

Ricette in Cassaforte

A CURA DI SANTO MORABITO

CdA Fondazione ADI

Introduzione

Continuiamo, grazie alla fattiva e preziosa collaborazione di Santino Morabito, nella pubblicazione di ricette provenienti da ogni parte d'Italia, ricette confezionate da esperti nutrizionisti e soci ADI e che fanno parte dell'agenda CSAIN coordinata con molta cura per anni, per questo aspetto, da Santino Morabito appunto.

Buona lettura!

Pino Pipicelli

Cagliari è una città bianca

Stefano Pintus

Responsabile di Dietetica e Nutrizione, ARBAS Brotzu, Cagliari

Una striscia di calcare candido circondata dall'acqua degli stagni ai lati, che continua con la sabbia delle spiagge fino ad immergersi in un mare di un azzurro cangiante, quasi a confondersi col cielo. Maria vedeva quello spettacolo dalla finestrella del sottotetto della zona nobile del castello, ma non riusciva a goderselo. Lo paragonava al grigio del granito e al verde bronzo delle foreste del suo paese, Laconi, che non vedeva da oltre un anno. Pensava al fresco, alle sorgenti, all'aria tersa e immobile della vallata. Quattro anni prima la Contessa, in villeggiatura nei suoi possedimenti, l'aveva vista con la brocca sulla testa che tornava dalla fonte con le sue amiche. Si era invaghita di quella figura poco più che adolescente, bellissima, e ne aveva chiesto notizie. La chiamavano la bella di Laconi, aveva sedici anni ed era la figlia di uno dei suoi mezzadri. La Contessa decise di farne la sua dama di compagnia e di portarla a Cagliari, quasi come un oggetto da mostrare alle amiche e chiese al marito di parlare col padre; il mezzadro non poteva oppor-

re alcuna resistenza alla richiesta vista l'assoluta dipendenza economica della famiglia dalla volontà del Conte. Cosa che d'altronde ne avrebbe garantito la benevolenza, e Maria avrebbe sicuramente fatto una vita meno dura di quella dei campi a cui era destinata. Il suo parere non venne nemmeno chiesto e di lì a poco si trovò in una realtà per lei sconosciuta: la città, il mare, la gente per strada che vociava, il mercato del pesce. Ma anche il caldo, la malaria, il lavoro come domestica, la rinuncia alle amicizie, al proprio ambiente... Da allora solo due volte era ritornata in paese e i ricordi erano ancora fortissimi: la piazza, le stradine ombrose, il rumore delle ruote dei carri tirati dai buoi. Adesso sarebbe tornata addirittura sulla carrozza di campagna della Contessa, che l'aveva incaricata di riportare in città alcune pezze di stoffa rimaste dall'estate nella grande casa al centro del paese. Avrebbe approfittato dell'occasione per portare i suoi fratellini e alla mamma dei piccoli ricordi della città: coltellino a serramanico per i due piccoli e dei fazzoletti ricamati per mamma Assunta. E per il pranzo avrebbe organizzato un pasto a base di pesce, molto raro in quei paesi dell'interno. Per evitare problemi aveva cucinato dalla sera prima una bella quantità di burrida e l'aveva messa in aceto, cosa avrebbe garantito la bontà del piatto

CORRISPONDENZA

Santo Morabito
santimor@tin.it

anche dopo un viaggio di oltre dodici ore al caldo e sarebbe stato ancora più gustoso il giorno dopo. Anche perché voleva invitare anche il parroco: qualche mese prima aveva conosciuto proprio al mercato del pesce un ispettore postale, figlio di un amico di famiglia della governante che l'aveva presa sotto la sua protezione. Tra loro sembrava essere nato qualcosa ma prima di parlarne in famiglia era meglio sapere cosa ne pensava Nostro Signore...

Per quanto strana questa è veramente la storia di mia bisnonna materna e questi fatti sono avvenuti più o meno nel 1880. L'avventura con l'ispettore postale andò a buon fine dopo il matrimonio ebbero sette figli fra cui mia nonna Assunta. E la burrida nella sua semplicità è un vero piatto della tradizione cagliaritano più vera e quella a seguire è da sempre la ricetta della mia famiglia. È un piatto tipico natalizio ma va bene tutto l'anno perché si gusta a temperatura ambiente e può essere conservato per diversi giorni.

La burrida

Ingredienti

- gattuccio di mare, circa 1 kg, spellato ma col fegato (vanno bene anche due esemplari più piccoli)
- 4 spicchi d'aglio grandi
- 25 noci
- aceto bianco
- 3 foglie d'alloro

Preparazione

Eliminare la testa del gattuccio, recuperare il fegato e metterlo da parte.

Tagliate a tocchetti di circa 5-6 cm il gattuccio.

Portare a bollore abbondante acqua salata aromatizzata con le foglie d'alloro.

Immergere i pezzi del gattuccio fino a cottura (cuoce in max 10 minuti).

Trenta secondi prima di spegnere abbassare il fuoco e immergere anche il fegato intero tenendolo con una schiumarola.

In una padella larga mettete dell'olio d'oliva abbondante e fate rosolare l'aglio tritato finemente.

Quando inizia a dorare aggiungere il fegato che si scioglierà nell'olio.

Quando è sciolto aggiungere le noci tritate e cuocere per pochi minuti.

Aggiungere aceto e i pezzi del gattuccio scolati.

Dopo qualche minuto togliere i pezzi di gattuccio e metterli in una terrina con i bordi alti dove i pezzi stiano quasi a misura senza sovrapporsi.

Ricoprire con la salsa di noci e aceto in modo che i pezzi rimangano vicini tra loro e coperti quasi completamente.

