

LO SGABELLO DELLE MUSE

Newsletter che tratta di fatti, notizie, proposte di carattere culturale, puntando ad arricchire le informazioni con riferimenti, soprattutto web, facilmente accessibili.

in collaborazione con



Newsletter 112 del 18/12/2020

In questo numero:

Il Coronavirus è stato il protagonista assoluto del 2020 e tutto lascia presagire che punta a esserlo anche nel 2021 e le speranze di combatterlo sono riposte nel successo delle annunciate campagne vaccinali. L'arrivo delle festività di fine anno ha creato sconcerto, malumore e rabbia. Tutti sono coscienti della estrema difficoltà del momento, ma la quotidiana sceneggiata degli esperti e dei politici, che cambiando idea tutti i giorni emanano editti che ogni giorno contraddicono le imposizioni del giorno prima, lasciano tutti sconcertati e allibiti.

Non sapendo se, come e con chi festeggiare la conclusione di questo "annus horribilis", se pasteggeremo da soli, con parenti, con congiunti, a casa o a ristorante, lo Sgabello si dà alla cultura gastronomia, fornendo qualche spunto "mangereccio", almeno per parlare di cose "concrete". La cultura gastronomica italiana è estremamente varia, tiene conto delle tradizioni familiari, delle risorse del territorio, degli inquinamenti benefici provenienti dall'esterno ed è impossibile costruire un menù condiviso da sessanta milioni di esperti di cucina. Pertanto, come è abitudine dello Sgabello, andiamo un po' in qua e un po' in là, sperando di non disgustare i veri intenditori.

INDICE

<i>Le paste ripiene, dove Bononia docet</i>	<i>pagina 1</i>
<i>Cosa bolle in pentola? Le pietanze di carne</i>	<i>pagina 2</i>
<i>Non solo carne ... ma anche pesce</i>	<i>pagina 3</i>
<i>Non solo carne e pesce ... ma anche verdure</i>	<i>pagina 4</i>
<i>Dessert, sì ... ma meditando</i>	<i>pagina 5</i>



Per accedere alle singole pagine cliccare sul titolo di ciascun articolo

LO SGABELLO DELLE MUSE

Le paste ripiene, dove Bononia docet

Le **paste ripiene** fanno parte delle grandi specialità gastronomiche italiane. **Hanno un involto di pasta solitamente all'uovo o di semplice farina, ma anche lavorate in un composto di verdure (solitamente spinaci).** Il ripieno è solitamente formato da un



composto di carni, o di verdure, o di ricotta, ma anche di pesce. Queste paste possono essere cotte in brodo oppure in acqua bollente e condite con salse idonee a esaltare i sapori particolari. **Per la loro preparazione ottimale si richiede esperienza e manualità sia per la preparazione che per la cottura.** Sono pietanze caratterizzate da una forte connotazione tradizionale con varianti territoriali estremamente

diversificate, fino a differenziarsi anche a livello familiare. Sono prodotti confezionati anche a livello industriale (con risultati solitamente mediocri, ma a costi accettabili), ma per lo più sono preparati a livello artigianali, con risultati variabile, soprattutto sul piano qualitativo, e sono venduti a prezzi estremamente differenziati. In ambito artigianale operano le "sfogline", solitamente donne non giovanissime (ma vi sono anche uomini), abilissime nell'arte della predisposizione delle paste fresche.



La regina (o il re?) delle paste ripiene è il **tortellino**, ormai simbolo gastronomico del territorio tra **Bologna e Modena**. La leggenda racconta che "impegnate in una lotta durata 12 anni per il furto



di un secchio, Bologna e Modena chiesero aiuto agli Dei per risolvere la questione e far finire la lunga guerra che avevano intrapreso. Scesi in terra per aiutare i Modenesi, Bacco, Marte e Venere si ritrovarono in un osteria al confine tra le due città in guerra. Fu così che il locandiere, di origine bolognese, conquistato dalla favolosa bellezza di Venere, decise di riprodurre perfettamente l'ombelico, che aveva

intravisto, utilizzando la sottile sfoglia che stava preparando in cucina. Secondo un'altra versione, l'ombelico in questione sarebbe stato invece di Lucrezia Borgia, fermatasi alla locanda (la stessa?) per riposare durante un suo viaggio per le terre estensi". Dal giorno della sua invenzione i tortellini hanno subito diverse variazioni che hanno riguardato soprattutto il suo ripieno e la preparazione del brodo in cui cuocerli. Ricette sicuramente valide, perché tengono conto dell'evoluzione dei gusti e della diversa disponibilità delle materie prime. **Su un punto bisogna essere categorici: il tortellino va cotto e servito unicamente in brodo! Inoltre, occorre vietare, con decreto dell'UNESCO, i tortellini conditi con panna e prosciutto, una vera oscenità gastronomica.**

