
La mi' cucina
ricette della Garfagnana e dintorni
raccontate da Aldo Bertozzi
prefazione di Roberto Galeazzi
EdizioniLir

La mi' cucina
ricette della Garfagnana e dintorni raccondate da
Aldo Bertozzi

I diritti sono d'esclusiva proprietà dell'autore

I^ edizione luglio 2015

© Edizioni L.I.R.
Via Romagnosi 31
29100 Piacenza
tel.0523-338474

per ordini: **libri@libreriaromagnosi.com**
www.libreriaromagnosi.it

La mi' cucina

ricette della Garfagnana e dintorni
raccontate da Aldo Bertozzi

prefazione di ROBERTO GALEAZZI

Edizioni Lir

Prefazione

Un giorno vai al mare, in Versilia (che è vicina), entri in acqua, ti giri e sei abbagliato dalla vista delle Alpi Apuane, aguzze e luminose: dietro di esse, nascosta, c'è la Garfagnana, alta valle del fiume Serchio, "terra di lupi e di briganti" a detta di Ludovico Ariosto che la governò.
Ma anche terra di avvocati: Aldo Bertozzi, per esempio.
Il nonno Agostino, il padre Emidio, veri garfagnini di Sassi, piccolo borgo arroccato nel cuore delle Apuane, dietro la Pania della Croce, gli hanno indelebilmente trasmesso il sangue della Garfagnana, rimasto nell'apparato cardio-circolatorio di Aldo a raccontargli della terra, degli abitanti, delle antiche magiche storie; e Aldo, nato in pianura, sulla riva del grande fiume, non ha dimenticato le origini; quando può torna lassù, ha fatto una casa sua in quella del nonno e lì si riposa, pensa e scrive, perché l'avvocato Bertozzi non è un azzeccagarbugli, ma un azzecca-libri! Ne ha scritti di molti: racconti, storie e leggende, aforismi, chiese e chiesette, personaggi di Piacenza e della Garfagnana, viaggi, degenze ospedaliere ed anche un bellissimo Dizionario sul linguaggio della Garfagnana. La terra in cui ha radici la tua famiglia ti è per sempre madre; e la madre nutre i suoi figli nel modo migliore e più ricco (anche se il cibo spesso è povero!) e allora, per ringraziarla, perché non scrivere un libro sulle ricette che essa, generosa nutrice, produce e tramanda?

Penso che questa sia la ragione profonda, intima che ha indotto Aldo a scrivere un libro sulle ricette della cucina garfagnina. Un libro, non un ricettario, che è una specie di manuale asettico, pieno di dosi, di tempi e, in fondo, di ordini da eseguirsi senza discutere; invece, un libro, questo libro, è un racconto i cui capitoli sono sì, le ricette, ma il filo conduttore è la vita delle terre garfagnine, con i nomi delle presone, vive o morte, che saranno però sempre presenti nella storia familiare delle loro cucine: pare quasi vederle muoversi con un tegame, con un testo, o una mescola buca, vicino ai fornelli fumanti o al forno tanto sono citate nelle pagine, con rispetto, amore e talora ironia.

La scrittura è agile, precisa, ma non pedante, racconta e suggerisce, non ordina.

Giustamente dosi, tempi di esecuzione sono spesso orientativi: dipenderà dagli ospiti (dal loro numero, ma, soprattutto, dal loro carattere) quali ricette eseguire e come, ma l'esito dipenderà totalmente dalla personalità di chi cucina e del suo stato d'animo: un piatto (e più è semplice, più è complesso farlo!) non sarà mai perfettamente uguale alla volta precedente: se sei di buon umore, se hai litigato, se hai vinto alla lotteria, se l'amante ti ha lasciato, se non hai dormito, certamente la tua esecuzione culinaria avrà una vena ottimistica o pessimistica, allegra o triste che si rifletterà inesorabilmente sul risultato. Quindi giustamente Aldo racconta senza imporre e porta a conoscenza: conoscenza di paesi, di termini (empitella, infarinta, conchino, cotte, crisciolette, pasimata e via discorrendo), di usanze ed invoglia ad eseguire. La curiosità, in cucina, è elemento fondamentale e deve compenetrarsi con la cultura e allora, sentendo nuovi nomi, nuovi modi di unire le materie (che poi, grazie a Dio, spesso sono vecchi modi,

perché questo libro scava nel passato allacciandosi intimamente alla tradizione che è l'anima della buona cucina, di quella che puoi mangiare tutti i giorni, senza stufarti e senza stare male), sei stimolato a fare la spesa, a cercare un prodotto non usuale per te e a metterti ai fornelli: e quando hai finito, l'avvocato Bertozzi ti ha fatto fare non un'udienza in Tribunale, ma un piatto e un viaggio in Garfagnana nello stesso tempo!

Qualche volta ai tuoi ospiti, invece che i 'pisarei e fasö, gli anvein in brodo di terza e la picula ad caval, farai assaggiare necci, fegatelli con la polenta di castagne, infarinata, i topetti, la rosticciana e così nella tua sala da pranzo saranno trasportati nei paesi noti e meno noti della Garfagnana. Poi, nella tua libreria farai vedere il libro dell'Artusi, della Artocchini, del Bigazzi, del Marchesi, del Vissani e del Bertozzi e loro capiranno il tuo amore e il tuo rispetto per la grande cucina italiana, che è la cucina delle tradizioni delle nostre belle regioni, di territori straordinari come questo celato dalle Alpi Apuane e ti ringrazieranno per aver contribuito a fargli meglio amare le origini enogastronomiche (e quindi la convivialità che è amicizia, cultura, fantasia e rispetto) di tutti noi.

Roberto Galeazzi

Premessa

Mia moglie mi guardò con un'espressione mista di incredulità e compassione quando le esposi la mia intenzione di scrivere un libro di ricette garfagnine.
"Un altro libro di cucina?" esclamò "Ma ti rendi conto che ce ne son già più di mille ? E poi tu non sei neppure un cuoco esperto ed affermato, ma solo un dilettante con un'unica dote: la buona volontà".
Mi toccò spiegarle pazientemente come i miei intendimenti (ribaditi ora in questa premessa) fossero soltanto quelli di far conoscere alcune delle "mie" ricette, scritte secondo il mio gusto, il mio modo di realizzarle e sulla base di quanto appreso da amici e conoscenti garfagnini, non certo "le ricette" della terra dei miei avi. Per tal motivo esse potrebbero risultare differenti da quelle conosciute e preparate da alcuni (o molti) lettori e, conseguentemente da essi non condivise; lo steso deve dirsi anche quanto alla scelta - pure soggettiva - dei vini suggeriti per accompagnarle.
Di ciò sono ben consapevole, ma, al riguardo, vorrei però sottolineare come la cucina non sia una scienza esatta, senza dimenticare poi, nel caso specifico, la mancanza di un testo inconfutabile sulla gastronomia garfagnina

***

La maggioranza delle ricette contenute in questo libro, proviene

dal paese di Sassi, un solatio borgo posto ai piedi della Pania della Croce, situato a 700 metri di altezza sul livello del mare, nel comune di Molazzna. Qui mi recavo, fin da ragazzo, con i miei genitori per trascorrere le vacanze estive e poi, sempre più frequentemente, una volta diventato adulto, imparando a conoscere e facendomi spiegare la cucina locale. Mi furono benevoli maestri il nonno Agostino, la sua seconda moglie, Editta e la figlia di lei, Wanda Pieroni; la signora Giulia Angeli (che, con il marito Dino, conduceva il bar Pucci), sua nuora Franca Franchi ed i figli di quest'ultima, Maria Teresa e Dino, con il nipote, Francesco.
Un prezioso aiuto mi venne dato anche dalla signora Clari Rossi, titolare dell'altro ristorante del paese, chiamato 'il Falco' e dalla signora Fulvia Guazzelli Micchi, pure di Sassi.

***

L'ambito territoriale precisato nel sottotitolo (Garfagnana e dintorni) rappresenta un'indicazione di massima, e non un dato oggettivo. Alcune ricette presenti nel libro, infatti, non sono originarie della valle del Serchio, tuttavia qui io le vidi fare o le gustai la prima volta, per cui mi è sembrato corretto riportarle comunque. Nella descrizione delle ricette, il lettore noterà la mancanza certe volte delle dosi; quando queste sono state fornite, dovranno ritenersi approssimativamente per quattro persone; negli altri casi, risultando spesso difficile conoscere l'appetito ed i gusti dei commensali, ho ritenuto sufficiente il buon senso, l'occhio e l'esperienza dei cuochi.

***

Per lo più le ricette di questo libro sono 'raccontate': ciò è stato fatto innanzi tutto per dare alle stampe un volume un po' diverso dai comuni manuali di cucina, secondariamente, perché la gastronomia è anche cultura e i richiami storici, i dati etimologici e le note esplicative di un piatto completano la ricetta e qualificano il cuoco al momento della presentazione; da ultimo, perché se, come spero, qualcuno sarà sfiorato da un sorriso nel leggere le mie preparazioni, avrò un po' contribuito a far ritornare la cucina nell'ambito di una magnifica occasione di convivialità spontanea e cordiale, senza la spocchiosità di tanti gastronomi, soliti discutere di tortelli, risotti, brasati come se stessero illustrando la teoria della relatività o commentando un canto della Divina Commedia.

(A.B.)

Il baccalà in umido

La Garfagnana, per quanto in linea d'aria non distante dal mare, è zona montagnosa, con una cucina strettamente legata al suo territorio, nel quale gli elementi per la sopravvivenza, posti a base dell'alimentazione della gente, erano rappresentati, specie in passato, dai prodotti agricoli, da quelli dell'orto e da quanto si poteva ricavare dagli animali del cortile, della stalla o del porcile. Da questa circostanza di fatto si comprende perché il pesce, soprattutto quello di mare, sía stato a lungo sconosciuto sulla tavola dei garfagnini, dove invece trovavamo robusti e svariati piatti di polenta, carne, salumi e formaggi. Vi erano però alcuni casi che, per così dire, facevano eccezione alla regola. Uno di questi era il baccalà in umido, notato spesso sulle nostre tavole fin da quando ero bambino, probabilmente perché, un tempo, la materia prima costava poco e, dunque, consentiva alle nostre nonne di portare in tavola una pietanza nutriente e di basso costo.

Oggi il prezzo del merluzzo è molto lievitato, ma ormai il suo utilizzo era entrato nella cultura della nostra gente per cui il suo consumo e le sue elaborazioni culinarie non rappresentano una novità dell'ultima ora, richiedente

opportuna assimilazione e sedimentazione. Il merluzzo (pesce dell'ordine dei Teleostei, famiglia dei Gadiformi) viene commercializzato così fresco, mantenendo il suo nome originale, come conservato, assumendo in tal caso quello di *baccalà* o di *stoccafisso,* secondo che venga presentato salato, spaccato a metà ed essiccato, oppure seccato intero, arrotolato e steccato.
Nel linguaggio garfagnino non facciamo tante sottigliezze e il vocabolo *baccalà* è usato in senso generico, riferito alle varie lavorazioni di questo pesce e spesso anche per indicarne uno assai simile, comune nei nostri mari, da definire, più correttamente, *nasello* (1).

***

Vediamo ora di preparare il nostro piatto.
Dopo aver tolto al *baccalà* pinne e coda (e le spine con una pinzetta), lo metteremo per due o tre a giorni in una bacinella d'acqua, da rinnovare frequentemente.
Toglieremo quindi il nostro pesce dal catino, lo lasceremo sgocciolare, asciugandolo grossolanamente con un canovaccio, tagliandolo quindi in pezzi piuttosto grandi (diciamo di cinque-sei centimetri per lato) che passeremo da ogni parte nella farina bianca.
In una padella assai larga e bassa verseremo una sufficiente quantità di olio (potremo far ricorso anche a quello apposta per friggere) ed in essa immergeremo – quando l'olio sarà ben caldo - i pezzi di merluzzo, rivoltandoli più volte e ritirandoli dal fornello allorché avranno ac-

quistato un bel colore dorato. Nel frattempo, tenendo d'occhio la padella del pesce, per evitare di far bruciare tutto, prepareremo la base per l'umido, ponendo in un altro recipiente – più stretto ed un po' più alto del primo – tre o quattro cucchiai di olio (stavolta converrà sia extravergine di di oliva) con abbondante cipolla che faremo appassire, dunque non soffriggere, né, tanto meno, bruciare, per cui, quando sarà appena appena colorita, verseremo, a nostro piacimento, o del pomodoro fresco o della passata di pomodoro, lasciando restringere il composto cuocendo a fuoco lento. A questo punto aggiungeremo i pezzi di merluzzo ed una cucchiaiata di prezzemolo tritato, facendo cuocere ancora per una decina di minuti.

A cottura ultimata provvederemo a servire in tavola il nostro elaborato accompagnandolo con un classico purè di patate, uno sformato di verdure o con qualche fetta di polenta, fresca, ma anche fritta o gratinata al forno.

Una variante, o più esattamente un'aggiunta ed un completamento a questo piatto, consiste nell'unire all'umido grossi pezzi di patata. Questi assorbiranno prima il gusto del pomodoro e delle cipolle, quindi quello del merluzzo e del prezzemolo, consentendo di portare in tavola una pietanza che non richiede necessariamente un contorno aggiuntivo.

Si tratta di un pesce: quindi – anche se la moderna gastronomia sta orientandosi nell'ammettere (quando non addirittura nel consigliare) di accompagnare ai piatti di pesce un vino rosso – almeno secondo i miei gusti, la

giusta bevanda per il nostro merluzzo dovrà essere rappresentata da un giovane vino bianco fermo, tipo un Montecarlo, un Bolgheri bianco, una Vernaccia di S. Gimignano, un Verdicchio, un Greco di Tufo.
È un consiglio, ovviamente, non un obbligo.

Note
(1) Nella nomenclatura italiana il 'merluzzo' è il *nasello* o 'merluzzo argentato' (*merlucius merlucius*), presentato spesso dai pescivendoli come 'merluzzo giovane'. Nell'ambito internazionale il merluzzo è il *gadus morhua* o 'merluzzo comune', diffuso nrll'Atlantico Settentrionale, nel Mare del Nord e nel Baltico: da questo si ricava il *baccalà* e lo *stoccafisso*, a seconda del modo di conservazione (sale, per il primo, sole per il secondo).

I baci

Prima di ricevere in prestito dalla professoressa Ginevra Rubini (che, tra le altre cose, ha pazientemente rivisto e corretto il mio "*Dizionario garfagnino*") un prezioso libro di Mariù Salvatori de Zuliani (2), ignoravo esistessero i'baci garfagnini'. Conoscevo i *baci Perugina*, notissimi *bonbons* dalla forma di una bocca mentre sta per baciare qualcosa o qualcuno, realizzati con cioccolato (1/3 al latte e 2/3 fondente), graniglia di nocciole, crema di nocciole e cacao e nocciole intere; i *baci di dama,* dolce tipici di Tortona, costituiti da due piccoli biscotti rotondi sovrapposti (ottenuti amalgamando farina, nocciole, burro e zucchero, che richiamano, con un po' di fantasia, due labbra) tenuti insieme da una farcia di cioccolato (3); i *baci dorati*, creati verso la fine del 1800 dal pasticcere piemontese Stefano Vercesi, sostituendo alle nocciole le mandorle e introducendo il cioccolato anche nell'impasto, così ottenendo un prodotto nuovo, di grande bontà, premiato alla Fiera Internazionale di Milano del 1906 con la medaglia d'oro, massimo riconoscimento gastronomico dell'epoca.
Mi erano anche noti i *Baci di Alassio,* dolcetti di cioccolato, preparati con farina di nocciole, zucchero, cacao

amaro in polvere, albumi d'uovo, miele e con una *ganache* (4) fatta con panna e cioccolato fondente, ma nulla sapevo dei *baci garfagnini*, pur avendo conoscenza di un dolce simile, chiamato con il nome di 'spumoni'(5). I *baci garfagnini* sono una ricetta molto antica, conosciuta fino dal '700, tipica dell'alta Garfagnana, preparata per occasioni solenni, quali matrimoni, battesimi, ricorrenze calendariali o familiari, nonché per Pasqua, per la festa del Patrono e per le sagre paesane (6). Per farli sono necessari soltanto zucchero e chiare d'uovo in ragione di un etto del primo per ogni albume. Per prima cosa si dovranno separare accuratamente le chiare dai tuorli, facendo grande attenzione a non far cadere neanche una minima parte del rosso negli albumi: una simile eventualità comprometterebbe infatti la perfetta riuscita del dolce. Le chiare inoltre dovranno essere fredde e quindi andranno conservate in ghiacciaia o nel frigorifero per almeno un'ora, prima della relativa lavorazione. Adesso si sbatteranno insieme gli albumi e lo zucchero fino ad ottenere un impasto ben montato. Se peraltro questo dovesse risultare troppo solido, si aggiungerà una mezza chiara. Distribuiremo ora l'impasto così ottenuto a cucchiaiate grandi come una noce sulla lastra del forno ed inforneremo i baci a fuoco moderatissimo, lasciandoli cuocere per circa 20 minuti, togliendoli dal forno prima che assumano un colorito bruno inadatto alla nostra preparazione: la eccessiva cottura o il forno troppo caldo potrebbero causare un simile effetto e i nostri baci perderebbero la loro caratteristica consistente proprio nel

presentarsi bei candidi. I baci potranno esser gustai così, da soli, ma sono senz'altro migliori offerti ed assaporati con la panna montata (a mo' di piccole meringhe). Per fare ciò basterà, al momento di disporli sulla teglia da forno, fare delle palline più piccole, da comprimere sul fondo della lastra (per renderne un faccia piana) e da sovrapporre l'una all'altra, inserendovi in mezzo, una volta cotti e raffreddati, un po' di panna montata, per la cui ricetta rimandiamo all' illustrazione dei *cialdoni*.

Note

(2) MARIÚ SALVATORI DE ZULIANI, *La cucina di Versilia e Garfagnana*, Franco Angeli Editore, 8° ediz. 1997 Milano, 192.

(3) Secondo la leggenda, la ricetta di questi dolci risalirebbe al novembre 1852, allorché il re di Sardegna, Vittorio Emanuele II, chiese al suo cuoco di preparargli un dolce mai assaggiato prima di allora.

(4) Farcitura, imbottitura.

(5) Tra le preparazioni con questo nome ricordiamo anche i *baci di fichi al cioccolato*, specialità campana ed i *baci panteschi*, sfoglie di pasta fritta ripiene di ricotta, tipiche di Pantelleria.

(6) MARIÚ SALVATORI DE ZULIANI, *op. loc. cit.*

I befanini

La Befana, nella forma di una vecchia brutta, ma generosa, è una figura (un canto popolare ed un ricorrenza) molto sentita, specie in passato, in Garfagnana.
Secondo la tradizione veniva accompagnata dal *miccio* (7) e dai *befanotti*, e visitava le case del paese, portando doni ai bambini buoni (8) tra il 5 ed il 6 gennaio (giorno dell'*epifania*, nel quale la Chiesa festeggia l'arrivo dei Magi a Betlemme e da cui è derivato il nome *Befana*).
In quella notte una compagnia di giovani, truccati in modo da non esser riconoscibili, passava di casa in casa, cantando una nenia rituale benaugurante agli abitanti del borgo, ricevendo in cambio doni simboli di fecondità come caramelle, noci, nocciole, agrumi e, appunto, *befanini* (9), un tipo di biscotti fatti in casa per rallegrare le feste natalizie non meno dell'albero di ginepro addobbato con carte, nastri e, nelle case più ricche, con alcune palle multicolori e qualche lumino.
Per preparare questi biscotti, costituenti spesso l'unico regalo ricevuto dai i bambini in occasione del giorno della Befana (10) occorrevano tutte queste cose: 500 grammi di farina, 300 grammi di zucchero, 2 bustine di lievito Bertolini (o Pane degli Angeli), un etto e mezzo

di burro (o la stessa quantità di strutto), un pizzico di sale, una scorza di limone grattugiato, un poco di succo di limone, 5/6 uova (con il bianco non montato a neve), un bicchiere di latte e un bicchierino di rhum.

***

Per fare i *befanini* impasteremo insieme i vari ingredienti, con l'esclusione del lievito, da immettere nel composto quando quest'ultimo si sarà già amalgamato per bene. Una volta inserito il lievito, si dovrà lasciar riposare l'impasto per almeno mezz'ora; quindi spianeremo la pasta lasciandola un po' alta, diciamo un mezzo dito (messo in orizzontale).
A questo punto possiamo fare i *befanini.*
Il modo per dare ad essi la forma è lasciato alla fantasia del cuoco: si potrà usare il bordo di un piccolo bicchiere per farli rotondi, impiegare la rotella per renderli quadrati o rettangolari, ma il sistema migliore è quella di usare delle formine, in grado di dare ad essi aspetti diversi: di stelle, animali, cuori. Per far questo, se non ne avremo in casa, potremo acquistare in un negozio di casalinghi piccoli stampi di nostro gusto (11). Ora adageremo i biscotti sulla teglia da forno, sopra un foglio di carta-forno e inforneremo inizialmente a 200 gradi, per scendere poi ad una temperatura più bassa (180-190°).
Lasceremo cuocere per circa 15/20 minuti, finché i *befanini* avranno assunto il caratteristico colore dei biscotti. Li toglieremo ora dal forno spolverizzandoli con zuc-

chero a velo, aspettando il loro completo raffreddamento prima di offrirli per farli gustare da soli, così come sono, ovvero con il caffè, il thè, il latte o il vin santo.

***

Una variante che non aggiunge nulla alla squisitezza di questi biscotti, ma determinante sulla gradevolezza del loro aspetto, consiste nel presentarli ricoperti di zuccherini multicolori, come piccoli coriandoli simboli di gaiezza. Per ottenere tale risultato, acquisteremo in drogheria (in Garfagnana si dice più comunemente *deposito*) un po' di confettini zuccherati da comprimere manualmente sopra la superficie dei *befanini* prima di infornarli (una volta cotti, infatti, non sarebbe possibile inserire gli zuccherini sui biscotti, divenuti ormai solidi e croccanti).
Una ulteriore variazione (ma forse sarebbe meglio parlare di una preparazione del tutto di versa) è quella dei *befanini* prodotti nella vicina Barga.
Qui infatti questi biscotti sono fatti senza l'utilizzo del lievito e con l'impiego del marzapane e con lavorazione assai più lunga e laboriosa, che non pare però il caso di illustrare in questa sede, non essendo, a rigore, garfagnini.

Note
(7) Con questo termine, di etimologia ignota, si indicavano gli asini ed i muli, animali robusti e pazienti, un tempo impiegati per aiutare gli uomini nel duro lavoro dei campi.
(8) A quanti avessero compiuto, durante l'anno, una qualche marachella

meritevole di rimprovero da parte dei genitori, era invece destinato il temutissimo carbone.

(9) Per un approfondimento sul tema della Befana, sulle sue origini e sui relativi canti di questua, vedasi GASTONE VENTURELLI, *La Befana ieri e oggi* in 'La Pania', anno I, n° 2 pag, 12 sgg,; LORENZA ROSSI,*Usanze, credenze, feste, riti e folclore in Garfagnana,* M. Pacini Fazzi Editore, Lucca, 2004, pagg. 83 sgg. e, da ultimo, il nostro *Vent'anni di Befanate di Sassi (1990-2010)*, L.I.R., Piacenza, 2014, pagg. 9-30.

(10) Come si sarà già intuito, la tradizione garfagnina prevedeva che a portare i regali ai bimbi non fossero i Morti, Santa Lucia o Gesù Bambino, come avviene in altre parti d'Italia, ma la Befana pur essa dispensatrice di doni nelle usanze di molte altre zone del nostro Paese).

(11) L'acquisto degli stampi per i *befanini* era un'ipotesi molto rara in passato, poiché in ogni casa si trovavano, gelosamente custoditi nei cassetti della madia, alcuni esemplari di questi stampi, costruiti manualmente, utilizzando barattoli di latta ormai vuoti.

Il biroldo

Il *biroldo*, vocabolo tipicamente garfagnino dall'etimo incerto (12), è un insaccato di carne di maiale, oggi praticamente dimenticato come preparazione artigianale e rinvenibile soltanto nei supermercati e nelle macellerie. Tuttavia la descrizione di cosa era (ed è ancora) e del metodo per realizzarlo, non può mancare in un libro di ricette della Garfagnana.

Quanto viene riportato in questo capitolo non è però farina del mio sacco, mia esperienza personale, ma trae origine dalla lettura di un pregevole articolo apparso cinquant'anni fa sul periodico "La Garfagnana".

Ne fu autore il professor Alcide Rossi, originario di Eglio (altro piccolo e caratteristico borgo in comune di Molazzana), apprezzato insegnante di materie letterarie e profondo conoscitore dell'arte poetica di Giovanni Pascoli (che diffuse e valorizzò, contribuendo non poco alla sua riscoperta da parte della critica) e appassionato cultore e impareggiabile divulgatore del folclore e della gastronomia garfagnina.

Torniamo dunque indietro nel tempo di circa un secolo ed eccoci nella Garfagnana di prima della Grande guerra (o degli anni immediatamente successivi), quando non

vi era famiglia di contadini, piccoli possidenti, operai industriosi, che non allevasse per proprio conto un maiale, giustamente ritenuto alla stregua di un salvadanaio: di esso, infatti, non si buttava via nulla e inoltre – cosa assai importante a quei tempi – si poteva nutrirlo con poca spesa, utilizzando i resti della cucina, il siero ricavato dal formaggio, frutti vari non adatti ad esser portati in tavola (e più spesso la loro buccia), verdure cotte o crude, ghiande e castagne copiose sugli alberi. Alimentato per tutto l'anno, arrivava, durante l'inverno, il tempo di uccidere il maiale. Era questo un momento positivo perché alcune delle sue carni potevano essere consumate subito e permettevano di integrare e variare un po' la frugale e ripetitiva alimentazione di tutti i giorni.
Per il "sacrificio" della bestia era consuetudine invitare gli amici più intimi per la *biroldata*. Prima di procedere alla 'grande abbuffata', si era provveduto a 'lavorare' la carne dell'animale ucciso. L'*urcín* (13) aveva già insaccato lo zampone, salato la lingua, arrotolata la pancetta, mentre dalle travi della cucina pendevano, messi ad asciugare, salami, cotechini, mortadelle e salsicce che "in lunghi festoni, con i rocchi legati ad ugual distanza, sembravano voluttuose collane di corallo". Sul fuoco, attaccata ad una catena pendente dal camino, gorgogliava una capace caldaia; spesso il camino era tanto grande da consentire alla gente di sedersi all'interno di esso, vicino al fuoco, in appositi scanni laterali, e qui chiacchierare in attesa della cottura dei *biroldi*, di solito pronti attorno alla mezzanotte. Gli ingredienti del *biroldo* – ad

avviso del Rossi alimento prodotto solamente in Garfagnana (14) – erano ciccioli non troppo strizzati, sangue e carne di maiale, (la maggior parte tratta dalla testa), il tutto tritato minutamente. A questo sostanzioso pastone, dovevano essere mischiate alcune droghe come pepe, noce moscata, cannella, chiodini di garofano ed erbe aromatiche; fatto ciò, si procedeva ad insaccare il composto, entro budella abbastanza ampie facendo cuocere per circa tre ore. Da vero amante della cucina garfagnina, il professor Rossi aggiunge alla descrizione una nota di colore con quella sua prosa vivida ed appassionata capace di affascinare, trasportare e coinvolgere il lettore. Ecco come descrive il sapore emanato dai *biroldi* appena tolti dalla caldaia: "...Quando finalmente si estrae la fumante pietanza, per l'ampia cucina si spande un profumo che, all'olfatto è una sintesi di odori ed al palato, fin dai primi bocconi, regala una gamma di sapori che invitano, insieme al fresco e saporito pane casalingo di puro grano, a prepotentemente assaporare e gustare ed a riempirsene più volte il piatto". La solenne scorpacciata terminava poi, sovente, con un coro cui partecipavano tutti, uomini e donne (non pochi, tra essi, stonando parecchio) in onore del "re del porcile". Il Rossi, a questo punto, osservava come bisognasse "aver partecipato a questi notturni, nutrienti banchetti (talvolta inframmezzati da arguti *rispetti* (15) nei quali venivano coniate le parole più strane, purché facessero rima con *porco, suino, porcello, maiale*) per serbarne un folcloristico e grato ricordo per tutta la vita.

La 'morte' del *biroldo* consiste nel mangiarlo caldo, appena tolto dal fuoco: il sapore che se ne trae è decisamente inconfondibile e particolarmente gratificante per il palato, anche se esso è certamente assai buono gustato freddo, come un altro insaccato (anzi, oggi è forse questo il modo più comune di consumarlo, specie in qualche trattoria di montagna, solita proporre ancora i genuini e sostanziosi 'mangiari' di una volta) ed è appetitoso pure fritto in padella. Secondo questa variante, proposta da Adriana Gallesi (16), si dovrà tagliare il *biroldo* in fette alte un dito, da soffriggere in padella da entrambe le parti, con poco olio, per un paio di minuti.
Una volta ben soffritte si cospargeranno con due dita di vino, lasciandole cuocere ancora per due o tre minuti.
Si tratta indubbiamente di un cibo per stomachi robusti, dunque sconsigliato per quanti abbiano 'il vizio di non bere': esso, infatti, reclama per sua natura abbondanti libagioni di un rosso, abbastanza robusto (tipo Morellino di Scansano o rosso di Montepulcino), ma andrà bene anche un vino più giovane e vivace come un Lambrusco o un Gutturnio frizzante, da gustare utilizzando una bianca scodella retta con il pollice che 'pesca' nel liquido (17).

Note

(12) Secondo la voce relativa del *Grande Dizionario della Lingua Italiana* di Salvatore Battaglia, UTET Torino, 1966-2001, vol. II, 245 la parola potrebbe derivare dal latino medievale *brigoldus* 'salsiccia').

(13) Vocabolo garfagnino, evidente storpiatura dell'italiano 'norcino'.

(14) Questa tesi non sembra corretta: preparazioni simili si trovano, anche se pur con nomi diversi - quali 'sanguinaccio' o'mallegato' - in altre

regioni italiane.
(15) Con questo vocabolo si indica un componimento poetico di quattro o più endecasillabi. Esso diverge dallo *stornello* (perché quest'ultimo è composto da tre endecasillabi, di cui il secondo spesso si ripete a formare un tetrastico), dal *fiore* (che presenta il primo verso quinario, anziché endecasillabo, ed inizia sempre con 'Fior di...") e dal *sonetto*, composizione per lo più dal contenuto mordace e sarcastico.
(16) ADRIANA GALLESI, *I mangiati di una volta in Garfagnana,* Maria Pacini Fazzi Editore, Lucca, 1990. 51.
(17) Il *biroldo* della Garfagnana è incluso nei presidi *Slow Food* con questa ricetta: "testa bollita e disossata, cuore, lingua e sangue del maiale, accompagnati da finocchietto selvatico, noce moscata, chiodi di garofano, cannella, anice stellato, sale pepe e,talora, aglio".

I bomboloni

Ormai da molti anni, il 14 e il 15 agosto si tiene a Sassi la *Sagra Paesana*, una festa gastronomica (organizzata dalla locale Associazione Sportiva) alla quale accorrono numerose persone da tutta la valle per la varietà e la bontà dei cibi proposti, per i vantaggiosi prezzi praticati nonché per le occasioni di divertimento proposte ai partecipanti.

Vi si possono gustare maccheroni, "penne al gatto nero", polli arrosto, bistecche, trippa, *rosticciana* di maiale, contorni vari, ma per molta gente (io certamente tra essa) il richiamo maggiore e decisamente irresistibile è dato dai bomboloni, preparati e fritti dalla signora Fulvia Guazzelli e da altre donne del paese, il cui unico difetto è che, una volta assaggiatili, non si riesce più a smettere di mangiarne.

Prima di descriverne la preparazione, come mi è stata data dalla Fulvia, devo fare una premessa.

Non sempre, anche seguendo scrupolosamente la ricetta, si otterranno bomboloni buoni come quelli della Sagra: mia moglie ci ha provato, ci è andata vicino, ma – per sua stesa ammissione – quelli fatti dalla Fulvia sono diversi e migliori. Ciò potrebbe verificarsi perché questi

friggono in un grosso padellone con strutto (18) bollente in grande quantità, anziché nella padella di casa, necessariamente meno capace o perché il prodotto per friggere acquistabile da un privato in piccoli contenitori nei negozi al minuto è di qualità inferiore rispetto a quello venduto in dosi massicce dai grossisti agli organizzatori della festa o forse ancora per un'energia particolare, presente nelle mani della Fulvia, in grado di conferire alla pasta un *quid* assolutamente speciale.
Non so dire quale sia la spiegazione giusta: però è così.

***

Ciò premesso, per fare i bomboloni cominceremo con l'impastare un chilo di farina con 4 bicchieri d'acqua, 7 cucchiai d'olio, altrettanti di zucchero, 50 grammi di lievito di birra, la scorza di un limone grattugiata e un pizzico di sale, lasciando lievitare per almeno due ore.
Si faranno ora delle bisce di pasta lunghe 20/25 centimetri, da rendere quindi in forma di ciambelle con un grosso buco al centro, lasciandole lievitare ancora.
Prenderemo quindi una padella, possibilmente larga ed alta e vi faremo sciogliere un'abbondante quantità di strutto. Allorché questo sarà ben caldo, vi immergeremo i bomboloni attendendo di vederli gonfiati e ben dorati per scolarli, disponendoli su un foglio di carta assorbente da cucina e spolverizzandoli di zucchero semolato.
Se non si soffre di diabete e non si dispone della forza di volontà di Vittorio Alfieri, sarà ben difficile trattener-

si dal mangiare un bombolone dietro l'altro; per questo consiglio di assumere, prima di scendere alla Sagra, una pastiglia di pantoprazolo o di altro gastroprotettore: ovviamente sto parlando per scherzo.
Come vino si potrà offrire uno Spumante dolce, come un Moscato d'Asti di facile reperibilità.

Note
(18) oggi sempre più spesso sostituito dall'olio.

I cardoni al vino

I cardi, per quanto nella forma ricordino il sedano, sono vegetali erbacei delle Composite, grande famiglia di piante, cui appartengono anche, tra le altre, la lattuga ed il carciofo.
Originari, sembra, dell'Etiopia, le prime testimonianze del loro impiego alimentare risalgono all'antico Egitto, mentre in Italia, dove si affermarono decisamente nel XVIII secolo, se ne hanno riferimenti precisi a partire dal 1500.
In Toscana (ed anche in Garfagnana) – sono chiamati *gobbi.*
Questo non è, come potrebbe sembrare, un termine dialettale, ma è corretta voce della botanica, dove la specie più pregiata di tale verdura è appunto definita come 'cardo gobbo'.
Nel lessico vernacolare garfagnino poi, si dà ad essi il nome di 'cardoni' probabilmente per distinguerli dai ricci delle castagne, detti, nel dialetto della valle del Serchio, *cardi.*
Queste verdure, adattissime per le diete ipocaloriche (70 grammi contengono soltanto 16 K/cal.), hanno grandi proprietà diuretiche e lassative, essendo ricche di fibre e

contengono inoltre la *Silimarina*, una sostanza con specifici effettivi protettivi sul fegato ed in grado di stimolare l'attività metabolica.
Sono noti anche i loro effetti antiossidanti, nonché le loro proprietà di contribuire all'abbassamento naturale dei trigliceridi e del tasso di colesterolo nel sangue.
Le nervature principali delle foglie, utilizzate per realizzare ottimi sformati (per i quali si rimanda alla descrizione della relativa ricetta), stanno alla base anche di questa preparazione – ormai passata nel dimenticatoio – da me assaggiata alcuni anni fa, in uno dei ristoranti del Comune di Molazzana.
Non ricordo più quale fosse, ma, siccome quelli rimasti sono tutti ottimi, i miei lettori potranno scegliere con assoluta tranquillità quello dove recarsi a pranzo o a cena, certi di mangiar bene.
Se poi non sarà quello dove gustai i cardi al vino...pazienza: la qualità e la bontà dei cibi comunque propostici dai vari menù sarà tale da giustificare ampiamente le fatiche del viaggio.

***

Una volta trovati i cardoni, toglieremo pazientemente alle coste i filamenti e la pellicina vellutata che ricopre il lato concavo.
Procederemo quindi a tagliarle le coste stesse, riducendole in pezzi della lunghezza approssimativa di 5 centimetri, da mettere in acqua acidulata con limone, per non

farle diventar nere.
Ora le lesseremo in una pentola di acqua salata per almeno un'ora e mezza.
Provvederemo quindi a farli sgocciolare per bene, deponendoli poi in un teglia o in un tegame molto imburrato.
A parte si farà un soffritto con 30 grammi di burro in cui si faranno cuocere, rimestando, 20 grammi di farina, fino a quando vedremo il composto iniziare a dorarsi.
Verseremo nel soffritto due bicchieri di vino secco, bianco o rosso, di buona qualità, per esempio un Pinot grigio, un Verduzzo, un Bianco della val di Nievole, un Gutturnio, un Greo o un altro vino simile a questi, purché giovane e di leggera struttura.
Aggiungeremo sale e pape, lasciando addensare un po' la salsa a fuoco basso.
Useremo questa 'salsina' per cospargere i *cardoni* distesi nella teglia, sopra i quali spolverizzeremo anche 50 grammi di gruviera grattugiato, mettendo il contenitore a cuocere in forno per 15 minuti e portando quindi la teglia in tavola con le verdure ben calde.
Se i *cardoni* non verranno serviti come contorno, si potranno abbinare ad uno dei vini (di cui si è parlato prima) scelti per ottenere questa vivanda.

Le castagne

Credo si possa fondatamente sostenere che la vita dei garfagnini è (o almeno lo era fino a circa cinquant'anni fa) indissolubilmente legata alle castagne. Esse, infatti, hanno rappresentato un vero dono della Provvidenza per la nostra gente, povera, ma dignitosa, ed insieme alle patate hanno costituito il suo principale mezzo di sostentamento nei secoli.



Grandi selve, tenute come giardini, ricoprivano i monti e le valli fino ad un'altezza di circa 1.000 metri, oltre la

quale il possente e generoso albero non cresce. I castagni davano quasi tutto quello di cui i garfagnini abbisognassero, grazie anche alla loro industriosità, tale da portarli a sfruttare al meglio queste piante. Le foglie fresche integravano il foraggio, quelle secche venivano utilizzate per lettiera alle bestie delle stalle e per letame. Il legno consentiva di fabbricare mobili, assi per pavimento, travi da soffitto e per costruire le botti per invecchiare il vino; quello meno buono veniva impiegato per fare pali per vigneti, frutteti, o da recinzione. Si usava anche come materiale da ardere (con una certa attenzione per la sua caratteristica di scoppiettare e di lanciare lontano lapilli incandescenti) e si adoperava per ottenere il carbone vegetale nelle carbonaie. Con le foglie fresche si costruivano rudimentali cappelli per ripararsi dal sole, (e i bambini per giocare alla guerra, immaginando fossero elmi da combattimento), piccoli contenitori ove riporre fragole o mirtilli (da noi chiamati *bàcole*); i rami flessibili si usavano per produrre cesti, *valletti* (19) e *capagnate* (20); i più piccoli e dritti servivano per l'armatura di rozze bambole da gioco.

Ma era in cucina dove le doti delle castagne si esaltavano: non consumate crude (se non dal maiale, al quale si davano quelle sciupate), si mangiavano lessate (*ballúcciori* o *ballotte*), arrostite (*mondine*) e anche secche, da sole (unico caso di consumo di questi frutti non cotti) o fatte bollire con l'aggiunta di latte (*túllore*). La maggior parte della castagne raccolte era però fatta seccare nel *metati* (21) e successivamente portata al mulino, dove,

ormai secche, venivano macinate per poi preparare, con la farina ottenuta, forme di pane, paste, dolci vari. Oggi purtroppo le cose sono molto cambiate. La coltivazione, la raccolta e la trasformazione delle castagne è diminuita, ma, soprattutto, le piante sono state aggredite da un nefasto insetto, il *cinipide galligeno* che impedisce la maturazione dei frutti.
La lotta a questo imenottero dannoso è stata condotta con mezzi biologici, introducendo un altro insetto parassitoide, il *torymus sinesis* (scoperto in Cina negli sanni Settanta e, a partire dal 2002 lanciato anche in Italia) che sta dando buoni risultati e sembra capace di distruggere il *cinipide* nel volgere d'una decina d'anni.
Come detto, le castagne costituivano un tempo la base di ricette particolari, di cui ne ricordiamo qualcuna.

a) Il castagnaccio

La lingua italiana è davvero strana. A volte, infatti, parole con desinenza accrescitiva (*one*) presentano un significato più ristretto del vocabolo di grado positivo o, viceversa, un termine con suffisso diminutivo (*ino, etto, ello*) indica cosa di maggior dimensione rispetto alla parola comune. Così, ad esempio, per il primo caso, un 'bottone' è certamente più piccolo di una 'botte', come un 'montone' lo è di un 'monte' o un 'torrone' d'una 'torre' e, per la seconda ipotesi, gli spaghetti chiamati 'vermicelli' sono più grandi e lunghi dei comuni 'vermi' e il 'filetto' è molto più grosso di un 'filo.'. In altri casi

la desinenza dispregiativa (*accio*) non dà al vocabolo quel senso: 'setaccio' e 'pagliaccio', 'dispaccio', non contengono alcuna sfumatura negativa, anche se, per la verità, in genere non si tratta di veri e propri accrescitivi, diminutivi o peggiorativi, ma di vocaboli dalla differente derivazione etimologica.
Qualcosa di simile accade anche per il *castagnaccio*, un dolce squisito cui, parlandone, nessuno intende dare un connotato sgradevole, ma semplicemente evidenziare immediatamente la sua derivazione dalle castagne.
Questo alimento è fatto in qualunque regione italiana ove si coltivino i castagni (ricordo, quando frequentavo le Scuole elementari a Piacenza, il bidello vendere, durante la ricreazione, piccoli castagnacci rotondi, molto apprezzati dai bambini (e pure dagli adulti). Se questo dolce si trova dappertutto, il modo di prepararlo varia da luogo a luogo perché la ricetta base, quella più semplice, in molti casi viene arricchita con prodotti diversi che dovrebbero avere la funzione di migliorala. Ho usato volontariamente il condizionale perché io sono un accanito tifoso della prima soluzione, quella più elementare, di cui parlerò ora, chiarendo poi – senza necessariamente consigliarle – quali siano le aggiunte adottate a volte dalla cucina garfagnina. Partiremo dunque con l'acquistare 500 grammi di farina di castagne.
Pausa.
Per ottenere un castagnaccio meritevole di tal nome, cioè dolce e gustoso, dovremo acquistare della *farina di neccio* nostrana (quella insignita dei marchi *d.o.p. / i.g.p.*

composta, come si legge su *Internet* (22) "da otto varietà selezionate di castagne, raccolte esclusivamente in Toscana; nello specifico la zona di produzione comprende 22 Comuni della provincia di Lucca" (23).
Per prima cosa setacceremo la farina, facendola scendere in una ciotola dove verseremo piano, piano l'acqua, mescolando velocemente per evitare la formazione di grumi e aggiungendo quindi un pizzico di sale. In una bassa teglia di alluminio o di rame, precedentemente unta d'olio verseremo il nostro composto, infornando quindi a 200 gradi per 30/40 minuti, finché esso avrà formato in superficie una bella crosticina. Il castagnaccio è pronto e potrà esser consumato caldo o freddo, tanto da solo, quanto coniugato con della ricotta fresca.
Come dicevo all'inizio, questa è la ricetta più semplice per il castagnaccio, tipica del Piacentino, ma fatta anche (specie in passato) in Garfagnana, dove però è usanza abituale aggiungervi superficialmente, alcuni pinoli e qualche rametto di rosmarino (e, a volte, anche l'uvetta) prima di passare il composto in forno. Non posso certo respingere questa opzione, né affermare sia sbagliata; tuttavia essa non incontra del tutto il mio gusto, perché, a mio modesto e contestabile giudizio, il sapore intenso di queste aggiunte, altera un poco quello semplice e naturale del castagnaccio.
Insieme al nostro dolce, sulla tavola dovrà esserci una bottiglia di Vin Santo toscano.

b) Le frittelle di neccio

Ecco uno dei piatti più interessanti della cucina garfagnina, non certo per la sua preparazione, sufficientemente semplice, ma per la sua bontà e peculiarità.