Si mangia freddo dopo almeno 12 ore dalla preparazione ma si mantiene anche per cinque-sei giorni in frigo, diventando più carico. Il gattuccio è un piccolo squalo costiero che nei nostri mercati viene venduto già spellato e pronto alla cottura. È un piatto proteico, molto ricco in omega 3 dati dal fegato del pesce e dalle noci, di vitamine del gruppo B e di vitamina D. Non manca mai sulle tavole cagliaritano nel periodo di Natale.

Piatto tipico materano: la "craziata"

Carmela Bagnato

Segretario Nazionale ADI

È una ricetta che rispecchia l'amore che i contadini materani nutrivano nei confronti della propria terra e che racconta le abitudini del "vicinato".

Il 1° agosto, infatti, si festeggiava la fine del raccolto per celebrare l'abbondanza dell'annata e tutte le donne del vicinato portavano una manciata di grano e di legumi, vera ricchezza delle famiglie materane.

Ad ogni modo, ora la craziata si fa ancora il 1° agosto nel borgo La Martella, quartiere di Matera nato a ridosso di quelle terre coltivate dai materani dove annualmente si cuociono quintali di legumi per sfamare tutti i partecipanti...

Tutti i legumi, poi, venivano cotti in un grande pentolone e venivano serviti agli abitanti del vicinato. Era un'occasione molto attesa e sentita anche perché la zuppa di legumi era accompagnata da dell'ottimo vino rosso.

Origine del nome

"Craziata" o "cra-piet":

- dal latino *crepula*, ossia "ubriachezza": durante la festa, infatti si beveva molto;
- da *crapa*, ovvero "capra": la domenica successiva alla festa, infatti, si usava scuoiare e mangiare una capra;
- da *cràpia*, termine calabrese che si usava per indicare il treppiede su cui si poggiava il pentolone in cui si cuocevano i legumi;
- da *crampa* o *cramba*, in greco *krambe*, che è la pianta di ceci o di fave o di piselli.

Ingredienti per 6 persone

- 50 gr di grano
- 50 gr di farro
- 50 gr di fave secche con la buccia

- 50 gr di cicerchie
- 50 gr di ceci bianchi
- 50 gr di lenticchie
- 50 gr di Fagioli di Sarconi verdolino
- 50 gr di piselli secchi
- 250 gr di patate novelle
- 4 gambi di sedano
- 2 cipolla
- 3 carote piccole e saporite
- qualche pomodorino ciliegina
- 30 gr olio extravergine d'oliva
- sale q.b.

Preparazione

Mettete in ammollo tutti i legumi insieme, e a parte il grano, in acqua fredda per 24 ore.

Il giorno seguente, risciacquate tutto sotto l'acqua (avrete messo il grano a parte perché richiede di essere risciacquato con un setaccio in un luogo di un colapasta per non perdersi) e mettete in pentola con gli aromi rinchiusi in un infusore da tè in acciaio inox, il sale e la cipolla, coprendo di acqua per 4 dita sopra il livello raggiunto dai legumi stessi.

Portate a bollire, poi abbassate il fuoco e lasciate cuocere lentamente.

Al termine aggiungere un filo d'olio.

Valori nutrizionali per porzione

- kcal: 250
- proteine: 12,5 gr
- lipidi: 6,7 gr
- carboidrati: 37,6 gr
- fibra: 9,2 gr



La crapiata.

Lamprédoto

Barbara Paolini

Presidente ADI sezione Toscana; Coordinatore Consulta PR ADI; Direttore UO Dietetica e Nutrizione Clinica AOU Senese, Santa Maria alle Scotte, Siena

Il termine deriva da "lampreda", un pesce pregiato del quale il lamprédoto ne ricorda vagamente la carne profumata. Se la lampreda era cibo da ricchi, il lamprédoto ne era il corrispettivo popolare.

Il lamprédoto, la parte più bassa dello stomaco della mucca, comprende una parte magra, chiamata gala, e una parte grassa, chiamata spannocchia. Il lamprédoto è per i fiorentini un'istituzione, una leggenda gastronomica, è un rito popolare itinerante presente per le strade, sotto l'ombra nobile dei palazzi cinquecenteschi e le architetture ardite del Brunelleschi.

La storia ci aiuta a capire il perché di questo amore tutto fiorentino per il lamprédoto. Le cronache ci parlano delle "trippe" già nel quattrocento, raccontano di botteghe fumose, a pochi passi dall'Arno, dove si bollivano e si vendevano le interiora per pochi centesimi. I gestori dei banchini sono i discendenti dei membri dell'antica corporazione dei Trippai, una delle più importanti a Firenze per quanto riguarda il settore delle carni, seconda solo a quella dei Macellari i quali, agli inizi del grande sviluppo urbanistico e commerciale della città, cioè con l'avvento del Principato dei Medici, avevano le loro botteghe con i rispettivi punti di macellazione sul Ponte Vecchio dal quale scaricavano i residui della lavorazione direttamente nell'Arno.

Accanto a queste, c'erano poi le corporazioni degli Agnellai, dei Pollaioli, dei Barulli Treconi e Strascini (venditori ambulanti di residui della macellazione), quella dei Frattagliai ed infine quella dei Testai, che potevano trattare solo le teste degli agnelli. Ogni Corporazione disponeva di campi di intervento commerciale precisi e ben delimitati: i Trippai, e solo essi, potevano commercializzare le trippe acquistate dai Macellari e venderle a posto fisso nelle botteghe dei Mercati o anche in maniera ambulante, su carretti, dopo averle svuotate, lavate, raschiate e bollite.

