



Prof in cucina e in cantina

Aneddoti e ricette a corte di Federico II nel XXI secolo

*Il buon cibo e il buon bere
nel più antico Ateneo pubblico al mondo*



A cura di Agostino De Marco, Antonio Pescapè, Nicola Zambrano

Federico II University Press



fedOA Press

Aneddoti e ricette a corte di Federico II nel XXI secolo : il buon cibo e il buon bere nel più antico Ateneo del mondo / Agostino De Marco, Antonio Pescapè, Nicola Zambrano (eds.). – Napoli : FedOAPress, 2023. – 506 p. : ill. ; 21 cm. – In testa al frontespizio: Prof in cucina.

ISBN: 978-88-6887-211-3

DOI: 10.6093/978-88-6887-211-3

Accesso alla versione elettronica: www.fedoabooks.unina.it

In copertina: Agostino De Marco, Federico II e il suo tempo, 2023 — Acquerello ispirato a bozzetti originali di Armando De Stefano per interventi pittorici sul soffitto del rettorato federiciano

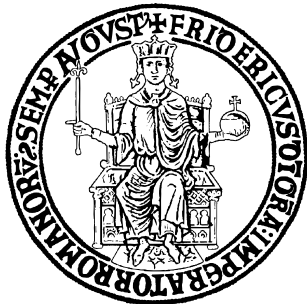
Progetto grafico e impaginazione: Agostino De Marco

© 2023 FedOA Press — Federico II University Press
Università degli Studi di Napoli Federico II
Centro di Ateneo per le Biblioteche “Roberto Pettorino”
Piazza Bellini 59-60
80138 Napoli, Italy
<http://www.sba.unina.it>

Published in Italy

Prima edizione: novembre 2023

Gli E-Book di FedOAPress sono pubblicati con licenza Creative Commons Attribution 4.0 International



Federico II University Press



fedOA Press

Prof in cucina e in cantina

Aneddoti e ricette a corte di Federico II nel XXI secolo

*Il buon cibo e il buon bere
nel più antico Ateneo pubblico al mondo*

A cura di Agostino De Marco, Antonio Pescapè e Nicola Zambrano

A studentesse, studenti e a chi non smette mai di esserlo



Prefazione

Il 3 dicembre 2020 mi arriva su *Messenger* un messaggio dal collega Nicola Zambrano: *Antonio, ci possiamo sentire un attimo?* Era il dicembre del 2020. Era l'anno del lockdown.

Nei mesi precedenti con Nicola e con numerosi altri colleghi, in diverse occasioni, ci eravamo scambiati messaggi pubblici attraverso Facebook e privati su Whatsapp, con i quali condividevamo qualche passione comune: la pesca, il buon cibo, il buon vino. È stato un modo di farci compagnia in mesi che erano sempre più lunghi, quelli in cui siamo stati costretti a cambiare le nostre consuetudini, a trasformare la casa in tutto il nostro abituale spazio interno ed esterno. Mesi che ci hanno visti vivere rinchiusi e trasportare nello schermo di un computer non solo il lavoro, ma anche un bel pezzo della nostra vita. Mesi in cui abbiamo perso l'essenza più profonda del nostro lavoro, quella vita di comunità accademica piena di tutte le diverse piccole grandi pratiche che caratterizzano la quotidianità dell'insegnamento universitario: il contatto con gli studenti, la vita nei laboratori e nelle biblioteche, il confronto con giovani e meno giovani colleghi e con tutta la nostra comunità.

Rispondo a Nicola di sì e dopo pochi secondi mi richiama: *Antonio, vogliamo fare un gruppo Facebook intorno alle nostre passioni comuni, io la cucina e tu il vino? Secondo te i colleghi saranno contenti?* La sua proposta mi è sembrata da subito, considerato quello che stava accadendo

attorno a noi, un modo per ricreare — seppur virtualmente — uno spazio diverso, un “luogo” anche di leggerezza, utile a darci la possibilità di continuare a frequentarci da un lato e, perché è successo anche questo, di conoscerci meglio dall’altro.

Ho accettato quindi la proposta di Nicola con grande entusiasmo e in poche settimane abbiamo creato quello che poi è diventato il gruppo Facebook *Prof in cucina e in cantina*. Un gruppo, uno spazio comune, a cui hanno aderito in tantissimi: colleghi, sia docenti sia personale tecnico amministrativo, di tutti i dipartimenti, ciascuno provando a raccontare, partendo dal cibo e dal vino, storie di vita ed episodi legati al periodo di lockdown; ma anche vicende familiari che hanno portato molti di noi indietro con la memoria a rivivere quelle magiche associazioni della mente che si accompagnano ai sapori. Ci siamo fatti compagnia e ci siamo raccontati, è stato un modo per sentirci meno soli in quei mesi in cui la paura e la paura della solitudine è stata costantemente con noi.

Da queste “chiacchierate”, dagli aperitivi a distanza, dalle foto condivise, è venuta pian piano a concretizzarsi l’idea di provare a mettere a fattor comune queste storie di passioni e di ricordi. Facevamo le nostre lezioni su Teams e poi, sempre su Teams, ci si incontrava e si facevano due chiacchiere tra colleghi — vecchi e nuovi — così come avremmo fatto (se avessimo potuto) prendendo un caffè nei nostri dipartimenti. Ma la condizione immateriale dei nostri *AperiTeams* ha fatto forse di più, il gruppo *Prof in cucina e in cantina* ha abbattuto anche i limiti logistici, andando oltre i dipartimenti.

Abbiamo condiviso le paure di quel periodo esorcizzandole provando a parlare d’altro. E lo abbiamo fatto ricorrendo alla “ricetta” (e uso evidentemente non a caso questo termine qui) migliore in questi casi: ci siamo fatti comunità nell’unico modo in cui potevamo, a distanza.

Oggi il gruppo conta più di 350 persone e, insieme, abbiamo deciso di trasformare questo bagaglio di emozioni che hanno vissuto nell’immateriale per quasi due anni, in qualcosa di molto materiale: un libro. Un libro che racconta di ricette e di storie federiciane. Un libro che racconta di noi e del nostro Ateneo. Perché questo libro con la scusa delle ricette federiciane parla di noi, della nostra comunità.

Sfogliando le pagine, leggendo le ricette, guardando le foto non si possono non ritrovare i tratti di ogni singolo autore. Dal medico rigoroso alla sociologa casinista, dall’ingegnere fantasioso al giurista eclettico, dalla biologa chiacchierona al genetista saggio, e tanto altro ancora; perché

una comunità ha mille volti e mille e più sfumature, e questa “raccolta di ricette” le racconta con semplicità, senza mai prendersi sul serio, ma con grande passione.

Sarò sempre grato a Nicola per questa sua proposta. Ho imparato molto in questa esperienza da lui e dal suo modo gentile di fare le cose. E sarò sempre grato a tutti i colleghi per le ore passate insieme, le risate, l’aiuto, la solidarietà, le foto, le battute, gli *sfottò*.

Grazie *Prof in cucina e in cantina*; questi ultimi anni, senza Noi, sarebbero stati sicuramente molto più difficili.

Napoli, ottobre 2023

Antonio Pescapè



Figura 1 – Il logo creato da Erminia Attaianese, degli *AperiTEAMS*, gli incontri a distanza della comunità dei *Prof in Cucina e in Cantina* durante i lockdown.

Autori

Maria Carmela Agodi
Jussara Amato
Amedeo Amoresano
Angela Arciello
Erminia Attaianese
Alberto Auricchio
Roberta Ballabio
Sergio Beraldo
Bernadette Biondi
Giuseppe Borzacchiello
Giovanni (Gianluca) Breglio
Evelina Bruno
Carlo Cafiero
Gioconda Cafiero
Gerardo Carpentieri
Armando Carravetta
Giuseppe Cirino
Antonio Cittadini
Gerolama (Momina) Condorelli
Michela Croce

Francesco (Franco) Cutugno
Adriana D'Auria
Margherita Gabriella De Biasi
Agostino De Marco
Giovanni de Simone
Rosa De Vivo
Roberto Di Lauro
Andrea Di Lauro
Daniela Ducci
Salvatore Faugno
Ida Ferrandino
Francesca Fiory
Stefania Galdiero
Carmela (Lilli) Gargiulo
Concetta (Tina) Giancola
Walter Giordano
Paolo Grieco
David Iacopini
Maria Rosaria Iesce
Gianluca Imbriani

Carmela Iovino
Giuseppe Langella
Luigi Lania
Marco Lapegna
Mariagloria Lapegna
Natasha Leal Rivas
Barbara Majello
Loredana Mariniello
Carla Masi
Cristina Mele
Costantino Menna
Aldo Mileo
Dario Minervini
Maria Monti
Fabrizio Nicolosi
Giustina Orientale Caputo
Lucio Pastore
Raffaella Pero
Marina Piscopo
Elio Pizzo

Fabiana Quaglia
Gianpiero Russo
Michela Russo
Tommaso Russo
Silvana Saiello
Piero Salatino
Daniela Sarnataro
Francesca Scamardella
Roberto Serpieri
Carmine Settembre
Raffaella Sorrentino
Caterina Squillacioti
Maura Striano
Marius Sudol
Amalia Taddeo
Daniela Terracciano
Nicola Zambrano

Indice

Prefazione	iii
Introduzione e Menù federiciano	1
Purè di fave alla Federico II	6
Coronello di stoccafisso in scapece gallipolina	10
Biancomangiare imperiale	14
1 Zuppe	19
1.1 Zuppa di pesce napoletana	20
1.2 Minestra maritata del Professore	26
1.3 Vellutata di mallone con cipolla ramata di Montoro	30
1.4 Fagioli e libertà	34
1.5 Ruoto di cozze e patate	38
2 Antipasti	43
2.1 Antipasto con salmone ed arancia	44
2.2 Aperitivo, antipasti ed altro (1/3)	48

2.3	Appetizer, starters and something more (2/3)	52
2.4	Aperitivo, antipasti ed altro (3/3)	56
2.5	Salmone affumicato al ciliegio su mozzarella di bufala	60
2.6	Cocktail di terra e mare	64
2.7	Caprino condito	68
2.8	Antipasto dolce salato	72
2.9	Uova alla Monachina	76
3	Primi piatti di mare	81
3.1	Paccheri con stoccafisso	82
3.2	Spaghetti con friarielli, lupini e tarallo	86
3.3	Spaghetti alle vongole e tarallo napoletano in emulsione di aglio	90
3.4	Tubettoni con cozze e provolone del monaco	94
3.5	Spaghettoni con cozze su letto di cannellini	98
3.6	La Maresagna	102
3.7	Sudditalia non sudditanza	106
3.8	Spaghettoni alla matalotta di pesce spada	112
3.9	Spaghetti noci e alici	116
3.10	Altrochesushi con zenzero	120
3.11	Bucatini con alici, melanzane e pomodori secchi	124
3.12	Spaghettoni alla bisque di scampi su letto di burrata al pistacchio	128
3.13	Spaghettoni al gambero rosso	132
3.14	Spaghetti al nero di seppia	136
3.15	Ripiddu nivicatu	140
3.16	Gnocchetti seppie, piselli e carciofi	146
3.17	Spaghetti alla conserva di tonno alletterato	152
4	Primi piatti di terra	157
4.1	Spaghetti con le zucchine	158
4.2	Le zucchine	162
4.3	Spaghetti al pomodorino del piennolo	166

4.4	'A capuralessa	174
4.5	Spaghetti <i>alla puveriello</i>	182
4.6	Genovese	186
4.7	Spaghetti quadrati ai peperoncini verdi "lenti"	190
4.8	Pizza di scarole alla Spagnuolo	194
4.9	Paccheri alla crema di carciofi arrostiti	200
4.10	Ferricelli con mollica e peperoni cruschi	204
4.11	Lasagna	208
4.12	Timpano di maccheroni alla Nobile	212
4.13	Timballo del Gattopardo	216
4.14	Pizza di candele della nonna	222
4.15	Riso e fagioli	226
4.16	Pasta e ceci di Cicerale	230
4.17	Risotto al prosecco e melagrana con cialdine di Parmigiano Reggiano	234
5	Secondi piatti di mare	239
5.1	Parmigiana scomposta di baccalà	240
5.2	Baccalà e peperoni cruschi	244
5.3	Baccalà cu 'a menesta frita	248
5.4	Alici fritte	252
5.5	Parmigiana di pesce spada	256
5.6	Involtini di pesce spada e gamberi	260
5.7	Gamberoni, crema di burrata ed emulsione al basilico	264
5.8	Gamberi in pistacchi su letto di ceci e nido di spinaci	268
5.9	Gamberoni rossi con carciofi	272
5.10	Righeira di gamberoni con lardo di colonnata e fagiolini	276
5.11	VerdeMare	280
5.12	Calamaro <i>'mbuttunato</i>	284
5.13	Totani e patate	288
5.14	Gnocchetti di seppia alla buona donna in rosso e nero	292
5.15	Triglie al cartoccio al profumo di limone con pane e crema alla colatura di alici	296

5.16	Sgombro su purè di fagioli rossi	300
5.17	Borragine, sgombro e provola al limone	304
6	Secondi piatti di terra	309
6.1	Ragù alla doppia braciola	310
6.2	Pollo alle Mandorle	320
6.3	Faraona laccata al miele con mele annurche e patate	324
6.4	Coniglio all'ischitana	328
6.5	Capretto al forno	332
6.6	Filetto di maiale all'arancia	336
6.7	Rotolo di spinaci	340
6.8	Parmigiana bianca	346
6.9	La scarola <i>'mbuttunata</i>	350
6.10	Sformatino d'autunno	354
7	Dolci	359
7.1	Buon Compleanno Federico II	360
7.2	Babà	364
7.3	Torta caprese	370
7.4	Torta di mandorle	374
7.5	Caprese al limone	378
7.6	La pastiera di casa mia	382
7.7	Pastiera a modo mio	386
7.8	Sfogliatelle	390
7.9	Roccocò	394
7.10	Mostaccioli morbidi	398
7.11	Struffoli e ricordi	402
7.12	Melanzane con la cioccolata	406
7.13	Pere Mastantuono imbottite	410
7.14	La <i>ciociola</i>	414
7.15	Sanguinaccio	416

7.16	Tiramisù	420
7.17	Capesante di pasta frolla ripiene di crema Chantilly	426
7.18	Cartellate	432
7.19	Crema catalana	436
7.20	Sorbetto di limone alla vodka	442
8	Pizze, lievitati e sfizi	445
8.1	Pizza al piatto con acciughe e datterini gialli	446
8.2	Casatiello napoletano	452
8.3	Casatiello ponzone	458
8.4	Frittata di maccheroni bianca	462
8.5	Frittelle di alghe	468
8.6	Panzarotti con cuore filante di ciccilli affumicati e prosciutto cotto	472
	Postfazione	481



Introduzione e Menù federiciano

Introduzione

di Nicola Zambrano

Ce l'abbiamo fatta!

Sfoglio la bozza del nostro libro di aneddoti e di ricette e ripercorro in un attimo il recente vissuto, addolcito dalla consapevolezza di appartenere ad una comunità che sa dare il meglio di sé in sfide didattiche, scientifiche, culturali, sociali, anche in momenti difficili; ma che sa anche dedicarsi, con passione, ad aspetti certamente più leggeri, che però contribuiscono a rafforzare il senso di appartenenza all'Istituzione. Dell'essenza delle recenti vicissitudini, però, ci ha appena raccontato nella Prefazione il grande animatore di questa comunità, Antonio Pescapè.

Il mio compito, qui, è di fornire al lettore qualche dettaglio che possa far meglio apprezzare (speriamo!) questo libro. La spinta che ci ha condotti sin qui è rappresentata, innegabilmente, dalla recente fase emergenziale; tuttavia, essa non è la protagonista del percorso. Quella che emerge come la vera protagonista dell'impresa è invece la quotidianità, quella che abbiamo esposto, in frammentata e malcelata maniera, nelle frequenti occasioni del lavoro *a distanza*, tra riunioni, lezioni ed incontri sociali, mostrando angoli delle nostre case, con gli imprevisti, anche simpatici, che spesso caratterizzavano le sessioni *online*; insomma, scorci della nostra vita quotidiana precedentemente celati all'esterno, come i ricordi e le ricette che qui esterniamo. Così, in questo libro le

recenti esposizioni all'emergenza pandemica e agli interminabili lockdown trovano certamente un pretesto ed un riferimento temporale; attraverso gli aneddoti, le citazioni e le ricette che seguono intendiamo invece ripercorrere la quotidianità di sempre. Questo *blend* di aromi, atmosfere del vissuto, storie e descrizioni ci sarebbe mancato se non l'avessimo effettivamente ricreato, prima nel gruppo *Social* dei *Prof in cucina e in cantina*, quindi in questo libro.

E proprio in queste pagine esponiamo una ritrovata quotidianità condita da ricordi, da ricette della mamma, da vini degustati e dai loro profumi, da piatti più o meno omologati alle tradizioni, o da tentativi ben riusciti per chi, per una serata trascorsa con impegno nella preparazione di una cena raffinata, si è sentito/a uno/a chef e un/a *sommelier*; meglio, un/una *Prof in cucina e in cantina*. Una specifica notazione merita per l'appunto il concetto di *Prof*: apparteniamo ad una comunità accademica e quindi sembrerebbe scontata l'attribuzione dei contenuti del libro a docenti. Invece in questo libro troviamo contributi di tecnici ed amministrativi, di docenti, nonché di formandi; tutti federiciani, ovviamente, con qualche preziosa contaminazione dall'esterno, in quei rari contributi a più autori. È venuto finalmente il momento di confessarlo, qui abbiamo voluto giocare sull'equivoco! Perché, sia che ci si trovi “in cucina” o “in cantina”, ciascuno si sente un *Prof*, per l'attitudine che spontaneamente emerge nel voler argomentare su tecniche, ingredienti, tipicità, territori, abbinamenti, o sul voler giustificare scelte o non-scelte; insomma, quel comune sentirsi Commissari tecnici della Nazionale di calcio nelle competizioni internazionali!

Si è trattato di un lungo percorso, che attribuisce a Fabrizio Nicolosi una menzione di merito per essere stato il primo a lanciare l'idea per la realizzazione del nostro libro; l'idea è stata subito raccolta perché, non ce lo dicevamo, ma eravamo in tanti a pensarci.

È stato uno sforzo corale, di autrici e di autori, cui va il mio personale ringraziamento, ma non solo! Come non riconoscere i meriti di chi, pur non avendo fornito storie e ricette, ha dedicato tanto entusiasmo e pregevole iniziativa all'ideazione e alla realizzazione del libro; *in primis*, il mio ringraziamento speciale va all'amico Agostino De Marco, co-curatore, fornitore di spunti tecnici ed artistici, di stimoli ed apertura, per tanti di noi, alle opportunità del sistema $\LaTeX$. Un'iniziativa, la sua, che ha generato con sole risorse interne un prodotto editoriale in un formato direttamente pubblicabile; e che ha formato un ben assortito gruppo di riversatori di formati docx, pdf, jpg *etc.* in $\LaTeX$. Al suo interno, gli utilizzatori più esperti (pochi) hanno guidato i neofiti (i più);

nell'insieme, non volendo svelare i nominativi dei meno esperti (che però nel frattempo hanno raggiunto livelli più che dignitosi di competenza), la squadra era composta da Gianluca Breglio, Gioconda Cafiero, Michela Croce, Maria De Falco, Ida Ferrandino, Carmela Iovino, Marco Lapegna, Natasha Leal Rivas, Fabiana Quaglia, Raffaella Sorrentino e da me stesso.

E ancora, amici vecchi e nuovi, coinvolti nella redazione tecnica ed editoriale, gli *Editors and Proofreaders* con cui ho condiviso impegno e, in qualche caso, freschi ed improvvisati *dessert* estivi: Gerardo Carpentieri, Armando Carravetta, Paolo Grieco, Mariarosaria Iesce, Mariagloria Lapegna e Roberto Serpieri, oltre ai già citati Maria De Falco, Agostino De Marco e Marco Lapegna.

La struttura del testo offre a lettrici e lettori questa Introduzione, condita da un Menù di ispirazione federiciano, e 8 Capitoli; ciascun capitolo è preceduto da un breve inserto, o meglio, da un saggio di spaccati storico-aneddotici del periodo federiciano attraverso cui ricostruire, in piccolo, le atmosfere che si respiravano a corte. Un'idea di Paolo Grieco, prontamente raccolta e co-elaborata sullo sfondo di un interesse verso le ricostruzioni storiche e di una lunga amicizia.

Oltre ai testi, gli Autori hanno nella maggior parte dei casi fornito le foto dei piatti e, in alcuni casi, delle loro fasi preparatorie; se questo non fosse il caso, le foto riportano opportunamente il nominativo di chi le ha effettivamente fornite. Tipicamente, le nostre foto sono quelle condivise per la bella mostra nel gruppo dei *Prof in cucina e in cantina*, e certamente all'interno delle cerchie, social e private, in cui ciascuno dei noi non perde occasioni di sfoggiare abilità culinarie e degustatorie di vini. Cos'altro, se non spontanea quotidianità?

Un ringraziamento particolare va a Roberto delle Donne per aver accolto con sincero entusiasmo questa proposta editoriale; mi piace considerare la disponibilità riservatoci un suggello alla condivisa spontaneità che ha nutrito questo gruppo e tutte le sue attività, all'interno e all'esterno.

Mi faccio infine portatore di un augurio da parte di noi tutti, Autori, Curatori, Fotografi, Riversatori e Correttori di bozze, che dalla lettura del libro e, perché no, dalla preparazione dei nostri piatti, emergano la genuinità e la dedizione che abbiamo inteso riservare a Voi lettori; speriamo che possiate effettivamente ritrovare nelle nostre storie e descrizioni, oltre che negli aromi che inevitabilmente si sprigioneranno dall'esecuzione delle nostre ricette, dei piccoli, ma significativi assaggi di una ritrovata quotidianità.

Menù federiciano

di Nicola Zambrano

La nostra dedica gastronomica all'Imperatore

Non vi è dubbio che l'ispiratore di questa raccolta di aneddoti e di ricette sia stato il nostro Fondatore, un sovrano tra le cui numerose ed eclettiche passioni vi era certamente la gastronomia. Federico II, infatti, aveva un buon gusto, ma al tempo stesso poneva attenzione alla sua alimentazione, anche per mantenere la giusta forma fisica necessaria per poter coltivare la passione per la caccia. Non è chiaro se egli sia stato l'autore del *Liber de coquina*, un manuale di cucina in latino volgare precedentemente attribuito al periodo angioino; certamente ne è stato ispiratore e redattore. Secondo le ricostruzioni filologiche della Prof.ssa Martellotti, già docente dell'Università di Bari, il rinvenimento di una versione preparatoria del *Liber* in una biblioteca vaticana e la presenza in una articolata serie di manuali imparentati (aventi come capostipite il rinvenuto manuale) della ricetta di *Cavoli verdi secondo l'uso dell'Imperatore* ne attribuirebbero di fatto la redazione alla corte di Federico II. Ad ogni modo, il testo rappresenta certamente uno specchio fedele della cucina di corte nell'Italia meridionale del XIII secolo.

E all'Imperatore dedichiamo innanzitutto il “Menù federiciano” che anticipa le 8 Sezioni tematiche in cui abbiamo incanalato i numerosi contributi gastronomici di questa comunità. Tre ricette, quelle riportate nel nostro Menù federiciano, semplici ed attualizzate, che tengono conto dei tempi e delle naturali evoluzioni ed acquisizioni di tecniche e di ingredienti. Pertanto, pietanze già rappresentate nel *Liber de coquina* si arricchiscono di interpretazioni personali e di nuovi ingredienti, adattandosi ai palati attuali.

Iniziamo con una zuppa di fave, a base del legume principe del periodo, insieme a piselli e lenticchie. I legumi si consumavano freschi, quando disponibili, o secchi, anche sotto forma di farine, a garantirne una lunga conservazione. Poca fortuna, a corte, era attribuita ai fagioli, che invece rappresentavano una importante fonte di nutrimento per i ceti meno abbienti. Quindi, le ricette del *Liber de coquina* rappresentano certamente una cucina elitaria.

Il secondo piatto del Menù federiciano è rappresentativo del periodo del XIII secolo per due caratteristiche: la scapece e lo zafferano. Il *Liber de coquina* riporta nei dettagli la ricetta della *scapeta piscium*, la scapece di pesce fritto; come si dirà avanti, la base di una pietanza, ancora

attuale, delle coste orientali, centro-meridionali della nostra Penisola. La ricetta, dalle chiare origini arabe, rappresenta la più antica descrizione di questa salsa acida, declinandola secondo possibili varianti con dello zucchero o del mosto, per stemperarne il suo gusto forte: l'agrodolce ancora oggi in voga, nelle nostre pietanze. Dal canto suo, lo zafferano caratterizzava le mense nobili, ed era ampiamente utilizzato in cucina, anche per conferire colore alle pietanze. Doveva trattarsi di una spezia particolarmente gradita all'autore del *Liber*, tant'è che numerosissime ricette lo riportano come ingrediente. Nel nostro menù dedicato all'Imperatore proponiamo lo stoccafisso in scapece gallipolina.

Per concludere il Menù federiciano, presentiamo un piatto che nell'evoluzione dei tempi è diventato un dolce ma che, a corte, era una zuppa calda a base di latte di capra, farina di riso, petto di pollo, comunque addolcita con zucchero. Era fondamentale che il preparato risultasse bianco, e che il suo colore non fosse pertanto alterato dai fumi delle cotture ... cos'altro, se non il Biancomangiare?



Figura 2 – Un *Prof* in cucina e in cantina alle prese con il ragù. Selfie di Giovanni de Simone.

Purè di fave alla Federico II

La mia rivisitazione di un piatto di epoca federiciana

di Fabrizio Nicolosi

In questa ricetta viene esaltata la capacità della cucina mediterranea, con i suoi sapori semplici, di fornire delle esperienze di gusto di notevole intensità.

Prima di essere realizzato con le patate, il purè si preparava con le fave. Stando ad alcuni reperti storici, si è scoperto che il purè di fave fosse uno dei piatti preferiti da Federico II di Svevia. Alla corte federiciana non mancavano infatti menù articolati e al tempo stesso raffinati, ma ottenuti con ingredienti semplici. Federico II era amante della buona cucina e proprio per questo richiedeva espressamente piatti appartenenti alla cucina semplice.

Federico II, grazie alla sua cultura ed apertura mentale sapeva ben riconoscere il buon gusto nella semplicità dei prodotti tipici pugliesi. La ricetta originale è presente nel *Liber de coquina*, libro di ricette attribuito proprio a Federico II. In questa ricetta ho però deciso di introdurre una contaminazione rispetto a quella originale, contaminazione resa ancora più forte dalla presenza del peperone verde, ortaggio introdotto in Europa dal nuovo mondo nel 1500, e quindi ben tre secoli dopo Federico II.

Il purè di fave può essere in altra variante anche unito alla cicoria (l'amaro della cicoria farà contrasto con il dolce delle fave) e diventare la '*ncapriata*, o *fave e foglie*, piatto tipico della cucina povera pugliese.



Figura 3 – Purè di fave alla Federico II.

Purè di fave alla Federico II

4 porzioni

40 minuti

- | | |
|--|--|
| <p>1 400 g di fave secche decorticate
2 foglie di alloro
1 spicchio d'aglio</p> | <p>Mettete le fave in acqua fredda (giusto a coprirle) circa 10 ore prima della cottura (ad esempio la sera prima).</p> <p>Il giorno dopo scolate le fave (che avranno assorbito l'acqua) e mettetele in una pentola (preferibilmente di terracotta, come quella che si usa per i fagioli) ricoprendole a filo con acqua, ed iniziate la cottura abbastanza lenta.</p> <p>Dopo circa 10 minuti aggiungete le 2 foglie di alloro e uno spicchio di aglio intero.</p> <p>Chiudete la pentola con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco basso le fave per circa 2 ore o poco meno, aggiungendo, se necessario, dell'acqua calda nel caso si asciugassero troppo. Durante queste due ore le fave rilasceranno una schiumetta, che eliminerete di tanto in tanto con una schiumarola.</p> |
| <p>2 500 g peperoni verdi di taglia media
2 cipolle
2 cucchiaini di miele chiaro
Olio extra vergine d'oliva q.b.</p> | <p>Pulite i peperoni verdi e cuoceteli in padella con un pochino di aglio, proprio come si fanno i friggirelli, ma senza aggiungere il pomodoro.</p> <p>In un'altra padella ponete dell'olio di oliva, e friggetevi le due cipolle tagliate a spicchi. Dopo circa 5-7 minuti, quando la cipolla si sarà asciugata, aggiungete un pizzico di sale ed i due cucchiaini di miele, mescolando le cipolle con il miele a fiamma bassissima per 1-2 minuti (o addirittura a fiamma spenta).</p> <p>La crema di fave, quando pronta, andrà portata a purè con l'aiuto di un minipimer per renderla una crema omogenea. Prima di farlo, però, eliminate la testa d'aglio e le due foglie di alloro.</p> |

Impiattamento — Ponete nel piatto il purè di fave ed appoggiatevi sopra la cipolla con il miele, e di lato ponete i peperoni verdi fritti.

Vino — Il piatto si sposa bene con un bianco come il Greco di Tufo, o anche con un Fiano Salentino, o ancora con un Verdeca.



Figura 4 – Purè di fave alla Federico II, particolari della preparazione.

Coronello di stoccafisso in scapece gallipolina

La scapece tra ricordi, storia e suggestioni federiciane

di Nicola Zambrano

Nella mia sfera dei ricordi la scapece, a dispetto della sua pungente nomea, mi richiama un *blend* equilibrato di sapori, teso a stemperare il gusto acido dell'aceto. Abbinato, quest'ultimo, a quel filo morbido e profumato di olio extravergine di oliva delle colline salernitane, ad addolcire i tranci grossolani di capitone arrostito e mantenuti da mia madre in bagna di aceto dalla vigilia di Natale a... fin quel poco che durava; o ancora, al dolce olio dell'uliveto ereditato dai nonni materni e all'aroma nobile della menta per le zucchine fritte che ti si sciolgono in bocca, nella scapece che sa ancora di ricordi dell'*orto d'estate*, coltivato dal mio papà, e tenuto come un *giardino*. Lo indicavamo così, in famiglia, per i filari di ortaggi nobilitati, alla vista, da quel rigore geometrico che li rendeva ornamentali.

Che dire, l'occasione è stata ghiotta, e non ho saputo resistere alla tentazione di proporre un piatto che sarebbe stato probabilmente apprezzato anche da Federico II, e che prevedesse una scapece di stoccafisso, un ingrediente certamente noto all'Imperatore per averne favorito, insieme al baccalà, la diffusione nell'Italia meridionale dell'epoca.

Nel recuperare informazioni storiche sulla scapece, ne riscontro l'ovvia caratteristica, quale antica tecnica di conservazione del cibo, che nel corso dei secoli ha accompagnato la cucina sin dall'epoca romana, e fino ad oggi, passando per il Medioevo. Ed è qui che vi sono incappato, quando leggo che in occasione del *Colloquium* generale di Foggia datato 8 aprile 1240, Federico II ordinò al cuoco Bernardo selvaggina, prosciutti e vini, senza rinunciare alla delicatezza dei pesci del lago di Lesina da preparare in *scapece di Vasto*, una versione della marinata, nobilitata da prezioso zafferano.