Forse le frittelle con la farina di castagne sono conosciute anche al di fuori della Garfagnana (i diversi modi di impiego della 'farina dolce' costituiscono probabilmente un patrimonio comune della gente dei diversi luoghi ove fiorisce la castanicoltura), ma, da un lato, io non le ho viste fare se non nella nostra valle e, dall'altro, nessun vocabolario, fra tutti quelli consultati – neppure il *Grande Dizionario della Lingua Italiana* di Salvatore Battaglia – riporta la farina di castagne come ingrediente possibile delle frittelle. Anche su Google (24) si parla di specialità culinaria della Garfagnana.

Dalla frittelle comuni, quelle di *neccio* divergono in quanto le prime possono esser dolci o salate ed offerte, rispettivamente, come *dessert* o come contorno a piatti di carne o pesce, mentre le *frittelle di neccio* hanno sempre la natura di dolce da fine pasto, tanto se vengano presentate in tavola da sole, quanto se siano accompagnate, per lo più, da o ricotta.

***

Superfluo essendo sottolineare la necessità di rifornirci di farina di castagne garfagnine per ottenere delle buone *frittelle di neccio*, passo subito ad illustrarne la ricetta,

estremamente semplice: occorrono infatti soltanto 500 grammi di farina di *neccio*, un litro di acqua, un pizzico di sale, un mezzo chilo circa di strutto. Queste dosi ci consentiranno di fare un certo numero di frittelle, in teoria sufficiente per almeno quattro persone; si tratta però di pura indicazione di massima perché non vi è per le frittelle (come, ad esempio, per la pasta o il riso) un rapporto più o meno determinato tra peso degli ingredienti e numero delle persone e molto dipenderà dal gradimento di questo dolce da parte dei commensali.

Poiché la farina di castagne, quando viene impastata, tende a fare grumi, sarò opportuno setacciarla prima di procedere ad impastarla, unendovi quindi lentamente l'acqua ed il sale e continuando a sbatterla fino a quando non si sarà ottenuto un composto omogeneo e molto tenero, senza tuttavia esser liquido. Lasceremo riposare l'impasto per un po' e nel frattempo metteremo sul fuoco una padella con lo strutto di maiale. Alcuni ricettari ammettono la possibilità di impiegare l'olio d'oliva o di semi. Adriana Gallesi 25) non prende neppure in esame questa scelta ed essa non incontra neanche la mia approvazione, pur sapendo come oggi sia difficile trovare dello strutto buono e come il gusto della gente si sia spostato di più verso l'olio. Quando lo strutto (o l'olio) sarà bollente verseremo la pastella a cucchiaiate (una alla volta) nella padella, formando delle piccole frittelle da rigirare dolcemente, finché non saranno ben dorate da entrambi i lati. Le depositeremo quindi su una foglio di carta assorbente per alimenti affinché possano scolare

e le offriremo calde, da sole o accompagnate con ricotta. Un buon vin santo toscano sarà un ottimo abbinamento alle nostre frittelle, egualmente ben coniugate, tuttavia, con un bicchiere di Malvasia dolce o di Asti spumante.

c) I Manafrégoli (o Pappini)

Anche questa ricetta è probabilmente nota in altre zone d'Italia (gli ingredienti sono così comuni da non potersene escludere la conoscenza e la realizzazione fuori dalla Garfagnana) pur se questo nome è ignoto nel resto del nostro Paese e non è presente in nessun vocabolario italiano. Il *Grande Dizionario della Lingua Italiana* a cura di Salvatore Battaglia, per la verità, riporta la voce in parola, rimandando a *manfrícoli* – specialità culinaria dichiarata peraltro tipica della cucina umbra – definendoli "maccheroncini con l'uovo tagliati da una sfoglia di pasta completamente arrotolata sul matterello".
Una cosa, dunque, assai diversa dai *manafrégoli* garfagnini, legati alla ricetta umbra forse soltanto dalla comune etimologia della parola derivante dai vocaboli latini *manus* 'mano' e *fricare,* 'fregare, strofinare,' e quindi 'strofinare, impastare con le mani' (cosa però non prevista i *manafrégoli*). Anche la parola *pappini* – con cui si identifica e si nomina questa sorta di polentina di farina di neccio accompagnata dal latte nella zona di Sassi, in comune di Molazzana – non si trova nella lingua italiana ove esiste *pappino* (dal latino *pappa'* voce onomatopeica del linguaggio dei bambini per 'cosa da mangiare'),

ma con il ben diverso significato di "vivanda costituita da pane cotto in acqua o in brodo di carne o nel latte" ovvero di "sorbetto a base di latte".
I *manafrégoli*, chiamati da Gian Mirola con lieve variante, *manifrégoli*, sono un antico piatto contadino a base di farina di *neccio*, diffuso nella zona della Garfagnana ed anche, secondo quanto riportato da *Wikipedia* (26), a Barga ed a Coreglia Antelminelli: qui peraltro prenderebbero il nome di *manafàtoli* e sarebbero assai diversi dai nostri perché ottenuti senza l'impiego del latte, sostituito dal brodo).
Si tratta di una pietanza estremamente povera, da ricollegare alla cultura gastronomica delle nostre zone, dove la castagna ed i suoi derivati hanno costituito per molti secoli (sino a dopo la fine della seconda guerra mondiale) una risorsa fondamentale dell'alimentazione.

***

Il piatto era ottenuto utilizzando acqua, farina di neccio, latte (o ricotta o, più raramente, panna) e sale, secondo questa semplice ricetta.
Nel paiolo di rame, appeso alla catena pendente dalla cappa del camino, sotto un crepitante ceppo, si faceva bollire l'acqua e vi si versava la farina già precedentemente setacciata aggiungendo un pizzico di sale, cuocendo e rimescolando per almeno mezz'ora, sino ad ottenere un impasto molto morbido. Terminata la cottura, i *manafrégoli* venivano serviti in una scodella e si po-

tevano gustare caldi (o anche freddi) con l'aggiunta di latte, e ricotta (o, quando c'era panna); l'abbinamento *manafrègoli* caldi con latte o ricotta freddi, dava una sensazione particolare, in genere assai apprezzata.

d) I Necci

Se nelle case private la preparazione dei *necci* costituisce ormai una semplice curiosità, nelle feste e sagre paesane autunnali è possibile gustare ancora questa vivanda decisamente interessante e gradevole al punto da indurmi a consigliare i miei lettori di non trascurare di assaggiarla, nel caso gliene venga fornita l'occasione.
La ricetta è molto semplice, ma la sua esecuzione è problematica in quanto richiede l'utilizzo delle *cotte* (27), arnesi oggi quasi scomparsi dal novero dei normali attrezzi di cucina e, al massimo, ritrovabili, dimenticate e polverose, nei solai o nei *cijéri* (28).
I *necci* sono una specie di cialde, non dissimili, come forma e modo di realizzazione, dalle *crisciolette* (di cui si parla nel capitolo ad esse dedicato), ma ottenute con un impasto completamente diverso.
Amalgameremo per prima cosa la farina di castagne con acqua ed un pizzico di sale ottenendo un impasto liquido come quello delle *crepes*. Provvederemo ora ad arroventare le *cotte*, strofinando quindi le due parti destinate a venire a contatto con un pezzo di lardo. Metteremo su una delle due teglie un paio di cucchiai di impasto appoggiandovi l'altra *cotta*, rivoltando un paio di volte i

testi perché la pastella possa cuocere da entrambi i lati. A questo punto, levate le *cotte* dal fuoco, facendo attenzione a non bruciarci, toglieremo il *neccio* che avrà assunto l'aspetto di una cialda (o d'una *crepe*) e vi spalmeremo della ricotta fresca, arrotolandolo e gustandolo caldo.
I *necci* possono esser mangiati anche freddi, senza ricotta, inzuppati nel latte o nel vino o anche da soli: era quest'ultima una ricetta dei nostri vecchi, abituati a portarli nel tascapane per consumare un frugale spuntino nelle pause della dura giornata lavorativa.

e) La polenta di neccio

Mio padre, terminati gli studi universitari a Firenze, aveva trovato lavoro come insegnante a Piacenza. Qui, dove si era affermato professionalmente, contava numerosi amici e spesso li invitava a pranzo o a cena, approfittando dell'amore, della disponibilità e delle capacità gastronomiche di mia mamma. Naturalmente, legato com'era alla sua terra, le faceva sovente preparare piatti garfagnini (da lei appresi seguendo i consigli di sua suocera), riuscitile quasi sempre assai bene.
Tra questi, mio padre era solito magnificare *la polenta di neccio*, per la quale aveva una vera passione. Si trattava di un alimento del tutto sconosciuto nella città emiliana, almeno nelle cerchia dei suoi amici i quali, molto spesso, quando egli ne parlava con campanilistico entusiasmo, gli domandavano di cosa si trattasse. Ritenendo fosse impossibile ignorare questo piatto, non riusciva a

nascondere la sua contrarietà quando, dopo la sua spiegazione, sentiva qualcuno commentare: "Ah, ma è la *pattona!*".
Ora quest'ultima, il cui nome è ormai entrato nel lessico comune (29), si riferisce al 'castagnaccio', un prodotto eccellente, ma completamente diverso dalla 'polenta dolce'.
La *polenta di neccio* – forse il piatto più tipico della cucina garfagnina, indissolubilmente collegato ai tempi in cui la castagna rappresentava il principale cibo della nostra gente – è certamente troppo nota ai miei lettori perché possano trarre il benché minimo profitto dalla lettura di queste mie pagine, poiché tale preparazione è da sempre patrimonio loro e delle loro famiglie e, si potrebbe dire, fa parte del loro D.N.A. di garfagnini.
Tuttavia, come potrebbe mancare la descrizione del suo modo di farla in un libro di ricette della Garfagnana?
E poi, se un pisano, un veneto, un abruzzese, colpito dalla bellezza del nostro paesaggio o dalla cordialità e dal calore della nostra gente, decidesse di stabilirsi, più o meno a lungo, da noi o, comunque, volesse assaporare a casa propria le nostre specialità, perché lasciarlo nell'ignoranza (culinaria) e non consentirgli di gustare uno dei piatti, almeno secondo il mio parere, più 'golosi' in assoluto della nostra cucina?
Va anche osservato come la *polenta di neccio* possa esser considerata un'antesignana di quel tipo di cucina, oggi così di moda, fondata sul contrasto di gusti e sapori. Essa, infatti, ha un gusto tendente al dolce e si serve soli-

tamente con piatti salati (ossi, fegatelli, costine, cotechino di maiale e simili).

***

Per fare una *polenta di neccio* come si deve dovremo procuraci per prima cosa una farina adatta: un tempo bastava recarsi ad uno dei numerosi mulini sparsi per la Garfagnana per trovare quella giusta, fatta con le nostre castagne: oggi, quasi del tutto scomparsi i mulini, dovremo impegnarci un po' di più per reperirla, ma, con un briciolo di pazienza e buona volontà, la cosa sarà ancora possibile. Sconsiglio vivamente, per esperienza diretta, di acquistare quella venduta nei supermercati (salvo vi sia attestata sull'etichetta la derivazione dalle nostre castagne) senza prima averla provata: a volte è del tutto priva di gusto: molto meglio mangiarla una volta di meno, ma come si deve.
Per far cuocere la polenta la tradizione esigeva l'impiego del *paiolo* (30), dove andava versata abbondante acqua da portare ad ebollizione grazie al fuoco della legna che ardeva nel camino. Oggi i camini tradizionali vanno progressivamente scomparendo e, nelle case dove ancora esistono, troviamo dei caminetti inadatti ad inserirvi il paiolo per cui saremo costretti a far cuocere la polenta sulla cucina a gas, salvo non si voglia adottare il metodo seguito dall' Oreste, *deus ex machina* del Ristorante *Il Totto* di Sassi, inventore di un apposito trespolo per reggere il paiolo (e mescolare la polenta stando seduti, come si faceva una volta) alimentato peraltro da una

bombola a gas. Allorché l'acqua avrà preso il bollore, vi aggiungeremo il sale (non troppo, meno di quello necessario per la polenta di granturco), iniziando quindi a versare lentamente la farina, sbattendola in continuazione con la frusta (la cottura nel camino richiedeva invece obbligatoriamente l'uso del *mestón* (31). Questa attività è importantissima per ottenere un impasto morbido e soprattutto liscio e cremoso: infatti una caratteristica della farina di castagne è proprio quella di formare dei grumi, assolutamente da evitare, in quanto non sono solo brutti a vedersi, ma anche indigesti perché al loro interno la farina resta cruda. Per scongiurare questo rischio, in passato si *stioccava* la farina (32). Oggi, come si è detto, si impiega una frusta (di legno o metallo). Mia moglie adopera un frullino elettrico e dice di trovarcisi bene. Io riferisco questo particolare per dovere di completezza d'informazione, ma rifiuto di assumere la paternità di un simile espediente, dal cui utilizzo, però – devo ammettere - derivano spesso risultati favorevoli. Si continua a mescolare la farina per circa 40 minuti, quindi, se avrà raggiunto una buona consistenza (tuttavia sempre inferiore a quella della polenta gialla), la verseremo sul *tavoletto* e la taglieremo a fette, servendola unitamente alla portata scelta come accompagnamento.

Come già anticipammo, questa sarà normalmente un piatto salato, tipo fegatelli, *rosticciana*, cotechino, ovvero, se vorremo gustare il più tipico abbinamento garfagnino, ossi di maiale lessati, ricette di cui parleremo in altra sede.

f) Le tagliatelle di farina di neccio al sugo di salsiccia

Come si disse più sopra, le castagne costituirono per molti secoli, e fin dopo la seconda guerra mondiale, la base dell'alimentazione dei garfagnini, sia consumate come frutto, sia utilizzate sotto forma di farina, per varie preparazioni, tra le quali non mancavano le tagliatelle e le fettuccine. In proposito si impone una precisazione: la farina di *neccio* non può esser utilizzata da sola per fare una pasta alimentare da lessare: necessita di esser accompagnata da quella di grano, per alcuni in parti uguali, per me, in misura lievemente superiore. Per quattro persone prenderemo dunque 200/250 grammi di farina bianca e 100/120 grammi di farina di *neccio*, da setacciare per eliminare i grumi e da unire a quella bianca disponendo a fontana con un buco al centro. Verseremo nel piccolo cratere tre uova sbattute in una ciotola (uno alla volta) con un po' di latte (o anche acqua tiepida) ed una presa di sale. Impasteremo per circa 10 minuti e lasceremo riposare l'impasto, coperto da un canovaccio, per circa mezz'ora.
Passeremo ora alla realizzazione delle tagliatelle, prendendo ogni volta un pezzo dell'impasto (lasciando coperto il rimanente), stendendolo con il matterello su un *tavoletto* cosparso di farina bianca. Arrotoleremo la sfoglia tagliandola con il coltello in modo da ottenere delle strisce di pasta larghe circa mezzo centimetro e alte un paio di millimetri
Per condirle (dopo averle fatte bollire in acqua salata)

si potrà utilizzare un sugo di carne o di funghi, ma - secondo il mio gusto – sarà ancor migliore uno a base di salsiccia per il quale occorreranno 200 grammi di questo insaccato, una carota, uno scalogno, un sedano, uno spicchio d'aglio, qualche foglia di salvia e di alloro, qualche rametto di rosmarino, un pizzico di pepe, un poco d'olio extravergine di oliva e di vino bianco.
E faremo così.
Puliremo le verdure, le triteremo e le verseremo nella padella con l'olio e l'aglio, lasciando soffriggere a fuoco molto basso pere 5 minuti. Aggiungeremo ora la salsiccia sbriciolata ed un trito di rosmarino, salvia e alloro, alzando la fiamma e continuando a mescolare con un cucchiaio di legno. Metteremo ora un pizzico di pepe, lasciando rosolare per qualche minuto e sfumeremo con il vino bianco. Quando questo sarà completamente evaporato, si abbasserà la fiamma e copriremo con un coperchio.
Una raccomandazione: il sugo non dovrà asciugare troppo: nel caso notassimo il verificarsi di questa ipotesi, sarà bene aggiungere acqua o brodo caldi.

g) Le Túllore

Con questo nome, tipicamente garfagnino, si indica una ricetta, certamente caratteristica della nostra valle, ma, credo, altrettanto di sicuro conosciuta e realizzata, sia pure sotto nomi diversi, in ogni altra zona d'Italia ove sia presente la castanicoltura.

Si tratta infatti di una preparazione di grande bontà e, allo stesso tempo, di estrema semplicità. Certamente, dunque, sarà stata pensata, realizzata ed apprezzata anche altrove e sarà nota ai produttori e ai consumatori di castagne di località diverse dalla Garfagnana.
Ciò premesso, vien da chiedersi il perché di questo strano nome, sconosciuto anche dai più comuni Dizionari e, per quanto sono riuscito a scoprire, esclusivo della nostra valle.
Nella mia ignoranza, essendo le *túllore* un piatto indicato e gradito per i bambini, avevo attribuito al termine dialettale da noi dato a questa vivanda origini onomatopeiche, ritenendo affondasse le sue radici nel gergo infantile (la parola mi pareva contenesse in sé un senso di cosa indefinita, ma dolce, gradevole e minuta).
Più approfondite ricerche mi hanno fatto conoscere l'errore in cui ero caduto, lasciandomi tuttavia un po' deluso, perché quella interpretazione, quantunque fosse erronea, mi garbava proprio.
La parola *túllore* è presente nel Dizionario Etimologico Italiano quale termine pisano di etimo incerto con la definizione - oggettivamente un po' vaga - di 'vivanda in uso la vigilia di Natale' (non applicabile al vocabolo garfagnino in quanto troppo restrittiva).
Ildefonso Nieri riporta *tìllore*, ritenendo la parola una variante di *tìgliore, tiglie* o *tiglia* vale a dire 'la maggior parte della canapa conciata e filata per farne tela'. *Tiglia* è ricordata anche da Battaglia quale voce dell'antico toscano con il significato di 'castagna secca' (33). Ci stia-

mo avvicinando.
Da queste premesse, infatti, si potrebbero prendere le mosse per fornire una spiegazione etimologica della parola, peraltro del tutto personale, priva di riscontro probatorio e come tale, assolutamente contestabile, avanzata a solo titolo di curiosità, senza crederci troppo nemmeno noi.
In sostanza si potrebbe pensare di utilizzare la definizione del quasi omofono *tìllore* data dal Nieri, ipotizzando una sorta di origine comune tra la canapa e le *tullore* fondata su una specie di parallelismo: come la canapa deve esser *impozzata* (cioè fatta macerare in acqua) per diventar morbida ed esser quindi filata, così le castagne secche per divenire morbide *tullore*, dovranno essere preventivamente ammollate.
Ribadiamo tuttavia trattarsi di una tesi, non solo lambiccata, complessa e forzata, ma anche priva di verifiche e conferme concrete.

***

Questa elementare, ma squisita ricetta parte dalle castagne secche e di essa, ovviamente, non si possono dare le dosi, non trattandosi di una vivanda da offrire a ciascuno in una quantità determinata, ma di un cibo consumato in ragione dell' appetito dei commensali e della loro predisposizione per questa piatto. Comunque, in genere 600 grammi di castagne sono sufficienti ad ottenere *tullore* per 5/6 persone, almeno di norma.

Per prima cosa verseremo le nostre castagne in un contenitore d'acqua fredda, lasciandovele per un paio d'ore in modo da far perdere loro la *pecchia*, cioè la pellicina da cui sono circondate.
Si passeranno quindi le castagne in un'altra pentola aggiungendovi 1 litro di acqua ed uno di latte, due o tre foglie di alloro e, se il sapore è gradito, qualche pezzetto di finocchio selvatico, facendo bollire a fuoco lento almeno un paio d'ore, mescolando il tutto ogni tanto.
Quando le castagne saranno belle cotte, le potremo mangiare calde o fredde, eventualmente con il latte o lo zucchero.
Qualcuno gradisce gustare le *tullore* con la panna: non è un abbinamento da scartare o condannare, specialmente per chi sia goloso e non abbia problemi di glicemia o colesterolo. In modo particolare, quando siano gustate con panna e zucchero, assumendo in maniera ancor più netta le caratteristiche di un dolce, consiglio di accompagnare le *tullore* con un vino bianco dolce fermo, come un Moscato o un passito.

h) La Vinata

Abbiamo già parlato del professor Alcide Rossi, nativo di Eglio, docente di lettere presso la Scuola Media Valente Faustini di Piacenza, uomo di grande cultura e prestigio, appassionato studioso di Giovanni Pascoli , viscerale mente legato alla sua terra natia ed autore di numerosi libri ed articoli, tra i quali alcuni interessanti saggi sul

folclore e sulla gastronomia della Garfagnana.
In uno di essi, egli descrive una particolare preparazione a base di 'farina di *neccio'*, la *vinata*, un piatto ormai abbandonato da tempo, ma da ricordare se non altro come testimonianza del nostro passato ed anche per far menzione, con simpatica nostalgia, dell'utilizzo extragastronomico, ed un poco sfrontato, fattone dai ragazzi di parecchio tempo fa e del quale parleremo più avanti.
In epoca ormai remota, nelle fredde serate invernali, quando il vento faceva forza nell'impannata e le persone anziane avevano un po' di cimurro e qualche *borrita* di tosse, diventava utile la *vinata scria, scria* che scaldava il petto "polpava" (cioè rendeva meno secca) la tosse (34).
Dunque quella ricetta aveva anche virtù terapeutiche, specie per i nostri vecchi, le cui medicine erano limitate, di giorno, a impiastri di farina di lino sul petto e, la sera, appunto alla *vinata.*
Ma in cosa consisteva questa preparazione?
Era una polentina di neccio *dolca, dolca*, impastata con vinello o torchiatura, zucchero e un pizzico di sale, cotta per circa mezz'ora per essere poi versata fumante nelle scodelle e, quanto più era asprina, tanto più piaceva.
Accanto al fuoco, tutt'attorno, ognuno la gustava, con il piatto sulle ginocchia, *stioccandola* sul palato quasi per dire: "Bòna, quanto fa bène!".
I giovani, invece, non la amavano molto, anche per il sapore asprino del vino non maturo, ma il restar lì, accanto al fuoco, aspettando fosse cotta, bruciandosi gli stinchi e le ragazze procurandosi le *vacche* (35), e fiutando il pro-

fumo strano della *vinata*, vederla versare nelle scodelle dalla nonna, con la solennità di un rito, erano tutte cose in grado di coinvolgere spesso anche i giovani.

***

Ma in seguito la *vinata* avanzata nel paiolo veniva destinata ad uno scopo 'dispettoso', ben illustratoci dal professor Rossi.
Egli ce lo descrive con una precisione, una vivezza ed una vena di nostalgia tali da farci comprendere come anch'egli, con ogni probabilità, facesse parte dei giovani soliti partecipare al provocatorio 'rito'.
Infatti, quelli da lui chiamati, senza alcuna volontà offensiva, ma solo per costumanza linguistica locale, *ragazzacci,* la portavano di notte furtivamente agli usci delle case, ne impiastravano serrature e *boccionelle* cosicché la mattina seguente le massaie, toccandole, si insudiciavano, imprecando e gridando: "Quei bastardi!".
Certamente gli usci ricoperti dalla polentina invinata erano di persone cui si voleva fare un dispetto o infliggere una punizione per un torto subito o magari di giovani donne che avevano rifiutato le profferte amorose di qualche spasimante locale.
"E così", aggiunge l'Autore con una bella nota di colore, "la *pia* farina di castagne, usata ancora per i buoni *necci*, le saporite frittelle, gli aristocratici castagnacci e la polenta adatta a scaldare gola e sangue, intrisa con vinello da due soldi, riusciva a far montare su tutte le furie, tanti

anni fa, comari e fanciulle".
"Forse anche perché, come era noto, quella polentina non serviva neppure per il pasto delle galline che non la mangiavano, non la volevano proprio; chissà?", conclude con un garbato sorriso il professor Rossi, "può darsi facesse loro girare le testa proprio quel vinello scadente".

Note

(19) Cesti di grandi dimensioni, fatti con rami flessibili di castagno, dalla forma di una conchiglia. Venivano posati sulle spalle ed usati principalmente per il trasporto di frutta e ortaggi.

(20) Con il termine *capagnata* (forse dal latino *cavaneum*, da cui 'cavagna', con il senso di 'cesto, canestra, sporta') si indica invece un cestone cilindrico, formato da rami di legno dolce e flessibile intrecciati fra loro e fermati con virgulti di castagno, salice o vimini, utilizzato per il trasporto di erba e foglie. È costituita da due cerchi sovrapposti, del diametro di 100/150 centimetri, posti aduna distanza fra loro di 30/40 centimetri, uniti da sottili liste verticali di legno intrecciato. Il cerchio superiore è completamente aperto, quello inferiore presenta un altro cerchio concentrico del diametro di una quarantina di centimetri unito a quello più grande da altre liste dello steso legno che si concludono in corrispondenza di quelle verticali, dando l'idea di un canestro assai ampio, con il fondo e le pareti laterali non chiuse, ma delimitate da queste strisce di legno (serviva infatti per il trasporto di frasche, fronde foglie erba, non per quello di frutta od ortaggi di piccola dimensione). Nel buco centrale del cerchio inferiore veniva inserita la testa in modo tale da consentire il trasporto del cestone, appoggiato sulle spalle sotto il sacco della *bardella* (tipico cappuccio che avvolge anche la fronte e scende sulle spalle, dove è collocato un cuscino di foglie o cenci per agevolare il trasporto di oggetti pesanti e voluminosi. Per aver un'idea migliore della *capagnata* si pensi a due ruote di bicicletta del diametro di circa un metro/un metro e mezzo sovrapposte fra di loro a 30/40 centimetri di distanza, di cui quella superiore presenti solo il cerchione senza raggi e quello inferiore abbia un buco di circa 30/40 cm. di diametro in corrispondenza del mozzo e disponga inoltre di raggi che

si inseriscono nel cerchione, proseguendo in verticale fino a raggiungere il cerchio superiore al quale siano fissati (cfr. BERTOZZI A. *Dizionario garfagnino – L'ho sintuto di. '*, M. Pacini Fazzi Editore, 2° Ediz.. Lucca,2008, 156).
(21) Ved. infra nota (23).
(22) www.italiaviaggi.biz.
(23) La farina di neccio è frutto di un lungo procedimento, che merita un cenno illustrativo. Una volta raccolte le castagne, si porteranno tutte quelle non riservate per il comune uso alimentare (o, le più scadenti, per il nutrimento del maiale) al *metato*, minuscola costruzione in muratura, all'interno della selva, divisa orizzontalmente in due piani da un canniccio fatto di piccoli tronchi o rami di castano. Nel piano inferiore si accendeva il fuoco, mantenendolo alquanto basso, ma sempre acceso, in quello superiore si appoggiavano le castagne che, con il calore, diventavano secche, perdendo gli eventuali vermi presenti all'interno e potevano essere trasformate in farina.
(24) Cfr. voce *Frittelle di neccio* o *Frittelle di farina di castagne*.
(25) ADRIANA GALLESI, *op. cit.*, 12.
(26) (*Google*, voce manafrégoli).
(27) Le *cotte* (o testi), sono piastre di ferro rotonde, con un diametro di circa venti centimetri ed un manico lungo oltre il doppio, assai pesanti, che si pongono sul fuoco una sopra l'altra per cuocervi in mezzo cialde o larghe sfoglie.
(28) Locale per ricoverare attrezzi, legna, utensili vari, spesso ricavato all'interno dell'abitazione; per questo fatto divergeva dal fondo e dalla cantina, di norma separati dalla casa. Le abitazioni odierne ne sono normalmente sprovviste.
(29) Nel linguaggio dell'Italia settentrionale è frequente la storpiatura *patùna*.
(30) Era questo un grosso pentolone di rame da appendere alla catena del canino, deputato espressamente alla preparazione della polenta di granturco o di *neccio*. Differiva dal *lavezzo*, oggetto assai simile, che però era di bronzo, aveva tre piedi sul fondo ed era destinato a cuocere i cibi (specialmente le minestre) e mai la polenta.
(31) Bastone di legno lungo e diritto, simile ad un matterello privo di pomoli alle estremità.
(32) Lo *stiocca'* consisteva in questo: durante la bollitura dell'acqua, si staccava il paiolo dal fuoco, posandolo a terra e si stemperava poco alla

volta la farina nell'acqua, impugnando con le mani il *mestón,* tenendone l'altra estremità sotto l'ascella e mescolando in continuazione fino ad ottenere una tenera farinata. A questo punto si incominciava a 'sculacciare' la polenta con veloce violenza. Si continuava così fino a quando non fossero stati sciolti tutti i grami e la polenta fosse divenuta bella liscia. Dal fatto che questo sbatacchiamento produceva un suono simile allo schioccare di una frusta era derivato, per onomatopea, il verbo *stiocca'.*

(33) SALVATORE BATTAGLIA, *op. cit.*, XX, 103

(34) Così ADRIANA GALLESI, *op. cit,*

(35) Si dicevano *vacche* le chiazze rossastre formatesi sulla pelle delle gambe, stando a lungo presso il focolare con il fuoco acceso. Esse costituivano anche motivo di battute ironiche nei confronti delle donne alle quali fossero comparse.

I cialdoni

Ecco una tipica, vecchia ricetta garfagnina, diretta figlia (o, forse, progenitrice) dei *necci* e delle *crisciolette*, semplice da realizzare, ma estremamente appetitosa.
Ne avevo sentito parlare da bambino, ma non avrei mai saputo descriverne la ricetta perché non avevo avuto più occasione di assaggiarli e non avevo trovato neppure chi potesse darmi chiarimenti in proposito.
Poi sono andato a riprendere il libro di Mariù Salvatori De Zuliani (36) che ha squarciato le nubi della mia ignoranza, consentendomi di provare a ottenere questo dolce.
Ne è sortita una cosa assai buona di cui vado ora a raccontare le modalità esecutive.

***

Mescoleremo allora 300 grammi di farina bianca, tre tuorli d'uovo, un albume, 20 grammi di lardo fuso, fino ad ottenere una crema morbida e piuttosto liquida. Aggiungeremo al composto un pugno di semi di anice e tre cucchiai colmi di zucchero. Lasceremo ora riposare l'impasto e procederemo a scaldare sul fuoco le *cotte*, cioè quegli attrezzi già descritti parlando dei *necci* (37).

Queste, una volta calde, andranno levate dal fuoco, ungendosene la parte interna con uno straccetto imbevuto di olio di oliva. Ora verseremo su una delle due *cotte* una cucchiaiata di crema, appoggiando la seconda *cotta* sulla prima (dunque con l'impasto in mezzo ad esse), rimettendo le due piastre sul fuoco per qualche minuto e rivoltandole ogni tanto, dopo averle afferrate insieme.

Quando vedremo le cialde rapprese, ma non secche, toglieremo le *cotte* dalla fonte di calore, aprendole e staccando molto rapidamente la cialda da arrotolare a forma di imbuto. Questa operazione va eseguita assai velocemente e senza lasciar passare troppo tempo da quando si tolse il *cialdone* dalle *cotte*, perché, altrimenti, la pastella si indurirebbe, rendendo estremamente difficoltoso l'arrotolamento. Continueremo a fare *cialdoni*, procedendo ogni volta ad ungere le cotte con il nostro straccetto imbevuto di olio, fino ad esaurimento della pastella, avendo avuto cura di tenere in caldo quelli già fatti in precedenza.

I *cialdoni* si possono consumare anche così, ma sarebbe un po' come mangiare un cono senza nessuna pallina di gelato dentro.

In base all'esperienza garfagnina, il modo migliore per gustarli è quello di farcirli con panna montata.

Qui le mie idee divergono un po' da quelle della signora Mariù de Zuliani. Ella, infatti, per ottenere questa preparazione, impiega, insieme alla panna, anche un paio di chiare d'uovo (38). Io non ce le metto, ma siccome – come ho detto – l'unica ricetta rinvenuta è la sua, non

mi permetto di contestarla, illustrando solo, senza pretendere assolutamente di aver ragione, come faccio io la panna montata, in quanto questo, come già affermato, è solo un libro di ricette 'mie'.
Allora, versati in una ciotola ben fredda 250 grammi di panna liquida tolta dal frigorifero, vi si aggiungeranno tre cucchiai di zucchero (39) ed un pizzico di sale, sbattendo il tutto con una frusta o con un frullatore, manuale o elettrico: impiegando quest'ultimo strumento, si farà assai prima, ma si correranno anche maggiori rischi di trasformare la panna in burro. Ciò, è vero, non sarà certo un gran danno (potremo sempre utilizzare il burro per altri impieghi), ma – siccome quel processo di trasformazione è irreversibile – saremmo costretti a montare della nuova panna e, se non avessimo più panna fresca in casa...
Se, per andare sul sicuro, avremo deciso di far ricorso al metodo manuale, noteremo, ad un certo punto, la panna presentare in superficie delle linee: sarà indice del fatto che essa sta cominciando a rapprendersi; continueremo a sbattere fino a quando, levando la frusta o lo sbattitore manuale, noteremo formarsi delle 'montagnole' semisolide: la panna montata allora sarà pronta.
So dell'esistenza in commercio di bombolette di panna montata già pronta, che mi si dicono non disprezzabili. Tuttavia una simile scelta non mi pare possa avere diritto di asilo in un libro di cucina tradizionale. (Se poi qualcuno vorrà ricorrere a questa, non consigliata, soluzione, lo faccia, ma si astenga almeno dal dire di avervi fatto

ricorso). Comunque sia, con la panna montata si farciranno i *cialdoni*, in grado, secondo me, di battere per 3-0 qualunque gelato.

Note

(36) MARIÚ SALVATORI DE ZULIANI, *op. cit.* , 201.

(37) Ved. supra nota (27).

(38) MARIÚ SALVATORI DE' ZULIANI, *op. cit.*, 202.

(39)Volendo aromatizzare la panna, si potrà aggiungere anche un poco di zucchero vanigliato o di cannella.

I condimenti per le paste asciutte

Parlare di pasta asciutta agli Italiani è come spiegare il segreto per ottenere l'acqua calda o pretendere di insegnare ai pesci a nuotare o agli uccelli a volare. In ogni regione italiana, ma anche in ogni provincia e spesso entro ambiti ancor più ristretti, si producono tipi di pasta diversi fra loro per forma e ingredienti, presentati in brodo (preparazione di cui non ci occuperemo in questa sede) o accompagnati da condimenti di vario tipo. Poiché questi, come la pasta, sono tantissimi e vari, limiteremo la nostra attenzione, concentrandola su quelli, noti pure altrove, ma presenti con maggior frequenza sulla tavola dei garfagnini. Per la loro estrema semplicità, tralasceremo le paste all'olio o al burro: esse non richiedono altre attenzioni, se non di evitarne l'eccessiva cottura, scolandole piuttosto 'al dente' e di impiegare per il condimento olio extravergine di oliva o burro di prima scelta messo a crudo nel piatto o fatto sciogliere in un tegamino con un paio di foglie di salvia, soluzione, questa, particolarmente indicata per condire le paste ripiene. Quasi obbligatoria, per chi non sia allergico o comunque contrario a questo prodotto, una buona dose di formaggio parmigiano grattugiato.

a) Il sugo al pomodoro e basilico

Dedicandoci ora al procedimento per ottenere alcuni sughi solitamente preparati nella nostra valle, partiremo dal più semplice, cioè quello rappresentato da pomodoro e basilico. Cominceremo dunque con il realizzare un buon soffritto, ponendo in un pentolino una cipolla tritata ed una grossa noce di burro (chi non ama questa sostanza potrà sostituirla con due/tre cucchiai di olio d'oliva). Quando la cipolla sarà appassita (quindi prima che diventi scura), aggiungeremo - considerando quattro commensali – mezza bottiglia di passata di pomodoro e mezzo bicchiere di acqua, insieme ad alcune foglie di basilico fresco, passate precedentemente sotto l'acqua corrente, e ad un paio di pizzichi di sale fine, sostituibile con un cubetto di dado di carne o di verdura. Lasceremo cuocere a fuoco medio per una ventina di minuti, stando attenti a non far bruciare il sugo e a non farlo attaccare alle pareti del recipiente. Invece della passata potremo impiegare un mezzo tubetto di doppio concentrato di pomodoro, diluito in circa 200 ml. di acqua (quantità corrispondete ad un grosso bicchiere da cucina) oppure alcuni pomodori pelati estratti dalla scatola, o ancora, se è la stagione giusta, mezzo chilo di pomodori maturi (la qualità ideale è rappresentata dai 'perini' o 'San Marzano') da sbollentare e privare della buccia. In questo ultimo caso i tempi di cottura si allungheranno di 10/15 minuti. Nel frattempo avremo versato in una pentola un'abbondante quantità di acqua cui aggiungeremo, al momento dell'ebollizione,

un pugno di sale grosso, buttandoci la pasta prescelta: la tradizione vuole gli spaghetti, ma, a mio giudizio, vanno bene anche altri tipi di pasta, lunga (vermicelli, bucatini, bavette e zite), ma anche corta (sedani, farfalle e ruote).
Una regola valida per questa preparazione, ma anche per le altre di questo capitolo è quella di scolare la pasta dalla pentola, senza buttare l'acqua di cottura, da utilizzare invece per scaldare il piatto di portata: esso, in tal modo, potrà accogliere la pasta, evitandone un più rapido (e controindicato) raffreddamento.
Verseremo quindi la pasta sul piatto e subito dopo il sugo caldissimo. Irroreremo di parmigiano grattugiato e serviremo in tavola accompagnando gli spaghetti con un vino bianco, secco, leggermente fruttato, come un Pignoletto, un Trebbiano di Romagna una Malvasia secca dei colli piacentini.

b) Il sugo di carne

Eccoci ora al condimento tipico per la pasta asciutta, chiamato, pressoché dovunque,'ragù'(40).
Come il precedente, anche questo condimento è realizzato un po' dappertutto in Italia: quello garfagnino e delle zone circostanti impone per prima cosa di fare un soffritto, ottenuto sciogliendo in un idoneo recipiente (meglio se di coccio) 40 grammi di burro con due cucchiai d'olio lasciando appassire una mezza cipolla, tritata finemente insieme ad una carota ed una costa di sedano, un ciuffo di prezzemolo, qualche foglia d'alloro, uno spicchio d'a-

glio, il tutto minutamente triturato, facendolo dorare, ma non abbrustolire.
Verseremo quindi nella casseruola un misto dato da di 250 grammi di carne manzo e 100 maiale. Nonostante possa ritenersi il contrario, non si dovrà utilizzare la carne più fine, più scelta, senza neppur una venatura, ma quella comune, ordinaria, contenente al suo interno qualche filo di grasso e qualche nervetto; questi, cuocendo, si scioglieranno e daranno più gusto al nostro ragù. Quando la carne sarà rosolata, si dovrà aggiungere il pomodoro, sotto forma di passata (mezzo vasetto) o di doppio concentrato (mezzo tubetto diluito a sua volta con mezzo bicchiere d'acqua calda). Volendo si potranno utilizzare dei pomodori pelati in scatola o anche dei pomodori freschi, se saremo nella stagione adatta. Aggiungeremo al sugo un bicchiere e mezzo d'acqua, un po' di sale (o un dado di carne di manzo o di verdura) e un pizzico di peperoncino di Cajenna tritato.
Le dosi ora date sono sufficienti a condire circa 500 grammi di pasta, dunque basteranno per 4/5 persone. Si lascerà cuocere il sugo a fuoco lento per non meno di due ore, aggiungendo, durante la cottura, via via un po' d'acqua o di brodo, se dovessimo vederlo restringere un po' troppo. Siccome esiste il rischio che il sugo bruci o anche soltanto si attacchi al fondo del recipiente di cottura, diventando cattivo, sarà bene tenerlo sotto costante controllo. Al riguardo, una buona misura di prevenzione consiste nel porre sul fornello, sotto alla pentola, una lastra spandifiamma di ghisa. Quando il sugo sarà ormai

pronto (cosa testimoniata dall'essersi molto ristretto e dall'aver perso il colore chiaro e il gusto acquoso), aggiungeremo all'acqua della pentola per la pasta, portata all'ebollizione, una manciata di sale grosso e quindi butteremo la pasta, da scolare ancora 'al dente', in una zuppiera dove verseremo il nostro ragù, accompagnandolo con una generosa quantità di parmigiano- reggiano. Poiché vi sono persone non amanti il formaggio, consiglio di portare in tavola il piatto di portata, servendo o facendo servire i commensali da soli, mettendo il formaggio a disposizione di chi lo gradisca. Per me il formato di pasta più indicato per questo condimento è dato dalle tagliatelle all'uovo, anche se si accompagnano ottimamente ad esso altre paste rigate e ruvide capaci di 'prendere' meglio il sugo.
Il vino sarà rosso e non troppo invecchiato: un rosso giovane delle colline lucchesi, un Bardolino o un Lambrusco di Sorbara andranno certamente bene.

c) Il sugo di funghi (porcini)

Dei funghi della Garfagnana, della loro bontà, delle sole qualità ritenute raccoglibili e commestibili dai garfagnini di un tempo, parleremo più avanti, dedicandoci alla cucina di questi prodotti del sottobosco. Qui tratteremo soltanto del condimento (per paste o riso) ottenibile con questi alimenti, premettendo solo alcune precisazioni d'obbligo. Innanzi tutto, essendo i funghi strettamente stagionali, non potrebbero esser consumati, né usati

per il sugo, se non in limitati periodi dell'anno. Tuttavia alcuni (in specie i porcini) sono adatti ad esser seccati al sole, per tornare, una volta ammollati, come quando furono colti, permettendoci, in tal modo, di ottenere con essi succulente ricette anche fuori stagione.
Le tecniche e l'ingegneria moderna hanno poi concesso la possibilità di surgelare i funghi freschi, per utilizzarli in un momento diverso da quello della loro raccolta: ho qualche remora a consigliare questa pratica perché, a mio parere, in tal modo, i funghi perdono un poco della loro consistenza e del loro gusto, (mentre ciò non avviene con quelli secchi), ma, ovviamente, non mi sento di respingerla sdegnosamente. Il ragù con i porcini può esser fatto, si disse, tanto con quelli freschi quanto con i secchi. In proposito consiglio di non comperare i funghi secchi da privati o da ambulanti sconosciuti, ma di acquistarli freschi e farli seccare al sole (avendo cura di ritirarli la notte) fino a quando non siano diventati asciutti, croccanti, perdendo 9/10 del loro peso (un kilogrammo di funghi freschi si riduce, infatti, ad un etto di secchi). Tale mia raccomandazione nasce dalla conoscenza di una frode posta in essere non di rado da commercianti disonesti, abituati, per incrementare i guadagni, ad aggiungere ai funghi secchi fette di rape, di melanzane, di patate che, a contatto con i porcini, ne assumono dopo qualche tempo, il sapore, diventando irriconoscibili, così da non permettere di scoprire la truffa prima della loro degustazione (41).
Per realizzare il nostro sugo potremo dunque utilizzare

tanto i funghi freschi quanto i secchi: questi ultimi però dovranno esser tenuti preventivamente in ammollo in acqua non salata per una ventina di minuti e quindi strizzati, filtrando poi con un colino l'acqua dell'ammollo (da conservare per utilizzare in seguito). Da qui in poi il procedimento da seguire non cambierà usando funghi freschi o secchi. Se vorremo un sugo per sei persone, metteremo in un'ampia padella 4 cucchiai di olio d'oliva, due o tre spicchi d'aglio e 60 grammi di funghi facendoli insaporire un po, aggiungendo mezzo bicchiere di vino bianco da lasciare evaporare a fuoco vivace. Aggiungeremo una bottiglia di polpa di pomodoro insieme ad un bicchier d'acqua (se abbiamo usato i funghi secchi, utilizzeremo quella del loro ammollo, come si diceva, tenuta opportunamente in serbo), un pizzico di sale e, facoltativamente, un po di prezzemolo tritato. Cuoceremo a fuoco medio, per cinque minuti a padella coperta e per altri quindici a coperchio levato.Tolti ora gli spicchi d'aglio, potremo condire con questo sugo la pasta, sicuri di far un figurone.

