

Elisabetta Moro

Sapori e miti

Con le ricette di
Carolina Cenni



CaffeBook

Presentazione

Il cibo, gli alimenti non avevano certo bisogno del successo multimediale degli ultimi tempi, che ha trasformato in star soprattutto gli chef. Che “il mangiare” non fosse una semplice esigenza alimentare, fisiologica, lo si era già capito nella notte dei tempi, nell’antichità quando – prima ancora che venissero considerate leccornie o manicaretti – alcuni alimenti entrarono nel mito, nella leggenda. Non a caso, infatti, il Caffè ha affidato ad Elisabetta Moro, docente di Antropologia culturale e tradizioni alimentari del Mediterraneo all’università di Napoli, la rubrica “Oltre il cibo”.

Una rubrica che, da oltre un anno, non solo riesce a titillarci le papille gustative, ma soddisfa anche tutte le nostre curiosità sull’argomento da un punto di vista storico e culturale. Un vero e proprio edipeo enciclopedico del gusto, raccolto in questo “Sapori e miti” che scoprirete facilmente non essere un instant book. Le pagine, corredate dalle ricette di Carolina Cenni, scorreranno velocemente con un touch, ma il sapere del sapore che ne uscirà attinge a piene mani dalla cultura con la C maiuscola.

Il pasticcio inventato dai Britanni



CHI LO PROFUMA DI TIMO, CHI LO COSPARGE DI CANNELLA, CHI AGGIUNGE UNA GRATTATINA DI NOCE MOSCATA...

Shepherd's pie o cottage pie. Torta del pastore o torta di campagna. Cambiano i nomi ma resta un pasticcio. Il piatto più amato dai Britanni. Popolo di pastori e contadini, prima di diventare navigatori. Carne tritata sotto, patate sopra. Una ricetta spartana ma di sicuro effetto. Fatta apposta per isolani dall'appetito robusto e dal gusto deciso, amanti dei sapori forti e nemici dello spread gastronomico. Infatti il pie serve proprio a vuotare la dispensa. E oggi il frigo. Ideale per riciclare una carota tristanzuola, una noce di burro un po' ingiallita, un pezzo di formaggio sul viale del tramonto, un uovo desolatamente spaiato, quella mezza cipolla rinsecchita vittima di un deficit di accudimento. E l'ultimo schizzo di concentrato di pomodoro. Ma basta un po' di carne, meglio se di agnello, meglio ancora se di montone, con qual-

che aroma per ridar vigore e sapore a quell'accozzaglia di resti alla deriva. Come tutti i piatti nazionali, il pasticcio all'inglese non ha partitura fissa. Ma tante variazioni sul tema quante sono le massaie. Ciascuna col suo segreto di famiglia. C'è chi lo profuma di timo, chi lo cosparge di cannella, chi aggiunge una grattatina di noce moscata, chi lo elettrizza con la paprika, chi lo attizza con il tabasco. E chi lo stordisce con la birra scura. Oggi sempre più spesso sostituita dal vino. Da autentico cibo identitario, questo piatto è circondato da una fitta mitologia che ne racconta l'origine. Un autentico pasticciaccio. Fatto di frammenti di leggende e di scampoli di storia riciclati. Così molti sono pronti a retrodatarne l'origine. Fino a quel punto zero dell'immaginario anglosassone che è il medioevo dei cavalieri erranti e delle spade nella roccia. Un falso storico. Perché a quel tempo in Europa delle patate non c'era nemmeno l'ombra. Prima che le chips arrivassero dalle Americhe sulle caravelle di Colombo, infatti, i pasticci si facevano, ma in crosta. Proprio come quello sognato dal protagonista di Piers Plowman, capolavoro della letteratura inglese delle origini, che ambienta le sue fantasie oniriche, guarda caso, a Worcester. Morale della favola, fatto il pasticcio trovata la salsa.

La ricetta di Carolina

Gateau di patate

Ingredienti per 6 persone

- 100 g di mozzarella
- 80 g di parmigiano
- 1 kg di patate
- 120 g di prosciutto cotto
- 100 g di gruyère
- 2 uova
- burro
- noce moscata
- pangrattato
- sale; pepe



Cuocere a vapore le patate. Sbucciarle e ridurle in purea. Regolare il forno a 180° gradi. In una ciotola mettere le patate, 50g di parmigiano, le uova, il sale, il pepe, la noce moscata e mescolare. Tagliare il prosciutto cotto a pezzettini e la mozzarella e il Gruyère a dadini. Aggiungere all'altro composto e mescolare. Imburrare e cospargere di pangrattato una pirofila. Riempire con il composto. Cospargere con i restanti 30g di parmigiano, un po' di burro e infornare a 180° gradi per 15 minuti. Aumentare la temperatura del forno a 200° gradi e cuocere per altri 15 minuti. Sfnare, lasciar intiepidire per una decina di minuti e servire..

La poesia della mela d'oriente



QUELLO DEI CACHI È CHIAMATO L'ALBERO DELLE SETTE VIRTÙ. E SECONDO LA FILOSOFIA ZEN LA SUA POLPA RAPPRESENTA IL DIVENIRE

Così buoni eppure così snobbati. Capita spesso ai cuori teneri. E quanto a tenerezza i cachi non sono secondi a nessun frutto. Si sciolgono a tal punto che bisogna raccogliarli col cucchiaino. E pensare che appena presi dall'albero sono duri come il legno. È per questo che in certe parti d'Italia li chiamano legnasanta. Ma in realtà nella loro terra d'origine è tutta un'altra storia. In Cina, infatti, quello dei cachi è chiamato l'albero delle sette virtù. Vive a lungo, dà una grande ombra, i suoi rami ospitano tantissimi nidi, tiene a distanza i parassiti, il legno fa un fuoco straordinariamente caldo, le foglie carnose diventano un concime fertilissimo. E infine, visto che anche l'occhio vuole la sua parte, il giallo oro e il rosso aranciato delle sue fronde sembrano dipinti da Van Gogh.

In Giappone la mela d'Oriente è amatissima proprio perché evoca i rossori dell'autunno, la stagione preferita dagli estetizzanti figli del Sol Levante. Il suo nome - kaki, appunto - appartiene alla categoria dei kigo, cioè delle metafore calendariali. Il "tempo dei cachi" insomma è il sinonimo poetico della stagione in cui cadono le foglie. E secondo la filosofia zen la sua polpa dura e insieme molle rappresenta l'immutabilità ma anche la mutevolezza. Come dire che se la mela è l'essere, il cachi è il divenire. E il divenire delle cose, come è noto, ha i suoi tempi. Che non vanno forzati. Al massimo un po' infornati. Per risvegliare i frutti da quel letargo metabolico in cui sembrano cadere dopo la raccolta. Il segreto è ridestarli dolcemente come il principe con la Bella Addormentata. Mai morderli anzitempo se non si vuole restare allappati, con le papille basite dai tannini, più astringenti dell'allume di rocca. Gli indiani d'America col cachi facevano di tutto. Il caffè coi semi tostati, brandy e birra con la polpa. E col frutto immaturo producevano inchiostro e medicinali. Un bel'esempio di ottimizzazione. Ma i grandi sublimatori del frutto restano i giapponesi che ne spremono gli spiriti vitali e li mescolano al sakè. Un mondo di sensazioni in poche stille trasparenti. Come dire un haiku da sorbire.

La ricetta di Carolina

Dolcemente mousse

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di polpa di cachi
- 250 ml di panna fresca intera
- 4 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di brandy



Frullare i cachi con due cucchiaini di zucchero e due cucchiaini di brandy. Mettere in frigo. Montare la panna ben ferma con due cucchiaini di zucchero con una frusta elettrica o un robot. Prendere la polpa di cachi e incorporarla con delicatezza alla panna montata. Versare in 4 coppette monoporzione e riporre in frigo per almeno 4 ore. Trascorso il tempo, decorare con cacao in polvere o gocce di cioccolato fondente. Servire subito.

È il maiale il trionfo della gola



CON LA GENEROSITÀ DI SUA MAESTÀ IL PORCELLO,
IL PIACERE DELLA CARNE VIENE
SPALMATO SU TUTTO IL CALENDARIO GASTRONOMICO

Se il maiale avesse le ali sarebbe l'arcangelo Gabriele. Sembra una provocazione surrealista invece è un proverbio contadino. Un modo poetico per dire che il maiale è una benedizione del cielo. L'annuncio di una buona novella alimentare. E in effetti quando si ammazzava il maiale in casa la dieta aveva un improvviso picco calorico. E anche gustativo. Perché il porcello era il trionfo della gola. Il piacere della carne spalmato su tutto il calendario gastronomico. Che iniziava con le parti cotte e mangiate, e continuava con quelle conservate. Il sangue, soffritto al volo con le cipolle. Orecchie, testina, zampetti, codino e ossa decantate con vino e spezie diventavano oss in bogia. Parti poco nobili del suino trasformate d'incanto in un piatto da re. E la transustanziazione conti-

nuava con gli insaccati. E che il maiale abbia qualcosa di sacro lo testimonia il suo santo protettore. Antonio Abate. Quello con la barba lunga, il bastone a forma di tau e il fuoco che arde sul palmo della mano. In tutta Europa è sempre raffigurato con l'inseparabile porcello. Molto più simile a un cinghiale che ai tre porcellini dei cartoons. Così lo dipinge Hieronymus Bosch nel famosissimo quadro del Prado dedicato alle tentazioni di Sant'Antonio. Il diavolo infatti avrebbe cercato di indurre in peccato il santo apparendogli sotto le mentite spoglie di una donna provocante. Ma Antonio si rifiuta di fare quelle che noi ancora oggi chiamiamo, non a caso, porcherie. Forse perché sin dai tempi di Aristotele al maiale veniva accreditata una natura sessuale molto calda. Ma l'asceta rinunciante non era fatto per piacere al popolo che, infischiosene del dogma, ridisegna la sua figura sui propri bisogni e desideri. E ne fa l'amico del porcello. Signore e patrono degli animali. Si diceva passasse per case, stalle e cortili a chiedere alle bestie se fossero state trattate bene. Castigando i padroni violenti. Così questo veterinario soprannaturale diventa il mediatore tra l'uomo e i suoi fratelli a quattro zampe. Anticipando di fatto la sensibilità animalista di oggi.

La ricetta di Carolina

Al gusto di mela

Ingredienti per 6 persone

- 1 kg di lonza di maiale
- 2 mele verdi
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 4 chiodi di garofano
- 1/2 cucchiaio di senape in polvere
- 10 grani di pepe
- 1 bicchiere di brodo vegetale
- 2 bicchieri di rosso
- olio d'oliva
- sale e pepe



Salare e pepare la carne. Arrotolarla, legarla e rosolarla in un tegame con due cucchiaini d'olio. Portare a ebollizione il vino e il brodo con chiodi di garofano, senape, zucchero, sale e pepe. Togliere la carne dal recipiente, adagiarla in una pirofila, salare e pepare. Disporre intorno le mele sbucciate e tagliate a cubetti. Irrorare con il vino caldo, coprire con l'alluminio e mettere in forno a 200 gradi. Dopo 20 minuti abbassare a 180 e cuocere per circa un'ora bagnando con il sugo di cottura. Quando manca un quarto d'ora allo scadere del tempo, togliere l'alluminio e proseguite la cottura. Sgocciolare la carne e lasciar riposare.

Un perlage di emozioni e seduzione



**LO SPUMANTE ACCOMPAGNA DA SEMPRE LE FESTE.
LA SUA EFFERESCENZA DIVENTA
LA MISURA DELLA NOSTRA ALLEGRIA**

In vino veritas. Ma in spumante felicitas. Le bollicine accompagnano sempre i momenti festosi, quando l'atmosfera si fa effervescente e salta il tappo della felicità. Compleanni, matrimoni, anniversari, capodanni, vittorie, promozioni. Tutte le volte che celebriamo un momento importante brindiamo con lo spumante. Perché quella schiuma che monta incontenibile, come la gioia e come l'entusiasmo, diventa la misura della nostra allegria. Di quel fervore che fa letteralmente lievitare l'umore. In maniera contagiosa. Brut, demisec, doux, cuvée, miellesimé, crémant, mousseux, cambiano i nomi ma il fermento resta. E non risparmia nessuno. Come se i lieviti liberassero le emozioni facendoci sentire letteralmente gasati. Pieni di energia, traboccanti di vita allo stato na-

scente. Non a caso il perlage è il segno di una vivacità, di una continua rinascita che ha sempre avuto qualcosa di affascinante. Anche prima dell'invenzione del metodo classico e dell'autoclave. Fin dall'origine della viticoltura infatti per provocare la rifermentazione del mosto gli uomini hanno sempre aggiunto di tutto. Miele, zucchero, cannella, chiodi di garofano, lieviti, allume, acquavite. Fino al più sofisticato sciroppo di spedizione. Altrettanti modi per dinamizzare il nettare d'uva, per renderlo mosso, vivace, mordace, brusco, raspante, piccante, razzente, saliente, titillante. Gli antichi romani che in fatto di piaceri la sapevano lunga, ricorrevano a delle vere e proprie alchimie sfruttando abilmente le temperature. Tanto che a Pompei è stata ritrovata la più antica cantina da spumante della storia. Una cella vinaria con le anfore infilate in un cunicolo di terracotta dove veniva fatta circolare acqua fredda. Per svilupparne la dolcezza. Lo chiamavano aigleucos. E piaceva moltissimo alle signore. Come ora del resto. Forse è proprio per questo che lo spumante è sempre associato al corteggiamento. A quell'ebbrezza leggera e gioiosa che mette le bollicine alla seduzione. Le ali alla conversazione. E mantiene in stand by la ragione.

La ricetta di Carolina

Risotto con spumante

Ingredienti per 4 persone

- 350 g di riso carnaroli
- 250 g di mascarpone
- 2 cucchiaini di pepe rosa in grani
- 1 l di brodo vegetale
- 30 g di burro
- 1 scalogno
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 1 bicchiere di spumante



Tritare lo scalogno e farlo dorare con l'olio in una casseruola. Successivamente aggiungere il riso e farlo tostare. Sfumare con il bicchiere di spumante e aggiungere poco alla volta tanto brodo quanto ce ne vorrà per cuocere il riso, sempre a fuoco dolce. A metà cottura aggiungere il pepe rosa e successivamente il mascarpone. A fine cottura aggiungere il burro e il parmigiano grattugiato. Spegnerne il fuoco e mantecare il tutto fino ad amalgamare bene tutti gli ingredienti. Servire immediatamente decorando il piatto con grani di pepe rosa e ciuffi di erba cipollina.

I dolcetti d'atmosfera sono i zenzy



*ABETI, STELLINE, CUORICINI, ANGIOLETTI,
PUPAZZETTI. I BISCOTTI ALLO ZENZERO
SONO I VERI PROTAGONISTI DELLE FESTE*

Senza pan di zenzero Natale non sarebbe Natale. Perché questi dolcetti d'atmosfera sono il vero starter delle feste. È proprio il loro gusto dolce e pungente a farci entrare ufficialmente in quell'eccitazione rituale che coinvolge i sensi e gli affetti.

Abeti, renne, casette, stelline, cuoricini, angioletti, comete, scoiattoli, pupazzetti. Se i loro stampi danno forma al white christmas, il loro sapore è da favola. Il folklore del nord Europa infatti ha sempre avuto un debole per lo zenzero, al punto da farne la materia prima dei suoi eroi. Come il notissimo Gingerbread Man. Impastato da una coppia di anziani senza figli e messo a cuocere nel forno. Ma appena pronto il piccolo ribelle fugge via per il mondo

a cercare avventure e a procurarsi guai. Una sorta di Pinocchio da mangiare. E proprio come il burattino di Colodi anche lui finisce mangiato. Non dalla balena, ma da una volpe astutissima.

E pure Hänsel e Gretel, protagonisti della famosa fiaba dei fratelli Grimm, rischiano di finire in bocca alla strega cattiva che li cattura usando come esca proprio il pan di zenzero di cui è fatta la sua casa. Prendendoli letteralmente per la gola. Questa radice orientale è da secoli il simbolo del nostro mangiare di festa. Almeno a partire dal Medioevo. Quando le monache cominciano a sfornare deliziosi dolcetti per celebrare la nascita del santo bambino. Da allora il ginger non ha più abbandonato il nostro immaginario. Tant'è vero che lo ritroviamo anche nel cinema di animazione. Come nella saga Shrek - un pot-pourri di tutte le favole occidentali - dove uno dei protagonisti è proprio un omino di gingerbread che si chiama Zenzy. Ed è naturalmente un buono. Tant'è che viene mangiato. Ma questa volta dal gatto con gli stivali. E al fascino rituale del più natalizio dei dolci non sa resistere nemmeno la famiglia Obama, che sotto l'albero presidenziale esibisce una miniatura della Casa Bianca fatta di pan di zenzero. È l'immagine di una dolcezza che vorrebbe trasformare il mondo in una favola. Almeno per qualche giorno.

La ricetta di Carolina

Gingerbread Man

Ingredienti per 40 biscotti

- 50 ml di sciroppo d'acero
- 100 ml di panna fresca liquida
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1/2 cucchiaino di cardamomo in polvere
- 100 g di zucchero; 100 g di burro morbido; 1 uovo
- 250 g di farina; 1 cucchiaino di lievito in polvere

Mettere lo sciroppo d'acero e tutte le spezie in un pentolino a fuoco basso, mescolando. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare un poco, poi incorporare la panna e mescolare bene con un cucchiaio di legno. Sbattere lo zucchero con il burro fino a che lo zucchero non si sarà sciolto. Aggiungere l'uovo e mescolare di nuovo. Incorporare la farina e il lievito alternandoli al composto di panna e sciroppo d'acero. Mescolare bene con un cucchiaio di legno fino ad ottenere un composto denso e liscio. Coprire l'impasto con la pellicola e mettere in frigo a riposare per minimo 3 ore. Scaldare il forno a 190° e rivestire due teglie di carta da forno. Prendere dei tocchetti d'impasto e stenderli su una superficie infarinata in uno spessore di 5 mm circa. Formare i biscotti con le formine. Mettere i biscotti sulle teglie e infornare a 190° gradi per circa 12-15 minuti. Trasferire su una griglia a raffreddare.



Sua maestà il caviale, re dei cenoni



LE SUE SONTUOSE PERLINE DI SAPORE, CHE CUSTODISCONO STRAORDINARIE LINFE MARINE, SONO DIVENTATE IL SINONIMO STESSO DI UN MANGIARE ESCLUSIVO

Ènato prima il caviale o lo storione? Difficile dirlo. Certo è che senza le sue pregiatissime uova l'Acipenser sarebbe rimasto un banale pesce lesso. Mentre le sue sontuose perline di sapore, che custodiscono straordinarie linfe marine, sono diventate il sinonimo stesso di un mangiare esclusivo. Raffinato, agognato, sognato. E al tempo stesso irraggiungibile ai più. Un perfetto esempio di status symbol alimentare. Il paradigma di quella che i Romani chiamavano *luxuria*, parente stretta del nostro lusso. Uno sfizio che confina col vizio. Soprattutto da quando l'aristocrazia russa, e non solo, fa dell'abbinamento fra caviale e champagne il leggendario algoritmo del privilegio. È singolare che i due grandi miti dello sfarzo gourmand siano una tipicità dei due popoli che hanno fatto le rivolu-

zioni più celebri della storia. Quella di luglio e quella di ottobre. Evidentemente quando la disuguaglianza raggiunge livelli insostenibili, prima o poi la rabbia degli esclusi rovescia la tavola. E anche nell'anno della profezia maya, della crisi e dello spread c'è da scommettere che il caviale sarà ancora una volta il re dei cenoni. In tutte le forme e in tutte le salse. A partire da sua maestà il Beluga, sfavillante nel suo grigio argento, cremoso come un burro di mare. Accompagnato dal principesco Osetra, che vira voluttuosamente verso la nocciola. E completato dalla sapida esuberanza del Sevruga. Senza dire del favoloso Sterlet, pressoché introvabile, la vera araba fenice delle uova.