Ed ecco a voi svelato l'aneddoto che ci guida al piatto che vi presento, con alla base la versione gallipolina della scapece, in cui pane intriso di aceto e zafferano è utilizzato da secoli per la marinatura e la conservazione di pesce azzurro fritto. In origine, come cibo per le emergenze dovute ad invasioni o a periodi di carestia, oggi, come piatto forte di trattorie locali e come popolare *street food* della penisola salentina. L'esposizione diretta dei tranci di filetto di stoccafisso all'aceto me ne ha suggerito, rispetto alla versione d'origine della ricetta, l'opportuna diluizione con acqua. Non manco di descrivere, per i più esigenti *fan* dell'agrodolce, l'aggiunta di zucchero alla miscela

di acqua e aceto. Ho provato, con gusto e piacere miei e dei miei commensali, anche questa versione! Scoprire poi che nel *Liber de coquina* è riportata la prima descrizione della scapece (*scapeta*), e che già all'epoca si scriveva "Se tu volessi renderla agrodolce, dosa opportunamente mosto cotto o zucchero" mi ha inorgoglito!



Figura 5 – Coronello di stoccafisso in scapece gallipolina.

Coronello di stoccafisso in scapece gallipolina

4 porzioni

I puristi della scapece gallipolina mi scuseranno per le personalizzazioni della ricetta che qui vi presento, non ultima, l'aggiunta di un aroma a me particolarmente caro, quello della piperna ischitana, un'erba tramandata da generazioni, nella mia famiglia acquisita.

- 1 1 kg di Coronello di stoccafisso
idratato
Olio extravergine di oliva q.b.
Farina q.b.
Sale q.b.

Preparazione del coronello

Assicuratevi che il coronello sia perfettamente idratato; nel dubbio, lasciatelo ancora una giornata in acqua, con frequenti ricambi. In estate, utilizzate acqua fredda per i ricambi, e tenete in frigo.

Tagliate il coronello a tranci di circa 1 cm di spessore, impanate e friggete in abbondante olio per qualche minuto, in modo da lasciarlo morbido all'interno.

Drenate l'olio in eccesso su carta assorbente, salate e mettetelo da parte, non prima di aver rimosso la pelle dai tranci fritti, per evitarne deformazioni, che renderebbero difficile l'impiattamento.

- 2 500 g Pane raffermo
 0,3 l Aceto di vino bianco
 0,2 l Acqua
 0,3 g polvere di zafferano
 Sale q.b.
 Olio extravergine di oliva q.b.
 Rametti di piperna o di timo q.b.

Preparazione della scapece

Tagliate il pane raffermo e fatelo essiccare completamente in forno, quindi macinatelo in maniera grossolana.

Aggiungete lo zafferano all'aceto, e fatelo sciogliere, quindi aggiungete l'acqua (opzionale: acqua in cui siano stati disciolti 50 grammi di zucchero per la versione agrodolce).

Idratate il pane nella miscela di acqua, aceto e zafferano, mescolando in maniera uniforme.

Marinatura

Servendovi di uno o più coppapasta, o di una ciotola, preparate una base di scapece e adagiatevi uno strato di coronello; alternate ancora uno strato di scapece e uno di coronello, ricoprite con l'ultimo strato di scapece.

Coprite con pellicola e lasciate a marinare per almeno 16 ore in frigo.

Impiattamento — Rimuovete con delicatezza i tranci di coronello (se avrete preferito la ciotola al coppapasta, in questa fase comprenderete l'inopportunità della scelta) e adagiateli in un piatto. Aggiungete un filo d'olio e foglioline di piperna o, in mancanza, di timo comune. Distribuite nel piatto delle manciate di scapece, a piacere: sembreranno dei capolini di mimosa!

Vino — Per onorare Federico II, e con l'intento di privilegiare il luogo natale del nostro Fondatore, la mia proposta di vino ricade su un Verdicchio dei Castelli di Jesi.

Biancomangiare imperiale

Il dessert meridionale per le grandi occasioni

di Marco Lapegna

Il *Liber de coquina* è il più antico testo di cucina medievale, scritto tra il XIII e XIV secolo in Italia meridionale, ma che raccoglie anche le tradizioni gastronomiche dei secoli precedenti dove risaltano forti influenze della cucina araba, al punto che alcuni studiosi ne anticipano la redazione a cura di autori appartenenti alla corte dell'Imperatore Federico II di Svevia.

In tale ricettario è descritto, forse per la prima volta nel dettaglio, il *biancomangiare* (nel testo è riportato come *albo cibo*), descrivendolo però non come un singolo piatto, bensì come un metodo di preparazione dei cibi caratterizzati da ingredienti di colore bianco, simbolo di purezza e raffinatezza. Gli elementi base di queste preparazioni erano la carne di pollo lessata, il latte di capra, il lardo, la farina di riso, le mandorle e lo zucchero. Esistevano anche versioni a base di pesce per il periodo di Quaresima.

La presenza del biancomangiare su tavole prestigiose è comunque ancora precedente. Tradizione vuole che nell'XI secolo Matilde di Canossa abbia fatto preparare con questa tecnica una cena di riappacificazione tra l'Imperatore Enrico IV e Papa Gregorio VII. La consacrazione soprattutto come dessert risale invece al XIX secolo, quando Pellegrino Artusi lo classificò come dolce siciliano nel suo "La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene" (1891), mentre Louisa May Alcott lo cita, nella versione francese del *blanc à manger*, all'interno del romanzo "Piccole donne" (1868). La natura aristocratica di questo dessert si conferma infine come dolce servito durante la sfarzosa festa organizzata da don Fabrizio, Principe di Salina, ne "Il Gattopardo" (1958) di Giuseppe Tomasi di Lampedusa.

Qui presentata è una versione del dolce che conserva la sua naturale eleganza caratterizzata dal colore bianco, arricchita dal pistacchio di Bronte, dalla scorza d'arancia candita e dalla meringa, in maniera da giocare con colori e consistenze diverse al palato.



Figura 6 – Biancomangiare imperiale.

Biancomangiare imperiale

4 porzioni

60 minuti

- 1 La buccia di 2 arance
 0,15 l di acqua
 150 g di zucchero semolato

Preparazione delle arance candite

Ricavate con un pelapatate delle strisce abbastanza lunghe di buccia d'arancia, evitando con attenzione l'albedo. Poi tagliatele ancora a strisce della larghezza di circa mezzo centimetro.

Fate bollire per 5 minuti, al fine di eliminare le essenze amare all'interno della buccia. Sciacquate e ripetete l'operazione.

Versate in un pentolino l'acqua e lo zucchero e preparate uno sciroppo riscaldando a fuoco moderato.

Versate le strisce di buccia d'arancia e fate cuocere per circa 15 minuti, o comunque fino a quando lo sciroppo non è quasi del tutto asciugato. Poi adagiate le strisce distendendole bene su un foglio di carta da forno per circa 4-6 ore.

- 2 3 albumi
 200 g di zucchero semolato

Preparazione delle meringhe

Montate con uno sbattitore gli albumi con 1/3 dello zucchero, fino a che il composto non inizia ad assumere una consistenza cremosa. Poi aggiungete la metà dello zucchero rimanente e continuate a montare per circa 5 minuti.

Aggiungete quindi il resto dello zucchero e continuate a montare fino a quando il composto non assume una consistenza molto densa e rimane attaccato alle fruste dello sbattitore.

Con una tasca di pasticceria formate dei piccoli ciuffetti e/o dischetti su un foglio di carta da forno e infornate a 100 °C per circa 120 minuti.

- 3 0,5 l di latte
 100 g di zucchero
 6 g di gelatina in fogli
 1 bacca di vaniglia
 2 fettine di buccia di limone
 Granella di pistacchio non salato

Preparazione del budino

Riscaldare a fuoco basso il latte, lo zucchero, la bacca di vaniglia e la buccia di limone. Nel frattempo ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda. Quindi strizzateli e aggiungerli al liquido caldo. Alzare un po' la fiamma, girando di tanto in tanto per evitare che il liquido si attacchi al fondo. Quando inizia a bollire eliminare la buccia di limone e la vaniglia. Mescolare e levare dal fuoco. Quindi versare negli stampini da budino, precedentemente bagnati di vino dolce passito. Lasciare raffreddare e riponere in frigo per un'intera notte.

4

Preparazione del budino — Varianti

Al posto del latte è possibile preparare la base del dolce utilizzando panna liquida o latte di mandorle, mentre la gelatina in foglie si può sostituire con l'amido di mais. Per la decorazione è possibile utilizzare una spolverata di cannella assieme a lamelle di mandorle, oppure pezzetti di cioccolato fondente, o piccoli frutti di bosco, limitandosi sempre a pochi e piccoli tocchi di colore.

Impiattamento — Aiutandovi con la punta di un coltello, scostate il bordo del budino dallo stampino e adagiatelo delicatamente al centro del piattino da portata. Accostate alla base un po' di granella di pistacchio, decorate con l'arancia candita e adagiate una piccola meringa in cima.

Vino — Assolutamente un Passito di Pantelleria DOC.

Federico II nasce a Jesi, nelle Marche, il 26 dicembre 1194 durante un rocambolesco viaggio intrapreso dalla madre, Costanza di Altavilla, e all'indomani dell'incoronazione del padre, Enrico VI, a Re di Palermo. Ed è dal sogno che fu già di Federico Barbarossa, padre di Enrico e nonno di Federico, realizzatosi nell'annessione del Meridione all'Impero, che inizia questa breve ricostruzione della vita a corte nel periodo che vede lo *Stupor Mundi* come protagonista di un'epoca contrassegnata dalla sua poliedrica ed impattante curiosità verso arti, scienze e il buon cibo. La passione di Federico II per il buon cibo si fonda sulla riconosciuta ricostruzione storica che attribuisce alla corte federiciana, e probabilmente alla supervisione dello stesso Imperatore, gli antichi manuali di cucina medievale, tra di loro imparentati per la rinvenuta presenza di contenuti comuni: *Il Meridionale*, scritto in italiano e latino, e il *Liber de coquina*, scritto in lingua latina ma non privo di volgarismi, considerato un vero manuale di gastronomia.



Figura 7 – Costanza d'Altavilla e il neonato Federico II. Bern, Burgerbibliothek, Cod. 120.II: *Petrus de Ebulo: Liber ad honorem Augusti*, lat. (<http://dx.doi.org/10.5076/e-codices-bbb-0120-2>).

Capitolo 1

Zuppe

1.1 Zuppa di pesce napoletana

Il coccio, e tanto altro, nel coccio

di Raffaella Sorrentino

Prima di passare alla ricetta vorrei introdurvi Sua Maestà 'o *cuoccio* (il coccio), ma non il pesce, che troveremo a breve fra gli ingredienti, bensì la casseruola! Il coccio è una pentola in terracotta che a mio parere esalta il sapore naturale dei cibi e consente di cucinare in modo facile e salutare. Infatti, a differenza delle comuni pentole in metallo, quelle in terracotta non producono micro-carbonizzazioni degli alimenti potenzialmente nocive per l'organismo e sono quindi un valido strumento della cucina naturale. Esso consente di cuocere i cibi in maniera uniforme, e anche dopo aver spento il fuoco la cottura prosegue; questo è un aspetto importante, da tenere presente anche nel calcolo dei tempi di cottura. Il coccio ha bisogno, al primo acquisto, dell'*imprinting*, infatti va immerso in acqua fredda per 24 ore. Questo serve ad idratare il coccio, che dopo va asciugato lasciandolo semi-rovesciato per alcune ore. Il fondo deve essere rivolto verso l'alto e il bordo non appoggiato completamente al ripiano. Una volta asciutta, la superficie interna della pentola va strofinata con uno spicchio di aglio (per allontanare la *iella*, vampiri etc.), va lasciata riposare per qualche ora e poi rilavata con acqua e limone. A questo punto il coccio diventa un "componente" della famiglia, come direbbero a Napoli *ogni cuoccio è bell'a mamma soja*! Assolutamente non acquistate pentole smaltate con colori troppo accesi perché potrebbero contenere piombo, e non sto qui a dirvi quali potrebbero essere gli effetti sulla vostra salute. In questo caso mai frase fu più adatta: *'o sparagno nun è maie guaragno*, il prezzo medio di una pentola in terracotta di buona qualità non è mai inferiore ai 23-30 euro. Io ne possiedo uno "antico" che mi fu donato dal mio Mentore, il carissimo ed indimenticabile professore Ludovico Sorrentino al quale sarò eternamente grata, ovviamente non per il dono del coccio ma per tanto, tanto altro. Purtroppo il coccio si è lesionato con gli anni ma non me ne separerò mai: l'ho trasformato in un fantastico *cachepot*. Passando alla ricetta sono diventata *addicted* alla zuppa di pesce da quando, adottata dalla meravigliosa città di Napoli e dal suo straordinario popolo, ne ho apprezzato il gusto e la sua poesia. Anche io provengo da una città di mare, Salerno, ma a Napoli la zuppa di pesce è un'altra cosa... è un rito! Ogni città di mare ha la sua ricetta per la zuppa di pesce, sono tutte ottime e chiamate con un nome specifico. Non mi dilungo a dirvi come la chiamano gli altri, a Napoli è chiamata semplicemente ed affettuosamente *'a zuppa 'e pesce*.

Sono due gli elementi principali per una buona zuppa, il primo è chiaramente la freschezza del pesce, evitando assolutamente il pesce surgelato, e il secondo è la pazienza!! Altrimenti, come disse Totò, desisti! Poiché non amo il pesce scotto, io vi propongo una ricetta leggermente modificata con cotture separate. Chiaramente l'indicazione delle tipologie di pesci, molluschi e mitili possono variare leggermente a seconda del gusto e della disponibilità.



Figura 8 – Il coccio donatomi dal Prof. Ludovico Sorrentino, trasformato in un cachepot.

Zuppa di pesce napoletana

6 porzioni

Pulite, lavate e mettete a scolare tutti gli ingredienti. Utilizzate preferibilmente un tegame di coccio e un cucchiaino di legno per mescolare (*cucchiarella*).

- 1 1 coccio, o 1 scorfano
1 lucerna o 1 tracina
Olio extravergine di oliva q.b.
2 spicchi d'aglio

Cottura dei pesci

Nel coccio (tegame) aggiungete l'olio e l'aglio. Appena l'aglio diventa biondo sollevatelo e aggiungete il coccio e/o gli altri pesci. A metà cottura aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco. Al termine della cottura (10-15 min) sollevate i pesci dal tegame per poi passare alla loro spellatura e spinatura (molto accurata).

- 2 1 polpo medio
Olio q.b.
2 spicchi d'aglio

Cottura del polpo

Nella stessa casseruola aggiungete il polpo intero senza la testa, sempre a metà cottura aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco e cuocete a fuoco moderato/lento e coperto, per almeno 30 minuti. A fine cottura lasciate il polpo, circa 10 min, a fuoco spento nel tegame. Ricordate che *o' purpo s'adda cocere cu l'acqua soia*. Trascorsi i 10 min sollevate il polpo dalla casseruola.

- 3 Olio q.b.
1 aglio
1 kg cozze
0,5 kg di vongole

Cottura dei molluschi bivalvi

In una pentola a parte, fate aprire separatamente le cozze e le vongole, mettendo un filo d'olio e l'aglio, anche in questo caso appena aperte spegnete il fuoco e sgusciatele quasi tutte. Quelle con il guscio serviranno per decorare il piatto. Se piacciono si possono utilizzare anche sconcigli, maruzzelle, o lumache di mare che dir si voglia.

- 4 1 aglio
1 seppia media
1 calamaro medio
800 g di di datterini rossi o
pomodorini vesuviani del
piennolo
- 5 0,5 kg di gamberoni
Pepe o peperoncino, se graditi
- 6 Pane casareccio, cotto a legna
Olio q.b

Cottura dei molluschi cefalopodi

Sempre nella stessa casseruola aggiungete la seppia, il calamaro e la testa del polpo tagliati, l'aglio e semmai un poco di olio. A metà cottura fate una spruzzatina di vino e dopo evaporazione dell'alcool aggiungete i pomodorini, precedentemente lavati e privati della parte legata al peduncolo e leggermente schiacciati; quelli del piennolo non vanno schiacciati.

Completamento della zuppa

A fine cottura, aggiungete i gamberoni che cuoceranno in pochi minuti, sollevateli dal tegame, aggiungete le parti dei pesci precedentemente puliti (se possibile non sfaldare troppo i filetti dei pesci), le vongole e le cozze sgusciate, ed infine decorate con i tentacoli interi del polpo, i gamberoni, le cozze e le vongole con il guscio ed il prezzemolo tritato o intero, a seconda dei gusti.

Preparazione dei crostini

Affettate il pane e, se gradito, strofinate le fette con aglio. Tostate le fette di pane in forno preriscaldato (200 °C); secondo l'antica tradizione le fette di pane andrebbero fritte in padella con poco olio (non indicato per pazienti affetti da ipercolesterolemia o in generale da patologie cardiovascolari).

Impiattamento — In ogni piatto aggiungete prima un paio di crostini e poi la zuppa, decorando il piatto con i gamberi, il polpo e le vongole e cozze non sgusciate.

Vino — Una Falanghina del Taburno.



Figura 9 – Il coccio (pesce), o gallinella. Foto di Gianpiero Russo.



Figura 10 – Zuppa di pesce napoletana, cotta in coccio e impiattata.

1.2 Minestra maritata del Professore

Un omaggio a Filippo Alison

di Gioconda Cafiero

La minestra maritata è un piatto tradizionale nella nostra regione, tipicamente invernale e che in genere non manca sulla mia tavola natalizia. Ciò nonostante non era tra le abitudini della mia famiglia ed io non sapevo prepararlo: me lo ha insegnato, insieme ad altre innumerevoli cose, il mio Maestro e Mentore, Filippo Alison, Professore Emerito del nostro Ateneo, che a dispetto del nome anglofono era napoletanissimo e perfetto conoscitore e interprete delle tradizioni culturali e culinarie napoletane. Un anno, eravamo come al solito al suo studio domestico a lavorare e, come spesso capitava, si intrecciavano discussioni su ricerche e progetti a ritualità familiari, anche grazie alla sua calorosa ospitalità. Dal momento che mancavano un paio di giorni al Natale, tra un disegno ed una discussione, il Professore doveva iniziare la preparazione della minestra, e così ci trasferimmo in cucina e mi insegnò la ricetta, con il garbo di chi ti svela un piacere della vita, motivo di gioia nella preparazione e nella condivisione. Da allora è diventata un'abitudine natalizia anche della mia casa, e non posso non associarla al ricordo del mio Professore, che aveva un atteggiamento didattico di tipo maieutico, mai prescrittivo per cui, anche nel consegnarmi la ricetta, lasciò aperta la possibilità di introdurre varianti e personalizzazioni nelle dosi e nell'aggiunta o sottrazione di alcune verdure. La minestra, d'altronde, è il risultato di una complessa mescolanza di tanti sapori ed aromi, e credo che sia nella sua natura non riuscire mai perfettamente identica a sé stessa; forse anche io, nel tempo, ho aggiunto qualche modifica, anche perché la sua preparazione inizia con la scelta delle verdure, rigorosamente al Mercato Ortofrutticolo, dove è possibile trovare le più autentiche e saporite, per comporre un bouquet inevitabilmente variabile secondo le disponibilità.



Figura 11 – Minestra maritata del Professore.

Minestra maritata del Professore

12 porzioni

60 minuti

- 1 600 g di locena
3 costine di maiale
1 gallina piccola
sedano, carota, cipolla

Il brodo di carne

La preparazione inizia con il brodo di carne, in modo da dargli il tempo di raffreddarsi, per poterlo sgrassare.

Mettete in abbondante acqua fredda le carni, con la carota, la cipolla, il sedano, il sale e fate bollire lentamente per almeno tre ore.

Successivamente estraete la carne, che va privata del grasso e delle ossa, tagliata a pezzetti piccolissimi e tenuta da parte. Il brodo va sgrassato il più possibile.

- 2 1 scarola
1 fascio di broccoli di natale
1 fascio di broccolo *a fronna d'aulivo*
1 fascio di torzelle
1 cavolo verza
1 fascio di broccoli neri
2 o 3 fascetti di borragine
2 o 3 fascetti di cicorie piccole
2 o 3 fascetti di bietoline

Preparazione delle verdure

Le verdure vanno tutte pulite e lessate separatamente, dal momento che hanno tempi di cottura molto diversi. Vanno comunque tenute piuttosto al dente, perché completeranno la cottura nel brodo di carne.

Scolate e lasciate raffreddare in ciotole diverse.

Io cerco di ridurre le foglie in pezzetti piuttosto piccoli, anche con l'aiuto delle forbici.

- 3 300 g di carne macinata
pane raffermo q.b.
1 uovo
1 bicchiere di latte
50 g di pinoli
Parmigiano Reggiano o caciotta
secca e scorze di provolone

Il “marito”

In una pentola molto capiente ponete il brodo filtrato, tutte le verdure e la carne ridotta in piccolissimi pezzi.

Aggiungete i pinoli e qualche scorza di formaggio che andrà tolta prima di servire.

Portate nuovamente a bollore ed aggiungete delle piccole polpettine che avrete preparato con la carne macinata, il pane raffermo, il latte e l'uovo.

Prima di servire, completate con abbondante formaggio grattugiato, Parmigiano o la più tradizionale caciotta secca.

Vino — Alla minestra maritata si abbinano molto bene vini rossi giovani, come l'Aglianico, ma anche bianchi ben strutturati, adatti all'invecchiamento, come ad esempio un Fiano di Avellino di qualche anno.



Figura 12 – Verdure per la minestra maritata del Professore.

1.3 Vellutata di mallone con cipolla ramata di Montoro

Il piatto povero che mi fa sentire a casa

di Nicola Zambrano

Nel leggere il titolo di questa ricetta vi sarete chiesti: ma cos'è il *mallone*? Ebbene, il mallone è una forma. Sì, un grande mallo, ma non di noci! Infastiditi, vi starete poi chiedendo l'eventuale nesso con la ricetta. E allora, chiarisco che il mallone è la forma che tradizionalmente viene data alla base di questa pietanza, ovvero, alle foglie del *broccolo di rapa*, dopo che sono state lessate, in attesa della preparazione. Ci sono cresciuto io, a mallone, e quei pochi lettori che lo conoscono potranno risalire al mio territorio di origine, la Valle dell'Irno. Un territorio al confine tra le province di Avellino e Salerno, sormontato dai bastioni e dalla cinta muraria del castello normanno di Mercato S. Severino, il crocevia che da una parte conduce al mare, e che dall'altra si apre all'entroterra fertile della Campania, verso l'Agro nocerino-sarnese. E fertile è il territorio della Valle dell'Irno, con le sue colture intensive e gli alberi da frutto che mi si presentavano, quando lo percorrevo in lungo e in largo, in bicicletta, negli anni del Liceo. In inverno, però, i terreni per così dire riposavano, sebbene i contadini dedicassero dei cospicui tratti alla coltivazione del broccolo di rapa. Il mallone, a casa mia, non mancava mai, dal momento che mio padre lo seminava nell'orticello sotto casa, ne eravamo tutti ghiotti, in famiglia!

Ciascuno di noi associa un piatto alla dimensione del ricordo, e tanto più questo è vero, quanto più si è lontani da casa. Da fuorisede, durante gli studi universitari, non ho mai sofferto la mancanza del mallone, tra i miei piatti preferiti, quando ritornavo "al paese", nei fine-settimana. Spesso, alla ripartenza per Napoli, infilavo qualche pallottolo di mallone in valigia, soprattutto quando prevedevo una permanenza più lunga, durante le sessioni di esami. Quando poi senti la nostalgia, di casa e del mallone, vuol dire che sei veramente lontano; magari, negli U.S.A., dove l'impulso da giovane post-doc mi aveva spinto per poter rientrare in Federico II con un più ampio bagaglio culturale e sperimentale. E dove, dopo il Parmigiano e il caffè Kimbo (marchio che impazzava negli anni '90 del secolo scorso), il broccolo di rapa fu tra le prime cose che ricercai nei supermercati americani. Ne girai tanti, prima di trovare in bella vista da Magruder's, il meno esclusivo tra i *grocery stores* dell'area suburbana di Washington, D.C., i *rappini*, o meglio, i *friarielli*. Oltre a fare la mia felicità i *rappini* fecero felice anche mia moglie, napoletana, che non aveva

idea di cosa fosse il mallone, prima di conoscermi. Da quel momento utilizzammo le immature infiorescenze per “salsicce e friarielli”, e le foglie per il mallone; giuro, non abbiamo mai litigato su come prepararli!



Figura 13 – Foto in alto: la tipica forma del mallone lessato con le immancabili patate. Foto in basso: la classica preparazione del mallone, con broccoli, patate e pane biscottato.

Vellutata di mallone con cipolla ramata di Montoro

4 porzioni

- 1 1 kg di foglie e germogli teneri di
broccoli di rapa
500 g di patate
2 cipolle ramate di Montoro
olio extravergine di oliva
peperoncino
sale fino

Preparazione

Tagliate le patate in pezzi dello spessore massimo di 1 centimetro, e una delle cipolle in 4 pezzi.

Cuocete a vapore la cipolla, le foglie dei broccoli e le patate, fino ad intenerirle.

Soffriggete delicatamente in olio col peperoncino l'altra cipolla, tagliata a fette sottili.

A cipolla dorata, aggiungete dapprima le patate, quindi il mallone (le foglie già intenerite al vapore), ed insaporite il tutto; tenete da parte delle patate e qualche foglia di mallone per l'impiattamento.

Regolate di sale, quindi frullate energicamente il tutto in robot da cucina. A seconda dell'aspetto e della consistenza che vorrete dare alla vellutata, scegliete la giusta trama del colino per la setacciatura.

- 2 2 biscotti di pane biscottato di
mais con semi di finocchietto di
Bracigliano, o 2 freselle

Preparazione del pane biscottato

Fate dei pezzettoni grossolani con il pane biscottato, bagnateli brevemente per ammorbidirli, e insaporiteli con un filo di olio. Disidratateli per 1-2 minuti in forno a microonde con funzione "crisp", in modo che rimangano il più possibile morbidi senza sbriciolarsi.

Impiattamento — Suggesto di versare la vellutata in ciotole preriscaldate, distribuendo le patate già messe da parte, uno spicchio della cipolla cotta a vapore, e i pezzettoni di pane biscottato; aggiungete un filo d'olio sulla cipolla, sulle patate e, a piacere, sulla vellutata. Completate l'impiattamento con del peperoncino a piacere: i piccoli ed intensi diavolicchi che vedete in foto sono perfetti per dare un bel tocco di colore.

Vino — Abbinamento personale: un allegro e frizzante Gragnano rosso.

La ricetta di mamma — La ricetta classica del mallone unisce e insaporisce, in padella, con olio, aglio e peperoncino, il mallone lessato, le patate lessate e schiacciate grossolanamente, insieme a pezzettoni di pane biscottato appena bagnati. Nella preparazione in foto noterete anche l'aggiunta di semi di finocchio. La ricetta classica non prevede, quindi, il formato “vellutata” e le cipolle. Nel caso optaste per la mia vellutata, fate attenzione alle cipolle ramate di Montoro: quando le avrete assaggiate, se non le conosceste già, non vi rinuncerete più. Idem, per il pane biscottato, *’o mascuotto* di Bracigliano!



Figura 14 — la mia vellutata con cipolla ramata di Montoro.

1.4 Fagioli e libertà

Due ricette di emancipazione

di Evelina Bruno

Quando ho iniziato a frequentare Sociologia, nel 1999, il Dipartimento era già in Vico Monte della Pietà, ma tutta la parte che da Via Benedetto Croce si snoda nei vicoletti tra piazzetta Nilo e Via Sedile di Porto non era quel posto così turistico che è ora. Nel periodo natalizio arrivavano in via San Biagio dei Librai tanti turisti per i tradizionali pastori di San Gregorio Armeno, ma era un evento eccezionale e di durata limitata. Il centro storico era appannaggio per il resto dell'anno di chi lo abitava e lo frequentava per studio o lavoro. I bar erano pochi, servivano caffè fumanti e poco altro e lo street food era un concetto astratto. Non c'erano *cuoppi* e *take away* di *burger bun*, ma la salumeria - che ancora resiste! - di fronte al Corpo di Napoli dove compravamo grandi panini con la mortadella. Il primo anno dei corsi fu l'ultimo della Mensa Universitaria: dal 2000 iniziarono pause pranzo *step by step*, ovvero seduti su scale, scalette e scalini: tra San Marcellino e i Gerolomini, piazza San Domenico o il Cortile delle Statue, lo Scalone della Minerva in cui c'era anche il Bar dell'Università. In giro i Prof, i fuorisede col naso all'insù e noi di periferia, coi minuti contati e i biglietti della Vesuviana in tasca, che compravamo sigarette di contrabbando a Forcella e pizze a portafoglio in carte oleate per 1 euro a Via Duomo.

Ma all'approssimarsi della tesi durante la giornata di ricevimento del martedì, iniziammo con alcuni colleghi a concederci un pranzo serio, seduti a tavola con un piatto caldo. La scelta era una piccola trattoria di Via Sedile di Porto aperta solo in settimana (Mangia e Bevi di Grasso) dove scrivevi da solo l'ordinazione su un foglio e ti accomodavi stretto stretto anche a tavoli già occupati, finendo spesso per fare amicizia con studenti di altri corsi.

Come da tradizione napoletana, il martedì era pasta e fagioli, che diventava in primavera fagioli e scarole. Io, a casa da mamma, i fagioli non li mangiavo ma in quel momento, a 21 anni, quella pasta e fagioli aveva il sapore della libertà.

Durante la pandemia ci siamo ritrovati a mangiare piatti caldi a pranzo nuovamente: nelle lunghe giornate di *smart working* e di studio, la pausa pranzo ha assunto un valore quasi sacro. Per dare un senso alle giornate sempre uguali ho ricominciato a seguire i menù di una volta: lunedì

ragù avanzato, martedì pasta e fagioli, mercoledì pasta e ceci, giovedì gnocchi, venerdì spaghetti coi lupini.

E allora dedico alla comunità federiciana a cui sono tanto grata, due ricette con i fagioli, una per l'autunno/inverno e una più primaverile, che rispettano anche la tradizione enogastronomica all'epoca di Federico II: sono zuppe semplici, aromatizzate, senza pasta e poco costose.

E, soprattutto, hanno in sé il sapore della libertà.



Figura 15 – Fagioli e castagne.

Fagioli e castagne

4 porzioni

150 minuti

- | | |
|---|--|
| <p>1 500 g di fagioli
Una decina di castagne
100 g di pancetta tesa in unica fetta
1 rosetta grande
Aglio
Olio extravergine d'oliva
Peperoncino
4 rosette</p> | <p>La sera prima mettete in ammollo i fagioli.</p> <p>Il giorno dopo, fate prima sfriggere la pancetta a striscioline in pochissimo olio extravergine, aglio e peperoncino.</p> <p>Poi rosolateci i fagioli, dopodiché copriteli con 1 litro e mezzo di acqua bollente, facendo cuocere per 2 ore.</p> <p>Mettete a lessare le castagne e sbucciatele tenendo da parte un po' del loro liquido, filtratelo e aggiungetelo ai fagioli in cottura.</p> <p>A fuoco spento aggiungete le castagne lesse e coprite, mangiando la zuppa dopo almeno un'ora dalla fine della cottura, bella riposata.</p> <p>Togliete la mollica da una rosetta, passatela in forno e servite fagioli e castagne con la pancetta croccante nella rosetta calda.</p> |
|---|--|

Vino — Fagioli e castagne è un tipico piatto invernale e richiede un vino di un certo corpo. Si può accompagnare con un Aglianico oppure con un Negramaro.