Il cibo di strada è emblema della cucina popolare, e ha senso solo se racconta della strada in cui viene consumato, se porta con sé echi di ciò che fu, e delle bocche che lo mangiarono in passato. Nel tempo le ricette si sono sbizzarrite, ma il "must" resta sempre il panino: croccante, farcito di morbida



Il lampredotto.

e semplice carne bollita, dal sapore ineguagliabile, guarnito con salsa verde o salsa piccante. I cultori di questo cibo lo preferiscono nella sua forma classica che ne esalta sapore e delicatezza: condito con sale, una generosa spolverata di pepe nero e con le facce interne del panino appena bagnate di brodo bollente.

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr di lampredotto
- 4 rosette

Per il brodo:

- cipolla
- sedano
- gambi di prezzemolo
- pomodoro

Per la salsa verde (opzionale):

- prezzemolo
- olio extra vergine di oliva
- mollica di pane
- 1 uovo sodo
- 1 acciuga salata
- 1 spicchio d'aglio
- q.b. sale e pepe

Preparazione

Per fare la salsa verde frullate brevemente tutti gli ingredienti, in quantità e proporzioni variabili a proprio gusto. Mettete le verdure spezzettate in abbondante acqua salata, e quando il brodo sarà pronto mettete a lessare il lampredotto. Lasciatelo sobbollire piano piano, a lungo, senza fretta. La cottura deve essere morbida per mantenere la carne tenera, e farla insaporire con gli aromi delle verdure.

A questo punto prendete le rosette (la rosetta croccante è una componente essenziale per la riuscita del piatto!), apritele a metà e svuotatele in parte della mollica.

Inzuppate brevemente le due metà di ogni rosetta nel brodo di cottura del lampredotto, mettete la metà inferiore in un piatto ed adagiatevi sopra del lampredotto tagliato a striscioline sottili.

Salate e pepate. Sopra al lampredotto distribuite una generosa cucchiata di salsa verde, e volendo anche un cucchiaino di salsa di peperoncino piccante, ottenuta dall'infusione in poco olio di peperoncini sbriciolati.

Una lontana Pasqua piena di malintesi

Roberta Situlin

Presidente ADI Friuli Venezia Giulia, Università degli Studi di Trieste

Siamo in Friuli Venezia Giulia, in pianura, in campagna, al confine con il Veneto. È una Pasqua di tanti anni fa. Allora avevo quindici anni. Le vacanze pasquali significavano preparazione di buon cibo tradizionale ed ospiti che venivano dalla Città. Certo, rispetto a quando avevo dieci anni qualcosa era cambiato nell'organizzazione della festa. Ad esempio, le ciambelle (da noi chiamate *bussolai*) di origine veneziana, tipicamente preparate per la Pasqua, fino a qualche anno prima si cuocevano al forno pubblico. Il fornaio permetteva che le donne del paese, a turni di cinque -sei, nei 7-10 giorni che precedevano la festa, utilizzassero le sue grandi placche ed il suo capientissimo forno. Le donne arrivavano con un'enorme terrina piena della pasta già lavorata e pronta per far su le ciambelle (dare forma). Io ci andavo con la nonna e una vicina di casa, la signora Maria, che aveva delle braccia veramente muscolose. Ogni anno, quando era il momento, veniva da noi in cucina, si tirava su le maniche e preparava il grande impasto, girando il mestolo con notevole forza. Ogni donna confezionava circa un cestone di *bussolai*. Per la messa in forno, bisognava aspettare il proprio turno e tenere d'occhio le placche con i propri biscotti perché non andassero confuse con quelle delle altre famiglie. Nell'affollato laboratorio del forno, il rumore delle chiacchiere era alto, tanto che a volte, il pur paziente fornaio bonariamente pregava le Signore di far scendere il volume e diceva "Calma signore, altrimenti farete venire la pioggia". Questo mi colpiva molto perché di solito le "osservazioni" venivano fatte dagli adulti ai bambini e avevo avuto poche evidenze del contrario, cioè di adulti che mettono in riga altri adulti. L'atmosfera comunque era molto allegra e l'aroma quasi troppo intenso. Poi vengo le leggi sull'igiene, il fornaio dovette cambiare sede e fu vietato l'ingresso degli esterni nel laboratorio.



I bussolai di origine veneziana preparati in gran numero per le feste pasquali.

Ma la storia che voglio raccontare riguarda un'altra specialità pasquale e cioè l'agnello, che allora da noi veniva preparato quasi solo per questa occasione. Per le feste pasquali venivano sempre a trovarci, per qualche giorno, da Treviso, una cugina della nonna con una sua nipote, che aveva più o meno la mia età. Ci portavano la tipica focaccia trevigiana, ricoperta di glassa zuccherina e mandorle. Quell'anno, la sera della vigilia di Pasqua, la signora Maria invitò noi ragazze a casa sua; anche lei aveva degli ospiti, dei nipoti che venivano da Milano, Francesca e Giuseppe, molto simpatici. La nonna ci diede la chiave del portoncino, lei e la cugina sarebbero probabilmente andate a letto presto, erano stanche di tutti i preparativi. Alle 22 quando rientrammo, invitammo gli amici di Milano, che ci avevano accompagnate a casa ad entrare per assaggiare i biscotti e fare ancora due chiacchiere. La cucina era deserta e silenziosa. Vennero le 23, gli amici tornarono a casa loro e noi ce ne andammo a letto. Il mattino seguente, quando scesi in cucina, la nonna, seduta tutta rigida sulla sua poltrona, vicino alla finestra, non rispose al mio buongiorno, né ai miei auguri di Buona Pasqua e rifiutò il bacio augurale che volevo scambiare con lei. Ero costernata: "Cos'era successo, cosa le avevo fatto". La nonna quando era arrabbiata non parlava proprio. Ma alla fine sbottò: "E me lo chiedi, che cos'ho? Ma cosa vi è venuto in mente di fare questa notte a voi ragazzi. Vi ho sentito eh, ridere e scherzare alle mie spalle". "Scusa nonna, forse abbiamo parlato a voce troppo alta? Stavamo attenti però, bisbigliavamo". "No lo sai bene che non è questo, anche se ho riconosciuto la voce di Giuseppe". "Nonna, allora forse ti