E al gotha delle tartine si giustappone il variegato mondo del succedaneo. Cheap ma chic. Dalla rosea Tarama, shocking nel colore come nel sapore, alla rossa bottarga col suo gusto appuntito, traboccante di umami. Fino agli infinitesimali ovetti d'aringa. E, last but not least, le nere uova di lompo, emblema stesso del quarto stato del canapé. Letteralmente un lumpenproletariat del mare.

Ma ce n'è anche per i vegetariani e persino per i vegani. Perché gli integralisti dell'integrale possono spalmare sul crostino di pane di segale un bello strato di caviale nonviolento. Di olive, di melanzane, di funghi, di pomodorini secchi, di ceci. E per i più savonaroliani c'è sempre quello di seitan. Così, visto che sulle bollicine non ci sono tabù, tutti senza eccezioni potranno brindare a un nuovo anno spumeggiante.

La ricetta di Carolina

Linguine al caviale

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di linguine
- 50 g di caviale nero
- 100 g di cipolla tritata
- 50 ml di vodka
- 100 ml di panna fresca liquida
- 8 foglie di basilico
- sale
- pepe



Mentre le linguine cuociono, in una padella piuttosto larga far imbiondire la cipolla con il burro. Fiammeggiare con la vodka, aggiungere la panna e far ritirare a fuoco lento aggiustando di sale e pepe fino ad ottenere la giusta densità. Scolare le linguine, versare nella padella saltandole e, solo alla fine, aggiungere il caviale mescolando delicatamente. Al termine guarnire con il basilico e unire un pizzico di caviale al centro di ogni piatto. Servire subito.

“Gnoccoloni dalla vita alla tavola



*FARINA, PATATE E UOVA. CIBO DI UNA SCHIETTEZZA
MODESTA, MA PIENA DI GRAZIA.
COME CERTE MADONNE CONTADINE*

Ridi ridi che la mamma ha fatto gli gnocchi! Non è un invito a pranzo, com'è noto. E nemmeno un complimento. Piuttosto un rimbrotto che addita la stupidità di chi non si accorge che la situazione è grave. Come dire la gastronomia che si fa metafora. E questo primo piatto, tanto basic quanto gustoso, ha una carica simbolica piuttosto spiccata. Che gli viene dal fatto di essere così semplice da apparire sempliciotto. Addirittura infantile. Così, per dire che un principiante può surclassare un esperto eccessivamente supponente, si dice che gli mangia gli gnocchi in testa. Un'immagine grottesca, per avvertire che il dislivello fra i due rischia di invertirsi clamorosamente. E gnoccolone si dice di un uomo poco brillante. Con un'intelligenza rudimentale, come questa

ricetta un po' minimal. Farina, patate schiacciate e a piacere un uovo per legare. Forse è proprio per la loro elementarità che i bambini vengono da sempre coinvolti nella preparazione. Quando le palline dell'impasto devono rotolare sul dorso della grattugia, o della forchetta, per zigrinare la superficie di un lato e svuotare quella dell'altro. In modo da offrire al condimento pareti irregolari dove fare free climbing. E alla nostra memoria gustativa ganci dove appendere i ricordi della meglio età. Knödel, canederli, spätzle, gnudi, gnocchetti, cavatelli, nocken sono dunque il nocciolo duro del mangiare alla buona. Lo dice la parola stessa che deriva dal latino nucleus, che vuol dire appunto nocciolo, nucleo essenziale del sapore, senza orpelli e senza infingimenti. Cibo di una schiettezza modesta, ma piena di grazia, come certe madonne contadine. È una ricetta universale, impasto allo stato puro. Di tutto si possono fare gnocchi. Spinaci, semolino, barbabietole, ricotta, pane, topinambur, melanzane, grano saraceno, polenta, prugne. Cambiano i fattori ma il risultato è assicurato. Soprattutto grazie alle fonde di formaggio che avvolgono lo gnocchetto più umile in un mare di sapore allo stato fusionale. Dove naufragare è dolce.

La ricetta di Carolina

Gnocchi di patate

Ingredienti per 4 persone

- 800 g di patate
- 400 g circa di farina "00"



Lavare le patate e metterle in una pentola con acqua fredda. Portare a ebollizione e lasciare cuocere le patate finchè saranno morbide. Pelarle, passarle nello schiacciapatate e metterle su una spianatoia infarinata con 250 g di farina. Lavorare con le mani fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico che non si attacchi alle mani. Formare (aggiungendo altri 150 g di farina se serve) tanti cilindri larghi 1,5 cm circa e tagliare a pezzetti di 2 cm. Adagiare gli gnocchi sulla spianatoia infarinata. Mettere l'acqua a bollire, salare e far scivolare nella pentola gli gnocchi. Quando tornano a galla sgocciolarli, trasferire nella pirofila e condire come previsto dalla ricetta.

La proteina low cost di Aristotele



CANNELLINI, BORLOTTI, TONDINI, PIATTELLI,
ZOLFINI, GIALLORINI SI PRENDONO
LA RIVINCITA SULLA GASTRONOMIA CHOOSY

Chi si loda da solo, non vale un fagiolo. Questo antico adagio la dice lunga sulla considerazione in cui è tenuto il legume più diffuso al mondo. Meno di zero. Sottostimato eppure indispensabile. Perché con le sue centocinquanta specie conosciute è da qualche millennio l'emblema stesso della proteina vegetale. Nutre quanto la carne ma senza spargimenti di sangue. E costa infinitamente meno denaro e meno fatica. Perché le piante del *Phaseolus* si adattano bene ai climi più vari e alle cucine più svariate.

Gli antichi popoli mediterranei consideravano i fagioli un cibo sacro. Nell'antico Egitto se ne cibavano i sacerdoti di Iside. E a Roma, dove pure erano ritenuti un alimento da poveri, si offrivano agli spiriti dei morti grandi abbuffate

di cannellini durante i Lemuria. Un uso che il cristianesimo ha trasformato ma non cancellato. Tant'è che ancora oggi nella cittadina laziale di Gradoli il mercoledì delle Ceneri si organizza il cosiddetto pranzo del purgatorio. Un pasto collettivo a base di fagioli bianchi il cui incasso viene interamente devoluto in suffragio per le anime dei defunti. Con la scoperta dell'America arrivano in Europa nuove varietà rendendo sempre più diversificato l'universo dei fagioli. Apprezzatissimi per le loro proprietà nutritive a basso costo da scienziati come Andrea Mattioli, fondatore della medicina moderna e Ludovico Castelvetro, raffinatissimo commentatore della Poetica di Aristotele, che nel Cinquecento è il primo a proporre l'associazione con la pasta. Destinata a dar vita a uno dei piatti simbolo del mangiare popolare. E forse proprio per questo guardato con sufficienza dall'alta cucina.

Oggi che l'onda vegetariana chiama salutisti di ogni ordine e grado alla guerra santa contro l'insostenibilità delle proteine nobili, cannellini, borlotti, tondini, piattelli, zolfini, giallorini, si prendono la rivincita sulla gastronomia choosy. Quella dei piluccatori di astrazioni alimentari, infinitesimali nelle proporzioni, astrali nel prezzo.

La ricetta di Carolina

Hummus ai cannellini

Ingredienti per 6 persone

- sale e pepe
- 1/2 spicchio d'aglio
- 1 limone (il succo)
- 1 pizzico di peperoncino secco in fiocchi
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 400 g di fagioli cannellini già cotti o in barattolo



Mettere i fagioli cotti nel boccale del mixer insieme al succo di limone filtrato, all'olio extravergine d'oliva, al peperoncino e all'aglio. Frullare il tutto aggiungendo un po' d'acqua (o altro olio) se necessario per aggiustare la consistenza del composto, che dovrà essere cremoso e morbido. Assaggiare e regolare di sale, pepe e peperoncino. Trasferire il tutto in una ciotolina e servire ben freddo accompagnando con pane tostato, pita, crackers, grissini e sfogliatine.

È di ricotta l'anima del latte



FRESCA O STAGIONATA, DOLCE O SALATA, INFORNATA O AFFUMICATA, DA CIBO POVERO È STATA PROMOSSA AD INGREDIENTE IDEALE PER L' ALTA CUCINA CONTEMPORANEA

Per fare una buona ricotta bisogna saperne almeno quanto il diavolo. Parola dei montanari di Brigels. Che hanno ricevuto la ricetta direttamente dalle mani di Lucifero. Nella notte dei tempi il principe delle tenebre avrebbe improvvisato per loro una prova del cuoco per dimostrare che il latte non è buono solo da bere ma anche da mangiare. E persino il siero, con quel suo aspetto pallido e miserello, se preso per il verso giusto può trasformarsi in un superbo latticino. Un upgrade gastronomico che ha cambiato la storia dell'alimentazione, non solo nei Grigioni. Perché la ricotta fresca o stagionata, infornata o affumicata, dolce o salata, ha conquistato i palati più raffinati. La leggerezza ricca di sapore, la consistenza vellutata, la versatilità culinaria ne fanno un in-

grediente ideale per l'alta cucina contemporanea. Che deve sempre far quadrare il cerchio fra le ragioni del gusto e quelle della salute. Così la Cenerentola dell'arte casearia in molte ricette ha fatto fuori la panna. La sua sorellastra nobile. Suntuosa ma untuosa. Certo che la lotta è stata dura. Ci sono voluti addirittura secoli prima che la ricotta fosse ammessa a tavola. Considerata a lungo un cibo da poveri. Al punto da diventare un simbolo di umiltà, di penuria alimentare. Come testimonia la pittura del Cinquecento. Un esempio per tutti "I mangiaricotta" di Vincenzo Campi che ritrae quattro popolani senza quattrini e senza buone maniere che si abbuffano di questo latticino cheap. E addirittura l'Accademia della Crusca, custode suprema della lingua italiana, commissiona nel 1650 una pala dove campeggia un piatto di ricotta con sopra il motto "per me non basto". Con un chiaro riferimento al suo statuto umile, poco nutriente, non sufficiente. Come dire che di sola ricotta non si vive. Gli spocchiosi accademici non avevano previsto però l'attuale rivoluzione alimentare. Che sta rovesciando le antiche gerarchie del gusto, trasformando il latticino povero in un formaggio light. Morale della tavola, grazie a un buon diavolo anche gli ultimi diventano i primi

La ricetta di Carolina

Dolce tocco di marmellata

Ingredienti per 6 persone

- 250 g di farina
- 250 g di ricotta
- 200 g di zucchero
- 200 g di marmellata di lamponi
- 3 uova
- 1 bustina di lievito
- un pizzico di sale
- zucchero a velo per decorare



Sgusciare le uova in una ciotola, unire lo zucchero, un pizzico di sale e sbattere con la frusta fino a farle diventare spumose. Unire la ricotta setacciata, aggiungere la farina con il lievito e amalgamare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Imburrare e infarinare un stampo di 20 cm di diametro, versare metà impasto, poi con un mestolo formare un solco lungo tutta la circonferenza e riempirlo con la marmellata; quindi versare il rimanente impasto e infornare a 180° per 40-45 minuti. Sfnare e lasciar raffreddare prima di servire. Spolverare con zucchero a velo.

Jelly Belly Così leziosi e gustosi



LA COINCIDENZA DEGLI OPPOSTI RACCHIUSA IN POCHI CENTIMETRI DI DOLCEZZA. È IL SEGRETO DELLA GELATINA

È la glasnost del sapore. La trasparenza da gustare. Intensa senza essere densa. Traslucente ma non resistente. È questa coincidenza degli opposti, racchiusa in qualche millimetro di dolcezza, il segreto di ogni gelatina che si rispetti. Una passione antica quanto l'uomo, se è vero che già gli antichi Egizi ne andavano matti. E conoscendoli c'è da giurarci che le loro caramelle morbide fossero a forma di scarabeo, proprio come le nostre sono a forma di orsetto. Non a caso ancora oggi è proprio dal mondo medio orientale che arrivano quei deliziosi cubetti che vanno sotto il nome di lokum. Una dolcezza estenuante che libera intensissime fragranze di rosa speziata. In Europa, dove questa sorta di fissione nucleare del glucosio viene guardata con sospetto, i bonbon gommosi sono molto più sobri. La loro dolcezza è più

normalizzata, non evoca languide notti d'oriente semmai le familiari coccole della nonna.

E sui cristalli liquidi dello zucchero i grandi chefs hanno cominciato a fare esperimenti di gastronomia trascendentale. Architettonando dessert che sono dei veri capolavori di statica. Tour Eiffel al lampone che si ergono tremule come donne di Botero, Panteon al cedro che flettono mollemente i loro colonnati iridescenti, ponti di Brooklyn che oscillano sinuosamente su troubled waters di amarene. E su tutti l'inarrivabile, gattopardesco gelo di mellone, alias la principessa gelatina di anguria siciliana. Distillato di umori arabi e normanni.

E se nel vecchio mondo le gelatine sono storicamente graziose e leziose, in altri Paesi hanno forme più schiette e naturali, quasi contadine. Come arachidi e fagioli. È il caso degli States che inseguono da sempre la frontiera dell'immaginabile gastronomico. Le cifre parlano da sole. I famosi Jelly Belly, amatissimi dal presidente Ronald Regan, hanno superato i cinquanta gusti. L'ultima new entry è l'acai, una bacca amazzonica che combatte colesterolo e radicali liberi. E ben trenta nuovi flavors sono all'orizzonte. Un autentico new deal del sapore.

La ricetta di Carolina

La fragranza di kiwi e lime

Ingredienti per 15 gelatine

- 2 kiwi
- 1 lime (il succo)
- 100 g di zucchero semolato
- 1/2 cucchiaino di agar agar in polvere
- 100 ml d'acqua



Sbucciare i kiwi e tagliarli a pezzetti. Spremere il lime. Versare i kiwi e il succo di lime nel bicchiere del frullatore e azionarlo. Frullare attentamente e poi filtrare. Versare il frullato ottenuto in un pentolino. Aggiungere l'acqua, lo zucchero e l'agar-agar. Portare a ebollizione a fiamma medio-bassa e lasciar sobbollire fino a che l'agar-agar non si sarà sciolto (ci vorranno circa 2 - 3 minuti). Dare una bella mescolata e versare negli stampini. Lasciar raffreddare e mettere in frigorifero per almeno 2 ore. Togliere dal frigo e servire subito. Si conservano in frigorifero.

Madre terra ha un sapore di coriandolo



**UNA PIANTA AROMATICA, SPESSO ABITUATA
A ESSERE SCAMBIATA PER QUALCHE COS'ALTRO.
E A FINIRE IN OGNI PIETANZA**

Tutti lo chiamano coriandolo, ma il suo nome è coriandro. Dalla radice greca *cor* che indica la durezza dei suoi semi. D'altra parte questa pianta aromatica è abituata a essere scambiata per qualche cos'altro, come avviene sistematicamente con il prezzemolo. Col risultato di finire, proprio come lui, in ogni minestra. Spesso sotto mentite spoglie. Soprattutto nella cucina orientale, che del *coriandrum sativum* fa un uso industriale. Dal *garam masala*, la piccantissima miscela di spezie che insaporisce i piatti indiani e pakistani. Al doratissimo *curry* che colora biscotti e stracotti. Dal *tajine* di agnello, il profumatissimo stufato marocchino. Al freschissimo *guacamole* messicano, la crema di avocado, cipolla e succo di lime che aggiunge ai *tacos* gli umori vitali

della madre terra. Ed è proprio il sapore inconfondibile di terra che sprigionano le sue foglie a fare la gioia di cookystar internazionali come la straripante Nigella Lawson. Che lo sminuzza in tutte le salse.

Ma molto spesso il coriandolo si trova proprio là dove non ce lo aspetteremmo mai. Come nella mortadella, il basic instinct degli insaccati. Ma aromatizza anche purè di patate e salsicce. La fa da padrone nelle marinade di pesce. Aggiunge profondità al sapore delle minestre di legumi, cavoli e verze. E nel mondo anglosassone è un ingrediente fisso della pasticceria. Perfino del pane nei Balcani. In Belgio è al servizio di sua maestà la birra. Mentre in Francia dà quel tocco al tempo stesso seducente e pungente alla chartreuse, gloria spirituale dei certosini di Voiron.

Una proporzione aurea tra i diversi umori della terra, l'acuto esperideo delle foglie e il basso continuo delle radici, che trovano una combinazione festosa nei semi. Che non a caso nel medioevo si coprivano di glassa zuccherata per farne dei confetti da lanciare alla folla durante le sfilate di Carnevale. Col passare del tempo questo effetto eccessivamente contundente suggerì di passare ai più innocui dischetti di carta colorata. Che proprio per questo continuano a chiamarsi come i loro progenitori vegetali. Coriandoli, insomma. Di nome, ma non di fatto.

La ricetta di Carolina

Pollo al coriandolo

Ingredienti per 4 persone

- 5 petti di pollo tagliati a pezzetti
- 100 g di olive nere denocciolate
- 1 limone
- un rametto di coriandolo
- burro
- olio d'oliva
- 4 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di curcuma
- sale
- pepe



Scaldare quattro cucchiai d'olio d'oliva e un cucchiaio di burro in una padella dal fondo spesso e cuocerci il pollo. Quando questo sarà ben rosolato, aggiungere gli spicchi d'aglio, la curcuma, il coriandolo tritato finemente e agiustare di sale e pepe. Continuare la cottura per dieci minuti. Aggiungere tanta acqua quanta ne serve per coprire il pollo e sobbollire a fuoco basso fino a cottura ultimata. Infine, aggiungere le olive e il limone affettato. Cuocere per altri dieci minuti fino a ridurre il sugo. Servire con riso o couscous.

La crudità presagio di primavera



FORMENTINO, SONCINO, GRASSAGALLINA,
GALLINELLA, DOLCEMANGIARE,
RADICCHIO SONO TUTTE VERDURE PROPIZIATORIE

È il cuore verde dell'inverno. Un presagio di primavera che fa i conti con la dura realtà della stagione fredda. Perché formentino, soncino, grassagallina, gallinella, dolcemangiare, radicchio sono verdure propiziatricie. Insalate fatte per nutrire e non solo per rinfrescare. Non a caso si abbinano a cibi sostanziosi, solidi, saporiti. Uova, formaggio, pancetta, salame, noci, paté, funghi. Vengono condite con grassi fondenti. Lardo, burro, strutto e crostini. E ulteriormente addizionate di cremose emulsioni di caci con quattro quarti di nobiltà. Sbrinz, brie, tête de moine, roquefort, gorgonzola. Come se fossero una polenta green. In realtà queste foglie invernali sono fatte apposta per diventare insalatone corroboranti. Salades composées così ricche di proteine, vitamine,

grassi e calorie che scaldano la vista e i sensi. Tutto il contrario di quelle insalatine dimagranti che cominciamo a mangiare compulsivamente a primavera quando si annuncia la terrorizzante prova costume. Foglie penitenziali, drenanti, quasi espiatorie. Come le frigide lattughe che i Greci consideravano simbolo di castità. E si autoinfliggevano quando volevano calmare i bollenti spiriti, tenere a freno gli appetiti, mettere l'istinto in stand by. Non a caso gli ascetici pitagorici si cibavano di una varietà di lattuga chiamata eunuco. Un nome che non ha bisogno di spiegazioni. Insomma c'è insalata e insalata. Lo dicono a chiare lettere fiabe come "L'insalata magica" dei fratelli Grimm, dove il protagonista si salva dalla malia della strega cattiva mangiando un cespo di verdura prodigiosa e ammolando alla megera un pinzimonio letale che la trasforma in un'asina. Come dire una versione vegetariana dell'asino d'oro di Apuleio. La saggezza popolare dunque fa di questa crudità il simbolo duplice della buona e della cattiva educazione. Ma anche del buono e del cattivo uso della natura. Una lezione di body ecology che oggi persuade un po' tutti trasformandoci in schiere di penitenti della linea, di salutisti in erba e di ecomoralisti sul punto di abiurare i piaceri della tavola. Pronti a pentirci dei nostri peccati di gola e redimerci in un piatto di valerianella scondita.