Fagioli e scarole

4 porzioni

30 minuti

- 1 500 g di fagioli cannellini
Qualche foglia di alloro
1 cespo di scarola liscia
Acciughe di Cetara sott'olio
Olive nere di Gaeta
Uva sultanina e pinoli
Aglio
Olio extravergine d'oliva

Mettete in ammollo la sera precedente i cannellini e poi lessateli nell'acqua profumata con foglie di alloro.

Mondate la scarola e fatela appassire in un tegame senza olio.

Toglietela dal tegame, strizzatela e soffriggetela in olio extravergine insieme ad aglio, alici, olive, uvetta e pinoli.

Infine, unite i fagioli ben cotti.

Vino — Con questo piatto si accompagna bene un rosato abruzzese come, ad esempio, un Cerasuolo d'Abruzzo DOC.



Figura 16 – Fagioli e scarole.

1.5 Ruoto di cozze e patate

Un piatto povero e gustoso, con obbligo di scarpetta

di Antonio Cittadini

La descrizione tratta di una ricetta napoletana tipica dell'isola di Procida e dell'area puteolana. Il riferimento è per l'appunto alla versione della mia casa materna, nell'area puteolana. È molto semplice da preparare ma di gran gusto, perfetta per essere servita sia a pranzo che a cena. Un piatto unico, benché *povero*: con una modica spesa di 10 € una famiglia di 4 persone ci si può deliziare! Sebbene il piatto sia molto prelibato e succoso, la libidine assoluta la si raggiunge alla fine, quando molti di noi sono soliti fare la famosa scarpetta, raccogliendo quel che resta nel piatto! Ebbene sì, fare la scarpetta a fine pasto ha una propria filosofia a Napoli, paragonabile a quella di preparare il caffè. Va fatta con pane fresco e lievitato, quasi spugnoso, in grado di raccogliere tutto quel che è rimasto nel piatto. E poi, il pane va tenuto tra le dita con arte, sebbene molti, in rispetto al Galateo, preferiscano infilzarlo con la forchetta. Ma quest'ultima modalità di utilizzare il pane con la forchetta non concorda con l'origine dell'usanza della stessa, pratica in uso nel passato tra persone più povere che in virtù della perenne fame non lasciavano nulla nel piatto. L'importanza e la tradizione nel fare la scarpetta alla fine dei gustosi e prelibati piatti della tradizione napoletana viene annoverata anche tra i detti più sublimi della nostra lingua. A Napoli, si è solito dire che *le vere principesse la scarpetta la fanno nel sugo, non la perdono per strada*.



Figura 17 – Risultato finale: il ruoto di patate e cozze.

Ruoto di cozze e patate

4 porzioni

- 1 1 kg di cozze

Preparazione delle cozze

Lasciate aprire le cozze in una pentola coperta, raccogliete e filtrate l'acqua di cottura. Fate attenzione a spegnere il fuoco appena aperte le valve, per evitare *overcooking*. Meglio ancora, rimuovete le cozze man mano che si aprono, e tenetele da parte.

- 2 700 g di patate

Preparazione delle patate

Utilizzate l'acqua di cottura delle cozze per ricoprire lo strato di patate che avrete affettato piuttosto sottili e disposte a raggiera nel ruoto (ovvero, recipiente di cucina a foggia di grande teglia, usata per particolari preparazioni al forno).

Cuocete le patate a fuoco vivo per circa 20 minuti senza coperchio (la durata della cottura dipende dallo spessore delle patate).

- 3 Pane grattugiato q.b.
Sale q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Prezzemolo fresco tritato

Preparazione del Ruoto

A quel punto disponete le cozze, private della valva vuota, sulle patate, e guarnitele con pane grattugiato, olio, sale, prezzemolo. Infornate il tutto per circa 10 minuti in forno preriscaldato a 200 °C.

Su questa base potrete, volendo, aggiungere sulle cozze gamberoni, gamberi rossi ecc, naturalmente a fine cottura nel forno.

Vino — Un bel Fiano, ma anche una bella Coda di Volpe; se vogliamo andare in Francia si abbina bene un Muscadet o, se vogliamo esagerare, uno Chablis!



Figura 18 – Cozze piene. Foto gentilmente fornita da Francesco Pagano, uno dei pescivendoli di fiducia degli autori.

I banchetti alla corte federiciana sono oggetto di numerose ricostruzioni storiche. Essi erano ricchi di pietanze, e non mancavano mai di essere accompagnati da manifestazioni artistiche, letterarie e scientifiche, considerate fondamentali dall'Imperatore per la vita culturale a corte. Ci è sembrato, in fase avanzata di correzione delle bozze, accompagnare questa breve descrizione con un'immagine elaborata da Fabrizio Mangoni di Santo Stefano (1948-2023). Egli è stato Professore di Urbanistica presso l'Ateneo federiciano. La sua fertile esperienza accademica si è intrecciata con la passione per la cucina, intesa come campo di coltura per la felicità ed il saper vivere, ma anche come pratica colta, specchio della storia, della civiltà e dell'umana complessità.



Figura 19 – Torta di Lasagne per l'Imperatore Federico II. Ricostruzione immaginaria di Fabrizio Mangoni.
Fonte: <https://mangiare.moondo.info/alla-tavola-dell-stupor-mundi>.

Capitolo 2

Antipasti

2.1 Antipasto con salmone ed arancia

Un raffinato accostamento fra mare e monti

di Paolo Grieco

Pietro Querini, mercante veneziano, spingendosi verso il Mare del Nord, naufraga nel 1432 al largo delle Isole Lofoten, scoprendo così una delle regioni più importanti per la produzione di stoccafisso, ovvero il merluzzo essiccato, uno dei *must* della nostra gastronomia.

Ma Lofoten è famosa soprattutto per il salmone affumicato, che qui viene pescato e lavorato in breve tempo sull'Isola di Leknes nell'arcipelago delle Lofoten. L'arcipelago è attraversato dalle turbolente acque del Mar della Norvegia che offrono un paesaggio unico fatto di maestose montagne, fiordi profondi e colonie di uccelli marini. Grazie alla calda Corrente del Golfo, nelle Lofoten il clima è molto più mite rispetto ad altre parti del mondo, a parità di latitudine. Tra la fine di maggio e metà luglio si può ammirare il sole di mezzanotte, mentre da settembre a metà aprile c'è l'aurora boreale.

Bene, adesso immaginate Somma Vesuviana. Questa cittadina vesuviana è il centro più importante di import/export a livello europeo di stoccafisso e salmone. Anche qui a poca distanza c'è un arcipelago, fatto di sole 3 isole e un clima di tutto rispetto. Ma qui il salmone incontra altri ingredienti che rendono unico il loro abbinamento. Ossia l'arancia, la noce di Sorrento e la menta.

Il salmone affumicato agli agrumi è una sorta di carpaccio di salmone, una ricetta appetitosa e stuzzicante, veloce e facilissima da preparare. È un piatto ideale da servire sia come antipasto per una cena a base di pesce che servito come secondo piatto, accompagnato con del pane caldo tipo Montevergine. Grazie al succo degli agrumi, che purtroppo a Lofoten non possono permettersi così facilmente, il gusto del salmone viene esaltato rendendo questo piatto sublime, stuzzicante e gustoso.

L'effetto aromatico e rinfrescante della menta esalta ancora di più il piatto a base di salmone ed arancia, grazie anche al suo effetto digestivo.



Figura 20 — Antipasto con salmone ed arancia.

Antipasto con salmone ed arancia

2 porzioni

15 minuti

- 1 1 arancia dolce BIO

Preparazione dell'arancia

Lavate accuratamente l'arancia.

Dividete a metà.

Ricavate da una metà 4 fette sottili e dall'altra metà il succo.

- 2 1 trancio di salmone affumicato
8 foglie di menta
4 noci di Sorrento
sale

Preparazione del salmone

Tagliate il salmone a listarelle molto sottili e deponetele in una ciotola.

Coprite con una marinatura fatta con il succo della mezza arancia e un pizzico di sale.

Impiattamento — In ogni piatto aggiungete, nell'ordine, striscioline di salmone, mezza fetta di arancia, qualche gheriglio di noce e foglioline di menta. Il vostro antipasto ricco e profumato è pronto!

Vino — Una possibile scelta è un Sauvignon Blanc della Valle della Loira, ma andrebbe bene anche un vino che abbia le caratteristiche di mineralità e sapidità per contrastare la grassezza del salmone, ma abbastanza aromatico da bilanciare l'affumicatura del salmone, tipo un Gewürztraminer dell'Alto Adige. Per gli amanti del mixology si consiglia un Basil-Gin.



Figura 21 – Un’ottima alternativa al vino come abbinamento all’antipasto con salmone ed arancia.

2.2 Aperitivo, antipasti ed altro (1/3)

Tre ricette e tanto eclettismo per ricordare una solida collaborazione, scientifica e culinaria

di Marius Sudol e Tommaso Russo

Ricetta 1, Marius Sudol

Ci siamo incontrati per la prima volta a maggio 1995 quando fui ospitato nel laboratorio di Tommaso per un seminario. Nel pianificare la mia visita, Tommaso volle condividere con me un'esperienza decisamente italiana. Così, venne a prendermi in albergo, giù in città, con la sua Vespa, per raggiungere il Campus universitario sulla collina dei Camaldoli. Procedemmo speditamente, tra una serie di slalom, percorrendo stradine rivestite di sanpietrini, il che mi fece riassaporare un tocco da vecchia Europa che conoscevo bene e per la quale sentivo un pizzico di nostalgia da quando avevo lasciato il vecchio continente nel 1978, diretto negli USA. In questo rapido tragitto, una donna imponente, dai capelli brizzolati, attraversò improvvisamente la strada, alla stregua di una suora sorpresa da un'improvvisa pioggia, imprecaando ad alta voce nei nostri confronti. Immagino che Tommaso sia stato felice che non comprendessi l'italiano, ma l'episodio fu particolarmente piacevole. Mi ricordava una scena felliniana! Così dissi "l'Italia non cambia nel tempo e questo rende eterna e magnetica la sua bellezza". Tommaso ne fu compiaciuto.

Procedendo verso la salita, il traffico mattutino andava aumentando, fino a farci fermare. Un'utilitaria bianca, una FIAT che si trovava a pochi centimetri davanti a noi indietreggiò, colpendo decisamente lo scooter. Io espressi un rammarico, ma realizzai subito che per Tommaso l'episodio era più che normale. Quando finalmente raggiungemmo il Campus, espressi un senso di sollievo, esclamando "Ce l'abbiamo fatta!" Così, ci facemmo scattare una foto con la Vespa. Nel ricordo di quella mattinata, penso di aver raggiunto una cima molto alta, e forse ancor più.

La combinazione aperitivo-antipasto che presento qui è eclettica, e rappresenta piacevoli pasti gustati in giro per il mondo. Ma per me rappresenta un non so che di italiano, nella sua essenza.



Figura 22 – Sulla sinistra, Tommaso Russo e, sulla destra, Marius Sudol, con lo scooter ai piedi della Torre biologica nel Campus universitario dei Camaldoli.

Prosecco con mandorle tostate e salate

4 porzioni

- 1 50 cc di soluzione satura di sale marino

Preparazione del sale marino

Sciogliere del sale marino in acqua, aggiungendo sale, finché si deposita sul fondo. Trasferire la soluzione limpida in un atomizzatore, avendo cura di non prendere il deposito, o meglio, in un semplice spruzzatore, riempiendolo con la soluzione satura di sale marino.

- 2 50 mandorle fresche

Preparazione delle mandorle

Sistemare le mandorle, di buona qualità, in una padella d'acciaio, e tostarle a fuoco medio. Spruzzare il sale a più riprese, finché la superficie si ricopre di un piacevole strato bianco. Non più a lungo di cinque minuti. Sistemare le mandorle su carta da forno, lasciarle raffreddare e servire in porzioni da 6-10 mandorle (non servire mai 4 o 13 mandorle!). Le mandorle vanno preparate non più di un'ora prima dell'arrivo degli ospiti.

- 3 Scorzette di arance q.b.

Preparazione dei bicchieri

Ricavare tre lunghe e sottili scorzette di arancia e sistamarle in combinazioni di tre, agganciandole sul bordo di ciascun bicchiere.

Vino — Prosecco dry.



Figura 23 – Prosecco con mandorle tostate e salate.

2.3 Appetizer, starters and something more (2/3)

Three recipes and a lot of eclecticism to remember a solid scientific and culinary collaboration

by Marius Sudol and Tommaso Russo

Recipe 2, Marius Sudol (English version)

Our first meeting was in May of 1995, when I visited the laboratory of Tommaso at Federico II University with a seminar. When my visit was planned Tommaso wanted to share with me something quintessentially Italian. So he took me on his Vespa scooter from the hotel located downtown to the campus that is located on a hill. We were slaloming relatively fast along streets covered with cobblestones and he wanted me to feel a touch of old Europe I knew well and must have been a bit nostalgic about when I left the old continent in 1978 for the USA. While driving fast, a gray hair hefty lady passed the street in front of us surprisingly fast (like a nun being afraid of the sudden rain) and shouted back at us. I think Tommaso was glad that at that point I did not understand Italian. But I did like the very episode a lot. To me, it was like a scene from one of the Fellini movies. Actually, I remarked at that point: “Italy does not change with time at all and this is its truly eternal and magnetic beauty”. Tommaso agreed with me.

As we were going uphill to the campus, the light morning traffic increased and we came to a standstill. A small white FIAT car that was inches (centimeters) in front of us slid backward hitting the scooter firmly. I expressed some concern – but I realized that for Tommaso it was a regular occurrence. When we finally reached the university campus I expressed a sigh of relief and shouted: We did it!!! We then took a picture of us with the Vespa scooter. From the perspective of time I feel that we did reach a very tall mountain then, and perhaps more than that.

Our culinary entry is eclectic and it reflects fine dinners we had while traveling around the world. But it is essentially Italian.



Figura 24 — Mip kuzola.

Antipasto semplice: Mip Kuzola

4 porzioni

Il nome di questo antipasto sembrerebbe indicare qualcosa di veramente complicato, a dispetto della sua dichiarata semplicità. La difficoltà sta certamente nel procurarsi gli ingredienti originali del Mip Kuzola, ma qui ne proponiamo anche una agevole variante adatta alla reperibilità di prodotti in Italia. La ricetta originale fa uso di punta di petto di bue muschiato, o bue artico, essiccata all'aria secca e fredda dell'inverno canadese per alcune settimane, e servita in fette sottili spennellate di olio al tartufo bianco. Il Mip Kuzola è servito regolarmente in alcuni ristoranti mediterranei ad Edmonton, in Canada. Data la scarsa reperibilità della carne di bue artico negli USA, ma soprattutto in Europa, la ricetta è adattabile con comune bresaola. Analogamente, a causa della limitata conservazione dell'olio al tartufo bianco, che è anche particolarmente costoso, una versione più semplice dell'antipasto potrà avvalersi di pennellate di aceto di sherry riserva (il Columea Solera 3 è una buona scelta) ed olio extravergine di oliva. In questo caso dovranno essere utilizzati pennelli dedicati per ciascun componente, senza eccedere con le dosi.

- 1 20 cc di olio extravergine d'oliva
Fettine sottili di tartufo bianco q.b.

Preparazione dell'olio aromatizzato al tartufo

Disporre le fettine di tartufo nell'olio, verificando che, dopo l'aggiunta, il volume dell'olio non si alzi di più di $1/3$. Riporre il flaconcino al buio per 5 giorni, avendo l'accortezza di non lasciare l'infusione per più di una settimana. Filtrare ed utilizzare l'olio entro pochi giorni, dal momento che il tartufo col tempo lascia irrancidire l'olio. In alternativa alla preparazione, si possono acquistare, già preparati e stabilizzati, infusi di tartufo commerciali. Ma non sarebbe la stessa cosa di quello preparato *ad hoc*.

- 2 12 fettine sottili di bresaola
4 fettine di pomodoro a coste
Ciuffetti di prezzemolo q.b.

Impiattamento

Spennellare le fette di bresaola con l'olio aromatizzato, avendo cura di non eccedere; ciascuna fettina dovrà completamente assorbire l'olio, senza trasudarne. Aggiungere la fetta di pomodoro sulle fette di bresaola parzialmente sovrapposte e completare la decorazione con ciuffetti di prezzemolo, a piacere.

Variante: nel periodo estivo, quando disponibili, utilizzare fiori di zuccina freschi e riempiti di un cucchiaino di formaggio caprino, chiusi con un nodo di erba cipollina e cotti al microonde alla massima potenza per 5 secondi. Essi si adatterebbero benissimo al Mip Kuzola con olio al tartufo bianco, come alternativa al pomodoro. In questo caso, si può suggerire agli ospiti di dedicare l'ultimo boccone al fiore di zucca ripieno, ma andrebbe bene lo stesso, nel caso essi preferiscano dedicargli il primo!

Vino — Un delicato Merlot si abbina bene a questo sorprendente antipasto, che si potrà servire anche con un calice freddo di Fiano irpino riserva, o ancora, con un Sangiovese poco strutturato, servito appena fresco.

2.4 Aperitivo, antipasti ed altro (3/3)

Tre ricette e tanto eclettismo per ricordare una solida collaborazione, scientifica e culinaria

di Marius Sudol e Tommaso Russo

Ricetta 3, Tommaso Russo

Da quella visita di Marius del maggio 1995 sono trascorsi molti anni, durante i quali abbiamo passato molto tempo insieme. Marius è venuto altre volte a Napoli e, molto più spesso, sono stato io a New York da lui. Giovani dottorandi e ricercatori hanno speso periodi, anche piuttosto lunghi, come ospiti nei nostri laboratori. Ricordo bene la prima volta che andai alla Mount Sinai School of Medicine, anche se non ricordo bene l'anno. Durante la mia visita, Marius mi invitò a fare un seminario e invitò molti scienziati importanti, tra cui Paul Greengard, che a breve avrebbe vinto il Premio Nobel. Era tutto pronto e l'aula era ormai piena. Ricordo che c'era anche Nick Robakis, un bravissimo neurobiologo di Mount Sinai, con cui poi diventammo amici.

Ma Paul Greengard non arrivava. Aspettammo ancora un po', ed alla fine Marius disse che era meglio cominciare. Così feci il seminario. Il tempo dedicato alle domande fu più lungo del mio talk. Alla fine la gente si alzò e cominciò ad uscire dall'aula. Ma incredibilmente a quel punto arrivò Greengard. "Nice to meet you, Tommaso. Sorry, perhaps I'm late, but ...". "Perhaps?" Pensai. "May I introduce Jossi Buxbaum?" Era un suo postdoc. "We are very interested in your results, and it'll be great if you can repeat the seminar for us, If Marius agrees, of course". Io guardai Marius, perché non ero sicuro di aver capito bene. Ma avevo capito bene! Così Marius risistemò le diapositive nel carrello. Si sedettero ed io rifeci il seminario. Greengard mi tormentò di domande, ma alla fine mi disse "Good job, Tommaso!" Qualche anno dopo, fu Greengard ad invitarmi a Rockefeller e quella volta rischiai io di essere in ritardo. Ma questa è un'altra storia.

La mia ricetta è molto più popolare rispetto alle preparazioni raffinate di Marius. Una volta fui ospite di Marius e sua moglie Anna (con le loro splendide bambine, Emy e Aida), e Anna volle sapere come si preparava la *Eggplant Parmesan*, la classica parmigiana di melanzane. Io la sorpresi dicendo che molto più buona è la *Anchovy Parmesan*, quella di alici! Un piatto che, con opportuni aggiustamenti delle dimensioni delle porzioni, e in base all'appetito, può prestarsi come un particolare antipasto o come un gustoso secondo.



Figura 25 – Parmigiana di alici.

Parmigiana di alici

4 porzioni

- 1 500 g di alici medio/grandi
Farina 00 q.b.
2 uova
Olio per frittura q.b.

Preparazione delle alici

Passate nella farina le alici private della testa e deliscate, quindi nell'uovo sbattuto e friggetele in abbondante olio. Asciugate su carta assorbente.

- 2 500 g di passata di pomodoro
1 spicchio di aglio
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Foglie di basilico q.b.
Sale grosso q.b.

Preparazione del sugo di pomodoro

In un tegame fate soffriggere uno spicchio d'aglio in poco olio, aggiungete la passata di pomodoro e alcune foglie di basilico, salare e fate cuocere per 10 minuti.

- 3 150 g Scamorza affumicata
Parmigiano reggiano grattugiato q.b.

Preparazione della parmigiana

Coprite il fondo di una teglia bassa con poco sugo e poi fate uno strato di alici "dorate e fritte". Su questo strato distribuite piccoli pezzi di scamorza affumicata un poco di sugo di pomodoro e foglie di basilico. Fate un altro strato di alici e pezzetti di scamorza, sugo e basilico. Poi ancora un ultimo strato di alici che sarà ricoperto di abbondante sugo di pomodoro, basilico, parmigiano grattugiato ed un filo di olio. Passate infine in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.

- 4 Basilico a foglie q.b.

Presentazione della parmigiana

Una volta intiepidita, rovesciate su piatto di portata e decorate con foglie di basilico.

Vino — Per il vino ne consigliamo uno fresco, leggero e profumato. Per esempio, un Grignolino del Monferrato.



Figura 26 – Alici freschissime dal pescivendolo di fiducia.

2.5 Salmone affumicato al ciliegio su mozzarella di bufala

Contaminazioni italo-norvegesi a suggello di uno scambio culturale

di Giovanni de Simone

Programma quadro tra Federico II e Università di Bergen. Questa ricetta è il primo frutto del piano di cooperazione internazionale siglato dai Rettori dell'Università di Napoli Federico II e quella di Bergen, Norvegia. E non è uno scherzo! Nell'ambito degli scambi, una collega, Eva Gerdt, *Full Professor of Cardiovascular Medicine* dell'Università di Bergen, chiese di trascorrere un anno sabbatico a Napoli nel mio laboratorio nel 2011, per lavorare ad alcuni progetti di ricerca. Io ero stato a Bergen su suo invito per alcune lezioni e *Grand Round* ed avevo avuto la possibilità di girare un po' per la città. Bergen è una bella cittadina che sorge nel fondo di un fiordo, ricca di storia (è stata capitale della Norvegia prima di Oslo) e di musica. Un fascino particolare per me (la musica classica ed operistica è il mio primario interesse extralavorativo), perché è la patria di Edward Grieg. Ma la cosa che mi colpì di più di Bergen non furono i cimeli di Grieg e le vestigia della civiltà vichinga, ma il suo mercato del pesce, una esperienza che da sola, almeno per uno come me, vale un viaggio. Pesci di forme e nomi inusuali, la carne di balena, crostacei di ogni forma e dimensione e, straordinari, i banchi di salmone fresco ed affumicato. Per noi è facile dire "salmone affumicato" e la differenza che facciamo è giusto tra norvegese e scozzese e, per i più scafati, irlandese ed alaskiano, ma là ci si apre un mondo. Esistono salmoni di allevamento e salmoni selvaggi (pescati in acque libere, dolci o salate) e affumicati con una miriade di legni differenti che danno sapore e profumo a volte veramente diversi l'uno dall'altro: quercia, ciliegio (il top secondo me), acero, ontano (una specie di betulla). Spesi una fortuna in differenti tipi di salmone con differenti tipi di affumicatura. Quando Eva arrivò a Napoli all'inizio del 2011, memore delle mie passioni, mi portò un filetto di salmone selvaggio affumicato con ciliegio selvatico, una cosa spettacolare. Dal cuore di quel pezzo io ricavai questa composizione che servii come antipasto in una cena di famiglia a cui partecipò la mia collega norvegese con il marito.



Figura 27 – Tartare di salmone su mozzarella.

Salmone affumicato al ciliegio su mozzarella di bufala

6 porzioni

1 300 g di filetto di salmone affumicato

norvegese

1 grosso scalogno

3 cetriolini sott'aceto

1 cucchiaino di dragoncello o, in
mancanza, di foglie di finocchio
selvatico tritate

½ cucchiaino di senape di Digione

250 g di mozzarella di bufala

grani di pepe rosa q.b.

Olio extravergine d'oliva q.b.

1 cetriolino affettato longitudinalmente

Ramoscelli di pepe rosa

Preparazione degli ingredienti

Tagliate a fettine spesse meno di 1 cm la mozzarella, adagiatela in un piatto e fatele perdere il latte in eccesso.

Tagliate a tocchetti il salmone affumicato con un coltello molto affilato.

Tritate finemente lo scalogno, le foglie di dragoncello (o di finocchio) ed i cetriolini.

Pestate nel mortaio il pepe rosa.

Impastate ed amalgamate tutti gli ingredienti, insieme con la senape ed un filo di olio EVO.

Formate delle palline delle dimensioni di una piccola polpetta.

Impiattamento — Pressate il composto per dargli una forma schiacciata, o la forma che preferite (conica, cilindrica, etc.) e adagiatelo nel piatto di portata sopra una fetta di mozzarella. Guarnite con un filo d'olio, un cetriolino affettato longitudinalmente e ramoscelli di pepe rosa.

Vino — Pinot Grigio ramato dei Colli Orientali del Friuli, 2 anni.



Figura 28 – Bocconcini di mozzarella di bufala dalla Piana del Sele, Campania. Foto di Barbara Majello.

2.6 Cocktail di terra e mare

Ovvero, gamberi alla curcuma su purè di patate e cipolle caramellate

di Giustina Orientale Caputo

Questa ricetta è un'invenzione che mette insieme sapori di due terre: del Sud e del Centro Italia. I gamberi possono essere i rossi, ma possono essere anche quelli di fiume che sono più delicati ma altrettanto buoni, mentre le cipolle devono essere rigorosamente quelle rosse. Un tempo usavo quelle rosse di Tropea, poi ho trovato quelle rosse di Cannara (in Umbria) e uso queste, saporite come quelle.

“Mischiare, provare, ricordare, inventare” in fondo la cucina è solo e sempre questo, percorrere vecchie e nuove strade con amore. E chi più di un napoletano può cimentarsi in questa pratica? Napoli è stata crocevia di molteplici intrecci culturali, partendo da greci e romani, passando per le tradizioni arabe di cui Federico II era ben a conoscenza. Per non parlare, poi, degli influssi spagnoli e francesi. Questo mix culturale ha contribuito, senza alcun dubbio, ad arricchire la gastronomia locale grazie anche alla pratica di mischiare, provare ed inventare nuovi piatti, tipica della filosofia dei napoletani. Potremmo dire una sorta di *gastronomia molecolare* anticipata, che si è susseguita attraverso i secoli con gli influssi culturali subiti anche a seguito delle varie dominazioni. E poi non dimentichiamo che Napoli è stata Capitale di un Regno dove lo scambio di piatti di terra con quelli di mare ha contribuito notevolmente all'arricchimento della propria cucina. Un napoletano, quando si siede a tavola non lo fa solo per sfamarsi, ma fa del cibo una fonte di piacere e di conversazione per rievocare il proprio passato, e con lo sguardo rivolto anche al futuro. Proprio come nel caso di aggiungere spezie orientali ai piatti tradizionali.



Figura 29 – Cocktail di terra e mare.

Cocktail di terra e mare

4 porzioni

45 minuti

- 1 350 g di patate
100 g di burro
100 g di Parmigiano
Reggiano
1 bicchiere abbondante
di latte

Preparazione del purè

Fate bollire le patate con la buccia, quando saranno tenere e facilmente penetrabili con la forchetta, togliete dal fuoco, passatele sotto l'acqua corrente e sbucciatele appena possibile.

Preparate sul fondo di una casseruola il burro tagliato a pezzi e schiacciate (con lo schiacciap patate) le patate direttamente sul burro, mescolate con un cucchiaino in modo che il burro venga assorbito completamente e salate continuando a mescolare, poi aggiungete poco alla volta il latte facendolo assorbire completamente.

Versato tutto il latte (potete decidere la consistenza del purè a vostro piacere ed eventualmente se troppo denso aggiungere altro latte), mettete sul fuoco a fiamma lenta, continuate a mescolare quindi aggiungete il Parmigiano e, quando il tutto sarà completamente omogeneo, spegnete e lasciate da parte.

- 2 8 gamberoni rossi o
gamberi di fiume,
possibilmente freschi
Curcuma q.b.
Prezzemolo q.b.
Aglio q.b.
Sale q.b.
Olio extra vergine
d'oliva q.b.

Preparazione dei gamberi

Lavate i gamberoni e fateli saltare in una padella dove precedentemente avrete messo a scaldare l'olio con il prezzemolo tagliato fino e l'aglio; quando l'aglio sarà biondo togliete e aggiungete i gamberoni che dovranno cuocere non più di 8-9 minuti.

Dopo un paio di minuti che li avete calati nell'olio, a fiamma viva aggiungete un po' di vino bianco, fate sfumare, poi coprite per qualche altro minuto con un coperchio, rigirandoli a metà cottura; ad un paio di minuti dalla fine aggiungete poi un'abbondante manciata di curcuma e dopo poco spegnete la fiamma. Puliteli appena potete, e tenete da parte il fondo di cottura nel quale li dovrete ripassare alla fine.

- 3 4 cipolle rosse
(di Tropea o di Cannara)
Olio extra vergine
d'oliva q.b.
Zucchero q.b.

Preparazione delle cipolle caramellate

Tagliate le cipolle a fettine sottili, scaldate una padella antiaderente con dell'olio d'oliva, senza esagerare altrimenti le cipolle non si croccano, quando vi sembrerà caldo abbastanza ma che non fumi, versateci le cipolle che dovrete avere l'accortezza di rigirare spesso con un cucchiaino di legno e fatele appassire senza che si brucino; occorreranno una decina di minuti perché siano pronte.

Versate i cucchiaini di zucchero anche poco per volta e mescolando continuamente fate caramellare il tutto. Tenete da parte.

Impiattamento — Prendete una coppa di vetro abbastanza larga, versate sul fondo il purè ben caldo, poi adagiateci sopra due gamberi che avrete fatto riscaldare sgusciati nel loro fondo di cottura con la curcuma e infine ricoprite di cipolle (che avrete riscaldato all'ultimo momento, altrimenti lo zucchero si rapprende) e servite subito ben caldo.

Vino — Per il vino da abbinare opterei per un Prosecco DOC Extra dry, che sta bene particolarmente con la curcuma.

2.7 Caprino condito

Competizioni culinarie in terra texana

di Lucio Pastore

Negli anni del mio post-dottorato ho passato un lungo periodo a Houston, Texas. Sono stati anni fondamentali per la mia formazione, ma anche per imparare a cucinare: l'assenza assoluta anche di tentativi di cucina napoletana e la consapevolezza di ingrassare a dismisura apprezzando troppo la cucina locale mi hanno portato a considerare esperimenti in cucina oltre che in laboratorio. Dopo qualche anno, verso la fine del mio soggiorno conobbi, per comuni interessi velistici, Filo, un architetto fiorentino con cui organizzavo cene per le regate della prima campagna di Lunarossa in Coppa America. Queste cene, in poco tempo, si trasformarono in vere e proprie competizioni su piatti italiani e non, per il benessere assoluto dei nostri ospiti. In questa occasione propongo un toscaneggiante antipasto appreso da Filo. Nonostante sia toscaneggiante, propongo di abbinarlo allo spumante “Pietrafumante” di Casa Setaro, ottenuto con metodo classico da uve di Caprettone.



