

LA CUCINA DELLE DONNE



DONNE PER LA DIFESA DELLA SOCIETÀ CIVILE

dicembre 2008

ciclostilato in proprio

Premessa

La cucina delle donne è fonte di cultura.

Nasce nel piccolo laboratorio di casa grazie a ricordi di sapori e tradizioni di famiglia, raccoglie i consigli delle amiche e si allarga ad esperimenti coraggiosi di cose viste, imparate o assaggiate grazie a viaggi od incontri fortunati.

Si collega al passato, ma si apre al futuro e alle più audaci contaminazioni.

Nasce per la necessità di nutrire, sostenere, curare, ma anche offrire, donare, elargire e dare piacere.

E' una cucina che impasta, mescola, amalgama, fonde e soprattutto unisce.

A tutte quelle che amano la cucina, a quelle che invece in cucina sono una frana, a quelle che soprattutto preferiscono mangiare, anche alle vegetariane, alle vegane ecc...

A tutte apriamo la porta della nostra cucina.

Consigli

In cucina sono necessari:

- 1) *Ingredienti di prima qualità*
- 2) *Molte idee*
- 3) *Un po' di scena*
- 4) *Alcune ricette sicure*

Ingredienti di prima qualità.

Non significa necessariamente le materie prime più care.

La frutta e la verdura devono essere freschissime e possibilmente di stagione. Se c'è tempo per andare al mercato e fare la spesa può essere pure un lavoro divertente. La carne e il pesce devono essere acquistati in negozi di fiducia e, specialmente il pesce, cucinati subito.

I surgelati non saranno parcheggiati troppo a lungo nel freezer. Occorre leggere con attenzione le etichette dell'olio e del burro per conoscerne la provenienza; questo vale per tutti i prodotti confezionati (pelati, scatolame, formaggi, miele, marmellata...).

La pasta e il riso di base non costano molto: scegli la qualità migliore, sempre. Il pane non è necessario che abbia gusti sfiziosi, più semplice è, più fa risaltare gli altri gusti.

Molte idee.

Cucinare per gli amici è un atto di affetto. Se ne conosci i gusti e le necessità sarà più facile seguirli.

Avrai, sicuramente, amiche che credono di essere grassissime, altre che sono in realtà grassottine, per questo usa poco condimento, poca frittura e pochi sughi. Chi vorrà, aggiungerà olio. Nei dolci il burro può essere sostituito, almeno in parte, da yogurt magro. Se friggì, asciuga benissimo, con carta assorbente, i fritti. Le porzioni saranno piccoline, chi gradisce farà il bis. Anche i vegetariani, veri o finti, vanno accontentati con verdure cotte o crude, ben disposte in piatti belli, alternando i colori. Se hai ospiti forestieri, non far mancare una breve citazione della loro cucina.

Un po' di scena

La scena è fatta di cose un po' strane, per distrarre l'attenzione da eventuali errori (tipo poco o troppo sale, cottura non perfetta, una forma non ben riuscita) oppure la mancanza di tempo o l'improvvisazione o semplicemente per far ridere.

Quindi, fuori una bella quantiera d'argento o un piatto fiorato per un affrettato riso all'inglese; inversione dell'ordine delle portate; una bella insalata colorata subito in tavola o addirittura subito il secondo; se gli amici sono giovani e affamati e il primo non è ancora pronto. Se la torta risulta un po' bruciacchiata, togli la parte scura con il coltello affilato e coprila con una bella nevicata

di zucchero a velo. Nel cestello del pane metti un mattoncino caldo di terracotta, lo scaldapane, appunto.

Per rallegrare un'insalata un po' banale aggiungi qualche fiore (purché non velenoso!) o qualche petalo di rosa..

Alcune ricette sicure

Le grandi ricette e le grandi regole, di solito, arrivano da grandi cuochi, ma c'è chi preferisce la via delle nonne e dei ricordi.

A me restano le regole di mia nonna Albina che era una cuoca provetta e spendereccia pur essendo di modestissime condizioni economiche. Per esempio la regola del parmigiano quando questo certo non abbondava.

“ Quanto parmigiano?”

“Tutto quello che hai!”

Luisa

La bagna cauda

Ricetta tipicamente piemontese:

Ingredienti per 4 persone

Aglío

2 teste

Acciughe sotto sale

3-4 hg a seconda della grandezza

Olio d'oliva

abbondante

Verdure di stagione, soprattutto il cardo, ma anche cavolo, cipolle, sedano, peperoni, topinambur ecc.

Pulire gli spicchi di aglio e tagliarli a pezzettini, quindi friggerli nell'olio.

Contemporaneamente liberare le acciughe dalle spine e lavarle con acqua ed aceto, quindi unire all'aglio precedentemente fritto e cuocere sino a quando si sbriciolano e si amalgamano con l'aglio.

A cottura ultimata si intingono le verdure, tutti nello stesso pentolino di terracotta, facendo in modo di tenere l'intingolo sempre caldo.

Il tutto va gustato con dell'ottima barbera piemontese.

Questa è la ricetta che faceva la mia nonna, molto appetitosa ma difficilissima da digerire.

Ora però vi scrivo quella più elaborata, più moderna ed anche più facilmente digeribile.

Gli ingredienti sono sempre gli stessi ma la preparazione è diversa.

Pulire gli spicchi di aglio, liberarli dell'anima quindi farli bollire nel latte e poi colarli.

Unire le acciughe pulite come sopra detto e frullare il composto di acciughe ed aglio e quindi mettere a cuocere con abbondante olio di oliva per circa 10-15 minuti fino ad ottenere una crema un po' densa. A cottura ultimata aggiungere 4-5 cucchiaini di panna da cucina ed amalgamare molto bene. Quindi si intingono le verdure facendo in modo di tenere l'intingolo sempre caldo; ora si mangia in modo individuale nei pentolini di terracotta con lumino al di sotto.

Il tutto anche qui va gustato con dell'ottimo barbera piemontese.

A questo piatto sono particolarmente affezionata in quanto è molto bello gustarlo in compagnia. Quando lo cucinava la mia nonna, si riunivano alcuni componenti delle famiglie che abitavano nel cosiddetto "casone" che era una casa di tipo popolare a ringhiera che sorgeva tra via Ormea, via Cellini e via Menabrea (dove attualmente è stato costruito il residence d'Azeglio) e lì ho passato gli anni della mia infanzia e della mia adolescenza e forse proprio lì, anche inconsciamente, è iniziato il rapporto di solidarietà o meglio il mio modo di essere di sinistra. Erano quasi tutte famiglie in cui almeno un componente aveva partecipato alla lotta partigiana o in qualche misura aveva contribuito alla lotta antifascista. Ricordo che a me bambina e ad altri bambini come me non lasciavano mangiare la bagna cauda perché temevano che ci

facesse male e ci permettevano di mangiare solamente il pinzimonio, ma riuscivamo ad averne un pochino da qualche anima pietosa. Mi sono rifatta, poi, quando sono cresciuta.

Gianna

Antipasto di peperoni

Questo antipasto, secondo quanto affermano parenti e amici che frequentano la mia tavola, è una delle mie specialità.

Ingredienti:

<i>peperoni spessi puliti e tagliati a striscioline</i>	<i>kg.</i>	<i>1</i>
<i>tonno in scatola sminuzzato</i>	<i>gr.</i>	<i>100</i>
<i>acciughe tritate</i>	<i>gr.</i>	<i>100</i>
<i>olio extra vergine di oliva</i>	<i>1 bicchiere</i>	
<i>aceto rosso oppure bianco</i>	<i>½ bicchiere</i>	
<i>zucchero</i>	<i>1 cucchiaino</i>	
<i>sale fino</i>	<i>½ cucchiaino</i>	
<i>aglio tritato</i>	<i>4-5 spicchi</i>	
<i>prezzemolo tritato:</i>	<i>1 buona manciata</i>	

Mettere in pentola olio, aceto, tonno, acciughe, aglio e prezzemolo tritati, sale e zucchero e cuocere a fuoco vivace per circa cinque minuti. Aggiungere i peperoni e cuocere ancora per circa dieci minuti rimescolando. Al termine della cottura invasare quando ancora sono caldi in barattoli precedentemente sterilizzati e ben asciutti. Si conservano in luogo fresco per circa sei mesi. Si possono consumare come antipasto, a temperatura ambiente oppure leggermente riscaldati ed anche come contorno per il bollito.