La ricetta di Carolina

Insalata sfiziosa

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di formentino
- 2 pere
- parmigiano reggiano
- gherigli di noce
- limone (il succo)
- olio
- sale
- pepe



Pulire il formentino lavandolo e tamponandolo con carta da cucina. Eliminare la base e metterlo in una ciotola. Nel frattempo preparare la vinaigrette di condimento amalgamando bene l'olio extravergine d'oliva, succo di limone, sale e pepe. Sbucciare le pere, eliminare il torsolo e tagliare la polpa a dadini. Prendere il parmigiano reggiano e ricavarne delle scaglie. Assemblare l'insalata aggiungendo pere, formentino, scaglie di parmigiano e gherigli di noci. Condire con la salsa preparata e servire subito.

Il flambé infiamma il palato



**BANANE AL RHUM, FILETTI AL PEPE, POLLO
AL BRANDY, MELE AL CALVADOS,
CAPESANTE AL WHISKY... E UNA VAMPATA DI SAPORE**

È il cibo in corpo e in spirito. Soprattutto spirito. Perché è la qualità dell'alcol il segreto di ogni flambé. Gli zuccheri si incendiano, gli aromi si sprigionano, le sostanze si caramellano e l'atmosfera si scalda. Siamo tra la cucina e la magia. Vicinissimi al fondo alchemico dell'arte dei fornelli. Una tecnica culinaria che sembrava tramontata con la vecchia café society. Con quel mondo dorato sempre in tuxedo e abiti da sera, paillettes e papillon, tutto strass e poco stress. E invece a volte ritornano. Così il modaiolissimo mondo del food sta rivalutando le preparazioni fuoco e fiamme, cadute in disgrazia con l'avvento della nouvelle cuisine e del suo credo minimalista. Astratto, incorporeo, sempre in bilico tra asciuttezza e ascetismo. Mentre la vampata, più che

ascetica è mistica, perché ha bisogno di un corpo ardente. Che si tratti di banane al rhum, di filetti al pepe verde, di gamberi al cocco, di pollo al brandy, di mele al calvados, di orate al pastis, di cappelletti al whisky, la materialità del cibo è sempre in primo piano. E il fuoco non fa che evidenziarla, portarla all'incandescenza.

La mitologia gastronomica attribuisce l'invenzione del flambage all'errore di un maître del Café de Paris di Montecarlo, che avrebbe inavvertitamente rovesciato del liquore sulle crêpes destinate al principe di Galles, il futuro Eduardo VII d'Inghilterra, e alla sua bella accompagnatrice. La preparazione prese fuoco, ma l'astuto Charpentier si salvò in corner agitando la padella col risultato di caramellare il dessert. E con tempestivo opportunismo lo chiamò Suzette in onore della fiamma del principe.

Ma in realtà proprio in Inghilterra si fiammeggiava alla grande e da tempo. Tant'è che il famoso plum pudding, il pasticcio di bue, montone, cipolle e frutta secca, veniva incendiato col brandy già nel Trecento. Probabilmente per alleggerire il sapore più che robusto del piatto. Come fanno adesso gli chefs francesi, che flambano anche gli stufati. Perfino il coq au vin. Per éteindre l'amertume, vale a dire per far evaporare l'amaro. In una nuvola profumata.

La ricetta di Carolina

Crêpes Suzette

Ingredienti per x persone

- 3 cucchiaini di farina
- 200 ml di latte
- 3 arance
- 3 uova
- Gran Marnier
- burro
- 15 zollette di zucchero



Rompere le uova nella zuppiera e sbatterle con la frusta. Incorporare la farina, il latte, il succo di un'arancia e 2 cucchiaini di Grand Marnier mescolando bene dopo ogni aggiunta in modo che non si formino grumi. Far fondere il burro in una padella antiaderente poi versare un po' di composto facendolo rapprendere su entrambi i lati. Tenere in caldo da parte. Frantumare le zollette di zucchero e metterle in una padella con un cucchiaino d'acqua, qualche ricciolo di burro e il succo di 2 arance. Aggiungere le crepes, spruzzarle con il Grand Marnier e infiammarle. Servire subito.

Lo strudel è un vortice di emozioni



È IL PIÙ AUSTRO-UNGARICO DEI DOLCI. UVETTA,
PINOLI, FRUTTA SECCA E MIELE AVVOLTI
IN TRENTATRÈ SOTTILISSIME SFOGLIE DI PASTA FILLO

Assaggiare uno strudel è come entrare in un vortice. Si viene inghiottiti da un gorgo di sensazioni, di emozioni, di storie e di memorie. È il più austro-ungarico dei dolci, un vortice lo è di nome e di fatto. La parola strudel infatti significa proprio il giro di una materia che si avvolge su se stessa. Vorticosamente, come il Maelstrom (che ha la stessa radice *str) di Edgar Allan Poe, il gorgo marino che inghiotte uomini e cose. Anche in greco, del resto, la parola trottola ha la stessa origine linguistica e si chiama strómbos. Proprio come le luci stroboscopiche, che ci fanno girare la testa in un turbine di colori. E in fondo qualcosa di greco nello strudel c'è davvero, perché il simbolo della pasticceria danubiana ha una lontana origine mediterranea. È figlio infatti dell'ot-

tomano baklava, che i pasticceri del gran sultano di Istanbul avevano ripreso dagli antichi ricettari di Costantinopoli. Uvetta, pinoli, frutta secca e miele avvolti in trentatré sottilissime sfoglie di pasta fillo. Quando il trono del divano conquista l'Ungheria la ricetta comincia a occidentalizzarsi con l'aggiunta delle mele di cui la terra della Puszta era ricchissima. E quando alla fine del Seicento il paese magiaro viene strappato ai Turchi per diventare una costola dell'impero austriaco lo strudel assume a monumento della pasticceria viennese.

Ancora oggi, nella metropoli che il grande scrittore Heimito von Doderer definiva "un'antica città romana volta verso il mediterraneo", lo strudel più buono del mondo si mangia al Café Zentral. Dove Sigmund Freud meditava sull'interpretazione dei sogni. E l'architetto Adolf Loos sognava città con la natura nel cuore. E in quegli stessi anni il golosissimo imperatore Francesco Giuseppe filosofeggiava sul fatto che "un giorno senza strudel è come un cielo senza stelle". Quando il compassato strudel arriva nelle mani dei pasticceri francesi entra nel grande giro della sperimentazione dolce. Nel suo tempio parigino di rue Bonaparte Pierre Hermé fonde le mele con burro e zucchero per venti ore consecutive a bassissima temperatura. E il suo vortice diventa molecolare.

La ricetta di Carolina

Strudel con pere, noci e speck

Ingredienti per xpersone

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 100 g di speck tagliato sottile
- 2 pere piccole
- una manciata di gherigli di noci
- 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato



Srotolare la pasta sfoglia sul piano di lavoro. Distendere le fettine di speck sulla sfoglia, una vicina all'altra, ricoprendo l'intera superficie. Sopra adagiare le pere, a fettine sottilissime, e spezzettare i gherigli di noce in modo grossolano e spargerli sopra. Polverizzare con parmigiano e un pizzico di pepe. Arrotolare la sfoglia come per creare uno strudel e sigillare bene i bordi. Mettere su una teglia ricoperta di carta forno, facendo alcuni fori sulla superficie. Cuocere a 180° gradi per 35 minuti circa. Far raffreddare leggermente, affettare e servire accompagnando con un'insalata.

Liberiamoci dal glutine con gusto



**UNA PROTEINA GIUSTAMENTE TEMUTA DAI CELIACI,
MENTRE C'È CHI STA TRASFORMANDO
IL GLUTEN FREE IN UNA GUERRA IDEOLOGICA**

C'era una volta la pastina glutinata. Mito alimentare dell'Europa che usciva dalla guerra e puntava tutto su cibi nutrienti e ricostituenti. Adatti a tirar su il corpo e il morale. Adesso invece il glutine è considerato alla stregua di una proteina ignobile. Giustamente temuta dai celiaci per i quali costituisce un problema reale. E ingiustamente demonizzata da quelli che celiaci non sono, ma si comportano come se lo fossero. Perché fanno del cibo la posta di una lotta fra il bene e il male, mascherati da salute e malattia. Così i celiaci danno una risposta sana al loro problema, sostituendo la farina di frumento con quella di mais, la pasta di grano duro con quella di riso e quinoa, il pane con le patate. E nei ristoranti di ogni ordine e prezzo trovano piatti gluten free,

compresa la pizza che non sarà come quella che si mangia all'ombra del Vesuvio, ma ci arriva molto vicino. Insomma suppliscono ad una carenza con l'intelligenza. Mentre non si può dire la stessa cosa di quell'esercito di non celiaci che sta trasformando il gluten free in un'ideologia. Privandosi volontariamente e inutilmente di una serie di cibi che gli uomini mangiano dall'avvento dell'agricoltura. E la fatwa su spighe e derivati contagia schiere di neopenitenti, di orfani della natura nuda e cruda, di adepti della paleodieta, anche per effetto della predicazione di divi saccenti improvvidamente trasformati in guru. Dal gladiatore Russel Crowe, che vanta le virtù dimagranti della dieta sglutinata, all'evanescente Gwyneth Paltrow che le attribuisce poteri depurativi. O all'attrice e cantautrice americana Miley Cyrus, idolo dei teenagers, che assicura di dovere a questo regime alimentare la sua pelle di pesca. Quali siano le prove scientifiche non è dato saperlo. Siamo nell'ambito del non è vero ma ci credo. Dimenticando che il glutine è addirittura indispensabile per la crescita degli adolescenti ed è una preziosa proteina di origine vegetale, quindi ecocompatibile. Il fatto è che oggi tocca al glutine fare da gancio alle nostre paure, che trasformano il cibo nel simbolo di un'insicurezza a trecentosessanta gradi. E una rinuncia alimentare in un esorcismo. Per salvare in un sol colpo anima e glutei.

La ricetta di Carolina

Biscotti alla farina di riso

Ingredienti per 30 biscotti

- 130 g di burro freddo
- 100 g di zucchero
- 2 uova
- 200 g di farina di riso senza glutine
- 150 g di farina di mais senza glutine
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- marmellata



Mettere tutti gli ingredienti (tranne la marmellata) nel recipiente della planetaria e impastare fino ad ottenere un composto omogeneo. Mettere l'impasto ottenuto su un piano di lavoro spolverizzato di farina di riso e stendere la pasta in una sfoglia alta circa 1/2 centimetro. Controllare che la pasta non si attacchi al piano di lavoro e, piuttosto, stenderla a piccoli blocchi. Con un taglia biscotti a forma di fiore o cuore formare i biscotti. Forare al centro metà dei biscotti. Prendere i biscotti con una spatola e appoggiarli su una teglia ricoperta con carta forno. Infornare e cuocere a 180° per 12 - 15 minuti. Una volta raffreddati spalmare la marmellata sui biscotti non forati e chiudere con quelli forati. Si conservano in una scatola di latta.

I mille gusti della soia travestita



**È IN CORSO LA BEATIFICAZIONE DEL SOYFOOD,
RIDUCE IL COLESTEROLO, REGOLA
GLI ORMONI, TIENE A BADA L'INSULINA**

È il seme della globalizzazione. La soia, cinquemila anni ma non li dimostra, è diventata il fagiolo più consumato al mondo. Onnipresente sulle nostre tavole, anche se spesso sotto mentite spoglie. La chiave del successo di questa proteina vegetale sta proprio nella sua duttilità, in uno straordinario mimetismo che le consente di arrivare nei nostri piatti travestita da spezzatino, formaggio, latte, gelato, yogurt, farina, olio, pasta, salsa, germogli. Uno nessuno e centomila. Oltretutto la soia sotto forma di lecitina entra a gamba tesa in quasi tutti i prodotti industriali. Dai biscotti alle torte. Per non dire di snack, barrette, tavolette di cioccolato, creme spalmabili, zuppe. La differenza è che mentre in Occidente si continua a utilizzarla come succedaneo, come sostituto di

qualcosa, nelle grandi gastronomie orientali invece la fa da protagonista. La ta teou, il grande fagiolo come la chiamavano nella Cina imperiale, era addirittura considerata una pianta sacra. Oltre ad essere la conditio sine qua non della grande cucina del Celeste Impero. Basti pensare agli effetti strabilianti di qualche goccia di shoyu gettata in un wok rovente. Che trasforma il polletto più anemico in una delizia laccata. Non è da meno il tempeh indonesiano, ottenuto dalla fermentazione dei semi di soia con il *rhizopus oligosporus*, un fungo che in un sol giorno trasforma il liquido scuro in una pasta densa che a Giava e a Bali si mangia arrostita o fritta. E fa suonare a festa il gamelan del palato. C'è poi l'aromaticissimo natto, che nonostante la consistenza un po' viscida, è insuperabile per innalzare il picco gustativo di zuppe e minestre. Creando quei tipici contrappunti sensoriali fra acuti e bassi, liquidi e solidi, crudo e cotto che fanno delle cucine orientali un gioco del natto col tofu. Oggi grazie alle campagne salutiste anche da noi è in corso la beatificazione della soia. Riduce il colesterolo, regola gli ormoni femminili, tiene a bada l'insulina. E aggiunge varietà alla dieta vegetariana. Sono le virtù che fanno del soyfood la textura che tiene insieme i quattro lati della tavola globale.

La ricetta di Carolina

Spezzatino di soia

Ingredienti per 4 persone

- 60 g di bocconcini di soia
- 500 g di broccoletti
- 2 finocchi
- 2 carote
- 80 g di sedano rapa
- 1 cipolla bianca
- 2 foglie di alloro
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 100 ml di vino bianco
- olio, sale, noce moscata, pepe bianco



Pulire i finocchi e dividerli in spicchi sottili. Ridurre i broccoli in cimette. Cuocere le verdure a vapore per 10 minuti. Tritare carote, sedano e cipolla. Metterli in una padella assieme a 5 cucchiai d'olio e lo zenzero e rosolare per 15 minuti a bassa temperatura mescolando spesso. Portare a ebollizione 500 ml d'acqua con le foglie d'alloro, aggiungere i bocconcini di soia e lessarli per 10 minuti. Lasciare intiepidire la soia nell'acqua di cottura, scolarla e strizzarla bene. Aggiungerla al soffritto, far insaporire e sfumare con il vino. Salare e cuocere per 20 minuti. Unire finocchi e broccoli e proseguire per 10 minuti. Salare, pepare e spolverare con la noce moscata. Servire subito.

La frittata spadella la fantasia



**OMELETTE, TORTILLA, EFFILOCHÉ... NON C'È POPOLO
HE NON ABBAIA LA SUA VERSIONE.
MA TUTTI INIZIANO ROMPENDO LE UOVA**

Per fare una frittata ci vuole arte. Come quella di Donatello e Brunelleschi messi insieme. Lo racconta Giorgio Vasari nelle Vite. Un giorno l'autore del David rimase talmente folgorato davanti a un Cristo in croce del suo amico rivale che lasciò cadere le uova appena comprate al mercato. Come dire che la frittata si può fare volenti o nolenti. E una volta fatta non si può più tornare indietro. Al massimo la si può voltare. Ed è proprio dalla girata che si riconosce la maestria del cuoco. Come l'astuzia del retore.

Proverbiale proprio perché universale. Non c'è popolo che non abbia la sua versione. Omelette, tortilla, effiloché, pesce d'uovo. In Spagna patate e cipolle le danno una consistenza morbida. In Cina zenzero e germogli la

rendono piccante e croccante. In Brasile l'accoppiata con l'ananas le dà il sapore dei tropici. In Messico il chili la rende caliente. Nel Nord Africa la berberizzano con carne, tonno e spezie. Mentre in Thailandia la orientalizzano con i gamberetti. In ogni caso si comincia sempre rompendo le uova. Perché tutto il resto è un optional, un complemento, un supplemento, un ornamento. Ma il vero tessuto connettivo di ogni frittata degna di questo nome è sempre e solo lui. Il principio cosmico della vita.

Mangiare popolare che rovescia la scarsità in godimento. Proprio per questo sulle frittate è nata una mitologia. Sempre all'insegna dell'abbondanza, della crescita infinita, del chi più ne ha più ne metta. È ormai nella leggenda quella fatta in onore di Carlo V dai monaci della Certosa di Padula, in Campania. Mille uova fritte in una padella gigantesca sospesa al soffitto con delle catene di ferro. Il record certosino ha resistito per quattro secoli fino al 1987, quando lo chef spagnolo Antonio Rivera Casal ha rotto cinquemila uova a Carcacia di Padrón. Un primato stracciato l'anno scorso da quei cugini portoghesi che a Ferreira do Zêzere hanno scodellato un'omelette di 145.000 uova. Cotte alla perfezione in quattrocento chili di olio e cento di burro. Uno score da Guinness dei primati.

La ricetta di Carolina

Frittata al forno per bambini

Ingredienti per 12 tortini

- 6 uova
- sale
- pepe
- 2 cucchiaini di panna fresca liquida
- 80 g di prosciutto cotto affettato sottile
- 2 cucchiaini di parmigiano



Scaldare il forno a 180° gradi. Tagliare il prosciutto a pezzettini. Metterlo in un padellino antiaderente (senza ungerlo con olio né burro) e farlo saltare per un paio di minuti per renderlo appena croccante. Sbattere le uova. Aggiungere la panna e il parmigiano. Aggiustare di sale e pepe. Sbattere di nuovo con energia fino ad ottenere un composto omogeneo. Versare il composto nei fori dello stampo per muffin in silicone. All'incirca 2-3 cucchiainate di composto per ogni foro. A questo punto aggiungere un po' di prosciutto cotto in ogni foro. Infornare a 180° gradi per 15 minuti circa.

La creola ispirata dai demoni



ESPRIME ALL'ENNESIMA POTENZA L'ANIMA

METICCIA DI OGNI GASTRONOMIA.

IL CLERO E IL PANTHEON CHE LEGANO L'ODORE AL SAPORE

Se la cucina è magia quella creola lo è due volte. Primo perché esprime all'ennesima potenza l'anima meticcia che dorme in ogni gastronomia. E poi perché le sue ricette sembrano dettate direttamente da dèi e demoni, schiavi e pirati, posseduti e miracolati. Mãe de santo e babalù. Ovvero il clero e il pantheon delle sincretiche religioni afroamericane che legano umano e divino nel segno dell'odore e del sapore. Sì, perché nella cucina creola il cibo è alimento dell'anima. È soul kitchen nel vero senso della parola. Basta andare a New Orleans dove il mangiare è mescolato come la musica. Entrambe sono variazioni virtuosistiche che mescolano e agitano. Shaking and rolling. Come i cucchiari dei sauciers e le chitarre dei blues man. Primo fra tutti il mitico King Creole

di Elvis Presley che canta canzoni su jelly roll (cannoli di gelatina), maiale e verdure, alimentando così il mito immortale di Jelly Roll Morton, il voodoo child del Delta. Celebrato da chef scrittori come Howard Mitcham in Creole Gumbo and all that jazz, un inno al gumbo, lo stufato di crostacei rosolati nel roux, la salsa al burro in stile francese. E il jambalaya, il cui nome viene da jambon, perché gli schiavi del Mississippi riutilizzavano gli avanzi del prosciutto, mescolandoli a peperoni verdi, scalogno, pomodori. Insomma una ratatouille in salsa dixieland.