Per approfondire l'argomento e consultare gli atti ufficiali relativi alle ricette sui tortellini consultare: <http://www.confraternitadeltortellino.it/>; e anche:

<https://web.archive.org/web/20160222034117/http://www.bo.camcom.gov.it/camera-di-commercio/bologna-economica/bologna-economica-ottobre-2009/Tradizione.pdf>

Nella categoria delle **paste ripiene** rientrano anche:

Gli **Anolini** (da Parma a Piacenza), solitamente preparati con un ripieno basato su stracotto di carne. Gli **Agnolini**, (del mantovano), in cui nel brodo di carne di gallina viene aggiunto del Lambrusco. I **Cappelletti** (tipici della Romagna e del Ferrarese), così chiamati per la forma caratteristica che ricorda un cappello, sono serviti tradizionalmente in brodo di carne. I **Ravioli**, consistenti in quadrati o tondi di pasta all'uovo con ripieno a base di carne, pesce, verdure o formaggio, possono essere serviti in brodo o asciutti accompagnati da sughi o salse. **Tortelli** è il nome utilizzato in Emilia Romagna, Lombardia e Toscana per indicare un tipo di pasta ripiena di forma rettangolare o a forma di tortellino simile ai ravioli. Sono tipici anche i **tortelli verdi di zucca** (mantovani, reggiani, piacentini o cremonesi) e i **tortelli d'erbetta** di Parma. I **tortelloni** sono una pasta all'uovo ripiena, simile ai tortelli, ma con ripieno di magro. Inoltre, tipici della cucina bolognese sono i **balanzoni**, tortelloni verdi (cioè con gli spinaci nella sfoglia) ripieni di ricotta e spinaci.



LO SGABELLO DELLE MUSE

Cosa bolle in pentola? Le pietanze di carne

Dopo aver divorato una abbondante razione di pasta ripiena (o comunque un primo piatto saporito), soprattutto nelle mense casalinghe più tradizionali, sono di turno le **pietanze di carne**. Solitamente si



servono le carni usate per la preparazione del brodo, presentate senza successiva preparazione o guarnite con salse opportune. **È necessario rammentare che esiste una differenza essenziale (anche se non c'è evidenza scientifica) tra lessato e bollito, in quanto, da tradizione, si usa acqua calda per ottenere un buon bollito e acqua fredda per il brodo.** E, soprattutto, **la preparazione di un buon brodo è tesa a trasferire le sostanze nutritive dalla carne al brodo**, mentre per un **buon bollito l'acqua bollente deve sigillare la carne, cuocendola senza trasferire all'esterno le**

sostanze nutritive. Le ricette per preparare un buon bollito sono molteplici sia per scelta delle carni (**generalmente di sette tipi, che vanno dal manzo, ai gallinacci, agli insaccati di maiale, in proporzioni variabili, con l'aggiunta di una idonea quantità di ossa**), sia per gli **"odori"** aggiunti, sia per i tempi (**almeno due ore**) e le modalità di cottura. A cottura ultimata si aggiunge poco sale e il brodo ottenuto è utilizzato per altre preparazioni (la cottura di tortellini o tagliatelline, la preparazione di risotti etc.). Non esistendo una ricetta **"certificata"**, una che si avvicina maggiormente ai classici della cucina italiana è quella usata dal **ristorante romano "Dal Bolognese"** consultabile all'indirizzo: <https://roma.dalbolognese.it/ricetta-bollito-di-manzo/>



Tra le carni usate per la preparazione di un **buon bollito** meritano una particolare menzione gli **insaccati di maiale** e soprattutto lo **zampone** e il **cotechino**. Sono i padri di tutti gli insaccati che contengono cotenna.