***

Una variante a questa preparazione consiste nell' evitare di aggiungere il pomodoro con l'acqua. Avremo così il sugo bianco di funghi, particolarmente indicato per i risotti e la pasta all'uovo e comunque interscambiabile con il sugo rosso. Questa ricetta del sugo ai funghi viene da qualcuno 'completata' aggiungendo al composto,

al termine della cottura, 200, 250 grammi di panna, da lasciar sul fuoco solo qualche minto. Rimango molto perplesso e non convinto davanti a questa soluzione, che sconsiglio, perché la panna, secondo me, appiattisce il gusto e toglie al nostro piatto molto di quel sapore caratteristico di fungo idoneo a contraddistinguerlo e a qualificarlo. Sceglierei per accompagnare la pasta al sugo rosso di funghi un vino rosato, tipo un Bolgheri rosato o un rosso sapido e non troppo corposo come un Grignolino, mentre per il sugo bianco uno Chardonnay del Veneto o del Friuli.

d) Il sugo con i fegatini

Prima di spiegare come realizzare questo sugo (dal gusto certamente intenso e particolare), per me tra i migliori in assoluto, anche se non tutti lo gradiscono - forse non tanto per effettive intolleranze gustative, probabilmente mai verificate, quanto per atavici preconcetti - è necessario compiere delle sottili distinzioni linguistiche. A proposito del fegato come alimento, infatti, la parola (singolare nella lingua italiana in quanto è una delle pochissime con cui non esista alcun vocabolo che vi faccia rima, con l'esclusione della prima persona singolare del presente indicativo del verbo 'sfegatarsi') viene usata al grado positivo con la specificazione dell'animale da cui proviene (chiederemo così al macellaio un dato quantitativo di fegato di vitello, di manzo, di maiale), mentre alla forma diminutiva, si dovranno distinguere i fegatelli dai

fegatini, in quanto i primi sono sottili fette di quello del maiale, i secondi identificano il fegato dei polli.
Per preparare un sugo con questi ultimi, sufficiente per 4 persone, si dovranno acquistare in polleria 250 grammi di fegatini freschissimi: questi sono spesso venduti insieme ai cuori, da me non troppo amati, sembrandomi un po' duri: se si concorda con tale mia opinione, avremo due strade: o chiedere al negoziante di darci solo i fegatini, ovvero, ove ciò non sia possibile, domandare 500 grammi delle due frattaglie (il costo è comunque minimo), destinando i cuori ad altri scopi (vi è chi li gradisce come secondo) e i fegatini al sugo per la pasta asciutta.
Faremo ora un soffritto con una grossa noce di burro, due foglie di alloro ed una cipolla di media grossezza tritata finemente, stando attenti a non farla scurire o, peggio, bruciare. Quando il soffritto sarà pronto, verseremo nel recipiente adottato per il sugo mezza bottiglia di passata di pomodoro diluita con mezzo bicchiere abbondante d'acqua ed un dado di carne. Faremo cuocere il sugo a fuoco medio finché non si sarà ristretto perdendo il colore chiaro ed il sapore acquoso; a questo punto verseremo i fegatini tagliati a piccoli pezzi, eventualmente aggiungendo un poco di acqua, se l'intingolo dovesse restringersi troppo. Lasceremo bollire per una ventina di minuti, fino a quando il sugo sarà divenuto un po' denso. Nel frattempo avremo fatto cuocere la pasta in acqua salata (un litro per ogni ettogrammo di pasta). La scoleremo 'al dente', versando su di essa il nostro sugo, aggiungendo il formaggio parmigiano-reggiano. La pasta scelta dovrà

avere di un formato abbastanza grosso: tortiglioni o rigatoni esalteranno il nostro ragù, ma andranno molto bene pure le tagliatelle all'uovo fresche o i *tajarini.*
È, questa, una ricetta piuttosto robusta, e, in quanto tale, richiederà un vino di medio invecchiamento e di gradazione non inferiore ai 12, 5 gradi: potremo dunque accompagnare la nostra pasta con un Chianti classico, un Morellino di Scansano, un Rosso di Montalcino o un Teroldego Rotaliano,

Note
(40) Questa parola di origine francese (da *ragaût*, deverbale da *ragoûter* 'eccitare il gusto o l'appetito' composto dal prefisso intensivo *ra* e da *goût* 'gusto') è ormai entrata nel linguaggio comune e si trova riportati in tutti i Dizionari della lingua italiana.
(41) Se non ci sarà possibile ricorrere alla essiccatura 'fai da te' dei funghi, si potrà optare per quelli secchi, già preparati e posti in vendita in negozi e supermercati di sicura affidabilità, scegliendo comunque sempre quelli contenute in buste sigillate, riportanti chiaramente sulla etichetta la natura del prodotto e la sua origine

Il coniglio

Da bambino non volevo mangiare il coniglio, sostenendo non fosse di mio gradimento: in parte ciò era vero, in parte dipendeva da un barriera psicologica.



Mi spiego: poiché soffrivo di colite, mia madre, quando cucinava tale tipo di carne – indicata dai medici perché ricca di vitamine, nutriente e leggera – la faceva lessa, proprio il modo peggiore per gustarla. Oltre a ciò (e forse

questo era il principale motivo della mia ritrosia alla carne cunicola), ero rimasto sconvolto quando avevo visto uccidere con un colpo di *karaté* sulla nuca una di tali bestiole. Era un coniglietto piccolo, acquistato al mercato di Castelnuovo da mio padre e tenuto per qualche tempo nella conigliera del nonno Agostino affinché ingrassasse un poco. Ora, sicuramente mio padre lo aveva comperato per mangiarlo e farcelo mangiare, ma io – abituatomi a portargli ogni tanto qualche ciuffo d'erba e un po' di frasche – mi ci ero in qualche modo affezionato, cosicché, vistolo uccidere in quel barbaro modo, mi rifiutai di mangiarlo e per un lungo periodo di tempo, con la scusa di non gradirlo, non mi accostai più a detta carne.
Un giorno però la mia famiglia fu invitata a pranzo da Pietro Pocai, un grande amico di mio padre, titolare di un negozio di generi alimentari con annessa trattoria in quel di Eglio, ove la moglie, Maria, eccellente cuoca, preparava spesso cibi semplici, ma di grande bontà.
Quel giorno il menù contemplava polenta e coniglio con le olive. Saggiamente mio padre – conoscendo le mie fisime – mi aveva parlato di un pranzo a base di pollo nostrano, cosicché io me ne servii senza problemi.
Mi piacque tantissimo e ne ripresi più volte e, una volta saputo di quale animale si trattasse, avevo ormai rotto il ghiaccio e non potevo più sostenere di non gradirlo.
Da allora non ho più storto il naso di fronte ad un piatto di coniglio. Questo animale può venir cucinato non solamente arrosto, al forno, alla griglia o alla brace (preparazioni comuni un po' dappertutto), ma spesso anche in

altri modi, con differenze, a volte anche assai marcate, nelle diverse zone d'Italia.
In Garfagnana, dove era frequente l'allevamento dei conigli per il consumo familiare, due ricette, a mio giudizio, si caratterizzavano per singolarità e bontà particolare: il coniglio con le olive e quello fritto.
Cominciamo dunque con il descrivere come si prepara il primo (42).

a) Il coniglio con le olive

Un tempo, come abbiamo detto, i coniglio venivano allevati in casa per esser cucinati in occasione di particolari ricorrenze (Natale, Pasqua, festa del Patrono, sposalizi o battesimi). Oggi questi animali si trovano tutto l'anno nelle macellerie e nei supermercati, provenienti da allevamenti industriali, e potremo acquistarli ogni qual volta lo vorremo. Indubbiamente, se potremo disporre di un coniglio 'nostrano', assaggeremo una carne speciale, ma, in tutta onestà, devo dire come anche quelli 'di allevamento' siano abbastanza gustosi, teneri e saporiti.
Accontentandoci pertanto di un coniglio 'di allevamento', se non avremo trovato di meglio, cominceremo con il tagliarlo a pezzi da mettere in una pentola coperta, su un fornello con il fuoco basso perché la carne perda la sua acqua (da gettar via più volte, fino a quando non ne verrà più rilasciata). Una volta asciutti, si porranno i pezzi di coniglio su un piatto o in una terrina, preparando nel frattempo, in una padella più larga che alta, un sof-

fritto con olio, ed un trito di aglio, rosmarino pepe e sale. Quando il soffritto sarà imbiondito, si passeranno nella padella i pezzi di carne, lasciandoli rosolare con abbondante cipolla tritata e rametti di rosmarino.
Rosolato a dovere il coniglio, si leverà la carne dalla padella, eliminando il sugo e le erbe del soffritto, ormai inutilizzabili. Prenderemo adesso un'altra teglia versandovi olio di oliva (di quello buono), con cipolla, aglio, rosmarino tritati, sale pepe ed un dado, facendo soffriggere il tutto. In questa padella passeremo i pezzi di carne soffritti in precedenza, aggiungendo una spruzzata di cognac, una manciata di olive nostrane ed un poco di passata di pomodoro (o di concentrato, diluito con un po' d'acqua). Attenderemo di veder restringere il sugo e quindi porteremo in tavola il coniglio – che si abbinerà perfettamente ad una fumante polenta di granturco - servendolo accompagnato con un vino rosso di medio corpo come un Chianti dei colli toscani, un rosso delle colline lucchesi, un Valpolicella o un Grignolino.

b) Il coniglio fritto (43)

Per questa seconda preparazione è forse ancor meno importante riuscir trovare un coniglio 'nostrano'.
Di regola infatti, friggendo, ogni cosa diventa appetitosa, cosicché questo sistema di cottura è in grado di sopperire alla eventuale qualità non eccelsa della materia prima: certo, un coniglio allevato in casa, una volta fritto, sarà sempre migliore di uno d'allevamento, ma la differenza

tra le due preparazioni sarà minore rispetto a quanto può succedere nel caso di una cottura arrosto o alla brace.
Una volta pulito e lavato il coniglio, lo taglieremo a pezzi, ponendoli in una zuppiera insieme a parecchi rametti di rosmarino e a diversi spicchi d'aglio schiacciati. Affinché la carne assuma la fragranza di questi odori, indispensabile caratteristica di questa ricetta, si lascerà a riposare per almeno due ore, provvedendo ogni tanto a rimescolare il tutto. Nel frattempo romperemo delle uova (in ragione di due per un coniglio di media grandezza) versando tuorli ed albumi in una terrina sbattendoli bene con una frusta.
Si prenderanno ora i nostri pezzi di coniglio e li passeremo nel *conchino* con le uova sbattute, immergendoveli e lasciandoceli per un po' in modo da farli impregnare a dovere. Li riporteremo quindi nella zuppiera, dalla quale toglieremo l'aglio ed il rosmarino: questi 'odori' infatti, dopo due ore di macerazione con la carne, avranno esaurito la loro funzione. Trascorsa circa un'ora dalla immersione nelle uova, passeremo i pezzi di coniglio nel pan grattato e saremo pronti a farli friggere lentamente in una padella contenente olio ben caldo. Quando saranno cotti ed avranno assunto un bel colore brunito, li porteremo in tavola, abbinandoli a patate fritte, zucchini, fiori di zucca, carciofi (pure fritti) o ad uno sformato di verdure di stagione, ponendo nel piatto di portata qualche fetta di limone, ove qualche commensale gradisca spruzzare un poco di succo di tale agrume sui pezzi di coniglio.
Per il vino si imporrebbe obbligatoriamente un Rossese

di Dolceacqua: se proprio non si riuscisse a trovarlo (non è però, oggi, un vino di difficilissima reperibilità e, con un pizzico di buona volontà, sarà possibile procurarselo anche in Garfagnana), potremo optare per un Rosso Conero giovane.

Note

(42) Questa ricette è tra le mie preferite e, volendo evitare ai miei lettori il rischio, confidando nelle mie parole, di ottenere un risultato inferiore alle aspettative, ho chiesto, riportandolo in queste pagine, il modo di preparala alla Clarì, del ristorante "Il Falco" di Sassi, dove lo mangiai più volte, trovandolo sempre eccellente.

(43) Questa ricetta mi fu data invece dalla Franca dell'Oreste, altra grandissima cuoca, purtroppo venuta a mancare qualche anno fa, lasciando nello strazio non solo la sua famiglia, ma tutto il paese di Sassi (e quello di Molazzana di cui era originaria), divenuti orfani della sua grande sensibilità, arguzia, calore umano e istintiva simpatia.

Le crisciolette

Cascio, in comune di Molazzana, è un ameno paese sulla sponda destra del fiume Serchio, meritevole di una visita per le sue antiche mura e per una Madonna robbiana invetriata – custodita nella Chiesa del Santi Stefano e Lorenzo – detta "del Buglioni" in quanto collocata dai critici nell'ambito della bottega di Benedetto Buglioni, artista vissuto a cavallo del XV-XVI secolo, valente collaboratore, insieme al nipote Santi, di Andrea Della Robbia presso il quale si era formato. Si tratta della frazione più popolata del Comune (maggiore anche dello steso Capoluogo), situata a 444 metri sul livello del mare, un'altitudine idonea anche alla coltivazione della vite. Ed il vino qui prodotto (ovviamente poco, per la limitata estensione del terreno disponibile) è considerato, se non il migliore, certo tra i migliori della Garfagnana.
In questo paese si svolge ogni anno, a far data dal 1969, in estate, la *Sagra delle Crisciolétte* una manifestazione folcloristica gastronomica affermatasi sempre più con il passare del tempo, acquistando cospicua rinomanza, anche ben al di fuori dell'ambito locale. Come si comprende dal nome della Sagra, in occasione della sua manifestazione vengono preparate e messe a disposizione

dei visitatori – ogni anno sempre più numerosi - le *crisciolette*, una specie di cialde di grande bontà, tipiche ed esclusive di Cascio.
Questo prodotto ha anche partecipato alla terza edizione di *Territori in Festival* (l'evento dedicato alle sagre italiane), svoltosi a Montecatini Terme da 24 al 26 settembre 2010. Ebbene, in quella edizione, la Sagra delle Crisciolette di Cascio ha sbaragliato l'agguerrita concorrenza, risultando la vincitrice del Festival e meritandosi l'ambito titolo di *Regina delle sagre.* A far confluire sia il voto della giuria popolare sia quello degli esperti del settore turistico ed enogastronomico sulla Sagra di Cascio è stato naturalmente quello straordinario prodotto, capace di coniugare alla perfezione la forza delle tradizioni culinarie del nostro territorio con l'altissima qualità dei prodotti con cui viene preparato.

***

Ma come si ottengono le *crisciolette*?
Adriana Gallesi, adattando la variante *cresciolette* (44), suggerisce di preparare un impasto morbido-morbido con farina di grano, acqua e un pizzico di sale. Questa era però la ricetta forse utilizzata in passato, quando nelle nostre zone dominava una grave povertà.
Oggi essa mi sembra non rispondente alla ricetta delle *crisciolette* come ho avuto modo di gustarle a Cascio e a Sassi, in casa, peraltro, di una *cascerotta* d.o.c., la signora Fernanda Valdrighi Pieroni. Per paura di sbagliare

mi sono dunque rivolto a lei, dimostratasi prodiga di informazioni e consigli, pur rivolgendomi, da persona schiva e riservata qual è, l'invito a non fare il suo nome. Ed io le disobbedisco in parte, fornendo il suo nome, ma precisando anche i suoi due cognomi, per i quali non mi fu posto veto alcuno.

Un po' di tempo prima di cominciare a cuocere le *crisciolette*, allo scopo di far amalgamare al meglio i diversi componenti, mescoleremo tre parti di farina di grano ed un quarto di farina gialla (diciamo, per avere una quantità di *crisciolette* non insufficiente, ma neppur eccessiva, 750 grammi della prima e 250 della seconda) da impastare con le mani, senza aggiungere uova né lievito, ma solo un pizzico abbondante di sale e la quantità di acqua necessaria per ottenere un composto morbido-morbido. Scalderemo ora sul fuoco due o *testi* o *cotte* (45) di ferro precedentemente unte con una spessa fetta di lardo nelle due superfici interne.

Quando saranno ben calde, appoggeremo su una delle due *cotte* un paio di cucchiai dell'impasto morbido già preparato mettendola quindi sul fuoco, ponendovi sopra l'altra *cotta* (pure calda) dalla parte unta, comprimendole con una pezzo di legno corto e abbastanza grosso. Dopo poco tempo, quando l'impasto si sarà un po' rappreso (ci potrà esser d'aiuto il vedere la cialda apparire ai margini delle *cotte*) scosteremo la piastra superiore aggiungendo alla cialda qualche fetta di pancetta (40 grammi circa) e rimetteremo i *testi* sul fuoco, ritornando a premere quello superiore con il nostro pezzo di legno per fare unire la

pancetta alla cialda e far assottigliare il tutto. Gireremo le *cotte* – prendendole assieme per i manici - controllando ogni tanto il composto in mezzo ad esse, per farlo ben dorare da entrambi i lati e - quando la pancetta avrà formato un tutt'uno con la pasta e questa sarà diventata croccante - potremo offrire la *criscioletta* calda ai nostri ospiti certi di vederli leccarsi le dita. Estratta la nostra *criscioletta*, procederemo a prepararne altre successive, secondo il metodo sopra descritto, sempre ricordandoci di ungere ogni volte i testi con il lardo e di pressarli uno contro l'altro dopo avervi versato la pastella e inserito la pancetta. Un vino bianco secco, adatto per i salumi, accompagnerà egregiamente il nostro piatto, suscettibile anche di varianti.

***

La prima – la più semplice, ma anche la più anonima e la meno caratteristica – consiste nel far cuocere le *criscio-lette* tra le cotte, senza aggiungere la pancetta, utilizzandole praticamente a mo' di pane ed accompagnandole con salume, formaggio o radicchio. È questa la ricetta proposta da Adriana Gallesi, in cui non è previsto neppur l'inserimento di farina gialla nel composto, secondo un procedimento adottato, come si disse, forse in passato, ma oggi quasi completamente abbandonato.
Una moda recente ha spinto qualcuno a gustare questo tipo di *criscioletta* 'semplice' accompagnata dalla Nutella. Per carità, tutti i gusti sono gusti; certamente la

Nutella è un prodotto di eccezionale bontà, ma, secondo me, anche (e forse in specie) in cucina, la tradizione ha un valore fondamentale: un simile abbinamento non fa parte del nostro D.N.A. e delle nostre usanze.
Per questo non mi sento di farmene *sponsor* invitando ad impiegare la meravigliosa ed inimitabile Nutella con altri prodotti come pane, grissini, torte. Utilizzata e realizzata spesso è invece la variante delle *crisciolette* al formaggio; questo prodotto non può però esser messo sulle cialde, come la pancetta, poiché, fondendo, si liquefarebbe, uscirebbe dalle *cotte*, sporcando queste ultime ed il fornello. Volendo dunque realizzare delle *crisciolette* con tale prodotto, dovremo togliere dalle piastre la cialda quando si sarà rappresa, mettendovi da una parte, diciamo su una metà, il formaggio. Rivolteremo ora la parte di cialda senza formaggio sull'altra per formare una specie di 'calzone' o di 'tasca', rimettendo nuovamente la *criscioletta* tra le cotte per ultimarne la cottura e consentire la fusione del formaggio. In questo caso, stante la presenza del formaggio, suggerirei di accompagnare il nostro piatto con un buon bicchiere di Chianti o con un Gutturnio dei colli piacentini, vino assente da noi fino a qualche anno fa, ma notato ultimamente esposto sui banchi dei supermercati garfagnini meglio riforniti.

Note
(44) ADRIANA GALLESI, *op. cit.* , 26.
(45) Abbiamo già visto, illustrando la ricetta dei *necci* (nota 27), cosa si inteda nel dialetto garfagnino per *cotte*, per cui si rimanda a quella spiegazione.

I crostini con la milza

Mi ricordo ancora di aver mangiato per la prima volta i crostini con la milza quando mio nonno Agostino compì ottant'anni. All'epoca (si era nel 1962), si trattava di un'età ragguardevole, raggiunta da poche persone per cui era consuetudine festeggiare l'avvenimento in maniera particolare, con un grande pranzo e molti invitati.
E così in quella occasione, oltre ai prevedibili salumi, ravioli, tordelli, lessi, arrosti e dolci vari, venne portato in tavola, con gli antipasti, anche un piatto di crostini con la milza. Ricetta toscana (ho letto tipica di Siena), era del tutto sconosciuta a Piacenza, dove vivevo con i miei genitori, ma non era nota neppure a mio padre, da cui non la sentii mai ricordare, quando descriveva ai suoi amici e conoscenti le delizia della cucina garfagnina.E così, quando nell'occasione sopraddetta, me la trovai davanti a Sassi, fu un'autentica, piacevolissima sorpresa.
Perché, se l'utilizzo della milza in cucina è abbastanza limitato (avendo questa frattaglia un sapore ed un gusto piuttosto marcati), una volta 'grattata' e spalmata su una fetta di pane abbrustolito, rappresenta decisamente un antipasto accattivante e sfizioso.

***

La ricetta non è univoca, perché praticamente ogni famiglia ha la sua, con ingredienti differenti o amalgamati in diverse quantità. Quella a me nota – estorta alla signora Wanda Pieroni di Sassi ed a lei insegnata da sua madre, Editta – è questa.

Acquistato mezzo chilogrammo di milza di vitello, taglieremo la carne a fette orizzontali, grattandole in superficie con un coltellino seghettato per ottenere una sorta di crema (46). Adesso, presi uno spicchio d'aglio, una piccola cipolla, un ciuffetto di prezzemolo e qualche foglia d'alloro faremo un battuto da mettere sul fuoco con un poco d'olio ed al quale, una volta dorato, aggiungeremo la milza, girando in continuazione con un cucchiaio di legno. Lasceremo cuocere per qualche minuto, stando attenti a non far attaccare l'impasto al fondo della pentola, facendogli prendere un gusto di bruciato, tale da obbligarci a buttare tutto nella pattumiera. Ora si dovranno prendere 120 grammi di fegatini di pollo da tagliare finemente e da aggiungere alla milza, facendo cuocere il tutto ancora qualche minuto.

A questo punto verseremo nel recipiente di cottura un mestolo di brodo con un cucchiaio o due di conserva di pomodoro, lasciando ritirare lentamente il liquido.

Nel frattempo realizzeremo un battuto con due o tre acciughe sotto sale (lavate e dissalate) ed una mezza manciata di capperi ben strizzati. Metteremo il trito nella padella della milza e dei fegatini, amalgamando il tut-

to velocemente, aggiungendo un pizzico di pepe e (se necessario) di sale, facendo cuocere per ulteriori cinque minuti e verseremo un mezzo bicchiere di vino bianco (o anche di marsala) secco e faremo ritirare a fiamma bassa, fino a quando l'impasto avrà raggiunto una giusta consistenza. Taglieremo ora delle fette di pane (meglio se appena raffermo); le faremo abbrustolire e spalmeremo su di esse la nostra crema, da offrire come antipasto, accompagnata con una Vernaccia di S, Gimignano o un Brut spumante di Franciacorta.

Un'autentica chicca consisterà nel bagnare i crostini, se lo avremo a disposizione, con un poco di brodo di manzo ristretto.

Note

(46) Wanda diceva che qualcuno, per risparmiare tempo e fatica, passava la carne nel tritatutto o nel frullatore, sostenendo trattarsi, però, di sistema barbaro e fonte di risultati mediocri.

Il fagiano arrosto

Per quanto la Garfagnana sia sempre stata una terra a vocazione prevalentemente agricola, il consumo di carne dei gallinacei era assai limitato. Con la esclusione delle galline e dei polli, cucinati per lo più lessati o arrosto, entrambi sistemi di cottura universali e sostanzialmente identici in tutta Italia (e dunque non tali da esser riportati in questo libro di ricette di ambito territoriale ristretto) – era estremamente raro vedere sulle nostre tavole tacchini, faraone, anatre, oche, bestie, tutte quante, dalle carni squisite, ma da noi poco apprezzate (forse perché estranee alla cultura gastronomica dei garfagnini). Questa situazione sta lentamente cambiando: nei supermercati cominciano a trovarsi faraone ed anatre; sotto Natale si vede nei banchi qualche tacchino, mentre l'oca – animale la cui carne, a mio giudizio, è la migliore di tutti i gallinacei – è ancora semisconosciuta. Non mi sembra però egualmente il caso di descrivere ricette con questi pennuti poiché il loro consumo non si è ancora definitivamente affermato e stabilizzato nelle nostre zone.
Un discorso diverso è invece da fare per i fagiani.
Cacciatori da sempre, i garfagnini amavano cibarsi delle carni di questo volatile – come di quelle di altri uccelli,

quali fringuelli, merli, tordi, allodole, e, quando si trovavano, beccacce – cucinate con perizia e passione dalle donne di casa, anche perché i selvatici abbattuti permettevano alla gente di variare l'alimentazione consueta e di sfamarsi praticamente a costo zero.

Le ricette per cucinare i fagiani erano molte e variegate. Io conosco questa, insegnata a mia mamma dalla Maria del Piero di Sassi, un grande amico di mio padre cui ogni anno faceva indefettibilmente dono di almeno uno di questi uccelli, da lui abbattuto a caccia. Conoscendo la abilità di cuoca della Maria, mia madre si era fatta spiegare da lei come cucinasse quel volatile, trascrivendo la ricetta su un piccolo block-notes dalla copertina blu conservato gelosamente e quindi diventato mio e dal quale la ho tratta.

Eccola. Dopo averlo pulito e lavato accuratamente, il fagiano andrà asciugato con un canovaccio, introducendo quindi nella pancia un po' di sale, qualche bacca di ginepro schiacciata, alcune foglie di salvia e due o tre rametti di rosmarino. Si cospargerà di sale anche l'esterno e lo si avvolgerà con delle fette di pancetta, legandolo con uno spago, ponendo sotto la corda qualche altro rametto di ramerino. Metteremo ora una bella noce di burro in un teglia insieme ad alcune altre bacche di ginepro ed ancora un po' di rosmarino, adagiandovi il nostro volatile e facendolo rosolare ben bene a fuoco lento da tutti i lati. Una volta rosolato a dovere, andrà aggiunto un bicchiere e mezzo di vino bianco facendolo evaporare lentamente; ora si passerà la teglia nel forno, preriscaldato a 180 gra-

di, aggiungendo quindi un poco d'acqua alla volta fino a cottura ultimata. Tolto il fagiano dal forno, lo taglieremo a pezzi, riversandoli nella teglia insieme al suo sugo, infornando nuovamente per far 'croccantare' la pelle. Si potrà servire accompagnato da patatine fritte o con patate tagliate a cubetti lasciate cuocere insieme alla carne. Questo piatto è decisamente 'importante' e potrà abbinarsi ad un vino di alta struttura come un Nobile di Montepulciano, un Chianti classico o un Brunello di Montalcino. Se tuttavia questi vini dovessero sembrarci troppo robusti ed eccessivamente alcolici (oltreché esageratamente cari), si potrà optare su un prodotto un po' più leggero, ma pur sempre di alta qualità come un Montecarlo rosso o un Greo delle colline lucchesi.

I fagioli all'uccelletto

Questo squisito contorno non è originario della Garfagnana, avendo indiscutibili radici fiorentine, ma riteniamo giusto inserirlo nella nostra raccolta di piatti della valle del Serchio sia perché la ricetta fiorentina è a base di fagioli cannellini, mentre noi preferiamo i borlotti (47), sia perché ogni ristorante garfagnino li include regolarmente nel proprio menù, e infine perché in tutte le famiglie garfagnine è un piatto apprezzato e cucinato per la sua bontà ed anche per la sua semplicità e facilità di esecuzione.

Prima di descriverne la ricetta, ci piace scoprire il motivo del nome, abbastanza singolare.

Due sono le tesi più accreditate, contenenti comunque una specie di denominatore comune rappresentato dall'inconfondibile profumo della salvia, immancabile in questa preparazione. Tale 'odore' è fondamentale anche nella preparazione degli uccelli in umido (in particolare tordi e merli, ma pure allodole, fringuelli, pispole e simili pennuti) e dà alla carne di quei volatili un sapore particolare e caratteristico.

Dunque, per la prima interpretazione l'origine del nome della ricetta discenderebbe direttamente da questa comu-

nanza di profumi: la salvia, in sostanza, darebbe ai fagioli un gusto richiamante quello degli uccellini.
La seconda versione, assai simile, è peraltro un po' più complessa: essa parte considerando come durante l'an-no vi siano lunghi periodi in cui la caccia è chiusa e manchino, di conseguenza, uccelletti da cucinare. D'altra parte, nei tempi passati, quando nacque il nome della vivanda, non c'erano certamente i congelatori per conservare gli alimenti e, dunque, nei mesi di 'caccia chiusa', non si potevano gustare gli uccelletti in umido, essendo impossibile utilizzare quelli precedentemente cacciati, perché già cucinati o, in caso contrario, perché ormai andati a male.
Tuttavia i fagioli, con il sugo di pomodoro e la salvia ne richiamavano molto il sapore e potevano soddisfare egregiamente la gola di chi ne avesse nostalgia.
Questa è, a grandi linee, la tesi di Pellegrino Artusi che definisce questa ricetta come *fagioli in guisa di uccellini* (48).

***

È curiosa la storia di questo legume, estremamente versatile e di cui esistono innumerevoli qualità (circa 200 differenti specie), adatte a differenti impieghi e diverse cotture.
La sua diffusione risale al secondo viaggio di Colombo in America, ma quest'ortaggio era già noto agli Egizi, ai Greci ed ai Romani che ne consumavano i semi (in par-

ticolare di quelli cosiddetti 'con l'occhio' per la macchia nera sulla superficie). Ritenuti cibo dei morti, rappresentavano l'alimento dei sacerdoti egizi durante i riti isidiani. I Romani li ritenevano alimento rozzo (Virgilio, nelle *Georgiche,* li definisce 'vili'), prima che Marco Apicio, famoso buongustaio romano del I secolo dopo Cristo, ne illustrasse l'impiego come antipasto accompagnati da una salsa piccante, nella prima ricetta giunta fino a noi, contenuta nel suo trattato *De re coquinaria.*

Apprezzato nel Medio Evo sulla tavola della povera gente per la sua facilità di coltivazione e le notevoli qualità nutritive, il fagiolo divenne il cibo principale nell'alimentazione dei monaci, per venir quasi dimenticato nei secoli successivi, quando sulla mensa dei ricchi signori abbondavano le carni e la selvaggina.

I fagioli, disprezzati e ritenuti esclusivamente adatti a sfamare il popolo, si presero tuttavia la loro rivincita nel XVI secolo, allorché la scienza attribuì a questi legumi notevoli proprietà afrodisiache.

Ulteriore sviluppo al consumo dei fagioli si ebbe poi, alla fine dello stesso secolo, quando una nuova qualità - detta scientificamente *phaseolus vulgris,* particolarmente dolce e prelibata - venne importata dall'America, soppiantando quelli europei di genere *Vigna*, di origine sub-sahariana.

***

Per la preparazione dei fagioli all'uccelletto si dovrà di-

stinguere se impiegheremo legumi freschi o secchi: nel primo caso dovranno esser lessati in acqua salata, subito dopo la sgranatura dal baccello (per evitare l'indurimento della buccia); nel secondo caso si dovranno lessare dopo averli lasciati per almeno 12 ore in acqua fredda e dopo aver eliminato quelli venuti a galla (49).
La cottura del fagiolo è procedimento indispensabile: è questo infatti un legume inadatto ad esser consumato crudo, perché contiene fattori antidigestivi, distrutti invece con la cottura.
Dopo aver lessato i fagioli (per 4 persone, 400 grammi) – operazione non richiesta per quelli in scatola (vedasi però la nota (49) – si procederà a realizzare, entro una pentola di coccio, un soffritto a base di spicchi d'aglio e olio e, non appena l'aglio sia appassito (dunque non bruciato), verseremo nel recipiente 300 grammi di pomodori pelati oppure mezzo vasetto di passata di pomodoro o, per gli amanti di un gusto più intenso, un mezzo tubetto di doppio concentrato di pomodoro diluito nell'acqua in cui furono lessati i fagioli, un pizzico di sale e di pepe, un ciuffo abbondante di foglie di salvia, aggiungendo quindi i nostri legumi.
Lasceremo ora bollire per 30 minuti a fuoco basso e porteremo in tavola, dopo aver tolto – secondo il mio gusto personale, – sia la salvia sia i pezzi d'aglio ed aver aggiunto, eventualmente, una spruzzata di pepe macinato al momento.
Trattandosi di un contorno, il vino sarà quello scelto per la vivanda cui saranno accompagnati, ma, se volessimo

gustarli da soli, sarà indicatissimo un Montecarlo rosso, un Chianti dei colli senesi od anche un Greo delle colline lucchesi.

Note

(47) A voler essere pignoli, la ricetta garfagnina originale prevedeva l'impiego dei fagioli *giallorini*, un legume tipico della Garfagnana, con il baccello contenente all'interno, di norma, 6/7 fagioli di forma ovale, di taglia medio-piccola e dal colore giallo paglierino. Per quanto molto apprezzati per il loro sapore e la buccia,fine, ma resistente alla cottura, la loro produzione è assai limitata e, spesso, sostituita da altre qualità di minor costo e maggior resa, come, appunto, i borlotti.

(48) PELLEGRINO ARTUSI, *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, Firenze, 1960, 269.

(49) Il ritmo frenetico della vita moderna ha portato a cercare di eliminare al massimo i cosiddetti 'tempi morti di lavorazione', offrendo alle massaie prodotti già pronti per l'uso. Per i fagioli all'uccelletto potremo così trovare scatole di fagioli borlotti già sbucciati, lavati e lessati, da poter esser direttamente versati nel recipiente di cottura. Si tratta, a mio giudizio, di una soluzione da respingere, a meno che non vi si debba ricorrere forzatamente per assoluta mancanza di tempo o per l'impossibilità fisica di trovare fagioli 'naturali'.

La farinata

Nonostante il nome possa far credere ad un'identica preparazione, la *farinata* è cosa del tutto diversa dalla quasi omofona *infarinata* (alla cui illustrazione rimandiamo il lettore), non solo per gli ingredienti, ma anche per l'origine della ricetta, quest'ultima tipicamente garfagnina, la prima di origini liguri o, più esattamente, genovesi.
Poiché però la farinata, con il nome di *cecina*, è conosciuta anche a Pisa e viene non di rado preparata pure nella nostra valle (a volte con quest'ultimo nome), ci sembra possa ottenere la 'cittadinanza onoraria' della Garfagnana e costituire oggetto di una nostra ricetta.
La sua origine è molto antica: descrizioni culinarie di sformati di puré con legumi cotti in forno si trovano già nel mondo greco e latino, ma la sua scoperta e la successiva diffusione si racconta siano nate per caso, nel XIII secolo al tempo delle Repubbliche marinare, segnatamente nel 1284, allorché, nella battaglia della Meloria (un gruppo di scogli al largo di Livorno), le truppe genovesi, al comando di Oberto Doria sconfissero sonoramente Pisa, avviandone la decadenza come potenza marinara e facendo un gran numero di prigionieri.
La flotta ligure, con le navi cariche di Pisani catturati,

incappò in una violenta tempesta e, nel trambusto, si rovesciarono sui ponti alcuni barili di olio e dei sacchi di ceci, inzuppandosi anche di acqua salata.
La maggior durata del viaggio rispetto alle previsioni, imposta dalla tempesta, in una con la perdita di molte provviste di cibo, indusse i genovesi ad utilizzare tutto quanto poteva sembrare commestibile, per cui, sfamati i vincitori, si dettero come pasto ai prigionieri delle scodelle di un poco appetibile purè di ceci e olio.
Vi fu chi si fece coraggio e mangiò e chi, invece, rifiutò quel cibo, rimasto, così, esposto al sole, i cui raggi, a poco a poco, asciugarono il miscuglio, trasformandolo in una sorta di frittella.
Posti di fronte al dilemma di mangiare quella 'roba' o morire di fame, i prigionieri si fecero forza e inghiottirono quella 'sbobba', divenuta, nel frattempo, una vera leccornia.
Vista la scena, i genovesi decisero di mettere a profitto l'inaspettata ed involontaria scoperta dei Pisani e, rientrati a terra, pensarono di migliorarla, cuocendola in forno: ne venne una vivanda gradita a tutti, subito battezzata *l'oro di Pisa*, secondo alcuni per scherno verso gli sconfitti, secondo altri perché era stata proprio quella scoperta a permettere la loro sopravvivenza.

***

Vediamo ora come si prepara la *farinata*, secondo una ricetta appresa in gioventù da una zia di mio padre. Essa,

nonostante sia indubbiamente 'datata', mi pare attuale ancora oggi, anche perché le molti varianti possibili, presentate dai vari ricettari (e di cui parleremo più avanti) sembrano di limitata rilevanza.
Cominceremo con il mettere in una terrina un litro abbondante di acqua, versandovi a pioggia, per quattro persone, 400 grammi di farina di ceci insieme ad un pizzico abbondante di sale, mescolando fino ad ottenere un composto abbastanza liquido, senza la presenza di grumi di farina (eventualmente da eliminare, schiacciandoli con il cucchiaio contro i bordi del recipiente).
Lasciato riposare il tutto per un paio d'ore, noteremo sulla superficie dell'impasto della schiuma da levare con una mestola buca; fatto questo, mescoleremo di nuovo il composto e quindi verseremo mezzo bicchiere d'olio d'oliva, mescolando in continuazione sino a quando vedremo l'olio galleggiare in superficie.
Passeremo l'impasto in una teglia rotonda (di rame stagnato o di alluminio) dal bordo basso dove adageremo il nostro impasto, dandogli uno spessore oscillante fra i 5 ed i 10 millimetri e quindi in forno preriscaldato a 200 gradi fino a quando la superficie appaia ben dorata e screpolata.
Prima di portarla in tavola, tagliata a fette, potremo versare sulla nostra preparazione una spolverata di pepe.