Nuccí

Torta ripiena alla ligure

Ingredienti per 6 persone :

per la pasta:

250 gr. di farina

1 cucchiaino di sale sciolto in poca acqua calda

3 cucchiai di olio di oliva extra vergine

latte quanto basta

un po' di farina per il mattarello e la tavola

per il ripieno:

250 gr. di ricotta

*verdura a piacere cotta e passata in padella secondo le stagioni
(zucchine con porri, zucca, melanzane, fagiolini, spinaci, ecc)*

1 uovo

E' necessario un mattarello piuttosto grande.

Nel mixer mettere la farina, la poca acqua con il sale, l'olio ed aggiungere poco alla volta il latte fino a quando si otterrà una palla piuttosto morbida, intera. Dividerla in due parti, una poco più grande dell'altra per ricoprire una teglia di 26 cm. di diametro, leggermente oliata. Tirarla con il mattarello in modo che la pasta risulti sottile soprattutto sui bordi che verranno ripiegati, riempire con le verdure amalgamate con l'uovo e la ricotta e ricoprire con l'altra parte della pasta anch'essa tirata sottile. Tagliare l'eventuale

parte eccedente oltre i bordi e ripiegare a festone in modo da unire le paste e chiudere la torta. Bucherellare la superficie ed infornare per 30 minuti in forno a 180° eventualmente coprendola con carta argentata, per non farla seccare troppo in superficie nella seconda parte della cottura.

Scriverla mi pare più complicato che farla.

Questa ricetta mi è stata lasciata da mia madre, scritta su un quaderno molto vissuto che lei aveva intitolato: "Gnam,gnam" e che ora appartiene a mia figlia. L'aveva avuta da una donna di Manarola, un incantevole paesino delle Cinque Terre, ottima cuoca secondo la tradizione ligure. A me rievoca giorni con amici, il profumo del basilico, i rapporti con le persone che si conoscevano tutte, il paese arroccato che nella notte pareva un presepe con le luci accese, il rumore del mare.

Anna G.

Mazza frissa

Vecchia ricetta sarda per appetiti robusti, stomaci forti, ignari del colesterolo. Da bambini ne andavamo matti.

mezzo litro di panna (meglio se di latte fresco, appena munto)

1 pizzico di sale (eventualmente 1 di pepe)

200 gr di farina di grano duro

Far bollire la panna; a bollore, salare, abbassare la fiamma e aggiungere pian piano la farina, facendo cuocere lentamente per 15 minuti, mescolando sempre.

La panna libererà il grasso in forma di olio; eliminarlo man mano e metterlo da parte (si può usare per insaporire pietanze, per la carne ecc). A fine cottura si avrà una massa dal sapore particolare, che si può mangiare da sola o con l'aggiunta di sale o zucchero.

Se invece la si vuole usare come condimento della pasta, si scola la pasta al dente e la si fa finire di cuocere nella mazza frissa intera, olio incluso, mescolando bene. Si serve calda, con un po' di pepe nero.

**Ricetta proveniente dalla zona nord-ovest della Sardegna.*

Praticamente scomparsa, l'ho ritrovata ultimamente in un ristorante di Castelsardo e in due del nord-ovest, come condimento:

*Pasta alla "Mazza frissa"**

Marisa D.

Mousse di tonno di Ninì

Ninì è una mia cara amica. Donna eccezionale: staffetta partigiana da ragazza, insegnante di valore, attiva nel movimento femminista fin dagli albori, impegnata a sinistra, laica, solidale pacifista e - cosa che non guasta - ottima cuoca.

Devo dire che non amo dare le mie ricette e neanche chiedere quelle degli altri. Questo non per una qualche stupida gelosia, ma per non appiattare il mio mondo gastronomico. Mi spiego meglio: mi piace andare a cena dalle mie amiche e gustare le loro specialità. Ma se quei piatti li cucino anch'io, a casa mia, perché ne ho chiesto le ricette, dove va a finire il piacere della riscoperta? E lo stesso vale al contrario: se anche le mie amiche fanno il Kiopulu o la banizza a casa loro, perché gli ho dato la ricetta, le privo del piacere di ritrovare un manicaretto amato e non inflazionato.

Una volta, però, dovevo portare un piatto ad una serata di quelle in cui tutti portano qualcosa. Era domenica e avevo solo del tonno nella dispensa. Fu giocoforza telefonare a Ninì, abbandonando per una volta i miei ferrei principi culinari. E, poiché con i principi se si sgarra una volta è facile sgarrare ancora... eccovi la ricetta. Buon appetito!

Ingredienti (per 6 persone)

2 e ½ scatole di tonno al naturale (etti 3,5 ca)

1 tavoletta da ½ litro di gelatina

1 cucchiaino di capperi

1 cucchiaino di cipolline sott'aceto

2 grossi cucchiaini di maionese

½ cucchiaino di rubra o ketchup (io metto quasi sempre concentrato di pomodoro)

1 cucchiaino di senape

qualche goccia di tabasco (io non ce l'ho e non lo metto)

un poco di limone o di aceto (facoltativo)

Con 1 tavoletta di gelatina da ½ litro usare solo 400 cl di acqua per fare la gelatina. Quando è fredda unirla al resto poi frullare il tutto a cucchiainate. Frullare molto! Quindi versare nel recipiente leggermente unto d'olio e lasciare in frigo per almeno 4-5 ore.

Liuba

Passatelli romagnoli

6 cucchiái colmi di parmigiano

6 cucchiái di pangrattato (pasta dura rafferma, grattata da voi)

2 uova

1 cucchiáio di farina

1 noce di burro

un sospetto di noce moscata.

Impastare velocemente, formare una palla sul tagliere, premere forte con "il ferro", apposito attrezzo reperibile solo in Romagna, fatto come una grossa schiumarola con due manici.

Si possono fare anche piccole palline; in questo caso si può aggiungere speck tritato o prosciutto cotto.

Buttare nel brodo bollente per pochi minuti.

Si possono preparare anche molto tempo prima di andare in tavola.

Luisa

I “cappelletti”.

La tradizione familiare voleva che nelle “feste comandate” il pranzo prevedesse il brodo con la pasta reale (dal Piemonte) o con gli gnocchetti di semola (dalla Slovenia).

Quando siamo arrivati a Rimini, abbiamo scoperto i cappelletti della “Giordana” (dal nome della signora riminese doc che ha dato la ricetta a mia madre) e da allora non vi sono più state alternative. Questi cappelletti sono di gran lunga i preferiti!

Ogni anno, già un mese prima della festa, incomincia la litania telefonica: “Bisognerà preparare i cappelletti! Chi li prepara? Quando li prepariamo?”. Finché, a ridosso del pranzo, io e mia madre decidiamo che il giorno è arrivato e passiamo un pomeriggio a farli! Indispensabile essere di buon umore.

Per 8 persone:

La pasta:

4 uova intere, farina quanto basta, impastare 10 min, lasciandola un po' morbida perché non si rompa quando i cappelletti vengono chiusi. La pasta deve essere morbida e sottile! dice mia madre.

Farla riposare 10 minuti (la pasta)

Il ripieno:

½ Kg di lombo di maiale magro tritato due volte;

2hg e ½ di ricotta di mucca, strizzata e passata nel passavverdura;

1hg di formaggio fresco, tipo caciotta (se no, aumentare la dose di ricotta);

2hg di parmigiano grattugiato

appena un profumo di noce moscata

un accenno di limone grattugiato

poco sale

2 o 3 uova intere (l'impasto deve avere la giusta consistenza)

Amalgamare il ripieno, ritagliare la sfoglia a quadretti della dimensione preferita (2 o 3 cm per lato), collocare nel mezzo un cucchiaino di ripieno (a occhio), ripiegare formando un triangolo e poi unire i vertici della base, girando all'infuori il terzo vertice.

E voilà, dopo un pomeriggio passato a farli, i cappelletti sono pronti!

Se li consumate alcuni giorni dopo, metteteli come sempre su dei vassoietti di carta (un solo strato, se no si attaccano) in freezer e quando sono congelati passateli nei sacchetti porta vivande: durano anche 3 settimane.

Silvana

Malloreddus (gnocchetti) alla campidanese

Questo che propongo è uno dei piatti tradizionali della Sardegna del Sud. Oggi i "malloreddus" si trovano facilmente già confezionati, ma sono ancora molte le donne sarde che, armate di santa pazienza, amano farli a mano. Mia madre era molto abile e riusciva a farli piccolini e tutti uguali.