è spiaciuto che li ho invitati?". "Ecco sì, è questo, credevo di conoscervi, che foste tutti dei bravi ragazzi e invece, non ci si può fidare di voi e tu proprio quello dovevi offrire loro". "Ma nonna ti prego, per favore puoi spiegarmi di preciso cosa stai pensando?". "Ma come avete potuto mangiare il cosciotto dell'agnello? Cosa porterò a tavola oggi?". Risposi sempre più costernata. "Il cosciotto dell'agnello? Ma noi abbiamo mangiato un bussolà a testa". Fu allora che sulla tavola notai un piatto con un cosciotto tutto rosicchiato: "Ma nonna, così male pensi di me e degli amici? e poi comunque ti sembra che lo avremmo mangiato in questo modo a morsi?". A quel punto entrarono in cucina la zia e sua nipote. La zia capì subito: "È stato il gatto, ieri sera l'ho visto entrare in dispensa, l'ho rimandato subito in cucina, poi non l'ho più visto, volevo dirtelo cara Cecilia (mia nonna) ma me ne sono dimenticata, come mi dispiace". La nonna gridò: "È vero, ieri sera, come ogni sera, volevo mandarlo fuori in giardino, ma me ne sono dimenticata". In effetti il gatto venne trovato in salotto, che dormiva in poltrona in pieno relax. La nonna a quel punto non disse più nulla e neanche io, almeno per quel giorno, sapevo che ci teneva così tanto all'ospitalità da poter sragionare. Mangiammo il secondo cosciotto e in ogni caso c'era molto altro buon cibo per festeggiare degnamente quella Pasqua.

Cosciotto di agnello al forno della nonna Cecilia

Ingredienti

- 2 cosciotti di agnello (marinati per una notte in vino rosso, aglio, rosmarino e timo)
- 2 noci di burro
- 3-4 cucchiaini di olio di oliva
- 4-5 spicchi d'aglio
- 1/2 cipolla
- alcune foglie di salvia
- ciuffetti di rosmarino, senza parti legnose
- 3-4 bucce di limone, non trattate e tagliate poco in profondità per limitare la parte amara
- sale fino
- pepe

Preparazione

Preparare un trito grossolano degli aromi (erbe e bucce di limone).

In un ampio tegame, preparare un soffritto con il burro, l'olio, aglio e cipolla, tritata fina, e quindi rosolare la carne.



L'agnello al forno.

Spostare quindi il tutto in una teglia e cuocere in forno a 170-180°C per circa un'ora, o più, girando la carne alcune volte.

L'agnello si accompagnava sempre con il primo radicchio dell'orto.

Pasta ca' munnizza

Giuseppe Vinci

*Servizio Dietologia PO S. Antonio Abate, Trapani;
Segretario ADI Sicilia*

La sarda è uno degli alimenti che ha caratterizzato, fin dai secoli passati, la gastronomia e la cucina dei paesi che si affacciano sul mediterraneo. Specie gregaria in ogni stadio vitale forma banchi molto fitti e disciplinati, composti da centinaia o migliaia di individui. È il caratteristico pesce azzurro, molto pescoso nei nostri mari. Vive in profondità ma risale lungo le coste in primavera per deporre le uova. Si pesca con reti a strascico in tutti i periodi dell'anno, ma quelle pescate in primavera sono le più apprezzate. I pesci hanno una loro stagionalità come la frutta e la verdura e sarebbe bene rispettarla, soprattutto per motivi ambientali e gastronomici. Le sarde danno un apporto energetico medio di 129,0 kcal per 100 grammi

di parte edibile e non fanno parte della categoria dei pesci magri; d'altro canto, evitando l'utilizzo dell'olio per condirle è possibile assumerle nelle stesse quantità del branzino e dell'orata. Questa precisazione non è casuale e mira a sensibilizzare a un maggior consumo di sarde. Infatti, dal punto di vista qualitativo, oltre a rappresentare un notevole risparmio economico, mangiare sarde al posto di un qualsiasi altro pesce bianco aumenta significativamente l'apporto di certi nutrienti tra cui soprattutto gli omega 3.

Le calorie delle sarde provengono essenzialmente dalle proteine (64%) e dai lipidi (31%) e da pochissimi glucidi semplici (5%). Hanno una concentrazione di colesterolo media, non contengono fibre, i peptidi sono ad alto valore biologico e gli acidi grassi prevalentemente polinsaturi essenziali come gli omega 3. Le vitamine prevalenti sono la niacina (Vit. PP), Vitamina A e vitamina D. Per quel che concerne i sali minerali, abbondano il potassio, il ferro, il fosforo e lo iodio. Le sarde sono idonee a qualunque tipo di regime alimentare: la buona concentrazione di omega 3 favorisce la normalizzazione di colesterolo e trigliceridi, migliora l'ipertensione arteriosa primaria e previene alcune complicanze legate al diabete mellito tipo 2. È doveroso segnalare che, a causa delle verosimile presenza di parassiti (esempio Anisakis) le sarde non possono essere consumate crude se non abbattute di temperatura. Previo cottura, questi organismi vengono totalmente eliminati. Da evitare il consumo di sarde nel caso in cui si soffra di gotta o si abbia familiarità con questa patologia o in caso di atopia (allergia). La porzione media di sarde è di 200-250 g (260-320 kcal).