E l'altra grande capitale della gastronomia criolla è Bahia, la città madre, ombelico della baia di tutti i santi. Dove le immense donne vestite di bianco, con aria assorta da divinatrici, friggono nell'olio scuro di dendè, gli acarajè. Le polpette di ceci e fagioli sacre agli orixà, gli dèi portati da quegli schiavi africani che venivano venduti a peso nel mercato del Pelourinho. Spiriti ribelli sincretizzati, o meglio creolizzati, con i santi cattolici. Queste divinità gourmet amano mangiar bene. E ricambiano l'offerta di acarajè e di gamberi affumicati degnandosi di scendere nel corpo dei devoti, dettando loro figure che sono madri di tutte le danze. Insomma la grazia in cambio di una frittella. Purché sia fatta come il dio comanda.

La ricetta di Carolina

Jambalaya

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di riso
- 300 g di petto di pollo
- 250 g di gamberi sgusciati
- 350 g di salsiccia piccante
- 150 g di prosciutto crudo
- 1 litro di brodo
- 1 cucchiaino di timo
- 2 cipolle
- 1 barattolo di pelati
- 2 peperoni
- olio d'oliva



- 4 foglie di alloro
- 8 foglie di salvia
- peperoncino
- sale

Tagliare il pollo a cubetti, sbucciare le cipolle e affettarle a rondelle. Pulire i peperoni e tagliarli a listarelle, tagliare a dadini il prosciutto e a fette spesse la salsiccia. In una padella far rosolare il prosciutto con la salsiccia. In un'altra padella far rosolare il pollo e in un'altra ancora cuocere la cipolla, i pelati e i peperoni con alloro, salvia, timo e peperoncino. Quando sarà quasi cotto aggiungere il riso, mescolare e versare il brodo caldo. Aggiungere salsiccia, prosciutto, pollo e salare. Coprire e cuocere per 25 minuti. Aggiungere i gamberi e cuocere per altri 5 minuti. Servire subito.

Dall'oriente all'occidente è l'ora del tè



**BEVANDA ENERGETICA PER ANTONOMASIA
SI DIFFONDE GRAZIE AI MONACI BUDDISTI.
ANCORA OGGI LA TAZZA DI EARL GRAY PIACE**

Senza l'invenzione dell'acqua calda non sapremmo cosa bere all'ora del tè. Ma per fortuna ci hanno pensato i cinesi. Che sin dal tempo della dinastia Tang hanno associato le foglie della *camellia sinensis* all'arte della bollitura. Un procedimento tutt'altro che ovvio. E codificato nel 758 dopo Cristo nei minimi dettagli da Lu Yu. L'autore del *Cha Jing*, il Canone del tè. Una vera summa tè-ologica. Dove un intero capitolo è dedicato alle diverse fasi della preparazione dell'acqua.

Le prime bolle sono grandi come occhi di pesce, quelle successive diventano piccole e circondano la pentola come un filo di perle. Poi il liquido si agita come un mare in tempesta. La quarta fase è aborrita, perché l'acqua sa solo di bollito. È come morta. Oggi diremmo che ha perso

il bios. Bevanda energetica per antonomasia, il tè si diffonde grazie ai monaci buddisti che ricorrono alle sue proprietà stimolanti per restare svegli durante le lunghe ore di meditazione. I seguaci dell'Illuminato si portano dietro il loro infuso durante le peregrinazioni da un capo all'altro del Celeste Impero. Dove già nell'ottavo secolo dopo Cristo le preziose foglioline vengono usate come moneta di scambio per comprare i cavalli e pagare le tasse. Energia ed economia hanno fatto la fortuna del tè, prima in Oriente e poi in Occidente. Quando nel 1560 il primo sacco di camellia viene scaricato nel porto di Venezia. Un secolo dopo viene servito da Thomas Garway nella sua Coffee House e pubblicizzato come un autentico elisir di lunga vita. Né più né meno di quello che accade oggi.

È l'inizio di un connubio indissolubile fra il culto della teiera e l'ordine della giarrettiera. Favorito dalla duchessa Anna di Bedford che inventa il rito del tè delle cinque per annegare il tedio dei lunghi pomeriggi britannici in una tazza di earl gray. Diventato uno stereotipo talmente proverbiale che nei fumetti di Asterix Cesare attacca sistematicamente i Britanni at five o'clock. Quando il tè ancora non c'è, ma i flemmatici guerrieri albionici sorseggiano estasiati tazze di acqua bollente. Con l'immancabile velo di latte.

La ricetta di Carolina

Torta al limone e sambuco

Ingredienti per 8 persone

- 225 g di burro morbido
- 225 g di zucchero
- 225 g di farina
- 4 uova
- 1 bustina di lievito
- 2 limoni (la scorza grattugiata)
- 50 ml di sciroppo di sambuco
- 1/2 limone (il succo)



Accendere il forno a 160° gradi. Imburrare e infarinare uno stampo dal diametro di 24 cm. Mescolare la farina e il lievito in polvere. Sbattere il burro, lo zucchero e la scorza dei limoni insieme fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiungere le uova un po' alla volta e la farina e mescolare bene. Versare il composto nello stampo. Infornare e cuocere a 160° gradi per 50 minuti o un'ora. Spremere mezzo limone per ricavarne il succo e mescolare con lo sciroppo di sambuco. Sformare la torta e, con la lama di un coltello, bucare la superficie della torta qua e là. Versare sopra lo sciroppo di sambuco e limone in modo che penetri nella torta. Lasciare raffreddare nello stampo e sformare solamente dopo che si sarà completamente raffreddata.

Nel piatto c'è l'Africa stellata



**MANIOCA, PATATE DOLCI, FOGLIE DI BAOBAB,
LATTE DI COCCO... ANCHE I NOSTRI
CHEF SEDOTTI DAL CONTINENTE NERO**

Nel continente nero, alle falde del Kilimangiaro, c'è un popolo di chef senza stelle che ci sta rivelando un mondo di sapori ricco e misterioso. Così legati al terroir che è difficile intravederne la ricchezza senza uscire dalle colonne d'Ercole della nostra gastronomia. Perché se la cucina è sempre materna, quella dell'Africa nera lo è all'ennesima potenza. Ed evoca l'immagine ancestrale delle gigantesche mamas, potenti emissarie della terra madre. Che nutrono famiglie grandi come tribù. E fanno della condivisione del cibo una religione che tiene insieme uomini e natura, vivi e morti, legandoli alla catena delle generazioni. Non a caso i piatti sono corali, comunitari, condivisi. Tutto il contrario della monoporzione che è diventata la misura di un Occidente fatto di single.

Il mangiare africano, dal Mediterraneo alla costa di Guinea, non sa cosa sia l'individualismo. E quando ci si siede a tavola, la condivisione diventa un esaltatore del sapore. Fufu, zighinì, ingera, taro sono fatti per passare di mano in mano, spezzati e distribuiti. Sbocconcellati fra una risata e una pacca sulla spalla, seduti all'ombra di un mango. Sapori forti, speziati, che hanno il profumo dei venti che soffiano sulla terra dell'ebano. Che è un crogiolo di influenze gastronomiche autoctone e coloniali. Con nubi fantasiosi e ingredienti strepitosi. A volte favolosi. Come zebù, impala, scimmia, serpente, cavallette. Una zoologia fantastica. Un mangiare da cuore di tenebra, che crea straordinari meticciami del gusto. Melting pot del sapore e al tempo stesso piatti identitari. Come il vary amin del Madagascar, la terrina di zebù con pomodori, zenzero e chayote. E lo speziatissimo massalé, il capretto al curry tipico della Réunion. Lo stracotto di piede di bue coi baccelli di gombo che è il piatto delle feste nel Ciad. E il bosaka ivoriano, un galletto fritto nell'olio di palma che scrocchia come chips. Oltre che di diamanti questo immenso continente è una miniera di potenzialità gastronomiche, di cui si sono accorti anche i nostri chef. Sedotti da manioca, patate dolci, foglie di baobab, latte di cocco. Così alla cucina stellata sta venendo il mal d'Africa.

La ricetta di Carolina

Pollo Yassa

Ingredienti per 4 persone

- 1,5 kg di pollo
- 1 limone
- 1 cucchiaino di peperoncino
- 200 ml di brodo vegetale
- 8 cipolle bianche
- 1 cucchiaio di senape
- 4 spicchi d'aglio
- 2 foglie d'alloro
- sale
- riso
- pepe
- olio d'oliva



Mescolare il succo del limone, la senape, l'alloro tritato, il peperoncino, il sale e il pepe. Lavare i pezzi di pollo, asciugarli e metterli a mollo con la marinatura. Lasciare lì per 4 ore. Accendere il forno a 170° gradi. Scolare il pollo, metterlo sulla teglia coperta di carta forno e infornare per 25 minuti. Pelare gli spicchi d'aglio e pelare e tagliare a spicchi le cipolle. Mettere tutto in una padella a soffriggere e aggiungere il pollo, il suo fondo di cottura, la marinatura e il pollo. Cuocere per mezz'ora mescolando spesso. Servire caldo accompagnato dal riso basmati lessato.

Meditare è un tuffo nel passito

QUANDO IL TEMPO DIVENTA SAPORE.
CON L'INTRIGANTE MILLEFIORI
DI ARZO O IL SEDUCENTE SÉMILLON ELVETICO DI CROGLIO



In vino veritas. Per noi è poco più che una battuta, per gli antichi era una semplice constatazione. Solo attraverso il liquore di Bacco si riteneva possibile raggiungere quel livello di astrazione che solleva le cortine della realtà facendo vedere la verità nascosta. Così il vino diventa misura di saggezza. E infatti gli antichi popoli mediterranei avevano un rapporto con il vino rigorosamente misurato, estremamente meditato. Al punto che non lo consumavano durante il pasto ma subito dopo. Per favorire la conversazione, la socializzazione, il dialogo. Con un numero di coppe stabilito in anticipo, senza possibilità di deroghe. Né di sballi. Insomma niente ebbrezze moleste che rendono gli uomini simili alle bestie. Come quel bruto cannibale di Polifemo che tracanna otri di vino fino

a perdere i sensi. E che il succo della vite sia legato alla meditazione lo dimostra lo stretto intreccio tra la storia della bevanda e quella della filosofia. Dal Simposio di Platone agli Essais di Montaigne. Che non a caso di cognome faceva Eyquem. Ovvero il terroir dove si produce il celebre château d'Yquem. L'unico sauternes al mondo a poter vantare il titolo di premier cru supérieur. Un assoluto del vino per un assoluto del pensiero. Ma le vie della meditazione sono infinite. E non tutte inavvicinabili. Perché la botrytis cinerea, la muffa che perfora gli acini come le frecce di San Sebastiano, facendo evaporare il liquido e concentrando gli zuccheri, attacca anche vitigni low cost. Come il Montbazillac, vanto dei vigneti di Bergerac. La città di quel Cyrano che meditava ad alta voce perfino tirando di scherma. E poi ci sono le muffe italiane. Quella Nobile di Orvieto che ha suggerito agli anglosassoni fantasie alla Henry James e alla James Ivory. O il seducente sémillon elvetico di Croglia. E l'intrigante Millefiori passito spremuto nei torchi ticinesi di Arzo. E, last but not least, le malvasie siciliane che addolciscono da sempre il palato dei gattopardi. Così le vendemmie tardive ci restituiscono il gusto mieloso dei chicchi appassiti dal sole. È il tempo che diventa sapore. E ci regala un tuffo nel Passito.

La ricetta di Carolina

Spaghetti ubriachi

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di spaghetti
- 250 ml di merlot rosso
- 1 scalogno
- 70 g di pecorino
- 30 g di burro
- 1 cucchiaino di zucchero
- pepe
- sale
- noce moscata



Pulire il pollo e tagliarlo finemente. Metterlo in un tegame assieme al burro e farlo rosolare. Aggiungere il vino, lo zucchero, una spolverata di noce moscata grattugiata e il sale e far ritirare per qualche minuto. Prima che si asciughi troppo, passare il sugo nel mixer per ottenere una crema. Salare e pepare. Cuocere la pasta, scolare gli spaghetti e unirli alla crema. Aggiungere il pecorino grattugiato e amalgamare il tutto. Se la salsa dovesse risultare un po' troppo asciutta, unire qualche cucchiaio dell'acqua di cottura della pasta. Servire subito.

Le buone novelle di primavera



**TONDE E CON LA BUCCIA SOTTILE COME UN VELO
DI ODALISCA. SONO LO STATO SUPERLATIVO
DELLA PATATA, UN BULBO CHE È PURA VITA**

Le buone novelle cominciano in primavera. Piccole, tonde e con la buccia sottile come un velo di odalisca. Sono lo stato superlativo della patata. Cariche di energia allo stato nascente, il loro bulbo sprigiona le linfe vitali della natura. In quel giallo opalescente e traslucido c'è qualcosa di magico, legato proprio alla forza vitale della grande dea che si risveglia. Mentre noi rifioriamo con lei. Pieni di voglia di nuovi sapori. Di freschezza, di croccantezza, di aria aperta dopo la cucina interna notte dell'inverno.

Le patatine che arricchiscono i nostri piatti di primavera hanno la freschezza acerba della flora botticelliana. Non a caso le condiamo con profumi forti, aromi travolgenti, essenze inebrianti. Rosmarino, prezzemolo, aglio, corian-

dolo, senape, menta, basilico, dragoncello, timo, aneto, wasabi. Tutte piante che hanno qualcosa di magico nel carattere.

John Ruskin, il più grande storico dell'arte di tutti i tempi, considerava la patata come l'incarnazione degli spiriti della terra, dell'insidiosa immaturità delle ninfe che avevano per regina la Morella. La più oscura delle patate. Sorella del giusquiamo e della mandragola, dello stramonio e della belladonna. Siamo al confine tra la fisiologia del gusto e le scienze occulte. Ne sanno qualcosa i tedeschi, che vanno matti per Sieglinde. Che non è una Valchiria ma una buonissima novella che sbuca dalle zolle pietrose di quella terra di assoluti che è il Salento. Dove l'incantesimo è di casa. I pugliesi la chiamavano la patata delle tarantolate, le donne morse dal ragno che ballavano la pizzica per giorni e giorni fino a liberarsi dal loro male oscuro. E ancora adesso fra Galatina e la marina di Ugento queste patate, addolcite dalle brezze dello Ionio, prendono un sapore di levante che rimescola terra e mare. Come nella tajeddha salentina, che associa con sapienza alchemica patate, cozze, zucchine, cipolline e riso. Una ricetta che coniuga i quattro elementi in un mélange presocratico degno di Anassimandro.

La ricetta di Carolina

Patate novelle caramellate

Ingredienti per 4 persone

- 800 g di patate novelle
- 50 g di burro
- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di succo di limone
- paprika
- sale



Lavare le patate e scottarle in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolarle e sbuciarle. In un tegame capiente sciogliere il burro, aggiungere lo zucchero e mescolare. Quando si sarà sciolto, versare il succo di limone e mescolare. Aggiungere le patate, cuocere per 10 minuti, salare e spolverare con un pizzico di paprika. Lasciar insaporire per qualche minuto. A fine cottura, quando il caramello sarà denso, aggiungere il prezzemolo, mescolare e spegnere il fornello. Servire subito.

Passione vellutata e saporita



*NON UNA SEMPLICE ZUPPA. TUTTO SI GIOCA
TRA IL LIQUIDO E IL SOLIDO, TRA IL CREMOSO
E IL MAGMATICO, TRA IL VISCOSO E L'UNTUOSO*

È lo stato fusionale del sapore, dove il gusto sembra assecondare le metamorfosi della natura. Perché cambia con la forma, la consistenza, l'apparenza, la sostanza. La vellutata non è una semplice zuppa. È un saggio di meccanica dei fluidi che diventa un esempio di gastronomia trascendentale. Dove tutto si gioca sulla texture. Non tanto sull'ingrediente, ma sulle sue trasformazioni. Su quella serie di passaggi intermedi che stanno tra il liquido e il solido, tra il cremoso e il magmatico, tra il viscoso e l'untuoso. Spostamenti progressivi del piacere sensoriale che tendono verso quello stato superlativo della morbidezza che i francesi chiamano onctuosité. È il trionfo dell'arte culinaria. Al punto che si può vellutare di tutto e di più. Dagli asparagi ai piselli, dalle patate

ai porri, dai cavolfiori ai peperoni, dalle melanzane alle zucchine. Ma c'è anche chi osa con la frutta. Passion fruit, mango, papaya, pere, prugne. E il prodigioso açai, la bacca amazzonica che riesce a rinvigorire i carioca stremati dal clima "tropical". Insomma la vellutata è la tipica ricetta da cucina di corte. Dove la tecnica è talmente sofisticata da assumere l'apparenza della semplicità. E la cultura si mette la maschera della natura. Andando a risvegliare il bambino che dorme in ciascuno di noi. Sempre pronto a suggerire, inghiottire e deglutire. Liquidi densi e intensi. Per una regressione primordiale nella quale è dolce naufragare.

Come nella vellutata di gamberi che Alain Ducasse propone da Benoît, lo storico bistrot parigino di rue Saint Martin. Tra quel che resta delle vecchie Halles e la tour Saint Jacques, punto di partenza dei pellegrini che si mettevano in cammino per Santiago de Compostela. Per poi gettarsi sfiniti sulle spiagge del finisterre galiziano dove anche i frutti di mare erano buoni per cantare un te deum. Una crema di umori marini addolciti da un cucchiaino di candida sauce veloutée e sormontato da una collinetta verdeggiante di erba cipollina su cui piovono come una manna celeste fiocchi di sale di Guerande. Provare per credere.

La ricetta di Carolina

Vellutata zucchine, pere e zenzero

Ingredienti per 3 persone

- foglie di cicoria
- 3 zucchine
- 1/2 pera abate
- 1/2 cipolla bionda
- olio
- parmigiano
- sale
- pepe
- scorze di zenzero



Lavare le verdure. Stufare la cipolla con due cucchiaini di olio, aggiungere le zucchine e la pera tagliate a pezzi, le foglie di cicoria. Coprire con un litro e mezzo d'acqua. Salare e pepare. Cuocere per 25 minuti. Aggiungere un cucchiaino di olio e uno di parmigiano. Qualche scorzetta di zenzero. Servire subito.

L'amabile stregoneria del sambuco

*IL SUCCO DELLE SUE BACCHE NERE E LUCIDE
AROMATIZZA VINI E LIQUORI.*

MA IL SUO ROSOLIO PUÒ ANCHE ESSERE PERICOLOSO

Frustando il cavallo come un ciuco, fra i glicini e il sambuco, il re si dileguò. Il sovrano in questione è l'indimenticabile Carlo Martello di Fabrizio de André, che dopo aver consumato un fuggevole rapporto con una bella di giorno si eclissa senza pagare le cinque mila lire richieste dalla fata prezzolata. Una fantasia quella del grande cantautore genovese, che però va dritta al cuore della mitologia che circonda da sempre questa pianta dal biancore preraffaellita. Nella Germania antica la chiamavano l'albero di Holda. Una creatura magica dai capelli d'oro che abitava nei sambuchi accanto alle fonti d'acqua. Luoghi incantati, persino quando sono artificiali, come il lago ticinese di Sambuco.