***

Sono consentite, come si diceva all'inizio, alcune va-

rianti di cui la più comune consiste nell'aggiungere alla *farinata*, prima di infornarla, cipolle o cipollotti, ma vi è anche chi ricorre al rosmarino, ai carciofi ed anche ad inserire nell'impasto, a metà cottura, stracchino, gorgonzola o salsiccia. Esiste anche una versione (sofisticata, ma di antica tradizione) con i 'bianchetti'.

A mio giudizio, queste ultime aggiunte snaturano il gusto classico del nostro prodotto e, di conseguenza, non le raccomando. Potrei però essere in errore per cui, come sempre, data l'informazione, lascio al gusto di ognuno la scelta se seguirla o meno.

Come vino, penso ad un Rossese di Dolceacqua, non sempre facile da trovare da noi. Potranno ccompagnare comunque decentemente la *farinata* un Chianti dei colli fiorentini ed anche un Dolcetto o un Grignolino, vini piemontesi, ma ormai diffusi anche nei negozi e supermercati della Garfagnana.

Il farro

Riscoperto da poco, dopo secoli di oblio, questo cereale è oggi prepotentemente entrato nella cucina garfagnina, simboleggiandola non meno della *polenta di neccio, del biroldo o della pasimata.*



L'Enciclopedia della cucina edita da De Agostini identifica il farro con la 'spelta' dicendolo utilizzabile soprat-

tutto come ingrediente nelle minestre (50). Con tutto il rispetto per i redattori della scheda, devo qui esprimere il mio disaccordo sul punto: la spelta (nome latino *triticum spelta*) è cosa diversa. Pur appartenendo anch'essa alla famiglia della Graminacee ed essendo un 'grano vestito' (51), non ha le stesse qualità del farro vero e tende ad 'impastarsi' durante la cottura. Inoltre, una volta cotta, perde quell'*anima*, leggermente dura, caratteristica e pregio del nostro cereale.

Per l'importanza di questo vegetale nella Garfagnana, val la pena di soffermarsi un attimo sulla sua origine e sulla sua storia.

Con questa parola si indicano tre tipi di farro (termine italiano del genere *triticum*): il farro piccolo (*triticum monococcum*), il farro medio (*triticum dicoccum*) e il farro grande o spelta (*triticum spelta*).

Il farro piccolo - di cui sono stati trovati reperti fossili in Turchia, risalenti al X-IX millennio a. C. – sembra la più antica forma di frumento coltivato dall'uomo. Poiché ogni frutto della spiga portava, di norma, una sola cariosside, fu ben presto soppiantato dal farro medio, discendente da una specie selvatica (il *triticum dicoccoides),* con due cariossidi, dunque con maggior produttività. A questa specie appartiene la grande maggioranza del farro coltivato in Italia, oggi come in passato.

Ultimo ad esser coltivato (circa due millenni più tardi), il farro grande, discendente dall'incrocio del *triticum dicoccum* con l'*aegilops squarrosa*, una graminacea selvatica, pure portatrice di due (raramente tre) cariossidi:

esso non si adatta al clima dell'Italia, dove l'estensione del terreno coltivato non supera i 500 ettari.

***

Il farro (*triticum dicoccum*) – da cui deriva il vocabolo italiano 'farina' (riprova del fatto che originariamente era questo cereale, ancor più del frumento, la base dell'alimentazione) – fu, nei tempi antichi, il cibo principale dei popoli del bacino del Mediterraneo, come dire (date le limitate conoscenze degli uomini di due o tre millenni fa), dell'intero mondo di allora. In queste zone sarebbe stato diffuso dai pastori dalle regioni mediorientali, sua probabile zona di origine, come attesterebbe l'esistenza ancora oggi in quella zona, di una specie selvatica di farro (il *triticum dicoccoides*).
Gli antichi Romani conoscevano il *triticum* chiamato anche *far* (genitivo *farris*), da cui deriva l'attuale nome del cereale, e lo impiegavano, non solo come alimento (sotto forma di farina veniva utilizzato per ottenere il *puls*, il piatto più comune e conosciuto dell'antica Roma), ma anche come mercede per i legionari.
Un prezioso libretto di Luciano Mignolli (52) testimonia l'esistenza dell farro fin dai tempi della Bibbia, quando era conosciuto con il nome di *Arisab*, mettendoci altresì al corrente di come esso rappresenti tuttora il piatto nazionale in Libia, Libano ed in quasi tutti i paesi del Medio Oriente, pur venendo chiamato in modi diversi (*Taboulé, Kibbè, Salf*).

***

Tuttavia, dopo simili fasti, il farro era scomparso dalla cucina italiana. Sì, in alcune zone della valle del Serchio sussisteva ancora una sua limitata coltivazione ed un suo modesto utilizzo per alcune ricette tradizionali, ma indubbiamente le nostre massaie ne avevano un poco dimenticato l'impiego.
La sua riscoperta va ascritta a merito dei Francesi. Essi, infatti, ne rilanciarono la coltivazione nell'Alta Savoia una quarantina d'anni fa, peraltro più al fine di impiegarlo per preparare varie specialità 'in crosta' e non tanto quale base di paste, zuppe, dolci.
A seguito di ciò. anche nelle nostre zone si tornò a parlare del farro e ci fu chi ne ricordò l'utilizzo in passato, facendosi promotore della sua riscoperta e del suo reimpiego.
Da allora questo cereale è entrato a pieno titolo a far parte della nostra cucina, venendo impiegato per la preparazione di non poche ricette (di cui ne illustreremo alcune tra breve) ottenendo anche – a certificazione della sua qualità – il riconoscimento di prodotto I.G.P.(Indicazione geografica protetta) (53).
Rispetto al grano la 'resa' del farro – anche senza considerare la necessaria 'svestitura' dei chicchi – è assai inferiore (anche sei volte), ma, da un lato, alcune ricette non si possono fare con il frumento e, dall'altro, il gusto del farro ha qualcosa di singolare e specifico che invoglia al consumo.

Oltre a ciò, la leggenda attribuisce a questo prodotto qualità particolari, assolutamente da ricordare, pur lasciando ognuno libero di credervi o meno.
Un dato statistico inoppugnabile, desunto dalle indagini dei distretti militari italiani, annovera i garfagnini tra i popoli più longevi d'Italia e, d'altro canto, essi sono sempre stati e sono tuttora, inconfutabilmente, grandi consumatori di farro.
Ora, come due più due fa quattro, così è facile istituire un rapporto di causa ad effetto tra quei due dati statistici; e non basta ancora, perché autorevoli studiosi hanno sostenuto, con argomentazioni degne del massimo rispetto, come una dieta a base di farro possa garantire "una vecchiaia piena di vitalità e vigore ed una gagliarda attività sessuale fino all'ultimo giorno di vita".
Comunque si voglia pensare di tutto ciò, indubbiamente il farro è ricco di sali minerali e di vitamine (A,B,C,E) e contiene fosforo, sodio, calcio, potassio e magnesio, tutte sostanze utili all'uomo.
La presenza poi nel chicco di proteine, acidi grassi polisaturi ed essenziali, nonché di ferro, manganese, rame e cobalto conferiscono a questo cereale un'azione ricostituente ed antianemica, mentre l'alto contenuto di selenio ed acido folico (di cui è nota l'azione antagonista all'eccessiva formazione di radicali liberi, considerati tra i principali responsabili dell'invecchiamento e delle varie forme di degenerazione cellulare) ne esaltano il potere antiossidante. Dopo queste spiegazioni, ogni lettore credo desidererà fare scorpacciate di farro; per tale motivo,

penso sia il caso di passare ad illustrare alcune ricette, cominciando dalla più comune e conosciuta.

a) Il farro alla garfagnina (o zuppa di farro)

Prima di illustrare il 'mio' modo di preparare questo minestrone, devo premettere di aver letto più d'una sua modalità esecutiva, tra cui anche qualcuna notevolmente difforme. Ciò può esser forse dovuto all'esser stato, come si è detto, un prodotto a lungo dimenticato e riscoperto solo recentemente, per cui non si è ancora consolidato un 'disciplinare', un procedimento standardizzato, cosicché molto dipende dai gusti personali: in sostanza, su una base comune, si sono sviluppate diverse varianti e non vi è una preparazione unica e immodificabile. Certamente, però, non può essere dimenticata l'origine di questa minestra: un piatto povero, a base di ingredienti nutrienti e di basso costo. Dissento, per questo, dalla tecnica, adottata anche da alcuni ristoranti di gran nome, di voler 'nobilitare' una vivanda non abbisognevole d'aggiunte particolari, con ingredienti eterogenei, come funghi, salsicce, carne, prosciutto o speck, addirittura ganberi e scampi.
Ciò premesso, ecco come la faccio io, senza la pretese di ritenere questo metodo il più corretto o il migliore.
La sera precedente faremo ammollare in acqua e sale una giusta quantità di fagioli borlotti secchi (diciamo 500 grammi per quattro persone); la mattina successiva li faremo cuocere in quella stessa acqua, scolandoli, senza

farli diventare troppo cotti. In una capace pentola verseremo 3-4 litri d'acqua aggiungendo un pezzo di lardo (o di pancetta o una cotenna di prosciutto), una carota, una cipolla, un gambo di sedano, 500 grammi di passata di pomodoro (o di pelati) e 2-3 dadi di carne di buona qualità. Lasceremo bollire per un paio d'ore finché il nostro brodo si sia concretamente ristretto.
A questo punto verseremo nella pentola i fagioli con un battuto di prezzemolo ed aglio, lasciando bollire ancora per circa mezz'ora. Toglieremo quindi dal brodo la metà dei fagioli, passandoli nel tritatutto e riversandoli nella pentola dalla quale avremo levato tutte le verdure, lasciandovi solamente il lardo ed i fagioli non schiacciati. In precedenza avremo provveduto ad ammollare in acqua, per un'ora o due, 300/400 grammi di farro. Al riguardo, anche se oggi il farro posto in vendita (in particolare quello di prima scelta) è già selezionato e si presenta privo di impurità (sassolini e polvere), una preventiva, veloce ripulita non guasta. Trascorso il tempo necessario per l'ammollo, il farro verrà versato nella pentola del brodo. Ora non resterà altro da fare se non lasciar cuocere il tutto per circa mezz'ora.
Spegneremo adesso il fuoco, togliendo dalla pentola il lardo, versando la nostra minestra nella zuppiera, presentandola in tavola tiepida e invitando gli eventuali commensali 'ignoranti' (nel senso di 'inesperti, che ignorano, non sanno', perché magri provenienti da altre parti d'Italia), a condire la zuppa con olio extravergine di oliva delle colline lucchesi e con una spruzzata di pepe

nero, due cose assolutamente necessarie in tavola.
Non è fatto divieto di aggiungere parmigiano o pecorino grattugiato, mentre io personalmente, pur amandolo e facendone uso frequente in cucina, sconsiglio, per questa ricetta, l'uso del peperoncino.
Un Chianti giovane, un Lambrusco o altro rosso di corpo e invecchiamento non eccessivi e con un blando potere 'sgrassante' accompagnerà egregiamente il nostro piatto: esso abbiamo visto, ci consentirà, facendone uso frequente, di vivere a lungo, pieni di energia e vitalità.

b) L'insalata di farro

Ecco qua una ricetta sconosciuta, fino a qualche anno fa, sulle tavole degli Italiani ed anche dei garfagnini da cui è stata poi diffusa anche fuori della valle.
È un piatto non difficile, ma di sicura riuscita e di certo gradimento, specie nella stagione estiva per la sua freschezza, per il quale si richiedono 100 grammi di farro, un po' di capperi, due uova sode, sei pomodorini e tre cucchiai di olio extravergine di oliva. Dopo aver lasciato il farro in acqua e sale per almeno due ore, lo cuoceremo nell'acqua stessa per una ventina di minuti. In una zuppiera metteremo i capperi, con le uova sode tagliate a piccoli pezzi e i pomodorini, anch'essi tagliuzzati.
Aggiungeremo il farro una volta raffreddato, spruzzeremo il sale ed il pepe e la nostra insalata sarà pronta.
Una variante, gustata in casa di amici o in alcuni ristoranti, sembratami particolarmente indovinata, anche se

non direi di origini garfagnine, consiste nell'aggiungere alla preparazione descritta un paio di cucchiai di pesto alla genovese.

c) La torta di farro

È questa una vera ricetta garfagnina, un tempo prodotta in casa e rinvenibile oggi in molti forni e negozi, senza doverci impegnare tanto. Poiché, però, a volte piace servire in tavola piatti realizzati con le nostre mani, ecco la ricetta di come la faccio io, pavoneggiandomi con amici e conoscenti.
Dopo aver pulito e lavato 200 grammi di farro, li faremo cuocere in acqua salata per almeno 30/40 minuti. Una volta cotto il nostro cereale, lo scoleremo e lo passeremo nel tritatutto (qualcuno preferisce conservarne una parte intera, da unire a quella tritata), aggiungendo sale, pepe, un po' di di prezzemolo tritato e di noce moscata grattugiata 3 cucchiai d'olio, un paio di cucchiai di farina, un bicchiere di latte, 3 uova, 150 grammi di parmigiano-reggiano grattugiato e 100 grammi di ricotta e, se gradita, qualche foglia tritata di *empitella*.
Amalgamato per bene il tutto, verseremo l'impasto in una teglia, precedentemente unta di olio e spolverizzata di pane grattugiato, dando al composto un'altezza di circa due dita poste in orizzontale.
Passeremo quindi il tutto nel forno ad una temperatura di 180 gradi e lasceremo cuocere la nostra torta per circa un'ora, levandola quando esternamente avrà assunto un

bel colore brunito.
La torta di farro può esser gustata calda o fredda, da sola o, con ottimi risulti, insieme a salumi locali.
Servita come antipasto o quale accompagnamento ai salumi, si abbinerà egregiamente ad un vino bianco fresco e frizzante.

Note
(50) AA. VV. *Compact – Enciclopedia della cucina,* Istituto Geografico De Agostini, Novara, 1990, 158, 387
(51) Così detto in quanto il chicco, dopo la trebbiatura, rimane rivestito degli involucri glumeali, fortemente aderenti alle cariossidi, per cui se ne rende necessaria la 'svestitura' prima della destinazione all'uso alimentare, operazione effettuata con macchine dette *decorticatrici* o *svestitrici*
(52) LUCIANO MIGNOLLI, *Il farro e le sue ricette*, Maria Pacini Fazzi Editore, Lucca, 1991.
(53) Altri tipi di farro con riconoscimenti ufficiali di origine sono prodotti nelle Marche, in Umbria, Abruzzo, Molise e Campania.

I fegatelli di maiale

Quando illustrammo le ricette del sugo con i fegatini quale condimento per la pasta asciutta, ci soffermammo a chiarire le differenze terminologiche tra i vocaboli *fegato, fegatini* e *fegatelli.* Conseguentemente non staremo qui a ripeterci.
Per preparare i fegatelli dovremo dunque acquistare del fegato di maiale freschissimo e ce lo faremo tagliare a fette sottili dal macellaio al quale chiederemo anche di venderci della 'retina'(54), sempre di maiale, in quantità sufficiente ad avvolgere le nostre fette di fegato.
Avvolti dunque i pezzi di carne nella rete, li sistemeremo in una pirofila, sporcandone il fondo di burro; disporremo i fegatelli uno a fianco dell'altro, inframmezzandoli, ogni tanto, con una mezza fogliolina di alloro. Spruzzeremo quindi la pentola con del vino bianco secco mettendoli poi nel forno a 170 gradi per circa quaranta minuti.
Alcuni aggiungono anche un po' di conserva di pomodoro: io, pur giudicando accettabile questa soluzione, non la ritengo necessaria.
Sono invece meno propenso ad accogliere l'altra variante, pur frequente nella cucina garfagnina, consistente nel sostituire all'alloro il finocchio selvatico: è però que-

sta un'opinione personale – dovuta alla mia contrarietà al gusto del finocchio, domestico o selvatico che sia. Di conseguenza potrà essere tranquillamente respinta.
I fegatelli potranno rappresentare un appetitoso secondo piatto, ma potranno anche abbinarsi egregiamente con i *fagioli all'uccelletto* o con la *polenta di neccio*, soluzione, quest'ultima, di grande bontà.
Il vino da abbinare ai fegatelli, se gustati da soli, come pietanza, sarà un rosso di buona struttura e gradazione, per intenderci, un Montecarlo rosso, un Morellino di Scansano, o un altro simile a questi.

Note
(54) Si tratta propriamente del 'grande omento', parola peraltro tipica del linguaggio medico, poca conosciuta dalle persone comuni, cosicché penso non sia il caso di domandarlo al negoziante, correndo il rischio di non farci capire o, peggio, di irritarlo, facendogli ritenere di venir da noi preso in giro.

I fiori di zucca

Ada Boni (55) ritiene il fritto di fiori di zucca un piatto tipico laziale: io però lo ho sempre mangiato, fin da quando ero bambino, in casa mia, in Garfagnana.
E non solo in casa mia, ma in quella degli amici di Sassi e dei paesi vicini; tutte queste persone non li preparavano di certo solamente per me, ritenendo, allora come adesso, questa ricetta una caratteristica peculiare della loro cucina, tramandata 'ab immemorabile" da madre in figlia (56).
Curiosamente la zucca, diversamente dai fiori, non è un prodotto molto diffuso nella cultura gastronomica garfagnina: quella più buona (la zucca marina, o di Chioggia, grigio-verde, tubercolata e bitorzoluta) non viene infatti coltivata da noi, dove possiamo trovare nei campi altri tipi di questa cucurbitacea, forse più belli a vedersi, ma anche più adatti ad esser impiegati per l'alimentazione animale o per crearvi la *paura* (57) e non tanto per venire accompagnati al risotto o per riempire i *tordelli* o i ravioli.
Peccato perché, oltre ad essere assai gradevole, la zucca è anche un alimento poco calorico, ma allo stesso tempo capace di riempire e dare una sensazione di sazietà e,

dunque, adattissimo per le diete.
Ma qui dobbiamo parlare dei fiori (o *fioretti*, come li ho sentiti chiamare spesso al mio paese), e non della zucca. Per la nostra ricetta, se non li avremo acquistati dal fruttivendolo, non dovremo andare alla ricerca di quelli attaccati agli zucchini.
Raccogliendo questi fiori per friggerli, realizzeremo certo un'ottima vivanda, ma comprometteremmo irrimediabilmente lo sviluppo del frutto: il fiore ad esso attaccato è infatti quello femminile che, dopo l'impollinazione, produce la verdura e, ovviamente, staccandolo se ne impedisce la crescita.
È vero, non si tratterebbe di un danno economico di particolare gravità, ma appare comunque sciocco danneggiare un prodotto (ben utilizzabile successivamente in cucina) al fine di preparare un piatto, ottenibile ugualmente impiegando un diverso prodotto, tale da non rovinarne altri.
Vi sono in fatti, negli orti, fiori di zucca 'maschili', con il gambo molto più sottile e non attaccati ad uno zucchino. Questi crescono proprio come un qualsiasi altro fiore, con il loro stelo, senza germinare da una zucchina: e questi sono quelli da cogliere.
Naturalmente quanto appena detto non vale nel caso in cui lo zucchino, pur avendo ancora attaccato il fiore, sia giunto a maturazione e sia pronto per esser consumato. In questa ipotesi, quando raccoglieremo gli zucchini per cuocerli, ben potremo staccare da essi i fiori e farli quindi friggere.

Raccolti dunque questi fiori (l'ideale è prendere quelli ancora chiusi, ma non si butteranno certo via quelli un po' aperti, purché siano però freschissimi, trattandosi di un prodotto a rapida deteriorabilità), si provvederà, per prima cosa, a tagliare i gambi e togliere il pistillo, stando ben attenti a non rompere il fiore.
Quindi laveremo i nostri fiori, facendoli asciugare su un canovaccio o su un foglio di carta assorbente da cucina.
Nel frattempo avremo preparato la pastella con un po' di farina, un uovo, un pizzico di sale ed un poco di vino bianco secco (non posso dare dosi poiché ci si dovrà regolare in base al numero di fioretti a disposizione per friggere e portare in tavola).
Al posto del vino ho visto impiegare l'acqua gassata, la birra o il latte: la scelta al riguardo dipende molto dai propri gusti personali; l'importante è sbattere per bene la farina fino a quando la pastella non abbia raggiunto una giusta consistenza.
Ora sarà bene lasciarla riposare in frigorifero per un'oretta; quindi si provvederà ad immergervi i fiori perché si impregnino a dovere.
Metteremo ora sul fuoco una larga e bassa padella dove verseremo abbondante olio e, quando esso sarà bollente, vi immergeremo i fiori, girandoli con delicatezza mediante una mestola buca e ritirandoli allorché saranno ben dorati,
Li lasceremo per qualche istante su un foglio di carta assorbente perché perdano l'unto in eccesso e li presenteremo in tavola ben cotti, dopo averli salati leggermente.

***

Una gustosa variante a questa ricetta, estremamente semplice, consiste nel farcire i fioretti prima di friggerli. Al riguardo i modi di farcitura sono assai differenti e vari: il fiore di zucca si presta ottimamente ad essere abbinato a molti altri prodotti.

Una delle farciture più usate consiste nell'inserirvi all'interno un'acciuga, accompagnata o meno da qualche dadino di mozzarella, ma è da ricordare anche la soluzione, più laboriosa, ma di maggior resa calorica e nutrizionale, data da un composto di pangrattato, parmigiano-reggiamo grattugiato fresco, prezzemolo, aglio e basilico tritati finemente.

Il tutto andrà quindi versato in una terrina dove avremo messo uno o più tuorli d'uovo con un pizzico di sale e pepe.

A questo punto mescoleremo il tutto fino ad ottenere un impasto ben amalgamato con il quale riempiremo i nostri fiori, da richiudere con i loro stessi petali per passarli quindi nella pastella, realizzata nel modo già precedentemente descritto.

Non è il caso di parlare del vino più adatto per questo piatto perché i fiori di zucca sono essenzialmente un contorno e dunque il vino sarà determinato dal tipo di vivanda al quale saranno destinati a far da accompagnamento. Se peraltro si decidesse di servirli da soli o come un frugale cibo estivo, consiglierei un vino bianco secco di limitata gradazione, quale un val d'Arbia, un Galestro,

una Malvasia secca, da bersi freddi, in un bicchiere a calice abbastanza stretto e alto.

Note

(55) ADA BONI *Cucina Regionale Italiana* – Arnoldo Mondadori, Milano, 1975, pagina177.

(56) I fiori di zucca, cucinati e riempiti in varie maniere, sono caratteristici anche della cucina ligure ed emiliana, oltre che laziale, dove sono presenti anche perché antipasto tipico della cucina ebraica. Sono comunque realizzati in quasi tutte le regioni italiane.

(57) Sorta di maschera creata un tempo dai ragazzi, svuotando una zucca e facendovi dei buchi in corrispondenza degli occhi, del naso e della bocca a somiglianza di una testa umana ed inserendovi quindi una candela da accendere all'imbrunire.



I funghi

La Garfagnana è terra di funghi. Nelle sue rigogliose selve di faggi e castagni, ai piedi di queste piante, spesso secolari, ne crescono di svariati tipi, ma, in proposito è necessario fare alcune precisazioni.
Per quanto gente povera, i garfagnini hanno sempre avuto con i funghi un rapporto elitario, in quanto il consumo di questi prodotti del sottobosco è sempre stato limitato ad alcune specie soltanto, ma con la doppia caratteristica di essere di eccezionale bontà e di facile e pronta identificazione. Salvo errore, nelle zone della valle da me più conosciute non vi sono stati (o almeno a me non risultano) casi di garfagnini morti per avvelenamento da funghi. Secondo me, la ragione principale di ciò sta in una sorta di atavica (e forse inconsapevole) misura di prevenzione, di difesa avanzata contro il pericolo di avvelenamento accidentale.
Cercherò di spiegarmi. Soprattutto in epoche passate, quando la cultura micologica era assai ridotta e approssimativa, da noi si raccoglievano per il consumo umano solo porcini, ovoli, galletti e poche altre specie facilmente riconoscibili, trascurandosi praticamente diversi altri tipi di funghi, anche se gustosi e commestibili, ma in non

pochi casi confondibili con altre specie a rischio.
Non venendone raccolte di altre qualità, dall'aspetto nettamente diverso (tra le quali potevano trovarsi funghi mortali, come la terribile *amanita falloide*, ma anche le altrettanto pericolose *amanita verna, muscaria. citrina*) e portandosi a casa, al limite, al posto di quello edule, qualche porcino malefico (58), si poteva incorrere, se ingeriti, in coliche intestinali o in forme diarroiche, certamente fastidiose, ma, fortunatamente, non mortali.

***

Dal punto di vista linguistico vi è piuttosto da sottolineare una curiosità.
Nel nostro dialetto con la parola *fungi* (plurale di *fungio*), si intendono esclusivamente i porcini, il *boletus edulis*: tutte le altre specie assumono nomi specifici (*cocchi, galletti, grifoni, capre, gueri* ed altri ancora).
Ciò forse per caratterizzare e distinguere il 're del bosco' dai suoi vassalli anche se il *cocco* (o *còccoro)*, l'ovolo buono', dal solenne nome scientifico di *amanita caesarea, (*derivatole dal favore riscosso presso gli Imperatori romani, dalla cui mensa non poteva mancare), non ha nulla da invidiare ai migliori porcini, pur non essendo adatto per essere fritto né per venir seccato.
Dunque, quando parleremo di 'funghi ' si intenderà alludere esclusivamente ai porcini.
Alla luce della premessa fatta più sopra, il mio raggio d'azione sarà limitato a ricette aventi per base soltanto

i porcini, gli ovoli, i galletti ed i grifoni, restringendo inoltre il campo a quelle, tra le molteplici ottenibili, più diffuse nella nostra valle.

a) Le cappelle di porcini al forno

Anche chi non è un fungaiolo o non ha amici di questo genere, chi non ricopre un importante incarico, chi, per un motivo o per l'altro, debba essere oculato nelle spese, può aver l'occasione di disporre di alcuni bei porcini della Garfagnana. Quale occasione migliore, allora, per gustare un piatto che definire prelibato è riduttivo?
Se ci capiterà dunque quella fortuna, procederemo a cuocere le cappelle al forno secondo la ricetta insegnata a mia moglie dalla signora Liana Savoli di Vergemoli.
Cominceremo dunque con il pulire bene i nostri funghi, eliminando da essi ogni impurità e qualsiasi residuo di erba o foglie, togliendo quindi i gambi (da tener da parte), scavando leggermente la cappella con un coltellino.
Realizzeremo ora un trito con alcune foglie di *empitella* (59), un paio di spicchi d' aglio sbucciati e i gambi dei funghi precedentemente accantonati, versando il tutto in una terrina, dove aggiungeremo due cucchiaiate di pangrattato e due o tre cucchiaiate d'olio, un pizzico di sale, pepe e peperoncino, mescolando bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Le dosi saranno determinate dai funghi a disposizione e verranno dettate dall'occhio.
Unto con olio di oliva il fondo di una pirofila o altra teglia da forno, vi adageremo le cappelle dei nostri fun-

ghi (59) con la parte scavata (quella dove era inserito il gambo) rivolta verso l'alto. Qui infatti dovremo mettere l'impasto prima descritto, parte del quale, comunque, verrà avanzato per esser distribuito sulle cappelle.
Provvederemo ad irrorare con qualche altra cucchiaiata di olio e passeremo la nostra teglia, già calda, nel forno a 160 gradi, lasciando cuocere per circa 15/20 minuti.
Come dicevo sopra, questa era la ricetta di una cuoca certamente esperta e valida, ma priva di referenze. La più nota (come gastronoma) Adriana Gallesi (60) ci fa conoscere una preparazione simile, ma più semplice, qui doverosamente riportata. "Lavate (61) e asciugate le cappelle, si spolverano sotto e sopra con pane grattugiato e si mettono in forno, deposti in una teglia con aglio, olio e nepitella, salando a metà cottura. Si capovolgono le cappelle quando la parte a contatto con il fondo della teglia sarà quasi cotta". Fornite le due ricette, non mi resta altro da fare se non invitare i miei lettori a scegliere la preferita. Sui funghi io bevo volentieri un bicchiere di champagne; volendo però restare più su un vino tradizionale, consiglio, per questo piatto, un rosso giovane con spiccato profumo vinoso, di basso tenore alcolico: ottimo un Barbera dell'Oltrepò pavese, un Dolcetto, un Chianti ed anche un Lambrusco di Sorbara.

b) I funghi fritti

Come ho già detto, secondo il mio gusto (ma comune a molti) non vi è cibo che riesca sgradevole una volta frit-

to. Figuriamoci una vivanda, già buona di per sé, quale vantaggio possa trarre da questo sistema di cottura e di presentazione.
Per la realizzazione di questo piatto non si possono dare dosi: queste dipenderanno infatti dalla materia prima a disposizione o da quelli che vorremo friggere invece di far seccare o impiegare in altri modi (sott'olio, in insalata, stufati in padella, quali base per un ragù).
Per prima cosa dovremo pulire bene i nostri funghi, non solo togliendo con un coltellino la terra presso la radice (dove potrebbero annidarsi vermi, in grado di attaccare la carne), ma anche eliminando le eventuali parti viscide o "passate", nonché foglie e aghi di pino, non di rado presenti sulle cappelle.
Ipotizzando di avere a disposizione 500 grammi di funghi porcini, procederemo a tagliare a fette le cappelle e i gambi (certo meno saporiti di quelle, ma comunque ottimi e da non sprecare assolutamente) da deporre su un canovaccio per una rapida asciugatura; attenzione però: questa operazione serve solo a togliere ai funghi la loro naturale umidità e dovrà esser fatta senza assolutamente lavarli. I nostri funghi sono pronti per essere fritti, ma a questo punto ci si presentano due possibilità, a mio giudizio, egualmente valide.
La prima consiste nel prendere le fette di fungo, passarle nella farina bianca e quindi in un'ampia padella con abbondante olio di semi caldo. Lasceremo cuocere i funghi per qualche minuto, girandoli ogni tanto con un cucchiaio di legno, finché non avranno assunto un bel

colore brunito e li scoleremo con una mestola buca, deponendoli quindi su un foglio di carta assorbente da cucina perché rilascino l'olio in eccesso, spolverizzandoli quindi con un pizzico di sale. L'altro metodo prevede di prendere le nostre fette di fungo, di cospargerle di farina gialla (o di immergerle nell'uovo sbattuto e quindi nel pane grattugiato), passandoli poi in padella, seguendo le regole date in precedenza per quelli infarinati.
Spruzzati anche'essi con un poco di sale, potremo portarli in tavola, certi di ricevere ampie lodi da attribuire in parti uguali alla nostra abilità di cuochi e alla bontà dei funghi della Garfagnana, secondo il mio campanilistico avviso, senza uguali al mondo.
La scelta del vino dipenderà dalla destinazione data ai nostri funghi. Se avremo deciso di servirli come contorno, il vino varierà in funzione della pietanza alla quale verranno accompagnati, mentre, ove li servissimo da soli, sarà indicato un vino bianco secco, giovane, dai profumi delicati, di modesto tenore alcoolico: uno Chardonnay potrà andar bene, ma sarà ancor più indicato uno Spumante di Franciacorta o un Prosecco di Valdobbiadene o, se fossimo in vena di stupire gli ospiti, uno Champagne; sono vini un po' cari, ma i funghi fritti sono un piatto raro, prezioso e raffinato e meritano sicuramente un piccolo sacrificio economico.

c) I funghi trifolati

Anche se molte altre specie di funghi si prestano ad es-

ser cucinati trifolati in padella, la ricetta più buona (o, comunque, quella più prestigiosa e qualificante per un cuoco) vuole i porcini.
Con il termine *trifolato* si identifica letteralmente un cibo condito con il tartufo. detto anche *trifola* (62), ma il vocabolo si è oggi esteso ad indicare una vivanda tagliata a fette sottili e cotta in padella con olio, aglio e prezzemolo, come in questo caso.
Supponendo di essere in quattro a tavola, ci doteremo di 800 grammi di porcini freschi, 50 grammi di burro, 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, una manciata di *empitella* (63), una facoltativa presa di maggiorana e qualche spicchio d'aglio. Dopo aver pulito con cura i funghi, levando con un coltellino la terra ed un poco della scorza vicino alla radice (operazione da eseguirsi non appena saranno arrivati in casa, perché lì si possono annidare i vermi pronti a penetrare nella carne), al momento di cucinarli, li strofineremo delicatamente con un panno umido e pulito. Verseremo ora in un'ampia padella l'olio, il burro e gli spicchi d'aglio schiacciati, lasciando soffriggere per qualche minuto, facendo attenzione a non fare annerire l'aglio.
Aggiungeremo i funghi tagliati a fette, con una manciata di *empitella* tritata, una presa di maggiorana polverizzata (ingrediente facoltativo), sale e pepe.
Si coprirà ora la padella con un coperchio e si lasceranno cuocere i porcini per circa 20 minuti, assaggiandoli prima di portarli in tavola per assicurarsi siano cotti.
Come vino potremo abbinarne uno sapido e non troppo

alcolico, quale potrebbe essere un Bardolino o un Grignolino del Monferrato, ma non stonerebbe neppure un bianco fresco e profumato, tipo una Malvasia secca o un Pinot Chardonnay. Io qualche volta ho gustato piacevolmente i funghi così preparati con un Traminer aromatico, ma si tratta di un connubio un po' forte: invito perciò a provare di persona questo abbinamento prima di proporlo agli ospiti.

d) Il Grifone sott'olio

Tra i funghi dei boschi della Garfagnana se ne può trovare, in genere ai piedi o sui ceppi dei castagni tagliati, uno molto particolare, capace di raggiungere anche dimensioni considerevoli (64).
È un fungo a strati lamellari sovrapposti, dalla forma di tante cappelle (o di grandi orecchie) poste una sull'altra, appartenente al genere delle *Meripilacee*, conosciuto scientificamente con il nome di *Polyporus frondosus* (o *Grifola frondosa*) e, tra la gente della Garfagnana, con quello di *grifone*, derivante, sembra, dal vocabolo greco *grífos* 'rete di giunchi intrecciati'.
Il Battaglia lo riporta come voce toscana e lo identifica con la 'ditola'(65), fungo peraltro non corrispondere al *grifone* garfagnino.
Gli esemplari giovani, quelli di un peso non superiore ad un chilo, un chilo e mezzo, hanno un sapore delicato e, dopo opportuna cottura, sono ottimi da mangiare sott'olio, mentre di quelli più pesanti, perché più vecchi,

pur ancora commestibili, se ne sconsiglia il consumo in quanto possono assumere consistenza e gusto legnoso.
Questo fungo, originario del Giappone – dove viene chiamato *Maitache* 'fungo danzante' – è ricco di minerali (potassio, calcio, magnesio), di vitamine (B2 e D2), di fibre ed amminoacidi e contiene una proteina forse dotata, secondo ricerche ancora un corso, di proprietà anticancro.
Questo fungo inoltre sembrerebbe contenere un principio attivo efficace contro il virus HIV cioè quello dell'AIDS. Tale circostanza, se fosse confermata, costituirebbe, un *unicum* in natura, non essendo mai stata rinvenuta, allo stato, in altri prodotti naturali.

***

Passiamo ora ad illustrare la ricetta per gustare questo alimento da consumare, come abbiamo detto, prevalentemente sott'olio.
Prima di tutto dovremo procurarcene un esemplare giovane e non troppo grosso (di circa un chilogrammo) e dovremo trovarcelo noi, ovvero riceverlo da amici o conoscenti, perché non è prodotto rinvenibile nei comuni supermercati o nei negozi di generi alimentari.
Non è inoltre molto semplice da trovare perché è poco comune ed ha la curiosa abitudine di crescere, in genere nello stesso posto, ma ad anni alterni o anche più distanziati.
Comunque sia, trovandoci in possesso di un *grifone* ri-

spondente alle caratteristiche di commestibilità indicate, lo taglieremo a pezzi lasciandolo in acqua fredda per almeno due/tre ore perché possa perdere tutte le impurità. Fatto questo, metteremo a bollire i pezzi del nostro fungo in una pentola contenente un litro d'acqua ed uno di aceto per una decina di minuti, scolandoli poi con la mestola buca e ponendoli su un canovaccio, dove li lasceremo per non meno di 12 ore in modo da farli asciugare perfettamente.
Nel frattempo avremo provveduto a preparare un trito con due/tre spicchi di aglio, alcune foglioline di *empitella*, nonché (ma è indicazione facoltativa) un pizzico di sale e di pepe.
Ora metteremo in un vaso a chiusura ermetica il trito con i pezzi del nostro *grifone* riempiendo il recipiente fino all'orlo con olio di oliva, lasciandolo sedimentare almeno una settimana prima di servirlo come antipasto, da solo o su una fetta di pane abbrustolito, abbinandolo ad un vino rosato, come un Rosato di Bolgheri o un Chiaretto del Garda.

e) L'insalata di ovoli

L'ovolo (lo abbiamo già detto) ha una storia importante, essendo stato ritenuto fin dall'antichità una prelibatezza assoluta, tanto da venir preteso a tavola dagli Imperatori e da esser chiamato dagli antichi Romani 'cibo degli Dei'.
È ritenuto da molti il fungo migliore in assoluto, opinione

peraltro contestata da altri per la sua 'anonimità' quanto a profumo e sapore: il prezzo di vendita praticato sui mercati sembrerebbe avallare la prima tesi, ma essa potrebbe anche dipendere dalla sua rarità, in progressivo aumento, per la insensata abitudine di raccogliere questi vegetali ancora sotto forma di uovo, impedendosene così la liberazione delle spore, solo sistema in grado di consentire la riproduzione della specie.
Tale pratica, tra l'altro vietata dalla legge, è da condannarsi anche perché estremamente pericolosa: l'ovolo buono, quando non è ancora dischiuso, è molto simile (in alcuni casi identico) ad altre specie velenose o addirittura mortali.

***

Data dunque la pressante raccomandazione di non raccogliere mai funghi ancora con l'aspetto di uovo o non interamente aperti, passiamo a descriverne una delle ricette più comuni per questi funghi, caratterizzata da una grande semplicità di esecuzione accompagnata da una eccezionale prelibatezza.
Raccolti, ricevuti in dono o acquistati ovoli freschissimi, ossia di giornata, li puliremo per bene, liberandoli da ogni scoria con un canovaccio umido.
Li taglieremo quindi a fettine molto sottili, preparando nel frattempo una emulsione ottenuta sbattendo energicamente olio extravergine di oliva, sale, pepe, prezzemolo tritato e qualche goccia di limone.

Disporremo nel piatto di portata gli ovoli affettati, irrorandoli con qualche cucchiaio del nostro condimento; li guarniremo quindi con scaglie di parmigiano-reggiano finemente tagliate.
Stante la loro raffinatezza, mi sento di suggerire, come accompagnamento, un vino di prestigio, quale, ad esempio, un Prosecco di Valdobbiadene millesimato, uno spumante metodo classico, se non addirittura uno champagne, da versare entro un elegante *flute* pronti a ricevere scroscianti applausi dai commensali.

f) Il risotto con i funghi

Ci troviamo di fronte, anche in questo caso, ad un piatto della cucina nazionale italiana, non certo tipico della tradizione garfagnina.
Per di più il riso è, nella nostra valle, un prodotto di importazione e, rispetto ad altri alimenti, anche meno impiegato.
Ma – e qui casca l'asino – io voglio parlare del risotto fatto con i funghi della Garfagnana, certamente – non per mia opinione, ma per ben più importanti testimonianze ed affermazioni – tra quelli più profumati, saporiti e gustosi reperibili sul mercato, se non, addirittura, i migliori in assoluto. Come si disse in precedenza, parlando di risotto con i funghi, si intende quello condito con i porcini; in caso contrario avremmo parlato di risotto coi galletti, col sugo di cocchi e via dicendo.
Fatta questa premessa, cominciamo ad illustrare questa

ricetta; essa, se buona comunque, con i funghi delle nostre selve, riuscirà sicuramente migliore e più gradita al palato.
Preparare un risotto come si deve non è cosa banale: già la scelta del riso richiede attenzione ed impegno, perché ne esistono di svariati tipi e qualità, onde per orientarsi correttamente occorre un briciolo di esperienza. In queste righe peraltro io mi rivolgo agli 'apprendisti cuochi', a dei dilettanti come me, perché le nostre brave massaie non hanno necessità di tante parole.
Le esperienze accumulate, prima in famiglia, sotto lo sguardo attento e premuroso di madri, nonne e zie, e poi in casa propria per assecondare i desideri gastronomici dei loro cari (non vorrei tirarmi addosso l'ira delle giovani garfagnine, ma, a mio parere, gli uomini si conquistano con lo *charme* e la bellezza muliebre, ma si conservano prendendoli per la gola) consentono loro di scegliere il riso giusto ad occhi chiusi.
Comunque, per un buon risotto, occorre indirizzarsi su un riso dal chicco grande, consistente, in grado di disperdere poco amido; al riguardo, per il nostro piatto, saranno particolarmente indicati il *Carnaroli* e il *Superfino Arborio*. Ci aiuterà nella scelta, oltre al nome, la dicitura "per risotti", quasi sempre presente sulla confezione.

***

Scelto dunque il riso adatto, ne verseremo circa 100 grammi a testa (la regola di un tempo prevedeva si cuo-

cesse un pugno di riso a persona, più un pugno ulteriore di completamento (66) in una pentola dal fondo pesante, più larga che alta, dove avremo preventivamente fatto rosolare il burro con una cipolla tritata finemente: qui, sulle dosi, non si può andare con il bilancino del farmacista: diciamo che 50/60 grammi di cipolla e 60/70 di burro bastano per un risotto per 4/5 persone.

Il burro non deve assolutamente annerire, per cui, quando avrà assunto un bel colore dorato e la cipolla sarà appassita, si procederà a versare nella pentola il riso, aggiungendo, dopo averlo fatto tostare, mezzo bicchiere di vino bianco secco (se si vuole esagerare si può ricorrere allo spumante), mescolando dolcemente fino alla sua evaporazione.