Le sarde sono molto usate a Palermo e nel resto della Sicilia per preparare la famosa ricetta della pasta con le sarde alla palermitana oppure le sarde alla beccafico che pertanto proponiamo.

Pasta con le sarde e finocchietto selvatico

Si tratta di una ricetta che solitamente si può preparare solo in un determinato periodo dell'anno (marzo-settembre) e precisamente quello in cui vengono pescate le sarde (che devono essere freschissime) e in cui si può reperire il finocchietto selvatico, i due alimenti base della ricetta.

Qualcuno racconta che la ricetta della pasta con le sarde sia nata per nascondere il "cattivo" odore delle sarde con l'intenso profumo del finocchietto selvatico. Altri raccontano che la pasta finocchietto e sarde sia nata durante uno dei tanti tentativi degli arabi di invadere la Sicilia. Si narra infatti che, il generale arabo Eufemio, giunto sulle coste siciliane nella prima metà

dell'800 d.C., fece preparare al suo cuoco qualcosa che riuscisse a sfamare il suo esercito con quel che si riusciva a reperire sul momento: un piatto di ripiego, uno di quelli fatti con quel che altri scartavano. La pasta con le sarde è anche chiamata "pasta ca' munnizza" in quanto le sarde un tempo venivano utilizzate o come mera esca per pescare o, addirittura, ributtate in mare perché pescate solo per sbaglio. Sarebbe nato così il fantastico connubio di pasta, sarde, finocchietto, zafferano, uvetta e pinoli, che ancora oggi costituisce il vanto della cucina siciliana.

Ingredienti per 6 persone

- 500 gr di bucatini
- 600 gr di sarde fresche
- 2 cipolle gialle
- 3 finocchietti selvatici,
- pangrattato
- 50 gr di pinoli
- 80 gr di uva passa
- zafferano
- sale
- pepe
- olio extravergine di oliva

Preparazione

Fate rinvenire l'uvetta in acqua tiepida.

Togliete la testa, eviscerate, spinare e lavate le sarde.

Fatele a filetti, pezzi medio piccoli.

Mettete a bollire l'acqua in una pentola ed immergete i finocchi selvatici per una cottura di 5-6 minuti. Tenete da parte l'acqua, dove cuocerete anche la pasta.

Cuocete le sarde alla griglia o in padella, poi conditele e tenete da parte.

Tagliate la cipolla finemente e in una padella capiente, fatela stufare in olio extravergine di oliva per 5 minuti, aggiungete i pinoli, l'uvetta, lo zafferano e i finocchietti, condite con pepe e lasciate andare a fuoco dolce per 10 minuti.

Se il sugo si asciuga troppo, allungatelo con un po' di acqua di cottura. Aggiungete le sarde e spegnete. Cuocete i bucatini nella stessa acqua dove avete cotto i finocchi.

In una padella mettete due cucchiaini di olio e rosolate il pangrattato finché non diventa bello dorato.

Scolate la pasta al dente e conditela con il sugo di sarde, cospargete con il pangrattato e servite subito in tavola. Per aggiungere un tocco fresco grattugiate un po' di buccia di limone sulla pasta.

Una sinfonia di sapori e profumi pazzesca: dalla sapidità delle sarde si va al gusto fresco e aromatico del finocchietto: servire subito!



Pasta con le sarde e finocchietto selvatico.

Valori nutrizionali per porzione (100 g)

- kcal: 249
- proteine: 16,9 gr (27%)
- lipidi: 3 gr (11%)
- glucidi: 38 gr (62%)

Pasta con le sarde al forno

Della pasta con le sarde c'è anche una versione che va messa al forno. Si procede come descritto nella ricetta fin quando è pronta per servirla. A questo punto, ungere una teglia e cospargervi del pangrattato abbrustolito in modo che ricopra il fondo e i bordi della teglia nella quale verseremo la pasta amalgamata con salsa di pomodoro che infine ricopriremo con altro pangrattato abbrustolito.

Mettere in forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti.

Questa pasta si gusta anche se servita fredda.

Sarde alla beccafico

Si tratta di una ricetta di umili origini, nata come imitazione di una pietanza destinata, in passato, esclusivamente all'aristocrazia: i beccafichi ripieni. Questi uccelli, che venivano cucinati farciti con le loro stesse interiora, erano il bottino di caccia dei nobili siciliani. Quella che sembrava essere una prelibatezza riservata a pochi, fu presto riprodotta con ingredienti poveri e più facilmente accessibili: le sarde sostituirono i volatili, mentre la mollica di pane e i pinoli presero il posto delle interiora degli uccelli. Nacque così la ricetta delle sarde a beccafico, oggi molto famosa soprattutto a Palermo e dintorni: qui le sarde sono arrotolate su un ripieno a base di pangrattato e cotte in forno. Il piatto è famoso in tutta la Sicilia, ma in base alla provincia di appartenenza è possibile trovare delle varianti. A Catania, per esempio, le sarde a beccafico sono farcite con caciocavallo e successivamente fritte. Quella che



Sardec alla beccafico.

segue è la ricetta delle sardec a beccafico secondo la tradizione palermitana.