Lo **zampone** è prodotto con un impasto di carni suine (**gola, guancia, spalla, testa**) sale e spezie, avvolto dall'involucro formato dalla zampa di un maiale. Ha una consistenza soda e uniforme e un colore rosa brillante tendente al rosso. **La tradizione colloca il primo zampone agli inizi del XVI secolo a Mirandola, alleata dei francesi, durante l'assedio di Papa Giulio II Della Rovere nell'inverno 1510-1511. I mirandolesi erano alla fame: a loro restavano soltanto dei maiali e non macellarli significava regalarli al nemico, ormai prossimo ad entrare in città. Pertanto, macellarono tutti i suini e ne conservarono le carni nel tipico budello di cotenna, su suggerimento del cuoco di Pico della Mirandola, che affermò "Macelliamo gli animali, e infiliamo**

la carne più magra in un involucro formato dalla pelle delle sue zampe. Così non marcirà, e la potremo conservare. Per cuocerla più avanti". L'originalità della forma consacrò la fortuna di questo prodotto nei secoli successivi.

Questo prodotto ebbe un grande e meritato successo. Tra i suoi estimatori troviamo anche Emile Zola che ammoniva **"se volete allegria, mangiate modenese, lo zampone dà gioia a un animo triste"**.

Stesso impasto, ma differente per forma e peso, ha il **cotechino**, che condivide anche gli stessi usi gastronomici. Mentre l'affine **zampone** può vantare una data e un luogo certo di origine, viceversa la primogenitura del **cotechino**, citato

in "L'economia del cittadino in villa" di Vincenzo Tanara del 1644, fu a lungo contesa tra la provincia di Modena e quella di Ferrara. Già nel 1772 il ferrarese Antonio Frizzi, nell'opera "La Salameide" propose di risolvere la contesa, attribuendo a Ferrara la primogenitura del cotechino e a Modena quella dello zampetto (ovvero l'odierno zampone). Attribuzione non condivisa dal modenese Tigrino Bistonio che, nella sua opera "Elogio del porco" del 1761, ne vanta l'origine modenese. Ovvero, la solita rissosità modenese: litigano con i bolognesi per la primogenitura del tortellino dopo aver rubato la storica secchia, poi disputano con i cugini ferraresi per la primogenitura del cotechino ... sperando che il tutto sia



solo in punta di forchetta!

Per approfondimenti in materia consultare: <https://www.modenaigp.it/i-nostri-prodotti/zampone-modena-igp/la-storia/>



LO SGABELLO DELLE MUSE

Non solo carne ... ma anche pesce

Le festività di fine anno, sono legate, sul piano gastronomico, prevalentemente ai piatti di carne, mentre il **pesce** è trattato in subordine. Questo fatto deriva soprattutto dai **ricordi della civiltà contadina**,



che impregna ancora le memorie famigliari, quando si soleva solennizzare le importanti festività con cibi nobili (o presunti tali), come le carni macellate, accompagnate e, spesso, nobilitate da quanto di meglio offriva l'orto casalingo. **Al pesce, per lo meno nei territori interni lontani dal mare, si nega nobiltà, usandolo nei momenti meno solenni, cotti (o crudi), preparati e conditi pe lo più nei modi più assurdi e stravaganti.** Invece, è possibile predisporre importanti menù a base di pesce di gusto e costo competitivi rispetto a quelli di carne. **Questo a condizione di usare materie prime di qualità e di procedere a cotture idonee, sensibilmente più delicate rispetto a quelle richieste dalla carne.**