Figura 30 – Caprino condito.

Caprino condito

4 porzioni

Tutti gli ingredienti possono essere modulati per accomodare il gusto individuale.

- | | |
|---|--|
| 1 150 g di caprino morbido
(tipo Delicapra) | <i>Preparazione del piatto</i> |
| 1 cucchiaino di origano | In una ciotola aggiungete il caprino e quindi origano, pepe, sale e paprika. |
| 1/2 cucchiaino di pepe | Lentamente aggiungete olio ed amalgamate con una forchetta. |
| 1/2 cucchiaino di sale | Una volta ammorbidito, mescolate sempre più vigorosamente, |
| 1 cucchiaino di paprika dolce | aggiungendo olio fino ad ottenere una consistenza cremosa. |
| Olio extra vergine d'oliva q.b. | |

Impiattamento — Il caprino condito può andare bene su dei crostini oppure per intingervi delle *crudité* di verdure (sedano, finocchio, ravanello e carote).

Vino — Questo antipasto può essere gradevolmente accompagnato anche da un buon Sauvignon, magari dell'Alto Adige.

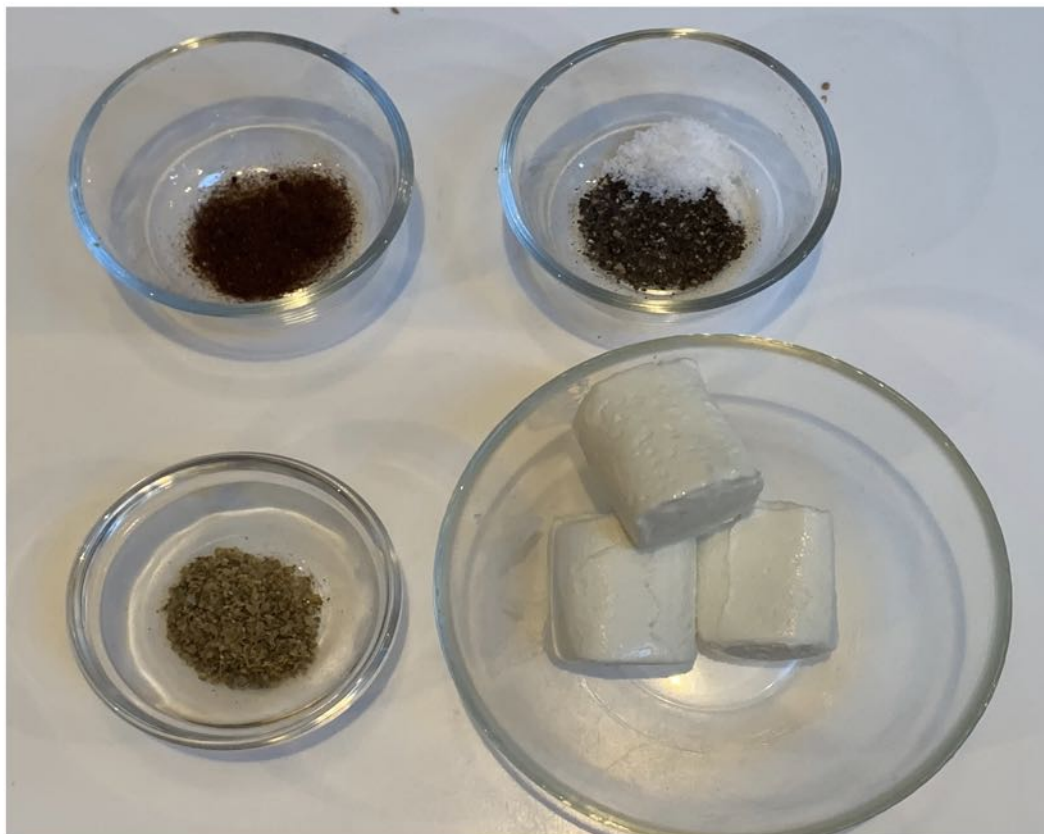


Figura 31 – Ingredienti per il Caprino condito.

2.8 Antipasto dolce salato

Un antipasto atipico

di Paolo Grieco

La cucina napoletana è piena di esempi di contrasti, vincenti, tra il dolce ed il salato. Forse perché in questo modo si è voluto rispecchiare un po' la vita dei napoletani nella loro quotidianità, dove il piacere e il dispiacere spesso si alternano facilmente. E se questo contrasto è servito al popolo napoletano a crescere, è anche vero che oggi lo consideriamo una ricchezza per noi stessi e per gli altri. Un esempio classico del contrasto tra dolce e salato nella gastronomia napoletana è dato dalla Pastiera e dal Casatiello, per antonomasia, il dolce e il salato del periodo pasquale. Nel Seicento il letterato Giambattista Basile li cita anche nel suo racconto - La Gatta Cenerentola - incluso nel suo capolavoro *Lo cunto de li cunti*, come pietanze immancabili sulla tavola dei napoletani. La pastiera e il casatiello fanno da sempre parte della tradizione culinaria pasquale, ed entrambe le ricette di queste due specialità nascondono una storia e una simbologia antichissima ed affascinante. Ma entrambi possono essere considerati dolci, uno tipicamente dolce e l'altro salato. Un altro esempio è il babà rustico, parente stretto del classico babà dolce. Anche il babà rustico è soffice ma salato, accontentando così tutti, gli amanti del dolce e quelli del salato. Infine, per chi non ne fosse ancora convinto, possiamo citare il rustico pastafrolla napoletano. Dal nome potrebbe sembrare che si tratti del solito prodotto salato, ma non è affatto così. In realtà è un prodotto della nostra gastronomia sia dolce, grazie alla parte esterna friabile di pasta frolla, sia salato per il ripieno. Un contrasto che è una vera delizia dei sensi.

Ecco la mia combinazione di dolce e salato per questo antipasto atipico.



Figura 32 – Antipasto dolce salato.

Antipasto dolce salato

8 porzioni

25 minuti

Le quantità si possono dimezzare riducendo le porzioni.

1 Salame di Faicchio

Arancia dolce

4 Datteri

Emmenthal

Pomodorini di Pachino

Pera e Kiwi

Finocchio

Tzatziki

Basilico

Preparazione

La preparazione di questo antipasto è molto semplice.

Bisogna aver cura di tagliare tutti gli ingredienti salati e l'Emmenthal nella quantità e nello spessore desiderati.

Abbinare al salato gli ingredienti dolci elencati, alternando fette sottili di pera con quelle di kiwi.

Si possono aggiungere altri ingredienti facendo in modo che vi sia un perfetto equilibrio tra le componenti dolci e quelle salate.

Non dimenticate il prezioso basilico!

Vino — A questo antipasto è stato abbinato un Sauvignon dell'Alto Adige, ma può andare bene anche una Vernaccia di San Gimignano o una Ribolla Gialla. A voi la scelta per deliziare il palato!



Figura 33 – Arance di giardino, pronte alla raccolta.

2.9 Uova alla Monachina

Una ricetta che sottintende ad un compromesso

di Momina Condorelli

Ricetta francese o napoletana? La questione è dibattuta, ma si ritiene sia un compromesso tra le due tradizioni. La ricetta delle uova alla Monachina nasce a Napoli tra il XVIII e il XIX secolo durante il regno dei Borboni. Si narra che il complicato rapporto matrimoniale fra Ferdinando IV di Borbone, il “Re Lazzarone”, e la regina Maria Carolina d’Austria raggiunse un compromesso grazie al connubio tra la cucina partenopea e le influenze culinarie francesi. Maria Carolina, che poco gradiva i sapori forti della cucina partenopea, chiese aiuto alla sorella Maria Antonietta, regina di Francia. Alla corte del re Ferdinando IV di Borbone arrivarono quindi i cosiddetti “monzù”, fra i migliori cuochi francesi. Gli chef francesi giunsero a Napoli per dare un tocco di modernità alla cucina napoletana insegnando ai cuochi di corte nuove tecniche. D’altro lato, gli chef napoletani, grazie al contatto con i francesi, crearono soluzioni e ricette nuove, fondendo così le due realtà.

Quando cucinarle? Le uova alla Monachina non hanno una stagione, in quanto gli ingredienti sono disponibili tutto l’anno anche se sono ideali nella domenica di Pasqua come antipasto. Nota personale: una ricetta della mia infanzia. Alle cene dei miei genitori la cuoca Giulia preparava per gli ospiti molti fritti napoletani (montanine, calzoncini, croquet, besciamella frita, fiorilli ripieni di ricotta), ma non potevano mancare le uova alla Monachina.



Figura 34 — Uova alla Monachina.

Uova alla Monachina

6 porzioni

- 1 20 g di farina
50 g di burro
250 ml di latte
Sale q.b.
Pepe q.b.

Per la besciamella

Preparate la besciamella, facendo sciogliere il burro in un tegamino e aggiungendo la farina.

Aggiungete il latte e un pizzico di sale e fate cuocere la besciamella, mescolando con continuità fino a quando si sarà addensata.

- 2 10 uova

Preparazione delle uova

Preparate le uova sode, lasciatele raffreddare prima di togliere il guscio. Tagliatele a metà, mettete da parte il tuorlo.

Amalgamate il tuorlo dell'uovo con la besciamella, preparando un composto denso e omogeneo.

Riposizionate il composto nell'uovo al posto del tuorlo stesso.

Posizionate le uova nel frigorifero e fate rassodare per circa 1 ora.

- 3 1 uovo
Farina
Pangrattato
Olio di arachidi per la
frittura

Frittura delle uova

Procedete con l'impanatura (passando le uova prima nella farina, poi nell'uovo leggermente battuto e poi nel pangrattato).

Friggete in olio di arachidi bollente utilizzando un pentolino alto e stretto.

Impiattamento — Riponete tutte le uova in un piatto di portata con sul fondo carta assorbente.

Vino — Ai miei ospiti speciali le faccio trovare da gustare con uno champagne freddissimo, per esempio un Brut Rosé. Ho sperimentato che la combinazione allontana tutte le possibili tensioni!



Figura 35 – Le uova, un ingrediente sempre disponibile e pronto all'uso. Foto di Nicola Zambrano.

I banchetti di Federico II iniziavano sempre con pietanze a base di insalata e frutta, in modo da preparare lo stomaco e la mente alle prelibatezze successive. Non mancavano spezie profumate e colorate per appagare tutti i sensi; tra le più diffuse pepe, cannella, noce moscata, zenzero e zafferano.



Figura 36 – Fiore di zafferano. Gli stimmi, rossi ed in numero di 3 per fiore, sono essiccati per la preparazione della polvere di zafferano; questa conferisce alle pietanze un tipico colore giallo; in realtà anche le foglie dello zafferano sono commestibili ed utilizzabili come spezie. Foto di Nicola Zambrano.

Capitolo 3

Primi piatti di mare

3.1 Paccheri con stoccafisso

A tavola, mai dire mai!

di Carmela Iovino

Quante litigate da ragazza, con mia mamma, perché non mi piaceva lo stoccafisso, e quell'odore così intenso che lo accompagnava. Rientrando da scuola, quando già ne sentivo, a distanza, le avvisaglie, per me si prefigurava il giorno del digiuno. Per mio padre, infatti, non erano ammesse alternative al piatto: o stoccafisso, o nulla!

Mi ero sempre rifiutata di assaggiarlo, ma poi succede l'imprevedibile: ben 40 anni fa ho conosciuto il padre di mia figlia, ebbene, qual era il suo piatto preferito? Lo stoccafisso, preparato in qualsiasi modo, ma con una preferenza per quello alla siciliana, a condire paccheri rigorosamente trafilati al bronzo! E allora, si compie il miracolo, ed eccolo qui, tra le mie pietanze preferite!

Quanti di noi si sono dovuti ricredere su odori e sapori, una volta improponibili?



Figura 37 — Paccheri con stoccafisso.

Paccheri con stoccafisso

4 porzioni

Per la pasta sono *Paccheri*.

- 1 300 g di stoccafisso idratato

Preparazione dello stoccafisso

Sbollentate lo stoccafisso in acqua e sale, passatelo in acqua fredda. Quest'operazione deve essere molto veloce, giusto il tempo di un bollore, evitando di far sfogliare lo stoccafisso durante la cottura. Ora, sfogliatelo (di proposito) e tenetelo da parte.

- 2 olio extravergine d'oliva q.b.
500 g di pomodorini del
piennolo del Vesuvio
10 olive di Gaeta
2 spicchi d'aglio
30 g capperi sciacquati

Preparazione della salsa

In un tegame versate abbondante olio extra vergine di oliva, gli spicchi d'aglio (che verranno tolti una volta belli dorati).

Lasciate soffriggere per qualche minuto, aggiungete lo stoccafisso già cotto in acqua, ben sfogliato a pezzetti, lasciatelo scottare e insaporire per qualche minuto, aggiungete i capperi e le olive, ed infine aggiungete i pomodorini.

Fate cuocere il tutto per 15 minuti circa e spegnete il fuoco.

- 3 400 g di paccheri di Gragnano
Prezzemolo q.b.

Completamento della preparazione

Lessate i paccheri al dente e, una volta scolati, uniteli nel tegame col sugo. Mantecateli con lo stoccafisso a fuoco medio e servite ben caldi.

Impiattamento — Ad ogni piatto di paccheri con lo stoccafisso aggiungete, a piacere, una spolverata di prezzemolo.

Vino — Per un piatto così complesso di sapori occorre un vino non a caso napoletano: Piedirosso, Costa d'Amalfi oppure Aglianico del Taburno.



Figura 38 — Pomodorini del piennolo vesuviano, pronti al raccolto. Foto di Nicola Zambrano.

3.2 Spaghetti con friarielli, lupini e tarallo

Ricetta tradizionale con un tocco di fantasia

di Tina Giancola

La ricetta che propongo fa parte della tradizione culinaria partenopea, rivisitata con l'aggiunta di tarallo napoletano. I *friarielli* sono un tipo di verdura caratteristica della Campania, dal sapore leggermente amarognolo, coltivata in diverse zone della regione. Quelli usati in questa ricetta provengono da una coltivazione biologica di Sant'Agata Sui Due Golfi e portati fino a casa, in una classica cassetta di legno, da due ragazzi che aderiscono a un progetto di agricoltura sostenibile. I due giovani, lui napoletano, lei giordana-palestinese, si sono incontrati in un angolo del mondo e hanno deciso di unire il loro percorso di vita a contatto con la natura. Raccolgono e portano direttamente al consumatore prodotti provenienti dalla Costiera sorrentina, coltivati senza trattamenti da piccole aziende agricole a conduzione familiare. La vongola lupino, nome scientifico *Chamelea gallina*, è un altro ingrediente tradizionale della cucina tradizionale napoletana. Ritenuta comunemente la sorella povera della vongola verace, è capace di esaltare il tono delle pietanze in maniera sorprendentemente gustosa.



Figura 39 – Spaghetti con friarielli, lupini e tarallo.

Spaghetti con friarielli, lupini e tarallo

4 porzioni

- 1 500 g di friarielli
1 spicchio d'aglio
sale q.b.
olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione dei friarielli

Mondate e lavate i friarielli scegliendo solo le cime e le foglie più tenere.

Mettete in una padella l'aglio e l'olio, quando l'aglio comincia a imbiondire aggiungete i friarielli.

Coprite con un coperchio giusto il tempo per farli appassire, scoperchiate, aggiungete un po' di sale e ultimate la cottura.

Eliminate l'aglio, prendete i $\frac{3}{4}$ di friarielli e frullateli in un mixer con poco latte scremato (o se preferite con un po' d'acqua) e un filo di olio extravergine d'oliva, fino ad ottenere una crema e lasciate da parte.

- 2 1 kg di lupini
1 spicchio d'aglio grande
olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione dei lupini

In un'altra pentola mettete i lupini, senza nient'altro, coprite e appena cominciano ad aprirsi spegnete la fiamma.

Sgusciatene una buona parte, gli altri, quelli più grossi, lasciateli con le valve.

Recuperate, ben filtrata, l'acqua scaturita dalla cottura.

Passate i lupini in una padella con aglio e olio per un paio di minuti.

- 3 350 g di spaghetti
2 taralli napoletani

Preparazione della pasta

Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata.

Scolateli al dente, aggiungete la crema di friarielli, i restanti friarielli, i lupini sgusciati, l'acqua dei lupini e mantecate.

Poco prima di spegnere la fiamma, aggiungete i lupini con le valve.

Spegnete e aggiungete buona parte dei taralli, precedentemente sbriciolati.

Impiattamento — Impiattate e aggiungete come tocco finale il resto dei taralli sbriciolati. Si può dosare la quantità dei taralli in base alla loro dimensione e al gusto personale.

Vino — Tra i miei abbinamenti preferiti per questo piatto vi porto in Costiera, con un raffinato bianco, il Ravello-Costa d'Amalfi.



Figura 40 — Lupini in bella mostra, in vendita al mercato rionale. Foto gentilmente fornita da Francesco Pagano, uno dei pescivendoli di fiducia degli autori.

3.3 Spaghetti alle vongole e tarallo napoletano in emulsione di aglio

A rischio di gogna e linciaggio!

di Stefania Galdiero

Negli ultimi anni la cultura del cibo e della sperimentazione di *noi mortali* ai fornelli con ricette rivisitate, prodotti di eccellenza e un po' di fantasia e di autoironia, mi ha forse dato il coraggio di proporvi una mia rivisitazione, ispirata al *Masterchef* Antonino Cannavacciuolo, del nostro spaghetti alle vongole, in emulsione di aglio, latte, olio, e con tarallo napoletano.

Genesis: quando una domenica mattina vai nella Pignasecca, da Carmine, e chiedendo di selezionare per te le migliori vongole veraci per un piatto da mostrare agli amici, il tuo *body language* tentenna in modo quasi impercettibile, e lui se ne accorge!

Carmine, per metà pescivendolo e per l'altra metà cuoco e dispensatore di ordini sulla preparazione dei suoi prodotti, ti chiede *e come lo vuoi fare questo spaghetti 'a vongole?* Il classico capannello di avventori della domenica, apparentemente distratti, si zittisce e attende la tua prima risposta; in tanti sono pronti ad intervenire, qualunque essa sia. Timidamente rispondo *vorrei sperimentare una ricetta che ho visto fare a Cannavacciuolo*, e mi avventuro nella spiegazione dell'aglio nel latte, della crema, dell'emulsione con l'acqua delle vongole così, immediatamente divento ostaggio della folla, prodiga di ironiche raccomandazioni; sotto lo sguardo divertito di Carmine, il custode della tradizione dello *spaghetti 'a vongole*, che mi raccomanda di *non stare appresso alle stupidaggini della televisione*, e che *abbiamo la migliore cucina del mondo, la napoletana, e non dobbiamo mischiarla con niente*. Segue dibattito popolare, giustificazioni, qualcuno mi dà persino parzialmente ragione, altri vanno via indignati.

Alla fine prometto a Carmine che gli manderò una foto del piatto, e che si deve fidare del mio giudizio da assaggiatrice. Lui a malincuore concorda, ma pretende la sua fetta di popolarità, imponendomi il tarallo sugna e pepe sbriciolato prima di impiattare, rigorosamente *made in Pignasecca*: quello del mitico Fortunato e del suo carretto, resi celebri dall'indimenticato Pino Daniele.

Siglato l'accordo, fendo la folla soddisfatta, e mi metto al lavoro!



Figura 41 – Spaghetti alle vongole e tarallo napoletano in emulsione di aglio.

Spaghetti alle vongole e tarallo napoletano in emulsione di aglio4 porzioni

- 1 150 g di aglio
Latte q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione dell'aglio

L'aglio va preparato la sera prima, eliminandone l'anima, e messo in frigo coperto da latte per 8-10 ore.

Il giorno dopo, mettete latte ed aglio in una padellina e portate ad ebollizione. Risciacquatelo, aggiungete nuovamente il latte e ripetete l'operazione per altre 2 volte. Il risultato sarà un aglio che ha perso il suo odore e sapore tipico, diventando dolce.

A questo punto frullate l'aglio con l'olio ed un po' di latte, ottenendo una base da utilizzare successivamente, quasi come fosse una salsa da bruschetta.

- 2 1 kg di vongole veraci
400 g di spaghetti
1 tarallo napoletano
Olio extravergine d'oliva q.b.
Prezzemolo q.b.
Sale q.b.

Preparazione di vongole e spaghetti

Fate aprire le vongole in una pentola con un filo d'olio ed un mestolo di acqua bollente; sgusciatele una ad una e mettetele da parte, conservando il liquido di cottura.

In una padella, mantecate l'emulsione all'aglio con parte delle vongole, il liquido di cottura, la pasta al dente e una spolverata di prezzemolo.

Impiattamento — Impiattate aggiungendo le altre vongole e un po' di tarallo napoletano sbriciolato, che darà croccantezza al piatto.

Vino — Per concludere, ho scelto di abbinare questo piatto ad un Fiano biologico del Cilento.



Figura 42 – Vongole veraci. Foto di Nicola Zambrano.

3.4 Tubettoni con cozze e provolone del monaco

Un raffinato accostamento fra mare e formaggio

di Giovanni de Simone

“Da Vincenzo” è di gran lunga il miglior ristorante di Positano e forse dell’intera costiera amalfitana. Prima era “Il grottino” ed era piccolo, dentro una grotta in parte naturale che confinava con una salumeria. Quella salumeria dove tra i 18 ed i 22-23 anni io mi fermavo per comprare il mio panino da portare a mare, normalmente un *cozzetto* di pane cafone di una ventina di centimetri, scavato e riempito di melanzane a funghetti o zucchine *alla scapece* o parmigiana, usciti dalla cucina della trattoria. Una cucina fantasticamente casalinga con prezzi ben lontani da quelli delle zone più turistiche. Poi, dopo la morte del proprietario, Vincenzo Porpora, e sotto la conduzione di Giosuè, il figlio, e le magie culinarie di Marcella, la nuora, la trattoria è cresciuta tanto, anche in spazi, sacrificando la salumeria, ed è diventata un ristorante. Con la terza generazione, con Vincenzo, il ristorante ha raggiunto punte di raffinatezza straordinarie sul piano gastronomico, mantenendo però quell’ambientazione calda e cordiale da trattoria familiare che è una delle caratteristiche del posto. Sono cari amici a cui sono molto legato. E sono anche fonte di ispirazione. Una sera, alcuni anni fa Marcella, che sa bene che da napoletano DOC l’accostamento mare-formaggio non rientra esattamente nelle mie priorità, mi suggerisce di provare una combinazione tra cozze e provolone del monaco. Io accetto la sfida e mi faccio anche suggerire il vino: *Per Eva*, Costa d’Amalfi, Tenuta San Francesco. Un fantastico *blend* di Falanghina, Ginestra e Pepella.

Resto folgorato. Chiamo Marcella e le dico che voglio la ricetta. Lei mi guarda sorridendo e fa: *Iammo bello, mo me vulisse fa’ credere che nun he capito!*, e si allontana. Ed io accetto di nuovo la sfida e mi concentro con tutte le mie forze sui sapori del piatto. Il giorno dopo telefono a Pasquale, della mia pescheria di fiducia, su alla Chiesa Nuova, e gli chiedo di mandarmi giù 1 kg di cozze. Nel pomeriggio mi metto di buona lena in cucina e riproduco il piatto, in modo esatto al gusto, piatto che finisce nel mio personale libro di cucina. Eccolo.



Figura 43 – Tubettoni con cozze e provolone del monaco.

Tubettoni con cozze e provolone del monaco

6 porzioni

La pasta di questo piatto è corta, tubettoni o mezzemaniche. Il formaggio è il *provolone del monaco* stagionato.

- 1 1,5 kg di cozze

Preparazione delle cozze

Pulite e fate aprire le cozze in una pentola su fuoco vivace.

Sgusciate le cozze avendo cura di eliminare il bisso, e tenetele da parte.

Filtrate accuratamente l'acqua di cottura.

Conservate 12 cozze grosse per la decorazione finale.

- 2 olio

Base del piatto

- 1 spicchio d'aglio grande

Soffriggete nell'olio l'aglio tagliato a fettine fino a farlo imbiondire.

Aggiungete l'acqua di cottura delle cozze al soffritto di aglio ed olio.

Eliminate l'aglio.

Fate cuocere per 10 minuti a fuoco lento.

- 3 500 g di pasta

Cuocete le mezzemaniche in abbondante acqua poco salata.

Scolate la pasta a 2/3 di cottura.

Conservate un bicchiere dell'acqua di cottura.

- 4 1 tazza di basilico e
prezzemolo

- 6 cucchiaini di provolone
grattugiato

Completate la cottura della pasta in padella, nel sugo ottenuto dall'acqua delle cozze, a fuoco vivace, rimestando continuamente (o saltando), insieme con le cozze sgusciate.

Usate l'acqua di cottura della pasta se necessario, ma cercate di mantenere il piatto abbastanza asciutto (il sapore è dentro la pasta).

A fine cottura e a fuoco spento aggiungete il trito grossolano di basilico e prezzemolo (dominante basilico). Rimestate ed impiattate.

Impiattamento — In ogni piatto aggiungete, nell'ordine, un cucchiaino di provolone del monaco spolverizzato, due grosse cozze per decorazione ed un ciuffetto di basilico o di prezzemolo.

Vino — Un bianco, Costa d'Amalfi, è un vino ideale. Se si preferisce un vino in tema, ma meno impegnativo, si può optare per un Tramonti.



Figura 44 — Cozze sul banco del pescivendolo di fiducia.

3.5 Spaghettone con cozze su letto di cannellini

Pasta, fagioli e cozze indossano il frac!

di Carmela Iovino

Requisito fondamentale per preparare la vera, e unica, pasta e fagioli con le cozze napoletana, è fare in modo che la pasta risulti bella cremosa, anzi, come si dice a Napoli *azzeccosa azzeccosa*, e per nulla *brodosa*. Una peculiarità della versione napoletana della pasta e fagioli consiste infatti nel far cuocere la pasta insieme ai fagioli e non separatamente, come in altre versioni, e nel farla riposare a sufficienza in pentola, prima di impiattarla.

Guardando la foto del mio piatto, e ricordando le proprie esperienze con pasta, fagioli e cozze, che siano riconducibili a quelle familiari, o a quella che, a fine dei lauti ricevimenti nuziali degli anni '90 del secolo scorso veniva proposta come *la sorpresa dello chef*, qualcuno si starà chiedendo, *ma non è questa la vera ricetta...* ebbene sì!

Pasta e fagioli con le cozze è un piatto che mi ricorda tanto mia mamma che, da buona napoletana, lo cucinava in modo tradizionale, ed eccellente! Un bel giorno, però, questo piatto di origine semplice e contadina si ribella, e nelle mie mani si veste di festa, e con il suo frac diventa lo *spaghettone con cozze su letto di cannellini*. Cari miei, è una pasta e fagioli con cozze rivisitata dove, però, l'arte della massaia ha gelosamente conservato tutti i sapori e i profumi del piatto originale!



Figura 45 — Spaghettone con cozze su letto di cannellini.

Spaghettoni con cozze su letto di cannellini

4 porzioni

La pasta di questo piatto è lunga, preferibilmente spaghettoni.

1 1 kg di cozze

Preparazione delle cozze

Pulite bene le cozze, mettetele in una pentola e cuocete a fuoco medio.

Coprite e lasciatele aprire.

Man mano che le cozze si aprono, toglietele e deponetele in un contenitore.

Recuperate l'acqua di cottura, filtratela e mettete da parte.

Sgusciate la maggior parte delle cozze, conservandone qualcuna per guarnizione.

2 400 g di fagioli cannellini
1 spicchio d'aglio grande
Olio extravergine d'oliva q.b.

Base del piatto

Scaldate i cannellini.

In una pentola soffriggete aglio e olio.

Aggiungete i cannellini e un po' dell'acqua delle cozze.

Fate insaporire.

Infine, togliete l'aglio e riducete a crema con un frullatore a immersione.

3 Prezzemolo q.b.

Preparazione della mantecatura

In una padella grande aggiungete olio, aglio e gambi di prezzemolo.

Fate soffriggere, togliete aglio, aggiungete l'acqua di cottura delle cozze e infine spegnete.

- 4 400 g di spaghettoni
1 spicchio d'aglio
Olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione della pasta

Portate l'acqua ad ebollizione, salate e cuocete gli spaghettoni.

A metà cottura accendete la padella col prezzemolo e l'acqua delle cozze.

Scolate la pasta dalla pentola, eventualmente conservando un po' d'acqua di cottura.

Versate gli spaghettoni nella padella e portateli a cottura nell'acqua delle cozze.

Se necessario, utilizzate anche un po' d'acqua di cottura della pasta.

Quando gli spaghettoni sono cotti aggiungete le cozze sgusciate e fate insaporire per qualche minuto.

Impiattamento — In un piatto piano deponete un mestolino di crema di cannellini. Stendete bene con qualche colpetto sotto il piatto, e poi adagiatevi un bel nido di spaghettoni. Aggiungete pepe e prezzemolo a piacere, senza dimenticare qualche cozza col guscio.

Vino — Bianco, freddo. Anzi, freddissimo!

3.6 La Maresagna

La lasagna per gente di mare, e le sue varianti

di Salvatore Faugno

Questa ricetta nasce dal connubio insolito di una sfoglia, che genericamente viene associata a sapori di terra, con il mare. Dopo varie ricerche e qualche tentativo ho elaborato la mia versione.

Il sapore delicato del pesce si lascia accompagnare dal gusto un po' ruvido di una sfoglia più spessa, abbracciato da una besciamella dal sapore inconfondibile.

Che i napoletani siano estrosi è ben risaputo, ma se qualcuno avesse ancora dei dubbi potrà trovare soddisfazione nella descrizione, e nell'assaggio, di questo piatto! Quella descritta non è, tuttavia, l'unica varietà di lasagna inconsueta, elaborata nella tipologia sopra riportata. Data l'abbondanza e, soprattutto, la qualità delle materie prime presenti in Campania, è certamente da assaggiare anche la lasagna bianca di Paestum, fatta con i saporiti carciofi di zona. Se poi voleste cimentarvi nel riempire i carciofi con la straordinaria mozzarella di bufala della stessa zona, allora veramente il vostro estro raggiungerebbe l'apice in ambito culinario. L'estrosa arte della sopravvivenza napoletana si rispecchia nella raffinatezza della combinazione degli ingredienti nel creare opere culinarie uniche, in grado di soddisfare tutti i palati, anche quelli più esigenti. Anche quelli della *gente di mare*.



Figura 46 – La Maresagna.

La Maresagna

8-10 porzioni

- 1 6 uova
600 g di farina

Preparazione per la sfoglia

Preparate l'impasto per la pasta fresca all'uovo, evitando di tirarla molto per evitare che sia troppo sottile. Fatela cuocere per 2 minuti in acqua bollente.

Una volta scolata distendetela su di un canovaccio asciutto in attesa di cuocere tutti gli altri pezzi.

- 2 3 fette di salmone
700 g di gamberi
3 seppie medie
3 calamari medi
1,5 kg di cozze
10 pomodorini del piennolo

Preparazione del sugo

Sgusciate i gamberi e privateli dell'intestino e se sono grandi, tagliateli in pezzi. Tenete da parte.

In una padella fate rosolare le fette di salmone, sfumate con vino bianco. Una volta tolte dal fuoco pulitele e riducetele in cubettoni. Mettete da parte.