Ingredienti per 4 persone

- 700 gr di sardec
- 80 gr di pangrattato
- 40 gr di uvetta
- 40 gr di pinoli
- 4 acciughe sotto sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2 cucchiai di olio di oliva
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 limone
- 10 foglie di alloro
- sale
- pepe

Preparazione

Scegliere sardec piuttosto grosse, squamarle, togliere la testa e lasciare la coda, aprirle a libro eliminando interiora e lisca. Lavare sotto l'acqua corrente e asciugare con carta da cucina. Far rinvenire l'uvetta in una tazza piena d'acqua tiepida. Dissalare, spinare e tritare le acciughe. Tritare il prezzemolo. Scaldare l'olio in una padella, unire il pangrattato e dorarlo leggermente a fuoco basso rimestando costantemente.

Riunire in una ciotola il pangrattato, i pinoli, l'uvetta asciugata, il prezzemolo, le acciughe, il sale e il pepe ed amalgamare bene il composto. Allineare le sardec con la parte interna rivolta verso l'alto e distribuire il composto in ogni pesce aperto a libro. Arrotolare ogni pesce partendo dalla parte della testa e formare degli involtini mediante stecchini in legno.

Sistamarli in una pirofila leggermente unta alternandole con delle mezze foglie di alloro, irrorare con la soluzione di succo di limone e zucchero. Infornare a 180- 200°C per 45 minuti.

Valori nutrizionali per porzione (100 g)

- kcal: 409
- proteine: 33,8 gr (33%)
- lipidi: 16,4 gr (36%)
- glucidi: 32,9 gr (31%)

Falla comu la voi

Santo Morabito

Specialista in Scienza dell'Aimentazione; Presidente ADI Sezione Sicilia

Col termine "zucca" ci si riferisce al frutto commestibile di una pianta dallo stesso nome, di forma e dimensioni diverse secondo le varietà. In pratica si distinguono in zucche da zucchini, nel volgo "zucca d'Italia" o "cocuzzella di Napoli", i cui frutti si consumano tenerissimi appena formati e i fiori per prelibate frittiture, e zucche da Inverno dai frutti enormi rotondi e schiacciati ai poli con buccia spessa, a seconda delle varietà, di colore verde, grigio, rosso arancio, con polpa dolce di colore giallo, giallo arancione o rosso arancione.

È alla zucca vera e propria, quella che si produce in autunno e che, grazie alla buccia resistente, si mantiene e si conserva per l'inverno, a cui si riferisce un vecchio proverbio: "Si conzi ci 'ni metti na bisazza, falla comu la voi, sempri è cucuzza". Più o meno simile in tutti i dialetti ad indicare un cibo di poco valore e poco sapore: "Cucinala come vuoi, ma sempre zucca rimarrà".

La zucca invece si è guadagnata l'appellativo di "maiale dei poveri". Non si butta via niente: fiori, polpa e semi sono le parti da mangiare, mentre la buccia può essere utilizzata per addobbi e ornamenti, utensili e strumenti musicali. Ricca di vitamine, minerali ed antiossidanti, ricca di fibre ma a basso apporto calorico, il suo consumo aiuta sicuramente a contrastare le malattie degenerative e trova impiego nei regimi dietetici ipocalorici e nelle patologie del metabolismo.

Inizialmente fu usata per sfamare il popolo contadino che, col passare del tempo, ne ricavò sapientemente ricette prelibate che furono apprezzate anche dalle classi sociali più abbienti.

Per tornare al proverbio dunque bisogna trovare condimenti, aromi ed accoppiamenti giusti. Oggi troviamo, dai libri di cucina al web, la proposta di preparazioni che spaziano dall'antipasto, al primo e al secondo piatto per finire al contorno e al dolce. Dalle sagre ai ristoranti stellati, cucinata con aromi e spezie, che non fanno parte della nostra latitudine, ma che sicuramente la rendono più stuzzicante al palato e gastronomicamente interessante. Ma la zucca



Vellutata di zucca.

è nata come cibo per il popolo e nel popolo trova la sua migliore dimora ed interpretazione.

È autunno inoltrato o già inverno, fa freddo e c'è umido. La sera a cena vogliamo qualcosa di caldo, nutriente, facilmente digeribile ma con buon potere saziante?

Vellutata di zucca

Eliminare i semi, i filamenti e la buccia. Possiamo mettere da parte qualche fettina sottile con la buccia, che servirà per dare al piatto un tocco stellato. Tagliata la polpa a pezzetti si fa cuocere coperta da brodo caldo, mescolando di tanto in tanto, finché non comincerà a disfarsi. L'aggiunta di qualche pezzo di patata servirà ad aumentare la cremosità. Il mixer farà il resto. Il piatto andrà completato con un formaggio dolce grattugiato e con un rametto di rosmarino, prezzemolo o una foglia di salvia con l'aggiunta di crostini di pane raffermo saltati in padella con olio, sale ed erbe aromatiche essiccate. Se nel frattempo in una piccola padella antiaderente abbiamo sciolto una noce di burro con 2 cucchiaini di zucchero e una spruzzata d'aceto, ed appena ambrato caramellato le fettine di zucca lasciate crude, abbiamo di che guarnire il piatto ad effetto.

Per il pranzo, delle grandi occasioni direi, vista l'attuale difficoltà a trovare un ingrediente che con la zucca si sposa bene portando in tavola i profumi e i colori dell'autunno, propongo :

Risotto con zucca e porcini

Fare tostare il riso in un soffritto di olio e cipolla, sfumare con del vino bianco ed aggiungere la polpa di zucca a dadini. Proseguire la cottura a fuoco basso aggiungendo brodo caldo e mescolando fino alla cottura, mediamente 15 minuti.