Ingredienti per la pasta:

400 g di farina di grano duro

Un pizzico di sale

Un bicchiere circa di acqua tiepida

Disporre la semola a formare la classica fontana. Aggiungere il sale e versare a poco a poco l'acqua al centro della fontana. Lavorare bene l'impasto finché diventa compatto ed elastico. Lasciar riposare. Separare dalla massa un panetto di circa 100 g per volta e lavorarlo con le mani fino a formare un cordone di circa 1 cm e mezzo di diametro, quindi staccare dal cordone dei pezzettini di circa 1 cm e passarli su una superficie rigata e, uno per uno, con un veloce movimento rotatorio del pollice, fare in modo che si avvolgano su sé stessi. Posarli su una spianatoia e farli asciugare.

Nel frattempo si prepara il sugo.

Ingredienti per il sugo:

500 g di pomodori freschi (o pelati)

200 g di salsiccia fresca

Uno spicchio d'aglio

Una o due bustine di zafferano

Pecorino grattugiato

Rosolare la salsiccia in una padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio, aggiungere i pomodori dopo averli sbollentati e tagliati a pezzetti. Lasciar sobbollire fino a quando la salsa non si sarà addensata. Aggiustare di sale. Due minuti prima della fine della cottura aggiungere una o due bustine (a piacere) di zafferano sciolto in poca acqua tiepida. Mescolare bene.

Cuocere i malloreddus in abbondante acqua salata, scolarli, e condirli col sugo e col pecorino grattugiato.

Marisa C.

Pasta alla Norma

Io sono siciliana, vengo da una famiglia numerosa e ricordo che noi tutti i giorni si faceva il pane, si facevano le torte, s'infornavano le fave e si faceva la schiacciata, una specie di pizza farcita con la verdura.

Una delle mie ricette preferite è la pasta alla Norma.

Ingredienti per 4 persone

400 gr. di maccheroncini

500 gr. di pomodori maturi

3 melanzane

2 spicchi d'aglio

Una manciata di basilico, olio d'oliva

Ricotta salata

Sale e pepe

Tagliate le melanzane a fette e disponetele nel colapasta. Cospargetele di sale grosso e lasciatele coperte per circa un'ora, affinché perdano acqua. Scottate i pomodori in acqua bollente, pelateli, privateli di semi e tritateli grossolanamente. In una padella versate l'olio e unitevi l'aglio schiacciato e prima che prenda colore aggiungete la polpa di pomodoro. Mescolate e lasciate insaporire per alcuni minuti. Aggiungete il basilico tritato e fate

cuocere per 15 minuti. Nel frattempo mettete i maccheroncini in abbondante acqua salata. Lavate bene le melanzane, asciugatele e tagliatele a dadini. Fate rosolare in un largo tegame con olio, sale e pepe. Scolate la pasta, conditela con il sugo di pomodoro, distribuitevi le melanzane e spolverate con la ricotta salata.

Antonia

L'arrostino

Sono una cuoca veloce e sbrigativa (-come diceva mia nonna- "non ingrullisco attaccata ai fornelli"), mi piace avere molti ospiti intorno al tavolo e qualcosa in frigo pronto per ogni evenienza. Tutti gli amici nostri e quelli dei figli, la apprezzano, mi auguro sia lo stesso anche per voi.

L'arrostino

Ci vuole un taglio di carne particolare, che ha nomi diversi ma sempre di quello si tratta: fianchetto di copertina, oppure finto pesce oppure filetto dell'ebreo.

Peso tra i 400 e gli 800 grammi, dipende se è di vitello o di bue, ma ha una grande resa. Va acquistato il giorno prima della cena e messo in frigo tra due piatti, ben salato e pepato, e massaggiato con olio d'oliva, cosparso di foglie di rosmarino e di uno spicchio d'aglio a fettine.

Cucinatelo al mattino, se lo servirete la sera, in una padella antiaderente, con relativo coperchio.

Fate scaldare bene la padella a fuoco alto. Adagiatelo, libero da rosmarino e aglio, e, dopo aver abbassato il fuoco, fatelo rosolare semicoperto 10 minuti per lato, girandolo con un cucchiaio di legno per evitare di bucarlo.

Tre minuti prima dello scadere dei 10 minuti della seconda frazione di cottura, irroratelo con mezzo bicchiere di vino bianco secco. Alzate il fuoco e fate evaporare il vino.

Spegnete e lasciate riposare l'arrostino coperto fino a che non sarà tiepido, poi toglietelo dalla padella e mettetelo nuovamente tra i due piatti in cui ha riposato la notte e tenetelo in frigo fino alla mezz'ora prima di servirlo. Affettatelo fine, ben freddo.

Potete presentarlo così, rosa ma non sanguinolento, con la carne ben pateizzata dal riposo fatto a fuoco spento, accompagnatelo da salse a parte (senape, Ketchup o altro), da ratatouille di verdure o insalatona mista.

Se ne avanza, per un paio di giorni sarà ancora buonissimo. Passati i due giorni, basta tritarlo e fare un ottima frittata di carne.

In pratica, questo arrostino è una chateaubriand rivisitata alla mia maniera e non deve essere mai riscaldata.

Credo di aver detto tutto, anche se le amiche a cui ho dato la ricetta sostengono che a loro non viene mai buono come a me...

D'altra parte questa è la MIA ricetta del cuore e il mio tocco in più dipende evidentemente proprio da questo.

Rosanna

Il toch (spezzatino)

Questa ricetta mi ricorda la montagna dove sono nata: le Dolomiti venete.

Il toch con la polenta era il piatto della festa e metteva d'accordo tutti noi fratelli.

Il pranzo, molto impegnativo e tipico del periodo invernale, era composto inoltre da: Frico (formaggio semistagionato fuso con altri ingredienti, da mangiare caldo e croccante) e polenta con vari tipi di salame, tra cui la sopressa.

Dopo mangiato, noi bambini smaltivamo tutte queste calorie con due ore di pattinaggio.

Ovviamente al rientro ci aspettava la merenda: lo strudel di mele.

Dosi per 6 persone

Kg. 1 polpa di vitello

6 patate farinose

1/2 bicchiere di vino bianco

dl 1 salsa di pomodoro

2 foglie di alloro

1 mazzetto di rosmarino

olio di oliva

sale e pepe (o peperoncino o paprica dolce)

In una casseruola con poco olio rosolare la carne, aggiungere l'alloro, il rosmarino e il vino bianco. Quando e' ben rosolata, aggiungere la salsa di pomodoro e le patate a pezzi non troppo piccoli. Aggiustare di sale e pepe e far cuocere, a fuoco moderato, bagnando ogni tanto con il brodo, per circa un' ora e mezzo.

Servire con la polenta.

Angela

Le bracioline coi capperi

Il sabato, uscita da scuola, non andavo a casa, ma mi fermavo a pranzo da mia nonna. Il sabato la nonna faceva le bracioline coi capperi e, questa, per me era una tentazione troppo forte. La nonna cucinava bene ogni cosa, ma i piatti di fritto erano i migliori o almeno quelli che io preferivo e che ricordo con più nostalgia ora che il fritto, da quando abbiamo scoperto che esiste il colesterolo, è stato praticamente bandito dalle nostre tavole e può essere consumato solo di rado e con molti sensi di colpa. Anch'io faccio le bracioline coi capperi come faceva mia nonna, ma oggi hanno in più il sapore della trasgressione. Non so se a Pistoia, che è la mia città, si facciano ancora così, perché la cucina evolve e subisce cambiamenti e modificazioni, come la lingua che parliamo, ma io che sono emigrata ho conservato la versione antica che mi è stata tramandata.

Ingredienti:

3 etti di bracirole o fettine tagliate sottili nella coscia rotonda o anche nel girello

6 uova

1 vasetto di capperi sottaceto da 100gr

1 vasetto di acciughe da 80 gr

pangrattato q. b.

olio di semi per friggere

olio extra vergine d'oliva

Sbattere 3 uova e immergervi le fettine una per una in modo che si bagnino bene. Passarle poi nel pangrattato con cura in modo da ricoprirle ben bene e poi di nuovo rituffarle in altre uova sbattute prima di gettarle nell'olio di semi, bollente. Togliere dall'olio e farle asciugare su carta assorbente. Sciacquare i capperi sottaceto e batterli insieme alle acciughe con la mezzaluna in modo da ottenere un trito sottilissimo. Versarlo, poi, in un tegamino aggiungendo un po' di olio extra vergine e scaldare sul fuoco per 5 minuti. Disporre in un vassoio di portata le bracioline che si saranno un po' arricciate e versarvi sopra, stendendola su ciascuna, la salsa che avrete preparato.