Pulite le cozze, privandole del bisso, lavatele, apritele a fuoco vivo e sgusciatele, filtrate il liquido e tenetelo a parte.

Tagliate a strisce sia le seppie sia i calamari. In una padella larga fate rosolare con abbondante olio, due spicchi di aglio con un po' di peperoncino, togliete dall'olio entrambi, aggiungete seppie e calamari e fate rosolare, sfumando con vino bianco.

Coprite e fate cuocere per dieci minuti circa.

Aggiungete i gamberi e i pomodorini del piennolo tagliati a metà che dovranno cuocere appena un po'.

Infine aggiungete le cozze, girate bene, fate insaporire qualche minuto e spegnete.

- 3 Scarti di pesce
Teste dei gamberi
Porro, cipolla, pepe
e gambi di prezzemolo

- 4 1,250 l di brodo di pesce
150 g di burro
120 g di farina
olio extravergine d'oliva,
pepe,
peperoncino,
prezzemolo

Preparazione del fumetto di pesce

Preparate un fumetto di pesce con: acqua, scarti di pesce, porro, gambi di prezzemolo, pepe in grani e le teste dei gamberi.

Preparazione per la besciamella

Filtrate il fumetto di pesce e aggiungete il liquido delle cozze per un totale di 1,250 l di brodo, riscaldate.

A parte preparate un roux con il burro e la farina, aggiungete a filo il brodo caldo, inizialmente lentamente poco per volta e poi più velocemente, sempre mescolando.

Fate cuocere, sempre mescolando, per 4-5 minuti.

A cottura ultimata verificate se sia necessario aggiungere sale.

In una teglia rettangolare 26 cm × 36 cm × 7 cm stendete sul fondo uno strato di besciamella, uno di pasta già lessata come descritto in precedenza, ancora besciamella, cucchiariate di sugo, prezzemolo tritato, una macinata di pepe. Procedete a strati: chiudete con una sfoglia di pasta, besciamella e pepe.

Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per 15 minuti, a teglia coperta, quindi, fate dorare a seconda del gusto.

Impiattamento — A piacere.

Vino — Un Biancolella d'Ischia.

3.7 Sudditalia non sudditanza

Rotoli di lasagna di Gragnano con genovese di pesce spada e melanzane fritte

di Franco Cutugno

Questa ricetta di mia creazione nasce dalla volontà di fondere i sapori di varie culture gastronomiche del Sud.

I profumi squisitamente partenopei del sugo alla genovese, eterno stufato di cipolle da sempre *ingrassato* da carni o da pesci nella nostra tradizione culinaria.

Il pesce spada, protagonista nei piatti siciliani e calabresi, raramente usato per la genovese perché non abbastanza lipidico.

Le melanzane fritte come quando si fa la parmigiana, ma in questo caso a dare colore e un tocco di sapidità e amarezza al composto.

E su tutto questo, a dominare lo sguardo, le grandi lasagne di semola di Gragnano, belle da vedere, *doppie* (spesse) e sempre *callose*, larghe ed imponenti, tanto da sembrare delle mafalde giganti.

È un coro di elementi, profumi e sapori che, a mio parere, creano un piatto dove tutto il Sud, non suddito, si incontra e trionfa.



Figura 47 – Rotoli di lasagna farciti e impiattati.

Sudditalia non sudditanza

4 porzioni

Procuratevi un trancio di polpa nobile di pesce spada unitamente a degli scarti di pesce spada con pelle e spina centrale. Questi ultimi costituiranno la base per una crema. Dal trancio di polpa nobile ricavate 8 tocchetti, 2 per porzione, che costituiranno l'elemento più importante nell'imbottitura dei rotoli di lasagna.

- 1 Scarti di pesce spada con pelle e spina centrale
olio extravergine d'oliva q.b.
½ bicchiere di vino bianco
Preparazione della base di pesce spada
Tagliate a pezzi grossolani gli scarti di pesce spada, senza togliere la pelle. Isolate eventualmente la spina centrale senza scartarla e mettetela tutto a rosolare in abbondante olio. Dopo la rosolatura sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco.
- 2 1,2 kg di cipolle ramate
Sale e pepe q.b.
Insaporimento del soffritto di pesce spada
Sfogliate e tagliate a fette sottili tutte le cipolle e aggiungetele al soffritto dopo che il vino sarà sfumato. Salate a piacere e lasciate cuocere a fuoco lentissimo per almeno quattro ore, ma più cuoce, meglio è.
- 3
Crema vellutata
A fine cottura recuperate i pezzi di pesce più grandi che non si sono sciolti nel soffritto. Dai pezzi di pesce spada residui si può togliere la pelle o lasciarla; togliete invece la spina centrale e frullate tutto con un frullatore a immersione. Otterrete una crema densa e vellutata.
- 4 8 fette di melanzana
spesse poco meno di un centimetro
Preparazione delle melanzane
Ricavate 8 fette da melanzane lunghe. Sceglietele più dritte possibile, come quelle che si userebbero per la parmigiana. Spennellate con olio la superficie delle fette e mettete a cuocere in una padella arroventata. Ogni volta che si girano le melanzane continuate a spennellare leggermente. In questo modo otterrete una versione non frita e non arrostita della melanzana che per me è ideale per questa ricetta. In alternativa si possono friggere effettivamente le fette in olio.

- 5 1 trancio di polpa nobile di
pesce spada

Preparazione dei tocchetti di pesce spada

Dal trancio di polpa nobile di pesce spada ricavate 8 tocchetti di un paio di centimetri di spessore e di 6-7 centimetri di lunghezza. Ungete accuratamente i tocchetti di pesce su tutta la superficie. Adagiateli in una padella rovente e scottateli per pochissimo tempo su tutti i lati. Aggiungete sale e pepe.

- 6 8 strisce di lasagna di
Gragnano

Preparazione della pasta

Lessate le 8 strisce di lasagna in abbondante acqua bollente. Scolatele molto al dente e bloccate la cottura in acqua e ghiaccio.

7

Preparazione dei rotoli

Componete i rotoli stendendo un paio di cucchiaini di crema sopra ogni striscia di pasta.

Adagiate sopra una fetta di melanzana e un tocchetto di pesce spada, arrotolate e fermate con due stuzzicadenti.

Mettete i rotoli disposti in piedi in una teglia a misura.

Aggiungete ancora un po' di crema sulla sommità dei cilindri e infornare, a 180 °C con ventilazione per 15-20 minuti.

Impiattamento — Riscaldare la crema residua e aggiungete ancora olio extravergine d'oliva per aumentarne lucentezza e fluidità. Se necessario frullatela nuovamente come se si volesse ottenere una sorta di maionese. Usate la crema come letto per impiattare i rotolini imbottiti usciti dal forno. Servite la pietanza ben calda.

Vino — Per gli amanti del vino rosso un Gragnano. Per gli amanti del vino bianco, un Falerno del Massico. Se poi si vuole rendere omaggio alla Calabria, regina delle terre del pesce spada, consiglio un Pecorello bianco.



(a) Cipolle e tranci di pesce spada.



(b) Separazione della polpa nobile e scarti per la genovese (pelle e spina centrale).



(c) Recupero della spina centrale da scartare.



(d) Frullatura della genovese con pesce spada e cipolle.

Figura 48 — Preparazione della base del piatto.



(a) Melanzane in preparazione.



(b) Strisce di lasagna di Gagnano.



(c) Melanzana e tocchetto di pesce spada adagiati su uno strato di crema di genovese e striscia di lasagna lessa.



(d) Rotoli di lasagna imbottiti prima della farcitura. Aggiungere crema prima di infornare.

Figura 49 – Finitura dei rotoli di lasagna imbottiti.

3.8 Spaghettoni alla matalotta di pesce spada

Fantasia, o spirito di adattamento?

di Amedeo Amoresano

Amo sperimentare con la fantasia del napoletano che, ovviamente, comprende anche l'arte di arrangiarsi. La caratteristica di procurarsi dei surrogati per i motivi più vari (come dimenticanza, mancanza di risorse, pigrizia etc.) è supportata dalla fantasia tipica dei meridionali e dei partenopei in particolare. Scrivere, ad esempio, in un lavoro scientifico “PID controlled hot surface” e “monosizing droplet generator” sapendo che si tratta di un ferro da stiro da 7 euro e di una flebo da 0,5 euro, e con questi ricavare dati scientifici è fonte di grande soddisfazione. *Mutatis mutandis*, suddetta arte viene adoperata anche in cucina, permettendo di modificare un piatto ipotizzandone ed intuendone quali siano gli ingredienti che potrebbero essere sostituiti in mancanza di quelli originali. In alcuni casi è semplice, come nel caso di questa ricetta, in altri è più complesso, fino ad arrivare alla sublime arte del piatto con la *fuiuta*, laddove il napoletano attinge a vette che sfiorano il trascendente... (di eduardiana memoria, NDR).

Questa premessa introduce alla ricetta, letteralmente estorta ad un cuoco di Siracusa e modificata nel suo ingrediente primario, il pesce, che rispetto a quello previsto dalla filologia è stato sostituito con del pesce spada.



Figura 50 – Spaghettoni alla matalotta di pesce spada.

Spaghetti alla matalotta di pesce spada

4 porzioni

- 1 300-500 g di pasta
- 500 g di pesce spada fresco
- 1 spicchio d'aglio
- Mezza cipolla
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 5 foglie di basilico
- 150 g di olive di Gaeta
- 50 g di capperi
- 300 g di pomodori pachino
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

Base del piatto

Tagliare il pesce spada a tocchetti.

Tritare in modo grossolano la cipolla, l'aglio, il prezzemolo ed il basilico.

In una padella ampia versare quattro cucchiaini di olio. Unire all'olio il trito di verdure e mantenendo la fiamma inizialmente allegra, soffriggere il tutto per un minuto circa rimestando con una cucchiainia in legno.

Abbassare la fiamma (intensità medio bassa), coprire con un coperchio e lasciare stufare per circa 5/7 minuti.

Unire le olive nere, private dei noccioli, ed i capperi, meglio se *cucunci siciliani* e amalgamare il tutto per ancora altri 5 minuti mantenendo sempre il coperchio e la fiamma medio bassa.

Aggiungere i pomodorini e portarli a metà cottura sempre con il coperchio abbassato per 5/7 minuti.

Aggiungere i tocchetti di pesce spada e, con fiamma vivace, portarli a cottura senza coperchio.

Impiattamento — Considerando una quantità per quattro persone il piatto viene servito con poca pasta dovendo apparire rigoglioso di condimento; quindi si consiglia, per le quantità di condimento consigliate nella ricetta, di cuocere non più di 300 grammi di pasta. Comunque anche con 500 il risultato di un piatto ricco è raggiunto. La pasta da sposare sono gli spaghetti.

Vino — L'abbinamento di questo piatto è con un buon rosato, che fornisce il giusto valore aggiunto al palato.



Figura 51 – Il ricco e abbondante condimento degli spaghettoni alla matalotta a fine cottura.

3.9 Spaghetti noci e alici

Un piatto per improvvisate estive

di Gioconda Cafiero

Questi spaghetti sono un esempio di quei piatti poveri ma gustosissimi, che si preparano con quei pochi, semplici ingredienti che non mancano mai in cucina, e che quindi consentono di mettere in tavola anche quando, ad esempio, arrivano ospiti improvvisi: nei luoghi di mare non mancano mai le acciughe, ed in costiera non mancano mai le noci, dal momento che non vi è giardino che non ne abbia un albero. Io ho imparato a farli alla Marina del Cantone, luogo incantevole per chi ama il mare e da cui provengono anche i più succulenti e noti spaghetti con le zucchini. Li preparano i simpatici gestori dello stabilimento che si trova sulla cosiddetta “Spiaggia dei tedeschi”, così da sempre chiamata perché i turisti tedeschi sono buoni camminatori e preferiscono questa spiaggetta appartata rispetto al comfort della spiaggia grande: li servono ai tavoli all’ombra delle pagliarelle, ma li consegnano anche, a richiesta, agli avventori sulle barche in rada; non è raro vedere sfrecciare piccole lance con il loro prezioso carico di vassoi fumanti. Sono un piatto semplice e marinaro, da potere preparare anche quando in cambusa non c’è più niente di fresco ma si ha voglia di un primo saporito.

La preparazione è velocissima e, nel tempo che si cuoce la pasta, si può preparare il condimento: tutto ciò li candida anche al tipico ruolo della spaghetтата estiva di mezzanotte, rappresentando una alternativa decisamente più caratteristica della Costiera, rispetto ai tradizionali ed universali spaghetti aglio ed olio.



Figura 52 — Spaghetti noci e alici.

Spaghetti noci e alici

4 porzioni

1 400 g di spaghetti

Acqua q.b.

Sale q.b.

Spaghetti

Iniziare a preparare gli spaghetti a parte.

Portarli a cottura e conservare dell'acqua di cottura per la risottatura.

2 100 g di gherigli di noci

25 g di filetti di acciughe sott'olio

Olio extravergine d'oliva q.b.

Aglio q.b.

Peperoncino q.b.

Prezzemolo q.b.

Preparazione della base di alici e noci

Mentre cuociono gli spaghetti, in una padella soffriggere l'aglio ed il peperoncino nell'olio, aggiungendo i filetti di acciuga che si scioglieranno, aromatizzando l'olio.

Aggiungere le noci dopo averle tritate il più finemente possibile.

3*Risottatura*

Scolare gli spaghetti, e farli saltare in padella aggiungendo le noci. Questa operazione deve essere veloce per evitare che il trito di noci assorba tutto l'olio, rendendo troppo asciutti gli spaghetti.

Aggiungere acqua di cottura degli spaghetti, quanto basta, per risottare.

Impiattamento — Dividere le porzioni nei piatti, guarnire con qualche foglia di prezzemolo e servire immediatamente.*Vino* — Un buon vino rosso, ben freddo, ma con le percoche, da tenere sempre pronto all'uso, in estate!



Figura 53 – Noci conservate in casa, da un giardino della Penisola sorrentina.

3.10 Altrochesushi con zenzero

Spaghetti, alici e zenzero vs. sushi, un vero dilemma

di Sergio Beraldo

Da quando ho deciso di trasformarmi in *bloggerchef*, tutti si sentono in dovere di darmi consigli di buon senso. Il consiglio che ricorre con maggiore frequenza è, naturalmente, quello di semplificare il linguaggio; ridurre la complessità dei temi trattati; ma, soprattutto, il consiglio è quello di attizzare gli istinti più ignobili della platea, sulla base della pur sempre ragionevole ipotesi che con l'intelligenza si raccattano pochi clienti; pochi clienti con un linguaggio aristocratico e impraticabile. Chi non ricorda, d'altronde, che nel tentativo di massimizzare i contatti, l'edizione *online* del Corriere della Sera, il più autorevole quotidiano italiano, non esitò a pubblicare scosciati calendari?

Lasciatemi dunque abbandonare, per pochi momenti, le vette altissime che amo frequentare, per gettarmi, senza timore alcuno, nell'arena in cui fluttuano le immagini care alla pancia della mia potenziale, sterminata clientela. Constateremo poi se parlare al ventre conferisce più popolarità che parlare alla testa.

Nel tentativo di rivolgermi al ventre, potrei imbastire un discorso pruriginoso sulle virtù afrodisiache della ricetta della settimana, con studiati consigli sui comportamenti da evitare per non inibire la di lei immaginazione (tipo infilarsi un dito nel naso mentre le si dice che sì, lei è l'unica donna). Potrei magari fornire consigli culinari per riattizzare il desiderio, perduto da quando a lei, per l'età, son cresciuti i baffi; baffi che, magari per motivazioni religiose, lascia lì intonsi e svettanti, quasi a sfidare l'imberbe viso del compagno appena rasato. Potrei parlare di queste cose infime, certo. Ma sono pur sempre un *bloggerchef*, e volendo rivolgermi al ventre molle della potenziale platea senza scadere nel pecoreccio più spinto, mi limiterò solo a spiegare perché, al primo appuntamento, non devi portarla a mangiare sushi. Sushi no. Sushi proprio no.

Non so se vi sembra un parlare al ventre della platea sufficientemente non aristocratico. Ma io ho ottime motivazioni da addurre a giustificazione di questa mia posizione. Intanto è del tutto evidente come il sushi sia troppo carico, troppo denso di significati allusivi che mal si prestano a fare da sfondo ad un incontro che dovrebbe essere romantico. In secondo luogo il sushi non si dovrebbe accompagnare con il vino, per non violare l'antica regola zen che recita così: *puoi bere*

vino, ma solo se lo produci o lo importi da qualcuno che lo produce; se non produci, né importi, non puoi bere vino; se non hai infatti vino, come potresti berlo? La saggezza nipponica impone dunque, da sempre, di non accompagnare il sushi con il vino. E come si può imbastire una serata romantica se gli occhi non si socchiudono molli e lascivi e i freni inibitori non si allentano, sorseggiando, fino al punto da notare come il di lei viso sia tondo e lucido come il seno di una pacchianella? Sushi no!

Lo spirito severo del samurai, unito alla grazia nipponica, t'imporrebbe di notare come sia bella, sì, ma anche magari che non è sempre stata così; che nell'età dell'adolescenza la sua pelle è stata forse straziata dall'acne impedendole di integrarsi socialmente, ed è questo il motivo per cui è ancora single, ancora adesso che dice di avere trentacinque anni, ma cosa dice?, che ne ha almeno trentotto, e se avessi avuto intenzioni serie, io, non saremmo qui, ma l'avrei portata altrove, ma cosa crede?, che solo perché le sto offrendo sushi, quali pensa siano le mie intenzioni?, e secondo lei, se avessi voluto davvero lasciarmi andare non avrei scelto un posto dove almeno servivano il vino?

Sushi dunque no, al primo appuntamento. Sushi proprio no.

Altrochesushi con zenzero

2 porzioni

- 1 Olio extravergine di oliva q.b.
 30 g di pane raffermo, tostato
 Pepe nero, a piacere
 Origano, a piacere

Preparazione del pane tostato

In una padella riscaldate un cucchiaino d'olio e, all'apparire del crepitio, gettatevi all'interno il pane che avrete previamente tostato al forno e sbriciolato in pezzi non troppo minuti.

Profumate con pepe nero e origano sino a che il pane non abbia assunto il bel colore del miele.

- 2 150 g di aliciotti freschissimi
 1 cucchiaino di zenzero grattugiato fresco
 Olio extravergine di oliva q.b.
 1 g di aglio
 Peperoncino, a piacere
 Prezzemolo q.b.

Preparazione delle alici

In una padella antiaderente ponete 3 cucchiaini di olio, lo zenzero, lo spicchio d'aglio, il peperoncino.

Accendete il gas se ve ne ricordate, ma lentamente (avrete nel frattempo acceso il gas sotto la pentola che contiene l'acqua per cuocere la pasta: questa è una ricetta davvero veloce). Quando sentirete lo sfrigolio dell'olio aggiungete delicatamente le alici, previamente mondate e deliscate.

Dopo circa un paio di minuti rivoltatele delicatamente e fate prender loro colore dall'altro lato.

A questo punto sottraetele dalla padella e ponetele da parte, aggiungete in padella qualche cucchiaino dell'acqua di cottura della pasta, che è il momento di calare, e qualche foglia tritata di prezzemolo.

- 3 140 g di vermicelli
 Sale q.b.

Preparazione della pasta e composizione del piatto

Scolate la pasta, insaporitela velocemente nella padella dove avete cotto le alici. Impiattate ora, versando un filo d'olio sulla pasta. Ultimate aggiungendo il pane croccante e le alici.

Vino — Accompagnate l'altrochesushi con il vino, ovviamente; anche rosso, se non particolarmente corposo. Se avete solo vino rosso e corposo bevete quello, andrà bene lo stesso.



Figura 54 — Altrochesushi con zenzero.

3.11 Bucatini con alici, melanzane e pomodori secchi

Un piatto della memoria in veste federiciana

di Marco Lapegna

Chi, come me, ha abitato non lontano dalla storica sede universitaria di via Mezzocannone, ricorderà che, fino a tutti gli anni '70 del secolo scorso, le strade e i vicoli del centro di Napoli erano ancora percorsi da caratteristici venditori ambulanti che portavano in giro la loro mercanzia su piccoli carrettini. Dal venditore di pane, a quello dei fichi d'India, a quello dei taralli: ognuno aveva il suo personalissimo richiamo per attirare l'attenzione fin dentro le abitazioni. Ed in quel momento, dai balconi veniva calato il cesto di vimini presente in tutte le case del centro di Napoli, il *panaro*, per raccogliere la merce dalle mani degli ambulanti.

Il venerdì era il giorno del venditore di alici, ed allora la corda legata al piccolo canestro appariva ai miei occhi come la lenza di un pescatore, calata da mia nonna nel fiume della strada sottostante e tirata su, piena dell'argenteo bottino. Fritte, in tortiera con i pomodorini, al gratin o con la pasta, le alici erano alla base dei piatti di pesce che preferivo: un gusto rustico e saporito, lontano dal sapore un po' etereo di varietà magari più pregiate ma che ricordavano il merluzzetto in bianco dei periodi di convalescenza.

I vermicelli con alici e mollica di pane è uno dei piatti della memoria, che qui propongo in una rivisitazione ispirata dall'Imperatore Federico II che, secondo la tradizione, gradiva abbinare le alici alle melanzane in varie preparazioni. Del resto, tali ortaggi furono introdotti dagli arabi in Sicilia, terra ricca di pesce azzurro, per cui la contaminazione di questi due mondi, strettamente legati all'Imperatore Hohenstaufen, appare più che naturale.

Il piatto è di facile preparazione e di sicuro effetto, giocando sul contrasto deciso di sapori (l'acido del pomodoro, il salato dei capperi e l'amaro delle melanzane) e di colori (il rosso del pomodoro secco e il verde del prezzemolo).



Figura 55 – Bucatini, alici, melanzane e pomodori secchi.

Bucatini con alici, melanzane e pomodori secchi

4 porzioni

- 1 300 g alici piccole
 4 pomodori secchi
 2 fette di pane raffermo
 1 melanzana di circa 300 g
 30 g capperi sotto sale

Preparazione degli ingredienti

Sciacquare bene le alici, eliminare la testa, la lisca centrale e la coda, aprirle a libro e separare i due filetti.

Tenere in ammollo in acqua calda i pomodori secchi per circa 20 minuti, quindi tagliarli a striscioline e poi a metà.

Eliminare la crosta dal pane raffermo e tagliarlo a cubetti. Riscaldare un cucchiaio d'olio in una piccola padella, versarvi il pane e farlo rosolare per circa 10 minuti sino a farlo diventare croccante.

Lavare bene la melanzana, togliere il picciolo e poi tagliare a cubetti piccoli. Sciacquare più volte i capperi in acqua fredda ed eliminare tutto il sale.

- 2 6 cucchiai olio extravergine
 d'oliva
 1 spicchio d'aglio grande
 1 peperoncino
 30 g pinoli sgusciati

Preparazione del condimento

In una padella grande rosolare nell'olio a fuoco lento lo spicchio d'aglio tagliato a metà e il peperoncino, poi eliminare l'aglio.

Aggiungere le melanzane a cubetti e farle cuocere a fuoco medio per circa 10-15 minuti girandole spesso in modo che non si brucino.

Aggiungere quindi i pomodori secchi e i capperi e cuocere per altri 5 minuti, mescolando il tutto.

Aggiungere infine i pinoli e le alici e fare cuocere per 3 minuti, aggiungendo 2 cucchiai d'olio ed eventualmente una tazzina d'acqua calda se il composto appare troppo asciutto.

Quindi spegnete il fuoco.

- 3 Sale grosso
360 g bucatini
Prezzemolo

Cottura della pasta e completamento

Cuocere i bucatini, interrompendo la cottura un paio di minuti prima del tempo previsto. Scolarli conservando parte dell'acqua di cottura.

Riaccendere sotto la padella con il condimento, aggiungere 2 mestoli d'acqua e versarvi la pasta per continuarne la cottura a fuoco vivace rigirando in continuazione tutti gli ingredienti per amalgamare i sapori. Continuare fino a cottura della pasta ultimata, aggiungendo poco alla volta un po' d'acqua se il fondo della padella si asciuga.

4

Varianti

È possibile sperimentare anche altre varianti utilizzando il pesce bandiera al posto delle alici e il pomodorino del *piennolo* al posto dei pomodori secchi.

5

Nota finale

Gli ingredienti hanno già una loro buona sapidità, per cui si sconsiglia di usare sale se non nell'acqua di cottura della pasta.

Impiattamento — Adagiare una matassa di bucatini con il condimento al centro del piatto e guarnire con i cubetti di pane rosolato e prezzemolo tritato.

Vino — Come omaggio ai luoghi natali dell'Imperatore Hohenstaufen, si suggerisce di accompagnare il piatto con un Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico Superiore. Sufficientemente secco, strutturato e di buona gradazione alcolica, accompagna bene il sapore deciso del piatto.

3.12 Spaghettoni alla bisque di scampi su letto di burrata al pistacchio

Un delicato piatto... per due!

di Costantino Menna

Questo piatto nasce dalla fusione, come mio solito in cucina, di una ispirazione “tecnica” e una “sentimentale”; un po’ come voler seguire Luciano De Crescenzo che egregiamente esemplificava tratti della sua filosofia attraverso gli uomini d’amore e di libertà. Per questo piatto, l’ispirazione tecnica è la bisque che gradevolmente (e spesso) utilizzo per preparare pietanze di mare che amo molto. Ne sono decisamente un *follower* poiché credo sia un modo nobile per valorizzare quelli che sarebbero altrimenti scarti di cucina, ma che invece si sposano bene con tutta una serie di elementi aromatici mediterranei così come anche vini, liquori, etc. Si tratta di un fondo di cottura per la preparazione del primo piatto in questione, ottenuto dalla tostatura dei carapaci/teste/chele degli scampi (ma in generale anche di altri crostacei che forniscono una componente molto saporita e la colorazione finale al preparato) insieme a un soffritto di verdure e/o erbe aromatiche. L’ispirazione sentimentale è il pistacchio, ingrediente di estrema “dipendenza” per mia moglie che lo utilizza principalmente per dolci. Partendo da queste due ispirazioni è nato il piatto che è stato creato in occasione del primo anniversario di matrimonio, di ritorno da Vienna, quale festeggiamento dei nostri gusti culinari! Di seguito, vi descrivo gli ingredienti e la procedura per la preparazione del piatto.



Figura 56 — Spaghettoni alla bisque di scampi su letto di burrata al pistacchio.

Spaghettoni alla bisque di scampi su letto di burrata al pistacchio

2 porzioni

- | | |
|--|---|
| <p>1 8 scampi freschi di media taglia
8-10 pomodori del piennolo (originali!)
0,2 dl di vino bianco q.b.
1 spicchio d'aglio
Olio extravergine di oliva
Peperoncino in polvere q.b.</p> | <p><i>Preparazione della bisque di scampi</i></p> <p>Spolpare 6 degli 8 scampi (eliminando anche il filo intestinale), avendo cura di tenere da parte tutti i residui: teste, carapace e chele.</p> <p>Mettere a marinare la polpa tagliata finemente con un filo di olio, sale e pepe e coprire con una pellicola.</p> <p>Per la preparazione della bisque, mettere a rosolare un aglio con due cucchiaini di olio e un pizzico di peperoncino in una padella abbastanza profonda; a fine rosolatura (e dopo aver rimosso l'aglio), aggiungere i residui degli scampi con circa 8 pomodori del piennolo tagliati a metà. A fiamma alta e con l'aiuto di un cucchiaio di legno, pestare con energia i residui degli scampi in modo da far fuoriuscire i liquidi; di tanto in tanto aggiungere il vino per sfumare il preparato e ripetere la pestatura. Aggiungere le erbe aromatiche e coprire; lasciare a fuoco lento per circa 15-20 minuti.</p> |
| <p>2 1 burrata pugliese da circa 250 g
100 g di granella di pistacchio
Pepe macinato
Sale q.b.
Erbe aromatiche: prezzemolo, menta, timo</p> | <p><i>Preparazione della burrata</i></p> <p>La burrata pugliese è un formaggio fresco, di latte vaccino, dall'aspetto esterno simile alla mozzarella che contiene un interno morbido e delicato. Il "cuore" della burrata viene utilizzato come fondo di appoggio per gli spaghettoni, proprio per la sua delicatezza che non stravolge il sapore degli scampi (anch'essi delicati). Pertanto, aprire la burrata e raccogliere il cuore morbido in una ciotola cui va aggiunta la granella di pistacchio, pepe, un pizzico di sale e un filo d'olio.</p> |

3 160 gr di spaghettoni di
Gagnano

Preparazione della pasta

Giunto il momento di calare gli spaghettoni in acqua bollente (e poco salata), riscaldare in una padella a parte un filo di olio, aglio e gambi di prezzemolo tritati che accoglierà la pasta da saltare per concludere la cottura.

In parallelo, filtrare il preparato dei residui degli scampi che avrà assunto una colorazione rossiccia ed una consistenza fluida per effetto dei liquidi scaricati dagli scampi (residui).

A circa 3/4 di cottura della pasta, scolare e unire nella padella assieme al filtrato della bisque e la restante granella di pistacchio. Saltare più volte con aggiunta (eventuale) di acqua di cottura.

Quasi al termine della cottura in padella, aggiungere la polpa (cruda) degli scampi precedentemente messa a marinare e i due scampi interi che serviranno per guarnizione. Saltare ulteriormente fino a raggiungere una consistenza cremosa a fine cottura.

Impiattamento — Distribuire la burrata al pistacchio sul fondo di un piatto piano fino a formare uno strato sottile ed omogeneo. Raccogliere un gomito di spaghettoni e posizionarlo sul letto di burrata. A piacere aggiungere pomodori (del piennolo) arrostiti, uno scampo intero e le erbe aromatiche.

Vino — Consiglio un bianco del Trentino di grande intensità aromatica – Gewürztraminer – per accompagnare il festival del delicato del piatto che vi sorprenderà! Buon appetito!

3.13 Spaghettoni al gambero rosso

Una prelibatezza, dai nostri mari

di Giuseppe Borzacchiello

Ho scelto questa gustosa ricetta, che meglio rappresenta i sapori dell'area Mediterranea di cui Napoli è l'indiscussa capitale. La nostra meravigliosa città ha infatti una lunga e importante tradizione di cucina marinara, come molte città del Sud: vongole, cozze, calamari e gamberi sono tra gli ingredienti più utilizzati per gustose pietanze che non mancano mai sulle nostre tavole.

La composizione coniuga un alimento di origine strettamente campana, la pasta, la cui culla riconosciuta è Gragnano, con un crostaceo che ha ampia diffusione sulle nostre tavole. Parliamo del gambero rosso, specie molto diffusa nel mar Tirreno e che si caratterizza per un colore rosso sangue vivo con riflessi violacei sulla parte dorsale del carapace. Le carni sono delicate e saporite. Per aggiungere un tocco ulteriore di napoletanità, e dunque di territorio, aggiungo il pomodorino del piennolo, che conferisce una lieve nota di acido al piatto, senza trascurare l'apporto cromatico del rosso pomodoro.

I gamberoni sono i protagonisti del piatto e per questo devono essere freschi per conferire il giusto aroma e gusto. La freschezza del pescato è qualcosa che mi riguarda da vicino, perché è garantita dal vigile occhio dei colleghi medici veterinari che regolarmente assicurano non solo la sicurezza alimentare, ma perseguono le possibili frodi. Insomma, è anche un omaggio alla scuola di Medicina Veterinaria dell'Università Federico II che è un'eccellenza riconosciuta nella formazione nello specifico campo dell'ispezione dei prodotti della pesca.