Risotto con zucca e porcini.

Rosolare in una padella con olio ed aglio i funghi porcini affettati e cuocerli per 5 minuti.

Impiattare il risotto mettendo al centro i funghi e spolverando da una parte con il grana e dall'altro con del prezzemolo tritato. Portiamo in tavola una tavolozza con i colori di una foglia d'autunno appena staccatasi dal ramo.

Ricette Emilia Romagna

Massimo Vincenzi

Vicesegretario ADI; Servizio Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva, San Pier Damiano Hospital, Faenza (Ra)

Bartolaccio

Il bartolaccio (in romagnolo "e bartlazz") di Tredozio, un paesino immerso nel verde che si trova nell'alto Appennino Tosco-Romagnolo, ha una storia molto antica che racconta di un paese, di case di campagna, di famiglie numerose che avevano poche cose da mangiare, di donne che cucinavano con la testa e con il cuore.

Il bartolaccio è una tortello alla lastra, una specialità solo di Tredozio da non confondere con il tortello romagnolo, anche se possiamo considerarli per la loro forma a mezza luna quasi cugini. La sua sfoglia è fatta con pochi ingredienti, acqua e farina, ed il ripieno con patate, pancetta e pecorino di Fossa o parmigiano. La lavorazione a mano, la lunga lievitazione e l'ambiente favorevole creavano quelle condizioni per cui si otteneva una pasta frolla gradevole abbastanza frolla adatta all'uso. Da questi pochi ingredienti si deduce che è un piatto semplice, forgiato dalle mani di contadini.

Ha un'origine molto antica, i tredoziesi da sempre lo cucinano in casa all'arrivo dei primi freddi di novembre, quando le patate hanno il giusto sapore e la giusta densità, ma in passato era un cibo povero, dedica-



Il bartolaccio.

to a chi stava fuori di casa molte ore come i contadini, i porcai o i carbonai, molto presenti in zona, che riuscivano a riscaldare il pratico bartolaccio sul fuoco assicurandosi un pasto caldo nel freddo autunnale.

I grassi non vanno nell'impasto, ma nel ripieno, per cui è un gustoso boccone, costituito dall'involucro croccante e una farcia morbida e saporita.

La prima particolarità di questo prodotto è che si può assaggiare solo a Tredozio e solo durante la sagra, non è infatti in commercio e raramente lo si trova nei ristoranti locali. La seconda particolarità del bartolaccio è l'essere diverso dai tortelli alla lastra di tradizione tipicamente romagnola perché nel suo ripieno non c'è traccia della zucca, ingrediente fondamentale nelle altre preparazioni. Terzo punto: "guai a chiamarlo crescione!", come tengono a precisare gli abitanti di Tredozio, "il bartolaccio è il bartolaccio!".

Registrato con marchio ministeriale come "Bartolaccio di Tredozio", in occasione della ricorrenza dei 150 anni dell'Unità d'Italia ha ricevuto dal Ministero del Turismo il bollino di "Meraviglia Italiana" come manifestazione della tradizione locale.

Ingredienti

- 300 gr di farina 00
- 180 ml di acqua
- 5 gr di lievito per pizza (facoltativo) o bicarbonato
- 300 gr di patate lessate e sbucciate
- 100 gr di pancetta o guanciale di maiale
- 100 gr di parmigiano o pecorino di Fossa
- rosmarino q.b.
- sale e pepe q.b.

Preparazione

Mettete su una spianatoia la farina setacciata con il lievito e fate un buco al centro.

Aggiungete l'acqua a temperatura ambiente, il sale e iniziate ad impastare.

Lavorate fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Fate riposare per circa un'ora.

Lessate le patate, sbucciatele ancora calde e rompetele con uno schiacciapatate.

Mettete una padella sul fuoco, fatela arroventare e ponetevi la pancetta (ancor meglio il guanciale) tagliati e lasciateli cuocere per pochi minuti. Vedrete il grasso sciogliersi e questo farà insaporire ancora di più il compenso.

Unite le patate, la pancetta, il parmigiano, il rosmarino, il pepe. Assaggiate e se c'è bisogno aggiungete un po' di sale.

Stendete la pasta in una sfoglia sottile, con un piatto piano da dolce fate dei dischi e mettetevi al centro il compenso. Richiudeteli su se stessi formando delle mezzelune.

Ponetevi una padella antiaderente o la piastra per piadina sul fuoco. Fatela ben arroventare e mettetevi il bartolaccio.

Lasciate cuocere per pochi minuti da ambo le parti fino a doratura.

Servite il bartolaccio ben caldo.

Friggione

Chiudete gli occhi e immaginate una stanza in penombra, la brina sulle foglie, la fatica del lavoro nei campi, i tegami di coccio, le tavole di legno e le galline nell'aia. Questa è l'atmosfera perfetta per parlare di una delle ricette che raccontano la storia della cucina bolognese: "frizan", antico nome dialettale, il friggione. Nato come piatto contadino, fatto di gusto e accostamenti semplici, questa ricetta povera bolognese fa oggi parte di una ricca tradizione culinaria. La ricetta originale del friggione deve la penna alla signora Maria Manfredi Baschieri. Ritrovata in un manoscritto e datata 1886, è stata poi depositata alla Camera di Commercio di Bologna. Così da piatto contadino, povero, fatto di ingredienti diffusi e di facile disponibilità anche nei periodi meno ricchi, è poi balzato nelle tavole delle domeniche di festa, come accompagnamento delle carni.