Lasciando da parte i **fritti (spesso massacrati da cotture approssimative in olio non adeguato)** e le cotture alla **brace (solitamente o troppo cotte o troppo crude)**, le preparazioni a base di pesce idonee a far parte dei menù dei giorni festivi sono le **zuppe di pesce**. La **zuppa di pesce** è un piatto a base di **pesci e frutti di mare**, comune in tutte le zone costiere, con forti differenziazioni legate soprattutto alla diversa reperibilità della materia prima. Una **zuppa di pesce** è composta da diverse tipologie di pesce, scelte secondo la disponibilità del mercato, messe a cucinare in salsa di pomodoro o in acqua e pomodoro a pezzetti, con aggiunta di aromi. I pesci si inseriscono in pentola con gradualità e in momenti diversi per rendere il punto di cottura uniforme. I pesci più usati sono: **lo scorfano, il palombo, il grongo, la gallinella, la vopa, la cernia, la bavosa, il San Pietro, il pagello, la rana pescatrice e così via. In varie ricette si aggiungono anche seppia e polpo, cicala, gambero e altri crostacei e molluschi.** Le **zuppe di pesce** sono chiamate in modo diverso a seconda delle regioni (o, meglio, del porto di approdo). Si parla di **cacciucco** a **Livorno**, di **ciuppin** e **buridda** a **Genova**, di **ghiotta** nel **trapanese**, di **brodetto** (unito al nome della zona marittima) nella fascia **adriatica**, di **quatara** a **Porto Cesareo**. **Sono tanti i siti che descrivono ricette e modalità di esecuzione delle zuppe di pesce, una delle più affidabili (salvo smentite) è:** <https://www.salepepe.it/ricette/primi/minestra-zuppa/zuppa/zuppa-pesce/>



Un pesce che in alcune regione è quasi un simbolo delle feste di fine anno, è il "**capitone**", ovvero la



femmina dell'anguilla (Anguilla anguilla), che è presente in tutti i mari e può raggiungere la lunghezza di un metro e mezzo (mentre la lunghezza del maschio raggiunge a mala pena il metro). Le carni di **anguilla (nel nostro caso di "capitone")** sono molto pregiate, grasse e saporite e vengono commercializzata vive, fresche, congelate, marinate, salate ed essiccate, affumicate e inscatolate. **L'anguilla è molto apprezzata in preparazioni fritte, in umido e arrosto, ma può essere uno dei componenti della zuppa di pesce. La carne migliore è data dagli esemplari più**



giovani, ciechi, che vengono catturati alle foci dei fiumi nel viaggio di ritorno verso le acque interne.

L'anguilla europea maschio può vivere fino a 10 anni, mentre le femmine possono raggiungere i 20 anni. Nasce come larva nel **mar dei Sargassi** e dopo varie mutazioni, sfruttando la corrente del **Golfo** e la corrente **Nord-Atlantica**, inizia la sua **migrazione di 5000 km verso le coste europee e nord-africane, dopo un viaggio che va dai 7 ai 24 mesi.** Uno dei luoghi di approdo più importanti è rappresentato dalle **Valli di Comacchio, che dell'allevamento, lavorazione e commercializzazione dell'anguilla, hanno fatto, almeno prima dello sviluppo balneare dei Lidi, l'attività prevalente.** Non è un caso che le preparazioni a base di anguilla o di capitone, in alcune regioni italiane cono chiamate "**comacchio**".

Raggiunta la maturità sessuale, le anguilla iniziano un viaggio di ritorno verso il mar dei Sargassi, di solito nella seconda metà dell'anno, con un picco in settembre-ottobre, generalmente compiuta di notte. All'arrivo al mar dei Sargassi, le anguille iniziano il processo di ricerca del compagno e di accoppiamento. Dopo la riproduzione, gli individui muoiono e le neonate larve vengono trasportate dalla corrente del Golfo e del Nord Atlantico verso le coste dell'Europa e Nord Africa.

Per approfondimenti consultare: <https://www.alimentipedia.it/anguilla-capitone.html>

LO SGABELLO DELLE MUSE

Non solo carne e pesce ... ma anche verdure

Il menù delle feste non può prescindere dai **prodotti vegetali**. Parliamo innanzitutto degli **odori**, ovvero di verdure usate come base vegetale di molte preparazioni (**soffritti** o **brasati**), come la **cipolla**, il **sedano**, la **carota**, ma anche l'**aglio**, la **salvia**, il **prezzemolo**, il **rosmarino**, e così via, oltre all'onnipresente **pomodoro**. Sono (o, meglio, erano) coltivati in tutti gli orti e raccolti alla bisogna. Oggi dobbiamo accontentarci per lo più degli ortaggi coltivati in serre o di quelli surgelati.