Questa ricetta è molto comoda se si hanno ospiti perché può essere preparata per tempo. Le bracioline, lasciate a riposare, si insaporiranno di più e farete un'ottima figura.

Daniela

Magret de canard (petto d'anatra)

Non so cucinare, non mi piace cucinare, non sono mai stata motivata ad imparare perché non amo i piatti molto elaborati: per me il massimo è una bella insalata di cicoria con aglio e pomodoro! Naturalmente entro in crisi quando ho ospiti, per cui la mia ricetta del cuore risponde ai requisiti: buona, facile e veloce.

Incidere la pelle del petto d'anatra con tagli incrociati in modo da formare dei quadretti.

Adagiare nella padella molto calda con un goccio di olio (anche senza) il petto dalla parte della pelle e cuocere per pochi minuti (dipende dallo spessore, direi 2 minuti se lo si vuole al sangue, 3 o 4 minuti se se lo si vuole rosato nell'interno).

Girare il petto d'anatra e farlo cuocere dall'altra parte leggermente di meno. La parte centrale interna della carne deve rimanere rosata (una cottura più lunga potrebbe indurire la carne).

Condire con sale e pepe (a piacere) e lasciare riposare un attimo nella padella coprendo con un coperchio.

Porre il petto su di un tagliere di legno; tagliare in fette sottili e servire con una purè di mele renette (bene anche piselli, patate saltate e fagiolini).

Purè di mele renette:

Sbucciare e tagliare a pezzi le mele, farle cuocere, aggiungendo se necessario un po' d'acqua, fino a quando le mele sono ridotte a purè, sistemarle in un bel coccio e portare in tavola con il magret.

In "subordine" (per chi ha i miei stessi problemi)

Organizzare una gara di cucina tra uomini. I vantaggi:

- gli uomini si divertono (normalmente loro non cucinano)*
- mentre gli uomini cucinano, le donne in salotto chiacchierano piacevolmente (normalmente sulle incapacità degli uomini)*
- gli invitati si portano da casa gli ingredienti (si evita un altro lavoro: fare la spesa)*
- la padrona di casa dovrà solo preparare e sparecchiare la tavola.*

Non dimenticare un buon digestivo!

Caterina

Il "pítu"

Questa è più di una ricetta: a me, da piccola, sembrava una epopea in cucina. Solo in parte riesco a ricostruirne i dettagli. Si tratta di una tradizione della cucina ebraica che prevedeva di sfruttare a fondo, in modo diversificato, tutte le parti dell'animale e tale da arrivare a coprire i pasti di almeno quattro persone per una decina di giorni. I primi due o tre giorni i "quarti", coscia e sopracoscia bolliti e relativo brodo, poi i "preali", un insieme di ritagli e pezzetti che descriverò più avanti, con la polenta. A seguire le quattro preziosissime "quaiette d' pítu" non mi risulta un nome italiano corrispondente, solo il piemontese: prima quella del collo, poi quelle delle ali ed infine la regina di tutte le quaiette, quella del petto. Ciascuna veniva bollita a lungo e brodo e carne duravano per almeno due giorni.

In attesa di essere cucinati, i vari pezzi venivano disposti sul davanzale a nord, dove si conservavano bene. Il pítu si faceva infatti rigorosamente di inverno e, si sa, gli inverni un tempo erano molto più freddi. Mi sembra di ricordare che anche con l'arrivo del primo frigorifero si conservasse l'abitudine dello stuolo di pentole e ciotole sul davanzale, forse a ribadire le radici lontane di questo modo di conservare e sfruttare senza sprechi il cibo.

Ma partiamo fin dall'inizio. Quando mia nonna ordinava dal suo macellaio di fiducia il pítu (tacchino, in italiano) l'intero corpo

dell'animale, ancora con penne e tutto, assai grosso nel mio ricordo, veniva recapitato a casa. Io assistevo a tutte le procedure del caso e pendevo dalle labbra di mia nonna. Lei coglieva questa occasione, non tanto per insegnarmi a cucinare, ma per illustrarmi l'anatomia dell'animale e la funzione e le caratteristiche dei vari organi.

Qui la storia merita una digressione: mia nonna era nata intorno agli anni Ottanta di due secoli fa, da una famiglia relativamente modesta (il padre faceva il sarto) ma con una grande ammirazione per la cultura, che principalmente veniva dalla madre, sorella maggiore di Claudio Treves, il noto esponente del socialismo pacifista. Al momento di andare a scuola, a lei proposero un corso di cucito mentre il fratello minore veniva iscritto al ginnasio e poi al liceo. Lei seguì il fratello negli studi, giorno dopo giorno, e quando arrivarono alla maturità lei pretese di darla come privatista... e fu promossa! A quel punto i genitori non ostacolarono la sua richiesta di iscriversi all'università e si laureò in Scienze Naturali, disciplina che insegnò con grande passione tutta la vita, salvo la parentesi in cui fu allontanata dalla scuola per le leggi razziali. Non mi sembra che credesse in Dio, e tantomeno seguiva i precetti dell'ebraismo, ma aveva nei confronti dei fenomeni naturali- fiori, atolli, grotte, farfalle, coralli, stelle, savane, cellule, pianeti e rocce- una profonda, direi quasi religiosa, ammirazione.

Apriva il corpo del tacchino ed estraeva il cuore, il fegato, “vedi questa è la trachea è rigida perché l’aria deve passare”, “questo è il “pré”, cioè lo stomaco, guarda ci sono ancora i residui del cibo”. E così via. Logico dunque che sulle ricette vere e proprie io abbia molte lacune... ma saprei ancora distinguere benissimo una trachea da un esofago.

Veniamo ora alla parte culinaria che ancora rammento. Pré, testa, pezzi di collo con le ossa, le zampe (una volta bruciacchiate pelle esterna ed eventuali pelucchi), fegato, cuore, ossa varie, ali ecc venivano a lungo rosolati con brevi e limitate aggiunte di acqua e, insaporite l’una con l’altra, costituivano un delizioso insieme di carni - i “preali” - da associare alla polenta.

Ma la parte più importante erano le quaiette. Di queste ho ancora la ricetta completa e ne faccio una tutti gli anni per Natale. Si pigliano larghi brandelli di pelle di tacchino cui sia ancora attaccata gran parte della carne e vi si aggiunge una buona quantità di carne di vitello tritata, mescolata con sale e molto pepe. Poi si ricuce la pelle, tesa tutto intorno fino a farne un oggetto strano, una specie di bitorzolo polpettone. Ora io compero solo il pezzo del petto, che un macellaio compiacente mi fa avere, corredato da molta pelle. La parte più difficile è mescolare bene, praticando alcuni tagli, le due carni, di modo che sale e pepe si spargano bene. Si lascia a riposo al freddo 24 ore e poi si fa bollire per un’ora o anche più e quindi si lascia raffreddare alla temperatura ambiente adagio-adagio e si lascia sempre la quaietta

nel suo brodo, salvo quando, per gustarla, se ne tagliano alcune fettine. Quando la si estrae per farne delle fette e mangiarla, ogni fetta ha un suo disegno in chiaro scuro perché la carne del tacchino è molto chiara mentre quella del vitello è scura. Il pepe, macinato a grana grossa, la conserva a lungo buona.

Bíce

La burrida

Piatto di mare, povero, frutto dell'antica arte marinaresca dell'arrangiarsi: a pesce insipido, salsa originale, saporita.

Nel tempo, è diventato una prelibatezza, un "classico" di Cagliari e dintorni.

Per i nostri palati terragni era un'entrata esotica - lo preparava mio padre, con la ricetta ereditata da sua madre, cagliaritana. Noi lo mangiavamo come secondo piatto, ma viene anche servito come antipasto.

Ingredienti per 4 persone:

800 gr. circa di gattucci di mare

2 spicchi d'aglio

2-3 foglie d'alloro (facoltativo)

8 noci

1 bicchiere scarso d'aceto bianco

mezzo bicchiere d'olio extra vergine d'oliva

sale quanto basta

Pulire i pesci eliminando le teste e le interiora, mettere da parte i fegatini e farli bollire per 2 minuti in un piccolo tegamino.