Il friggione è fatto di pochissimi ingredienti: cipolle bianche tagliate molto finemente e lasciate macerare con lo zucchero, soffritte poi a fuoco lento con l'aggiunta di un po' di strutto e con l'unione dei pomodori freschi pelati e tagliati a pezzetti.

Due sono gli accorgimenti per la riuscita ottimale di questo piatto: la scelta giusta della cipolla, vera protagonista di questa ricetta, deve essere accurata. Niente cipolle dal sapore troppo forte, perfetta la cipolla bianca di Medicina.



Il friggione.

È un piatto che sta bene un po' con tutto: sui crostini come antipasto, con una tigella di accompagnamento per i più goduriosi o nella sua semplicità come contorno. C'è chi osa utilizzarlo come condimento per un piatto di pasta sostanzioso e chi proprio "sulla pasta giammai". Nel corso del tempo sono state poi numerose le sue varianti: nel modenese ad esempio potete trovarlo con l'aggiunta dei peperoni oppure di patate.

Il friggione a regola d'arte desidera tempo, anzi lo pretende! Qui i libri di ricette delle nonne potrebbero aprire una lunga diatribe sui giri di lancette necessari per l'ottimale preparazione, ma si sa che anche i piatti più semplici richiedono attenzione e una sana dose di pazienza. La macerazione delle cipolle e la cottura a fuoco lentissimo saranno impegnative, ma lo sforzo sarà ripagato da un sapore ricco e completo.

Ingredienti

Gli ingredienti sono pochi e semplici, anzi "poveri":

- 4 kg di cipolle bianche
- 300 gr di pomodori pelati freschi
- 2 cucchiai di strutto
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 1 cucchiaino di zucchero

Preparazione

Le cipolle vanno tagliate finemente (non tritate, mi raccomando) e poi messe a macerare in una ciotola sufficientemente capiente con il sale e lo zucchero per almeno un paio d'ore.

Trascorse le due ore, vanno messe in un tegame con l'acqua che nel frattempo avranno tirato fuori e i 2 cucchiai di strutto.

Fatto tutto ciò, vanno fatte cuocere a fuoco molto lento per circa un paio d'ore, fino a che non prendono un lieve colore brunito.

Nel frattempo, pelate i pomodori e passate le 2 ore di cottura della cipolla, aggiungeteli nel tegame e cuocete a fuoco basso, sempre mescolando, per un'altra ora e mezza, fino a che le cipolle e i pomodori non saranno diventati una crema spalmabile.

Alla fine della cottura aggiustate di sale e poi date sfogo alla fantasia: il friggione è ottimo da solo, con la pasta, con il bollito, con del pane bruscato... insomma, ovunque!

Spoja lorda

La spoja lorda o sfoia lorda è una tradizionale pasta all'uovo romagnolo, di forma quadrata, il cui ripieno è costituito da ricotta (o raveggiolo), uova, parmigiano e sale.

Si chiama "lorda" poiché il ripieno utilizzato nella preparazione, solitamente è l'avanzo del ripieno dei cappelletti, è in modeste quantità, giusto quanto basta per sporcare la sfoglia. La tradizione locale prevede l'utilizzo della minestra imbottita nel brodo di carne, servita calda all'interno della classica zuppiera, con l'aggiunta di parmigiano grattugiato.

In passato la spoja lorda era preparata soprattutto per recuperare la pasta (sempre tanta rispetto al compenso, il ripieno) che rimaneva dopo la preparazione dei cappelletti di magro. Ecco allora che si allungava con il latte quel poco di ripieno che c'era e si spalmava, quasi a sporcarla, la tanta sfoglia oramai tirata a matterello. È proprio da qui che arriva questo curioso nome, "spoglia lorda", cioè pasta all'uovo fresca "lordata" dal ripieno.

E, dal momento che mille, in Romagna, sono le versioni del compenso dei cappelletti, mille sono di conseguenza quelli della spoja lorda. C'è chi la chiama anche "minestra imbottita" ("mnèstra imbutida") o minestra piena ("mnèstra pìna").

Ingredienti per 6 persone

Per la sfoglia:

- 300 gr di farina
- 3 uova

Per il ripieno:

- 200 gr di formaggio morbido (campagnolo, casatella, ricotta, raveggiolo)
- 100 gr parmigiano
- 1 uovo intero
- 1 pizzico di noce moscata
- brodo di carne o di cappone



La spoja lorda.

Preparazione

Stendete l'impasto in due sfoglie uguali piuttosto sottili. Preparate un ripieno simile a quello dei cappelletti, mescolando insieme il formaggio morbido (ricotta, casatella, raveggiolo), il parmigiano, l'uovo, un pizzico di noce moscata.

Amalgamate bene i vari ingredienti, quindi stendete l'impasto su una delle due sfoglie.

Si chiudono i bordi esterni e con la rotella che taglia e sigilla (*sprunella*) si ricavano dei piccoli quadrati di circa un centimetro e mezzo di lato.

Infine, non si staccano uno ad uno, ma li si lascia attaccati e li si cala nel brodo bollente. Certamente qualcuno si aprirà e sporcherà il brodo con un po' di compenso, ma è questo un altro motivo del perché si chiama spoja lorda, perché sporca il brodo.

Ora, se vogliamo restare fedeli alla tradizione, li versiamo in una capiente ciotola con il loro brodo.

Conflitto di interessi

Gli Autori dichiarano nessun conflitto di interessi.

How to cite this article: Morabito S (a cura di). Ricette in Cassaforte. *Attualità in Dietetica e Nutrizione Clinica* 2021;13:78-89.

L'articolo è OPEN ACCESS e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>