In realtà questa caprifoliacea è tutta una magia. Dai fiori

alle drupe. Dalle foglie alle radici, dalla corteccia ai germogli. Al punto che in Austria la chiamano la farmacia degli dèi. E i flauti ricavati dai suoi rami smidollati avevano il potere di stregare tutti coloro che ne udivano il suono. Proprio come la celebre zauberflöte del divino Amadeus. Che ammansisce la furia della natura. Esattamente come nelle credenze popolari europee che attribuiscono unanimamente agli strumenti fatti di sambuco il potere di incantare i serpenti rendendoli innocui. Ma anche di affascinare gli uomini con l'armonia. Non a caso nell'antica Grecia il nome della pianta, sambyké, era anche quello di uno strumento a corde costruito con i suoi rami.

Dalla magia alla gastronomia il passo non è breve, ma obbligato. Visto che del sambuco si mangia quasi tutto. I boccioli dei fiori, pastellati e fritti, crocciano come chips profumate. Il succo delle sue bacche nere e lucenti aromatizza vini e liquori. Il suo sciroppo addolcisce gelati e addensa zabaioni. E con la polpa si preparano confetture golose, che sembrano aver succhiato fino all'ultima stilla le linfe più preziose di una natura maga. E qualche volta un po' strega. Come Abby e Martha, le adorabili zie di Arsenico e vecchi merletti, il capolavoro di Frank Capra, che dopo avere attratto le vittime nella ragnatela della loro amabilità le avvelenano con un rosolio di sambuco. Rigorosamente fatto in casa.

La ricetta di Carolina

Torta al sambuco e limone

Ingredienti per 8 persone

- 225 g di burro morbido
- 225 g di zucchero
- 225 g di farina
- 4 uova
- 1 bustina lievito
- 2 limoni (scorza grattugiata)
- 50 ml di sciroppo di sambuco
- 1/2 limone (succo)



Imburrare e infarinare uno stampo (diametro 24 cm). Mescolare la farina e il lievito in polvere. Sbattere burro, zucchero e scorza dei limoni insieme fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiungere le uova e la farina e mescolare bene. Versare il composto nello stampo. Infornare e cuocere a 160° gradi per un'ora. Spremere mezzo limone per ricavarne il succo e mescolare con lo sciroppo di sambuco. Sformare la torta e, con la lama di un coltello, bucare la superficie della torta qua e là. Versare sopra lo sciroppo di sambuco e limone in modo che penetri nella torta. Lasciare raffreddare nello stampo e sformare solamente dopo che si sarà raffreddata. Servire a temperatura ambiente.

Dagli avanzi il clafoutis di Simenon



OGGI SI FA IN TUTTI I MODI. DOLCE E SALATO.
ANCHE CON GLI AVANZI. MA PER I PURISTI
SOLO QUELLO CON LE CILIEGIE È QUELLO DOC

Dolce da contadini e poeti. Il clafoutis è stato inventato nel Limosino, terra di ciliegi e di trovatori. Dove il caldo sole di primavera “muta il gelo in fiori e la neve in verzura”. Come dice Bernart de Ventadorn, uno dei più celebri rimatori del medioevo. Che assieme a Bertrand de Born e Arnaut Daniel ha fatto della parlata limosina l’idioma della poesia. Ma anche dei piaceri, tant’è che Dante è costretto a malincuore a mettere Arnaut nel suo Inferno. Pur riconoscendogli di essere il re dei poeti, “il miglior fabbro del parlar materno”. Ovvero l’occitano, dal quale proviene non a caso la parola clafoutis. Che può significare sia guarnire che conficcare un chiodo.

Quel che succede alle ciliegie che vengono infilate nel-

l'impasto. Un tempo addirittura con i piccioli, che spuntavano dal giallo dorato proprio come tanti chiodi. Detto così sembrerebbe un dolce da fachiri, invece è il trionfo della morbidezza. Un confort food in stile medievale. Amatissimo dai contadini che lo portavano nei campi durante il periodo della mietitura e ne facevano il morceau de roi delle loro merende.

Oggi i clafoutis si fanno in tutti i modi e con qualsiasi ingrediente. Avanzi compresi. Dolci e salati. Dalle mele caramellate ai broccoli e groviera. Anche se per i puristi solo quello di ciliegie è quello doc. Tutto il resto è flognarde. In ogni caso la semplicità del procedimento lo ha reso un piatto ad ampio spettro. Per neofiti e grandi chefs. A ciascuno il suo. George Simenon, il più gourmet dei giallisti, prediligeva quello di pere e pan di spezie. Invece la raffinatissima Virginia Woolf lo preparava seguendo la ricetta della nonna. Lo racconta Mark Crick nel bel libro *Kafka's soup*. Sembra quasi di vederla l'anticonformista di Bloomsbury. Mentre con la mano sporca di farina si allontana un ricciolo sfuggito alla presa del suo chignon. E guarda compiaciuta la polpa carnosa e voluttuosa delle ciliegie morelle, che nasconde però un nocciolo di durezza. Forse le donne dovrebbero essere così. Morbide fuori e toste dentro. Difficile darle torto.

La ricetta di Carolina

Una festa di ciliegie

Ingredienti per 4 persone

- 3 uova grosse
- 90 g di farina
- 500 g di ciliegie
- 100 g di zucchero
- 200 ml di latte
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 1 pizzico di sale
- zucchero a velo per decorare



Lavare le ciliegie, asciugarle e denocciolarle. Accendere il forno a 180° gradi, imburrare e cospargere di zucchero una pirofila dal diametro di 26 centimetri. In una terrina sbattere le uova e lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungere lo zucchero vanigliato e un pizzico di sale. Poi setacciare la farina incorporandola bene. Aggiungere poco alla volta il latte e mescolare delicatamente. Distribuire le ciliegie sul fondo della pirofila e versare sopra la pastella. Infornare per 40 - 45 minuti fino a che sarà soffice e ben dorato. Spolverare con zucchero a velo prima di servirlo, tiepido.

Testa di rapa ma potente afrodisiaco



UMILE MA DAL GUSTO DECISO E FORTE.

IL DAIKON È IL NUOVO VEGETALE MAINSTREAM.

DÀ PICCANTEZZA E SAPORE A TUTTI I PIATTI

È il nuovo vegetale mainstream. Grazie alla cucina del Sol Levante che ha fatto del daikon la chiave di volta della sua gastronomia da esportazione. Non c'è sushi bar del pianeta che non lo affetti e grattuggi su tutto. Per dare freschezza, croccantezza, sapore, dolcezza, piccantezza a qualsiasi piatto. Dal sashimi alla zuppa di miso, dall'insalata di medusa al fatidico pesce palla. Che, come è noto, può essere buono da morire. Dai e daikon, si tratta sempre e comunque di teste di rape. Perché la candida radice nipponica non è che la variante orientale di uno degli ortaggi più comuni al mondo. Il raphanus. Umile ma dal gusto deciso e forte. Al punto tale che il suo picco di sapore diventa un punto esclamativo, un surplus di senso. Facendone una pianta simbolica. Amatissima

dai Greci che la consideravano un potente afrodisiaco. Un acceleratore di energia passionale. Ma anche cosmica, tanto che a Delfi si offrivano in ex voto ad Apollo dei rafani d'oro massiccio. Come dire che un po' di piccante esalta la Pizia.

E i Romani non erano da meno. Ne facevano addirittura indigestioni per potenziare le loro virtù amatorie. Anche se il tubero dell'amore aveva spesso un imbarazzante effetto boomerang che si ritorceva contro coloro che seducevano le mogli degli altri. E perciò venivano condannati alla cosiddetta raphanidosis. Forse per questo quel censore di Catone la considerava un'erba poco elegante, un *cibus illiberalis*.

Sia come sia, il ravanello bianco ha sempre avuto fama di cibo toccasana. Una sorta di parafarmaco fai da te. Digestivo acclarato, sciogli grassi conclamato. Drenante celebrato. Se poi si aggiunge il bassissimo contenuto calorico – 22 kcal per 100 grammi – si capisce perché oggi sia diventato la pianta sacra del salutismo contemporaneo. Un feticcio vegetale, il cui nome viene ripetuto come un mantra da schiere di neo-penitenti che ne hanno fatto uno strumento di salvezza. Del corpo e dell'anima. E così l'umile daikon finisce per essere trasformato in elisir di lunga vita. In rapa del millennio.

La ricetta di Carolina

In crema con arancia

Ingredienti per 4 persone

- 2 carote
- 2 grossi daikon
- 1 arancia
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano in polvere



Cuocere il daikon tagliato a dadini in pentola con un cucchiaino di cannella, un pizzico di sale e acqua. Quando è cotto, frullare. Nel frattempo cuocere le carote a dadini con il succo e la scorza di un'arancia, mezzo cucchiaino di chiodi di garofano in polvere e acqua quanto basta per non farle attaccare e lasciarle croccanti. Servire la crema con le carote sopra (come fossero crostini) e un filo di olio extravergine d'oliva crudo.

L'idea verde è carpaccio di verdure



*DEPURATIVI, E PROFUMATI. RIGENERANTI
E CROCCANTI. I COLORI DI ARCIMBOLDO
NEGLI ODOROSI E FRESCHI PIATTI DI PRIMAVERA*

Piatti di primavera. Depurativi, profumati, rigeneranti, croccanti. Hanno la forza della natura che si risveglia. Odore e sapore di terra che verdeggia. Si chiamano carpacci di verdura, ma hanno poco in comune con le fettine sottilissime di carne cruda inventate nel 1950 da Giuseppe Cipriani, patron dell'Harris Bar di Venezia, per clienti d'eccezione come Amalia Nani Mocenigo e Peggy Guggenheim. Sottigliezza, crudità e semplicità del condimento. Tutto qua. E con il rosso passione del pittore veneziano Vittore Carpaccio il verde pallido delle zucchine e il giallo solare dei peperoni condividono ancora meno. A rigore infatti questi carpacci eco sarebbe più giusto chiamarli arcimboldi, dal nome del pittore cinquecentesco che delle verdure ha fatto una ca-

tegoria dell'essere. Ortaggi dal volto umano, che riflettono un'immagine dell'uomo meno predatoria e carnivora. Più naturalista, più green, più zen. D'amore e d'accordo con la vita vegetale. Non a caso Arcimboldo, immortalata l'imperatore Rodolfo d'Asburgo nelle vesti di Vertumno, il dio romano della vegetazione, simbolo del ritorno dei raccolti, innamorato pazzo di Pomona, la dea dei frutti. Per accostarsi all'inavvicinabile diva e conquistarla il virilissimo virgulto si veste da donna. Così lo ritrae Van Dyck, come un barbuto transgender dell'antichità circondato da amorini e spiriti silvani. E dovette valerne veramente la pena se la sensualissima ninfa somigliava a quell'abbacinante bellezza ritratta nel quadro di Nicolas Fouché del Fine Arts Museum di Budapest.

Non a caso è a partire dal Rinascimento che le verdure conoscono una nuova fortuna. La riscoperta umanistica del mondo antico significò infatti anche la riscoperta delle passioni gourmet degli antichi. Che di vegetali ne mangiavano veramente tanti. E così nei banchetti aristocratici troneggiano carciofi, asparagi, cavoli, cetrioli, carote, ravanelli, finocchi. Che diventano protagonisti assoluti delle nature morte e vengono celebrati da poeti come Pierre Ronsard che dedica addirittura un'ode all'insalata. Non si mangia più come cavalieri medievali ma come cittadini, come uomini da salotto che vivono in maniera urbana emulando la sobrietà contadina. Un'Arcadia da cicisbei con la natura in corpo.

La ricetta di Carolina

Funghi, carote e sedano rapa

Ingredienti per 4 persone

- 4 zucchine
- 2 cetrioli
- 4 carote
- 150 g di funghi coltivati
- 150 g di sedano rapa
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe



Mondare le zucchine privandole dell'esternità, lavarle, asciugarle e affettarle a rondelle molto sottili. Lavare i cetrioli, togliere il torsolo, dividerli a metà e affettare sottili. Raschiare le carote, spuntarle e affettarle a rondelle fini dopo averle lavate. Privare i funghi del piede terroso, tamponarli con un carta assorbente umida per pulirli e tagliarli a fettine sottili. Mondare, lavare e affettare anche il sedano rapa. Distribuire le verdure in modo decorativo nei piatti individuali, insaporire con sale e pepe, quindi condire con l'olio. Decorare con foglie di basilico o altre erbe aromatiche e servire accompagnando con del pane

A qualcuno piace fredda ...la pasta



**FARFALLE, RUOTE, ELICHE, CONCHIGLIE, MEZZE MANICHE,
TRENNE... UNITE ALLA FRESCHEZZA
DI OLIVE, POMODORINI, FETA E ZUCCHINE**

A qualcuno piace fredda. Soprattutto d'estate quando la pasta diventa light. Per vivere una vita spericolata, una vita da insalata. Pasta salad la chiamano nel mondo anglofono. Apparentandola linguisticamente e materialmente ai vegetali e alle crudità. Alla freschezza di olive, pomodorini, feta, melanzane, zucchine, pesto. E sottraendola al calore calorico di bolognesi fumanti, carbonare corroboranti, amatriciane sfrigolanti. Una moratoria gastronomica che fa soffiare sulle tavole una ventata di dadaismo. Che riscatta le minoranze pastaiole. Perché d'improvviso i formati meno gettonati d'inverno diventano un tormentone estivo. Farfalle, ruote, eliche, conchiglie, mezze maniche, sorprese, trenne, torchietti, fiocchetti, pennoni, snobbati dagli intenditori e

guardati con diffidenza dai tradizionalisti, consumano in questi giorni la loro vendetta. Il classico piatto che va servito freddo.

Ed è anche la rivincita delle donne che, almeno d'estate, si autoesonerano dal ruolo di regine dei fornelli. Perché non c'è dubbio che i piatti freddi favoriscano da sempre l'emancipazione femminile. Sollevando il gentil sesso dall'obbligo sociale di esibire comunque e dovunque doti di perfette massaie. Perfino off shore. In campeggio, nei picnic, sulla spiaggia. Come le mamme della commedia all'italiana, alla Ave Ninchi o alla Sora Lella, tutte cuore e circonferenza, che tra le dune arroventate del litorale romano cucinavano montagne di spaghetti al sugo e friggevano cotolette. Mentre pupi e consorte sguazzavano tra le onde come tritoni.

Non che una buona insalata di maccheroni non richieda altrettanta arte culinaria, ma si tratta di un'abilità che ha i caratteri e i ritmi del mondo d'oggi. Praticità, leggerezza, velocità. Insomma una gara col tempo, che è poi l'ingrediente decisivo di ogni ricetta che si rispetti. Dove il segreto sta tutto nel cogliere la pasta in controttempo. Per lanciarla in quella doppia piroetta del gusto che da primo piatto la trasforma in insalata. Ricca di sapori, libera da condizionamenti.

La ricetta di Carolina

Pasta fredda mediterranea

Ingredienti per xpersone

- 250 g di pomodori ciliegino
- 40 g di olive nere denocciolate
- 200 g di tonno sott'olio sgocciolato
- 320 g di pasta
- 200 g di mozzarella
- 20 foglie di basilico fresco
- pepe, sale
- olio d'oliva



Lessare la pasta in acqua bollente salata. Lavare e tagliare i pomodori in quattro parti e tagliare le olive a rondelle. Tagliare la mozzarella a cubetti. Sgocciolare il tonno in un'insalatiera, aggiungere anche i pomodorini e le foglie di basilico spezzettate con le mani. Mescolare il tutto in modo da insaporire. Scolare la pasta al dente e fermare la cottura mettendola sotto un getto d'acqua fredda. Mettere la pasta ben scolata e fredda in un'altra insalatiera. Unire i pomodorini e le olive e sbriciolare il tonno con una forchetta. Aggiungere tonno e mozzarella. Mescolare e lasciar insaporire almeno mezz'ora prima di servire. Aggiustare con un filo d'olio extravergine d'oliva e pepe.

Sarà finto, ma il sapore di mare è vero



**LO CHIAMAVANO PESCE DELLA GUERRA,
SI RIPRODUCEVANO SQUAME, CODA E PINNE.
OGGI SGUAZZA NEL TONNO E NELLE ALICI**

Sovrumani silenzi e profondissima quiete, io nel pensiero mi fingo. Con queste parole Leopardi ci rivela che la finzione è la sorgente della poesia. E non ha niente a che fare con la menzogna. Ma piuttosto con la trasfigurazione della realtà. E quello che si fa con le parole si può fare anche con il cibo. Lo sanno bene le cucine della scarsità, costrette da sempre a fare le nozze con i fichi secchi. A nutrirsi di simulazioni, surrogati, succedanei per evocare lo spirito di ingredienti mancanti. Trasformando ragnatele di fame in licenze poetiche del gusto. Mettendo nel piatto pesci finti. Degni della zoologia fantastica di Borges. Dove c'è la forma ma non la sostanza. C'è il nome ma non la cosa. Con le patate al posto della polpa e un vago aroma di acciuga sufficiente a mettere

in moto l'immaginazione e le papille. Lo chiamavano pesce della guerra. E per spingere il travestimento fino in fondo si ricorreva agli stampi così da riprodurre iper realisticamente squame, coda, occhi, pinne e tentacoli. Una polp fiction nel vero senso della parola.

Oggi invece il finto pesce sguazza nella maionese e alle alici salate si aggiunge il tonno sott'olio per dare alla finzione un ulteriore sapore di realtà. Un modo per conciliare gastronomia ed ecologia, evitando di prosciugare le riserve del mare già messe a dura prova dalla grande abbuffata ittica degli ultimi decenni. Così tornano in voga i vecchi ricettari della povertà. Gli spaghetti con le vongole fujute, cioè scappate via dal piatto. Un vero classico della cucina popolare napoletana. Dove l'aglio e olio emulsionati con l'acqua di mare danno agli spaghetti inimitabili sentori di scoglio. E la palermitana pasta con le sarde a mare, un grandioso eufemismo degno della terra dove è nata la poesia italiana. Qui il miracolo lo fanno il pomodoro e il finocchietto selvatico. Per non parlare dei brodetti livornesi con i sassi di mare che sprigionano un'irresistibile mineralità. E dei pesci di montagna, con le coste indorate e fritte che vestono i panni delle alici. Una volta era una magra consolazione. Adesso un'ecosoddisfazione.

La ricetta di Carolina

Pesce finto con limone e insalata

Ingredienti per xpersone

- 400 g di patate
- 250 g di tonno sott'olio
- 2 filetti d'acciugasott'olio
- 2 cucchiaini dimaionese
- olio evo
- sale e pepe
- cetriolini sott'aceto
- un'oliva verdefarcita



Bollire o cuocere a vapore le patate. Quando sono ancora calde, sbucciarle, schiacciarle e metterle in una terrina. Frullare il tonno, scolato dall'olio, con i filetti di acciuga, 3 cetriolini e il prezzemolo fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere alle patate e mescolare bene. Aggiungere la maionese e aggiustare di sale e pepe. Trasferire il composto nell'apposito stampo unto d'olio e coprire con la pellicola. Mettere in frigo per 3 ore. Capovolgere lo stampo (dopo averlo immerso velocemente in acqua calda) su un piatto ovale e sollevarlo. Decorare l'occhio del pesce con mezza oliva e servire con fettine di limone e insalata.

Con verdure e ortaggi a tutta griglia



**DALLA PADELLA ALLA BRACE. ZUCCHINE,
MELANZANE, COSTE, POMODORI E CIPOLLE
PER UN MENU SALUTARE E SOSTENIBILE**

C'è chi le considera preistoriche più che storiche. Ma a dispetto delle apparenze hanno poco di primordiale e molto di conviviale. Le verdure grigliate sono una preparazione tanto semplice che viene spontaneo associarle agli Antenati, gli indimenticati Fred e Wilma. E invece la signora Flinstone è diventata proverbiale per le bistecche di brontosauro, spesso bruciacchiate. Mai e poi mai la sua griglia e quella dell'amica Betty avrebbero fatto posto a funghi, radicchio e tuberi vari.