Se la stagione non consente di aver a disposizione funghi freschi (in tal caso li spezzetteremo conservandoli in un piatto o sul tagliere, dopo averli mondati), ne prenderemo di secchi, da mettere in una scodella con poca acqua finché non si siano ammollati,

Poiché preventivamente avremo fatto una certa quantità (diciamo almeno un litro) di brodo (se di carne è meglio, ma, in mancanza, può ritenersi accettabile anche un brodo di dado non troppo salato), verseremo nella pentola un mestolo di brodo insieme ai funghi (ed eventualmente alla loro acqua), sempre mescolando con delicatezza.

Nel caso si desideri far assumere al riso il caratteristico colore marroncino, immediatamente identificativo della ricetta (il profumo non potrà ingannare comunque), converrà impiegare le cappelle e sminuzzarle, utilizzando

durante la cottura l'acqua d'ammollo filtrata e scolata; se invece utilizzeremo i soli gambi, il nostro riso risulterà più chiaro, forse meno saporito, ma, in ogni caso, squisito.
Mentre sul fornello il brodo continuerà bollire a fuoco basso, staremo attenti a non far asciugare il riso nella pentola: ove dovesse verificarsi tale fenomeno, aggiungeremo nel recipiente (continuando a mescolare dolcemente) dell'altro brodo, diminuendone la quantità quanto più ci si avvicinerà al termine della cottura, quando il riso dovrà presentare una giusta densità (non troppo asciutto, ma neppure in brodo).
I tempi di cottura del riso sono piuttosto lunghi e, d'altra parte, un riso scotto è proprio immangiabile. Poiché io sconsiglio vivamente di usare un riso "che non scuoce" – sinonimo, a mio giudizio, di violenza alla natura – ricordo come la tradizione richieda venti minuti per un cottura ottimale; invito però a ricorrere alla più empirica, ma anche più sicura, prova dell'assaggio diretto ed a togliere il riso dal fornello quando lo troveremo ancora 'al dente'.
A questo punto si verserà il riso in una capace zuppiera e lo si porterà in tavola, dove lo si lascerà respirare a mantecarsi per un paio di minuti.
Accompagneremo il nostro piatto con un Greo, un Gutturnio, una Barbera dell'Oltrepò Pavese, un Chianti dei colli fiorentini.
I lettori avranno notato come non abbia parlato di formaggio: il risotto con i funghi non lo ammette perché ne

sovrasterebbe o comprometterebbe il sapore e la fragranza: se poi qualcuno vuole proprio spruzzarvelo sopra, si dia a tale incompetente del parmigiano-reggiano grattugiato, limitandoci a guardarlo con commiserazione, senza arrivare a quanto capitò a me di vedere in un grande ristorante, un vero tempio della cucina, dove il *maitre* tolse il piatto ad un cliente che, dopo aver ordinato un risotto con i funghi, aveva avuto l'ardire di spolverarlo di formaggio.
E non erano neppure funghi garfagnini!

g) I galletti in umido

Questi ottimi funghi, forse globalmente – per la loro diffusione – i più raccolti e mangiati, vengono chiamati in vario modo: *galletti, gallinacci, finferli.* Il loro nome latino è *Cantharellus cibarius* (il primo vocabolo con la radice di *canthus* 'coppa'dalla loro forma; il secondo con chiara allusione alla sua commestibilità), mentre il termine garfagnino allude alla loro forma e colore che richiamano la cresta di un gallo o di una gallina. La loro proprietà di prestarsi ottimamente ad accompagnare e condire altre vivande e anche altri funghi, ha poi condotto alla definizione, usata in gastronomia per i galletti, di 'prezzemolo dei funghi'.
Ottimi serviti da soli o come contorno, si prestano anche a venir conservati sott'olio o sotto aceto.
Qui illustreremo il modo di cucinarli più tradizionale e conosciuto.

Dopo aver liberato i galletti dalle impurità, elimineremo la base terrosa del gambo e puliremo quindi i nostri funghi con un panno umido.
Con un coltello (meglio se con la lama di ceramica), taglieremo a pezzi quelli più grandi, lasciando invece interi i più piccoli, facendo loro perdere l'eventuale umidità residua.
In una padella faremo un soffritto con *empitella*, aglio, olio d'oliva, sale e pepe.
Una volta imbiondito il soffritto, verseremo nel contenitore i galletti unendo un mezzo cucchiaio di salsa di pomodoro, un mezzo dado, un pizzico di peperoncino e di sale, lasciando cuocere finché, assaggiandoli, non li giudicheremo cotti.

***

Una variante assai frequente consiste nel cucinarli 'in bianco', vale a dire senza l'aggiunta dei pomodori. A mio giudizio si tratta di una semplice scelta personale, sembrandomi buoni ugualmente, siano essi rossi o bianchi. Con i galletti così cucinati, si possono condire le tagliatelle (anche quelle di castagne), il risotto (aggiungendoli a metà cottura) e anche ottenere una prelibatissima frittata. Se i galletti verranno usati come contorno, il vino sarà quello scelto per la vivanda principale; nel caso invece siano offerti da soli, sarà corretto abbinarli ad un rosso giovane, non molto alcolico o ad un bianco brioso, tipo uno Chardonnay o un Prosecco.

Note

(58) Il porcino malefico (nel dialetto garfagnino detto *guèro)* è quello identificato dagli studiosi con il nome di *boletus Satanas* (attribuitogli, in maniera ormai indissolubile, dal micologo tedesco Lenz). Certamente esso non ispira molta fiducia, un po' per quel nome, un po' per i pori rossastri sotto alla cappella, il grosso gambo giallognolo e, soprattutto per il terrificante colore blu che assume la sua carne quando viene spezzato. Tuttavia, nonostante il suo aspetto poco rassicurante, la diffidenza che ispira è molto esagerata. La sua commestibilità è controversa: alcuni sostengono di mangiarlo impunemente, specie quando è giovane e ben cotto, ma in linea di massima esso andrà catalogato tra i funghi tossici, ancorché non mortali e sarà bene escluderlo dalla alimentazione perché può causare disturbi intestinali ed epatici (A,Guillaumin, F Moreau, C, Moreau, Mondo verde, Ediz. Labor, Vol.I, 481 sgg. 1957 (rist. 1962).

(59) Si tratta della 'nepitella' o *calaminta nepeta*, chiamata anche volgarmente 'mentuccia'.

(60) ADRIANA GALLESI, *op. cit.*, 44.

(61) Questo consiglio di lavare le cappelle non incontra la mia approvazione.

(62) Così ENRICO MESTICA, *Dizionario della Lingua Italiana*, Lattes, Torino, pag.1959, che fa derivare il vocabolo dal provenzale *trufa* 'tartufo'. In senso conforme vedasi CARLO PASSERINI TOSI, *Dizionario della Lingua Italiana,* Principato Editore, Milano, 1969, pag, 1623. Il significato esteso assunto oggi dalla parola deriva probabilmente dall'affettatura fine e regolare cui vengono sottoposte le vivande da trifolare.

(63) La trifolatura classica prevede solo l'impiego di olio, aglio e prezzemolo; l'aggiunta dell'*empitella* è caratteristica della cucina garfagnina.

(64) Nel 2012 la stampa locale ricordò il rinvenimento, nelle selve attorno a Sillano, di un esemplare del peso di circa 80 kilogrammi.

(65) SALVATORE BATTAGLIA, *Grande Dizionario della lingua Italiana, cit.,*vol. VII, pag. 46.

(66) È questa una pratica consigliata anche da cuochi ben più titolati di me.

I granturchetti

I *granturchetti*, come si evince facilmente dalla parola (con la radice di granturco) sono biscotti fatti con la farina gialla, conosciuti anche in altre parti d'Italia, spesso con nomi diversi, per lo più associati al sostantivo con il quale si indica il mais. In Emilia, ad esempio, si chiamano *melichini* (67).

Mi sono domandato la ragione della desinenza *etto* per questi biscotti ed ho concluso come questa, oltre ad essere una riprova della preferenza del dialetto garfagnino (e, più in generale del toscano) per questa forma rispetto a quella in *ino* (si veda, ad esempio *canetto* al posto di cagnolino, *pescetto* in luogo di pesciolino, *bestietta* per bestiolina) sia dovuta al fatto che *gran turchino* avrebbe potuto far pensare ad un biscotto colorato di celeste (cosa assolutamente da escludere per i nostri biscotti), mentre *Gran turchese* è il nome usato ad indicare un famoso e buonissimo biscotto, realizzato con la farina di frumento ed ideale per la prima colazione e per il thé del pomeriggio, facilmente reperibile nei migliori supermercati e nei negozi di dolciumi.

***

Il nome di questi biscotti e le modalità esecutive mi sono state dati dalla signora Ginevra Rubini Moni di Molazzana, secondo la cui ricetta si dovranno mescolare due uova grandi (di circa 60 grammi di peso l'una) ed un ugual quantitativo di burro, zucchero, farina bianca, farina gialla, unendo al tutto un pizzico di sale(68).
Una volta amalgamati ben bene tutti questi ingredienti, dovremo versarli in uno stampo unto, stendendovi l'impasto morbido, dandogli uno spessore non più alto di un centimetro. Si faranno cuocere i biscotti nel forno per circa 40 minuti, fino a quando sulla superficie non si sarà formata una bella crosta dorata.
Appena tolto il dolce dal forno, lo suddivideremo – senza toglierlo dalla teglia – con la punta di un coltello in tanti piccoli pezzi quadrati o romboidali: questa operazione andrà fatta senza indugio, altrimenti l'impasto potrebbe indurire, rendendo problematica la creazione dei biscotti. Quando la pasta si sarà raffreddata, potremo staccare i biscotti da gustare o con un bicchiere di vin santo o altro vino aromatico, tipo un Marsala, un Porto o simile.
I *granturchetti* riusciranno poi particolarmente graditi se inzuppati nel caffè e latte; alla mattina, per colazione, costituiranno un alimento corroborante ed energetico per tutta la giornata.

Note
(67) Questo nome deriva da *melica,* termine con cui si indica generalmente il granturco nell' Italia settentrionale.
(68) Le dosi riportate sono state tratte dal citato volume di Mariù Salvatori de Zuliani, pag.190.

Il liquore di ginepro

Il ginepro (*juniperus communis*) è una bella pianta della famiglia delle *Cupressacee* che cresce spontanea sui nostri monti ad una certa altezza sul livello del mare.
Il nome della pianta per alcuni deriverebbe da una parola celtica con il significato di 'acre' collegato al gusto abbastanza forte delle sue bacche, mentre per altri - tra cui Enrico Mestica (69) - deriverebbe da *juniperus*, contrazione delle parole latine *junior* (comparativo di *juvenis*) 'più giovane' e *pario* 'produco, genero, partorisco' nel senso di '(pianta) solita produrre sempre giovani germogli'.
Le sue bacche blu-nere permettono di aromatizzare molte ricette di cucina (sono impiegate soprattutto nei piatti a base di selvaggina) e sono anche dotate di apprezzate qualità medicinali, favorendo la digestione e la pulizia delle vie urinarie e respiratorie, essendo un antisettico naturale.
Un tempo questa pinta era utilizzata per realizzare una sorta di 'albero di Natale dei poveri' e, sapientemente addobbata, allietava, durante le festività di fine anno, le case dei garfagnini, divertendo i bambini e un po' meno i genitori, obbligati a decorarla: infatti i suoi aghi, per

quanto simili a quelli del pino, sono molto più aguzzi e pungenti.
Assai più raro era l'impiego del ginepro, o meglio delle sue bacche per ricavare il liquore, al punto di aver non pochi dubbi se annoverarlo o meno fra le ricette garfagnine.
Io ebbi occasione di berlo in casa di mio nonno, non so più se fatto da lui o regalatogli da qualche suo amico o parente. Siccome lo avevo molto gradito, ne ho cercato la ricetta, trovandola presso una zia di mio padre, di nome Aspasia, moglie del titolare (o gestore) di un *deposito* (70) di Castelnuovo, dove, forse, si commercializzava quel casalingo liquore.

***

Questo liquore, chiamato da qualcuno *gineprino* non è da confondere, nonostante la quasi omofonia del nome, con il *genepy* non tanto perché quest'ultimo è originario della Val d'Aosta, ma perché ne è diversa la materia prima: infatti il *genepy* si fa con le foglie dell'*Artemisia glacialis*, pianta diversa dal ginepro.
Per ottenere il nostro liquore dopo aver raccolto, cercando di non pungerci, 50 bacche di ginepro mature (dunque di color blu intenso/quasi nero), ci procureremo un litro di alcool puro di ottima qualità, lasciando macerare i frutti nel liquido per 40 giorni.
Trascorso il tempo prescritto, metteremo sul fuoco in un pentolinio 300 grammi di acqua e 300 grammi di zuc-

chero da lasciar bollire per circa dieci minuti.
Faremo ora raffreddare lo sciroppo, e quindi lo uniremo all'alcool ed alla bacche, procedendo poi a filtrare il tutto.
Il nostro liquore sarà pronto, ma non potremo ancora berlo, perché prevarrebbe troppo il gusto dell'alcol, non ancora sufficientemente mitigato dallo sciroppo.
Per poterlo gustare – e assicuro che si tratterà veramente di un ottimo digestivo – sarà necessario far passare almeno sei mesi durante i quali ci dimenticheremo di lui.

Note
(69) ENRICO MESTICA, *op. cit.*, 672.
(70) Con questa parola si indica in Garfagnana, un negozio di generi vari, una sorta di drogheria, molto fornita.

L'infarinata

Il professor Alcide Rossi – già più volte ricordato in questo libro – dedicandosi espressamente alla descrizione di alcuni piatti garfagnini 'antichi' sul periodico *La Garfagnana*, qualifica l'infarinata come un "piatto tipico, tradizionale desiderato ed accetto dai nostri padri". L'illustrazione della ricetta va peraltro preceduta da alcune notazioni, in quanto la somiglianza fonetica potrebbe condurre a ritenere questa preparazione uguale o simile alla 'farinata', ma non è così: si tratta in realtà di preparazioni del tutto diverse, come si potrà notare confrontando le due ricette. Infatti, anche se il professor Gastone Venturelli – autorità assoluta in materia di folclore e tradizioni locali – nel *Glossario* posto in appendice al suo volume *Raccolta di documenti di narrativa popolare*, alla voce 'Farinata' accomuna sotto tale definizione più ricette, tra le quali anche quella che stiamo per spiegare, essa senza dubbio, nel linguaggio garfagnino comune e negli scritti dei gastronomi dell'alta valle del Serchio, è conosciuta prevalentemente, se non esclusivamente come *infarinata* (71). Anche noi, pur rispettando l'autorità del professor Venturelli, preferiamo accodarci alla *communis opinio*, anche perché quell' *in* anteposto

a 'farinata' ci pare abbia un suo valore: 'farinata' (senza 'in') sembra, in sostanza, indicare una preparazione a base di farina, nella quale, cioè, quest'ultima sia l'ingrediente esclusivo (o assolutamente prevalente, come è per la farina di ceci nella *farinata*), mentre l'aggiunta di quell' *in* prostetico parrebbe evidenziare una ricetta in cui prevalgano altri prodotti ai quali la farina faccia da contorno o da legante e, comunque, non sia il componente principale.

***

Passando ora a descrivere l'esecuzione della ricetta partiremo con il mettere in un pentola il brodo di maiale (il professor Rossi suggerisce il brodo di biroldo (72) con fagioli borlotti, cavolo nero e patate. Si farà ora un soffritto (con olio, cipolla, sedano, aglio e una fetta di lardo) da versare nella pentola del brodo con un osso di prosciutto facendo bollire per 3 ore. Levato l'osso si aggiunge la polenta di granoturco, se appena possibile, quella tipica garfagnina, tratta dal *formentòn otto file* (73), in modo da ottenere un impasto morbido da lasciar cuocere per almeno 3/4 d'ora versando quindi l'*infarinata* dal paiolo o dal *lavezzo* (74) sul *tavoletto,* facendola raffreddare per gustarla tiepida, accompagnata con un vino sapido, non troppo corposo e di moderata acidità, come un Arbia, un Pignoletto dei colli bolognesi o un Lambrusco di Sorbara giovane.
A questo punto si deve ricordare una elaborazione della

tradizionale *infarinata* garfagnina, frutto dell'esperienza della nostra gente. Essa consiste nel lasciarla raffreddare completamente, tagliandola quindi a fette da friggere in un'ampia padella dove, secondo il Rossi, andrà preventivamente versato abbondante olio d'oliva, mentre, a parere di Adriana Gallesi (75) – che personalmente condividiamo in pieno – si dovrà far sciogliere (rendendolo bollente) una buona quantità di strutto.

L'*infarinata* andrà fatta friggere lentamente fino a quando la parte esterna delle fette non sarà ricoperta da una colorata e croccante crosta.

Si procederà quindi a far scolare le fette di infarinata, deponendole su uno spesso foglio di carta gialla, potendosi gustare un piatto prelibatissimo, in grado di risultare appetitoso per tutta la settimana. È – scrive il professor Rossi – "una vera ghiottoneria, una somma di sapori ed un crescendo di profumi che diventano ancora più accentuati se si accompagnano con svariati bicchieri di sapido vino bianco, non eccessivamente alcoolico".

Note

(71) ADRIANA GALLESI, *op. cit.*, *20*

(72) Come si è visto parlando di questo alimento, il biroldo è una sorta di sanguinaccio fatto con ciccioli, sangue e carne di maiale, tratta per lo più dalla testa dell'animale, sapientemente drogato e speziato, insaccato entro le budella del porco e fatto cuocere per circa tre ore.

(73) È questa una varietà di mais che ha ricevuto il marchio I.G.P. (*Indicazione geografica protetta*), coltivata solo nella valle del Serchio, con una resa di molto inferiore a quella dei mais ibridi (circa 18 quintali per ettaro contro i 150 degli altri), ma capace di restituire in bontà quello che perde in resa.
(74) Si tratta di un caratteristico pentolone, diverso dal *paiolo* perché fatto di bronzo, con tre piedi sul fondo, laddove il *paiolo* era di rame e senza piedi.
(75) ADRIANA GALLESI, *op. cit.* 21.



I maccheroni

Dedicandomi ad illustrare questo eccellente tipo di pasta, devo fare due premesse: in primo luogo occorre ribadire come, allo stesso modo di molte altre ricette proposte in questo volume, il lettore non troverà in queste pagine "il modo giusto" di prepararli, ma più semplicemente quello scelto ed adottato da me e, secondariamente, nel sottolineare come, essendo molti e svariati i tipi di maccheroni, ognuno abbia probabilmente una sua regola per identificarli, ottenerli, presentarli ai commensali.
Si tratta della pasta italiana forse più famosa del mondo, tanto legata al nostro paese che, in molti Stati stranieri, i nostri concittadini sono conosciuti come *Maccheroni, Maccaroni, Macaronì.*
Noi italiani stessi, d'altronde, usiamo a volte la parola in tono scherzoso per indicare gli abitanti dell'Italia del Sud.
Ippolito Nievo, nelle *Lettere garibaldine* scriveva: "Appena giunto tra i Maccheroni, sento che l'esercito meridionale è traslocato in Piemonte"(76).

***

Quanto all'origine, si tratta di una pasta diffusa fin dal Medio Evo, quella più squisitamente italiana, ancor più degli spaghetti (in alcuni casi chiamati proprio 'maccheroni').

Al riguardo come dimenticare il pezzo di bravura di Alberto Sordi, nelle vesti di Nando Mericoni nel film *Un americano a Roma* quando – intenzionato ad imitare i suoi idoli a stelle e strisce – prova a mangiare le porcherie americane, ma, dopo aver scostato dal tavolino il piatto di fumanti spaghetti, se lo rimette subito davanti, trangugiandoli con avidità ed esclamando: "Maccherone, mi hai provocato! E io te distruggo. Io me te magno!".

L'etimologia della parola è incerta.

Per alcuni deriverebbe dal greco *makaría* 'piatto di brodo ed orzo mondato', per altri sarebbe da ricondurre a *macco* 'vivanda grossolana e rustica'.

Di fatto si può ben dire 'paese che vai, maccheroni che trovi', atteso l'utilizzo del vocabolo per indicare diversi tipi di pasta non riconducibili ad un unico modello; e così li troviamo identificati con gli spaghetti, i bucatini, gli ziti (o zite), con i sedani, i rigatoni, i denti di cavallo, i garganelli, con le fettuccine e via dicendo.

Un dato comune è che si tratta non di rado di formati di pasta da spezzare prima d'esser buttati nella pentola (e qui si coglie il legame con i maccheroni garfagnini, riconducibili al genere dei maltagliati emiliani e diversi da tutti i tipi di pasti prima ricordati) dei quali ora è il caso di parlare.

La ricetta riportata qui di seguito è quella illustratami diversi anni fa dalla seconda moglie di mio nonno, certamente un'ottima cuoca, ma, altrettanto sicuramente, condizionata dai tempi e dalle ristrettezze economiche in cui viveva, all'epoca, la nostra gente.
Prenderemo dunque (per quattro persone) mezzo chilo di farina di grano da impastare con acqua fredda, un pizzico di sale ed un goccio d'olio, lavorandola finché non sia diventata abbastanza consistente.
Una vola impastata, la taglieremo a pezzi discretamente grandi da introdurre nella macchina della pasta, iniziando con il tenere i rulli abbastanza distanziati per ripassare poi le sfoglie fra i cilindri della macchina dopo un loro progressivo avvicinamento per assottigliarle, ma senza farle diventare troppo sottili.
Naturalmente non è esclusa la possibilità di tirare la pasta, anziché con la macchina, con il matterello, come si faceva una volta: in questo caso la spianeremo con cura, cercando sempre di mantenerla un tantino consistente.
Si procederà ora a tagliar la sfoglia in rombi abbastanza grandi: questi ultimi potranno esser versati subito nella pentola con l'acqua bollente salata, ovvero adagiati su un canovaccio, in attesa di cuocerli in epoca successiva.
Secondo la ricetta originale, la pasta, una volta tirata, non doveva venir tagliata, ma strappata a mano dalla massaia prima di esser buttata nella pentola dell'acqua salata.
È un'usanza riportata a puro titolo di curiosità, in quanto essa, ovviamente, non aggiunge né toglie nulla alla bontà ed al gusto dei 'maccheroni'.

***

Ed ora è necessario far un'osservazione di rilevante importanza: il sistema di preparazione dei maccheroni appena descritto non prevede l'aggiunta di uova nella pasta.

È però questa, come si disse, una ricetta assai 'datata' e legata ad un tempo in cui le disponibilità economiche della gente erano ben diverse ed assai più ridotte rispetto ad oggi.

Le uova erano una ricchezza da non 'sprecare' per il consumo casalingo: si potevano infatti portare al mercato per esser vendute, così raggranellandosi qualche lira per le necessità più urgenti della famiglia.

Senza l'aggiunta delle uova, la pasta cuoceva subito, cosicché i maccheroni, ancorché semplicemente sbollentati, davano la sensazione di una pasta scotta, anche se non era affatto così, e, anzi, era proprio questa la caratteristica tipica dei maccheroni garfagnini.

Oggi, tuttavia, tala circostanza può portare a far ritenere i maccheroni tradizionali non del tutto rispondenti al nostro gusto: noi italiani, infatti, siamo in genere amanti della pasta 'al dente' e critichiamo gli stranieri quando, volendo preparare un piatto di pasta asciutta, la lasciano cuocere fino a farla diventare 'colla da manifesti'.

Nel caso dunque si gradiscano i maccheroni più consistenti, sarà sufficiente aggiungere all'impasto sopra indicato un paio di uova intere: non avremo più i maccheroni garfagnini di un tempo, ma potremo gustare comunque

un ottimo piatto, valorizzabile inoltre dal sugo con il quale avremo deciso di condirli.
Al riguardo un ottimo abbinamento sarà dato da un buon ragù di carne, di funghi o anche di verdure fresche.
Accompagnerà bene il nostro piatto, da cospargere – salvo allergie o diversi gusti personali – con un'abbondante spruzzata di parmigiano-reggiano, un vino rosso giovane o, se il sugo dovesse esser di verdure, un bianco di medio invecchiamento.

Note

(76) E, ugualmente in modo scherzoso, si usa ricorrere a questa espressione per indicare un tipo di latino storpiato derivante dall'uso scorretto o italianizzato di parole della lingua di Cicerone ed anche gli errori grammaticali e di scrittura, assimilabili – come spiegava Teofilo Folengo, erudito e poeta italiano del Cinquecento, autore di un poema intitolato *Le Maccheronee* – " al modo di esprimersi delle persone incolte, amanti delle scorpacciate di pasta" ed anche ad una poesia "grossolana e rozza, detta *maccheronica* con riferimento ai 'maccheroni', un impasto grasso, grossolano e rustico".

Il maraschino

Il maraschino della Garfagnana, pur avendo una base comune, data dalla materia prima impiegata, differisce parzialmente da quello della Dalmazia, sua terra di origine, per lo sciroppo unito alle ciliegie. Qui occorre aprire una parentesi poiché spesso ho sentito accomunare, sotto il nome di ciliegie, frutti assai diversi fra loro e, ancor più spesso, considerare uguali marasche e amarene. Nel dialetto garfagnino le ciliegie son dette *cerage*, vocabolo direttamente derivato dal latino *cerasum* (con un'evoluzione più simile al francese, spagnolo, portoghese e inglese che all'italiano). I ciliegi, a detta di Plinio il Vecchio, sarebbero stati importati a Roma dalla Turchia nel 72 a.C. da Lucio Licinio Lucullo (proprio il famoso buongustaio dai pranzi fastosi, da cui deriva l'aggettivo 'luculliano').
Sono alberi della famiglia delle *Rosacee*, appartenenti al genere *Prunus*, comprendente a sua volta due specie, il *Prunus Avium* ed il *Prunus cerasum*. Anche se sembrerebbe più logico il contrario, nel primo gruppo troviamo le ciliegie dolci, quelle consumate principalmente come frutti e nel secondo quelle cosiddette 'acide' più adatte per liquori, marmellate, dolci.

Bene, tra le ciliegie acide si annoverano le amarene, le marasche e le visciole: le prime con polpa e succo di colore chiaro e dal gusto un po' acidulo, ottime anche per esser consumate fresche; le seconde dal colore rosso-nerastro, con polpa dal sapore aspro, comunque gustosissime, ma particolarmente vocate per la preparazione di liquori e dolci; le ultime, con polpa e succo rosso intenso, con sapore più dolce e che trovano la loro sublimazione una volta messe sotto spirito.

Per preparare il maraschino inizieremo prendendo un vaso di vetro, di quelli con chiusura ermetica, al cui interno metteremo le ciliegie, fisse, ma non pressate l'una all'altra, dopo aver lasciato una piccola parte del piccolo, da tagliare, ma non da eliminare del tutto. Verseremo ora nel vaso lo zucchero necessario a coprirle interamente, lasciandole al sole per il tempo necessario a far sciogliere lo zucchero. Tradizionalmente si trattava di un liquore dolce, un prodotto da fine pasto o da guarnizione ai dolci ed allora, quando le *cerage* erano ben macerate all'interno del vaso, si aggiungeva la *mescolanza* o *miscela*, un misto di liquori reperibile già pronto dal droghiere, ma realizzabile anche in casa mescolando, cognac, rhum, sassolino e anice (o sambuca). La signora Fulvi Guazzelli, già titolare di un fornitissimo negozio di alimentari (e non solo) a Sassi – mi ha rivelato che suo marito la preparava mettendoci anche una spruzzata di vermouth, con cognac e rhum in misura un po' più abbondante rispetto agli altri liquori. Con la *miscela* si coprivano ben bene le ciliegie, lasciandole quindi riposare per qualche mese.

Esisteva anche una variante realizzata specialmente quando, come non era raro accadesse in passato, nelle famiglie c'erano diversi bambini e si riteneva giusto consentire anche a loro di gustare questo prodotto, particolarmente gradito per la sua dolcezza. Tuttavia la presenza di quei liquori fortemente alcolici, avrebbe reso il maraschino controindicato per lo stomaco e l'intestino dei bimbi. Ed ecco allora la variante analcolica (o quasi), consistente nel non mettere null'altro nel vaso all'infuori di ciliegie e zucchero ovvero nell'aggiungere, al massimo, un cucchiaino o due di sassolino. Il maraschino veniva servito in piccoli bicchieri, raccogliendo con un cucchiaio alcune ciliegie e versando su di esse un po' di liquore. Sui dolci alla panna era e – se qualcuno lo facesse oggi, sarebbe ancora – una vera prelibatezza.

Il nocino

Tra i liquori fatti in casa, la palma del più conosciuto ed apprezzato spetta probabilmente al nocino, un infuso a base di alcool, malli di noce e zucchero con grandi proprietà corroboranti e digestive. Di origine antichissima, conosciuto già dai Britanni e dai Romani, si può dire venga fatto un po' dovunque in Europa. In Italia la zona tipica di produzione è il Modenese: la cosa potrebbe far pensare ad una sua diffusione antica in Garfagnana, per la frequenza di contatti della nostra valle con questa parte dell'Emilia. Non è così, perché l'introduzione del nocino da noi, salva la zona più a Nord, al confine appunto con le province di Modena e Reggio, è abbastanza recente e tuttora limitata.
Storia e leggenda si fondono sull'origine di questo liquore, ottenuto utilizzando malli di noci non ancora mature, raccolti dopo esser stati bagnati dalla rugiada del 24 giugno, considerata un tempo la panacea di tutti i mali.
Quel giorno – per la tradizione il più lungo di tutti – è la ricorrenza di S. Giovanni Battista, ma è anche quello in cui la leggenda voleva si radunassero sotto un noce le streghe per i loro sabba.
L'albero del noce (non i suoi frutti) ha avuto spesso cat-

tiva fama per gli effluvi tossici emanati, tali da frastornare le persone addormentatesi o anche semplicemente postesi a riposare sotto le sue fronde; per questo spesso si piantavano i noci lontano dalle abitazioni).
Sia i raduni delle streghe come gli effluvi maligni dei noci non erano circostanze piacevoli: meglio se si poteva esorcizzarle. Ora il legare quell'albero ed i suoi frutti alla figura di un Santo, molto invocato e venerato (certo più potente della streghe e da esse molto temuto) e raccoglierne il frutti (operazione cui doveva provvedere una donna di grandi qualità, capace di salire sulla pianta a piedi nudi e di raccogliere i frutti senza danneggiarli) nel giorno della sua ricorrenza, poteva essere un valido antidoto alla sua tossicità ed un potente rimedio per tener lontano quelle misteriose e conturbanti presenze (77).

***

Come si può facilmente arguire, stante la grande diffusione di questo liquore, sono molte e diverse le ricette per prepararlo. Io seguirò quella appresa da mia madre, la quale,a sua volta, la aveva avuta da una signora di Modena, diletta moglie di un nostro cugino di Sassi.
Rispettando la tradizione, la mattina di S. Giovanni si raccoglieranno 30 malli di noci,
Non sarà necessario mandare una donna a piedi scalzi sulla pianta, ma basterà - chiestone il permesso, se non sono i nostri – raccoglierli sui rami dell'albero, aiutandoci con una pertica o prenotarli qualche giorno prima

dal fruttivendolo. Si taglieranno ora le noci in quattro spicchi con un coltello dalla lama di ceramica (quella di metallo potrebbe farle ossidare ed appassire).
In un vaso di vetro con ampia pancia e tappo di sicurezza si verserà un litro e mezzo di alcool puro introducendo i malli tagliati con due grammi di cannella e cinque o sei chiodi di garofano, lasciando riposare all'aperto giorno e notte per un periodo di 40 giorni, agitando giornalmente il vaso.
Dopo il predetto termine si filtrerà il liquido nel vaso trasferendolo momentaneamente in altro recipiente (andrà benissimo una pentola da cucina).
Si provvederà ora a fare lo sciroppo, versando in un idoneo pentolino 7 etti e mezzo di zucchero e 4 etti di acqua da portare ad ebollizione; una volta raffreddato, lo uniremo al prodotto filtrato, mettendo poi il tutto in bottiglie dotate di un meccanismo per la chiusura ermetica.
Queste dosi dovrebbero consentire di ottenere circa 3/4 bottiglie di nocino, da bersi non prima che siano trascorsi almeno tre mesi dall'imbottigliamento, perché il liquore invecchiando migliora.
Il mio consiglio è di farne una quantità tale da poterne conservare almeno una bottiglia per gli anni successivi, in modo tale da avere, con l'andare del tempo, dopo alcuni anni, una collezione di bottiglie invecchiate di particolare pregio e bontà.

Note
(77) Questa metodica è protocollata nel libro *La vera storia del nocino*, redatta da Pellegrino Frappi, notaio a Modena e Reggio Emilia nel 1700.

Gli ossi di maiale

Agli *ossi* di maiale è rimasto collegato per me il concreto rischio di perdere la fidanzata: le cose andarono cosi.
Approfittando del fatto che alla mia futura moglie piacquero – fin da quando ce la portai la prima volta – la Garfagnana e la sua gente – la convinsi, sfruttando ignobilmente il suo affetto nonché le sue sperimentate doti di cuoca, a cucinare ed a far conoscere ai nostri amici di Piacenza uno dei piatti garfagnini più tipici e caratteristici (e a me più gradito): *la polenta di neccio con gli ossi.*
Eravamo alla fine degli anni Settanta / inizi degli Ottanta, quando ancora la farina si trovava facilmente presso i molti mulini della valle e, d'altra parte, diversi agricoltori, dopo aver ucciso il maiale, solevano metterne in salamoia (o sotto sale) le ossa per consumarle o per venderle.
Di fatto, non vi erano molte difficoltà a trovarne di quelle *polpute'*, vale a dire con sufficiente carne attaccata.
Avevo dunque acquistato le due materie prime necessarie e, nel contempo, invitato mia moglie a farsi illustrare la ricetta della 'polenta dolce' dalla Giulia, la mitica moglie del Dino, il gestore del bar Pucci di Sassi, dove qualche volta mio padre era invitato a pranzo, insieme a

me ed a mia madre. La Giulia, nell'occasione, dopo aver spiegato a Carla come procedere, le aveva raccomandato di ricordare come gli ossi tolti dalla salamoia, emanassero, cuocendo, un odore acre e persistente, per cui sarebbe stato necessario cambiare loro più volte l'acqua di cottura.
Mia moglie, rientrata a Piacenza, dopo aver invitato me ed alcuni amici a casa sua per mangiare appunto questo piatto, aveva cominciato a preparare la carne secondo le ricevute indicazioni. Aveva sì provveduto, come le era stato detto, a cambiare più volte l'acqua dove gli ossi bollivano, ma ciò nonostante, per la casa si era sparso un forte ed aspro odore di grasso salato.
Il lezzo aveva, con ragione, sconvolto suo padre ed egli l'aveva minacciata di cacciarla di casa, e di impedirle, in avvenire, qualsiasi contatto con un antropofago della mia risma.
Era certamente una battuta e penso non avrebbe fatto né l'una né l'altra cosa, ma non potei accertarmene perché, nel frattempo, grazie ai continui cambi di acqua, gli ossi avevano perso quell'odore pesante per assumere il consueto gradevole profumo, in grado di placare la giustificata ira del mio futuro suocero.

***

Gli ossi venduti al giorno d'oggi non comportano quasi più questa conseguenza (e consimili rischi) nella fase della bollitura, sia perché stanno molto meno tempo

in salamoia o sotto sale, sia perché i maiali attualmente sono molto più magri. Ciò non di meno, consiglio di cambiare ugualmente più volte l'acqua di cottura, in quanto più cuociono, più scompare l'odore del grasso e del sale e del liquido di conservazione, mentre la carne diventa sempre più tenera. Al riguardo non ritengo opportuno dare la ricetta per salare gli ossi, perché si tratta di un'operazione abbastanza delicata e perché quelli reperibili in commercio, magari acquistati presso il nostro salumiere di fiducia, sono in genere ottimi. Insomma, il gioco non vale la candela. I tempi di cottura degli ossi sono indicativi perché dipenderanno dal tipo di carne e dall'età della bestia da cui essa provengono, ma, in ogni caso, non saranno mai inferiori alle due ore.

Secondo Adriana Gallesi (78), sarà opportuno aggiungere il sale all'acqua di cottura: a nostro parere, se gli ossi saranno stati precedentemente nella giusta salamoia (o semplicemente conservati correttamente sotto sale), ciò non sarà necessario. Una volta lessati, gli ossi si leveranno dalla pentola e verranno portati in tavola caldi, facendo da perfetto accompagnamento ad una fumante polenta di neccio. Si tratta di un piatto 'forte', dal gusto deciso e inadatto a gastropatici o colitici. Sarà dunque corretto abbinargli un vino rosso dal buon potere sgrassante, come un Lambrusco di Sorbara, un Grasparossa o un Chianti non troppo invecchiato.

Note

(78) ADRIANA GALLESI, *op. cit.*, 51.

La pasimata

Ho trovato qualche difficoltà nel reperire notizie univoche sulla *Pasimata* e sulle sue origini.



Secondo Salvatore Battaglia (79) - che privilegia la dizione con due esse - con questo termine si indica "un tipo di pane cotto sotto la cenere" ed anche, con espressione di area lucchese, un "pane dolce con zafferano ed anici". Questa seconda accezione è riportata anche dal Tommaseo (80), mentre Ildefonso Nieri la definisce come "una

pasta di farina con zafferano ed anici, cotta a forno, ma a cui si dà una forma differente che al pane: è divisa in parti che si chiamano spicchi" (81). Stupisce una simile affermazione, così lontana dalla ricetta garfagnina, in un letterato nato a Ponte a Moriano, ma forse una volta (e magari ancora adesso) nella piana la pasimata veniva fatta così.

Ben più precisa e conforme alle nostre usanze è la descrizione fattane da Alcide Rossi in un bel saggio apparso su Enotria nell'estate 1967 intitolato *Gastronomia e folklore in Garfagnana*. In esso il letterato di Eglio afferma: "Farina, uova, burro, latte, uva sultanina e zibibbo erano gli ingredienti principali, ma ogni donna vi aggiungeva un quid di segreto e personale, tramandato gelosamente di madre in figlia, per cui in paese non si trovavano due pasimate di identico sapore", anche se poi annota con malinconia che oggi, "sia per la farina usata, sia per la mancanza di qualche ingrediente, o per la non scrupolosa dosatura, o perché non vi si mette più l'attenzione di una volta, la *pasimata* non ha più quella porosità e quel sapore speciale che la facevano preferire a tutti gli altri dolci". Nostalgia, forse, del bel tempo andato, ma sostanzialmente ammantata di sacrosanta verità.

Navigando su *Internet* (82) ho trovato una buona spiegazione di questo tipico dolce pasquale, anche se forse un po' troppo sintetica e succinta e, a mio avviso, adatta più a chi la sappia già fare e voglia solo conferme, e meno a chi intenda cimentarsi nella sua realizzazione, avendo scarsa esperienza in proposito.

Anche sull'etimologia della parola le tesi sono diverse: per il Battaglia (83) essa risalirebbe al tardo latino *paxamidium*, a sua volta discendente dal greco παξαμάδιον (leggi paxamàdion), derivato dal nome del suo ideatore, il fornaio Πάξαμος (leggi 'Pàcsamos'). L'estensore della pagina di Google – scartata una derivazione dal bizantino *pasimet* 'pane non lievitato' (poiché una delle caratteristiche tipiche della *pasimata* è proprio, al contrario, la lunga lievitazione) – ritiene possa risalire al latino *pasimatum* 'pane cotto sotto la cenere', cosí accogliendo la tesi sopra riportata del Battaglia, limitatamente al modo di realizzarla e non per la derivazione etimologica.
Secondo il professor Rossi il termine deriva dal latino *passio* perché le pasimate "venivano allestite dalle famiglie una sola volta l'anno, durante la settimana Santa, proprio in quei giorni nei quali, per la morte del Redentore, tacciono le campane, si abbrunano gli altari e in chiesa si canta il passio"; interpretazione, quest'ultima, per me assai più convincente, e non solo per corrispondenza d'affetti con il suo autore.