Portare ad ebollizione una pentola (o tegame alto) di acqua salata, farvi cuocere per circa 15 minuti i gattucci (con le foglie

d'alloro, se il gusto piace). Farli raffreddare, tagliarli a pezzi e poggiarli in una insalatiera.

Soffriggere in mezzo bicchiere d'olio un trito preparato con l'aglio, i fegatini e le noci a pezzetti. Quando il composto sarà ben amalgamato, aggiungere l'aceto e far sobbollire finché si otterrà una salsa cremosa da versare, ancora calda, sui tranci di pesce.

Lasciare insaporire a lungo, anche per una giornata, prima di servire.

Marisa D.

Le siote piene

Oggi noi tardone criticiamo le ragazze perché non sanno cucinare. Io, nel '68, non ero in grado di cuocere una pasta al burro e progettavo di sposarmi a breve.

Ho affrontato il problema come sempre: se non si sa, si studia, corso di cucina per un intero anno scolastico all'Istituto Flora.

Alla sera, dopo una giornata in banca, imparavo a preparare i piatti di base, ascoltando, scrivendo, cucinando e concludendo la lezione con una cena collettiva.

Dopo il corso di cucina sono stata in grado di affrontare alcuni piatti che preparava mia madre, fra i quali ho scelto la mia ricetta. È quella che mi fa ricordare pienamente il profumo e il gusto della cucina di casa mia, piatto che faccio raramente forse perché mi mette nostalgia.

Mia madre era una brava cuoca e mio padre si trasformava, spalancava i suoi occhi celesti, si illuminava in un sorriso di fronte al cibo e al vino.

Sfogliando il mio vecchio quaderno ormai ingiallito e pieno di tacche di mani unte, con gli appunti dettati da una rigida signorina dell'Istituto Flora, che comprendono le note dietetiche, le calorie consigliate per il tipo di lavoro sedentario, attivo o pesante, la tabella dei principi nutritivi ecc., ho ritrovato una pagina che mi fa sorridere: Buon governo! Offre consigli per valutare, ad esempio,

la bontà di un tacchino che deve avere le zampe scure, grosse, e le carni chiare.

Ma per me è la prova che la cucina è un'espressione politica, e ben facciamo a raccogliere le nostre ricette - potremmo anche discutere e catalogare i cibi di sinistra e quelli di destra.

Alcuni alimenti sono palesemente di destra: caviale e ostriche; di sinistra: pomodoro, cipollotti e salame.

Altri, di dubbia appartenenza, richiederebbero lunghe analisi. Un peperone può essere di destra se proviene da oltre oceano fuori stagione, o di sinistra se è consumato a Torino ed è nato a Carmagnola.

Passerò l'estate a riflettere e prometto di acquistare principalmente prodotti di sinistra. Ma a Latte vendono i ravioli di borragine, sono di destra o sinistra??? Sono troppo buoni, devono essere di sinistra!

Siole pien-e

Ingredienti:

Cipolle bianche: ½ kg

Amaretti: 2 o 3

Latte

Parmigiano

Uova: 1 + 1 tuorlo

Pane grattugiato

Trito di prosciutto e/o carne cruda o cotta

Sale, pepe, noce moscata

Mettere gli amaretti nel latte.

Sbucciare le cipolle, metterle nell'acqua fredda per ½ ora e scolarle.

Lessarle appena coperte d'acqua e poi lasciarle raffreddare, scolarle nuovamente.

Tagliarle a metà e sfogliarle.

Ungere una teglia e appoggiare le cipolle (spesso rimane un buco sul fondo, che può essere coperto con pezzetti di cipolle avanzate).

Riempirle completamente con il seguente ripieno:

cipolle tritate (avanzi), trito di prosciutto o carne, amaretti (scolando il latte), uovo più tuorlo, parmigiano, sale, pepe, noce moscata, il tutto ben amalgamato.

Spolverarle con il pane grattugiato e sistemare su ogni cipolla una piccolissima porzione di burro.

Mettere la teglia coperta nel forno caldo per 5 minuti, poi scoprirla e cuocere per 20/30 minuti o comunque sino a dorarle e formare in superficie un'invitante crosticina.

Piera

Zucchine ripiene

Ha smesso all'improvviso: "Basta, non ho più l'età, è troppo faticoso", decisione irrevocabile.

È così caduto l'ultimo steccato all'età adulta, aroma d'infanzia e d'estate che "al ritorno dal Continente" m'investiva sin dal fondo delle scale, pervase dal profumo dolciastro delle cupolette fritte, reso vivace dal brio di noce moscata e limone grattugiati, pregno degli umori forti di pomodoro e formaggio messi a gratinare sotto il fuoco e qua e là bruciacchiati.

Ne esultava tutta la casa, ne esalavano cose e persone, perfino il pensiero.

Magiche zucchine ripiene dei giorni ingenui della Ricostruzione, del primo mare, del cibo ritrovato.

Negli anni '50, per chi, di magra saccoccia, non poteva permettersi la casa in affitto ad Alghero o a Stintino, c'erano le giornate al mare di Platamona, da poco lanciata come "la spiaggia di Sassari". Si partiva al mattino presto, coi panciuti pullman azzurri del Sig. Pani, ideatore del primo turismo sassarese di massa.

Ombrelloni, sdraio, smaglianti secchielli di latta, il bidone dell'acqua, la scatola delle medicine (non si sa mai!), una patata cruda per eventuali scottature e... il pranzo, ricco, succulento, elaborato, con un irrinunciabile "piatto forte". Era, il pranzo, il momento più importante della giornata, la consapevolezza di un

piccolo benessere raggiunto, dopo la fame della guerra e dell'immediato dopoguerra: pentole e pentolini di alluminio, teglie difese da coperchi tenuti fermi da tovaglioli annodati, piatti, bicchieri e posate vere (l'usa e getta verrà molto più tardi), una bottiglia di vino tiepido.

Si arrivava, dunque, in spiaggia carichi come muli e incominciavano le grandi manovre: si fissava l'ombrellone nella sabbia e gli si agganciava tutt'intorno una spessa tenda per creare un rifugio ombreggiato (ma non fresco), dove sistemare il cibo e proteggerlo dal sole; noi bambini, dopo un riposo forzato per fare asciugare il sudore del viaggio (ci si ammalava ancora di tubercolosi), potevamo indossare il costume di lana ed entrare in acqua, gradualmente: si cominciava coi 10 minuti del primo giorno, per arrivare al massimo all'ora del decimo; appena fuori, cambio e giochi con la sabbia, in attesa del rito. Nel frattempo si sbirciavano le impenetrabili casseruole dei vicini, per indovinarne il contenuto e dedurre la condizione sociale: lumaconi ripieni... popolino, gente rozza; melanzane al forno... vorrei ma non posso; insalata di riso... continentali o aspiranti tali; pesce e carne... riccastri, forse "pescecani" arricchitisi in tempo di guerra.

Finché scoccava l'ora X: tutti sotto la tenda, seduti per terra, gli occhi sul nodo del tovagliolo che lentamente liberava il coperchio e offriva alla vista la meraviglia, sode, abbronzate, gonfie coppette di forte seduzione, pronte a concedersi, scostumate, nonostante l'attenzione e la cura con cui erano state allevate, alla sabbia di

cui facilmente s'impregnavano. Si mangiava tanto e per tanto tempo.

Dopo, ogni contatto con l'acqua era precluso: una digestione lenta e pesante fiaccava il desiderio e la volontà, si dormicchiava, si riempiva il secchiello d'acqua per rinfrescarsi, si raccoglievano i resti, si riannodavano i tovaglioli. Pronti a ripartire a metà pomeriggio, su sedili arroventati dal sole, tra respiri pesanti e pianti di bambini (c'era sempre qualche salvagente o pallone bucato), pregustando il riposo del giorno dopo.

Le zucchine ripiene avevano vita breve: star incontrastate delle giornate al mare (massimo dieci), regine del pranzo di ferragosto, perdevano interesse con l'improvviso guastarsi del tempo e della materia prima (le zucchine diventavano grosse e legnose); a fine agosto erano già nel baule, insieme a ombrellone, costumi, asciugamani, secchielli; si cominciava a pensare all'autunno, alla scuola, alla sappa di uva e di fichi, alle sorbe da mettere a maturare sotto la paglia (ci saranno ancora le sorbe da qualche parte?).