Figura 57 — Spaghettoni al gambero rosso.

Spaghettoni al gambero rosso

4 porzioni

1 20 gamberi rossi

1 spicchio d'aglio

4 cucchiaini di olio extravergine
di oliva200 g di pomodorino del
piennolo

Sale q.b.

Base del piatto

I gamberi vanno privati della testa che va messa da parte.

Con uno stuzzicadenti si elimina l'intestino del crostaceo e si libera la polpa dei gamberi dal carapace.

Si procede poi soffriggendo l'aglio nell'olio; quando si imbiondisce l'aglio si aggiungono le teste che vanno schiacciate con la forchetta.

Si aggiungono pomodorini tagliati a metà, del sale e si copre il tegame facendo cuocere a fiamma bassa per dieci minuti circa. A cottura ultimata si eliminano le teste dei gamberi.

2 350 g di spaghettoni

Prezzemolo, un ciuffo

Preparazione della pasta

Si porta ad ebollizione l'acqua di cottura della pasta, si aggiunge il sale e si scola due minuti prima del tempo.

Un po' di acqua di cottura si aggiunge nel tegame con i gamberi e si lascia cuocere aggiungendo, se necessario, altra acqua di cottura.

Impiattamento — Si impiatta con una decorazione di uno o due gamberi interi e una spolverata di prezzemolo fresco.

Vino — Il vino da abbinare secondo i miei gusti è la Falanghina dei Campi Flegrei.



Figura 58 – Gamberi rossi pronti per la preparazione del piatto.

3.14 Spaghetti al nero di seppia

A pranzo con il Premio Nobel

di Barbara Majello

Maggio 1989, eravamo da poco rientrati dagli States e Harold Varmus, che aveva condiviso il lab a Londra con mio marito Gigi Lania, ci comunica che viene per un meeting a Capri e che vorrebbe visitare per qualche giorno Napoli. Varmus è in odore di Nobel, lo prenderà dopo alcuni mesi. Ci chiede un posto *cosy* ed economico, noi lo invitiamo a casa nostra, lui accetta. Gigi mi dice che è *friendly but quite demanding*, odia il formalismo, classico *West-Side intellectual*.

Il giorno dopo lo accompagno al centro storico con solita visita a S. Gregorio Armeno (Gigi è nato e vissuto in quella strada), Cristo velato, via Mezzocannone con la nostra maestosa Università (la definì *impressive*). Poi tour dei classici posti dove mangiavamo allora: Cantinella, Scaturchio, Vini e Cucina. Infine, breve spuntino, ovviamente il nostro classico food-street: la pizza a portafoglio a Port'Alba. Andiamo a prenderlo in Torre biologica dove Giancarlo Vecchio lo aveva invitato per un seminario. Prima serata a casa con classica parmigiana di melanzane, ne rimane entusiasta. La mattina successiva, sentendosi perfettamente a suo agio, mi chiede di usare la lavatrice per qualche suo indumento (calzini, mutande e T-shirt). Poi ci chiede come raggiungere Pompei. Ovviamente rifiuta l'uso di taxi e da casa nostra (S. Pasquale a Chiaia) deve prendere tram e poi Circumvesuviana. Per chi non lo avesse conosciuto, è il classico newyorkese tipo Woody Allen, ma alto 1,90, magro e con pantaloncini, sandali, calzini e zainetto. Parte, siamo terrorizzati che tutto gli può accadere. Torna sano e salvo. "Pompei *great!*" E anche pizza. Dove? "*Just in front of railway station*" cioè al Borgo di S. Antonio (io da sola non mi ci sono mai avventurata).

Cena per la sera. Dove andare? A Gigi viene in mente *Palommella* all'inizio di via Piedigrotta, piccola trattoria (che ora non c'è più). Si sale al primo piano in salette piccole e basse con balconcino sulla strada. Sarà abbastanza *typical and cosy*? Avevamo scelto Palommella perché era tra i pochi (forse allora unico) che preparava risotti e spaghetti al nero di seppia. A me il nero di seppia non è mai piaciuto, un sapore troppo forte. Problema: come si traduce nero di seppia? *Black ink from squid*? No, quello è calamaro, e seppia? Dopo un po' ricordiamo il termine: la seppia è *cuttlefish*. Successone, sia gli spaghetti (Gigi) che il risotto (Harold) al nero di seppia furono acclamati, e Varmus li definì, ricordando un pezzo di Santana, come *black magic rise*. Ma a me il nero di seppia continua a non piacere. Per finire, un classico babà.

Si fa sera, lui ci chiede: *what about the social life?* Ci raggiunge Dado Boncinelli e andiamo in un altro *must*, la Cantina del Trionfo alla Riviera di Chiaia. Qui un vero trionfo: pasta e patate, frittura di paranza, gli insegniamo che si mangia con le mani, imbarazzo a tradurre i nomi dei pesci. La suace (quella piatta e piena di spine) come si traduce? Poi baccalà (a me non piace), pastiera, entusiasmo alle stelle. Il giorno dopo parte per Capri.

Lo incontro di nuovo dopo una settimana a Heidelberg, in meeting internazionale dove lui è la star. La sera dopo cena parla solo con me. Io giovane ricercatrice sono ovviamente imbarazzata ma lusingata. Mi dice che non gli è piaciuta Capri (era atteso un suo giudizio negativo, troppo ricca, sofisticata, la definisce *polished*). Opposto il giudizio su Napoli, disse che voleva ritornarci con la moglie e farle provare il nero di seppia, la parmigiana di melanzane, la frittura di paranza. Dopo qualche mese, gli assegnano il Nobel.

Ritornò con la moglie nel 2001. Cena a casa nostra, ricordo la cara e compianta Graziella Persico. Poi seminario alla Stazione Zoologica dove ci presentò il suo progetto di costituire la *Public Library of Sciences* (PLOS), una piattaforma di riviste scientifiche *open access* nel campo biomedico. La sera, cena offerta dalla Stazione Zoologica di Napoli alla Cantinella, tutto molto formale, *crudité* di mare, spaghetti con scampi e pezzogna. Ma questa è un'altra storia.

Spaghetti al nero di seppia

4 porzioni

1 2 seppie

Olio extravergine d'oliva

Scalogno

Aglio

Vino bianco

500 g di pomodori pelati

Peperoncino

Prezzemolo

Preparazione delle seppie

Lavare le seppie sotto l'acqua corrente quindi dividere i tentacoli e tagliare i mantelli a striscioline.

Aggiungere in una pentola con un filo d'olio, il trito di scalogno, lo spicchio d'aglio e le seppie tagliate a striscioline.

Sfumare con il vino bianco, alzare la fiamma fino a far evaporare l'alcol, poi riabbassare la fiamma e cuocere le seppie per una decina di minuti.

Togliere lo spicchio d'aglio intero ed aggiungere i pomodori pelati e un po' di peperoncino.

Continuare la cottura per 15 min a fuoco basso.

Completare il sugo aggiungendo il nero delle seppie, aprendo con le forbici le vescichette direttamente nella pentola. Fortemente consigliato l'uso dei guanti!

Mescolare lasciando cuocere per qualche minuto.

La salsa deve risultare densa e di un nero molto intenso.

2 400 g di spaghetti o
linguine*Preparazione della pasta*

Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua poco salata.

Scolare gli spaghetti direttamente nella pentola con il sugo pronto.

Amalgamare bene il tutto.

Impiattamento — Servire gli spaghetti al nero di seppia nei piatti di portata aggiungendo pezzetti di seppia e prezzemolo fresco per decorare, si può aggiungere anche qualche fogliolina di mentuccia per mitigare il sapore forte del nero di seppia.

Vino — Dato il sapore forte del piatto si suggerisce un abbinamento con un Arneis Langhe DOC.



Figura 59 — Spaghetti al nero di seppia.

3.15 Ripiddu nivicatu

Storie di città e dei loro vulcani

di Maria Carmela Agodi

Ogni volta che preparo il *Ripiddu nivicatu* è una dedica, fatta di gesti e di pensieri, alle due città che più hanno segnato la mia vita, personale e accademica. Catania e Napoli sono indissolubilmente legate, nell'immaginario e nel vissuto, ciascuna al proprio vulcano. E il vulcano è il protagonista del Ripiddu.

Se il Vesuvio è maschile e fa paura — *sterminator Vesevo* — nell'immaginario dei Catanesi, all'Etna ci si riferisce prevalentemente al femminile e come a una presenza familiare ed essenzialmente benevola: è *'a muntagna*, la montagna (Mongibello), o *Idda*, con la maiuscola — *Lei*, potente, a volte temibile, ma comunque fertile generatrice di vita. Se in certe zone della città vesuviana può venir da pensare, con la Ortese, che il mare non bagna Napoli, il mare senza dubbio non solo bagna Catania, ma tiene a mostrare la confidenza che ha anche con il suo vulcano. I Faraglioni di Acitrezza non sono antiche vestigia scavate dall'erosione del mare come quelli di Capri; sono vivi, fulgidi e ancora frementi delle vibrazioni impresse loro dal lancio del Ciclope, in preda alla rabbia per il raggiro ed al dolore per la ferita infertagli da quell'Ulisse che aveva detto di chiamarsi Nessuno, come narra Omero.

Il vulcano cui è dedicato il Ripiddu è, inequivocabilmente, l'Etna. Il nero della roccia vulcanica, il bianco della neve, il rosso della lava incandescente sono rappresentati dai tre ingredienti principali che lo compongono: il nero di seppia, la ricotta di pecora, il sugo di pomodoro piccante.

La ricetta non è di tradizione, ma è diventata patrimonio culturale della città etnea da quando, intorno alla metà degli anni Settanta, fu inventata da Giuseppe La Rosa, che impresse così alla cucina del ristorante di famiglia della moglie, Emilia Delia, il suo tocco d'artista e la sua inventiva. Dopo anni di gestione di una *putia* (trattoria) nella Piana di Catania, i Delia avevano aperto un ristorante in città, che aveva subito riscosso un notevole successo. Inventandosi questo piatto, Giuseppe La Rosa riesce a farlo entrare nel circuito dei ristoranti del *Buon ricordo* e a dargli una visibilità che per anni rimarrà legata al suo Ripiddu nivicatu. Si tratta di un vero e proprio omaggio, non solo negli ingredienti e nell'alchimia dei sapori, ma anche nella presentazione, decisamente scenografica, al vulcano e alla città che l'ha eletto a proprio emblema. Il sapore del mare si fonde

con quello del sugo di pomodoro nutrito dal fertile terreno vulcanico e acceso dal peperoncino piccante, la cui incandescenza è stemperata e addolcita dalla ricotta che avvolge il palato, morbida e fresca come una coltre leggera di neve appena caduta.

Il professore con cui mi ero laureata raccontava di aver festeggiato in quella *putia*, ormai chiusa da tempo, la sua libera docenza (una sorta di antesignana dell'attuale abilitazione). Ogni tanto ci portava, noi allora giovani aspiranti sociologi alle prese con i primi lavori di ricerca, a cena in quel locale. In quelle serate, la convivialità era fatta di piatti in cui il pesce era sempre protagonista, di vino — guai a chi non beveva! — e di lunghe conversazioni da cui imparavamo il gusto della condivisione intellettuale; il senso di essere destinatari di quello che percepiamo come trasmissione di una storia e, insieme, il tratto coesenziale al tipo di conoscenza che perseguiamo, che consisteva nell'essere esperienza condivisa. Quando i miei colleghi di dottorato vennero a Catania, alcuni di loro da Napoli, per uno dei nostri seminari residenziali (si trattava di un dottorato consorziato, tra atenei meridionali) non potei, la prima sera, che portarli in quel ristorante: era come accompagnarli in pellegrinaggio a un luogo di culto. Nessuna cena avrebbe potuto avere il sapore di quella, in cui mi sembrava di condividere con loro il senso del nostro comune percorso. Il Ripiddu nivicatu ne fu l'indiscusso protagonista.

Quando, tanti anni dopo, fui io a venire a Napoli, trasferendomi alla Federico II, per una scelta di vita di cui erano parte un marito napoletano (o dovrei dire vesuviano?), e un figlio, che aveva appena compiuto un anno, il Ripiddu sarebbe stato il piatto con cui accogliere i miei ospiti, che immancabilmente ne venivano conquistati, la prima volta che venivano a cena da noi. Ma sarebbe stato soprattutto il mio modo di sentirmi comunque a casa, sotto quest'altro vulcano; in questa parte del Paese che, dal Vesuvio all'Etna, aveva avuto la sorte di essere governata dall'uomo illuminato che dà al nostro Ateneo il suo nome: Federico II, *Stupor Mundi*, unigenito di quella Costanza d'Altavilla, figlia di Ruggero II re di Sicilia, la cui storia mi aveva tanto affascinata, già da adolescente. E così, quando fu pubblicato il primo Bilancio di genere del nostro Ateneo, fui contenta che fosse accolta la mia proposta di dedicare proprio a Costanza l'immagine di copertina.

A tutta la comunità federiciana, dedico la mia versione del ripiddu.



Figura 60 – Ripiddu niviatu.

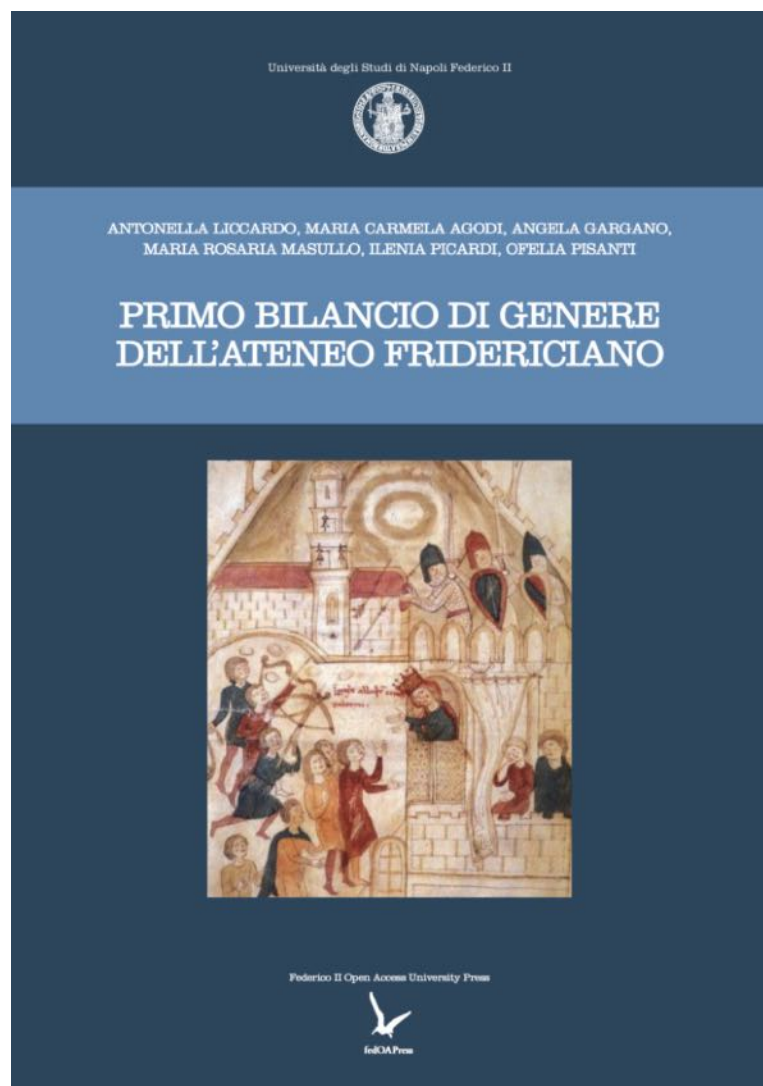


Figura 61 – La copertina del *Primo bilancio di genere dell'Ateneo fridericiano*, FedOAPress, 2016. In copertina, Pietro da Eboli, *Liber ad honorem Augusti*, Bern, Burgerbibliothek, ms. 120 II, particolare di c. 116r. L'immagine raffigura Costanza d'Altavilla, moglie di Enrico VI di Svevia e futura madre di Federico II, catturata a Salerno dall'esercito di Tancredi, Re di Sicilia.

Ripiddu nivicatu

4 porzioni

- 1 400 g di riso Carnaroli
- 500 g di seppie con le sacche di nero
- 300 g di concentrato di pomodoro ('lo stratto')
- 1 cipolla dorata
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo
- 1 l di brodo vegetale
- 1 bicchiere di Etna bianco (o di Marsala secco)
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- 100 g di salsa di pomodoro fresca
- Peperoncino
- 300 g di ricotta fresca di pecora

Le seppie al nero

Pulite le seppie, avendo cura di mettere da parte le vescichette col nero e tagliatele a piccoli pezzi.

In un tegame, mettete 2 cucchiaini d'olio, lo spicchio d'aglio e metà cipolla tritata molto finemente. Fate insaporire per qualche minuto, quindi aggiungete le seppie e il prezzemolo tagliato con le apposite forbici. A fiamma bassa, fate insaporire pochi minuti ancora, sino a quando le seppie iniziano ad emettere il loro umore.

Nel frattempo, unite il concentrato di pomodoro diluito in poca acqua alla salsa di pomodoro fresco. Tenetene un po' da parte, per la decorazione del piatto e aggiungete il resto alle seppie.

Fate cuocere a fuoco medio per 25 minuti, aggiustate di sale e, infine, unite il nero delle vescichette.

Mescolate bene, lasciate cuocere ancora per 5 minuti.

2

Il riso

In una casseruola con qualche cucchiaino d'olio mettete a dorare l'altra mezza cipolla tritata finemente.

Aggiungete il riso e fatelo tostare.

Sfumate con il vino e aggiungete brodo bollente come per la cottura di normale risotto.

Impiattamento — Unite il riso alle seppie al nero, mescolando in modo da rendere uniforme la colorazione che dovrà risultare di un bel nero intenso. Se il sugo risultasse troppo denso e non si amalgamasse bene, diluitelo con un po' di brodo vegetale caldo. L'insieme dovrà risultare compatto, con la consistenza di un risotto. Versate in un piatto da portata, dando al riso la forma di una montagna. Versate sulla sommità la ricotta a cucchiariate, come se si volesse innervare la cima del vulcano. Infine, fate scorrere dalla sommità sino alle pareti la salsa lasciata da parte, dopo averla scaldata e resa piccante con il peperoncino.

Vino — Il classico bianco siciliano si abbina molto bene al ripiddu.



Figura 62 — Momenti della preparazione del Ripiddu nivicatu.

3.16 Gnocchetti seppie, piselli e carciofi

Un raffinato accostamento fra mare e primavera

di Daniela Ducci

Io, napoletanissima con marito romano, nel mio spirito di curiosità culinarie mi addentro nella cucina romano-laziale, anche durante le lunghe vacanze a Sperlonga con le figlie piccole. Ma niente, non riesco ad appassionarmi più di tanto a gricie, amatriciane, carbonare e code alla vaccinara. Per carità, cibi saporitissimi, ma per fegati di acciaio. C'è però qualche eccezione: i carciofi alla romana, la cicoria ripassata, l'insalata di puntarelle e, soprattutto, seppie e piselli.

Passano gli anni, il marito si trasferisce definitivamente con il lavoro a Napoli, le figlie crescono e le vacanze diventano procidane ... e qui sono assai più in sintonia con le tradizioni culinarie. Tra i vari piatti tipici amo molto la zuppa primavera con fave, piselli, carciofi e patate novelle dell'orto. E allora, perché non unire ciò che piace? Quindi, questo piatto che vi descrivo deriva da due luoghi del cuore, Sperlonga — calcarea — e Procida — vulcanica —, da una storia familiare e da un'unione tra terra e mare.



Figura 63 – Gnocchetti seppie, piselli e carciofi.

Gnocchetti seppie, piselli e carciofi

6 porzioni

1 700-800 g di carciofi

Aglio q.b.

2 cucchiaini abbondanti di olio

Prezzemolo q.b.

Sale q.b.

Preparazione dei carciofi

Pulire i carciofi rimuovendo con generosità le foglie esterne più dure, ripulire bene il gambo e dividerli in quarti, eliminando la barbetta centrale. Trasferirli in una ciotola colma d'acqua fredda acidulata con del limone per evitare che si ossidino. Sciacquarli.

Mettere a rosolare uno spicchio d'aglio in padella. Prima che diventi dorato, toglierlo e mettere in padella i carciofi, mezzo bicchiere d'acqua e sale. Mettere il fuoco al massimo e coprire. Dopo 5 minuti abbassare il fuoco e scoprire. Dopo altri 5 minuti spegnere e coprire. Dopo ancora 5 minuti scoprire. Così i carciofi saranno cotti, ma ben consistenti.

2 700-800 g di seppie

(1 grande o 2 più piccole)

Aglio q.b.

2 cucchiaini abbondanti di olio

Peperoncino q.b.

½ bicchiere di vino bianco

Preparazione delle seppie

Pulire accuratamente le seppie e tagliarle a listarelle. Tagliare anche i tentacoli in modo che non siano troppo spessi.

Mettere le seppie tagliate in una padella insieme a olio, aglio e peperoncino, un pizzico di sale (io non preferisco, ma se piace si possono mettere un paio di pomodorini).

Far saltare a fuoco alto sfumando con il vino bianco. Spegnere dopo qualche minuto, non appena il vino bianco si è assorbito.

- 3 1 kg di Piselli freschi (oppure
400 g surgelati
piccolissimi)
Una cipolla medio-grande,
meglio se cipolla ramata di
Montoro
2 cucchiaini abbondanti di olio
Sale q.b.

Preparazione dei piselli

Pulire i piselli se freschi.

In un recipiente tipo wok o in un recipiente di coccio o vetro se preferite, mettere l'olio e la cipolla tagliata sottilmente. Farla appassire lentamente coperta.

Aggiungere i piselli, coprirli d'acqua e salare. Far cuocere a fuoco medio-basso per 15 min se surgelati e per mezz'ora se freschi. A fine cottura aggiungere una grattugiata di pepe. Devono restare brodosi, altrimenti aggiungere un po' di acqua.

- 4 Gnocchetti freschi (tipo
chicche)
Sale q.b.

Finitura con gnocchetti

Cuocere gli gnocchetti in abbondante acqua poco salata (circa 3 minuti).

Aggiungere nel wok i carciofi e le seppie e far cuocere ancora qualche minuto, calare gli gnocchetti nel mix di seppie carciofi piselli e mantecare.

Guarnire con abbondante prezzemolo tagliato sottilissimo e zeste di limone.

Impiattamento — Qualcuno potrebbe dire: ma non si poteva cucinare tutto insieme? No, non si poteva. Si sarebbe ottenuto un pappone dal sapore indistinto. Così ognuno dei tre ingredienti principali mantiene la sua individualità, pur amalgamandosi egregiamente insieme.

Seppie, carciofi e piselli possono anche essere serviti con crostini di pane come antipasto o tiepidi, dopo aver fatto assorbire un po' di brodo, come secondo piatto.

Vino — Costa d'Amalfi bianco è un vino ideale. Se si preferisce un vino in tema, ma meno impegnativo, si può optare per un Biancolella di Ischia.



Figura 64 – Le seppie, dal mercato alla padella.



Figura 65 – Fasi della preparazione di piselli e carciofi.

3.17 Spaghetti quadrati alla conserva di tonno alletterato con emulsione di prezzemolo e cipollotti di Tropea

Evoluzione del piatto del fuori-sede

di Nicola Zambrano

Il mio primo vero contatto con la cucina lo devo a Federico II, da studente fuori-sede, nei primi anni '80 del secolo scorso. Che bei tempi! Il primo a riconoscere le mie attitudini culinarie fu il mio amico, *housemate* e compagno di studi, Peppe, che nella vita lontano da casa mostrava un approccio svogliato alla cucina. Così, io cucinavo, e lui si sottoponeva alle rituali pulizie di piatti, stoviglie e cucina. Ricordo benissimo che un giorno, stanco dell'umiltà della funzione che spontaneamente si era egli stesso attribuita, Peppe decise una improvvisa inversione dei ruoli ed io, presago del risultato, pregustavo la scena. Il piatto del giorno: spaghetti alle cime di rapa, queste ultime, cotte insieme alla pasta e così servite. Immangiabili, persino per due ventenni affamati! Fu così che Peppe rinunciò definitivamente alla cucina.

La cucina è poi sfociata in una passione molti anni dopo quando, in estate, alle prime armi come pescatore, rientravo dalle battute con discrete quantità di pesce azzurro. Avendo sempre attribuito al pescato un valore nobile, mi sono sempre ingegnato a prepararlo in tanti modi, per apprezzarlo e farlo apprezzare ai miei commensali. Come poi si può immaginare, con l'avanzare dell'età i gusti si modificano, e si diventa sempre più esigenti, soprattutto in cucina. Così, la ricetta che qui descrivo rappresenta una libera evoluzione dei semplici ma gustosissimi *spaghetti al tonno* delle mie esperienze da studente universitario, che per me ed i miei amici ed *housemates* rappresentavano il *piatto del fuori-sede*.

Così, in origine, questo piatto era una semplice versione di spaghetti aglio, olio e peperoncino con aggiunta di tonno in scatola e di abbondante prezzemolo a foglie. Nella versione che presento qui, il prezzemolo diventa coprotagonista, l'aglio è sostituito dai delicati cipollotti di Tropea, il peperoncino è sostituito dal pepe, in una preparazione che prevede la risottatura degli spaghetti. Nonostante le variazioni rispetto alla ricetta originale, in questa pietanza ritrovo un gusto tutto particolare, associato ai ricordi dell'esperienza universitaria, non senza un pizzico di nostalgia a condire i ricordi di uno splendido periodo della vita, vissuto nel migliore dei modi, da studente, e da fuori-sede!



Figura 66 — Spaghetti quadrati alla conserva di tonno allettato con emulsione di prezzemolo e cipollotti di Tropea.

Spaghetti quadrati alla conserva di tonno alletterato con emulsione di prezzemolo e cipollotti di Tropea

4 porzioni

Nota per i pescatori: la taglia minima per gli alletterati è dai 30 cm in su. Se pescate tonno rosso, ricordate che la sua cattura è soggetta a rigorose normative di pesca, e che il fermo degli ultimi anni sta contribuendo al suo ripopolamento nei nostri mari. Quindi, trattenete pure alletterati, palamite, tombarelli, purché di misure legali, e rilasciate i tonni rossi!

- 1 Un vasetto di conserva di tonno alletterato in olio extravergine di oliva (per i pescatori)
In alternativa (per chi debba acquistarlo), un vasetto di tonno in olio extravergine d'oliva

Conserva di tonnetti alletterati

Eviscerare gli alletterati, pesarli e far bollire in abbondante acqua con alcuni limoni tagliati a pezzi e/o foglie di alloro per 40 minuti, aggiungendo 80 grammi di sale grosso per kg di tonnetti.

Pulire i tonnetti, separando i filetti ed i controfiletti dalla lisca, avendo cura di rimuovere anche le spine più piccole.

Deporre i filetti, a strati, su carta assorbente e lasciar asciugare per alcune ore (se possibile, al sole, altrimenti fino ad una notte in cucina, cambiando di tanto in tanto la carta assorbente).

Lavare ed asciugare bene dei vasetti alti e stretti, riempirli con i tonnetti ed aggiungere olio extravergine di oliva fino ad 1 cm ca. dal bordo del barattolo, avendo cura di ricoprire completamente i filetti, e rimuovere eventuali bolle d'aria all'interno, smuovendo delicatamente i filetti.

Chiudere i barattoli e bollire per 20 minuti.

Una volta a temperatura ambiente, aggiungere etichetta con la data.

Attendere almeno 1-2 mesi prima di consumare (se ci riuscite!)

2 Una dozzina di cipollotti di Tropea *Preparazione*

Sale

Olio extravergine d'oliva

Pepe nero

Pulire i gambi dei cipollotti dallo strato più esterno, quello rosso (conservarne qualche striscia per la decorazione).

Tagliare 8 cipollotti e farli soffriggere delicatamente in padella con l'olio, quindi aggiungere i filetti di alletterato, sminuzzandoli nell'olio (conservarne qualche pezzo per l'impiattamento) e lasciar andare per qualche minuto. Alla fine, se necessario, aggiungere un pizzico di sale, e tenere da parte.

3 Abbondante prezzemolo

Preparare l'emulsione, utilizzando un minipimer, con abbondante prezzemolo, i 4 cipollotti residui e tutti i gambi disponibili, aggiungere un pizzico di sale, poco olio e, se necessario per l'emulsione, un po' d'acqua fredda.

4 350 g di spaghetti quadrati

Colare la pasta 4 minuti prima del tempo convenzionale (da etichetta), e continuarne la cottura nella padella con i cipollotti aggiungendo acqua della bollitura, un po' per volta, secondo necessità.

Ad un minuto circa dalla cottura desiderata, aggiungere l'emulsione di prezzemolo e gambi dei cipollotti, mescolare, e completare la cottura.

Regolare di sale, aggiungere pepe a piacere, ed impiattare.

Vino — Non è facile abbinare un vino alla conserve di tonno e simili. Alcuni amici più competenti di me mi suggeriscono spesso un Vermentino. E io, gli do piena soddisfazione!

Nei frequenti banchetti di Federico II, ricchi di odori, colori, sapori e suoni, ogni occasione era quella giusta per presentare pietanze di derivazione araba e di molte regioni dell'Italia meridionale; potremmo definire la cucina di corte una vera e propria *fusion* culinaria. Non a caso la melagrana, un frutto di origine medio-orientale poi diffusosi anche nell'area mediterranea, risaltava tra le pietanze esposte nei banchetti di corte.



Figura 67 – Melagrane in bella evidenza e pronte al raccolto nel giardino dietro casa. Foto di Michele Arcopinto.

Capitolo 4

Primi piatti di terra

4.1 Spaghetti con le zucchini

La Dea Neranese

di Roberto Serpieri

La *neranese*, un piatto povero, poverissimo ma che personalmente trovo una delizia da divinità. Divinità, come nella storiella che di qui a poco vado a raccontarvi. La ricetta? Quella vera? Una mitologia, appunto, come si addice alla terra delle sirene. Non mi dilungo e vi racconto la mia, quella che ho mangiato da Maria Grazia da bambino coi miei genitori e dal Massese, la taverna dei più poveri quando, ragazzino, tornavo dal mare al tramonto, tanto tempo fa.

Eravamo sul finire degli anni '60 del secolo scorso, quando riuscii a convincere mamma e papà a spostarci per le vacanze estive che allora duravano 3-4 mesi da Sant'Agnello di Sorrento a Nerano, meglio alla Marina del Cantone in una casa praticamente sul mare, un mare caraibico allora anche rispetto a quello sorrentino. E così mi allocai nel luogo della mia fortunatissima adolescenza, luogo che è quello dell'anima, anche se oramai ci capito saltuariamente.

Ma questa premessa serve giusto ad introdurre il fatto che già prima di questo trasferimento i miei conoscevano Maria Grazia, la 'quasi-greca' taverna sui ciottoli della Marina, perché come per la altrettanto mitica Africana di Praiano per andare a ballare almeno una volta ad estate, lo spaghetti alla neranese era un *must* e anche più di una volta a stagione. Mia mamma soffriva l'auto ed entrambe le mete da Sorrento erano strapiene di curve, ma ci andava, si doveva andare. Allora, naturalmente, io non ero ammesso e lo fui solo verso i 13-14 anni, appunto a fine '60 col nostro trasferimento vacanziero e, comunque, quella che qui vi racconto è una storiella, tratta da un fatto vero, raccontatomi da mio padre al quale era stato raccontato da un cameriere, chiamiamolo Antonio, in riferimento ad un episodio di qualche anno prima.