***

Ed ora, soddisfatta la sete di cultura, vediamo di conoscere più da vicino la ricetta della *pasimata*, premettendo che, attese le molteplici varietà di esecuzioni, mi atterrò a quella illustratami a Sassi, dalla cara Maria Teresa Pucci e ripetuta da suo nipote Francesco.
Preparare la *pasimata* non è semplice, tutt'altro e spes-

so non riesce a modo, neppure impiegando il massimo zelo ed impegno. Molti cuochi e cuoche mi hanno riferito come, pur avendo sempre seguito la stessa ricetta, a volte sia venuta meglio, altre peggio.
Ciò per non scoraggiare qualche eventuale volontario, intenzionato a cimentarsi con questo dolce: sarà possibilissimo che inizialmente esso non soddisfi le sue aspettative (comunque, siccome gli ingredienti sono semplici e buoni, anche in questo caso, magari intinta nel caffè e latte, sarà certamente gustosa).
Cominciamo con il fornirne le dosi: esse, ricordiamo, andranno divise per cinque in quanto la *pasimata* andrà rimpastata cinque volte, per ognuna delle quali impiegheremo un quinto della dose complessiva data per i vari ingredienti (salve le particolarità via via descritte); con queste dosi si potranno ottenere 7/8 di questi dolci.
Ci procureremo allora:
2 chilogrammi di farina;
12 uova;
500 grammi di lievito madre;
800 grammi di zucchero;
150 grammi di burro;
150 grammi di olio di semi;
100 grammi di lievito di birra;
1 chilogrammo di uvetta;
una manciata di semi di anice;
½ bicchiere di rhum
e cominceremo la nostra trafila due giorni prima di quello stabilito per cuocere il dolce (la tradizione voleva fos-

se il sabato Santo).
La mattina di partenza mescoleremo il lievito del pane con 3 uova, 400 grammi di farina,1/4 del burro, 1/5 dello zucchero e un poco di olio e di rhum, lasciando lievitare, coperto da un robusto canovaccio, fino alla sera quando aggiungeremo all'impasto (da lavorare nuovamente), 400 grammi di farina, 25 grammi di lievito di birra sciolto in un po' di latte tiepido, 3 uova, 1/4 del burro, 1/5 dello zucchero, olio e rhum, facendo riposare l'impasto per tutta la notte, ancora coperto d un panno.
La mattina successiva rifaremo le aggiunte della sera precedente, da ripetere in serata (conservando un uovo per l'indomani), dopo aver lasciato la *pasimata* a lievitare per l'intera giornata In questa stessa sera metteremo l'uvetta a bagno in una scodella d'acqua e ce ne andremo a dormire.
Sarà così arrivato il giorno della cottura del nostro dolce, quando, dopo aver scolato e asciugato l'uvetta, la passeremo nella farina, aggiungendola alla pasta insieme a tutti gli ingredienti rimasti e – facoltativamente - ai semi di anice (richiesti dalla ricetta originale, ma al mio gusto non troppo graditi) e lavoreremo per l'ultima volta l'impasto.
Ora dovremo prendere delle alte taglie di alluminio (di circa 20/30 centimetri) da imburrare e cospargere sui lati con farina bianca; le riempiremo con l'imposto del dolce per un terzo / un quarto della loro capacità e lasceremo lievitare per l'ultima volta le nostre *pasimate* per almeno 3/4 ore dentro di esse fino a quando non si saranno sol-

levate visibilmente.
Il vedere le *pasimate* crescere è uno spettacolo da non perdere, onde consiglio ogni tanto di sollevare il panno con cui le avremo ricoperte, per guardarle.
Prima di metterle nel forno, la tradizione esigeva si ponessero al loro centro due foglie di alloro a formare una croce.
Si trattava all'evidenza di un'attività tale da non aggiungere nulla al prodotto, ma provvista di una funzione scaramantica e ben augurale: chi vorrà potrà compierla ancora: oltre tutto non costa nulla.
Ora passeremo le *pasimate* nel forno caldo a circa 180 gradi e le spennelleremo con acqua e zucchero sulla parte superiore, coprendole con carta stagnola, se tendessero a colorarsi troppo.
Saranno cotte quando, infilando nel composto uno stesso lungo, questo tornerà fuori asciutto.
Le faremo raffreddare chiudendole quindi in un sacchetto di plastica, se vorremo gustarle per più giorni consecutivi. Secondo la tradizione, le *pasimate*, cotte il venerdì o più spesso il sabato Santo, dovevano venir portate in chiesa la sera antecedente la Pasqua unitamente ad alcune uova, per essere - le une e le altre - benedette dal parroco. La mattina di Pasqua era usanza mangiare il dolce come colazione unitamente ad un bicchiere di vino bianco e ad un uovo benedetto i cui gusci venivano gettati nel fuoco perché la fiamma e le braci li incenerissero completamente: buttarli nella pattumiera era considerato sacrilegio.

La *pasimata* si può mangiare da sola, come dolce, accompagnata da vin Santo o anche inzuppata nel caffè e latte. Ho sentito di qualcuno solito spalmare su una fetta del nostro dolce pasquale della Nutella. È una variante estranea alla tradizione, ma la Nutella è così buona che può valere la pane di tentare.
Questa è la - con possibilità di varianti personali - la ricetta della *pasimata*.
Chissà se anche i miei lettori abbiano a sentire nel leggerla, come è accaduto a me nello scriverla, un inebriante sapore di caramello unito ad un indescrivibile profumo di giovinezza e di primavera?

Note
(79) SALVATORE BATTAGLIA, *op. cit. , XII, 766.*
(80) NICCOLÒ TOMMASEO, *Dizionario della Lingua Italiana,* Torino, 1861-1879.
(81) ILDEFONSO NIERI, *Vocabolario Lucchese,* Lucca, 1967 (rist,), 140.
(82) GOOGLE, voce *Pasimata della Garfagnana.*
(83) SALVATORE BATTAGLIA, *op. loc. ult. cit.*

La pasta con i fagioli neri (o messicani)

Non so se questa ricetta sia garfagnina: a me la faceva il nonno, garfagnino puro sangue, ma forse egli l'aveva imparata non nella sua terra d'origine, ma in Brasile, dove era emigrato, in cerca di fortuna, agli inizi del secolo scorso.
Dico questo perché l'elemento principale della ricetta sono i fagioli neri, (quelli proprio neri, non i borlotti né i rossi) detti anche *messicani* o *americani*, e questo particolare – insieme con la difficoltà a trovarli nei negozi fino ad alcuni lustri fa – mi fa pensare come questi potessero essere legumi diffusi in quel lontano Paese. Del resto sono anche bruttini, così piccoli e scuri e magari, in passato, potevano essere pure di basso costo, stante proprio il loro aspetto, per così dire, abbastanza vile.
Oggi, come altre cose, un tempo base d'una cucina povera – o costituenti addirittura il solo cibo giornaliero, tuttavia sufficiente alle famiglie per sfamarsi (come accadeva, ad esempio, in Garfagnana per la *polenta di neccio*) – anche i fagioli neri sono diventati più ricercati, di difficile reperibilità e di costo più elevato.
Come dicevo, quando d'estate, trovandomi a Sassi, sentivo il profumo del brodo di fagioli neri proveniente dal-

la casa del nonno, non perdevo l'occasione di salire da lui e di chiedergli con candore: "Nonno, mi invitereste a pranzo oggi?" (a quei tempi agli avi, e in molti casi anche ai genitori, si dava rigorosamente del 'voi').
Il nonno non faceva nessuna difficoltà (fra l'altro, con la moglie impiegata a Castelnuovo alle Poste, ed il cui orario di lavoro la costringeva a rientrare a casa, risalendo a piedi le *Lezze* (84), solo nel tardo pomeriggio, sarebbe stato costretto a mangiare da solo). Così all'ora di desinare ero da lui che mi versava un piatto di pasta e fagioni dal brodo scurissimo: io poi provvedevo a riprenderne altre due o tre volte. A quei tempi avevo una quindicina d'anni, forse meno, e trangugiavo le cose di mio gradimento senza minimamente preoccuparmi della loro esecuzione e, non essendomi ancora nata la passione per la cucina, non pensai mai neppure a chiedere la ricetta di quella pasta al nonno. Così, dopo la sua morte, non sapendo spiegarla a chi me la avrebbe potuta fare, non mangiai più la pasta coi fagioli neri, tra l'altro praticamente spariti dalla circolazione.
C'è stato bisogno della globalizzazione, dell'esplosione della domanda e dell'offerta, di *Internet* perché – unitamente ai prodotti più diversi e lontani, dal *cuscus* arabo al *sushi* giapponese, dagli *spaghetti di soia* cinesi alla *carne di canguro* dell'Australia – tornassero sul mercato i fagioli neri, oggi presenti regolarmente, quanto meno nei negozi e nei supermercati più riforniti. Per i motivi di cui ho parlato sopra, tuttavia, non posso attribuire la paternità di questa ricetta a mio nonno: può anche darsi

sia uguale alla sua o le si avvicini, ma potrebbe anche essere del tutto diversa da quella.
Di sicuro questa è una mia personale elaborazione di cui non posso scaricare su altri la responsabilità.

***

Dopo aver acquistato un sacchetto di fagioli neri secchi (non ne ho mai visti di freschi), si provvederà, la sera precedente, a mettere in ammollo la quantità ritenuta sufficiente per la nostra minestra, ovviamente variabile in ragione direttamente proporzionale al numero dei commensali e dei piatti che vorremo farne.
La mattina seguente verseremo in una pentola d'acqua i fagioli ammollati, insieme ad un pezzo di lardo o di pancetta o ad un osso di prosciutto.
Quando l'acqua bollirà aggiungeremo tre dadi di carne di buona qualità ogni due litri di liquido: questo consentirà di non mettere sale (se, assaggiandolo, sentissimo il brodo sciocco, potremo aggiungere qualche altro dado).
Siccome io gradisco il brodo un po' più denso, suggerisco, a chi la pensa come me, di mettere nell'acqua di cottura una patata sbucciata. Quando la prova assaggio ci testimonierà che i fagioli sono ormai cotti, toglieremo la patata e due terzi dei fagioli schiacciando l'una e gli altri e rimettendo il tutto nella pentola, nella quale, dopo un ulteriore breve tempo di ebollizione, butteremo la pasta.
Al riguardo ritengo fondamentale prestare attenzione al tipo di pasta da scegliere: secondo il mio modo di pen-

sare, non tutti i formati sono adatti per ogni preparazione, anzi, per me, ogni ricetta con la pasta (asciutta o in brodo) ne richiede uno diverso e di forma particolare (il pesto genovese esige le trenette, un sugo con le verdure fresche si sposa meglio con le farfalle, le cime di rapa sono perfette con le orecchiette e via dicendo); la pasta con i fagioli neri reclama, a mio parere, i ditali o i ditalini: sono quelli chiamati in Garfagnana rispettivamente *Paternostri* e *Avemarie*, ed annoverati da ogni pastificio degno di tal nome nella sua produzione (85).
Mio nonno usava gli spaghetti spezzandoli in modo tale da ridurli ad una lunghezza di 2/3 centimetri, ma, forse, ciò non dipendeva da un suo preciso gusto, ma era imposto dai tempi: cinquant'anni fa non c'erano certo le possibilità odierne di scegliere tra disparati formati di pasta e, inoltre, con le ristrettezze economiche dell'epoca, non si poteva andare tanto per il sottile, per cui si utilizzava quanto c'era a disposizione, badando a non sprecare nulla e lasciando da parte tanti distinguo (86).
Conseguentemente non mi sento di consigliare questa soluzione, anche se non intendo condannarla.
Quando la pasta avrà bollito per il tempo indicato sulla confezione, la verseremo nei piatti da portare in tavola, dove non ci saremo dimenticati di porre una bottiglia di olio extravergine d'oliva ed il macinino con il pepe nero, elementi indispensabili entrambi per valorizzare il nostro piatto. Sulla tavola ci sarà pure a disposizione, per chi lo vorrà, del parmigiano-reggiano, di cui addirittura qualcuno mette nella pentola le croste da lasciar cuocere

e disfare nel brodo: personalmente non gradisco né l'una né l'altra soluzione, ma si tratta di tesi assolutamente soggettiva, che non esclude la validità di quella scelta, per cui chi la condivide potrà certamente effettuarla ed aggiungere il formaggio senza paura di venir additato alla pubblica vergogna, come potrebbe accadere ove, ad esempio, ne venisse cosparso un piatto di risotto al tartufo bianco.

Il vino per la nostra minestra non dovrà essere troppo impegnativo: io vedo bene un Chianti giovane o un Bardolino.

Ancora una cosa: nessuna paura se la pasta con i fagioli dovesse avanzare nella pentola dopo aver servito o lasciato servire i commensali: anzi, io consiglio di farne più del necessario: a mio gusto, è addirittura più buona fredda che calda.

Note

(84) Impervia scorciatoia sulla mulattiera che collegava Castelnuovo a Sassi, attraverso lussureggianti selve di castagni, ricche di funghi.

885) Se non si potesse disporre dei ditalini, andrà peraltro ugualmente bene la cosiddetta 'pasta rotta' o 'mista' facilmente reperibile nei negozi di alimentari.

(86) Ho però trovato qualche valente cuoco sostenitore della soluzione adottata dal nonno, indipendentemente dalla ragioni economiche addotte.

La pasta fritta

Non ho ancora trovato una persona cui non piaccia la pasta fritta.
Nella sua estrema semplicità, questa ricetta, per me, può venir paragonata alla Nutella (la 'principessa' dei cibi; il principe, come si sa, è il pane), apprezzata ed amata da grandi e piccini a tutte le latitudini.
Chiamata con nomi diversi (*panzanella, crescenta, torta fritta, pane fritto, gnocco fritto, ficattola*) accompagna, con abbinamento perfetto, i salumi, sia toscani (lonza, finocchiona) che emiliani (coppa, salame, prosciutto, pancetta) ed è particolarmente gustosa con la spalla cotta, un salume tipico della zona di S. Secondo (in provincia di Parma), poco conosciuto e abbastanza difficile da trovare in Garfagnana, ma da consigliare vivamente di provare insieme ad essa a chi riuscisse a reperirlo.
In origine veniva fatta quando avanzava un po' della pasta destinata ad esser messa nel forno per ricavare il pane. Oggi, più spesso, viene impastata appositamente, anche perché non richiede l'utilizzo del forno e si può cuocere facilmente sul fornello di casa.
Per ottenerla servono unicamente della farina, del lievito di birra, un pizzico di sale e dell'acqua.

Dunque può esser fatta veramente da chiunque, anche da chi non sa friggere un uovo né preparare un riso in bianco.

Per prima cosa, volendo impastare un chilogrammo di farina, faremo sciogliere con le mani (dopo essercele debitamente lavate) 50 grammi di lievito di birra o due cubetti di tale prodotto, entro una scodella contenente un poco d'acqua tiepida. Fatto un monticello di farina con un buco al centro, vi metteremo un pizzico di sale, versando quindi il lievito con la sua acqua nel cratere del monticello di farina e cominceremo ad impastare il tutto, aggiungendo eventualmente, e poco alla volta, altra acqua tiepida, se l'impasto dovesse risultare troppo duro.

Ottenuto un composto di giusta consistenza (non solido, ma neppure allo stato liquido e semiliquido) lo copriremo con un canovaccio umido e lo faremo lievitare per un'ora, un'ora e mezza, senza toccarlo.

A questo punto, se la pasta si sarà piacevolmente gonfiata, raddoppiando anche più del suo volume iniziale, si potrà procedere a spianarla sul *tavoletto*; se invece il grado di lievitazione non dovesse convincerci, potremo reimpastarla, facendola lievitare di nuovo per ulteriori 40/45 minuti.

La spianeremo quindi con il matterello – o anche soltanto con le mani – non tirandola troppo sottile (è consigliabile darle un'altezza nell'ordine di cinque millimetri), la taglieremo a pezzi (quadrati o rettangolari) ovvero strappandola a tocchi, che faremo cuocere in una pentola con abbondante olio (o, meglio ancora, strutto) bollente.

Vedremo i nostri pezzi di pasta gonfiarsi sotto gli occhi e, quando avranno anche assunto un bel colore dorato chiaro, potremo levarli dalla padella con una mestola buca depositandoli sopra un foglio di carta assorbente per alimenti affinché perdano l'unto in eccesso. Cospargeremo con un po di sale i pezzi di pasta fritta e porteremo in tavola.
Una piccola variante di questa ricetta, ci permetterà di ottenere un prodotto più morbido: basterà aggiungere alla farina, al momento dell'impasto, una patata lessa schiacciata.
Come dicemmo, la 'morte' della pasta fritta è con il salume, ma essa è gustosissima e si abbina perfettamente anche a formaggi molli o stagionati e rappresenta pure un ottimo sostituto del pane, con una sola limitazione: fredda, perde molto della sua bontà ed è assai meno appetitosa rispetto a quando vien consumata calda o tiepida.

I peperoni

I peperoni appartengono alla famiglia delle *Solanacee*, come le patate e i pomodori e anch'essi non solo sono gustosi, ma anche capaci di apportare benefici effetti alla nostra salute. La presenza di potassio, fosforo, calcio e ferro, e specialmente l'alta concentrazione di vitamina A e C, determinano infatti una comprovata azione antiossidante ed antinvecchiamento ed un positivo effetto di prevenzione contro le malattie cardiovascolari (e pare abbiano anche un potere anticancerogeno). Inoltre le poche calorie (solo 22 su 100 grammi di polpa) rendono questo ortaggio molto indicato per perdere peso e per le cure dimagranti. Se dunque il consumo di peperoni è sicuramente consigliabile, bisogna ricordare come alcune persone possano trovarli indigesti. Poiché non sempre potremo sapremo se i nostri ospiti abbiano tale problema, basterà levare ai peperoni la buccia (cosa da fare dopo averli fatti appassire leggermente in forno): ogni problema di digestione sarà eliminato.
Come le patate, i peperoni furono importati nel XVI secolo in Spagna e da qui si diffusero presto in Europa, per venire in seguito coltivati in tutto il mondo, in molteplici varietà, raggruppabili in due grandi categorie: dolci e

piccanti. Noi ci dedicheremo ad illustrare due preparazioni con i primi, apprese dalla signora Liana Vanni di Vergemoli, moglie del commendator Selso Savoli, per circa mezzo secolo apprezzato Sindaco di Molazzana.

a) La peperonata garfagnina

Per eseguire la prima, tenendo presenti le indicazioni della signora Mariù Salvatori de Zulinani (87), inizieremo con il pulire i peperoni – da scegliere, anche per motivi cromatici di presentazione del piatto, di vari colori, verdi, rossi e gialli – togliendo i semi e la costa bianca interna. Quindi prenderemo delle cipolle tagliandole a rotelle; a parte, peleremo e spezzetteremo dei pomodori non troppo maturi. In una teglia da forno che possa venir coperta, realizzeremo un soffritto con olio e un po' di cipolla, ottenuto il quale adageremo i peperoni a pezzi e le cipolle affettate. Copriremo quindi la teglia, facendo cuocere a fuoco moderato il tempo sufficiente perché i peperoni si affloscino, senza perdere colore Si leverà ora il coperchio del tegame lasciando consumare il sugo rimasto nel recipiente, unendo quindi i pomodori pelati e spezzettati. Quando anche questi saranno parzialmente appassiti, la peperonata – che dovrà risultare mezza cotta e mezza cruda – sarà pronta. Ricordandoci di rigirarla con un cucchiaio di legno, potremo portarla in tavola per offrirla calda, come contorno, oppure fredda, accompagnata con pane casalingo od anche coniugata a fette di pane abbrustolito, abbinata ad un vino rosso giovane,

tipo un Chianti dei colli toscani o ad un Lambrusco Salamino di Santa Croce.

b) I peperoni ripieni

L'altra ricetta consiste nel farcire i peperoni ed offrirli ripieni. Per prima cosa prenderemo due peperoni quadrati, rossi o gialli, e li divideremo in quarti, mettendoli in una fondina, dopo aver levato i semi e le strisce biancastre all'interno. Si passeranno ora nel tritatutto 60 grammi di mortadella del tipo 'Bologna' e 150 grammi di carne di manzo o di vitello già lessata o arrostita (è infatti questa una ricetta realizzabile con gli 'avanzi', certamente da non scartare, solo per questo motivo); naturalmente si potrà anche utilizzare della carne fresca macinata: in tal caso, la faremo cuocere con un soffritto di olio e cipolla lasciandola raffreddare completamente. Uniremo ora alla carne due cucchiai colmi di parmigiano-reggiano (l'impiego del pecorino potrebbe dare alla nostra pietanza un gusto un po' troppo forte: in mancanza del parmigiano, si potrà utilizzare del formaggio di vacca garfagnino stagionato), uno o due cucchiai di pangrattato inzuppato nel latte, un ciuffo di prezzemolo ed uno spicchio d'aglio (entrambi tritati) ed un pizzico di sale e di pepe. Prenderemo ora due uova intere ed una chiara, sbattendoli insieme senza montarli troppo e ne uniremo i due terzi al precedente impasto, da lavorare per bene, distribuendolo, schiacciato delicatamente con le mani, all'interno dei quarti di peperone, sopra i quali mettere-

mo qualche cucchiaino delle uova rimaste ed una spolverata di pane grattugiato. Disporremo ora in una teglia da forno, uno accanto all'altro, i peperoni con la parte ripiena rivolta verso l'alto, aggiungendo una discreta quantità d'olio (60 grammi circa), muovendo un poco la teglia perché si spalmi meglio e infomeremo per tre quarti d'ora in forno pre-riscaldato a 160 gradi.
Se li offriremo da soli, accompagneremo con un vino bianco o un rosato secco, altrimenti con il vino scelto quale abbinamento del piatto cui i peperoni ripieni faranno da contorno.

Note
(87) MARIÚ SALVATORI DE ZULIANI, *op. cit.*, 159.



La polenta (di granturco)

Quando Cristoforo Colombo mise piede in America Centrale, vide gli Indigeni coltivare una pianta sconosciuta, ma impiegata come principale alimento della popolazione, ed apprezzata al punto di aver avuto templi elevati in suo onore. Naturalmente fece trasportare quella pianta in Spagna e così l'Europa conobbe il mais, certamente una meravigliosa creazione dell'uomo, da attribuirsi ai Guatemaltechi. Il granturco infatti non è una specie naturale, ma deriva da altre, via via incrociate e selezionate, fino ad arrivare al ben noto prodotto alimentare. In Italia esso iniziò a diffondersi verso la metà del XVI secolo, venendo chiamato con i nomi di *frumentone, melica* e, più spesso *granoturco.*

Quest'ultimo termine, diffuso anche da noi, è tuttavia improprio: la Turchia non c'entra niente, men che meno come patria o terra di origine del mais. Quella parola significava più semplicemente 'grano forestiero'; infatti la gente, nel '500 usava la parola *turco* come aggettivo per indicare cose straniere, venute da lontano, da luoghi ignoti (88).

Attualmente nel nostro paese, circa il 30% della produzione di mais è destinato all'alimentazione umana, il

60% a quella animale, il rimanente a semina e ad usi industriali.

***

E ora parliamo della polenta, cibo in grado di sfamare, in passato, intere generazioni di nostri connazionali e idonea, in molti casi, a sostituire degnamente il pane, sfatando subito una voce calunniosa da cui per lungo tempo è stata circondata.

Sino agli inizi del secolo scorso, infatti, la polenta era ritenuta responsabile di una grave malattia, la 'pellagra', sovente mortale (oggi fortunatamente debellata e presente solo nei trattati di storia della medicina), da cui venivano colpiti specialmente quanti si alimentavano pressoché esclusivamente di questo prodotto.

Alla fine del Settecento l'Italia era il Paese più bersagliato dal morbo, diffuso in particolare nelle regioni del Nord, Veneto in testa, dove i contadini, non avendo altre possibilità per nutrirsi, osservavano una dieta basata su due, tre chili di polenta al giorno.

Da qui a ritenere il mais responsabile della malattia, il passo era breve. Ma, così facendo, si confondeva la causa con l'effetto. Perché l'elemento scatenante della pellagra è da ricercare nella mancata assunzione da parte del corpo della vitamina PP (pur presente nel mais, ma non assimilabile – se non dopo opportuni trattamenti, ignoti in passato – dall'intestino dei mammiferi non ruminanti, come gli esseri umani).

Dunque, mangiando solo mais, il nostro corpo non assume la vitamina PP, la cui mancanza è causa prima della pellagra. Ma allora, a cagionare la malattia non era il mais, quanto piuttosto l' alimentazione insufficiente o squilibrata. Essa, se limitata a a questa graminacea, non forniva all'organismo tutti gli elementi indispensabili, poiché alcuni di questi (anche se pochi) non erano presenti nei chicchi di granturco (o, se lo erano, non potevano venir assimilati dall'uomo).
In sostanza, non era la semplice assunzione del mais a provocare la malattia, come si credeva un tempo, ma il diverso fatto di non aggiungere ad esso, nella dieta, alimenti contenenti la vitamina PP quali, tra gli altri, il fegato degli animali, la carne dei loro muscoli, il lievito di birra, alcune verdure.
Assolto da questa accusa, il mais (e conseguentemente la polenta) è stato imputato di poter causare altre pericolose malattie (*in primis* il tumore all'esofago) per la possibile presenza nei chicchi di *fumonisine*, sostanze tossiche in grado di intaccare le spighe.
Oggi questo allarme – lanciato dal C.N.R. – è stato molto ridimensionato e meglio precisato: se da un lato si sono riconosciute le *fumonisine* come possibili (se pur non certe né probabili) sostanze cancerogene (ma non più di quanto lo siano i telefoni cellulari), dall'altro si è anche accertata l'innocuità del mais nazionale (controllato per tutta la filiera, dalla semina alla commercializzazione) e della conseguente assenza di rischi per il consumatore italiano.

Naturalmente non si dovrà abbassare la guardia per giungere quanto prima (questo era lo scopo primario dell'allarme del C.N.R.) ad una etichettatura di tutto il granturco in commercio, onde conoscerne la presenza o meno di *fumonisine* e, in caso positivo, per sapere la loro quantità percentuale, in considerazione dei diversi dosaggi acquisibili da bambini, adulti e celiachi.
Finita la lezione di medicina, passiamo a parlare delle preparazione della polenta per la quale utilizzeremo il *formentón* otto file della Garfagnana, una varietà di mais insignita dell marchio I.G.P. (*Indicazione geografica protetta*), coltivata solo nella valle del Serchio, con una resa di molto inferiore a quella dei mais ibridi (circa 18 quintali per ettaro contro i 150 degli altri), ma tale da restituire in bontà quanto perde in resa.

***

Considerando di fare una polenta per sei persone, metteremo sul fuoco un paiolo con un litro e mezzo di acqua e sale portando il liquido ad ebollizione, versando quindi a pioggia 600 grammi di farina gialla da mescolare in continuazione col *mestón* per evitare la formazione di grumi. Continueremo la cottura a fuoco medio, sempre rigirando, per almeno per 40/50 minuti, fino ad ottenere un composto liscio, omogeneo, ma di una certa consistenza; insomma non dovrà esser tanto dura da tagliarsi solo con il coltello, né, come ho visto fare spesso, discretamente molle, della corposità di un semolino.

Per questo gradueremo la quantità d'acqua e di farina, aumentando rispettivamente i due ingredienti nel paiolo nel caso ci sembri troppo soda o troppo tenera: in ogni caso l'eventuale acqua aggiuntiva dovrà esser bollente. Per questo motivo, mentre cuoceremo la polenta, avremo cura di tener sempre sul fuoco, a portata di mano, un po'd'acqua in ebollizione.
La polenta sarà cotta quando si staccherà facilmente dalle pareti del paiolo. La rovesceremo allora sul *tavoletto* di legno e la faremo a fette.
Un tempo questa operazione era un rito, cui attendeva di solito il capo-famiglia. Egli divideva la polenta in grandi spicchi, mettendosene uno alla volta, senza scottarsi, sul palmo della mano sinistra, al cui pollice aveva legato uno spago sottile, lasciando pendere l'altra estremità.
A questo punto impugnava con la mano destra la parte libera del filo, passandola sullo spicchio di polenta e lasciando cadere sul tavolo tante belle fette fumanti.
Oggi quasi più nessuno adotta questo sistema (molto interessante anche da vedersi) e, al più, la polenta viene affettata con un apposito strumento dato da un rametto di legno flessibile di una cinquantina di centimetri, piegato ad arco e tenuto alle estremità da un cordino destinato alla bisogna. In ogni caso la polenta, su qualunque piano venga versata dal paiolo, prima d'esser affettata, dovrà aver l'aspetto di una bassa cupola: mi ribolle il sangue quando la vedo portare in tavola all'interno di una capace zuppiera, dalla quale viene estratta con un grosso cucchiaio per fare le singole porzioni.

Allo stesso modo, poiché questa preparazione è un rito, dal sapore antico, di racconti davanti al camino, di fredde serata riscaldate solo dal crepitio dei ciocchi, non amo il ricorso alle farine istantanee, anche se temo che esse, con i frenetici ritmi della vita moderna, il progressivo diminuire della passione della gente per la buona cucina ed il sempre minor tempo a disposizione per chi vi si voglia dedicare, finiranno per avere il sopravvento sulla vecchia e cara polenta tradizionale

***

La polenta di granturco non è un piatto da mangiare da sola: oddio, tutto è possibile, ma non è questo il suo normale impiego. Essa sarà dunque ideale completamento del formaggio garfagnino, delle trote fritte, di un coniglio o di uno spezzatino con le olive, di un piatto di funghi trifolati o uno di merluzzo. Sarà ottima fritta o al forno, cosparsa di un ragù di carne o di funghi porcini ed eccellente gustata fredda, intinta nel latte caldo. Deliziosa quella *incagiata* di cui parleremo tra pochissimo. Una raccomandazione: non si deve mai lasciar raffreddare la polenta nel paiolo di rame, né mangiare le croste che, raffreddando, si sono rapprese e attaccate alle pareti del paiolo.
Qualunque preparazione fatta nel rame non stagnato diventa velenosa, se lasciata raffreddare all'interno del recipiente.
Uomo avvisato...

a) La polenta incagiata

Nel precedente capitolo mi ero riservato di parlare della polenta *incagiata*, il cui nome farebbe pensare ad un prodotto a base di formaggio garfagnino (*cagio*, come è noto, è per antonomasia, il formaggio, vaccino o pecorino, prodotto in famiglia con il latte di pecore e mucche delle nostre stalle, fatto stagionare dentro il *cassin* (89) in modo da assumere la classica forma tondeggiante di sette/otto centimetri di altezza per 20/25di/larghezza).
Non è così.
Il formaggio in questa ricetta non manca, ma in essa il *cagio* non svolge un ruolo esclusivo, e neppure primario, prevalendo invece altri ingredienti con cui il formaggio si fonde contribuendo a rendere questo cibo complesso, sostanzioso ed eccezionalmente buono.

***

Partiremo con il fare una polenta leggermente più morbida di quella descritta nelle pagine precedenti (più adatta ad essere usata in sostituzione del pane).
Si procederà ora a realizzare un battuto di odori (carota, cipolla, sedano, aglio, alloro e prezzemolo) da far soffriggere con olio o burro, aggiungendo quindi carne trita di manzo e di maiale, dei funghi porcini secchi, precedentemente ammollati in acqua tiepida (da versare nel recipiente del sugo), qualche pezzo di salsiccia e dei pomodori maturi ovvero dei pelati (o anche della passata

allungata con un poco di acqua tiepida).
Quando il sugo sarà pronto (lo potremo stabilire vedendolo abbastanza ristretto e senza più il colore chiaro ed il sapore acquoso), metteremo la polenta calda nei vari piatti di portata (essendo più tenera di quella 'semplice', potremo ben utilizzare il cucchiaio!) e la ricopriremo con questo sugo, aggiungendo per ultimo il formaggio grattugiato.

***

Una variante, solo di forma, non di sostanza, consiste nel mettere in una pirofila uno strato alternato di polenta, sugo e formaggio, creando una sorta di lasagne di polenta, da passare quindi in forno per una trentina di minuti.
Come si sarà notato, parlando in precedenza della polenta 'semplice', non si dettero indicazioni per il vino: infatti questo dipenderà dal piatto cui la polenta verrà abbinata. Non è così per quella *incagiata*, da gustare come piatto autonomo.
Accompagneremo allora ad essa un buon rosso, tipo un Chianti, un rosso di Montalcino o uno delle colline lucchesi.

Note:
(88) In questo senso anche G. DEVOTO-G.C. OLI *Dizionario della lingua italiana*, Le Monnier, Firenze, 1971, 1042.
(89) Si tratta di uno stampo alto e rotondo, simile ad un setaccio senza la rete centrale.

Il pollo al mattone

A Castelnuovo Garfagnana, in piazza Umberto I, vicino al mitico *bar Baiocchi*, si trovava, sino ad alcuni anni fa, un negozio di casalinghi, particolarmente fornito.
Qui mio padre aveva acquistato il 'mattone' (definito però dal negoziante *pietrón*) per cuocere il pollo. Si trattava di uno strano oggetto, dalla forma simile ad un panettone posto in orizzontale, diviso in due parti irregolari, ma perfettamente sovrapponibili, realizzato con terracotta refrattaria (una sorta di laterizio, da cui il nome), adatto per esser messo in forno (90).
Con esso si poteva cucinare un ottimo pollo arrosto, con pochi grassi, digeribile e dietetico, certamente apprezzabilissimo ancora oggi.
Il metodo di cottura, molto semplice, prevedeva di pulire, lavare ed asciugare il pollo, ungendolo quindi esternamente con burro o olio e introducendo in esso alcuni rametti di rosmarino, qualche foglia di salvia, uno spicchio d'aglio. A questo punto si cospargeva il pollo di sale e pepe (mettendone un poco anche nella pancia dell'animale) e lo si adagiava nella parte inferiore del *pietrón*, insieme a qualche altro rametto di rosmarino e ad un mezzo bicchiere di vino bianco, ponendo quindi la parte

superiore su quella inferiore del contenitore, facendole combaciare e mettendo il pietrone nel forno a 180 gradi, lasciandovelo per un'ora, un'ora e mezza, eventualmente controllando per accertarsi dell'avvenuta cottura. Lo si portava quindi in tavola insieme ad un vassoio di patatine fritte o un conchino di insalata mista, accompagnandolo con un bicchiere di vino rosso non troppo alcolico, sui 12 gradi.

Note

(90) Oggi questo strumento è introvabile, ma nei migliori negozi di casalinghi ne esistono di simili (alcuni addirittura con la forma di un pollo), più belli e raffinati, ma senza il fascino dell'originale *pietrón*. Di questo oggetto parla anche Mariù Savatori De Zuliani (*op. cit.* , 85) definendolo 'mattone' e dichiarando la ricetta tipica della Garfagnana, ma dando però dell'uno e dell'altra un'illustrazione parzialmente diversa. L'Autrice infatti descrive il mattone come "un largo piatto rotondo, dal bordo alto un centimetro fatto di terracotta da mattoni, fornito di un pesantissimo coperchio delle stesso materiale. Sul piatto si poneva il pollo aperto a metà e cosparso di olio, sale e odori, coprendolo con il coperchio che lo comprimeva fin quasi a schiacciarlo, per agevolarne la cottura al forno".

Le polpette di carne

Benché non sia di natura polemico, non posso iniziare a parlare della polpette, ricetta nota e diffusa in tutta Italia e non solo in Garfagnana – dove, comunque, riveste le caratteristiche della abitudinarietà – senza esprimere la mia disapprovazione circa il modo venuto ad affermarsi per preparare questa specialità gastronomica, uno dei piatti 'poveri' della nostra cucina, ma – allo stesso tempo – uno dei più simpatici e gustosi.
Perché oggi, anche in cucina, domina un senso di schizzinosa fatuità, per cui si deve sempre ricorrere a preparazioni manierate, ottenute impiegando ingredienti rari e semisconosciuti, acquistati a prezzi da capogiro, in negozi di lusso. Insomma, una buona pasta asciutta, un ragù di carne, una fettina di manzo indorata e fritta vengono snobbati dalle nuove cuoche (e cuochi), tendenti a riempirsi la bocca solo parlando di *foie gras, mousses, tournedos, sartrù di riso, caviale, astici* e simili cose, buone, per carità, ma certamente distanti anni luce dalla cucina tradizionale delle nostre nonne, abituate ed esperte a far uso – e perché no? – a riutilizzare, in modo gustoso e piacevole, tanti ingredienti ormai molto spesso destinati, nella migliore delle ipotesi, a sfamare il gatto o il cane

di casa. Per le polpette, poi, questa abitudine, raggiunge l'apice. Intanto, oggi, specie se vi sono ospiti, vengono offerte a tavola molto raramente e, quando ciò accade, la loro realizzazione parte, non dalla riutilizzazione di carne già cotta (ohibò!), ma dall'acquisto di un pezzo intero di polpa di prima scelta, nel negozio del macellaio al quale si dovrà chiedere un taglio di filetto, di reale, di cappello del prete, da tritare sotto i nostri occhi, perché, diversamente, si mangerebbe una cosa cattiva!

Si sarà già compresa la mia propensione per un'altra scuola di pensiero per la quale le polpette non possono tradire la loro origine, essendo figlie – legittime, ultralegittime –della carne avanzata il giorno prima o dal pasto precedente, certamente ancora ottima, se correttamente conservata ed utilizzata.

Al riguardo è imperativo categorico fare, in ogni caso, polpette con prevalenza assoluta di carne: l'etimologia della parola, derivante dal latino *pulpa* 'carne', non lascia dubbi in proposito.

***

Orbene, quando, dopo un pranzo o una cena, siano avanzati dei pezzi di carne (in particolare di bistecche, di bollito, di brasato o di arrosto), sarà nostra cura provvedere a triturarli, impastando il macinato con due uova, un pizzico di sale e di pepe e, se piace, con una piccola cipolla finemente tritata. Prenderemo ora la mollica di un paio di panini (meglio se all'olio) e la bagneremo con un

poco di latte, strizzandola con le mani; vi aggiungeremo del formaggio parmigiano grattugiato, unendo il tutto alla carne che continueremo a lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo.
Secondo la regola tradizionale, il peso della carne deve superare di circa quattro volte quello degli ingredienti aggiunti, dunque per 4 persone utilizzeremo circa 500 grammi di carme e un etto, un etto e mezzo di pane e formaggio.
Dopo aver bene impastato i vari ingredienti (nulla vieta di utilizzare insieme vari tipi di carne, anzi in tale ipotesi potremo ottenere un piatto ancor più saporito), procederemo a modellare le polpette per la cui forma non avremo altro imbarazzo se non la scelta dettataci dalla fantasia: infatti esse possono essere sferiche, appiattite, cilindriche, a uovo: secondo il mio giudizio personale, quelle tonde sono le più belle, quelle piatte le più semplici da ottenere e da cuocere.
Ora spargeremo su un foglio di carta gialla da macellaio, ovvero in un piatto largo o – meglio ancora – in un vassoio di cartone, tipo quelli usati per appoggiarvi le torte o le paste, una buona manciata di farina bianca, posandoci poco alla volta le nostre polpette, girandole più volte, affinché ne restino cosparse.
Nel frattempo avremo fatto scaldare in una larga padella antiaderente (o, comunque, dal fondo spesso e pesante) mezzo bicchiere di olio d'oliva; qui adageremo le polpette, avendo cura di non comprimerle troppo fra loro, facendole indorare da tutte le parti a fuoco piuttosto bas-

so, per evitare di far bruciare tutto ed esser costretti ad andare a mangiare in pizzeria.
Poiché la carne è già cotta, non occorrerà far trascorrere molto tempo perché le polpette siano pronte: al riguardo ci sarà d'aiuto il nostro occhio: esso, vedendole ben colorite, ci darà la certezza di poterle levare dal fuoco e servirle.
Se quella ora data è l'esecuzione più semplice, è anche possibile portare in tavola le polpette in umido, anziché fritte. Optando per questa diversa soluzione, dovremo versare nella padella le polpette ormai pronte secondo la precedente ricetta, aggiungendo due mestoli di brodo con due cucchiai di concentrato di pomodoro ed un trito di prezzemolo, capperi, acciughe con una grattatina di scorza di limone, portando ad ebollizione e coprendo quindi il tegame, lasciando sobbollire per mezz'ora circa.
Per il vino posso dare solamente indicazioni di massima: infatti la scelta fra questa o quella bottiglia dipenderà molto dalla carne utilizzata per le polpette: se avremo avanzato del brasato, sarà adatto un vino di maggior corpo, rispetto al caso in cui si sia utilizzato del bollito, ma – in ogni caso – è consigliabile un vino rosso non eccessivamente strutturato.
Anche per il contorno d'accompagnamento occorrerà distinguere il caso in cui si offrano polpette fritte da quello in cui si sia optato per farle in umido: nella prima ipotesi vedo bene delle patate fritte tagliate a fiammifero o un'insalata di *misticanza* (91), nella seconda consiglie-

rei di accostare dei broccoletti, degli spinaci (lessatati o come sformato), del purè di patate o delle carote al burro.

Note

(91) Insalata rustica, condita con olio, sale aceto, a base di erbe varie (indivia, rucola, crescione, cicoria selvatica, finocchietto selvatico, erba noce, salvastrella, creste di gallo, tarassaco, raperonzoli, barba di prete ed eventuali erbette di prato). Qualcuno vi aggiunge anche del succo di limone e qualche filetto di acciuga. Esiste anche una variante che prevede la ripassatura della *misticanza* in padella.

Le polpette di patate al forno

Questa ricetta, con ogni probabilità, viene preparata non solo in Italia (e, qui, praticamente in ogni regione), ma anche ad altre latitudini, ovunque esista la coltivazione della patata, a cui un grande esperto di cucina (se non ricordo male, si trattava di Gualtiero Marchesi), riservava il titolo di 'Sua Maestà'.

Questo meraviglioso tubero è originario dell'America centro-meridionale (Messico, Perù, Bolivia e Cile) e fu importata nel XVI secolo dagli Spagnoli in Europa; qui si diffuse a cominciare dal Settecento, diventando ben presto una vera 'regina della tavola' per la sua bontà e per i mille modi in cui può essere cucinata.

A pensarci bene la sua squisitezza è un suo prezioso segreto, tenuto gelosamente nascosto e chissà come scoperto dall'uomo, che iniziò a coltivarla, procedendo verosimilmente a continui innesti. Infatti non si conoscono varietà spontanee di questa pianta e si ignora da quale specie originaria sia nata la patata commestibile.

Se si considera poi come le sue parti verdi (foglie e germogli verdi dei tuberi) contengano la *solanina*, un alcaloide velenoso, in grado di causare intossicazioni con dolori addominali, diarrea ed essere, nei casi più gravi,

addirittura letale, mentre i tuberi crudi sono praticamente immangiabili, viene da chiedersi come sia stato possibile all'uomo arrivare a comprendere la eccezionale bontà e versatilità di questo impareggiabile dono della natura.

Ormai diffusa in tutto il mono – dove, se si escludono i cereali, è il prodotto agricolo più consumato – può servire da contorno a molteplici secondi piatti di carne o pesce, come sostituto del pane, quale base per piatti unici nonché per antipasti, primi, torte (dolci e salate), senza perdere la sua caratteristica di prodotto 'povero', nel senso di poco costoso.

La stessa qualifica di cibo 'povero', ma assolutamente delizioso, va attribuita anche alle polpette ottenute con le patate, inserite volutamente in questo volume.

Anch'esse, pur non potendo esser ritenute un piatto tipico della Garfagnana, vengono fatte spesso nella nostra valle, meritando, per tale ragione, un posto d'onore nella cucina garfagnina.

Dunque ci è parso gusto chiarirne la ricetta - certamente economica, ma allo stesso tempo, gustosa, nutriente e ricca di calorie - ai nostri lettori; pazienza se poi la conosceranno già o se potranno gustarla anche altrove.

***

Dopo aver lessato in acqua salata un chilogrammo di patate, le sbucceremo e provvederemo a schiacciarle con una forchetta.