L'uso di grigliare zucchini, melanzane, pomodori è figlio della modernità opulenta che a un certo punto decide di rifuggire le tentazioni della carne. E per mettere fine alla strage degli innocenti, di ogni ordine e grado, ovini, bovini

o suini, comincia a sacrificare al loro posto zucca gialla, cipollotti, patate e non solo. Il classico meccanismo del cardo espiatorio insomma. Così per risparmiare la vita di bipedi e quadrupedi la gastronomia, a partire dagli anni Settanta, mette a ferro e fuoco interi orti e giardini. E i barbecue si trasformano in un simbolo di penitenza. In fuochi purificatori su cui ardono coste invece che costate. La carbonella green nasce dunque da un doppio atto di respiscenza, etico e anche dietetico. Nel momento in cui la dieta mediterranea si afferma come mangiare salvavita e al tempo stesso come cibo sostenibile. Sinonimo di salute individuale e salvezza ambientale. Le ricette si spogliano del grasso superfluo e le stesse verdure hanno una sorta di conversione.

Una vera e propria folgorazione che le fa cadere dalla padella nella brace. Non più saltate né rosolate, né tantomeno ripassate o stufate. Ma scottate, avvampate, di povertà ammantate. Peperoni, asparagi e carciofi smettono di essere contorni unti che accompagnano manicaretti bisunti. E si rendono autonomi, diventando un frugale piatto unico. Sono sufficienti un filo d'olio con qualche tenera fogliolina di menta su una zucchina, un pizzico d'origano e un'idea d'aglio su un'indivia abbrustolita per un mangiare da cantico delle creature. Che mette d'accordo la bilancia e la coscienza.

La ricetta di Carolina

Mistastyle “veggie”

Ingredienti per 4 persone

- 12 champignon
- 2 melanzane
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 6 pomodori
- 12 pomodorini
- 3 mazzi di radicchio rosso
- 4 zucchine



Lavare e tagliare a fette nel senso della lunghezza le zucchine e le melanzane. Metterle nello scolapasta, salare e lasciarle per 20 minuti a perdere l'acqua di vegetazione. Tagliare a spicchi il radicchio, dividere a falde i peperoni eliminando picciolo, semi e nervature, e i pomodori. Tagliare pomodorini e champignon a metà in senso orizzontale. Mettere sulla griglia ben calda prima le melanzane, poi il radicchio e i peperoni. Per ultimi cuocere zucchine, pomodori e pomodorini infilzati su uno spiedino di legno con gli champignon. Servire le verdure con una salsa con olio, aceto, pepe e un trito di aglio, basilico e prezzemolo.

Se la frutta va in orbita è puro gusto



*CON LE CENTRIFUGHE SI POSSONO SPREMERE I SUCCHI VITALI
DA MADRE NATURA, PER MILLE COMBINAZIONI A TUTTA SALUTE*

Se una buona spremuta è un fatto di pressione, una centrifuga riuscita è tutta questione di gravitazione. Perché fra i due modi di ottenere i succhi vitali della natura c'è la stessa differenza che intercorre tra il sistema tolemaico e quello copernicano. Nel primo il frutto sta al centro di tutto. E la mano gli gira intorno. Finendo peraltro per disperdere molti oli essenziali della buccia. Nel secondo invece l'ortaggio viene spinto dalla forza centrifuga che lo lancia lontano come un pianeta orbitante, costringendolo a rilasciare tutto il suo umore. Insomma, basta aggiungere una G e l'astronomia diventa gastronomia.

E che la centrifuga sia stata per i nostri palati una vera e propria rivoluzione copernicana lo mostrano gli abbinamenti gustativi eterodossi ai quali ci ha abituati. Finoc-

chio e zenzero, carote e mele, lamponi e sedano, frutto della passione e ravanelli, fichi d'india pera e lime, pompelmo cetriolo e menta, avocado sedano e limone, prugne lamponi e mirtilli. E proprio perché fa di tutto una sola linfa ci ricorda che la distinzione tra frutta e verdura a tavola è del tutto infondata. Tant'è che la maggioranza dei popoli usa lo stesso termine per entrambe le categorie di vegetali. E non per ignoranza. Ma semplicemente perché ogni classificazione del mondo riflette l'uso che se ne fa. E quando si tratta di centrifughe la tentazione di sfruttare tutti i frutti di madre natura per il nostro benessere diventa irrefrenabile.

Forse il geniale inventore del primo congegno centrifugo, Erone di Alessandria, vissuto la bellezza di ventuno secoli fa, non immaginava che la sua scoperta avrebbe portato acqua al mulino salutista.

Facendo la fortuna dei gestori dei veggio-bar che stanno spopolando in Europa e che accanto ai cocktail mettono anche le indicazioni sulle loro proprietà benefiche. Kiwi sedano e melone per depurarsi, carote mango e arance per abbronzarsi, pompelmo mela e papaia per snellirsi.

La ricetta di Carolina

Fresco sapore

Ingredienti per 1 persona

- 1 pesca
- 2 albicocche
- 100 g di lamponi
- 1/2 cucchiaino di miele
- qualche goccia di succo di limone



Lavare accuratamente pesche e albicocche. Privarle del nocciolo e tagliarle a tocchetti. Sciacquare velocemente i lamponi. Centrifugare la frutta separatamente nell'apposito elettrodomestico. Unire una parte di succo di lamponi, una di succo di albicocca e due parti di succo di pesca. Aggiungere qualche goccia di succo di limone e mezzo cucchiaino di miele. Mescolare bene, servire e bere subito. Suggestimenti: 1) scegliere frutta non trattata e ben matura 2) per variare, sostituire i lamponi con mirtilli o pompelmo.

La prugna che inebria è spiritosa



**ONNIPRESENTE NELLE PREPARAZIONI FESTIVE,
NELLE SOLLENNITÀ, LA SUSINA, DOLCE E DISCRETA,
METTE D'ACCORDO CORPO E SPIRITO**

Si fa presto a dire prugna. Ma se volessimo esaurire i mille nomi delle diverse varietà delle susine l'elenco assomiglierebbe a un'interminabile giaculatoria. Fatta di santi e regnanti, eccellenze ed eminenze, allusioni e seduzioni. Boccon del Re, Regina Claudia, Favorita del Sultano, Fiocco del Cardinale, Coscia di Monaca, Santa Rosa. Un frutto che nasce aristocratico. Al punto che uno dei cultivar è stato insignito del titolo di Monsieur, poiché il fratello del Re Sole, Filippo d'Orléans, che per i Francesi era il Monsieur per antonomasia, lo amava alla follia.

E dunque gli illustri natali hanno fatto del prunus domestico una frutta nobile. Onnipresente nelle preparazioni festive, nelle solennità. Quando la cucina diventa rappre-

sentazione del potere e teatro della gourmandise. Perfino gli Inglesi, che hanno una storia gastronomica controversa, si sono sublimati di fronte alle virtù della prugna. Dedicandole alcuni tra i rari capolavori culinari diventati celebri oltre le bianche scogliere di Dover. Primo fra tutti il plum cake. Che ormai la prugna ce l'ha solo nel nome, ma che in origine si distingueva da altre torte e pasticci proprio per la dominante presenza di questo frutto. Talmente caratterizzante che anche quando l'uva passa ne prende il posto, non ne cancella il ricordo. Che resta tanto forte da far chiamare plum anche l'uvetta. E se il Regno Unito ha celebrato la prugna in tutte le salse, la cucina mitteleuropea non è stata da meno.

Basti pensare ai Zwetschgenkuchen o Pflaumenkuchen, crostate a cielo aperto, dove le susine si caramellano en plein air.

Ma nonostante la loro dolcezza discreta e rassicurante, le prugne sono capaci di ebbrezze da frutta spiritosa. Diventando Raki e Slivovica, da slijiva che nelle lingue slave significa prugna. Distillati forti e profumati. Buoni da bere e ideali per aromatizzare i dolci. Mettendo d'accordo corpo e spirito.

Lo sanno bene gli Ebrei osservanti che durante la Pesah e altre feste comandate, per aggirare il divieto di consumare whisky e distillati di grano, bevono liquori di sola prugna. Insomma, fatta la legge trovato l'inganno.

La ricetta di Carolina

Schiacciata di acini

Ingredienti per 6 persone

- 350 g di farina
- 25 g di lievito di birra
- 8 cucchiaini colmi di zucchero
- 1 kg di chicchi d'uva nera
- 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva



Sciogliere il lievito con 1/2 bicchiere d'acqua tiepida. In una ciotola unire farina, 4 cucchiaini d'olio, 4 di zucchero, l'acqua con il lievito sciolto e 1 pizzico di sale. Impastare e far lievitare per circa 1 ora. Spargere un po' di farina su un piano da lavoro e stendere la pasta in una sfoglia molto sottile con la forma della teglia. Ungere con un po' d'olio la teglia e rivestire con la pasta, lasciando la parte eccedente fuori dai bordi. Distribuire sopra 700 g di chicchi d'uva nera (lavati e asciugati), cospargere con 2 cucchiaini di zucchero e 2 d'olio. Ripiegare sull'uva la pasta eccedente in modo da coprirla quasi del tutto e sopra mettere l'uva restante, 2 cucchiaini d'olio e 2 di zucchero. Infornare a 180° per circa 50 minuti. Da gustare rigorosamente a temperatura ambiente.

Grappoli di sapore in padella



*L'UVA HA IL POTERE DI DINAMIZZARE IL GUSTO.
E DI FAR SVOLTARE IL PIATTO.
IL SUO SAPORE NON SI DIFFONDE NÉ SI CONFONDE*

Ma chi l'ha detto che l'uva in cucina può entrare solo dopo essere diventata vino? In realtà, anche senza la fermentazione del succo della vite, il grappolo è sempre stato l'ingrediente pregiato di bontà dolci e salate. Accompagnamento rinfrescante ai bocconi più sapidi. O intermezzo dolce tra due piatti dai sapori forti. Ed è proprio alla loro capacità di alleggerire la terragna compattezza di alcune preparazioni, che gli acini, sia freschi sia secchi, devono la loro fortuna gastronomica.

Dagli arrostiti di vitello che spremono dai chicchi linfe e aromi insospettabili. Al solito pollo in tegame che viene letteralmente miracolato da uva nera e rosmarino liberandosi della sua delicatezza quasi insapore. Fino alle sal-

sicce spadellate insieme all'uva moscata per esorcizzare il grasso e ingentilire il gusto deciso del maiale.

Oggi nell'era dell'happy hour la cornetta e la pizzutella sostituiscono spesso e volentieri le olive. Un po' perché nella forma assomigliano a teggiasche e calamata, un po' perché sono più economiche. E soprattutto perché sono meno caloriche.

Infatti in party e aperitivi il grappolo la fa sempre più frequentemente da padrone. Infilzato negli spiedini con formaggio e pomodorini, appoggiato a mo' di ciliegina sulle bruschette al prosciutto. O, ancora meglio, sulle tartine al Roquefort dove i cristalli di sale della muffa più nobile del pianeta si sciolgono nella zuccherina soavità della Regina, innescando una vorticoso girandola sensoriale. Ma prima ancora di queste associazioni da pop art la cucina di tradizione ha sempre usato l'uvetta. Come nella vellutata di zucca mantovana, negli involtini di manzo napoletani e in quelli di pesce spada siciliani. E perfino verdure dal sapore molto flat come la scarola trovano nella sultana la rampa che le spara verso vertiginosi picchi di golosità.

In effetti l'uva ha il potere di dinamizzare il gusto, di far svoltare il piatto. Anche perché il suo sapore non si difonde né si confonde. Ma irrompe a sorpresa come da un back stage del palato. Insomma è il comprimario che si prende la scena. E dice la battuta che fa venir giù il teatro.

La ricetta di Carolina

Crostata svizzera

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina
- 100 g di burro freddo a pezzetti
- 130 g di zucchero
- 2 uova
- 100 g di panna fresca
- 800 g di frutta



Mettere in un mixer la farina, il burro, un pizzico di sale e 30g di zucchero. Azionare e formare delle briciole. Aggiungere 2 cucchiaini d'acqua e far ripartire. Aggiungere ancora 2 cucchiaini d'acqua e lavorare fino ad ottenere un impasto liscio. Formare una palla, schiacciare leggermente, avvolgere nella pellicola alimentare e porre in frigo per 30 minuti. Stendere la pasta e ricoprire una tortiera. Bucherellare il fondo, mettere la carta da forno e ricoprire con fagioli secchi. Cuocere a 200° per 15 min. Togliere i fagioli e cuocere per altri 10 min. Lavare le prugne e tagliarle in 4. Disporre la frutta a file. In una ciotola sbattere le uova con 100g di zucchero e la panna; versare sulla frutta. Cuocere a 200° gradi per 40 min.

Le virtù profetiche del miele



VOLUTTUOSO E INCONFONDIBILE È IL PIÙ ANTICO DOLCIFICANTE DELLA STORIA. NEGLI ANNI HA CONSERVATO QUALCOSA DI SACRO

È il più antico dolcificante della storia. Prima del miele infatti gli uomini non conoscevano la dolcezza. Ma da quando l'hanno scoperta non hanno più smesso di togliere il pane di bocca alle api. Loro lavorano indefessamente per produrre il prezioso nettare e noi saccheggiamo sistematicamente gli alveari. Perché queste operaie operose hanno messo a punto un'organizzazione del lavoro così perfetta da riuscire a nutrire noi e loro. Anche per questo le stakanoviste delle arnie sono l'insetto più allegorico di sempre.

Gli Egiziani credevano che le api mellifere fossero nate dalle lacrime del dio Sole. E che il miele fosse la sostanza dell'immortalità. Tant'è vero che lo spalmavano sulle mummie - proprio come facciamo noi sulle fette biscot-

tate - per tramandare ai posteri i corpi divini dei faraoni. E i Greci facevano delle api addirittura le nutrici degli dèi. A partire da Zeus bambino, imboccato dalle melissai. Simboli di amorevolezza materna. Non a caso le sacerdotesse della Grande Madre Terra erano soprannominate le Api di Demetra. Mentre a Delfi, capitale oracolare dell'antichità, si raccontava che il tempio di Apollo fosse opera delle api e si credeva nelle virtù profetiche del miele che la Pizia, l'indovina del dio, divorava avidamente prima di predire il futuro.

E l'apicoltura conserva qualcosa di sacro anche nella simbologia cristiana, dove l'ape è emblema della dolcezza di Gesù che si sacrifica per l'umanità. Anche per questo il miele è da sempre l'ingrediente fondamentale di quel mangiare da feste comandate che, almeno in passato, erano i dolci. Acacia, melissa, sulla, girasole, corbezzolo, fiori d'arancio, erica, malva, lavanda, asfodelo, castagno, eucalipto, rosa. Ogni fiore un sapore e un odore. Inconfondibili e inimitabili nella loro voluttuosa armonia. I mieli sono le linfe vitali della natura distillate goccia a goccia. Tant'è vero che diventano l'immagine stessa dell'amore, il più dolce dei sentimenti. E un bacio può diventare "A taste of honey, tasting much sweeter than wine", un assaggio di miele più amabile del vino. Parola di Beatles.

La ricetta di Carolina

Bocconcini di pollo

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di petto di pollo
- 4 cucchiaini di maizena
- 1 uovo
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- 120 ml di acqua
- 1/2 cucchiaino di sale



Preparare la pastella mescolando in una ciotola l'uovo, l'acqua, la maizena, il lievito e il sale. Coprire e mettere a riposare in frigo per 30 minuti. Tagliare il pollo a cubetti e tuffarli nella pastella. Scaldare l'olio di semi in una padella e friggere il pollo. Cuocere 2 minuti e metterli in un piatto ricoperto di carta assorbente. Preparare la salsa al miele. Far scaldare 2 cucchiaini di olio di semi nel wok e aggiungere 2 cucchiaini di zenzero grattugiato e 2 cucchiaini di aglio liofilizzato. Cuocere per 20 secondi e aggiunge 3 cucchiaini di miele, mescolare. Aggiungere 120 ml d'acqua e 1 cucchiaino di aceto di riso. Infine 2 cucchiaini di maizena e far sobbollire per 2 minuti. Mettere i bocconcini di pollo nelle ciotoline e versare sopra la salsa al miele.

Burro e olio ghiotti rivali tra i fornelli



*DA PRINCIPE DELLE PADELLE, QUELLO
DI OLIVA E DI NOCI PRECIPITA IN SERIE B.
TUTTO DIVENTA “AU BEURRE”. POI...*

Se la guerra di religione si trasferisce in cucina i sacramenti lasciano il posto ai condimenti. È proprio quel che succede nel Cinquecento quando la Riforma protestante divide in due l'Europa e capovolge la piramide dei grassi. Fino ad allora il principe delle padelle era l'olio. Non solo quello di oliva, ma anche quello di noci. E per rosolare cosciotti e insaporire le zuppe erano d'obbligo lardo e strutto.

Il burro insomma era la cenerentola della gastronomia, un ingrediente poco nutriente, da poveri cristi. E proprio per questo usato nei giorni di digiuno, quando ogni segno di ricchezza e di privilegio doveva lasciare il posto alla rinuncia e all'astinenza. Molti aristocratici per non mangiare come proletari preferivano acquistare a suon di

zecchini indulgenze alimentari. Come dire una dispensa dall'astinenza. E proprio lo scandalo di questo mercato del perdono dei peccati di gola è uno dei fattori scatenanti dello scisma. Che insieme alle indulgenze rimette in discussione la disciplina dei digiuni, considerati un espediente papista per battere cassa. E la prima sortita pubblica del teologo svizzero Huldrych Zwingli avviene proprio per difendere un uomo messo in prigione per aver mangiato delle salsicce durante la Quaresima. Da allora il burro assume a simbolo alimentare del mondo riformato, dalla Francia del Nord ai Paesi Bassi, fino alla Scandinavia. Quelli che ancora oggi sono i terroirs d'eccellenza della candida crema di latte. Che conquista progressivamente i ricettari e converte gli chef al nuovo credo culinario. Fanno la loro prima comparsa gli spiedini al burro bianco, le sogliole alla mugnaia, i gratin di verdure e le quiches. Per non dire della pasticceria che diventa "tout au beurre".

Per una sorta di contrappasso, l'extra vergine precipita in serie B. In quanto emblema, tipicamente mediterraneo, della corruzione ecclesiastica e aristocratica dei Paesi cattolici. Ma oggi la piramide si inverte di nuovo, grazie ai nutrizionisti che hanno decretato contro il burro un'autentica fatwa. Questa volta laica. Non più in nome dell'ascetismo ma del salutismo. Che catechizza il condimento e lo induce al pentimento.

La ricetta di Carolina

Shortbread inglesi

Ingredienti per 8 persone

- 180 g di farina
- 55 g di farina di riso
(o maizena oppure fecola)
- 100 g di zucchero a velo
- 150 g di burro salato di ottima qualità
- un pizzico di lievito



Mescolare le due farine, lo zucchero e il lievito. Aggiungere il burro freddo a dadini e lavorare l'impasto fino ad ottenere un composto omogeneo e compatto. Occorreranno circa 10 minuti. Inizialmente il composto sarà un insieme di briciole, ma tenderà a compattarsi.

Stendere la frolla ottenuta in uno stampo a cerniera da 20 cm di diametro e livellarla. Con un coltello affilato tagliare la frolla in 8 spicchi, facendo attenzione a inciderla bene fino in fondo. Bucherellare la superficie della frolla con una forchetta. Mettere in congelatore per 30 minuti. Cuocere a 170° per 20 minuti in modalità ventilata.