Erano una tavolata di un gruppo di amici tra cui una coppia settentrionale molto sofisticata che era ansiosa di provare la neranese e, però, già allora si discuteva della misteriosa ricetta e qualcuno al tavolo dovette suggerire che forse c'era un tuorlo d'uovo per donare colore. Una tra le ipotesi più fantasiose mai sentite sulla ricetta. Fatto è che mia madre si inventò uno stratagemma, secondo lei, per carpire finalmente il segreto e disse a mio padre: "Franco a noi che ci conosce da tanto, puoi chiedere ad Antonio? Digli che lei — la signora della coppia settentrionale — è incinta e che è allergica alle uova e ad altri cibi e che tu non vuoi fare cattiva figura con la moglie

di un tuo collega di banca, pure settentrionale! E per questo chiamatelo in disparte e ...”. Mio padre, che è sempre stato piuttosto riservato, per quella volta stette al gioco: “Vabbè Maria, glielo chiedo”. Si alza e raggiunge Antonio nel vanetto sotto le pagliarelle prima della cucina e gli dice: “Scusate Anto’, voi lo sapete, da quanto tempo veniamo qua e non vi abbiamo mai chiesto però, vedete, la signora del nord che è con noi è incinta ed è allergica e allora avremmo proprio bisogno di sapere ...”.

Antonio prende papà per un braccio e lo porta un po’ da parte verso le scalette della Chiesetta della Marina e risponde: *Dotto’ noi ci cunuscimmo da tanto è vero, però io ‘a ricetta nun v’ ‘a pozzo dicere! Però vuie me state simpatico e allora ve voglio raccontà ‘nu fatto che m’è capitato quacche juorno fa. Ce steva ‘nu sacco ‘e gente, gente importante d’o cinema — attori, attrici e che ne saccio? — n’ammuina dotto’! Allora io stavo andando dinto ‘a dispensa a piglià ‘e piatte, ‘nu sacco ‘e piatte e quanno passaie annanzo a ‘o tramiezzo vedette Sofia annura! Si dotto’, proprio Sofia ca se steva cagnanno ‘o costume! Dotto’, io faciette ‘nu zumpo e me cadattero tutt’e piatte ‘n terra! Chella se vutaie, me guardaie e cu na faccia sfizziusa e allera me dicette «Neh che d’è? Nun haie mai visto na femmena annura?». Io ancora cu ll’uocchie afora me vutaie e me ne fuiette. Dotto’ ma chella, chella! Chella nun è na femmena! Chella è na Dea!* E con le mani Antonio gesticolò a mio padre le forme femminili, le rotondità della Dea!

E, ridendo, gli disse infine: *Dotto’, e mo iatevenne a magna’ ‘o spaghetti cu ‘e cumpagne vuoste e dicitincello â signora ca ll’ovo nun ce sta dinto ...*

E papà mi raccontò questa storiella come se l’avesse immaginata con gli occhi di Antonio quella Dea, quella sirena e, quando mangio lo spaghetti con le zucchini, me la immagino anche io, la Dea Neranese.

(un grazie a Loredana Mariniello per la review del napoletano)

Spaghetti con le zucchine

4 porzioni

30 minuti

- 1 500 g di zucchine
medio-piccole
olio extravergine d'oliva,
basilico e pepe nero
500 g di spaghetti o
vermicelli
Sale q.b.
Scamorza appassita o
caciocavallo

Le zucchine

Affettare le zucchine dello spessore di circa 3 mm e aggiungerle nella padella dove l'olio non deve essere troppo caldo e il fuoco non troppo forte; l'olio deve essere quello 'giusto', cioè le fettine non devono navigarci dentro, ma non devono rimanere neanche fuori e bisogna girare spesso, fin quando non assumono un colore appena imbrunito, non bruciato.

Levare le zucchine dalla padella e adagiarle in una zuppiera alta e profonda che possa contenere poi tutta la pasta (qui qualcuno suggerisce di metterle su carta assorbente per l'olio in eccesso; ma con i frutti di mare lo si fa?).

Conservare l'olio della frittura.



Figura 68 – La dea neranese.

- 2 Basilico in foglie q.b.
Pepe nero q.b.

Preparazione

Cuocere gli spaghetti molto, molto al dente, scolarli e tenere da parte un po' di acqua di cottura.

Adagiarli nella padella con l'olio a fuoco alto e completare con un po' di acqua di cottura della pasta, mescolando.

Quando gli spaghetti avranno assorbito l'olio, trasferirli nella zuppiera con le zucchini ed aggiungere la scamorza grattugiata, le foglie di basilico spezzettate e del pepe nero.

Il segreto della neranese è nel girare con energia il tutto (le zucchini è inutile frullarle che poi viene tutto troppo liquido!) e quando l'olio si sarà quasi tutto assorbito e gli spaghetti saranno più cotti, ma ancora al dente, trasferire nella zuppiera dove, sempre mescolando preferibilmente con una cucchiarella di legno, si aggiungerà la scamorza grattugiata in grande quantità.

Qui si deve addivenire ad una mantecatura molto simile a quella della carbonara, aggiungendo poco per volta e se necessario acqua di cottura, secondo la cremosità desiderata che non deve essere eccessiva (la neranese deve rimanere un po' azzeccosa).

Girando il tutto insieme con la scamorza appassita grattugiata, l'effetto sarà quello della parziale scomposizione delle zucchini (una frullatura manuale in pratica) e si otterrà quella magnifica coloritura imbrunita tipica della neranese. *Et voilà!*

Impiattamento — Da servire con un paio di foglioline di basilico al centro degli spaghetti appena impiattati. L'aggiunta di Parmigiano, ma durante la mantecatura, è possibile a piacere.

Vino — Abbinamento personale: una Falanghina fredda o un Piediroso rinfrescato.

4.2 Le zucchine

Una ricetta “serendipitosa”

di Dario Minervini

Mia figlia è nata in una estate molto calda. Quando è arrivata nella nostra casa di “giovani” e precari lavoratori della conoscenza, dove ogni stanza aveva un colore diverso, iniziò un intenso periodo di assestamento. La divisione del lavoro domestico trovò un nuovo equilibrio e successe che il papà diventasse l’addetto alla spesa e alla cucina (oltre che all’utilizzo quasi esclusivo dell’aspirapolvere). In uno scenario fatto di vite che si coordinavano per prova ed errore nacque “le zucchine”, un primo piatto che rimane ancora oggi uno fra quelli preferiti di mia moglie. Non avevamo assolutamente nessuna notizia di quel capolavoro del gusto che è la ricetta di Nerano, e fino ad allora questo ortaggio non era mai stato nella lista dei nostri alimenti preferiti. Ma forse proprio per questa ragione, e complice il sorriso dolce di una anziana signora che vendeva i prodotti della sua campagna in un locale a pianterreno nel nostro stesso condominio, alla fine siamo arrivati alla ricetta che qui provo a descrivere. È necessario aggiungere un altro piccolo dettaglio che riguarda il nome. Come si vedrà, si tratta sostanzialmente di una variante del pesto di zucchine ma negli anni si è consolidato il rito secondo cui alla domanda “Che vogliamo mangiare oggi?” la risposta potesse essere semplicemente “Le zucchine”. E allora, con grande amore per quella bambina nata in una calda estate e per la sua mamma, provo a raccontarvi gli ingredienti e il procedimento di questa nostra ricetta. Eccola.



Figura 69 – Le zucchine.

Le zucchini

2 porzioni e 1/2

- 1 50 g di pancetta tesa affumicata
1 cucchiaino di olio extravergine
d'oliva
1 spicchio grande di aglio
2 zucchini (variante rigata di
piccole dimensioni)

Preparazione della pancetta

Tagliare la pancetta a listarelle ed aggiungerla in una padella contenente l'olio extravergine d'oliva e lo spicchio d'aglio in camicia.

Appena il grasso della pancetta diventa traslucido spegnere la fiamma. Riporre la pancetta ormai croccante in una terrina e coprire. Nella stessa padella e nello stesso fondo rosolare le zucchini tagliate a "fiammifero". Anche in questo caso utilizzare uno spicchio d'aglio in camicia leggermente schiacciato. Regolare di sale.

- 2 3 zucchini (variante rigata di
piccole dimensioni)
2 cucchiaini abbondanti di
Parmigiano grattugiato
Noce moscata in polvere (o da
grattugiare)
Alcune foglie di prezzemolo
Una manciata di foglie di basilico
1 cucchiaino di olio extravergine
d'oliva
Sale fino q.b.

Base del piatto

Portare a bollore una pentola d'acqua nella quale cuocere due zucchini tagliate a tocchetti.

Raccogliere le zucchini in una terrina appena saranno morbide (utilizzare una forchetta per valutarne la consistenza).

In un bicchiere da mixer inserire le zucchini bollite, il Parmigiano, una spolverata di noce moscata, una manciata generosa di basilico, l'olio EVO, il prezzemolo fresco, un pizzico di sale fino.

Mescolare il tutto alla velocità più bassa fino ad ottenere un composto cremoso.

Regolare eventualmente la densità con l'acqua nella quale si sono bollite le zucchini a tocchetti.

- 3 500 g di pasta
sale q.b.

Preparazione della pasta

Portare a bollore la stessa acqua nella pentola in cui si sono sboltate le zucchine a tocchetti. Aggiungere la pasta e regolare di sale.

Aggiungere la pancetta alle zucchine a fiammifero saltate in padella. Togliere l'aglio e incorporare la crema ottenuta con il mixer. Amalgamare a fiamma molto dolce per un minuto, poi spegnere.

Scolare la pasta un paio di minuti prima del tempo di cottura previsto, saltarla nella padella con il condimento e mantecare per un minuto circa, con fiamma moderata.

Impiattamento — In ogni piatto aggiungere, nell'ordine, 1 cucchiaino di provolone del monaco spolverizzato ed un ciuffetto di basilico o di prezzemolo.

Vino — Versare del Pungiroso Castel del Monte o del Pinot grigio nel bicchiere delle persone a cui volete bene. Prima di iniziare a degustare il piatto è assolutamente necessario scambiarsi un bel sorriso.

4.3 Spaghetti al pomodorino del piennolo

Napolafrdisia

di Giuseppe Cirino

Il piatto che qui vi presento è ispirato ad un mio intervento per una serata a tema con un cuoco stellato con discussioni tra Scienza (recettori e segnali), sensi, atmosfera e afrodisiaci; è una ricetta semplice, che nella cucina napoletana viene realizzata anche d'inverno con il cosiddetto *pomodorino del piennolo*, aglio, basilico e peperoncino come componenti essenziali. Ma vediamo perché afrodisiaca. *Un afrodisiaco è una sostanza che aumenta od intensifica il desiderio sessuale, il piacere o le performance*. Gli ingredienti utilizzati hanno tutti una storia afrodisiaca e la maniera di cuocerli e miscelarli rende questo piatto un piccolo atto “farmacologico” di culinaria afrodisiaca.

Nota per il cuoco: vasodilatazione = erezione.

Il pomodorino del piennolo è ottenuto dalla specie *Lycopersicon esculentum*, varietà *Mill*, e deriva da cultivar tradizionali quali la Fiaschella, la Lampadina, la Patanara. Il pomodorino del piennolo è una bacca con un peso massimo di 30 grammi ed è facilmente riconoscibile dalla caratteristica forma ovale allungata, lievemente a pera o a cuore, e dal caratteristico pizzo che si trova nella parte apicale. Questi pomodorini sono un prodotto particolare in quanto rappresentano un prodotto fresco a lunga conservazione usato nella tradizione per avere disponibile del pomodoro fresco anche fuori stagione. Infatti, questi pomodori hanno una buccia molto spessa che ne consente una lunga conservazione. Sono raccolti a grappolo e mantenuti in un luogo fresco, tradizionalmente erano appesi sui balconi e da questo ne deriva il nome di piennolo (pendolo) in dialetto napoletano o *spongillo* a causa del pizzo che presentano alla loro estremità. Va sottolineato che i) il prodotto fresco è più *licopenico* dei pelati ii) la presenza del licopene è molto elevata a livello della buccia e iii) più rosso è il pomodoro maggiore è il contenuto di licopene. Quindi il pomodorino del piennolo campano rosso fuoco è un prodotto ad elevato *tasso licopenico* non solo perché prodotto fresco (disponibile tutto l'anno), ma anche a causa della sua buccia particolarmente spessa. Il licopene ha un alto potere antiossidante ed aiuta la circolazione periferica e si dice che abbia un effetto sulle arterie peniene migliorando o reintegrando il meccanismo erettile.

L'aglio. Chi potrebbe mai pensare all'aglio come un afrodisiaco? Puzza! Ma pensate un po', l'indicazione è che due spicchi al giorno, per almeno tre mesi, avrebbero effetti benefici sulla disfunzione erettile, soprattutto negli uomini che soffrono di colesterolo alto... Ma un fondo di verità c'è. L'azione afrodisiaca dell'aglio è legata proprio alle sostanze che gli conferiscono il cattivo odore dovuto alla formazione di idrogeno solforato. Questo gas è normalmente prodotto nei vasi e nel corpo cavernoso, contribuendo al meccanismo erettile.

Il basilico. Le foglie di basilico, secondo Plinio il Vecchio, hanno un forte potere afrodisiaco. Per questo motivo nel tempo il basilico è diventato il simbolo degli innamorati e gli è stato attribuito un simbolismo erotico, essenzialmente legato alla proprietà di favorire il concepimento. In tempi più recenti agli oli essenziali presenti nel basilico è stata attribuita la capacità di rilassare il sistema nervoso riducendo lo stress ed il mal di testa. Chi non ha mai indugiato nel piacere di annusare con piacere un ciuffo di basilico appena tagliato? Avete mai fatto caso all'effetto che fa?

Il peperoncino rosso. Calabrese il più rinomato ed il più studiato. Contiene capsaicina, la sostanza responsabile del piccante che agisce come vasodilatatore e stimolante del desiderio. Pensate che la capsaicina è stata strumentale nella scoperta di uno specifico recettore presente nell'uomo, un canale ionico che ci fa percepire come doloroso il calore eccessivo, una scoperta che è valsa l'attribuzione del Premio Nobel per la Fisiologia o la Medicina a David Julius nel 2021.

L'olio di oliva extravergine. Contiene molte sostanze che gli conferiscono numerose attività. Quanti di voi sanno che l'oleocantale, il principio attivo che conferisce il gusto "pungente" all'olio di oliva, ha un'azione antiinfiammatoria comparabile a quella dell'ibuprofene? (Se sei curioso leggi Beauchamp *et al.* 2005, *Nature* 437:45-6.) Molte altre proprietà sono state descritte per l'olio extravergine, addirittura secondo la provenienza geografica. Ma perché dovrebbe essere afrodisiaco? L'olio extravergine (a seconda dell'origine regionale varia il contenuto) contiene anche vitamina E ed altri componenti cui è stato ascrivito un potere afrodisiaco. Ma quale? In particolare la presenza di vitamina E si ritiene contribuisca (assieme ad altre componenti) ad aumentare la produzione di testosterone.

I sensi. Come diceva la nonna, la via per conquistare il cuore dell'amato passa per lo stomaco. In realtà gli esseri umani sono un "tubo chemiosensoriale". Il 40 per cento delle nostre sensazioni arriva attraverso la bocca il viso e solo il 5 per cento attraverso l'intestino. Pensateci... Infatti, mentre tutti pensano che siano 5, i sensi sono circa 20, suddivisi in gusto e orosensazione (ampiamente sfruttati dall'industria alimentare). Rimanendo nella parte afrodisiaca, concentriamoci

sulla bocca: esistono 11 gusti base di nostro interesse, e sono quelli del tipo edonico, piccante e quello tattile del gruppo dell'orosensazione. Una piccola curiosità: esiste un tipo di recettore chiamato Kokumi che è importante per la percezione del gusto del fritto, ed anche il fritto della cucina napoletana può essere afrodisiaco, ma questa è un'altra storia!

Come tutte le ricette afrodisiache, anche questa ha migliore effetto se cucinata assieme alla persona da conquistare! I sensi sono importanti ed il calore della cucina, i colori e gli odori del piatto contribuiscono all'alchimia!



Figura 70 – Spaghetti al pomodorino del piennolo. Foto di Nicola Zambrano.

VILLA RAIANO

afrodisia

Misi l'ostrica sul limite della sua bocca e, dopo aver sorriso, lei succhiò nell'ostrica e la strinse delicatamente tra le sue labbra. All'istante la recuperai premendo le mie labbra sulle sue. **Giacomo Casanova**

la cena dei sensi
sabato 12 marzo
ore 20:30

Serata afrodisiaca in onore dei 5 sensi con un menù, pensato dallo **chef stellato Raffaele Vitale**, per scaldare corpo ed anima e con la guida del **prof. Giuseppe Cirino PhD**, FRBS, FBPhS Professore Ordinario di Farmacologia Delegato alla Didattica Federico II

prenotazione obbligatoria
costo 40€ a persona

Info e prenotazioni
Alfredo Parise / Marco Opromolla
tel 0825 595663
customerservice@villaraiano.it
opromolla@villaraiano.com
www.villaraiano.com



Villa Raiano **@villaraiano**

Figura 71 – Locandina de *La cena dei sensi*. Serata afrodisiaca in onore dei 5 sensi con un menù pensato dallo chef stellato Raffaele Vitale, con la guida del prof. Giuseppe Cirino.

Spaghetti al pomodorino del piennolo)

2 porzioni

- 1 Olio extravergine di oliva q.b.
1 spicchio aglio
Peperoncino piccante q.b.
500 g pomodorini del piennolo
Sale q.b.

Preparazione del sugo di pomodorini del piennolo

In una padella mettete l'olio di oliva e fatelo diventare caldo (importante che non fumi, perderebbe alcune proprietà afrodisache).

Aggiungete l'aglio in pezzi grandi facilmente riconoscibili e fatelo soffriggere, deve rosolarsi senza bruciare.

Questa è un'estrazione chimica di principi attivi solforati afrodisiaci dell'aglio. L'olio intrappola questi principi attivi che sono importanti per il meccanismo erettile.

Si tagliano i pomodorini in due parti utilizzando quelli freschi (estate) e piennolo (inverno), mai i pelati in quanto si perderebbe l'efficacia.

I pomodorini si calano nell'olio bollente (da cui è stato tolto l'aglio) lasciandoli soffriggere coperti fino a che non sono appassiti.

Questa operazione di cottura consente una estrazione ottimale ma casalinga del licopene. Infatti, il licopene non si degrada fino a temperature superiori ai 100 °C ed è particolarmente solubile nei lipidi. Quindi l'olio contenente il primo ingrediente afrodisiaco contribuisce anche alla estrazione del secondo, amalgamandoli assieme.

La cottura breve consente la finalizzazione dell'alchimia afrodisiaca.

Ma non è finita!

Varianti hot con peperoncino rosso, aggiunto al soffritto di aglio

- 2 200 g spaghetti
 Sale grosso q.b.
 Foglioline di basilico, a piacere

Preparazione della pasta

Una volta pronto il sugo (max 20 minuti, meglio 15) si cala la pasta che viene scolata al dente e ripassata in padella con abbondante basilico fresco tagliato a mano (fatevi aiutare dall'amata; l'odore del basilico rimarrà sulle mani e nella mente).

3

Ecco la nota profumata che aggiunge il senso dell'olfatto all'alchimia afrodisiaca. Anche la scelta della pasta non è banale perché adesso passiamo alla parte di stimolazione dei sensi.

La pasta rigata o lo spaghettono, quello un po' ruvido stimoleranno i recettori dell'orosensazione. Quelli tattili. Per capirci i recettori tattili sono quelli che vengono stimolati ad esempio quando mangiate una foglia di salvia e che trasmettono al cervello la percezione del ruvido. Lo spaghetti o la penna rigata esalteranno l'orosensazione del pomodorino (la buccia) in maniera delicata, quasi sensuale (meglio lo spaghetti per esaltare questo effetto) coinvolgendo i recettori edonici (dolce pomodoro e quello della salatura della pasta) che sposandosi al profumo del basilico daranno il loro contributo all'alchimia afrodisiaca.

Se poi abbiamo aggiunto il peperoncino si attiva anche il recettore del piccante che se ben dosato aumenta il desiderio ... Così, i sensi sono tutti stimolati.

Se poi l'atmosfera è giusta il risultato è garantito!

Variante 1

Mettere meno olio e aggiungervi i pomodorini interi senza tagliarli in una padella larga ed aggiungere un bicchiere di vino bianco e coprire per 10 minuti.

Una volta appassiti i pomodori (schiacciarli con la forchetta per controllare) far evaporare il vino residuo senza mai far concentrare troppo il sugo.

Scolare la pasta al dente e mescolare nella padella con Parmigiano (q.b.) e basilico fresco.

Conservare una tazza dell'acqua degli spaghetti per poter facilitare la cottura e l'amalgama.

5

Variante 2

Mettere meno olio aggiungere i pomodorini interi senza tagliarli in una padella larga ed aggiungere un bicchiere di vino bianco e coprire per 10 minuti.

Una volta appassiti i pomodori (schiacciarli con la forchetta per controllare) far evaporare il vino residuo senza mai far concentrare troppo il sugo.

Scolare la pasta al dente ed aggiungere acqua di cottura (q.b.), max 50 g di burro con abbondante basilico e mescolare sul fuoco.

Il burro estrae dal basilico le componenti odorose e con l'aiuto dell'acqua della cottura (che contiene amido) cattura il Parmigiano evitando che si formino grumi.

Alla fine si aggiunge il sugo fino a che una consistenza cremosa è raggiunta. Il tutto su fuoco a fiamma lenta.

Impiattamento — Servire come nella figura con una foglia di basilico fresco sopra.

Vino — Quale vino? Questa ricetta permette di abbinare sia un vino bianco che uno rosso. Il rosso potrà essere un Aglianico molto elegante, non aggressivo, lieve ma con personalità che esalterà il sapore ed i sensi. Tutti. Il bianco, invece, una miscela di Fiano e Greco che rende questo vino abbinabile al piatto con eleganza e personalità in quanto sapido dai profumi minerali, con un sorso fresco e morbido. Un consiglio: invitare la persona da conquistare ad assaggiare il vino prima della pasta, e di nuovo solo dopo due forchettate. I recettori del gusto e quelli dell'orosensazione saranno stimolati e questi vini daranno un effetto amplificante.

4.4 'A capuralessa

Non è solo un piatto di bucatini

di Lilli Gargiulo

'A Capuralessa non è solo un piatto di bucatini. Rappresenta per me il profumo dell'adolescenza, l'atmosfera di un mondo schietto, semplice e sorprendente che la nostra costiera riusciva ad offrire alcuni anni addietro, ahimè!

Sarà per tutto questo che è diventato uno dei piatti di famiglia occupando il posto d'onore sulla nostra tavola in molti giorni di festa.

Mia madre riuscì a ripetere uno dei piatti tipici di 'O Capurale, storico ristorante di Positano, che prendeva il nome dalla stessa proprietaria. La sua cucina inondava di profumi tutta la discesa che dalla *Scalinatella* porta fino al mare.

Sento ancora la voce di *Capaianca*, ex *latin lover* che, oramai avanti negli anni, serviva ai tavoli con estrema grazia e simpatia.

Il *Gentleman* di Positano negli anni '60 era diventato famoso con il passaparola (non c'era WhatsApp, né Facebook e neanche Internet) e per lui, capelli biondissimi e occhi azzurri come il mare, arrivavano dal Nord Europa e dall'America donne in cerca di una avventura mediterranea.

Capaianca, alle mie richieste di una cosa sfiziosa da mangiare, mi rimproverava delicatamente dicendo che dovevo rivolgermi a lui quando avessi avuto fame, ma sapeva come stuzzicare il mio appetito ... un pezzetto di Capuralessa!



Figura 72 – 'A Capuralessa in tavola.

'A capuralessa

6 porzioni

Cominciare con la preparazione delle melanzane. Procedere con la preparazione della base del piatto con il fiordilatte di Vico Equense, di Agerola o di Massalubrense comprato il giorno precedente. Utilizzare rigorosamente bucatini, cuocere in abbondante acqua salata e unire a tutti gli ingredienti. Infine, infornare in una pirofila in modalità ventilata.

L'amicizia nella pirofila si sarà consolidata quando l'amalgama dei profumi mediterranei inonderà la cucina. Poca cosa rispetto alla delizia che conquisterà al primo assaggio.

- | | |
|---|--|
| <p>1 1 kg di melanzane cima di viola</p> <p>2 grossi spicchi di aglio bianco napoletano</p> <p>500 g di pomodori del piennolo o corbarini</p> <p>Basilico del tipo limone</p> <p>Olio extravergine d'oliva q.b.</p> | <p><i>Preparazione delle melanzane</i></p> <p>Mondare le melanzane e tagliarle a fette di circa 1 cm di spessore nel senso della lunghezza.</p> <p>Porre le fette in una ciotola con acqua e sale per eliminarne il gusto amarognolo. Lasciare a mollo per mezz'ora.</p> <p>Risciacquare, tagliare a bastoncini e quindi a dadini.</p> <p>Friggere le melanzane tutte insieme in poco olio di oliva extravergine, dopo aver fatto imbianchire due spicchi di aglio bianco napoletano.</p> <p>A cottura quasi ultimata aggiungere i pomodorini nella stessa padella e continuare a cuocere per 10 minuti a fuoco allegro.</p> |
| <p>2 250 g fiordilatte di Massalubrense</p> <p>Capperi piccoli q.b.</p> <p>100 g olive di Gaeta</p> <p>50 g Parmigiano Reggiano</p> <p>Basilico del tipo limone</p> | <p><i>Preparazione della base</i></p> <p>Snocciolare le olive nere e tagliarle a metà.</p> <p>Tagliare il fiordilatte a tocchettini.</p> <p>Eliminare il sale in eccesso dai capperetti.</p> <p>In una ciotola mescolare i tocchetti di fiordilatte con i capperi, le olive nere, aggiungendo tre manciate generose di Parmigiano grattugiato e le foglioline di basilico.</p> |

- 3 500 g di bucatini
Fiocchetti di burro
leggero q.b.
Pangrattato da pane
abbrustolito e
aromatizzato con
foglia di alloro, a
grana grossa q.b.

Preparazione della pasta

Cuocere in acqua salata i bucatini e scolarli al dente.

Versare i bucatini nella padella insieme alle melanzane e ai pomodorini, che teneramente li avvolgeranno nel loro abbraccio.

Quindi amalgamare con il fiordilatte, le olive, i capperi e il Parmigiano, in attesa nella ciotola di partecipare alla festa.

Versare il tutto in una pirofila.

Una volta che i bucatini si sono adagiati e assestati insieme agli altri ingredienti, guarnire con i fiocchetti di burro e la spolverata di pangrattato.

Infine, porre in forno ventilato già caldo (180 °C) per circa 20 minuti e, in modalità grill, attendere che la superficie sia resa croccante.

Vino — Per gli amanti del vino rosso, un Gragnano. Per gli amanti del vino bianco, un Falerno del Massico.



Figura 73 – 'A Capuralessa in fase di amalgama.



Figura 74 – 'A Capuralessa pronta per il forno.



Figura 75 – 'A Capuralessa uscita dal forno.



Figura 76 – Una vecchia caraffa del Capurale piena di Gragnano per accompagnare 'A Capuralessa e i pomodorini del piennolo.

4.5 Spaghetti *alla puverello*

Una ricetta di un ragazzo del '40

di Michela Russo

Gli spaghetti *alla puverello* sono un piatto che si preparava nel dopoguerra a Napoli, periodo in cui scarseggiavano molti alimenti. Chi aveva la fortuna di poter disporre di questi tre ingredienti — uova, strutto e formaggio — poteva realizzarci un gustoso piatto unico. Io l'ho mangiato, preparato da un ragazzo nato nel 1940, che nel dopoguerra era cresciuto anche grazie a questo piatto. Questo ragazzo me lo preparava nelle serate d'estate, quando restavamo soli a Napoli, ed ha continuato a prepararlo al nipote, che non aspettava di mangiare altro quando andava a casa da lui. Un piatto con ingredienti poveri, di semplice preparazione. Chi cucina sa anche che i semplici passaggi devono essere correttamente svolti per avere un ottimo risultato. Nell'uovo fritto al tegamino l'albume deve risultare leggermente croccante, mentre il tuorlo scioglievole non appena si tocca con il rebbio della forchetta, in modo che la sua cremosità avvolga gli spaghetti insieme al pepe ed al formaggio.

Questo ragazzo del '40 era mio padre, Gennaro Russo, prof. Ordinario di Chimica Industriale presso la Facoltà di Ingegneria della Federico II.



Figura 77 – Spaghetti *alla puverello*.

Spaghetti alla puverello

4 porzioni

- 1 4 uova
Un cucchiaino di sugna

Preparazione delle uova

Preparate le uova fritte una per volta, in un tegamino, nel quale avrete sciolto un po' della sugna; aggiungetela, man mano che preparerete le uova, in successione.

La sugna, un condimento piuttosto comune nel dopoguerra, può essere sostituita da olio extravergine di oliva o da burro.

Non cuocete tantissimo le uova, avendo cura di ottenere l'albu-me appena croccante e il tuorlo cremoso; completata la cottura, aggiungete il sale.

- 2 350 g di spaghetti
Parmigiano Reggiano
grattugiato, a piacere
Sale q.b.
Pepe a piacere

Preparazione della pasta e composizione del piatto

Cuocete la pasta molto al dente. Scolate la pasta e poi riversatela nel tegame delle uova, in modo da farla insaporire, quindi impiattatela.

Impiattamento — Adagiate delicatamente l'uovo sugli spaghetti. Una spruzzata di pepe a piacere, aggiungete anche il Parmigiano Reggiano.

Vino — Preferisco accompagnare questo piatto con una fresca Falanghina dei Campi Flegrei, un abbinamento territoriale, ma anche di gusto personale che potrà essere apprezzato da tutti.



Figura 78 – Spaghetti *alla puverello* in versione maggiormente accattivante.

4.6 Genovese

La genovese... fa miracoli

di Antonio Cittadini

Partiamo dalla definizione. La Genovese è un tipo di stracotto ben noto ai napoletani, che nulla ha a che vedere con Genova. È già menzionata nei trattati di cucina del Cavalcanti risalenti al XIX secolo, che usa però una minor quantità di cipolle. A dire il vero pare che alcuni trattori genovesi stabilitisi a Napoli nel '600 avessero l'abitudine di cucinare la carne in questo modo, ma fu certamente merito dei napoletani quello di scoprirne la bontà sulla pasta grossa, tipo ziti o mezzani, rigorosamente spezzati a mano! E da allora, per i napoletani la Genovese è diventata un culto. Amata, per il gusto che riesce a donare al palato, un po' meno, forse, per gli aromi che sprigiona durante la cottura.

Siamo nella Napoli degli anni '30 del secolo scorso:

– “Ho fatto la Genovese” dice la Signora Filomena al Brigadiere Raffaele Maione, in uno degli episodi de *Il Commissario Ricciardi* di Maurizio de Giovanni.

– “Si sente!”, replica il poliziotto.

– “Quello, l'odore, rimane attaccato ai vestiti”, incalza Filomena, convincendolo a rimanere a cena per gustare la pietanza, appena pronta per essere servita.