Si unirà quindi ad esse una buona dose di formaggio par-

migiano ed altrettanta di pecorino piccante (diciamo 150 grammi per ciascun tipo di formaggio), due o tre uova intere ed un trito di aglio, prezzemolo e un pizzico di peperoncino, formando un impasto di una certa consistenza (cioè né eccessivamente duro, né troppo molle al tatto).

Con questo impasto faremo delle polpette grandi quanto un mezzo pugno, disponendole su una teglia da forno, sul cui fondo avremo avuto cura di versare un filo di olio d'oliva.

Metteremo ora la teglia all'interno del forno ben caldo, lasciando cuocere fino a quando vedremo formarsi sulle nostre polpette una bella crosticina dorata.

Guarniremo le patate con insalata o radicchio e accompagneremo il nostro piatto con un vino rosso, giovane e secco, come un Chianti delle colline toscane, in Dolcetto di Ovada o un Barbera dell'Oltrepò pavese.

I pomodori ripieni di riso

Dovremmo mangiare tutti più pomodori.
È questo il comandamento suggerito dalla lettura di articoli e testi a carattere scientifico (e non soltanto divulgativo) sulle virtù di questa *solanacea*, autentico frutto miracoloso, originaria del Perù, ma ottimamente ambientatasi anche da noi, in grado di arrecare innumerevoli benefici alla nostra salute.
Ad avviso degli studiosi, le proprietà terapeutiche del pomodoro si esaltano in quelli di provenienza biologica e in quelli cosiddetti 'neri' (per il colore più scuro della buccia): ciò è probabilmente vero, ma sembra sia altresì indubbio come anche quelli coltivati nell'orto, direttamente da noi o acquistati dai nostri agricoltori, possiedano molte di tali qualità medicinali.
Tali doti vanno, da generici poteri digestivi e diuretici, a capacità protettive della vista (collegate al loro contenuto di *betacarotene*), dall'idoneità a tenere sotto controllo il tasso di colesterolo nel sangue. a quella di aiutare l'organismo a perdere peso.
Tuttavia i benefici apportabili dai pomodori alla nostra salute non si limitano a questi, pur importanti effetti, ma si sostanziano, soprattutto, in accertate proprietà antios-

sidanti, antitumorali e di prevenzione di patologie cardiache.
Infatti la presenza in essi di abbondante vitamina C conferisce loro la capacità di ridurre del 29% i rischi di malattie cardiocircolatorie, mentre il *licoprene*, di cui sono ricchi, svolge comprovate proprietà preventive anticancro (in particolare dei tumori all'intestino ed alla prostata), rallentando inoltre lo sviluppo dei radicali liberi, svolgendo così un importante ruolo contro l'invecchiamento.

***

I pomodori sono di varie qualità e molteplici sono anche i modi per gustarli, potendo esser consumati freschi, secchi, cotti in padella o al forno, sotto forma di salse o passate, secondo modalità e preparazioni più o meno complesse.
Siccome non mi risulta l'esistenza di una ricetta tipica garfagnina a base di pomodori, mi limiterò ad illustrarne due, viste, a volte, nelle trattorie e ristoranti della nostra valle, nelle sagre paesane, o gustate a casa di amici, consistenti nel presentarli svuotati e riempiti di un composto a base di riso.
Per la prima esecuzione si dovrà innanzitutto far cuocere il riso nell'acqua salata, scolandolo 'al dente'. Lo condiremo quindi con un uovo intero (tuorlo ed albume), un poco di noce moscata grattugiata, abbondante formaggio parmigiano ed aggiungendo, se dovesse risultare

troppo morbido, una quantità di pan grattato sufficiente a renderlo più consistente.
Si procederà ora a tagliare in due metà i pomodori; al riguardo potremo scegliere tanto quelli tondi come quelli oblunghi cilindrici (io preferisco i primi), scavandoli e gettando polpa e semi, facendoli quindi scolare finché non abbiano perso la loro acqua. Con l'impasto preparato in precedenza riempiremo i pomodori, sopra i quali spargeremo un velo di pane grattugiato.
Il composto ora descritto potrà essere utilizzato anche per riempire (dopo averli puliti e svuotati della loro parte interna) peperoni e zucchini così come l'impasto descritto a proposito di quest'ultima ricetta, potrà venir impiegato per riempire i pomodori.
Presa ora una teglia, ne ungeremo di olio il fondo e vi adageremo i pomodori, uno vicino all'altro, passandoli quindi in forno caldo a 160 gradi con il ripieno voltato verso l'alto. Si lascerà cuocere per circa tre quarti d'ora e si porteranno in tavola caldi.
Come molte altre preparazioni a base di verdure, anche i pomodori ripieni costituiscono fondamentalmente un contorni a piatti più importanti, sulla base dei quali si sceglierà il vino più adatto a fungere da abbinamento. Nel caso decidessimo peraltro di servire i nostri pomodori da soli, consiglio di accompagnarli con un bianco giovane, tipo un Orvieto, un Soave o un Pinot Chardonnay, serviti ad una temperatura non superiore a 10 gradi.

***

L'altra ricetta prevede si prendano dei bei pomodori rotondi maturi, tagliando loro il coperchio (cioè la parte opposta al picciolo). Questa preparazione mi fu insegnata dal dottor Roberto Galeazzi, valente chirurgo e gastronomo spezzino, ma cultore anche della cucina garfagnina.

Si scaveranno ora accuratamente senza romperli, sia i pomodori, sia il coperchio, mettendo in un conchino la polpa grossolanamente tritata, i semi e l'acqua di vegetazione. Aggiungeremo un cucchiaio di riso crudo per ogni pomodoro, due spicchi di aglio schiacciati (da togliere in seguito) una spruzzata di olio extravergine di oliva, sale, pepe, un po' di prezzemolo o basilico o, ancor meglio, di *empitella*, aroma più rispondente al gusto garfagnino.

Verseremo adesso un poco di olio in una teglia da forno, disponendovi i pomodori leggermente salati e riempiti, non completamente, con il contenuto del conchino, ponendo su ognuno di essi il coperchio. Prederemo ora una o due. patate, le sbucceremo e le taglieremo a pezzetti sottili, da lasciar cadere tra i pomodori.

Verseremo sul tutto la polpa, l' acqua di vegetazione e il riso avanzati, eventualmente aggiungendo ancora un filo di acqua.

Si infornerà a 180 gradi per 40 minuti circa, servendo i pomodori tiepidi o freddi.

Quanto al vino, varranno le indicazioni date per la precedente ricetta.

I ravioli

Parlando di ravioli e di tortelli (nel *dialetto* garfagnino *tordelli*) mi ha sempre colpito il diverso, antitetico, significato attribuito in Emilia ed in Garfagnana ai vocaboli che identificano queste due paste ripiene.



Per gli abitanti della Valle del Serchio infatti i ravioli sono ottenuti principalmente con ricotta e spinaci, mentre i *tordelli* presentano un ripieno a base di carne; per gli emiliani è esattamente il contrario. I Dizionari del-

la lingua italiana consultati sono abbastanza ambigui e non risolvono il problema, definendo entrambi i termini come "pasta all'uovo ripiena di carne o ricotta e verdure". Solo il Passerini Tosi sembra prendere posizione a favore della tesi emiliana. In questa sede, peraltro, ricordando, da un lato, la derivazione della lingua italiana dal dialetto toscano e, dall'altro, come si stia parlando di ricette garfagnine, riteniamo giusto accogliere l'interpretazione secondo cui i *ravioli* sono ripieni di ricotta e spinaci e i *tordelli* di carne, invitando comunque i nostri lettori che dovessero recarsi a mangiare in Emilia (specie nelle province di Parma e Piacenza) a ricordarsi della differenza terminologica illustrata per non trovarsi davanti un piatto diverso dalle aspettative e dalla creduta ordinazione.

La maggioranza degli Autori consultati fa derivare la parola *raviolo* dal latino medievale *rabiola* 'piccola rapa'per la forma tondeggiante della pasta ripiena (92), ma c'è anche chi pensa, sempre richiamando la forma del raviolo, ad un'origine da *raveggiolo* 'piccola forma di cacio, da mangiar fresco con il pane (93). Siccome considero la mancata soluzione di questo conflitto di opinioni non tale da togliere l'appetito ed il sonno ai lettori, passo senz'altro a descrivere il procedimento per preparare questa ricetta, decisamente squisita.

Rimandando, per la preparazione della pasta, a quanto diremo allorché si illustrerà la ricetta dei *tordelli*, dedichiamoci ora a descrivere il ripieno dei *ravioli* – che è poi quanto li caratterizza e diversifica dalle altre paste

ripiene – dando le dosi sufficienti ad ottenerne per cinque/sei persone.

***

Lasciata la pasta (cui avremo dato l'aspetto di un pane) a riposare sotto un canovaccio perché non secchi, saleremo, strizzeremo e triteremo finemente trecento grammi di spinaci lessati (94) e li ripasseremo in padella con una noce di burro, qualche foglia di salvia e un pizzico di sale.
Stiepidite le verdure, aggiungeremo la ricotta (300 grammi), 2 uova, un etto di parmigiano-reggiano stagionato grattugiato, un po' di noce moscata, sale e pepe, mescolando il tutto fino ad ottenere un impasto caratterizzato da una certa morbidezza.
Dopo aver tirato la pasta, con il matterello (o con l'apposita 'macchina') la taglieremo in sfoglie più o meno di una decina di centimetri di larghezza per una cinquantina circa di lunghezza (se ci avvarremo della macchina per la pasta, dovremo preoccuparci solo della lunghezza delle sfoglie, poiché, ovviamente, la loro larghezza non potrà mai eccedere quella dei rulli dello strumento).
Disporremo le sfoglie sul tavolo di cucina o su un'asse di legno, collocando, a distanza di 5/6 centimetri l'una dall'altra, tante palline di ripieno posizionandole in modo da poter rivoltare la sfoglia sopra di esse coprendole completamente. Fatti combaciare con le mani i due opposti lembi di pasta, schiacceremo con un dito la

sfoglia tra le varie palline e, con uno stampo quadrato o circolare, ricaveremo tanti singoli ravioli.
Questa preparazione, diversamente dai *tordelli*, non ammette il brodo per cui, una volta fatti, li faremo cuocere in una pentola d'acqua salata scolandoli 'al dente' e condendoli con burro, fuso in un pentolino unitamente a qualche foglia di salvia, ovvero con un buon sugio di funghi o di carne. Un vino rosso di non elevata gradazione accompagnerà bene questo eccellente piatto.

Note
(92 G. DEVOTO – G.C. OLI, op. cit., 1885.
(93) ENRICO MESTICA, op. cit., 1359.
(94) In mancanza (o anche al posto) degli spinaci, si potranno utilizzare le foglie di biete ed anche le cime di ortica: queste ultime, in particolare, renderanno i tordelli ancor più delicati.

La rosticciana con i rapini

Mi capitò una sera di alcuni anni fa di esser invitato a cena dal mio amico Luigi Lucchesi.
Sua moglie aveva preparato la *rosticciana coi rapini.* Prima di allora non avevo mai assaggiato questo connubio di cibi perché, pur amando molto la carne arrostita, stupidamente pensavo non mi piacessero, non amando io le rape, neppur i *rapini*, una specie più piccola (diffusa in Toscana) di questa crocifera (95),
Errore grossolano, perché non appena li assaggiai, compresi immediatamente quanto avevo perduto in tutti gli anni precedenti, rifiutando aprioristicamente questo piatto.
Chiesi dunque subito a Doriana la ricetta, stupendomi per la sua semplicità, cosa facilmente rilevabile dalla sua trascrizione.

***

Dopo aver acquistato dal macellaio di fiducia (la ricetta della *rosticciana*, come si disse è semplice, ma esige ingredienti sceltissimi) un certo numero di costine di maiale 'polpute', le faremo dividere a metà (o vi provvedere-

mo noi stessi una volta giunti a casa) per avere dei pezzi più semplici da mettere nella padella e poi nei piatti: la quantità di costine da comperare dipenderà ovviamente dall'appetito dei commensali e dal 'peso' delle eventuali altre portate.

In genere vengono ritenute sufficienti tre/quattro mezze costine a testa, ma non è indicazione tassativa e, nel dubbio, varrà il noto proverbio *melius abundare quam deficere.*

Metteremo le costine nel recipiente di cottura con qualche spicchio d'aglio intero schiacciato con le mani, sale pepe (e, volendo, qualche pezzetto di peperoncino) facendole rosolare per bene: normalmente non sarà necessario aggiungere olio in quanto la funzione di quest'ultimo sarà assolta dal grasso della carne.

Solo se le nostre costine fossero troppo magre, potremo aggiungere un filo d'olio e, in casi estremi, un goccio di vino bianco.

Nel frattempo avremo fatto lessare in acqua salata le foglie dei rapini che, una volta cotte, scoleremo, strizzandole per bene formando delle palle da tagliare fini, fini sul tagliere. A questo punto verseremo nella padella della carne la nostra verdura e la faremo ripassare in padella con la rosticciana.

Il piatto è pronto; lo porteremo in tavola caldo e lo accompagneremo con un vino rosso non troppo alcolico, con discreta acidità e provvisto di un buon potere 'sgrassante', come un Lambrusco Salamino di Santa Croce o Grasparossa.

È a questo punto il caso di ricordare un'altra vivanda particolarmente adatta ad accompagnare la rosticciana (così come le costine di maiale semplicemente lessate): sto alludendo alla *polenta di neccio*, che si esalta nel contrasto di gusto dolce/salato.

***

Un'ultima curiosità prima di chiudere questo pezzo: con il termine *rustisana* – probabilmente una semplice variante fonetica di *rosticciana* – viene indicata, in alcun zone dell'Emilia, un piatto del tutto diverso, una sorta di insalata rustica di peperoni, pomodori, e altre verdure dell'orto cotte in padella (dopo aver fatto un soffritto con olio e cipolle) per circa 20 minuti a coperchio chiuso e da mescolare ogni tanto.
È una preparazione non distante dal nostro *tegame al forno* (96), ma – come si può facilmente notare confrontando le ricette – senza nessun punto in comune con la *rosticciana* garfagnina sopra descritta.

Note
(95) I *rapini* sono piccole rape vendute a mazzi, le cui foglie devono presentarsi verdi e fresche. La rapina va sbucciata come una patata e poi tagliata in pezzi, a seconda della dimensione. Si lessano quindi insieme rapini e foglie (ma in Garfagnana si preferiscono le sole foglie, chimate con lo stesso nome), che poi si strizzano e si passano in padella con olio, aglio e peperoncino.
(96) Vedi più avanti la relativa ricetta.

Le salse (o salsine)

Il vocabolo italiano 'salsa' può essere inteso come 'condimento da unire in modo da formare un tutt'uno, con il riso o le paste asciutte (semplici o farcite)' o come 'prodotto, per così dire, autonomo da spalmare sul pane (fresco o abbrustolito), quale antipasto o quale accompagnamento per altre preparazioni culinarie al fine di aumentarne o migliorarne il gusto'.
In questo secondo caso viene più comunemente utilizzato il diminutivo *salsina.*
I termini 'salsa' e 'salsina' presentano la radice di 'sale' (97) e in effetti, usando tali vocaboli si allude a preparazioni salate, perche quelle dolci reclamano sempre l'aggiunta di quest'ultimo aggettivo.
Si tratta di vivande presenti e diffuse in tutte le cucine d'Italia, anche se, specie in passato, parzialmente diverse da zona a zona.
Ciò perché le materie prime per realizzarle erano quasi esclusivamente i prodotti del luogo, per cui – ferme restando le modalità esecutive – si potevano trovare alcune difformità nei loro ingredienti.
Oggi questa possibilità di variazione è sensibilmente aumentata.

Infatti si possono trovare in commercio prodotti di lontana o lontanissima origine, un tempo ignoti: per tale ragione le moderne salsine sono dovunque molto difformi e variegate, potendosene gustare, ad esempio, di quelle al pesce in località montane, di altre con i tartufi dove non si trovano questi funghi ipogei, di altre ancora al salmone in zone dove nessuno ha mai visto questi pesci e così via.
Tutto ciò ormai capita anche in Garfagnana, ma, in questa mia raccolta di ricette io preferisco inserire quelle più tipicamente nostrane con profonde radici nella nostra tradizione e realizzate con prodotti locali, quantunque magari ben conosciute anche al di fuori dei confini della valle del Serchio.

a) La salsina di pomodoro

Questa preparazione è uno dei molti 'biglietti da visita' del Ristorante "Il Totto" di Sassi.
Essa viene frequentemente portata in tavola ed offerta agli avventori ad inizio pasto, senza necessità di espressa richiesta, dal Dino, il gestore, cuoco e *maitre* del locale, meta di clienti provenienti da luoghi disparati ed anche distanti (io vi ho trovato, oltre che garfagnini e toscani, avventori piemontesi, lombardi, veneti, liguri,. emiliani, pugliesi, siciliani e pure svizzeri, inglesi, olandesi e finlandesi). Quanti hanno assaggiato la sua salsina rossa, trovandola di grande bontà, gliene hanno richiesto la ricetta e così ho fatto anch'io.

A loro come a me, Dino la ha data senza difficoltà, facendo però presente l'impossibilità – ove avessimo provato a farla - di riuscire ad ottenerla buona e saporita come la sua. Perché, a suo dire, la preparazione fatta da lui contiene uno speciale ingrediente, capace di dare alla salsa un gusto speciale: l'*erbo magico*, prodotto ignoto a tutti e di cui non ha mai svelato a nessuno natura e caratteristiche.
Si tratta di un frutto della sua fantasia, del suo spirito e della sua capacità di conquistarsi i clienti: infatti, quando ho provato a fare questa salsina, seguendo le sue istruzioni, la ho trovata praticamente uguale a qiella fatta da lui.

***

Partiremo procurandoci un vasetto di doppio concentrato di pomodoro, 5 foglie di alloro, uno spicchio d'aglio, un cucchiaino di pasta d'acciughe, uno di capperi e due di aceto di vino, due cucchiai di olio extravergine di oliva, sale e pepe. La sera prima metteremo le foglie di alloro a macerare in un bicchierino di aceto.
La mattina seguente triteremo finemente l'alloro, mescolandolo in un frullatore con tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere una salsa piuttosto densa da lasciar riposare in frigorifero per almeno due ore.
La nostra salsina sarà quindi pronta per esser portata in tavola e venir consumata come antipasto, spalmata sul pane o quale gustoso accompagnamento di carni lesse.

Se, per caso, fossimo riusciti a trovare l'*erbo magico*, la salsina sarebbe riuscita forse anche più buona!

b) La salsina verde

Questa salsa, davvero buona, costituisce - insieme alle patate lesse con il prezzemolo - un abbinamento ideale per le carni lessate (in specie il manzo e il pollo).
La preparazione non è difficile e il risultato è certamente superiore alla fatica spesa per la sua realizzazione.
In una scodella verseremo 3 cucchiai di pangrattato e li scotteremo con acqua bollente, rendendo il composto abbastanza morbido.
Una volta raffreddato, vi uniremo una buona quantità di prezzemolo finemente tritato insieme a diversi spicchi di aglio, aggiungendo un po' di olio, sale, un goccio d'aceto ed un cucchiaino di zucchero, facendo assumere al tutto un bel colore verde intenso. Intanto avremo fatto cuocere (per sette minuti dal bollore dell'acqua) un uovo, rendendolo sodo: poiché esso sarà più digeribile, se lasciato a raffreddare nell'acqua 15/20 minuti, faremo così. Tritato finemente l'uovo sodo, lo amalgameremo al resto della salsa e serviremo il verde composto in tavola in una salsiera o in una ciotola di ceramica o vetro.

c) La salsa di funghi

Quando descrivemmo la ricetta dei funghi fritti, osservammo come in Garfagnana 'funghi' (o, più esattamen-

te, *fungi*) siano soltanto i porcini, poiché tutte le altre specie micologiche assumono nomi diversi (*cocchi, galletti, grifoni, capre, gueri, pinacci* e via dicendo).
Alla stesso modo, quando parleremo di salsa di funghi si dovrà intendere una crema ottenuta impiegando soltanto il *boletus edulis*, che nella nostra valle trova un terreno particolarmente vocato, raggiungendo forma, dimensioni, aspetto e, soprattutto, sapore, non eguagliati da nessuna altra parte.
Per ottenere questa crema, ottima da spalmare sul pane leggermente abbrustolito (in modo da renderlo croccante all'esterno e morbido internamente), metteremo in una padella una grossa noce di burro con tre cucchiai di olio extravergine di oliva, mezza cipolla finemente tritata e, se gradito, anche uno spicchio d'aglio intero da togliere successivamente.
Faremo quindi rosolare lentamente il tutto, aggiungendo 100 grammi di funghi porcini spezzettati (messi precedentemente a bagno in un bicchier d'acqua), mezzo dado ed una spolverata di pepe, facendo cuocere a fuoco basso per almeno dieci minuti, avendo cura di mescolare di tanto in tanto.
Provvederemo a questo punto a togliere lo spicchio d'aglio (che avrà già dato il suo sapore alla salsa) ed aggiungeremo, per addensare, un cucchiaino o due di farina *Maizana*, facendo cuocere ancora per un paio di minuti, continuando a mescolare.
Spento il fuoco, attenderemo lo stiepidirsi del composto per passarlo quindi nel frullatore e servirlo freddo. Una

notazione personale: qualcuno aggiunge alla ricetta un paio di cucchiai di formaggio parmigiano grattugiato,
A mio avviso, formaggio e funghi non si sposano bene, trattandosi di due gusti forti e diversi e quindi preferisco non accoppiarli.
Naturalmente tutti i gusti son gusti. Io ho esposto una possibile variante dicendo la mia opinione e, ovviamente, ognuno sarà libero di comportarsi come meglio crede.

Note
(97) Salsa' ed il suo diminutivo'salsina' derivano il nome dal latino *salsa*, femminile di *salsus* (participio passato di *sallere*, 'salare', a sua volta da *sal salis* 'sale') con il significato 'salato, cosa contenente normalmente sale' (in particolare il cloruro di sodio, o sale da cucina).



Gli sformati

Delicati eppur squisiti piatti della cucina garfagnina, gli sformati costituiscono un'eccellente portata in un pranzo destinato ad essere essere qualcosa di più di un semplice pasto quotidiano.
Collocati indifferentemente, – a seconda della qualità e del 'peso' delle altre portate – tra i piatti di mezzo oppure tra i contorni, si potrebbe stare a discutere sulla etimologia del loro nome, anche se il problema sembra più apparente che reale. Appare infatti da scartare la spiegazione più semplice ed immediata (pur fondata su un'interpretazione letterale) secondo cui il termine potrebbe derivare dal fatto che lo sformato, una volta tagliato e messo sui piatti dei commensali, perde assai spesso l'aspetto originario, la 'forma' a causa della sua consistenza morbida e cremosa, presentandosi disfatto e informe. Da respinger anche una etimologia collegata alla sua normale estrazione dal forno, perciò 'sfornato', con successivo mutamento della '*n*' in '*m*' per un'alterazione linguistica dovuta all'uso e a ragioni eufoniche.
Maggiormente fondato risulta invece ricollegare l'origine del nome 'sformato' ai recipienti nei quali viene normalmente cotto, rappresentati da una teglia o da uno

stampo, chiamati spesso 'forme' nel linguaggio comune: dunque sformati perché cotti e poi estratti, fatti uscire da una forma (98).
Nel bel *Dizionario della Lingua Italiana* di Fernando Palazzi (ormai sempre più raro tra i nostri ragazzi e pure tra i docenti), il vocabolo 'sformato' viene definito: "pasticcio cotto a bagnomaria dentro uno stampo" (99).
Non si riporta questa spiegazione solo per la sua sintetica precisione, ma per ricordare l'aggiunta fatta subito dopo dall'Autore del Vocabolario. Egli infatti, prendendo una posizione netta – da me condivisa in pieno – si scaglia contro le nuove mode di parlare, solite abbandonare la nostra bella lingua per fare posto a termini stranieri, spesso patrimonio di persone sfaticate intellettualmente, restie a cercare il termine italiano (quasi sempre esistente) prediligendo la parola straniera, oggi più in voga. Ed eccolo allora pronunciare questa lapidaria sentenza: "(sformato) ha "lo stesso significato di quello che i *malparlanti* chiamano 'flan'"!
Povero Palazzi! Mi chiedo cosa direbbe oggi, sentendo pronunciare, ad ogni piè sospinto, parole come *shopping, top model, selfie, twin set, leggins, mouse, background, business, card, clip* e simili!
Da ricordare quanto dice Alfredo Panzini, nel suo interessantissimo *Dizionario moderno*, testo oggi assai difficile da reperire, ma da consigliare vivamente di consultare a chi lo avesse già e a chi, non possedendolo, riuscisse a trovarlo. É infatti un'opera piacevolissima, per le gaie divagazioni personali e per le note di costume

che accompagnano la definizione delle varie parole ed espressioni (spesso non presenti nei Dizionari comuni). Orbene, in quel suo lavoro, Panzini insiste sul punto dicendo: con il termine 'sformato' si indica "italianamente il budino o pasticcio cotto entro una forma o stampo" (100). Peccato solo che, subito dopo, forse per amor di completezza, forse perché dimentico di quanto detto prima, aggiunga "Vedi *flan*", così rovinando tutto.

***

Gli sformati si possono fare con quasi tutte le verdure: si tratta dunque di una ricetta realizzabile tutto l'anno, specialmente al giorno d'oggi, in quanto i moderni congelatori (ho accuratamente evitato, come si può notare, di usare la parola *freezer*) permettono di aver a disposizione verdure e ortaggi anche fuori stagione. Potremo così preparare sformati di fagiolini, cavoli, carciofi, spinaci, zucchini ed altri ortaggi quando vorremo.
Personalmente prediligo quello con i cardoni, di cui passo a spiegare la tecnica realizzativa, sostanzialmente identica per i vari, diversi sformati: ovviamente, cambierà la verdura base (e, in certi casi, a scelta del cuoco, l'addensante, rappresentato da panna o formaggio fondente, in aggiunta o in sostituzione, della besciamella).
Cominciamo.
Per prima cosa puliremo e laveremo il cardone, tagliandolo quindi in piccoli pezzi da cuocere non eccessivamente. Lo faremo poi soffriggere con una noce di burro,

salando ed aggiungendo un poco di latte (circa mezzo bicchiere), passandolo nel passaverdura, se lo si gradisce più cremoso.
Si preparerà ora la besciamella, di cui non sto a spiegare le modalità esecutive, certamente note a tutti e, d'altronde, reperibile nei negozi di alimentari e in tutti i supermercati (cui però si potrà ricorrere solo in casi estremi).
Procederemo adesso a combinare i cardoni con la besciamella unita a tre uova sbattute con la forchetta e a 50 grammi di parmigiano-reggiano, amalgamando il tutto.
Preso uno stampo, ne avvolgeremo il fondo con un foglio di carta-forno, già imburrato in precedenza, e vi verseremo il composto adagiando quindi lo stampo in un altro recipiente più grande, riempito d'acqua per 2/3 della sua capacità (aggiungendone altra se notassimo, durante la cottura, una sua eccessiva diminuzione).
Infomeremo a 180-200 gradi per 30/40 minuti fino a quando lo sformato avrà acquistato un bel colore brunito: se la preparazione tendesse a prendere colore troppo in fretta, andrà coperta con un foglio di alluminio.
Lasceremo riposare per 15 minuti nel forno, caldo ma spento, e quindi serviremo lo sformato quale piatto di mezzo o, come si diceva, per contorno ad un buon secondo.
Il vino d'accompagnamento sarà diverso in ragione dell'impiego deciso per lo sformato: utilizzato da solo, come piatto di mezzo o quale contorno a un pesce, sarà ottimo un bianco dal gusto floreale più o meno intenso o un gradevole rosato; preferiremo invece un rosso che

sposi la carne cui fa da contorno, se sarà questa la destinazione data al nostro piatto.

Note

(96) In tal senso SALVATORE BATTAGLIA, *op. cit.* vol. XVIII, 916.

(97) FERNANDO PALAZZI, *Novissimo Dizionario della lingu italiana,* Ceschina, Milano, 1963, pag. 1119.

(98) ALFREDO PANZINI, *Dizionario Moderno (delle parole che non si trovano nei dizionari comuni,* Hoepli Editore, Milano,,1950, pag. 631.

Lo stufato di cinghiale

Fino ad alcuni lustri fa, la carne di cinghiale era semisconosciuta sulla nostra tavola. Infatti queste bestie, il cui nome deriva da *(porcus) singularis* - per l'abitudine dei maschi a vivere (diversamente da molti altri selvatici) da soli - non erano frequentissime nei nostri boschi, sia perché prede di lupi ed orsi, sia perché la caccia a questo maiale selvatico (non così temuto dalla gente come il lupo, che fa stragi di pecore o la volpe e la faina, sterminatrici di pollai) deve esser cacciato in squadre, con cani addestrati e richiede un dispendio di tempo e denaro, incompatibile con le condizioni economiche di un tempo. Oggi molte cose sono cambiate: lupi e orsi sono scomparsi, il cinghiale non ha più nemici naturali e si è allontanato dalle selve impenetrabili, avvicinandosi spesso ai centri abitati, rovinando i campi coltivati. Insieme a ciò, si è cominciato ad apprezzare la carne di questo animale e si è diffusa l'abitudine di cacciarlo, tanto che tra Molazzana e Gallicano è sorto un 'cinghialodromo' che non è, come potrebbe sembrare, un luogo ove si fanno correre i cinghiali, ma un posto in cui si addestrano i cani per cacciarli.

***

Ed ora passiamo alla nostra ricetta.
Per 4/5 persone prenderemo un chilo e mezzo di carne di cinghiale, una cipolla, due bicchieri di corposo vino rosso, un litro di aceto di vino, mezzo cucchiaio di prezzemolo tritato, due cucchiai di conserva di pomodoro, 50 grammi di strutto, due foglie di alloro, un po' di peperoncino, 50 ml. di olio extravergine di oliva, qualche foglia di salvia e sale,quanto basta.
Il cinghiale stufato è una ricetta buona e sostanziosa, ma laboriosa; essa infatti richiede la frollatura della carne in acqua e aceto per almeno 12 ore prima di esser unita ad un soffritto di cipolla ed essere cotta per circa un'ora. Verrà poi aggiunto il concentrato di pomodoro e gli aromi lasciando la carne sul fuoco fino a cottura ultimata.
Si taglierà quindi il cinghiale a fette, servendolo con il liquido di cottura, accompagnato da un purè di patate o da una fumante polenta di granoturco.
Il vino, trattandosi di piatto sostanzioso e robusto, non potrà essere da meno. Consiglio dunque un rosso di qualità, come un Barolo, un Brunello di Montalcino o un Amarone.

I tajarini coi fagioli

Lo so anch'io. Il nome corretto di questa vera delizia gastronomica è *taglierini* o *tagliolini*, ma questo è principalmente un libro di ricette garfagnine e dunque mi sembra giusto privilegiare, anche sotto l'aspetto linguistico, il nostro termine dialettale. Questa ricetta sembra essere originaria di Carrara, dove tradizione ed esperienza vogliono che i *tajarini* siano *alti al cannello e bassi al coltello*: la sfoglia, cioè dovrà essere tirata con il matterello così da non risultare troppo sottile e quindi tagliata in modo da ottenere delle tagliatelle non eccessivamente larghe (circa mezzo centimetro). Per l'esecuzione della ricetta ho fatto ricorso all'esperienza di Dino Pucci del Ristorante "Il Totto" di Sassi, dove li ho gustati più volte, rimanendone sempre entusiasta, allo stesso modo di molti altri avventori.

Per 4 persone prepareremo con le mani un impasto con 400 grammi di farina bianca (101), 2 uova, acqua e sale; la presenza dell'uovo non è contemplata nella ricetta carrarina tipica (e forse neppure nell'antica preparazione garfagnina), ma, a mio avviso, è indispensabile per ottenere una pasta più consistente e meno 'collosa'. Stesa con il matterello la pasta sul *tavoletto*, in maniera,

come dettosi, da non risultare troppo fine, la divideremo in sfoglie, da arrotolare e tagliare con il coltello nella dimensione sopra indicata. Adageremo quindi i *tajarini* su un'asse o su una tavola di legno cosparsa di farina bianca, coprendoli con un canovaccio asciutto e ci dedicheremo alla preparazione del condimento, facendo lessare circa un kilogrammo di fagioli borlotti freschi (saranno invece sufficienti 400 grammi, se impiegheremo i fagioli secchi, da lasciare però in ammollo nell'acqua dalla sera prima) insieme a 300 grammi di cavolo nero e 3-4 patate Nel frattempo realizzeremo un trito di aglio, cipolle, carote, sedano, prezzemolo, un pizzico di peperoncino ed una fetta di lardo e lo faremo soffriggere con olio di oliva, fino a quando avrà assunto un bel colore dorato. A questo punto aggiungeremo al soffritto un pomodoro rosso a pezzi (ovvero una equivalente quantità di doppio concentrato di pomodoro), i fagioli e le verdure lessate, unitamente a mezzo bicchiere di acqua, facendo bollire a fuoco basso. Quindi, dopo aver messo da parte una scodella dell'acqua di cottura – utilizzabile più avanti per allungare il nostro brodo, se dovesse risultare troppo denso – passeremo il tutto nel passaverdure, lasciando fuori un bicchiere di fagioli interi, e faremo cuocere ancora per un po' la zuppa alla quale uniremo i fagioli interi tenuti prima in disparte. Volendo, si potrà aggiungere un pizzico di pepe, procedendo poi a versare nella pentola i *tajarini*, facendoli cuocere ed assaggiandoli per conoscere quando saranno pronti: si tratta di pasta fresca e quindi è arduo dare una precisa indicazione del tempo di

cottura, variabile in base al numero delle uova, allo spessore della pasta, alla potenza della fiamma del fornello. In ogni caso il tutto dovrà risultare abbastanza denso ("il cucchiaio di legno deve star in piedi da solo" dicevano, forse esagerando, le nostre nonne). Vuoteremo la pentola in una capace zuppiera da portare in tavola con il mestolo per consentire ad ognuno di servirsi da sé e di gustare – dopo aver unito ai *taiarini* un filo di olio extravergine ed una spruzzata di pepe (e, per chi lo desidera, un po' di parmigiano grattugiato) – un piatto veramente squisito e, almeno secondo i miei gusti, ancora più buono se mangiati il giorno successivo. Accompagneremo questo piatto con un vino rosso giovane, dal profumo di fiori rossi e frutti di bosco, di media acidità, tannicità e tenore alcolico (non più di 12.5 gradi).

Note

(101) I *tajarini* potranno esser fatti anche impiegando 1/3 di farina di castagne e 2/3 di farina bianca.

Il tegame

Nel dialetto della Garfagnana la parola *tegame* ha molteplici significati.
Quello più diffuso, comune alla nostra lingua nazionale, identifica il recipiente da cucina poco fondo, per lo più rotondo, di alluminio o terracotta, con un lungo manico o con due manici ad anello, impiegato per cuocere vivande di vario tipo.
Per estensione il vocabolo è stato poi utilizzato per indicare 'un insieme di elementi (in particolare di cose da mangiare) disparati e non omogenei'. Da questa definizione potrebbe quindi essere scaturita l'accezione di *tegame* nel senso di 'contorno a base di verdure varie, cotte entro un recipiente di tal tipo" (102).
Ovviamente noi illustreremo soltanto questo secondo significato del termine.

***

Per procedere a cuocere il tegame prenderemo zucchini, cipolle, pomodori, peperoni e patate. Queste sono le verdure tradizionali (e direi immancabili), ma non è certo vietato aggiungerne altre, in ragione della stagione e di

quanto ci abbia dato l'orto. Così ben potremo mettere a cuocere anche sedano, melanzane, carote, basilico (tendenzialmente si escludono invece i cetrioli).
Peleremo per prima cosa le verdure con la buccia e le laveremo tutte quante sotto l'acqua corrente, asciugandole quindi grossolanamente con un panno. Le taglieremo ora a pezzi piuttosto grandi mettendole in un recipiente adatto per andare in forno nel quale verseremo dell'olio buono con aggiunta di un pizzico di sale e pepe.
Inforneremo quindi a 200 gradi, girando ogni tanto la teglia per meglio far assorbire l'olio alle nostre verdure e serviremo come contorno di accompagnamento per diversi tipi di carne o pesce, adeguando ad essi il vino da portare in tavola.

Note
(102) il vocabolo *tegame* viene utilizzato volgarmente in tutta la Toscana anche per alludere (non sappiamo attraverso quale passaggio logico o semantico) ad una donna, laida e sfatta ed anche dissoluta, di facili costumi, anche se non necessariamente equiparabile ad una prostituta.

I topetti

Con il nome di *topetti* si indica, in Garfagnana la preparazione più conosciuta sotto il nome di 'gnocchi', una specialità gastronomica diffusa dovunque per la sua caratteristica di essere allo stesso tempo semplice, sostanziosa e particolarmente buona.
L'origine degli gnocchi è antichissima. La ricetta più universalmente nota, ottenuta impiegando le patate lesse, risale al XVI secolo quando questo tubero iniziò ad esser importato dall'America centromeridionale, ma già se ne conoscevano altre versioni, tra cui quelle con la farina di grano, con il semolino, il pane o differenti verdure.
Dal punto di vista lessicale, ritengo il termine usato in Garfagnana per indicare questa pasta senz'altro più adeguato di quello di 'gnocchi', normalmente conosciuto in Italia e riportato sui ricettari: 'gnocco' infatti ricorda un informe grumo di farina e non rende il dovuto onore alla squisita bontà di questa pasta, il cui aspetto, panciuto e simpatico, può ben far ricordare un piccolo topolino di granaio.
Il dizionario della lingua italiana a cura di Devoto-Oli nonché il Dizionario Garzanti della lingua italiana ripor-

tano la dizione *topini* definendoli "sorta di piccoli gnocchetti di patate".
Forse gli Autori di quei libri avevano visto fare degli gnocchi più piccoli dei nostri, dando loro quella denominazione (un po' differente dalla garfagnina), ma, in ogni modo, la spiegazione fornita per il vocabolo *topini* non si attaglia per nulla ai *topetti* nostrani: altro che "sorta di piccoli gnocchetti": i *topetti* corrispondono, come dimensione, agli gnocchi comuni e il diminutivo ha solo la funzione di non identificarli con un termine spregiativo (quale sarebbe stato *topi*) e farli apparire subito buoni e simpatici.

***

I *topetti* si fanno con le patate.
E' opportuno sceglierle grosse e di qualità farinosa (quindi non quelle novelle), meglio se di montagna e non a buccia rossa, da lessare in acqua salata.
Per quattro/cinque persone può andar bene 1 kg. di detti tuberi; questi andranno fatti cuocere con la buccia e, appena cotti (dunque ancora caldi - la cucina richiede pur qualche sacrificio! -) sbucciati, schiacciati e lasciati a raffreddare per una quindicina di minuti.
Si passerà quindi ad impastar le patate con un po' di farina, diciamo un 250 grammi per ogni chilogrammo di patate (il quantitativo peraltro può variare perché alcune patate assorbono di più, altre meno) un pizzico di sale e un uovo. Si procederà poi a lavorare l'impasto finché

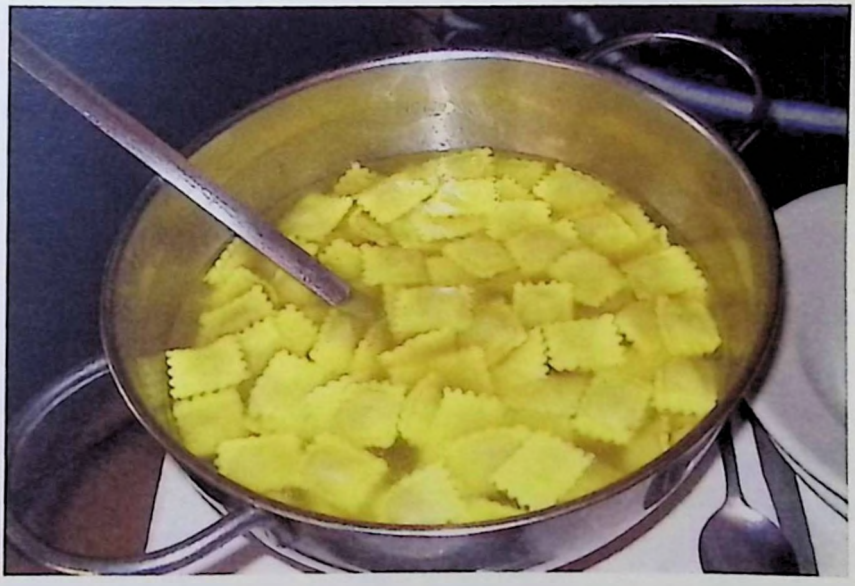
non risulti morbido ed omogeneo e non tenda ad attaccarsi alle mani (ove risultasse troppo morbido, si potrà aggiungere un poco di farina).
Divisa la pasta in pezzi della dimensione di un pugno, questi ultimi si arrotoleranno sul *tavoletto*, dove sarà stata stesa della farina bianca (affinché i *topetti* non si attacchino sul piano di legno o fra di loro, rovinando tutto il frutto del lavoro svolto, facendoci optare per la cena al ristorante) fino ad ottenersi delle bisce della dimensione di un dito della mano.
Poiché peraltro non tutti abbiamo le dita uguali, ad evitare di creare o degli gnocchetti sardi o dei canederli trentini, diciamo che andrà bene una striscia tondeggiante di pasta di un paio di centimetri di diametro.
Le strisce in tal modo ottenute verranno quindi tagliate in pezzetti della lunghezza di circa 3 centimetri; essi andranno lievemente infarinati e passati, uno alla volta, sul rovescio di una grattugia ovvero, per chi ama usare termini inconsueti o ricercati – convinto, in tal modo, di nobilitare ciò di cui si sta parlando - sui rebbi di una forchetta (che poi - come ognuno ha già capito - sono l'esatto modo italiano per identificare i 'denti' di questo arnese leggero da cucina) premendo leggermente sullo strumento con il pollice in modo da formare leggeri solchi ed una piccola conca sul *topetto*.
Lasciati sul tavoletto, cosparsi da un velo di farina, i *topetti* resteranno ad attendere il momento di esser versati nella pentola.
Ci procureremo dunque un recipiente abbastanza grande

(in grado di contenere all'incirca un litro di liquido per ogni etto di gnocchi) dove verseremo l'acqua ed un pugno di sale, quando essa abbia preso il bollore.
A questo punto immergeremo i *topetti* nella pentola, raccogliendoli e levandoli con una mestola buca non appena saranno venuti a galla.
Li potremo quindi condire a nostro piacimento con olio extravergine d'oliva, con burro e salvia o con un semplice sugo al pomodoro e basilico, ma la loro 'morte' consiste nell'accompagnarli con un ragù di carne alla garfagnina o con un sugo di funghi porcini (103), mentre, ir essendo certamente un abbinamento assai sfizioso, on ritengo di riportare la ricetta del sugo al gorgonzola, che è troppo distante dalla tradizione garfagnina per aver diritto d'asilo in questo libro (104).
Un vino bianco giovane (tipo un Montecarlo bianco o un Pinot grigio) potrà accompagnare i topetti conditi con olio o burro, mentre per quelli al sugo di carne o funghi andrà meglio un Cabernet o un Chianti, entrambi abbastanza giovani.