Gli uomini le preferiscono bionde o rosse



NELL'AREA MEDITERRANEA, DOVE REGNAVA SOLO IL VINO, ORA TRIONFA ANCHE LA BIRRA, FIGLIA PRIMOGENITA DELLA FERMENTAZIONE

Gli uomini preferiscono le bionde. Soprattutto se si tratta di birra, visto che la chiara è la più gettonata fra tutte le figlie della fermentazione. Rosse e scure però la tallonano. Poiché sono sempre di più quelli che apprezzano l'aroma acetato delle prime e la profondità oscura delle seconde.

Chiara e le sue sorelle spopolano ormai anche nell'area mediterranea, dove una volta erano chiuse dal vino. La bevanda dei simposi e dei filosofi. Considerata fin dall'antichità il nettare che apre le porte della percezione favorendo parola e pensiero, passione e sentimento, apparizioni e transustanziazioni. Un liquido così potente da sostituire il sangue di Gesù nei riti cristiani. Eppure, fin dalla caduta dell'impero romano, la birra ha seguito

passo passo la diffusione del cristianesimo. Grazie ai monaci birrai medievali che vendevano le loro pinte beverine per i giorni di digiuno, perché il liquido ambrato era considerato poco più che acqua. E spesso addirittura preferibile perché batteriologicamente più puro. Specialmente se addizionato di luppolo, che è un conservante naturale, oltre che uno straordinario esaltatore di sapori.

Così la bevanda schiumeggiante ha conquistato quella parte d'Europa dove la vite latita e l'orzo abbonda. Finendo per colonizzare tavole e palati con i suoi sapori freschi e intensi, fruttati e zuccherati, amarognoli e mielati, speziati e profumati. Umori che dal bicchiere si trasferiscono spesso e volentieri nel piatto.

Come nel caso del pollo cotto nella Pils, che esalta il delicato pennuto col suo cristallino retrogusto di Boemia. O della torta di cioccolato alla Guinness, dove la spinta aromatica della grande scura irlandese rilancia il sapore torrefatto delle fave di cacao. Invece il pesce spada al cartoccio con pomodorini, capperi e una spruzzata di bionda guizza tra picchi gustativi. E *dulcis in fundo*, il ticinese risotto birra e speck, che evoca golose atmosfere conventuali alla Umberto Eco. Insomma, il nome della Rosian.

La ricetta di Carolina

Guinness Chocolate Cake

Ingredienti per 8 persone

- 400 ml di Guinness
- 350 g di zucchero di canna
- 225 g di burro
- 4 uova
- 225g di farina
- 100g di cacao amaro in polvere
- 2 cucchiaini di bicarbonato
- 1 bustina di lievito per dolci
- 400 g di philadelphia
- 250 g di zucchero a velo



Lavorare con la frusta il burro morbido con lo zucchero. Incorporare le uova una alla volta. Setacciare la farina insieme al lievito e al bicarbonato e in un'altra ciotola mescolare la birra con il cacao. Sempre sbattendo, aggiungere, alternandoli, la farina, la birra e il cacao, fino a ottenere un'impasto omogeneo. Versare in uno stampo dal bordo amovibile di 24 cm di diametro, rivestito con della carta da forno, e infornare a 180° per un'ora abbondante, o fino a quando la torta sarà cotta. Sfornare e lasciar raffreddare del tutto. Infine, sempre con la frusta, lavorare il philadelphia a crema e aggiungere lo zucchero a velo in modo da ottenere una crema densa. Spalmare la crema sulla superficie della torta, e conservare al fresco per un'ora prima di servire.

È ben croccante la colonna sonora di gusto e palato



**BRUSCHETTE, MERINGHE, SFOGLIATELLE
E CRACKERS SE NON CREPITASSERO
IN BOCCA SAREBBERO BONTÀ DIMEZZATE**

Si mangia anche con gli occhi, recita la vox populi. Ma è altrettanto vero che si mangia anche con le orecchie. Che cosa sarebbero bruschette, meringhe e sfogliatelle senza audio? Bontà dimezzate. Perché quando sentiamo il pane croccare sotto i denti si attivano miriadi di neuroni in due aree diverse del cervello. Quella dell'ascolto e quella del sapore. E i nostri emisferi si compenetrano l'uno nell'altro avvitando in un travolgente passo a due che vorrebbero non terminasse mai. Così una chips tira l'altra. Un grissino ne reclama un sacchetto. Un pop corn si porta dietro un campo di mais.

Non serve nessun neuroscienziato per sapere che corre una bella differenza tra una tazza di cereali mollicci e una di fiocchi di avena crispy. Gli uni, gonfi come spugne, an-

negano nel loro mutismo grigiastro. Ci rallentano i movimenti. E ben presto ci fanno passare la voglia di continuare a mangiare. Gli altri invece flirtano con il latte, crepitano di piacere e ci risuonano in bocca come la lira di Orfeo nella grotta delle sirene. E la giornata prende tutt'altra piega.

L'industria alimentare tutto ciò l'ha scoperto da un pezzo, tant'è vero che dall'invenzione dei crackers, il pane che suona la campanella all'appetito, sforna cibi croccanti a ripetizione. Ma anche gli chef si divertono a giocare con polveri che scoppiettano sulla lingua. Non hanno sapore, ma ci proiettano d'improvviso in un paese dei campanelli in versione gourmet.

Ma il padre di tutti i crunch rimane il croccante di mandorle, di nome e di fatto. Probabilmente una derivazione della kubaíta araba, arrivata in Europa passando per lo stretto di Messina. Presidiato da due sgranocchiatori mitici come Scilla e Cariddi. Non a caso i mandorleti siciliani sono opera dei colonizzatori mediorientali. Abilissimi nel trasformare i loro teneri frutti in bombe di sapore. Mandorle caramellate che, ora come allora, deflagrano in bocca come granate zuccherate. E si finisce per far fuori il sacchetto. Con tante grazie a Maometto!

La ricetta di Carolina

Crocante alle mandorle

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di zucchero
- 280 g di mandorle spellate



Versare lo zucchero in una padella antiaderente e lasciare che si sciogla a fiamma medio bassa formando il caramello. Durante questa fase, non girare mai con un mestolo. Limitarsi a dare delle piccole scosse alla padella prendendola per il manico. L'intera fase richiederà indicativamente 45 - 60 minuti in base allo spessore della pentola e al calore della fiamma. Quando lo zucchero è quasi completamente sciolto, aggiungere le mandorle. Mescolare bene con un mestolo di legno fino a ricoprire interamente le mandorle con il caramello. Versare subito su un foglio di carta da forno cercando di fare in fretta e di formare uno strato unico e dello stesso spessore. Lasciare asciugare il croccante, ci vorranno circa 45 minuti. Romperlo in pezzi con le mani.

L'altro mondo riserva dolcetti o scherzetti



PER LA NOTTE DELLE STREGHE E LA FESTA
DEI DEFUNTI IN CUCINA CI SI PREPARA
A SOLLETICARE LA GOLA CON LA... PAURA

Dolcetti e scherzetti. Fantasmini e scheletrini. Con l'arrivo di Halloween la tavola si tinge di noir. L'immaginario macabro impugna forchetta e coltello. E le ricette diventano da paura. Stuzzichini cimiteriali, con salatini a forma di osso. Polpettine spaventose, col profondo rosso della salsa di pomodoro che cola nel piatto come nei film di Dario Argento. Cocktail del vampiro, a base di uncoloratissimo succo di fragole con un filo di liquerizia gommosa che si arrampica sulla cannuccia come la bava di una mantide religiosa.

Tagliolini stregati, con nero di seppia e grumi di pomodorini secchi per un effetto da esorcista. Dolci tombe, un budino che giace in uno stampino rettangolare, con una candida lapide di glassa e tanto di fiori di caramella po-

sati da una mano pietosa. Ma per quanti sforzi faccia per sembrare superficiale e glamour, Halloween non riesce a nascondere del tutto la sua natura di veglia funebre. Non a caso prende in prestito dalla tradizione usi e costumi. Ma anche consumi. La cultura popolare europea ha sempre celebrato a tavola la notte del ritorno dei morti. Che passavano a visitare amici e parenti, e dovevano essere ricevuti con tutti gli onori. Mangiando cibi diversi da tutti gli altri giorni.

Come le favette dolci slave e austoungariche, eredi del mondo greco e latino, che considerava le fave un cibo sacro ai defunti. Ma anche i biscotti a forma di tibie e tescchi che si ritrovano dal Messico all'Italia passando per la Spagna. O le sicilianissime pupe di zucchero, che incarnano gli antenati. E poi il must di ogni due novembre, il torrone di mandorle e miele. Due ingredienti super simbolici. Le mandorle perché raffigurano il nocciolo divino della vita che sopravvive alla morte.

Tant'è vero che nella pittura medievale Cristo è spesso raffigurato dentro una mandorla iridescente. E il miele perché rappresenta il cordoglio e il pianto, poiché le api sarebbero nate dalle lacrime del figlio di Dio crocifisso. Ora come allora si tratta di modi per farsi amica la morte mettendola in scena. Magari invitandola a cena.

La ricetta di Carolina

Le dita della strega

Ingredienti per 22 dita

- 100 g di burro
- 100 g di zucchero a velo
- 1 uovo
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 280 g di farina
- 22 mandorle intere e pelate



In una ciotola mettere la farina, il burro freddo a pezzetti, l'uovo, lo zucchero a velo, quello vanigliato, il lievito e un pizzico di sale. Impastare fino ad ottenere una palla liscia e omogenea. Formare un salsicciotto, dividerlo fino ad ottenere circa 20 pezzi. Lavorare ogni pezzetto con le mani trasformandolo in un bastoncino lungo circa 10 - 12 centimetri. Sagomare le nocche delle dita e all'estremità adagiare una mandorla, pressandola leggermente, come unghia. Disporle su una teglia coperta di carta forno e infornare a 180° gradi per 20 minuti.

Presi alla gola dal lato oscuro della dolcezza



**SUA MAESTÀ LA LIQUIRIZIA. LA REGINA
DELLA NOTTE CHE RISERVA ACCOSTAMENTI
SORPRENDENTI NON SOLO IN CONFETTERIA**

Regina della notte della confetteria. Nera come l'oscurità. Profonda come la tenebra. Ma luccicante come il lampo dei velluti bruni ritratti da Velasquez. La liquirizia è il cono d'ombra del sapore. Il suo tono austero dona sfumature imprevedute e delinea bizzari chiaroscuri del gusto. Ha la dolcezza nel nome, che deriva dal greco "glukys", cioè dolce, e "riza", vale a dire radice. Ma è lontana anni luce da ogni sdolcinatezza e zuccherosità.

Il suo sapore oscilla tra lo stupore infantile e l'estenuazione sibarita. Non a caso, secondo l'Enciclopedia Britannica, la patria della liquirizia gourmand è la piana di Sibari. Che fu anche luogo archetipico del lusso e della vita raffinata. Dare a qualcuno del "sibarita" equivale a

dire che si tratta di una persona di gusto e buongusto. E anche con sense of humour. Tant'è vero che nell'antichità la cosiddetta favola sibaritica era un vero e proprio genere letterario fatto di battute effervescenti e dialoghi scintillanti. Come dire che succhiare tronchetti e bastoncini rende più lucidi e arguti. Ma non sono solo queste le proprietà della "glycyrrhiza glabra", che è anche un toccasana per lo stomaco. E grazie alle sue proprietà antisettiche è un rimedio naturale contro le carie. Non a caso la Marvis ha da poco lanciato sul mercato un dentifricio in collaborazione con la mitica fabbrica di liquirizia Amarelli di Rossano Calabro. Artigiani dal 1731 e insigniti del premio Gugghenheim Impresa & Cultura. Le tradizionali barchette nere con i sassolini screziati, le gommose, i confetti e le morette vengono oggi affiancate da nuovi prodotti come il sale, la pasta, il cioccolato, le mandorle e la birra alla liquirizia. Ma la polvere nera si abbina bene anche a zenzero, caramello, whisky torbato, finocchio, rabbarbo, arachidi salate. Accostamenti sorprendenti per i più, ma ben note agli chef della grande gastronomia, quelli che al posto delle papille dei comuni mortali hanno dei telescopi sensoriali, che gli rivelano nuove galassie del gusto. Come Nino di Costanzo del Mosaico di Ischia, che con il suo pasticciere Antonino Maresca ha inventato "Nocciole dell'altro mondo". Un semifreddo di liquirizia che atterra su un cratere di nocciole brunite. Risultato un sapore lunare.

La ricetta di Carolina

Tiramisù alla liquirizia

Ingredienti per 6 persone

- 200 ml di panna
- pavesini qb
- 3 uova
- 500 ml di latte
- cacao amaro qb
- 5 cucchiaini zucchero
- 1 caffè ristretto
- liquore alla liquirizia qb
- 500 g di mascarpone
- liquirizia qb
- scaglie di liquirizia qb



Lavorare a crema i tuorli con 3 cucchiaini di zucchero, incorporare il mascarpone, la panna montata e gli albumi montati a neve. Scaldare il latte in un pentolino sul fuoco, scioglierci 2 cucchiaini di zucchero e un cucchiaino di liquirizia a scaglie, poi togliere dal fuoco e incorporare il liquore alla liquirizia e il caffè ristretto. Bagnare i pavesini nella bagna preparata, disporli in uno stampo facendo uno strato completo, coprire con la crema al mascarpone e spolverizzare con la liquirizia in polvere. Fare altri strati in quest'ordine, fino ad esaurimento degli ingredienti. Sull'ultimo strato del tiramisù spolverizzare il cacao e le scagliette di liquirizia. Far riposare il tiramisù in frigorifero diverse ore prima di servirlo.

Altro che pollo! Così la scienza entra in cucina



**DAI TEMPI DI ESOPÒ IL PENNUTO PIÙ MANGIATO
AL MONDO È UN PROTAGONISTA
ASSOLUTO. E NON SOLO SULLA TAVOLA**

Non contare i tuoi polli prima che siano usciti dall'uovo. È la morale di una fiaba di Esopo, che fa volare le sue pillole di saggezza sulle ali del pennuto più mangiato al mondo. Proiettando questo animale da cortile oltre i fornelli per farlo diventare un emblema di conoscenza. Aiutante involontario di numerose scoperte scientifiche. Ne sa qualcosa Francesco Bacone che nell'inverno del 1626, durante un viaggio verso Witherborne, nota con diletto come le ruote della carrozza, solcando la neve, scoprono l'erba verde sottostante. E improvvisamente si accende la lampadina del genio. Se i cristalli d'acqua conservano così bene i prati, perché non dovrebbero fare lo stesso con i cibi? L'inventore del metodo sperimentale espone subito la sua ipotesi al compagno di viaggio, il medico di re

Giacomo, che inizia a demolire la sua tesi, facendolo infuriare. Ma il Visconte di Saint Albans non è persona da arrendersi facilmente. Così ordina al cocchiere di dirigersi verso la fattoria più vicina e di acquistare seduta stante un pollo pronto per essere informato. Detto fatto. Incurante del freddo avvolge l'animale di uno spesso strato di neve e lo infila in un sacco. E, con aria di sfida, risale in carrozza col bottino. Di lì a qualche giorno una polmonite fulminante lo fa passare a miglior vita, senza sapere di aver inventato la refrigerazione. Ben diversa la sorte del suo collega francese Pasteur che nel 1879 viene incaricato dalle autorità francesi di debellare una spaventosa epidemia di colera dei polli. E l'inventore della pastorizzazione, per salvare la gloria gastronomica della sua nazione, scopre nientemeno che il vaccino. Siamo lontani anni luce da quegli scienziati come Newton, che consideravano la tavola una dozzinale distrazione dalle ricerche. Si racconta che una sera l'uomo che aveva scambiato la mela per un grave, si sia presentato con ore di ritardo a cena. E avendo osservato che il succulento pollo arrosto era stato spolpato fino all'osso dal suo amico William Stukeley, abbia ostentato la sua indifferenza, dicendo: "come siamo distratti noi filosofi. Ero proprio convinto di non avere ancora mangiato". Morale della favola: c'è chi mangia l'intero pollo e chi rimane a bocca asciutta. Ma secondo la statistica entrambi ne hanno mangiato mezzo. Come dire che anche ai maghi del calcolo può capitare di essere vittima del paradosso di Trilussa.

La ricetta di Carolina

Crispy fried chicken

Ingredienti per 4 persone

- 1 pollo da 2 kg
- 250 ml di latticello
- 250 g di farina
- 1 cucchiaino di paprika in polvere
- 1,5 litri di olio di girasole
- sale
- pepe



Tagliare il pollo in bocconcini di media grandezza. In una ciotola mescolare farina, paprika, sale e pepe. Bagnare i pezzi di pollo nel latticello per qualche minuto. Infarinarli accuratamente. Adagiarli su una teglia coperta di carta forno. Lasciar riposare per 15 minuti. In una padella capiente dai bordi alti scaldare l'olio. Immergere i pezzi di pollo, coprire con un coperchio e cuocere per 30 minuti. A questo punto il pollo sarà cotto all'interno, ma non ancora croccante. Togliere il coperchio e friggere per alcuni minuti ancora per dare la croccantezza tipica del "crispy fried chicken". Scolare il pollo appoggiando i pezzi su carta assorbente e servire subito.

Se pure il gusto avesse un trailer sarebbe l'aceto



DI VINO O DI MELE, DI RISO O DI LAMPONI,
DI MORE O DI MIELE, IL SUO PROFUMO
FA DA APRIPISTA AL SAPORE CHE CI ATTENDE

L'aceto è il cristallo acido del gusto. Il più sinestetico rivelatore gastronomico. Il suo odore fa da apripista olfattivo al sapore che ci attende. E la sua puntura agrodolce ci resta sulla punta della lingua come una scia della memoria sensoriale. Viene un po' prima e un po' dopo il piacere del cibo. E questa sua spiritosa inattualità ne fa un imprescindibile "a priori" della cucina. Di quella povera, che occulta da sempre i suoi ricicli alimentari sotto la copertura ubriacante dell'aceto. E di quella ricca, che ha fatto degli aspretti la piattaforma da cui lanciarsi verso le galassie della gourmandise. Ad astra per aspera, le asprezze conducono alle stelle. Il vecchio adagio latino, che persino la flotta spaziale di Star Trek ha fatto suo, sembra pensato apposta per le sfumature fantascientifiche che l'aceto riesce

a tirare fuori anche dal piatto più ordinario. In certi casi il suo profumo fa svenire. E in altri rinvenire. Annusare una boccettina di aceto faceva tornare in sé la dama più slanguorita. E poche gocce sono sufficienti a far rivivere il pescetto più lessato. O a dare una seconda chance alla verduretta più esaurita. Non è un caso che grandi must della gastronomia euro-mediterranea, come la caponata siciliana, il saor veneziano, il carpione ticinese e lombardo, la scapece ispano-partenopea, abbiano nel sentore penetrante dell'aceto una sorta di trailer del gusto. E che le acetate siano da sempre le preziose anticamere dell'haute cuisine. Di vino o di mele, di riso o di lamponi, di more o di miele, le vie dell'aceto sono infinite. Ma la più nobile è quella del mosto. Perché è la dolcissima materia prima del balsamico. Discendente della sapa degli antichi Romani. Basta un po' di nettare di Bacco in fermento, il resto lo fanno le leggendarie Madri modenesi e reggiane che trasantanziano letteralmente il vino. Trasformandolo in quell'elisir prezioso e ambrato che sin dal Medioevo Matilde di Canossa e i principi estensi regalavano a re e imperatori. E che oggi gli chef distillano dai loro contagocce. Come alchimisti in cerca della formula segreta che tramuta la cucina in magia.