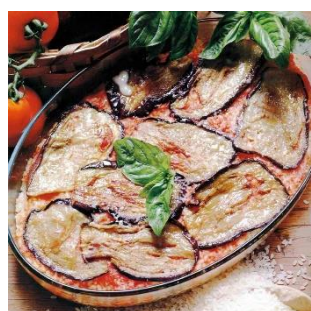
I prodotti vegetali, soprattutto le **leguminose** possono essere usati per squisiti **primi piatti** (**minestrone**, **zuppe**, **risotti**, **sughi**, **paté**, **pesti**, eccetera) e per la preparazione di ottime **pietanze**. Basta non cadere nella

barbara abitudine di affibbiare a preparazioni vegetali nomi adatti a piatti di carne (hamburger, cotolette, tagliate, polpette, eccetera) e di prepararli come fossero fettine di vitello o pezzi di pollo. **Ci sono prodotti vegetali che si prestano a comporre menù importanti con preparazioni gustose**. Tra questi particolare menzione meritano tre ortaggi: la **patata**, la **melanzana** e il **carciofo**.

La **patata** (*solanum tuberosum*), presente in **Europa** da pochi secoli, è troppo nota per la sua versatilità per richiedere ulteriori approfondimenti, mentre la **melanzana** (*solanum melongena*), originaria dell'**Asia** e introdotta in territorio siculo già nel **Quattrocento**, è da molti considerata di gusto pronunciato e di non facile preparazione.



Nulla di più falso. Occorre solo mantenere le fette (o i dadini) sotto sale per mezz'ora per eliminare l'eccesso di solanina (contenuta soprattutto nelle patate germogliate e nei pomodori acerbi), sostanza



alcaloide glicosilata, tossica solo se ingerita in quantità eccessive. La cottura della **melanzana**, comunque, riduce drasticamente il problema. D'altra parte, le **melanzane** sono buonissime dopo la cottura (alla griglia, in padella, fritte, sott'olio, al forno, pasticciate o come base di sughi come quello usato per la Pasta alla Norma, ecc). **Il piatto più gustoso a base di melanzane è la "Parmigiana", che, contrariamente alle apparenze, non ha nulla da spartire con la città emiliana, poiché il suo nome deriva proprio dal siciliano "Parmiciana", che indica la pila di listelli di legno delle persiane: proprio come vengono disposte le fette di melanzane in teglia. Anche per la preparazione di questo piatto sono reperibili descrizioni ben scritte e facilmente eseguibili, come, tra le**

tante, quella di: <https://www.salepepe.it/ricette/secondi/verdure/parmigiana-di-melanzane/>

Il **carciofo** è una pianta tipica del **Mediterraneo**. Il suo nome scientifico è *Cynara scolymus*, proveniente dal latino "cinis", ("dalla cenere"), perché è con la cenere che si concima il terreno per la sua coltivazione. Nell'antichità era conosciuto per le **proprietà rinfrescanti, diuretiche, benefiche e mediche** (veniva utilizzato per curare i disturbi del fegato). Dagli Egizi e dai Greci, era considerato un "dono del sole", mentre gli arabi lo chiamarono *al-kharshuf*, "spina della terra". **Questo ortaggio, oltre a essere gustoso e molto versatile in cucina, è assai ricco di fibre, fornisce un basso apporto calorico e ha un elevato contenuto in minerali quali potassio, calcio, fosforo e ferro**. Il ciclo vitale della



pianta inizia a settembre e arriva sino al luglio successivo. Nel mondo se ne coltivano oltre 90 varietà, ma **il nostro paese, attualmente, è il maggior produttore mondiale di carciofi**.

Non tutti sanno che esiste una qualità coltivata nel territorio bolognese: il **carciofo di San Luca**. Nella prima metà del secolo scorso il **carciofo di San Luca** era una delle coltivazioni principali sulle colline a sud di **Bologna**. **La coltivazione nei terreni argillosi della collina bolognese conferisce alla varietà di San Luca un sapore fresco, erbaceo con note che tendono alla radice di liquirizia. Il carciofo di San Luca era apprezzato e conosciuto in tutta la regione e ha rappresentato una fonte di reddito importante per gli agricoltori locali**. I **carciofi di San Luca** si mangiano freschi o appena lessati e conditi con olio extravergine (magari con **olio di Brisighella**) e sale, ma possono anche essere messi sott'olio o trasformati in creme e paté.