Dopo il gran rifiuto di mia madre, l'incanto di quel piatto, ogni tanto, cerco di rinnovarlo io, seguo con scrupolo la ricetta di casa, investo tempo, desideri, affetti, il risultato è una fotocopia gradevole ma scolorita dell'originale, deludente.

Sono zucchine ripiene dei nostri tempi, di bell'aspetto, vacue, senza carattere, presto dimenticate.

Ingredienti per 6 persone

6 zucchine chiare medio grandi

1,5 kg. di pomodori da sugo

4 uova

1 etto di parmigiano grattugiato

2 etti di pan grattato

foglie di basilico - un ciuffo di prezzemolo,

1 cipolla

1 limone

1/4 di noce moscata

sale - zucchero - olio d'oliva

Si tagliano le zucchine nel senso della larghezza, a pezzi di ca. 8 cm.

Si privano della polpa interna con l'apposito arnese, avendo cura di non bucare il fondo, in modo da ottenere dei contenitori sottili, che si friggono in olio d'oliva ben caldo, fin quando diventano dorati e croccanti.

Si prepara un sugo leggero con i pomodori e il basilico.

La polpa estratta si cuoce in una pentola con 3 cucchiaini d'olio, cipolla affettata, prezzemolo tritato, sale, qualche cucchiainata di sugo di pomodoro (il colore non deve essere troppo intenso). Quando è ben cotta, quasi sfatta, si spegne e si lascia raffreddare. Si schiaccia poi con una forchetta, si aggiungono 4 uova, una manciata di parmigiano grattugiato, buccia di limone e noce

moscata grattugiati, sale, 1 cucchiaino di zucchero, pan grattato quanto basta per ottenere un composto pastoso, consistente ma morbido. Si farciscono le cupolette precedentemente fritte, allineandole dalla parte della base in una teglia appena unta d'olio e spolverata di pan grattato. Si ricopre la cima di ogni zucchina ripiena con sugo di pomodoro e parmigiano grattugiato e si passa in forno caldo per circa 1/4 d'ora; si fa poi gratinare il tutto, fino ad ottenere una crosticina di colore marrone scuro. Si lascia riposare per qualche ora, meglio se per una notte.

Le zucchine ripiene si mangiano tiepide o fredde, accompagnate da un buon Cannonau.

Mariantonietta

Tortino di semola alle verdure

Amo ricette semplici con ingredienti poco elaborati e il più possibile salutari. La ricetta che ho scelto ha valore per questo e fa parte di una raccolta che ho iniziato da tempo per un utilizzo molto pratico e quotidiano. Rappresenta la possibilità di sperimentarla con facilità, in poco tempo, valorizzando i suoi componenti: un cereale (la semola di grano), alcune verdure di facile reperimento (scelte di volta in volta), e due sostanze proteiche (formaggio e uova) che rendono il piatto "completo".

Dosi (per 6 pers.)

Semola di grano g.150

Latte cl.750

Uova 3 (tuorlo e albume)

Verdure a scelta (carote o zucchini o piselli...) circa g. 800 complessivamente

Formaggio a pasta molle g. 200

Parmigiano grattugiato a piacere

Sale grosso mezzo cucchiaino, noce moscata grattugiata e burro per imburrare la teglia

Salsa di pomodoro, porri in umido o spinaci come accompagnamento al tortino

Procedimento

Scaldare il latte con il sale e appena bolle versare a pioggia la semola. Spegnerne e unire le uova, i formaggi e le verdure tagliate a dadini.

Versare il composto in una pirofila da forno precedentemente imburrrata o in ciotole monouso da forno.

Infornare a forno caldo a 200° per 30 minuti.

Donata

Il taboulè di Margherita

Ho conosciuto Margherita alla fine degli anni Sessanta e dal marzo '70 in poi abbiamo cominciato assieme il lungo percorso del femminismo che continuiamo ancora adesso, quasi sempre partecipando agli stessi gruppi, o tenendoci reciprocamente al corrente quando le nostre frequentazioni divergono. Siamo riuscite a mantenere viva la nostra amicizia, pur con vite ed impegni differenti, sforzandoci di vederci, anche in condizioni un poco rocambolesche per persone con lavoro a tempo pieno, famiglia ed abitazioni e luoghi di lavoro dislocati in punti lontani della città. Ci fu un periodo - molti anni fa - in cui ci trovavamo nell'intervallo di pranzo alternativamente nel posto di lavoro dell'una o dell'altra. Una si spostava e l'altra procurava un poco di cibo per entrambe, quindi, ove possibile, era un breve picnic all'aperto.

Margherita lavorava al CNR in edifici sparsi in uno splendido parco fiorito, io vicino al Valentino. Ricordo una giornata radiosa da Margherita, con le rose in fiore e lei che porta da mangiare una scodellina di una cosa strana, il taboulè fatto con couscous, pomodoro, cipolle e tanta menta. Una cosa mai vista allora! Era un sapore nuovo, fresco che mi entusiasmò al primo boccone.

Da allora è diventato il mio piatto estivo tipico, buono per tutte le occasioni. E' facilissimo da preparare:

1. *si mescola del couscous con olio e succo di limone e sale*
2. *si tagliano a pezzettini piccoli le cipolle, meglio quelle viola, e si aggiungono al couscous*
3. *si prendono un bel po' di pomodori, che in parte si tagliano a pezzettini ed in parte si frullano, aggiungendo il tutto al couscous con già le cipolle*
4. *si raccoglie o si acquista della menta, la si trita e la si aggiunge al tutto*
5. *si lascia a riposo, coperto in luogo fresco, per almeno due ore*

Attente/i! i grani rigonfiano, il materiale aumenta di volume del doppio o anche più, se non si è provveduto a collocare il tutto in una ciotola grande che sia mezza vuota, si rischia che il meraviglioso couscous si rovesci fuori dal suo contenitore.

Le dosi? A piacere, a seconda di quale gusto si vuole che prevalga. Unico vincolo: che i grani di couscous siano sufficientemente bagnati dai vari liquidi con cui vengono a contatto.

Bíce

Pesche ripiene

Dosi per 5 persone (se non troppo golose, con una pesca a testa).

Si prendano 5 pesche di vigna dalla polpa bianca, le si spacchino togliendo il nocciolo e si scavino con un cucchiaino in modo da formare una conca. Si sbriciolino 250 grammi di amaretti con la polpa che si è tolta e si aggiungano 2 cucchiaini di cacao amaro amalgamando. Si imburri una teglia mettendo le mezze pesche e riempiendole con il composto, si inforni il tutto a 180° per un'ora circa e le si gusti come dolce una volta raffreddate.

La ricetta è molto semplice ma a me rievoca il profumo delle pesche di vigna, piccole, con un colore verdognolo, ora quasi introvabili; la fine dell'estate, il mio compleanno, che veniva festeggiato a fine agosto, quando la mia nonna, con la quale passavo le vacanze a Rubiana, immancabilmente mi faceva trovare questa leccornia. Per tutte queste ragioni, quando ora, nonna anch'io, le preparo per i miei nipotini, provo una sottile nostalgia che le rende più preziose.

Anna G.

Torta di pere

Siccome io apprezzo molto la cucina piemontese propongo anche la ricetta di una torta che mi diede un'amica (piemontese doc) anni fa.

Luisa Silvestrini mi ha detto che si chiama "prussiana" da "pruss", pera in piemontese.

Ingredienti:

3 kg di pere (kaiser)

2 hg di Savoiardì

1 hg di amaretti

1 cucchiaio di cacao

2 uova intere

1 cucchiaio di Amaretto di Saronno

Sbucciare le pere, tagliarle a pezzi e metterle a cuocere in un recipiente fino a quando non si sono ammorbidite. Se è il caso aggiungere un cucchiaio di zucchero. Quindi frullarle senza aspettare che si disfino completamente sul fuoco. Eliminare il liquido in eccesso. Aggiungere i savoiardì e gli amaretti sbriciolati e tutti gli altri ingredienti. Mescolare bene il tutto, sistemare l'impasto in una teglia e mettere in forno a 200° per 45 minuti circa.

Lasciar raffreddare e mettere in frigorifero per qualche ora (o addirittura prepararla il giorno prima).