La ricetta di Carolina

Aceto di lamponi

Ingredienti per 600 ml

- 100 g di lamponi freschi
- 10 lamponi da inserire nella bottiglia
- 600 ml di aceto di mele



Lavare accuratamente i lamponi, asciugarli e disporli in una ciotola capiente. Versare l'aceto di mele in una casseruola e portarlo a ebollizione, quindi metterlo nella ciotola contenente i lamponi. Riempire un vasetto di vetro sterilizzato con il composto così preparato e farlo riposare, ben chiuso, per tre settimane in un luogo fresco, asciutto e buio. Ogni giorno agitare il barattolo per 1 - 2 volte. Trascorso questo tempo filtrarlo facendolo passare da un colino a maglie fitte e versare l'aceto così ottenuto in una o più bottiglie ben pulite. Inserire i lamponi freschi e chiudere ermeticamente. Conservare l'aceto in un luogo fresco, asciutto e buio.

Secchi, croccanti ma in fondo fatti della stessa pasta



DAL GRISSINO AL TARALLO, FINO AI CRACKERS
TUTTI I MODI PER PRESENTARSI
SULLA TAVOLA “DIVERSAMENTE PANE”

Sono fatti della stessa pasta, ma non si somigliano per niente. Il tarallo e il grissino sono come due gemelli eterozigoti. Concepiti insieme ma totalmente diversi per aspetto e carattere. Perché se la base comune è acqua e farina, le loro forme sono opposte. L'uno è longilineo, secco, stiracchiato, filiforme, asciutto. L'altro è ricurvo, tondeggiante, avvolto su se stesso, intrecciato. Insomma il grissino e il tarallo sono gli emblemi alimentari di due visioni del mondo. Due mentalità. Una prometeica, l'altra barocca. La prima guarda sempre avanti e crede nel progresso. Si parte da un punto e si arriva a una meta. Invece la seconda torna spesso sui suoi passi. È convinta che il tempo sia fatto di corsi e ricorsi storici. Si parte da un punto e prima o poi si ritorna allo stesso punto. Così il pane secco made in Pie-

monte ha lo slancio sabaudo della freccia, mentre quello made in Sud, ha la reversibilità armoniosa del cerchio. Le sue volute assomigliano alle spirali del Borromini.

In fondo i taralli sono le parabole ellittiche del gusto. Mentre gli asciutti bastoncini sono le linee rette del sapore. Fuor di metafora i robatà monregalesi e gli scaldatelli pugliesi, gli stirati torinesi e gli intrecciati napoletani sono le due facce del Belpaese. Ma forse sono due stili di pensiero presenti in tutte le società.

Poi dal Nuovo Mondo sono arrivati i crackers che hanno un po' dell'uno e un po' dell'altro. Sono la quadratura del cerchio farinaceo. Pratici e saporiti. Le sfoglie croccanti, discendenti delle gallette, furono inventate agli inizi dell'Ottocento dal panettiere Usa Josiah Bent. E collaudate con successo durante la guerra di secessione.

Pani secchi, trasportabili, in grado di durare a lungo e di evitare sprechi. È questo in fondo il vero minimo comune denominatore fra tutti questi prodotti da forno. Che oggi hanno smesso di essere un cibo povero per soldati e contadini. La loro fragranza easy e l'infinita varietà dei gusti ne fanno il simbolo del mangiare mordi e fuggi del cittadino globale. Il nostro pane prete-à-porter.

La ricetta di Carolina

Taralli pugliesi

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di farina "00"
- 150 ml di vino bianco secco
- 1 cucchiaino e mezzo di sale fino
- 120 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di semi di anice



Versare la farina in una ciotola e aggiungere il vino, l'olio, il sale e i semi di anice. Impastare fino ad ottenere una pasta elastica e omogenea. Lasciar riposare coperta con della pellicola alimentare. Nel frattempo portare a ebollizione acqua leggermente salata in una pentola capiente. Accedendone il forno a 200° gradi. Dall'impasto formare dei bastoncini lunghi circa 10 centimetri e larghi quanto un dito mignolo. Richiuderli su se stessi sovrapponendo le due estremità e schiacciare per sigillare. Immergerne 10 per volta nell'acqua e tirarli fuori appena vengono a galla. Disponerli su un canovaccio ad asciugare. Rivestire con carta da forno una teglia, adagiare i taralli e cuocere per circa 15 minuti, fino a che saranno dorati.

Con lo stracotto anche il tempo diventa sapore



AFFIDARSI AL TIMER NON SERVE A NULLA.

*ESISTE UNA SOGLIA TEMPORALE AL DI LÀ DELLA QUALE
LA CUCINA DIVENTA RITO*

Il vero ingrediente è il tempo. Certo, il taglio di carne giusta, un extravergine sopraffino, l'eccellenza degli ortaggi, sono condizioni assolutamente necessarie. Ma non sufficienti. Perché per fare uno stracotto degno di questo nome bisogna varcare quella soglia temporale al di là della quale la cucina diventa rito. Un rito di cui il tempo è protagonista assoluto. Non il semplice tempo di cottura. Per quello basta un timer. Ma un tempo mitico, un'idea epica della durata che ha lo stesso scorrere lento e maestoso della memoria comunitaria. Quel che si dice il passo lungo della tradizione.

Il vero stracotto è quello che sobbolle ore e ore a fuoco lentissimo, una sorta di al di là della cottura, una consumazione sacrificale dell'animale. Compiuta la quale le fibre si

sciogliono in gloria. E il pomodoro, la carne, il condimento, le spezie si compenetrano. Smettono di essere quel che erano al momento di entrare in pentola, per diventare una e una sola sostanza. Un'alchimia gastronomica molto vicina alla transustanziazione. Ecco perché questi stufati non sono cibi come tutti gli altri. Non si possono ingollare al bar durante una striminzitissima pausa pranzo. Ma sono un modo di celebrare la continuità della vita comunitaria. Non rimangono infatti alla superficie del palato, ma vanno a pescare nelle profondità della nostra memoria, dove i sapori obbediscono agli affetti. Non a caso sono piatti che danno una sorta di languore vicino alla malinconia. Che hanno il gusto dolce amaro delle intermittenze del cuore. Forse per questo quando se ne parla si esagerano fino all'iperbole i tempi di cottura. Tanto che nelle mitologie culinarie di tutto il mondo si racconta di pentole che bollono ininterrottamente sul fuoco per anni. Come i paioli contadini.

Gli Indios della Guiana, racconta il grande antropologo francese Claude Lévi-Strauss, vanno fieri della leggendaria "pentola pepata" che le loro madri riuscivano a far sobbolire anche per trent'anni, senza mai interrompere la cottura. Grazie a piccoli rabbocchi quotidiani. Così il sapore del piatto entra nella quarta dimensione. E il gusto del passato si proietta nel futuro.

La ricetta di Carolina

Stufato con polenta

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di carne di manzo
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 50 g di burro
- 50 g di lardo
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costola di sedano
- 2 dl di vino rosso
- 2 dl di brodo di carne
- 500 g di farina gialla
- sale; pepe



Sbucciare la cipolla, mondare e lavare il sedano e la carota e tritarli insieme con il lardo. Scaldare il burro in una casseruola e unire il trito ottenuto; lasciare soffriggere per qualche minuto mescolando spesso, quindi aggiungere la carne e lasciarla rosolare in modo uniforme. Dopo qualche minuto salare, pepare, bagnare con il vino e lasciarlo evaporare quasi totalmente. Aggiungere il brodo in cui si sarà diluito il concentrato di pomodoro. Cuocere la carne girandola di tanto in tanto, a recipiente coperto e a fuoco basso, per circa 4 ore, bagnandola con altro brodo caldo se si asciugasse. Portare a bollire un litro e mezzo di acqua salata, versare a pioggia la farina gialla, mescolando con un cucchiaino di legno, e fare cuocere per circa 1 ora senza smettere di mescolare; se la polenta diventa troppo soda, aggiungere un po' di acqua bollente. Servire lo stracotto nei piatti singoli su un letto di polenta.

Anche il gusto richiede doti di trasparenza



ASPIC. GELATINA. DAL PATÈ AL PROSCIUTTO, FINO AL DESSERT, QUANDO IL PIATTO SI LASCIA ESALTARE DALL'EFFETTO "GLITTER"

La gelatina in cucina è come la formaldeide nell'arte contemporanea. Fissa il cibo in una trasparenza scintillante e trasforma la preparazione in opera d'arte. Proprio come ha fatto Damien Hirst quando ha immobilizzato uno squalo baby in un parallelepipedo di luce. Un aspic indigeribile, ma che vale milioni di sterline. Qualcosa di simile accade anche negli stampi di cucina. Quando quel luore traslucido in cui i diversi ingredienti restano in sospensione, come sotto vetro, avvolgono il piatto di un'aura glitter. Che è la materializzazione del desiderio, una metafora commestibile. Come certi canapé che sembrano fatti apposta per essere mangiati con gli occhi. Perché la gelatina più che un ingrediente è un pretesto, anzi un contesto. Un palazzo di vetro dove far coabitare rondelle

di verdure, cubetti di prosciutto, mezzelune di salmone, striscioline di carote, rotolini di prosciutto, tocchetti di pollo, spicchi d'uovo, medaglioni di aragosta, punte di asparagi. E piselli splendenti. Assemblati ma non mescolati. Separati in casa. A ciascuno il suo posto assegnato. E guai a chi si muove.

In realtà aspic e altre texture servono a tenere insieme senza amalgamare, sono dei ponti gettati tra sapori differenti. Cosa sarebbe lo jambon persillé borgognone se la morbidezza sontuosa del prosciutto cotto non fosse rilanciata verso l'alto dai picchi gustativi del prezzemolo e dell'aceto, per poi riprecipitare negli abissi gelatinosi dello scalogno e del timo. Come dire le discese ardite e le risalite della gourmandise.

E se le gelatine salate sono tradizionale appannaggio di gastronomie e haute cuisine, quelle di frutta sono alla portata di qualunque cuoco, anche il meno esperto. Basta un po' di pectina, o di agar agar, insieme a della buona frutta fresca e l'effetto speciale è assicurato. E in certi casi di raffinatezza estrema si arriva ad autentici morceau de roi, come il principesco "gelo di mellone" siciliano - alias gelatina di anguria - un dolce da emiri e da gattopardi. Fragola, frutti rossi, agrumi, pere, tutto gelificato può diventare bon bon. Una raffinatezza straordinaria per un dolce prêt-à-manger.

La ricetta di Carolina

Aspic di tonno e pomodori

Ingredienti per 4 persone

- 12 pomodorini
- 12 g di gelatina in fogli
- 160 g di tonno sott'olio
- 4 cucchiaini di maionese
- 4 acciughe
- 2 cucchiaini di capperi
- 1 cucchiaino di senape
- aceto; sale



Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda per 10 minuti. Frullare tonno, maionese, acciughe, capperi e senape fino a ottenere un composto omogeneo. Lavare e tagliare a spicchi i pomodorini. Togliere dall'acqua la gelatina e strizzarla. Metterla in un pentolino con 1 dl di acqua e un cucchiaino di aceto. Scaldare mescolando continuamente, finché non si sarà sciolta. Togliere dal fuoco e aggiungere 4 dl di acqua e mescolare bene. Versate 1/3 della gelatina in una ciotola e unire il basilico. Suddividere l'altra metà in stampini individuali e mettere in frigorifero per 10 minuti. Sulla gelatina solidificata, distribuite i pomodorini, salare e coprire con un po' di gelatina senza basilico; rimettete in frigo e lasciate rapprendere il secondo strato per 10 minuti. Amalgamare una parte di gelatina al basilico al composto di tonno e formare uno strato con questo composto. Rimettete in frigo per un'altra mezz'ora, poi terminare con uno strato di sola gelatina al basilico, passando in frigorifero per altri 15 minuti circa. Immergere gli stampini per un attimo in acqua calda e sformare gli aspic.

Anche i piatti hanno un nome e un cognome



ALL'ANAGRAFE DEL GUSTO I TOURNEDOS SONO ALLA ROSSINI, IL FILETTO WELLINGTON, LA BISTECCA BISMARCK E LA PESCA MELBA

L'appetito è per lo stomaco quello che l'amore è per il cuore. Perché l'uno e l'altro dirigono la grande orchestra delle nostre passioni. Parola di Gioacchino Rossini. Il più gourmet dei musicisti. Non a caso tutto il mondo lo conosce per il famoso Barbiere di Siviglia, ma anche per l'altrettanto famoso filetto ricoperto di tartufi e foie gras. Poggiato su un morbidissimo pane fritto nel burro. I tournedos alla Rossini in verità li ha inventati lo chef Casimir Moisson della Maison Dorée di Parigi. Dove il compositore marchigiano era di casa. E questo sontuosissimo filetto in re maggiore non è la sola specialità ispirata dallo straripante Gioacchino. Negli stessi anni Antonin Carême, il padre della haute cuisine, inventa per lui un biscottino chiamato ça va sans dire Figaro, fatto di finissima sfoglia al

burro e marmellata, in segno di riconoscenza, perché nessuno capiva la sua cucina meglio del Maestro.

E i piatti con nome e cognome non finiscono certo qui. La lista è lunghissima e a scriverla hanno contribuito nomi noti e meno noti della gastronomia d'antan. Come il cuoco di Chateaubriand, che faceva venire l'acquolina in bocca al padre del romanticismo francese, caramellizzando nel burro dei veri e propri cubi di manzo, guarniti di una raffinatissima salsa Béarnaise.

Mentre nel palazzo dei conti Strogonoff la carne si tagliava in quattro quarti di nobiltà. E tutti posteriori. Rosolati dolcemente in padella con delicate rondelle di cipolla e funghi dei boschi di San Pietroburgo, ingentiliti da uno schizzo di panna acida. Dalla Russia alla Prussia il passo è breve. Basta aggiungere un P al nome e un uovo alla carne. Ed ecco la bistecca alla Bismarck. Per essere un grande statista come il cancelliere Ottone c'era bisogno di molta energia.

E per sconfiggere Napoleone a Waterloo ci è voluto un filetto corroborante come quello che porta il nome del duca di Wellington. Manzo tenerissimo cotto in crosta con una purea di funghi e foie gras. Così in un'epoca di virilismo carneo alle donne non rimaneva che la frutta. Come la celeberrima pesca Melba, dedicata da Auguste Escoffier al soprano Nellie Melba. Pesche gialle, purea di lamponi e gelato alla vaniglia. Per rinfrescare l'ugola dell'usignolo di Melbourne provata dai suoi duetti con il grande Caruso.

La ricetta di Carolina

Filetto alla Wellington

Ingredienti per 4 persone

- 700 g di filetto di manzo
- 700 g di funghi champignon
- senape inglese
- 150 g prosciutto di Parma
- 1 rotolo di pasta sfoglia
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 spicchio d'aglio
- sale grosso; pepe; timo



Adagiare il filetto su un piatto e spolverarlo di sale e pepe. Rosolarlo in una padella con olio su tutti i lati senza cuocere la carne. Togliere dal fuoco e spennellare con la senape. Preparare il ripieno: mettere nel mixer i funghi e uno spicchio d'aglio, aggiungere il timo, sale e pepe e frullare fino ad ottenere una crema. Stendere le fette di prosciutto una accanto all'altra e spalmare la crema di funghi sopra il prosciutto. Appoggiare il filetto e avvolgerlo completamente. Sigillare con pellicola alimentare e mettere in frigo per 15 minuti. Stendere il rotolo di pasta sfoglia. Togliere la pellicola e mettere al centro il filetto. Arrotolare la pasta intorno al filetto finché le due estremità non s'incontrano e sigillarle. Spennellare con il tuorlo sbattuto. Cuocere in forno a 200° per 35 minuti.

Indice

- Il pasticcio inventato dai Britanni
Gateau di patate pag. 5
- La poesia della mela d'oriente
Dolcemente mousse pag. 9
- È il maiale il trionfo della gola
Maiale al gusto di mela pag. 13
- Un perlage di emozioni e di seduzione
Risotto con spumante pag. 17
- I dolcetti d'atmosfera sono i Zenzy
Gingerbread man pag. 21
- Sua maestà il caviale, re dei cenoni
Linguine al caviale pag. 25
- Gnoccoloni dalla vita alla tavola
Gnocchi di patate pag. 29
- La proteina low cost di Aristotele
Hummus ai cannellini pag. 33
- È di ricotta l'anima del latte
Dolce tocco di marmellata pag. 37
- Jelly belly così leziosi e gustosi
La fragranza di kiwi e lime pag. 41
- Madre terra ha un sapore di coriandolo
Pollo al coriandolo pag. 45
- La crudità presagio di primavera
Insalata sfiziosa pag. 49

Il flambè infiamma il palato	
<i>Crêpes Suzette</i>	<i>pag. 53</i>
Lo strudel è un vortice di emozioni	
<i>Strudel con pere, noci e speck</i>	<i>pag. 57</i>
Liberiamoci dal glutine con gusto	
<i>Biscotti alla farina di riso</i>	<i>pag. 61</i>
I mille gusti della soia travestita	
<i>Spezzatino di soia</i>	<i>pag. 65</i>
La frittata spadella la fantasia	
<i>Frittata al forno per bambini</i>	<i>pag. 69</i>
La creola ispirata dai demoni	
<i>Jambalaya</i>	<i>pag. 73</i>
Dall'oriente all'occidente è l'ora del tè	
<i>Torta di limone e sambuco</i>	<i>pag. 77</i>
Nel piatto c'è l'Africa stellata	
<i>Pollo Yassa</i>	<i>pag. 81</i>
Meditare è un tuffo nel passito	
<i>Spaghetti ubriachi</i>	<i>pag. 85</i>
Le buone novelle di primavera	
<i>Patate novelle caramellate</i>	<i>pag. 89</i>
Passione vellutata e saporita	
<i>Vellutata zucchine, pere e zenzero</i>	<i>pag. 93</i>
L'amabile stregoneria del sambuco	
<i>Torta al sambuco e limone</i>	<i>pag. 97</i>

Dagli avanzi il clafoutis di Simenon <i>Una festa di ciliegie</i>	pag. 101
Testa di rapa ma potente afrodisiaco <i>In crema con arancia</i>	pag. 105
L'idea verde è carpaccio di verdure <i>Funghi, carote e sedano rapa</i>	pag. 109
A qualcuno piace fredda... la pasta <i>Pasta fredda mediterranea</i>	pag. 113
Sarà finto, ma il sapore è vero <i>Pesce finto con limone e insalata</i>	pag. 117
Con verdure e ortaggi a tutta griglia <i>Mistastyle "veggie"</i>	pag. 121
Se la frutta va in orbita è puro gusto <i>Fresco sapore</i>	pag. 125
La prugna che inebria è spiritosa <i>Schiacciata di acini</i>	pag. 129
Grappoli di sapore in padella <i>Crostata svizzera</i>	pag. 133
Le virtù profetiche del miele <i>Bocconcini di pollo</i>	pag. 137
Burro e olio ghiotti rivali tra i fornelli <i>Shortbread inglesi</i>	pag. 141
Gli uomini preferiscono le bionde <i>Guinness Chocolate Cake</i>	pag. 145

- È ben croccante la colonna sonora di gusto e palato
Croccante alle mandorle pag. 149
- L'altro mondo riserva dolcetti o scherzetti
Le dita della strega pag. 153
- Presi alla gola dal lato oscuro della dolcezza
Tiramisù alla liquirizia pag. 157
- Altro che pollo! Così la scienza entra in cucina
Crispy fried chicken pag. 161
- Se pure il gusto avesse un trailer, sarebbe l'aceto
Aceto di lamponi pag. 165
- Secchi, croccanti ma in fondo fatti della stessa pasta
Taralli pugliesi pag. 169
- Con lo stracotto anche il tempo diventa sapore
Stufato con polenta pag. 173
- Anche il gusto richiede doti di trasparenza
Aspic di tonno e pomodori pag. 177
- Anche i piatti hanno un nome e un cognome
Filetto alla Wellington pag. 181