Note
(103) Vedi la voce ad essi rispettivamente dedicata al capitolo *I condimenti per le paste asciutte.*
(104) Per lo stesso motivo, non mi pare il caso di illustrare la preparazione di un altro condimento, il *pesto*, visto recentemente utilizzato per accompagnare i *topetti* nella confinante Lunigiana ed anche in alcuni ristoranti tipici della valle del Serchio. Per quanto si tratti di un condimento eccellente, esso resta, a nostro avviso, un sugo prettamente ligure, come provato dall'aggettivo 'alla genovese' normalmente utilizzato, per identificarlo, un po' dovunque in Italia.

I tordelli

È questa una delle paste ripiene più buone in assoluto, un autentico trionfo di gusti e di sapori.
Essa, se raggiunge probabilmente la sua massima espressione nelle preparazioni elaborate in Emilia Romagna (ove si usa la definizione di *ravioli*, *anolini*, *cappelletti*), assurge a livelli molto alti anche in Garfagnana.



Circa la 'strana' differenza lessicale con la confinante regione italiana (dove i vocaboli *ravioli* e *tortelli* han-

no un significato esattamente opposto a quello dato loro nella valle del Serchio), ne parlammo già illustrando i *ravioli* e qui non intendiamo ripeterci, solo osservando come, anche stavolta – essendo questo un libro di ricette garfagnine – adotteremo, per i *tordelli*, il significato normalmente attribuito alla parola dal dialetto della nostra valle (105).

Il nome *tordello* - variante (o storpiatura) toscana dell'italiano 'tortello' diminutivo di 'torta', coniato all'evidenza perché la sua forma tondeggiante richiama una minuscola torta – viene utilizzato anche per indicare un piccolo dolce ripieno, fritto nello strutto o cotto al forno, che, intuitivamente, è cosa completamente diversa e di cui non parleremo.

***

Per fare i *tordelli*, così come i *ravioli* dovremo come prima cosa preparare la pasta destinata ad avvolgere il ripieno. Siccome quando illustrammo la ricetta di questi ultimi, rimandammo a questa sede la descrizione del relativo procedimento, è giunta l'ora di sciogliere quella riserva.

Per 4/5 persone faremo un monticello con quattro etti di farina lasciando un buco al centro nel quale romperemo quattro uova intere e verseremo un cucchiaio d'olio.

Si amalgamerà il tutto con le mani aggiungendo eventualmente un goccio d'acqua o di latte, qualora l'impasto dovesse risultare un po' troppo duro per esser lavorato.

Ottenuto un 'pane' di pasta, lo spianeremo con il matte-

rello sul tavolo di cucina o su un'asse di legno, fino ad ottenere una sfoglia sottile, da tagliare a strisce piuttosto larghe.
Oggi solo i più conservatori impastano, e soprattutto 'tirano' la sfoglia a mano; gli altri, dopo l'impastatura, utilizzano la macchina della pasta o, sacrilegio!, la acquistano già pronta. In ogni caso, prima di cominciare a fare i *tordelli* dovremo aver sul tavolo delle strisce di pasta larghe circa 6/7 centimetri e lunghe 50/60, dove verranno poste, a breve distanza l'una dall'altra (diciamo cinque centimetri), tante palline del ripieno di cui parleremo più avanti.
Poiché la pasta non utilizzata subito tende ad indurire, rendendo problematico, quando non impossibile, lavorarla, prima di accingerci a farla, avremo già provveduto a realizzare il ripieno, lasciato temporaneamente in disparte, all' interno di un conchino coperto da un piatto o da canovaccio.

***

Ed ora facciamo il ripieno, dal quale dipende in gran parte la bontà dei *tordelli* portati in tavola.
Le modalità esecutive sono molteplici, abbastanza simili peraltro le une alle altre: io ho confrontato la mia ricetta con quella dei Ristoranti 'Il Totto' e 'Il Falco' e della signora Fulvia Guazzelli (tutti di Sassi), senza trovarvi grandi differenze.
Ed ho tenuto buona la mia.

Essa, cominciando dagli ingredienti per quattro o cinque persone, è la seguente.

Ci vorranno 300 grammi di carne trita di manzo (non è necessario sia la più scelta, la più fine, anzi io consiglio di utilizzare quella del muscolo), 200 grammi di carne di maiale tritata, 150 grammi di parmigiano-reggiano e 50 di pecorino (o anche 200 grammi di solo parmigiano-reggiano), 100 grammi di pangrattato, 4 uova, un pizzico di cannella in polvere, sale e pepe, oltre alle verdure per il soffritto. Faremo dunque rosolare la carne soffriggendola con un battuto di cipolla, sedano, carote, triturato in poco olio, con sale e pepe, lasciando cuocere per circa 2 ore, badando che non asciughi (106).

A questo punto la ricetta si sdoppia in quanto, mentre alcuni ritengono così terminati gli ingredienti per il ripieno dei *tordelli*, altri sono soliti aggiungere, quando la carne è ormai cotta, un pugno di spinaci (o di foglie di biete) lessati a parte, colati, strizzati e tagliati finemente, da amalgamare con la carne, rimestando velocemente per mezzo di un cucchiaio di legno.

Adottata o meno l'aggiunta di tali verdure, leveremo la carne cotta dal fuoco e la metteremo in un conchino, lasciandola intiepidire ed unendovi quindi il formaggio grattugiato, il pangrattato (scottato con brodo o acqua bollente), 4 uova intere, un pizzico di cannella in polvere, inglobando ed amalgamando il tutto.

Il nostro ripieno sarà pronto.

Come abbiamo detto, con un cucchiaino ne metteremo, a breve distanza l'una dall'altra, tante palline sulla sfo-

glia, posizionate in modo da poter ripiegare la pasta su se stessa ed unirla stabilmente al lembo opposto grazie ad una leggera pressione esercitata con le nostre mani. Sempre con le mani, premeremo tra una pallina e l'altra, cosicché diventerà agevole creare, con un o stampino o con la rotella, tanti *tordelli* singoli, rotondi, quadrati, a mezza luna. La ricetta tradizionale li vuole presentati in una fumante zuppiera contenente brodo, 'in terza', come viene chiamato in gastronomia quello ottenuto lessando – in una pentola con cipolle, carote e sedano – carni di manzo, gallina e vitello.

Queste ultime potranno quindi esser portate in tavola (sia dopo aver mangiato i *tordelli*, sia in un'altra successiva occasione) accompagnate da patate lessate mescolaste con un trito di prezzemolo o da una salsina verde, per degustare, bagnate da un filo di olio extravergine di oliva, un secondo di lessi di grande bontà.

Trattandosi di una minestra in brodo, i *tordelli* andranno abbinanti ad un vino bianco leggero come un Riesling o un Bianco di Custoza o con un rosso non impegnativo, tipo una Bonarda dell'Oltrepò Pavese o un Lambrusco di Sorbara.

I *tordelli* però sono ottimi anche asciutti, conditi con un buon ragù di verdura, carne o di funghi. In questo secondo caso la scelta del vino dipenderà non tanto dalla pasta, quanto dal condimento: quando non si tratti di un sugo di verdure (per il qual caso potrà scegliersi ancora un vino bianco, meglio se fermo), sarà consigliabile servire un rosso di un medio tenore alcolico, tipo un Dolcetto,

un Marzemino, un Valpolicella. Qualunque sia il modo scelto per offrire i ravioli, una cosa sarà assolutamente certa: se ben fatti, gusteremo sempre un 'mangiare' da re.

Note

(105) I testi di cucina considerano in genere i tortelli (rectius *tordelli*) un piatto toscano, prediligendo l'accezione per cui il loro ripieno, ancorché variabile, comprenda sempre uno o più tipi di carne.

(106) Invece della carne trita, potremo anche acquistare un pezzo di carne di manzo ed uno di maiale interi, chiedendone al macellaio uno 'da stracotto'. Li adageremo in una pentola dove avremo precedentemente fatto soffriggere, con una noce di burro e un po' d'olio, una carota, un gambo di sedano ed un cipolla. Faremo rosolare la carne, sfumandola con un bicchiere di vino rosso (ammissibile anche un bianco di qualità) ed aggiungendo un poco di pomodoro (nella forma di passata o di concentrato) diluito con un po' di acqua (più abbondante nel caso si sia scelto di usare il concentrato). Faremo cuocere lo stracotto a fuoco moderato per due/tre ore, finché , immergendovi una forchetta, lo giudicheremo ben cotto. Lasceremo ora intiepidire la carne prima di tritarla ed aggiungervi il formaggio, il pangrattato scottato, le uova, la cannella, mescolando ed amalgamando il tutto, secondo quanto previsto dalla ricette illustrata nel testo.

La torta di patate

Abbiamo già parlato della patata (107), delle sue origini origini, della sua diffusione non solo in Italia, ma praticamente in tutto il mondo, sottolineandone le sue molte utilizzazioni in cucina, tali da potercela far ritenere – *si parva licet componere magnis* – 'patrimonio dell'umanità', considerate anche le caratteristiche di questo tubero, generoso, buonissimo ed ottenibile inoltre con un limitato impiego di denaro e con relativa fatica.

Anche la torta di patate (al pari di altre ricette già viste) non può considerarsi un piatto tipico della cucina garfagnina: la patata, con le sue mille, diverse possibilità di impiego, è infatti conosciuta, coltivata, raccolta e cucinata in ogni parte d'Italia, dove i suoi vari modi di preparazione sono noti – salve, in certi casi, alcune, non fondamentali, varianti locali – a qualsiasi latitudine del nostro Paese.

Tuttavia, senza volerne rivendicare la paternità alla cucina garfagnina, la torta di patate è da noi molto comune e presente da tempo immemorabile sulla tavola dei garfagnini, abituati, specie in passato, a sfamarsi con piatti 'poveri'.

Ma qui dobbiamo fare attenzione e non cadere in un

facile errore che spesso induce cuochi spocchiosi a trascurare la preparazione di ricette con prodotti di basso prezzo, perché ritenute, sol per tale motivo, scadenti, privilegiando piatti elaborati, di alto costo, ma – mi si permetta – non di rado meno buoni. A sostegno di questa tesi, in cui credo fermamente, mi sembra il caso di ricordare quanto sosteneva Pellegrino Artusi, se non *il Principe*, certo l'antesignano dei molti *chef* attuali. Egli, nel suo celeberrimo libro *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, notava come molte persone mangino con la fantasia e non sempre con il palato, giudicando opportuno astenersi, specialmente con gli ospiti, anche solo dal nominare – almeno finché non siano stati mangiati e digeriti – alcuni cibi portati in tavola e ritenuti 'vili' solo perché di costo relativo, e invece tali da risultare, una volta ben cucinati, particolarmente buoni e gustosi. Anche la torta di patate rientra certamente nella categoria dei piatti 'poveri', ma è comunque buona e gradevole, come potrà confermare chi l'abbia già gustata o chi dovesse assaggiarla in futuro.

***

Ed ora passiamo a descriverne il modo di preparazione, premettendo trattarsi non della 'ricetta', ma di una delle possibili modalità di realizzazione, collegate anche alla stagione ed ai prodotti disponibili. Ciò in quanto praticamente ogni paese d'Italia (e, all'interno di questo, ogni famiglia) ha un suo metodo per ottenerla, anche se

il 'nocciolo' è sempre lo stesso.
Indubbiamente altre persone potranno gradire maggiormente soluzioni diverse e la presente ricetta, dunque, non è la sola, né la migliore esistente, ma soltanto quella da me preferita.
Inizieremo facendo lessare circa 300 grammi di patate; queste, una volta sbucciate, dovranno essere schiacciate ben bene, per eliminare i grumi.
Vi si aggiungeranno un paio d'uova, 250 grammi di ricotta, aglio e prezzemolo finemente tritati, almeno un paio di manciate di formaggio grattugiato (meglio se parmigiano-reggiano, ma, in sua mancanza, potremo utilizzare del pecorino stagionato), un pizzico di sale e di pepe, amalgamando il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.
Si deve ora preparare la sfoglia: un tempo, considerata la povertà delle nostre zone, ci si limitava a farla con acqua, sale e farina, ma oggi si possono impiegare ingredienti un po' più nobili. È vero, la cucina di un tempo, ancorché più povera, era forse più sana, ma, d'altro canto, la gastronomia si evolve, per cui mi sembra sbagliato rifiutarne i miglioramenti, specie quando non stravolgano o annullino l'elaborazione e il gusto originari. Così io consiglio di preparare la sfoglia con farina di grano (3/4 etti), un paio di uova, mezz'etto di burro, un pizzico di sale e di zucchero, acqua e sale secondo i gusti.
Tireremo quindi con il matterello una sfoglia possibilmente tonda (o, almeno, tondeggiante) con un diametro maggiore di alcuni centimetri rispetto a quello della te-

glia (d'alluminio o di rame) scelta per la torta, con cui rivestiremo il fondo, ben unto, del recipiente.
Ciò fatto, verseremo nella teglia il nostro impasto lasciandolo due o tre centimetri più basso dell'orlo della teglia e della pasta per consentire di ripiegare quest'ultima verso l'interno del recipiente, creandosi così tutt'attorno alla torta una sorta di bordo o corona di pasta.
Consiglio adesso di sbattere un uovo e di intingere in esso un pennellino da passare sulla superficie della torta (in particolare sulla 'corona' esterna) perché possa dorasi.
Porremo quindi la nostra torta in un forno ben caldo e ve la lasceremo finché il bordo avrà preso un bel colore dorato (ci vorrà circa un'ora). La serviremo a fette, preferibilmente quando è calda, anche se, pur una volta raffreddatasi, è certamente cosa apprezzabile.
Come vino suggerirei un vino giovane, tendente un po' all'amarognolo tipo un Chianti dei colli fiorentini, un Lambrusco Salamino di Santa Croce o, per chi preferisce i vini bianchi, un val di Nievole o un Galestro.

Note
(107) Ved. *supra* il capitolo dedicato alle polpette di patate al forno.

La torta di ricotta

Come si può facilmente comprendere dal nome, questo dolce, tipicamente garfagnino, richiede come ingrediente principale la ricotta, un tempo prodotta in casa, con il latte delle nostre vacche, appartenenti ad una specie autoctona, detta appunto 'garfagnina'. Erano bestie bianche, adatte ai lavori nei campi, che davano una quantità di latte abbastanza ridotta, ma di grande bontà.
Ricordo ancora, quando ero bambino, qualche mezzadro del nonno abituato a portare, ogni tanto, a mio padre una bottiglia di vetro verde chiaro, contenente il latte della Bianca, della Farfalla, della Stella. La mamma lo faceva bollire, e poi me lo dava per colazione o a merenda, perché vi intingessi una fetta di pane o di polenta. Il gusto di quell'alimento è rimasto scolpito in modo indelebile nel mio album dei ricordi, come quello di un qualcosa di meraviglioso, mai più riassaporato.

***

Bando alle nostalgie e passiamo alla nostra torta per la quale dovremo sforzarci di trovare una ricotta, se non come quella di un tempo, almeno discreta: in Garfagna-

na c'è ancora qualche stalla e qualche agricoltore capace di lavorare il latte come si deve, anche se, un po' per l'introduzione dei mangimi, un po' perché le bestie non sono più portate a pascolare nei prati, ma vengono ingrassate restando all'interno delle stalle, il sapore del latte (e di conseguenza della ricotta) non è più quello di una volta.

Trovata comunque una ricotta degna di tal nome, ne lavoreremo 500 grammi in una terrina, avvalendoci di un cucchiaio di legno, aggiungendo quindi un pizzico di sale, due cucchiai colmi di farina bianca, quattro cucchiai di zucchero, due tuorli d'uovo (dei quali avremo tenuto in disparte le chiare) e la scorza grattugiata di un limone. Si dovrà amalgamare il tutto, unendo un pugno di uvetta che avremo fatto gonfiare in acqua tiepida e poi asciugato per bene.

Aggiungeremo ancora un po' di canditi tritati grossolanamente e gli albumi, montati a neve ben ferma. Ora provvederemo ad imburrare e ad infarinare una teglia o uno stampo, al cui interno verseremo il composto, passandolo in forno moderato per circa un'ora. Spegneremo quindi il forno, lasciando al suo interno la nostra torta da estrarre quando sarà ben fredda, spolverizzandola con zucchero a velo ed accompagnandola in tavola con un vino bianco dolce, come un Moscato, un Asti spumante, un vin santo.

La torta salata di riso

La torta di riso salata è uno dei piatti più tipici della cucina garfagnina, anche se è comune in molte altre regioni della nostra Penisola, essendo l'Italia il maggior produttore europeo (e il 26° al mondo) di questa graminacea, originaria dell'Asia Meridionale.
Il consumo del riso (nome scientifico *oryza sativa*) era quasi sconosciuto sia agli antichi Greci sia ai Romani, per i quali costituiva una spezia orientale, da usarsi con parsimonia. Il suo impiego come alimento iniziò a diffondersi in Italia ed in Europa tra la fine del XIV e gli inizi del XV secolo. Nel nostro Paese la sua produzione ed il suo consumo ebbero poi ampio sviluppo nell'Ottocento a seguito della costruzione del Canale Cavour. Questa via d'acqua, collegando il Po al Ticino, consentì infatti di destinare vaste aree dell'Italia settentrionale alla coltivazione di tale graminacea.
Innumerevoli sono le qualità di riso, diversamente adatte per le varie ricette (per i risotti sono maggiormente indicati il Carnaroli e l'Arborio; per le minestre l'Originario e il Fino; per le insalate il Superfino e il Roma, ma l'elencazione è puramente indicativa, esistendone molte altre varietà per i più disparati impieghi).

Il riso di qualsiasi qualità presenta, in maniera più meno spiccata, queste due caratteristiche: l'impiegare molto tempo a cuocere (dai 15 ai 20 minuti) e, per converso, il passare di cottura assai facilmente. Per evitare quest'ultimo, intollerabile, inconveniente sono stati introdotti in commercio risi opportunamente trattati, che non 'scuociono'. A me non piacciono e preferisco star più attento alla cottura (e magari levare il riso leggermente 'al dente') senza ricorrere a una simile alternativa. Ma, come in altrui casi, si tratta di semplice scelta personale.

***

Per la nostra torta prenderemo tre etti di riso da minestre o da torte (l'indicazione si potrà trovare sulle confezioni poste in vendita nei negozi) ed una quantità di poco inferiore di ricotta (diciamo due etti e mezzo).
Faremo bollire il riso in un paio di litri d'acqua salata evitando di farlo scuocere, ricorrendo ad assaggiarne qualche chicco durante la cottura.
Una volta cotto lo scoleremo con un colapasta o una mestola buca e vi uniremo la ricotta, 150 grammi di parmigiano stagionato, una manciata di prezzemolo tritato, 2/3 uova, un poco di sale e un pizzico di pepe, mescolando per bene, fino ad amalgamare perfettamente il tutto.
Faremo ora una sfoglia impastando acqua, farina, olio e sale e la spianeremo con le mani o con il matterello, cercando di darle una forma identica, ma un poco più grande, rispetto alla teglia scelta per mettervi l'impasto da

infornare. Rivestiremo il fondo della teglia con la sfoglia (questa, essendo di dimensioni maggiori, uscirà un poco dal perimetro del contenitore) e vi adageremo l'impasto di riso, ricotta e parmigiano cui daremo lo spessore di un centimetro, un centimetro e mezzo.
Rivolteremo ora sul composto così steso, la parte eccedente di sfoglia per formare una specie di corona alla nostra torta, da umettare sulla superficie con un pennellino intinto nel tuorlo d'uovo, come facemmo per la torta di patate (108).
Passeremo la teglia nel forno a 180 gradi, lasciandovela per circa un'ora o comunque per il tempo necessario a dare alla corona un bel colore dorato.
Potremo mangiarla indifferentemente calda, tiepida o fredda.
E il vino? Come risposta a chi sostiene che con il riso si debba bere solo acqua, mi piace ricordare un noto proverbio (i proverbi, si sa, sono la voce del popolo e *vox populi, vox Dei*) secondo il quale "il riso nasce nell'acqua, ma muore nel vino".
Dunque nessun dubbio. La nostra torta potrà esser esaltata da un giusto bicchiere di vino bianco o rosato, secco, non troppo forte, dal delicato sapore floreale, con buona acidità come un Soave, un Bianco di Custoza, un Rosato di Bolgheri. Perfetto, anche se un po' caro, un Prosecco di Valdobbiadene millesimato.

Note
(108) Vedi il capitolo relativo a questa preparazione.

La trippa

È abbastanza difficile dare la ricetta della trippa (109) perché questo piatto, tipicamente italiano, viene preparato in maniera diversa da luogo a luogo, per non dire da famiglia a famiglia. In via di prima approssimazione, la trippa corrisponde allo stomaco dei ruminanti bovini, ma già qui sorgono le prime difficoltà perché in tali animali quest'organo è formato da quattro cavità, dette *rumine, reticolo, omaso e abomaso*, ognuna delle quali assume in cucina nomi differenti, rispettivamente *croce* (*pancia, trippa liscia, busecca*) la prima, *nido d'ape* la seconda, *foiolo* (*centopelli, mille foglie, libro*) la terza, *lampredotto* l'ultima. Le difficoltà sono poi accresciute perché, di norma, nel cucinare la trippa queste cavità vengono spesso utilizzate scambievolmente e non di rado messe insieme per ottenere una preparazione dal gusto più variegato.

La realizzazione garfagnina di questo piatto – per la cui descrizione mi sono avvalso della consulenza di Fulvia Guazzelli - è piuttosto lunga e lo era ancor di più nei tempi passati, quando le massaie, dopo aver acquistato dal macellaio la trippa, dovevano sobbarcarsi un duro e sgradevole lavoro per pulirla, lavarla, eliminare gras-

so ed impurità (110). Oggi nelle macellerie e nei supermercati la trippa è venduta già pulita e spesso lavata e tagliata, per cui il lavoro necessario una volta è divenuto superfluo o quasi. Dico quasi perché, se pur assai spesso i cuochi di oggi si accontentano del lavoro già fatto a monte, reputato sufficiente, a mio parere un'ulteriore opera di pulizia, consistente nello scottare la carne (vendutaci tagliata in grandi pezzi), eliminandone quindi gli eventuali residui di pelle e grasso, non guasta. Dopo esser stati scottati, i pezzi di trippa andranno stesi su una tovaglia e, una volta asciugati completamente, tagliati a strisce assai strette, tipo fettuccine. Si farà ora, a mano o con il frullatore, un trito di cipolla, sedano, carote, aglio, rosmarino e salvia. Frattanto verseremo in un grosso tegame, o in un'alta e grande padella, abbondante olio; qui metteremo le nostre strisce di trippa, facendole rosolare. Una volta rosolate, aggiungeremo il trito di cui sopra, insieme ad una giusta quantità di sale, pepe e peperoncino (se gradito ai commensali) facendo cuocere ancora per far assorbire il battuto dalla carne. .

Sarà adesso il momento di aggiungere il pomodoro o il concentrato sciolto in acqua (una buona soluzione è unire questi due prodotti in parti uguali), lasciando cuocere ancora per una trentina di minuti, se acquistammo della trippa già precotta, o finché la prova-assaggio non ci attesterà l'avvenuta cottura della carne, nel caso contrario. Un completamento, personalmente condiviso, consiste nell'aggiungere alla trippa, ormai cotta, un bel pezzo di burro; attenzione, però, esso non dovrà cuocere, ma scio-

gliersi al contatto con il calore della carne. L'aggiunta, per me indispensabile, dei fagioli bianchi di Spagna, è estranea alla ricetta garfagnina; per essa è da ritenere un *optional* anche il parmigiano, non tanto nel senso di escluderlo del tutto, quanto in quello di non metterlo nella padella della trippa, portandolo invece in tavola nella formaggiera per consentire ai commensali di servirsene a loro piacimento (111).

La trippa richiede un vino fermo di medio corpo, per cui andrà bene un Chianti dei colli toscani, un Greo o un Montecarlo rosso.

Note

(109) Il vocabolo è d'etimologia incerta. Qualcuno infatti lo fa risalire all'arabo *tarb* e qualcun altro al gaelico-celtico *tarp* 'mucchio, cumulo'.

(110) Lo stomaco è la parte in cui gli elementi nutritivi vengono trasformati in chimo per effetto dei succhi gastrici e, dunque, ove non si fosse provveduto a pulirla e lavarla più volte ed energicamente, la trippa poteva conservare un odore non gradevole.

(111) In acune zone della provincia di Lucca si usa insaporire la trippa con un poco di cannella.

Le trote

Illustrando, nelle pagine precedenti, la ricetta del baccalà in umido, osservammo come il pesce non fosse alimento molto frequente nell'alimentazione dei garfagnini di un tempo.



Infatti, benché il mare distasse in linea d'aria solo pochi chilometri, era arduo giungervi per la quasi assoluta mancanza di strade e per la difficoltà di valicare le Alpi Apuane con i mezzi di una volta.

Sommata a tale circostanza la miseria dei tempi, si comprende come la gente fosse costretta a vivere solo con quanto aveva a portata di mano, come frutti della terra e delle piante, i prodotti dell'orto e degli animali della corte e poche altre cose.
Fra queste non c'erano i pesci di mare, ma non mancavano quelli di fiume e, in particolare, le trote, abbondanti nei nostri fiumi e torrenti, dall'acqua limpidissima e sempre corrente ed ossigenata.
Inizialmente vi erano soltanto le *fario*, ma in seguito fecero la loro comparsa anche le *iridee*, ben presto perfettamente ambientatesi nelle nostre acque.
Un tempo le trote si prendevano non solo con la canna da pesca, ma anche con le mani, in *bozzi* naturali o creati *ad hoc*, prosciugando, con *impietrate* (112), qualche insenatura del torrente. Vi erano anche dei pescatori di frodo, abituati a ricorrer a sistemi non consentiti e dannosi per l'ambiente, come l'utilizzo di calcina, varechina, carburo o a servirsi della corrente elettrica per stordire o uccidere direttamente i pesci.
Fortunatamente adesso queste pratiche sono assai rare per un'aumentata coscienza civica e per un maggior controllo da parte degli organi preposti alla vigilanza e tutela dell'ambiente.
Come altrove, peraltro, la pescosità dei fiumi garfagnini si è molto ridotta, per quanto ottime trote si possano ancora trovare nei numerosi allevamenti, sparsi qua e là per la valle. Fino a qualche anno fa, molti di questi vivai tenevano canne, lenze ed ami a disposizione dei clienti,

consentendo loro di pescare in piccoli invasi di acqua corrente, dove le numerose trote immessevi abboccavano con facilità, anche perché, volontariamente, poco alimentate; si dava così all'acquirente l'emozione di aver catturato i pesci, anche se poi, naturalmente, doveva pagare a peso quanto pescato.
Oggi questa usanza è quasi del tutto abbandonata: nei vivai c'è un addetto pronto a catturare i pesci con una rete che si riempie non appena calata nell'acqua, scegliendo quindi quelli per il cliente, per cui è scomparsa molta parte del rito, entusiasmante soprattutto per i bambini.
Tuttavia, così facendo, se si è perso qualcosa in suggestione, è rimasta intatta la grande bontà della carne di questi pesci, con il vantaggio di evitare il danneggiamento del vivaio da parte di pescatori improvvisati ed incapaci.

***

I modi di cucinare le trote sono tantissimi. Qui ci limiteremo ad illustrare i più diffusi, ipotizzando di cucinare una trota del peso, una volta pulita, di circa due etti, quantità *standard* per una persona. Naturalmente, se più saranno le persone a tavola, le quantità andranno proporzionalmente aumentate.

a) Le trote fritte

Dopo aver squamato (113), svuotato, lavato ed asciugato

il nostro pesce, laveremo sotto l'acqua corrente anche alcune foglie di salvia, asciugandole subito dopo. Ne metteremo due o tre nella pancia della trota, insieme ad una spruzzata di sale e provvederemo ad infarinare il pesce. Si porrà quindi qualche altra foglia di salvia all'interno di un'idonea padella dal bordo basso insieme ad una grossa noce di burro da fare imbiondire.
A questo punto adageremo nel recipiente la trota infarinata, facendola cuocere per circa 7 minuti per parte a fuoco moderato. Quando avrà assunto un bel colore dorato, la toglieremo dal fuoco servendola con spicchi di limone. Le trote così cucinate possono esser consumate come secondo a sé, ovvero costituire un ottimo abbinamento con la polenta di granturco.

b) Le trote al cartoccio

Eseguite le operazioni di squamatura, sventramento, lavaggio ed asciugatura viste appena sopra, si riempirà l'interno della trota con un rametto di rosmarino, qualche foglia di salvia, una fetta di limone e un poco di sale e pepe.
La disporremo ora sopra un foglio di alluminio, cospargendola con sottilissime fettine di aglio, sale, pepe, aggiungendo un filo d'olio e un poco di vino bianco secco, avvolgendola quindi nel foglio metallico e introducendo l'involto nel forno preriscaldato a 200 gradi, all'interno di una teglia idonea all'uso, facendo cuocere per circa 20 minuti.

L'alluminio non perderà, nel passaggio in forno, il suo bel colore argento, e pertanto il nostro cartoccio avrà un aspetto piacevole ed invitante: per tale motivo serviremo la trota nell'involucro ancora chiuso.

c) Le trote alla griglia

È questa una ricetta estremamente facile, forse la meno impegnativa di tutte per cucinare le trote, ma dalla bontà proporzionale alla sua semplicità.
Cominceremo con il pulire la trota, facendola scolare, mettendo quindi al suo interno sale, pepe, salvia e rosmarino e cospargendo di sale anche la parte esterna. Se la griglia di cui si dispone lo consentirà, vi appoggeremo delle fette di limone, sopra le quali adageremo la trota; se ciò non sarà possibile, bagneremo il nostro pesce con succo di limone. Faremo quindi cuocere lentamente la trota per 15/20 minuti, rigirandola sui due lati e serviremo guarnendola con fette di limoni circolari.

***

Tutte le ricette con la trota qui riportate (così come molte altre varianti), potranno essere accompagnate da un vino bianco secco non frizzante, di acidità non prevalente, di media struttura e di gradazione nell'ordine di 11 gradi e mezzo: indicativamente andranno bene un Montecarlo bianco, un Verdicchio dei castelli di Jesi, un Pomino bianco.

Note

(112) Con questo vocabolo si indica una diga di sassi costruita a secco per asciugare un corso d'acqua, deviandolo altrove.

(113) La squamatura nelle trote è però un'operazione che può esser evitata, perchè in genere la pella si butta.

Gli uccelletti in umido

Confesso di non aver mai fatto fare questa ricetta da mia madre o da mia moglie e di non averla mai preparata neppure io. In primo luogo perché non sono mai andato a caccia, in secondo perché quando mi capitò di veder gli uccelletti uccisi, stesi sul tavolo di qualche cucina, provai sempre un senso di compassione per quelle bestioline e, infine, perché le donne di casa mia, oltre a nutrire i miei stessi sentimenti verso quelle piccole creature, si sono sempre rifiutate di pelarle.
Tuttavia si deve fare una considerazione: la gente garfagnina, particolarmente nei tempi passati, non navigava certo nell'oro ed aveva ben poche occasioni di mangiare un po' di carne, alimento comunque indispensabile ad una sana alimentazione. Alla luce di ciò, era in qualche modo lecito ritenere l'esercizio della caccia una specie di lotta per la sopravvivenza, senza contare come, oggettivamente, un coniglio o un pollo, quando viene ucciso per essere mangiato, non soffre certo meno di un merlo o di un tordo. Non so se questa giustificazione sia un espediente per far tacere la voce della coscienza, di certo gli uccelletti in umido sono un tipico piatto garfagnino, ancor oggi parecchio diffuso sulle nostre tavole, il più

delle volte abbinato ad una fumante polenta di granturco. E così, all'insegna del noto motto *video meliora proboque, deteriora sequor* (114), eccomi a parlare di come si prepara questa vivanda, cercando, un po' vigliaccamente, di scaricare le mie responsabilità riferendo, senza alcuna mia aggiunta, la ricetta gentilmente datami dalla signora Fulvia Guazzelli di Sassi.

Quando, preda di caccia o dono di amici, avremo a disposizione un certo numero di uccelletti (merli, tordi, fringuelli, allodole) dovremo, per prima cosa, spennarli diligentemente, sventrarli delle interiora e quindi strinarli col fuoco. I volatili andranno quindi lasciati frollare, senza farli irrancidire (anche se qualcuno ama gustarli leggermente fradici). Si dovrà quindi realizzare un battuto di pancetta (meglio ancora se di rigatino), salvia, sale, pepe, con il quale andrà riempita la pancia degli uccelletti. Si prenderà poi una capace padella nella quale metteremo a rosolare, con dell'olio buono, qualche foglia (o pezzi interi) di cipolla e uno spicchio d'aglio, tritato o lasciato anch'esso intero, ricordandoci, in questo caso, di toglierlo successivamente dal tegame nel quale ora metteremo gli uccelli e quando questi saranno rosolati come si deve, verseremo nella padella del vino secco (Chianti o Sangiovese), alzando un po' il fuoco per favorirne l'ebollizione. Provvederemo quindi ad unire alla preparazione una buona dose di passata di pomodoro (o, se lo si preferisce, un mezzo tubetto di concentrato di pomodoro diluito in acqua calda) aggiungendo qualche foglia di salvia, un pizzico di sale e di pepe stando atten-

ti a non esagerare nella dose perché il trito messo nella pancia degli uccelli è già abbastanza saporito. Lasceremo cuocere per il tempo necessario a far addensare la passata o il concentrato, senza tuttavia asciugare e porteremo in tavola, accompagnando gli uccelletti con polenta di granoturco o con un buon purè di patate.
Si tratta di un piatto di cacciagione: dunque richiederà un vino rosso secco, di media tannicità, di almeno due anni, con un tenore alcolico attorno ai 12 / 12,5 gradi, come potrebbe essere un Merlot delle colline lucchesi, un rosso di Montalcino, un Barbera d'Asti o lo stesso vino (Chianti o Sangiovese) usato per cucinarli.

Note
(114) Letteralmente "vedo, so riconoscere, ed approvo le cose buone, i buoni costumi, ma mi comporto seguendo quelli cattivi", come dire 'predico bene, ma razzolo male'.

Gli zucchini col ripieno di carne

Avevo sempre ritenuto gli zucchini una verdura priva di gusto e senza sapore. Poi ho scoperto due cose:
a) fritta, diventa saporita anche una suola di scarpe;
b) in mano ad un bravo cuoco, capace di cucinarla, anche la cosa più insulsa diviene un manicaretto.
Di ciò mi resi conto a casa della mia futura moglie, purtroppo per lei, non garfagnina (nessuno è perfetto), tuttavia piuttosto brava in cucina.
Carla mi aveva invitato a mangiare a casa sua e, per contorno alla carne, mi aveva preparato un piatto di zucchini, tagliati a fettine e fritti nell'olio, dopo averli immersi in una pastella a base di acqua farina e sale.
Li avevo affrontati con un po' di ritrosia, accorgendomi però subito dell'errore in cui ero caduto per una infondata prevenzione: erano infatti molto gustosi e richiamavano parecchio le inarrivabili patatine fritte.
Questa esperienza mi indusse a provare - trovandomi una sera a cene presso il Ristorante 'Il Falco' di Sassi - gli zucchini ripieni preparati dalla Clarì, la titolare ed ottima cuoca del locale.
Siccome li trovai di mio gradimento, le chiesi di illustrarmene la ricetta: me la fornì gentilmente e senza nessuna

remora, ben sapendo che io, al massimo, l'avrei riportata in un libro, ma non le avrei mai fatto concorrenza aprendo un ristorante e proponendo ai clienti questa specialità.

***

Si procederà dunque a pulire gli zucchini, eliminandone le estremità, in quanto utilizzeremo soltanto la loro parte centrale da tagliare in due metà. Leveremo alle verdure la polpa interna, ottenendo in tal modo due semicilindri concavi da tenere momentaneamente da parte.
A questo punto le possibilità esecutive del nostro piatto si sdoppiano, in quanto per alcuni gli zucchini vanno riempiti con un impasto comprendente anche la loro polpa, mentre altri ritengono di scartarla.
Personalmente preferisco la seconda soluzione, ma si tratta di opinione personale, oltre tutto, probabilmente, in contrasto con la ricetta originale, non essendo certo usanza garfagnina il gettar via la roba commestibile.
Con la polpa o meno, porremo in una padella (con un po' di olio) un pizzico di sale, una manciata di prezzemolo tritato, due o tre cucchiai di pane grattugiato, altrettanto di formaggio parmigiano-reggiano, un pizzico di pepe ed una spolveratina di noce moscata, amalgamando tutto quanto e facendolo soffriggere, mescolando con un cucchiaio di legno.
Quando questo composto sarà imbiondito, aggiungeremo 200 grammi di carne trita di manzo (andrà bene anche della carne lessata o arrostita precedentemente,

purché abbia ancora le caratteristiche della freschezza e della fragranza) e quindi legheremo il tutto, rompendo nell'impasto un uovo intero.
Quando il composto sarà pronto (ovviamente i tempi di cottura saranno diversi se avremo utilizzato carne fresca o carne già cotta), lo leveremo dalla padella, facendolo intiepidire e procederemo quindi a riempire con esso i nostri zucchini, esercitando una leggera pressione con le mani sull'impasto perché non fuoriesca dell'ortaggio durante la cottura. Metteremo ora gli zucchini in una teglia unta di olio, posizionandoli uno accanto all'altro e li cospargeremo di pane grattugiato, versandovi sopra ancora un filo d'olio.
Inforneremo a 160 gradi, levando la teglia dal forno quando la preparazione avrà acquistato in superficie il colore dell'oro.

Indice

Prefazione	*pag.*	5
Premessa		9
Il baccalà in umido		13
I baci		17
I befanini		20
Il biroldo		24
I bomboloni		29
I cardoni al vino		32
Le castagne		35
a) Il castagnaccio		37
b) Le frittelle di neccio		40
c) I Manafrégoli (o Pappini)		42
d) I Necci		44
e) La polenta di neccio		45
f) Le tagliatelle di farina di neccio al sugo di salsiccia		49
g) Le Túllore		50
h) La Vinata		53
I cialdoni		59
I condimenti per le paste asciutte		63
a) Il sugo al pomodoro e basilico		64
b) Il sugo di carne		65
c) Il sugo di funghi		67
d) Il sugo con i fegatini		70
Il coniglio		73
a) Il coniglio con le olive		75

b) Il coniglio fritto 76
Le crisciolette 79
I crostini con la milza 84
Il fagiano arrosto 87
I fagioli all'uccelletto 90
La farinata 95
Il farro 99
a) Il farro alla garfagnina (o zuppa di farro) 104
b) L'insalata di farro 106
c) La torta di farro 107
I fegatelli di maiale 109
I fiori di zucca 111
I funghi 117
a) Le cappelle di porcini al forno 119
b) I funghi fritti 120
c) I funghi trifolati 122
d) Il Grifone sott'olio 124
e) L'insalata di ovoli 126
f) Il risotto con i funghi 128
g) I galletti in umido 132
I granturchetti 135
Il liquore di ginepro 137
L'infarinata 140
I maccheroni 145
Il maraschino 150
Il nocino 153
Gli ossi di maiale 156
La pasimata 159
La pasta con i fagioli neri (o messicani) 166

La pasta fritta 171
I peperoni 174
a) La peperonata garfagnina 175
b) I peperoni ripieni 176
La polenta (di granturco) 179
a) la polenta incagiata 185
Il pollo al mattone 187
Le polpette di carne 189
Le polpette di patate al forno 194
I pomodori ripieni di riso 197
I ravioli 201
La rosticciana con i rapini 205
Le salse (o salsine) 208
a) La salsina di pomodoro 209
b) La salsina verde 211
c) La salsa di funghi 211
Gli sformati 215
Lo stufato di cinghiale 220
I tajarini coi fagioli 222
Il tegame 225
I topetti 227
I tordelli 231
La torta di patate 237
La torta di ricotta 241
La torta salata di riso 243
La trippa 246
Le trote 249
a) Le trote fritte 251
b) Le trote al cartoccio 252

c) Le trote alla griglia 253
Gli uccelletti in umido 255
Gli zucchini col ripieno di carne 258

Finito di stampare
nel mese di Luglio 2015
in Italia

Aldo Bertozzi è nato a Piacenza da madre piacentina e padre toscano (*rectius* garfagnino). Avvocato cassazionista in pensione, è stato ricercatore di diritto penale presso l'Università degli Studi di Parma e docente di ruole di materie giuridiche ed economiche presso l'I.T.C. "G.D. Romagnosi" di Piacenza.



Nominato dal Presidente Napolitano Cavaliere al merito della Repubblica, grazie all'impegno profuso dall'amico Sindaco, Selso Savoli, si è dedicato da qualche anno alla letteratura, pubblicando numerosi volumi di narrativa e saggistica, incentrati sui due suoi grandi interessi culturali: Piacenza e la Garfagnana, vincendo numerosi premi ed ottenendo ambiti riconoscimenti.

€ 14,00