Sistamarla nel piatto capovolta, perché la parte sottostante risulta sempre più liscia. Spalmare uno strato di panna montata sulla superficie e guarnire a piacere.

Marisa C.

Torta di mele

Torta deliziosa che ha la “facoltà magica” di favorire matrimoni felici e duraturi fra i golosi più esigenti.

Ripieno

1 Kg di mele

90 g di zucchero

50 g di uvetta ammollata nel marsala

qualche gheriglio di noce a pezzetti

30 g di pinoli

un pizzico di cannella e noce moscata

30 g di amaretti sbriciolati.

Pasta

300 g di farina

100 g di zucchero

1 uovo intero

100 g di burro

mezza bustina di lievito Bertolini

buccia di limone grattugiata

un pizzico di sale

acqua quanto basta.

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti e far riposare la pasta mentre si prepara il ripieno.

Sbucciare le mele e tagliarle a pezzetti. Metterle in una casseruola con lo zucchero, le spezie e farle cuocere (ma non troppo!).

Dividere la pasta in due parti, una più grossa dell'altra. Stendere la pasta più grande in un disco e metterla in una tortiera unta di burro e infarinata, di circa 22-24 cm, facendola debordare un poco oltre il bordo della tortiera.

Distribuire sul fondo gli amaretti sbriciolati, riempire con il composto di mele e chiudere con il secondo disco di pasta. Congiungere i bordi dei due dischi di pasta formando un cordoncino e schiacciandolo con i rebbi di una forchetta.

Cuocere in forno caldo a 180 °C per circa 35-40 minuti.

Anna Luisa

Il ciambellone

Mia mamma non sapeva cucinare.

Per quanto posso ricordare, quando eravamo piccoli, il menù era il seguente: pasta con sugo di pomodoro, fettina con olio e aglio, insalata e frutta per il mezzogiorno; minestrina con il dado, uova e insalata per la sera. Qualche rara volta c'era un piatto di lenticchie, amatissime, al posto dell'insalata. La domenica era uguale agli altri giorni, ma in più si compravano le paste.

È facile immaginare come, una volta abbandonata la casa materna, io non abbia più mangiato né uova né fettine per trent'anni.

Devo ammettere che per molto tempo anch'io ho manifestato la stessa antipatia, venata di snobismo, per la cucina, ma un giorno ho sposato un uomo... e che uomo! costui, pieno di allegria e di godimento, vive la tavola con entusiasmo irresistibile: è il momento dell'eccitazione, delle risa, dell'incontro con gli amici, della festa. Che fare? Come nelle più belle favole mi sono dedicata a farlo felice. Naturalmente seguendo le indicazioni della mia razionalità! C'erano tante ricette da seguire ed io sceglievo sempre le più semplici, anche se non era facile trovare piatti davvero gustosi che non richiedessero troppo tempo nella preparazione. Mi sono specializzata in arrostiti, (cuociono praticamente da soli), poi qualche primo di origine napoletana (sempre al forno) e infine gli

antipasti perché il mio principe amava la tavola ricca con tanta varietà di assaggi. Con gli anni ho messo a punto una collezione di ricette "facili da fare- belle da vedere- buone da mangiare" che era il vanto della mia capacità organizzativa, l'impronta della mia managerialità in un ambito casalingo. Poi mi sono allargata ai dolci. Mi sono ricordata allora che quando eravamo piccoli c'erano rare occasioni in cui si mangiava un ciambellone - buonissimo - e mi sono detta che se lo faceva la mamma allora doveva essere facile e veloce. Così le ho chiesto la ricetta. Dopo un tempo ragionevolmente lungo è arrivata la risposta. Già dalla prima applicazione ho capito che era proprio il sapore che ricordavo, e tutta contenta mi sono dedicata a farlo per amiche e parenti, a ciascuno magnificando la ricetta della mamma: finalmente anch'io avevo una ricetta della mamma, una tradizione da far rivivere e una tenerezza particolare nell'offrirlo.

Un giorno sono andata a trovare mia sorella maggiore che vive in un'altra città e, piena di affetto fraterno, ho portato una bella fetta di ciambellone. Mia sorella è sempre stata la custode delle tradizioni familiari, così pensavo di farle una sorpresa particolarmente gradita. Dopo i soliti convenevoli ho cominciato a parlare dell'infanzia e del famoso ciambellone, porgendo contenta e orgogliosa una bella fetta a suggello delle mie premure. La faccia di mia sorella si è mossa un attimo, ma niente giubilo, solo una leggera tenerezza, mista a quel po' di compatimento che si ha per i familiari imbranati. Leggendo l'attesa nei miei occhi si è sforzata

di aggiungere qualche commento: “Sì, certo, sono contenta di assaggiare il ciambellone... è proprio uguale a quello della nonna...” “Come della nonna?” Stavolta la sorpresa era tutta mia! “Sì, naturale, questo è il ciambellone di nonna.” Non potevo crederci e ho insistito. “Ma se ho chiesto la ricetta a mamma poco tempo fa?!” La replica è stata inesorabile e quasi stizzita. “Tanto per cominciare, la ricetta a mamma l’ho data io, e poi è vero che lo mangiavamo da piccoli, ma solo perché ce lo portava la nonna!!”

Il ciambellone

300 grammi di farina

200 grammi di zucchero

100 grammi di burro

3 uova intere

Una bustina di lievito

Buccia di limone grattugiata

Uvetta passita a piacere

Mezzo bicchiere di latte

Versate la farina, setacciata insieme al lievito, in una ciotola, aggiungete lo zucchero e mischiate con il burro già morbido (io lo faccio con le mani, ma voi, se preferite, potete sciogliere prima il burro a bagnomaria). Battete a parte le uova e poi versatele sul composto. Girate il tutto con una frusta e versate il latte continuando a girare finché raggiungerete la consistenza di una maionese morbida.

La buccia di limone potete aggiungerla quando vi pare.

Imburrate una teglia con il buco al centro e spolverate con un po' di farina, Versate il composto nella teglia. Mettete l'uvetta passita in un briciolo di farina e poi spargetela sopra il composto.

In forno già caldo (180°) per 40 minuti fino a che raggiungerà un bel colore dorato. Aspettate che si raffreddi per levarlo dalla teglia.

Renata

Bónet

Ed ecco un'altra mia specialità:

<i>uova</i>	<i>6 (2 intere + 4 tuorli)</i>
<i>amaretti secchi</i>	<i>200 gr</i>
<i>zucchero</i>	<i>6 cucchiái</i>
<i>cacao amaro in polvere</i>	<i>6 cucchiái</i>
<i>latte intero, (ma anche parzialmente scremato)</i>	<i>1/2 litro</i>
<i>caramello quanto basta</i>	

In una ciotola mescolare le uova con lo zucchero.

Aggiungere gli amaretti sbriciolati, il cacao ed il latte.

In uno stampo da budino spargere il caramello già pronto oppure prepararlo facendo caramellare due cucchiái di zucchero.

Versare l'impasto nello stampo e far cuocere in forno preriscaldato a 200° a bagnomaria, per tre quarti d'ora, massimo un'ora.

Dopo circa mezz'ora controllare se la superficie del bónet tende a bruciarsi ed in tal caso coprire lo stampo con carta stagnola.

Dopo tre quarti d'ora controllare il punto di cottura inserendo nel bónet uno stecco lungo e se questo risulta bagnato continuare la cottura per almeno un altro quarto d'ora.

A cottura ultimata, spento il forno, aprire lo sportello e lasciare raffreddare il bónet nell'acqua del bagnomaria.

Quando l'acqua si sarà raffreddata estrarre lo stampo dal bagnomaria e metterlo in frigorifero per almeno quattro ore.

Al momento del consumo versare il bônnet su un piatto di portata e servire.

La preparazione del bônnet è semplice e veloce, ma i tempi di cottura e di raffreddamento sono un po' lunghi; se ne consiglia pertanto la preparazione in tempo utile prima del consumo.

Nuccí

Sýrniki (frittelle di ricotta)

I sýrniki sono frittelline rotonde, ottime con la panna acida (smetána) e zucchero o marmellata. Sono una specialità russa che propongo come dessert (purché il pasto non sia stato troppo pesante, impegnativo), ma che vanno benissimo anche a colazione.

Stanno tra le cinque specialità al top delle mie nostalgie gastronomiche russe. Naturalmente, senza la panna acida si presentano in forma addomesticata, priva del contrasto tra l'acidulo della panna e il dolce della marmellata.

