fagiolini all'aretina	»	81
Piselli al tegame	»	81
Fave e cicoria	»	82
Verdure al forno	»	82
Teglia di patate, cipolle e pomodori	»	83
Ratatouille	»	82
Insalata Rachel	»	83

Cose cotte sotto la cenere	»	33
Ginnan	»	90
Radicchio rosso ai ferri	»	83
Escalivada	»	84
Bagna cauda	»	104
Verdure al vapore	»	84
Pomodorini farciti	»	84
Indivia bollita	»	84
Cicoria strascinata	»	85
Broccoli strascinati	»	85
Cavolo rapa in casseruola	»	34
Cavolo in umido	»	34
Cavolo a sanrao	»	34
Cipolle, zucchine, carote e finocchi	»	34
Fagiolini, patate e zucchine	»	35
Melanzane in casseruola	»	35
Melanzane alla muragnara	»	35
Melanzane in verde	»	35
Melanzane a funghetto	»	35
Melanzane al forno	»	36
Caviale di melanzane	»	80
Zucchine e patate	»	36
Zucchine al forno	»	36
Zucchine in umido	»	36
Cardi in verde	»	37
Peperonata	»	37
Funghi	»	37
Gallinacci con patate	»	37
Funghi alla brace con miso	»	93
Asparagi selvatici	»	38
Fave con aceto	»	38
Cavolo e ceci	»	38
Cavolo e fagioli	»	38
Cavolfiori in rosso	»	38
Cavolfiori in umido	»	39
Cavolfiori alle olive o uva passa	»	85
Patate al forno	»	39
Patate al cartoccio	»	78
Salsefriche in verde	»	78
Teglia di finocchi	»	39
Tortino di verdure	»	68

Pannocchie di granturco bollite	»	68
Insalata	»	85
Insalata mista	»	86
Insalata d'indivia belga	»	86
Insalata di ovuli, sedano e parmigiano	»	86
Insalata di Claudio	»	86
Misticanza	»	87
Pinzimonio	»	87
Puntarelle con le alici	»	87
Insalata Benedict	»	87

SALSE VARIE

Salsa ravigotta	»	45
Salsa verde	»	45
Vinaigrette	»	45
Citronnette	»	45
Salsa al prezzemolo	»	46
Sugo finto	»	46
Salsa cruda	»	46
Salmoriglio	»	47
Pesto di olive	»	47
Olio d'oliva al peperoncino	»	48
Olio d'oliva con aglio e rosmarino	»	48
Olio d'oliva con rosmarino	»	48

SPUNTINI

Bruschetta	»	92
Pizza ericina	»	93
Pizza civitavecchiese	»	93
Pizza solitudine	»	93
Focaccia con peperonata	»	94
Focaccia con pomodoro	»	94
Focaccia imbottita	»	94
Focaccia integrale con salmone e crescione	»	94
Focaccia con olive	»	95
Stozza	»	95
Crostini o fettine di pane integrale	»	95

Formaggio con le pere	»	115
Fave e pecorino	»	115
Moretum	»	115
Humus	»	116
Cipollata	»	116
Babaganoush	»	116
Foglie di spinaci con farinata di ceci	»	116

MACEDONIA NON DI FRUTTA

Lumache	»	32
Lumaconi con patate	»	32
Capponata	»	40
Taboulè	»	107
Falafel	»	92
Guacamole	»	70
Raita	»	70
Tofu in padella	»	91
Tofu e ceche	»	91
Purea di patate al tofu	»	91
Trippa di Koyadofu	»	91
Yudofu	»	92
Olive da confetto	»	40
Pomodori secchi	»	41
Diavolilli sott'olio	»	95

FRUTTA E DOLCI

Macedonia di frutta in melone	»	95
Arance condite	»	96
Mele al forno	»	118
Cestelli di mele	»	96
Dolce di ricotta	»	96
Indivia belga e miele amaro	»	96
Castagnaccio	»	96
Ancas de cane	»	97
Budino di tapioca	»	117
Zuppa di amarene	»	117
Rustico di mele	»	117

Papatilli	»	118
Iogurt e miele	»	118
Zuppa della madonna	»	118
Arroz doce	»	119
Ricotta al forno	»	119
Ricotta con caffè d'orzo	»	119
Sorbetto di limone	»	119
Cotognata	»	120
Polenta dolce	»	120
Polenta dolce di castagne	»	120
Formaggelle	»	121
Seadas	»	121
Pesche al vino	»	121
Vino alle foglie di pesco	»	121



Illustrazione di Caterina Dorello

L'Escopier mentre cuoce tranquillamente nel suo brodo ...