LO SGABELLO DELLE MUSE

Dessert, sì ... ma meditando

Il nostro **pranzo** (o cena) delle **ricorrenze** deve avere una durata moderata, evitando l'eccessivo veloce susseguirsi delle portate (*tipo mensa aziendale*), o lasciando passare troppo tempo tra le stesse. In tutto il mondo "civilizzato" i pranzi e le cene, soprattutto se legati a **ricorrenze** importanti, iniziano con portate salate e si concludono con il **dessert** (dal francese "*desservir*" che significa "*sparecchiare*"), solitamente rappresentato, da un trionfo di dolci, anche se, sul piano puramente gastronomico e dietologico, si dovrebbe "*sparecchiare la tavola*" mangiando frutta fresca o secca o degustando un sorbetto (anche d'inverno).



Invece è abitudine di concludere il pasto delle ricorrenze, con dolci pesantissimi (anche se gustosissimi) che si cumulano ai tortellini, ai bolliti, ai fritti, agli arrostiti, magari annaffiati da vini e liquori di dubbia qualità, che contribuiscono all'appesantimento del nostro sistema digestivo.



Se i ritmi del pasto sono quelli ideali si deve arrivare al **dessert** con ancora voglia di stare assieme da parte dei commensali e la disponibilità del nostro apparato digerente di ricevere ancora cibo, anche se in proporzioni non eccessive. **Quello del dessert deve essere anche il momento per chiacchierare con serenità e leggerezza, per scambiarsi dei doni.**



Se il nostro pasto è stato accompagnato da vini idonei, che siano andati al di là dei luoghi comuni come "*il vino del contadino è buono se non sa di tappo e di aceto*", oppure "*le bollicine a tutto pasto*", o ancora "*bianco con i primi, rosso con i secondi e dolce a fine pasto*", siamo pronti ad accompagnare il dessert con vini appropriati in grado di abbinarsi con quanto stiamo degustando. In Italia si producono diversi **vini da dessert**, ma spesso sono vini anonimi zuccherati. Tra i **vitigni aromatici autoctoni** che, se vinificati in modo acconco, sono in grado di produrre eccellenti prodotti, si segnalano i **Moscato** (coltivati con varie denominazioni soprattutto in Piemonte, Trentino, Friuli, Puglia e Sicilia), le **Malvasie** (coltivate in tutta Italia con eccellenze in Venezia Giulia, Toscana e Sicilia), il siciliano **Zibibbo**, il piemontese **Brachetto**, il trentino **Traminer aromatico**. A questi va aggiunto il **Picolit**, un vino friulano di grandissimo pregio, da sorseggiare lentamente da veri buongustai.

Il **Picolit** (in lingua friulana, vuol dire di ridotte dimensioni del **pecol**, ovvero del peduncolo) è un vitigno a bacca bianca autoctono del **Friuli** conosciuto ed apprezzato in tutto il mondo. Come gusto e consistenza ricorda il francese **Sauternes** e anch'esso raggiunge le più alte vette dei così detti "**vini da meditazione**". **La particolarità di questo vitigno sta nel fatto che, a causa di un difetto di impollinazione, sui grappoli si sviluppano pochi acini. La scarsa quantità di chicchi su ogni grappolo fa sì che a maturazione raggiunta diventino particolarmente dolci. La successiva vinificazione dà luogo ad un vino dalla spiccata dolcezza.** L'uva **Picolit** è vendemmiata negli ultimi giorni di ottobre e posta su graticci in locali ventilati fino a che la concentrazione zuccherina raggiunge il livello desiderato. **Dopo la pressatura, la fermentazione si svolge lentamente in carati di legno e termina spontaneamente con i primi freddi invernali, lasciando un residuo zuccherino piuttosto elevato. Una successiva fase di maturazione sui lieviti e l'imbottigliamento a 18 mesi dalla vendemmia, favoriscono la longevità del Picolit.** **Luigi Veronelli**, a proposito della scarsa produttività del vitigno, che è causa del suo costo elevato scrisse:



"Non credo vi sia in Italia vino più nobile di questo...potrebbe essere orgoglio di tutta la nostra enologia solo se si riuscisse a stabilizzarne la coltura e la vinificazione".

Questo vitigno si coltiva unicamente intorno al **Castello della Rocca Bernarda**, a **Ippolis** di **Premariacco**, in provincia di **Udine**. Il complesso, con la sua bellezza cinquecentesca, è situato nel mezzo di un vasto parco degradante sul colle che si sviluppa attorno a rigogliosi vigneti. Oggi di proprietà del **Sovrano Militare Ordine di Malta**.