Ingredienti:

*ricotta 500 gr.
uova 2
farina 6 cucchiái
zucchero 2 cucchiái
sale 1 cucchiáino*

Unire alla ricotta le uova intere, farina, zucchero e sale, amalgamando bene fino ad ottenere un impasto morbido, compatto. Tagliare a pezzi l'impasto e formare dei dischetti di poco più di 1 cent. di spessore, larghi 5-6 cent. Passarli nella farina.

Friggerli in olio di semi molto caldo, in modo che imbiondiscano da entrambi i lati. Passarli nella carta assorbente per togliere l'olio in eccedenza.

Servire tiepidi, con smetana e zucchero o marmellata, oppure con composta di mela (va bene anche il succo di mela).

**Per ottenere una crema che assomigli alla smetana, unire mezzo vasetto di yogurt magro, naturale, a mezzo vasetto di panna fresca. Amalgamare bene e, se la crema non dovesse risultare abbastanza acida (regolare secondo il proprio gusto), aggiungere qualche goccia di limone.*

*Attenzione: yogurt e panna devono essere a temperatura ambiente-toglieteli dal frigo 3 o 4 ore prima dell'uso**

Marisa D.

I biscotti

Mancano i biscotti! Eccoli:

Ingredienti per 8 hg di biscotti

1/2 Kg di farina bianca

1 hg di zucchero

1 hg di olio di oliva (10 cucchiái)

2 uova intere

1 bustina di lievito

4 cucchiái di latte

½ hg di uva sultanina

Impastare insieme la farina, lo zucchero, le uova intere, il lievito e quel goccio di latte necessario per l'impasto.

Impastare bene, unire l'uva sultanina ben asciugata.

Tagliare l'impasto in due parti e farne con ciascuna tre cilindri grossi come in dito e lunghi.

Tagliare i cilindri in tanti cilindretti lunghi un dito.

Allinearli nella carta da forno senza ungerla o infarinarla, mettere la carta in forno caldo (200°) per 15 minuti.

I miei biscotti sono pronti per voi!

Anna Lucia

Il castagnaccio

Il castagnaccio lo faceva mio padre ed era un rito che eseguiva con gesti sicuri. Sistemava al centro del tavolo una grossa scodella, poi prendeva la farina di castagne e con il setaccio lentamente, a piccole dosi, la setacciava nella scodella. Noi bambine lo guardavamo con occhi spalancati. Aggiungeva quindi l'acqua e con un mestolo di legno girava la farina in modo da renderla una pasta morbida. Metteva un pizzico di sale, una manciata di zibibbo messo a rinvenire e infine un po' di pinoli. Poi ungeva la teglia con olio, ci versava l'impasto e sopra faceva un giro d'olio. Metteva nel forno caldo e poi aspettava che il castagnaccio cuocesse. Quando, finalmente, vedeva la crosta sulla superficie significava che era pronto. Sfornava e metteva sul tavolo con l'ammonizione per noi a non toccarlo prima che fosse freddo.

Poi andava in giardino in perlustrazione delle sue amate piante. Quando rientrava, affettava il castagnaccio prima per noi, poi per sé e lo mangiava lentamente, con gusto. Quindi, soddisfatto, prendeva giacca, cappotto e cappello e tornava al suo lavoro.

Ingredienti:

½ Kg di farina di castagne

30 gr di pinoli

50 gr d'uvetta ammollata in acqua tiepida (io abbondando, perché mi piace)

un pizzico di sale

acqua q. b. per fare una pasta morbida

olio extra vergine d'oliva

un rametto di rosmarino per decorare la superficie

Forno caldo, per 30 minuti

In Piemonte si fa un castagnaccio alto e morbido, in Toscana basso e croccante; io lo faccio così, come lo faceva mio padre.

Daniela

Menu sardo in salsa *burlesque*

Ma davvero si addice al poeta
il cantar gastronomico?
Pasticcio di pernice,
di tordi un'infilzata,
orata di vernice,
di quaglie una portata...

Cantami dunque, o diva,
del Campidano *sa burrida*¹
in gara con la *giogga*²
di Sassari turrata.
Seguono i *culurgiònis*³
orgoglio dell'Ogliastra
e la *suppa cuatta*⁴
della Gallura aspra.
*Maccarrones de busa*⁵
o *simbula*⁶ verace
son per palati esperti,
di chi se mangia, tace.
Ecco avanzar lo spiedo
di *trattalia*⁷ regale
con corteo di *panadas*⁸

¹ Gattuccio di mare lessato e lasciato macerare in salsa aromatica.

² Lumachine al sugo di pomodoro e sapori vari.

³ Ravioli ovali, farciti di patate e formaggio acido, conditi con sugo e menta.

⁴ Fette di pane imbevute in brodo di pecora o agnello, con formaggio fresco e zafferano.

⁵ Pasta fatta a mano, condita con ricotta o con sugo d'agnello.

⁶ Semola con lardo e cipolle.

⁷ Interiora d'agnello o di capretto, cotte a fuoco lento allo spiedo, sulla brace.

⁸ Focaccine rotonde consistenti, di pasta di semola di grano duro, farcite di pezzetti d'agnello, lardo, prezzemolo e aglio.

di Oschiri portale.

*Merca*⁹ e *scabecciu*¹⁰

son sempre ben graditi

ma l'aragosta di Bosa

è proprio un'altra cosa.

Se ancora la mia diva

di assaggiare ha la lena

son pronti i *candelaus*¹¹

con *corikkeddos*¹² di Oliena.

E chiudendo in bellezza

questa ghiotta infilata

immancabile un dito

di *fil 'e ferru*¹³ d'annata.

Marisa D.

⁹ Muggine lessato in acqua salata e avvolto in un'erba palustre, *sa zibra*.

¹⁰ Pesce in marinata d'aceto.

¹¹ Coni di pasta di mandorle, farciti di mandorle in scaglie, aromatizzate all'arancia.

¹² *Cuoricini*, dolci a forma di cuore, decorati a mano, di mandorle e zucchero.

¹³ Il più noto distillato sardo, simile alla grappa.

Tesori

Crocante *carasau*¹ l'aria d'acqua
all'alba di agosto prima del grande caldo,
che morbida spianata² strugge d'intorno
e piega docile alla sua mano,
agrodolce *seada*³ il mio amore che
fila bollente e rapido raffredda,
false fragili vene le bianche *tirriche*⁴
gonfie di rude *sappa* sanguigna,
ossa di morto⁵ le mie pietre
sode e friabili ai denti degli anni,
sotto cuore d'orbace proteggo tesori
e ne gusto ogni tanto secondo umore.

Mariantonietta

¹ pane tipico della Sardegna

² pane tipico della Sardegna

³ dolce tipico della Sardegna

⁴ dolce tipico della Sardegna

⁵ dolce tipico della Sardegna

Pistoia, novembre 2008

C'è ancora profumo di sugo e d'arrosto
per le antiche strade che io conosco.

Risuonano nel silenzio
i passi solitari,
punge l'aria e taglia il viso,
ancora.

Ma il tempo è passato
e il cuore è assediato
da tanti ricordi.

Daniela



INDICE

Premessa.....	3
Consigli	4
La <i>bagna cauda</i>	7
Antipasto di peperoni	10
Torta ripiena alla ligure	11
<i>Mazza frissa</i>	13
<i>Mousse</i> di tonno di Nini	14
Passatelli romagnoli	16
I “cappelletti”	17
<i>Malloreddus</i> (gnocchetti) alla campidanese.....	19
Pasta alla Norma.....	21
L’arrostino	23
Il <i>toch</i> (spezzatino).....	25
Le bracioline coi capperi	27
<i>Magret de canard</i> (petto d’anatra)	29
Il “ <i>pitu</i> ”	31
La <i>burrida</i>	35
Le <i>siole pien-e</i>	37
Zucchine ripiene.....	40
Tortino di semola alle verdure	45
Il <i>taboulè</i> di Margherita.....	47
Pesche ripiene.....	49
Torta di pere	50
Torta di mele	52
Il ciambellone.....	54
<i>Bônet</i>	58
<i>Sýrniki</i> (frittelle di ricotta).....	60
I biscotti.....	62
Il castagnaccio	63
Menu sardo in salsa <i>burlesque</i>	65
Tesori.....	67
Pistoia, novembre 2008.....	68

L'immagine di copertina è tratta da internet