La cosa non sfugge alla moglie di Raffaele, Lucia, che associa la traccia olfattiva lasciata dalla Genovese sulla divisa al ritardato rientro a casa del Brigadiere e al suo andare a letto senza cena. La Genovese, istigatrice di immotivata gelosia (il Brigadiere era da Filomena per una indagine) in un momento difficile per la coppia che diventa poi, nel romanzo di Maurizio de Giovanni adattato alla serie televisiva, capace di portare, a caso risolto, la ritrovata serenità coniugale tra i due.

– “Hai fatto la Genovese, Luci?” E lei:

– “Così capisci che la cipolla te la devi mangiare solo a casa tua!” E lui:

– “Quanto si' bella, Luci', si' bella assaje, tu si' 'a vita mia!” Infine lei:

– “Avive ragione tu, Raffae', 'a primavera è arrivata!”



Figura 79 — Genovese.

Genovese

10 porzioni

La carne utilizzata è il girello, che a Napoli è chiamato 'lacerto' o, in mancanza di quello, la punta di scamone o culaccio che per i napoletani è 'il primo taglio'; 1 braciola di carne ed 1 salsiccia di maiale. Mai utilizzare solo manzo.

1 1,5 kg di carne *Preparazione della carne*

1,5 dl di olio d'oliva
Una noce di burro o
di sugna
2 coste di sedano
2 carote
Sale q.b.

Far rosolare a fuoco sostenuto in una casseruola la carne con tutte le verdure tritate unite all'olio, il burro o la sugna in modo da chiudere tutti i pori della carne.

2 2,5 kg di cipolle
dorate *Base del piatto*

In un'altra casseruola ampia ed alta, far appassire le cipolle tagliate e coperte con un coperchio, a fuoco lento per circa 10 minuti.

Evitare le cipolle bianche, usare solo cipolle ramate o di Tropea, più indicate per le cotture lunghe.

3 *Completamento della cottura*

Unire le cipolle appassite alla carne.

Condire con il sale e fare cuocere a fuoco bassissimo mescolando di tanto in tanto, per tre o quattro ore in modo da ottenere un bel sugo color ambra denso e lucido che sarà passato eventualmente al passaverdure (mai completamente, una metà), ed una carne cotta e tenerissima.

4 800 grammi di ziti *Preparazione della pasta*

Lessare la pasta in abbondante acqua salata ed unire alla Genovese. Gli ziti (o i mezzani, dal diametro inferiore rispetto agli ziti) vanno acquistati nel formato d'origine (lunghi) e spezzati a mano. Il premio per la non banale operazione? I frammentini di pasta conditi dalla Genovese che si raccolgono alla base del piatto!

Impiattamento — Combinare la pasta lessata alla Genovese con la carne, ed impiattare. Sembrerebbe un'operazione banale, ma in alcune famiglie, così come per la pasta con il ragù, vige il rito di impiattare con la carne servita sulla base di pasta. Se non venisse fatto, il capofamiglia direbbe: “Ma com'è, 'a carne 'a sotto e 'e maccarune 'a coppa?” (la carne sotto e la pasta sopra?), volendo sottolineare il rango della carne che, in epoche di ristrettezza, era la componente elitaria del piatto. A piacere, grattugiare del Parmigiano Reggiano.

Vino — Molti potrebbero essere i vini consigliati per un armonioso abbinamento, prevalentemente bianchi fermi, di un certo corpo, al limite anche rossi, purché non tannici. Tenendo conto del principio guida della territorialità, stappiamo senza dubbio un bel Greco di Tufo, il nostro “rosso travestito da bianco”!

4.7 Spaghetti quadrati ai peperoncini verdi “lenti”

Meglio se “a metri zero”

di Walter Giordano

Tre mesi. Per comporre questa ricetta con successo, bisognerebbe aspettare tre mesi. Se da qualche parte in questo ricettario esiste un rigo ‘tempo di preparazione’, io scriverò ‘3 mesi’. Tre mesi da quando, ad aprile, potreste preparare gli ingredienti per la ricetta, e mettere a dimora, in un vaso a cassetta capiente, almeno 50x35x30 cm, delle piante di peperoncini dolci, che qui a Napoli chiamiamo i “peperoncini di fiume”. In altre regioni d’Italia, sono conosciuti come friggiteli, o fraggiarelli. Mettere a dimora significa che con 4-5 piante, in estate potreste ritrovarvi con una produzione continua di peperoncini, che sono la base indispensabile di questo piatto semplice, ma saporitissimo. L’attesa, meravigliosa, ovvero il piacere di vederli crescere e raccogliarli, dona a questo piatto un sapore unico, fatto di soddisfazione personale e impegno. E il peperoncino di fiume non vi deluderà.

Se poi voleste veramente fare le cose in grande, potreste anche provare coi pomodorini col pizzo, oppure i pomodorini gialli, un vaso delle stesse misure, due piante al massimo. Il basilico è facile. Quello va pure in un vasetto più piccolo. La chicca è l’aglio, da seminare ad ottobre in terra asciutta e raccolto a san Giovanni, a giugno. Incredibilmente facile da coltivare. E se cominciate con l’orto sul balcone, benvenuti nel tunnel. La cosa più buona di questa ricetta? Il tempo che avete deciso di impiegare per comporla. Perché è risorsa preziosissima, fugace. E se investire anche pochi minuti del vostro tempo libero, reca addirittura dei frutti, allora essi saranno saporitissimi e memorabili.



Figura 80 — Spaghetti quadrati ai peperoncini verdi “lenti”.

Spaghetti quadrati ai peperoncini verdi “lenti”

4 porzioni

Per preparare questo piatto servono ingredienti di qualità. Dell'olio extravergine di oliva, di quelli buoni. E della pasta di qualità. Io uso lo spaghetti quadrato de la Molisana. Se non si coltivano i 'propri' pomodorini, scegliere dei pomodorini che non siano troppo dolci, come i datterini. Devono essere leggermente acidi e non acquosi. Se si vuole, si può aggiungere il peperoncino piccante, a piacimento.

- 1 200 g di peperoncini di fiume
200 g di pomodorini
Pomodori secchi sott'olio
1 spicchio d'aglio
Olio extravergine d'oliva
Basilico in foglie
Peperoncini piccanti

Preparazione dei peperoncini verdi

In una padella versare generosamente l'olio, lo spicchio d'aglio schiacciato e i peperoncini privati della corona verde a cui è attaccato il gambo.

Lasciare cuocere tutto insieme a mezza fiamma, coprendo e facendo estrema attenzione a non far bruciare né l'aglio, né i peperoncini.

Quando i peperoncini saranno appassiti togliere l'aglio ormai imbiondito, aggiungere i pomodorini spaccati a metà e foglie di basilico, e se gradito, del peperoncino piccante.

Fare andare a fuoco medio, poi vivace per 3 minuti.

Aggiungere, tagliandoli a pezzetti, i pomodori secchi sott'olio, in ragione di 3-4 mezzi pomodori per commensale.

- 2 400 g di spaghetti quadrati

Preparazione della pasta

Cuocere gli spaghetti quadrati in abbondante acqua salata.

Mezzo minuto prima della cottura definitiva, raccogliere mezzo bicchiere di acqua di cottura.

Completamento della cottura

Saltare la pasta nel tegame, insieme al condimento dei peperoncini e all'acqua di cottura messa da parte, per uno-due minuti. Rimestare ed impiattare.

Impiattamento — Ad ogni commensale, raccomandare una spolverata di pecorino, senza lesinare. E qualche fogliolina di basilico fresco.

Vino — Un Biancolella di Ischia. Un vino bianco, fresco con le note dell'estate, perché la pasta con i peperoncini è uno di quei prototipi dell'estate che si non possono eliminare dalla mente.



Figura 81 — Spaghetti quadrati ai peperoncini verdi “lenti”: alcuni ingredienti.

4.8 Pizza di scarole alla Spagnuolo

Come stravolgere un piatto della cucina tipica napoletana.

Estratto da “Delitto a Spaccanapoli”, Editore Ateneapoli

di Armando Carravetta

Siamo alla vigilia di Natale. Un efferato delitto si è compiuto tra le botteghe del presepe. La vittima è Antonio Spagnuolo, uno tra i migliori artigiani. Il sostituto Esposito, uno spazzino investigatore, si butta a capofitto in questo nuovo caso, avvalendosi dei suoi metodi di indagine che sono molto poco ortodossi.

- Era arrivato il momento di andarmene a mangiare.
- Dopo questa dura giornata di lavoro ve lo meritate!
- C’è forse dell’ironia nelle vostre parole?
- Ma quando mai! Se tutti gli spazzini fossero solerti come voi ... Fatevelo bastare. I colleghi miei all’antivigilia di Natale sono già tutti in ferie ... Dove potevo mai andare a pranzo? Add’a Marchesa!
- Ormai ci capiamo al volo e cominciate pure a masticare il napoletano.

Ci vollero solo pochi minuti per uscire dal dedalo di vicarielli in cui mi ero addentrato. Un poco più difficile fu percorrere i cento metri lungo Spaccanapoli che mi separavano dalla trattoria. Quando arrivai, trovai una prima sorpresa. Il cuoco, il pizzaiolo e un cameriere stavano chiacchierando un po’ annoiatamente all’esterno del locale. Era ancora presto per avere avventori nel locale, ma qualcosa da fare avrebbero dovuto avere, considerando il gran numero di clienti previsti in quel giorno di festa!

- Scusate, il locale è aperto?
- Come no! Rispose il primo.
- È asciuto pazzo o patrone, disse il secondo.

Li guardai storto, perché ero stanco e non avevo voglia di farmi prendere per il culo.

- Per la Marchesa oggi è un giorno speciale e ha deciso di cucinare lei il menù. Così noi siamo a spasso. Disse lo chef tornando serio e indicandomi la lavagnetta sulla porta del locale. Mi avvicinai alla porta e trovai, tra tanti adesivi e recensioni del locale, la lavagnetta in questione su cui era scritto: ‘Oggi menù esclusivo: pizza di scarole alla Spagnuolo’. Era scritto proprio così? Già.

Entrai incuriosito. Nella saletta, con gli otto tavolini apparecchiati con tovaglie a grandi quadri rossi e semplici piatti bianchi, non c'era nessuno. Si sentiva però un rumore di stoviglie proveniente dalla porta della cucina. Cominciasti a liberarmi della mia tenuta da lavoro: tuta verde e giubbotto fosforescente.

– Sostitu', vi stavo aspettando. Accomodatevi. Figuratevi la mia meraviglia. Oddio! La mia faccia doveva dire tutto. Si fece una risata.

– Mica sò detective comm'a vuie! Il collega vostro mi ha chiamato ieri sera per dirmi che stavate in zona e di farvi nu buono trattamento. Poi con quello che è successo stanotte ero certa che vi sareste appresentato!

Andò alla finestra, con un rapido gesto, senza curarsi della mia sorpresa, girò il cartello Completo verso l'esterno, dedicandomi l'intera sala. Mi andai a scegliere un tavolo di fronte alla cucina e mi misi ad aspettare quello che mi avrebbe riservato il destino. Il solito melodrammatico!

Sulle prime ero davvero preoccupato per l'insolita piega presa dagli eventi. Magari era la versione antimeridiana di Invito a cena con delitto, in cui l'assassino preparava il pranzo alla vittima ignara per eliminarla. Pian piano, però, sentendo i profumi che provenivano dalla cucina mi convinsi che, se si trattava del mio ultimo pasto, sarebbe stato almeno di altissimo livello.

Dopo buoni cinque minuti, 'a Marchesa venne a portarmi pane cafone, acqua e una caraffa di vino, tornando, poi, senza una parola, ai fornelli. Il menù all'ingresso riportava pizza di scarole, un piatto classico della cucina napoletana all'apparenza semplice. Si tratta di pasta per la pizza, ripiena di scarola, olive nere, pinoli e uvetta, cucinato al forno. Ovviamente i piatti più semplici possono portare ai risultati più diversi, in un'infinita varietà di risultati che vanno dal sublime all'ignobile. In questo caso questi risultati dipendono dalla lavorazione della pasta, dalla preparazione delle verdure, dalla cottura e dal grado di umidità del ripieno. Poi, come per la pastiera, gli struffoli, il ragù, anche per la pizza di scarola incide la tradizione familiare e, quindi, a malincuore si riconoscono i meriti di un piatto che non è come lo faceva mamma.

Le sorprese non dovevano finire e figuratevi la mia quando, in un tripudio di profumi, mi servì un grande piatto a zuppa pieno di bucatini, annegati in un sugo verde brillante e ricoperti con una salsetta in cui si riconoscevano pan grattato, foglie di scarola, acciughe, olive nere, capperi, uva passa e pinoli. L'olfatto e la vista erano già sedotti. Ora si trattava di convincere il gusto, quello abituato a mamma. Tutto mi sarei aspettato tranne che trovarmi un piatto della tradizione

napoletana rivisto come solo un grande chef sa fare e lo chef era seduto di fronte a me, 'a Marchesa, proprietaria di una trattoria di Spaccanapoli famosa per la cucina napoletana.

Un mistero! Un mistero di cui solo lei avrebbe potuto svelarmi i retroscena. Presi a mangiare. La pasta, al dente e insaporita dalla salsetta che rappresentava l'interno della pizza di scarola, si amalgamava con la crema verde brillante, che sembrava un distillato di scarola in foglia. Si trattava di un concentrato di sapore esaltato dalla freschezza degli ingredienti. Il ripieno tradizionale era scomposto nei suoi elementi e ricostituito nel piatto prendendo forma e sapori nuovi. Ogni boccone sembrava diverso dal precedente e richiama un nuovo assaggio. Durante l'esecuzione di quella sinfonia, il maestro prese a parlare della sua vita e le parole erano un sottofondo che spiegavano la magia di quella ricetta e l'amore che aveva messo nella sua preparazione.

– Tenevo sedici anni. Ero giovane, bella, anche se ora nessuno s'ò putesse crerere, e ero innamorate. Don Antonio lo chiamavano Tony il bello, o l'americano, perché faceva la bella vita. Erano gli anni settanta e chi poteva zompava. A me Antonio cumme me piaceva! Lo vedevo int'ò vico che si pavoneggiava co na sigaretta in bocca, i capelli ribelli e con un sorriso a mezzo e mezzo, tra divertito e imbronciato. Io me ne ero già innamorata quando lui s'accorgette 'e me e mi disse tutte le parole che na femmena innammurata vò sentì! Rimasi incinta. I suoi genitori e i miei si credevano superiore agli altri nel quartiere. Suo padre era l'artista del presepe e il mio della cucina. Figliavano tutti quanti all'età mia, ma a me dissero che era disonorevole e che dovevo andare fuori a partorire. Poi con calma, dopo aver avuto il bambino, ci saremmo sposati.

– Certi parenti di mammà stavano a Parigi e io là me ne andai. Mi presero una casa piccola. Antonio veniva da me ogni tanto, ma era sempre meno innamorato. Una donna se ne accorge. Quando partorii stava con me, ma dopo venne una volta sola, quando il bambino teneva due mesi. Seppi che a Napoli continuava a fare la bella vita, che aveva altre donne. Poi il bambino una notte morì. Forse una malformazione congenita, o un rigurgito, qualcuno disse anche che non avevo saputo riconoscere una polmonite. Tenni stretto il suo corpo inanimato per ore finché non venne qualcuno. Fu il dolore più forte della mia vita.

Il suo volto mostrava che era vero e che quel dolore era ancora vivo.

– Da allora non fui più la stessa. Caddi in una profonda depressione. Ogni tanto saliva mia madre, o mio padre, o qualche cugino. Io fingevo di stare meglio per mandarli via e poi stavo peggio di

prima. Costrinsero anche lui a venire. Avevamo poco da dirci. In quei giorni lo odiavo con tutte le mie forze. Lui non c'era e non aveva fatto niente per nostro figlio, né gliene importava.

La Marchesa mi guardò fisso per farmi capire che mi avrebbe detto una ulteriore verità.

– Sostitu' m'avita crerere. Si 'o vulevo accirere, l'avisse fatto là!

Fece una pausa riemergendo da quei ricordi dolorosi.

– Fu un caso che mi ripresi, o forse sbaglio, fu una grazia. Vicino a casa mia abitava un vecchietto che mi prese in simpatia. Prese a cucinare per me, mi prese per la gola. Mi faceva provare piatti sorprendenti, scoprire sapori e odori nuovi. Mi disse che era stato uno dei più grandi chef. Aveva cucinato nei ristoranti francesi più famosi. Si chiamava Pierre Mondor.

Il suo volto si era illuminato al ricordo di quei giorni. Io ascoltavo quella storia bevendo di tanto in tanto un goccio di vino.

– Unimmo le nostre debolezze. Lui un vecchio perso nei ricordi. Io una giovane che voleva dimenticare. Mi feci insegnare tutti i trucchi del mestiere. Finalmente potevo sognare di diventare un'altra. Mi disse che ero la sua migliore allieva e che avrei potuto essere un grande chef. Era una pietosa bugia. La mia famiglia mi teneva lì con lui nella speranza che mi riprendessi. I soldi non erano un problema. I miei genitori vivevano con il perenne scrupolo di avermi mandata lontano da loro. Poi un giorno mio padre morì e mia madre mi pregò di portare avanti il ristorante. Io tornai, ma questo ristorante e Spaccanapoli sono diventate la mia prigione...

Andò in cucina a prendere due fette di babà e due limoncelli.

– Mi sono chiesta spesso perché sono tornata. La risposta che mi sono data è sempre la stessa. Perché lo amavo ancora. Però da allora lui non si è mai più accostato. Credo sia stato il suo modo di farmi capire che mi rispettava. Che non ero una donna come un'altra.

Vidi una lacrima sgorgare dal suo viso. Era un viso reso duro dalla vita. Doveva essere la prima lacrima da troppo tempo. Con una mano la asciugò, come a cancellarla.

– Oggi ho deciso che dovevo celebrare Antonio Spagnuolo. Ho deciso di farlo dedicandogli questa ricetta che ho creato stanotte quando ho saputo della sua morte. È la prima volta che cucino per qualcun altro da quando ho lasciato Parigi, quarant'anni fa!

– Vi è piaciuta la mia ricetta? Chiese. Poi senza attendere la mia risposta me la descrisse e io la racconto a voi.

Pizza di scarole alla Spagnuolo

4 porzioni

- 1 1 scarola di un bel
verde brillante
Olio extra vergine di
oliva non troppo
fruttato
5 limoni.

Preparazione dell'emulsione

Pulite la scarola lasciando da parte le foglie più scure, eliminate il torso e lasciate le foglie intere.

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e con il succo di due limoni.

A parte preparate un contenitore in metallo pieno di ghiaccio, acqua fredda e succo di limone (non troppo, altrimenti la scarola ne prende il sapore).

Quando l'acqua bolle, inserite la scarola poco alla volta e lasciatela solo pochi minuti, il necessario per ammorbidirla, scolatela e trasferitela immediatamente nell'acqua gelata.

Lasciatela fino a completo raffreddamento, noterete che ridiventa leggermente croccante.

Trasferite nel mix, con un poco di sale, e portate in emulsione con l'olio extravergine.

Una volta terminato mettete in un contenitore in metallo e trasferite ancora nell'acqua gelata. L'emulsione, se fatta bene, deve risultare verde 'fluo'.

- 2 Pane raffermo

Pane croccante

Prendete della mollica di pane raffermo e riducetela in piccoli pezzi, nel frattempo mettete sul fuoco un tegame non antiaderente e portate a fuoco molto alto.

Quando il tegame è molto caldo mettete la mollica ed aspettate che prenda colore, infine mettete dell'olio extravergine e rosolate senza bruciare.

- 3 Olio extravergine
d'oliva
Aglio
Acciughe
Olive nere
Capperi
Uva passa
Pinoli

Il sugo

Mettete l'uva passa in un bicchiere con dell'acqua tiepida ad ammorbidire.

In un tegame mettete l'aglio in camicia, un poco di olio e fate la doratura.

Aggiungete le acciughe, le olive nere denocciolate e i capperi.

Quando il tutto prende calore, cuocete per pochi minuti e prima di spegnere aggiungete l'uva passa sgocciolata e i pinoli.

- 4 350 g di pasta

Cuocete la pasta fino a poco più della metà cottura e poi trasferite nel tegame del sugo conservando l'acqua di cottura.

Impiattamento — Mantecate fino al raggiungimento del punto di cottura della pasta. Nel piatto di portata versate l'emulsione di scarola, sopra con un coppapasta mettete la pasta e infine la mollica di pane croccante.

Vino — Affido l'abbinamento al piatto ad un fresco Pallagrello bianco.

Figura 82 – Pizza di scarole alla Spagnuolo.



4.9 Paccheri alla crema di carciofi arrostiti

Ed è subito primavera!

di Carlo Cafiero

Avete presente quelle magnifiche giornate di sole primaverile che solo la nostra Napoli sa, inaspettatamente, regalarci? Quella mattina di metà aprile il sole era splendente, il cielo di un azzurro nitido, l'aria fresca ma estremamente piacevole. Che si fa? Un bel giro in mountain bike, dal Vomero per via Manzoni fino a Coroglio e poi Bagnoli ed ancora per Pozzuoli una tirata fino a Capo Miseno e ritorno. “Speriamo di farcela, il lockdown ci ha un po' fiaccati...”

Posillipo meravigliosa, Pozzuoli semideserta e splendida, Capo Miseno memorabile con una leggera brezza marina ad increspare un mare azzurro e quasi immobile. Sono già le undici passate, cominciamo il rientro. Dura la salita di Coroglio in MTB muscolare dopo quasi un anno di stop, poi via Boccaccio, via Manzoni... direzione Vomero.

In lontananza su via Manzoni un odore meraviglioso di carciofo alla brace solletica le nostre narici. Si pedala con rinnovato vigore seguendo la scia del magnifico profumo. In lontananza si materializza un chiosco di un ambulante che arrostitisce carciofi e vende queste meraviglie in perfette confezioni da cinque.

“Ciao, me ne dai quattro confezioni?”

Ed allora è subito ricetta: paccheri ondulati di Gragnano trafilati al bronzo con crema di carciofi e *Bebé di Surriento* fresco fumé.



Figura 83 – Paccheri alla crema di carciofi arrostiti.

Paccheri alla crema di carciofi arrostiti

2 porzioni

- 1 12 cuori di carciofo alla brace
Olio extra vergine d'oliva q.b.

Preparazione della crema di carciofi

Prendere dai 12 carciofi alla brace i soli cuori e tagliarli grossolanamente con le forbici.

Una decina di essi verranno trasformati, con il frullatore ad immersione in un dito d'olio extra vergine d'oliva, in crema di carciofi.

- 2 250 g besciamella
250 g taleggio
Sale q.b.
6 cucchiaini di Bebé di Sorrento
fresco fumé grattugiato

Base del piatto

Scaldare a fuoco bassissimo, in un pentolino, la besciamella (burro, farina e latte) in cui sciogliere il taleggio a tocchetti, girando di continuo.

Quando la fonduta è pronta aggiungere gradualmente la crema di carciofi, un pizzico di sale e 6 cucchiaini di Bebé di Sorrento fresco affumicato (grattugiato grossolanamente) girando delicatamente.

- 3 200 g di paccheri ondulati di
Gragnano trafilati al bronzo
10 foglie di carciofo alla brace

Preparazione della pasta

Mettere a bollire l'acqua per la pasta con una decina di foglie di carciofo per aromatizzarla.

Rimuovere le foglie di carciofo dall'acqua bollente e calare i paccheri di Gragnano.

Tirare su la pasta molto al dente.

- 4 Bebé di Sorrento fresco fumé
grattugiato q.b.

Completamento della cottura

Finire la cottura in una padella grande nella quale avremo versato il composto di besciamella, taleggio e crema di carciofi.

Impiattamento — Impiattare con una spolverata ulteriore di Bebé di Sorrento fresco affumicato che completerà un piatto molto gustoso in cui l'affumicato del formaggio si fonde con quello dei carciofi arrostiti in un amalgama unica sostenuta dalla fonduta per una sinfonia di sapori primaverili. Per festeggiare primavera, *'na bellezza*, poi a Napoli... *'na poesia!*

Vino — Come vino si consiglia un bianco fresco Campano Greco di Tufo che alleggerisca il sapore della fonduta ed esalti il sapore del carciofo alla brace.

4.10 Ferricelli con mollica e peperoni cruschi

Facile a dirsi!

di Mariagloria Lapegna

I ferricelli con mollica e peperoni cruschi sono un gustosissimo primo piatto dal sapore rustico, un po' ruvido, forse, e allo stesso tempo intenso e profumato grazie ai croccanti peperoni dalla polpa sottile. Lo trovo rilassante per la presenza del pane, ingrediente irrinunciabile sulle nostre tavole, mentre l'aggiunta a piacere di gherigli di noci crea un aroma inconfondibile.

Si tratta di un piatto semplice (nel senso opposto di "complesso") della tradizione lucana, con pochi ingredienti, eppure difficile (nel senso opposto di "facile") da preparare a causa del delicatissimo processo di frittura dei peperoni. Pochi secondi in olio bollente: se immersi per poco tempo restano crudi; se si indugia troppo si scuriscono e assumono un retrogusto di bruciato. La cottura è perfetta quando diventano croccanti conservando un colore rosso vivo.

L'ingrediente caratteristico sono proprio i peperoni rossi di Senise, a basso contenuto di acqua e di forma allungata, che d'estate si possono ammirare stesi al sole a seccare legati l'uno all'altro con filo di nylon: collane coloratissime che luccicano, decorando in modo originale case, balconi, negozi in varie località della Basilicata. Sono le *'nserte d' peperuss' crusc'* che, da quando frequento questa bellissima regione, sono per me simbolo di estate e vacanza. La *'nserta'*, poi, è anche l'unità di misura per la vendita. Un piatto sicuramente da provare!



Figura 84 — Ferricelli con mollica e peperoni cruschi.

Ferricelli con mollica e peperoni cruschi

4 porzioni

- | | |
|--|---|
| <p>1 8 peperoni cruschi di Senise IGP
olio extravergine d'oliva q.b.</p> | <p><i>Preparazione dei peperoni</i></p> <p>Pulite i peperoni con uno strofinaccio, togliete il picciolo ed eliminate delicatamente i semi. Riempite abbondantemente il fondo di una padella piccola con l'olio, scaldatelo e immergetevi per pochi secondi i peperoni, meglio se uno alla volta, rigirandoli continuamente, in modo da controllarne meglio la cottura; al termine metteteli ad asciugare su carta assorbente da cucina in un piatto. Non appena asciutti, sbriciolate i peperoni cruschi.</p> |
| <p>2 150 g mollica di pane
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva</p> | <p><i>Preparazione della mollica di pane</i></p> <p>Scaldate l'olio in un'altra padella e versatevi la mollica di pane tritata grossolanamente, rigirando bene; quando il pane risulterà brunito potrete rimuoverlo e tenerlo da parte in un piatto.</p> |
| <p>3 400 g di ferricelli freschi</p> | <p><i>Cottura della pasta</i> — Cuocete i ferricelli in acqua bollente salata; quando saranno al dente, scolateli e versateli nella padella dove sono stati fritti i peperoni, aggiungete un paio di cucchiaini di acqua di cottura e rigirare un po'.</p> |
| <p>4 Qualche gheriglio di noce</p> | <p>Preparate i gherigli di noce per l'impiattamento.</p> |

Impiattamento — Distribuite i ferricelli insaporiti in padella nei piatti, e condite con la mollica di pane e i peperoni cruschi fatti a pezzetti. A piacere, si possono aggiungere gherigli di noce spezzettati.

Vino — I miei amici lucani propongono un Franciacorta Pas Dosè.



Figura 85 — Un colorato incontro, a passeggio per i borghi lucani, con peperoni rossi di Senise ed aglio, esposti per la vendita.

4.11 Lasagna

Un piatto unico

di Bernadette Biondi

La preparazione della lasagna inizia con il ragù, magari la sera precedente, visto che il sugo deve *pippiare* (sobbollire) per molte ore, fino a quando il profumo si diffonde oltre che per casa anche per le scale del palazzo e nelle case dei vicini. Dormire con il profumo del ragù è un'emozione unica che resta per sempre nella memoria dei figli che si allontanano da Napoli per studio o per lavoro.

La carne va scelta tra maiale e manzo o mista. Per la discussione senza fine su questo argomento vi rimando al film “Sabato, domenica e lunedì” con Sofia Loren. Non dovrebbero mai mancare la gallinella (sopracoscia) e la tracchiolella (costina), la salsiccia, la braciola o il prosciutto di maiale.

Si sfrigge l'aglio e la cipolla con abbondante olio e la carne viene fatta dorare su ogni lato e poi sfumata con il vino rosso dopo aver rimosso l'aglio. Una volta aggiunta la passata di pomodoro si continua la cottura a fiamma bassa con il coperchio leggermente sollevato. Il ragù deve pippiare per ore controllando la cottura dei singoli pezzi di carne. Va mescolato di tanto in tanto perché il sugo non deve attaccarsi sul fondo della casseruola.

In questa ricetta di famiglia si utilizzano per il ripieno della lasagna quantità abbondanti di macinato, di provola, ricotta e il Parmigiano. Facile immaginare che ... si va sul pesante!



Figura 86 – La mia lasagna appena sfornata.

Lasagna

6-8 porzioni

1 2 bottiglie di passata di pomodoro *Preparazione del ragù*

500 g di carne mista bovina e
suina
vino rosso q.b.
cipolla q.b.
aglio q.b.

Sfriggere l'aglio e la cipolla con abbondante olio.

Far dorare la carne su ogni lato. Non dovrebbero mai mancare la gallinella (sopracoscia) e la tracchiolella (costina), la salsiccia, la braciola o il prosciutto di maiale.

Sfumare la carne con il vino rosso dopo aver rimosso l'aglio.

Aggiungere la passata di pomodoro e continuare la cottura a fiamma bassa con il coperchio leggermente sollevato.

2 500 g di macinato
200 g di pane raffermo
2 uova
100 g di Parmigiano
Prezzemolo q.b.
Sale q.b.*Preparazione delle polpettine fritte*

Le polpettine fritte devono essere piccole, croccanti e piene di Parmigiano.

Far ammorbidire la mollica di pane raffermo con il latte.

Strizzare bene la mollica di pane e unirla al macinato.

Aggiungere le uova, il Parmigiano, il prezzemolo e il sale.

Friggerle in olio bollente a fuoco moderato finchè non appaiono dorate.

Mettere da parte le polpettine appena fritte dopo aver aggiunto uno o due mestoli di salsa per farle ammorbidire.

- 3 500 g di lasagne
500 g di provola
500 g di ricotta
500 g di pasta di grano duro

Preparazione della lasagna

Cuocete per qualche minuto in acqua bollente salata, con aggiunta di qualche goccia di olio, le sfoglie di lasagne. Man mano che saranno cotte sollevatele e mettetle ad asciugare su di un canovaccio pulito.

Aggiungere in un ruoto un mestolo di ragù e un primo strato di pasta.

Aggiungere uno strato di ricotta, polpettine, provola tagliata a pezzetti e se lo si preferisce, qualche pezzetto di salsiccia.

Aggiungere abbondante ragù e tanto Parmigiano e ricoprire con un secondo strato di pasta.

Proseguire con due o tre strati seguendo lo stesso procedimento.

Sullo strato finale aggiungere ancora ragù e Parmigiano.

Infornare a 180 °C per circa 45-50 minuti, finché non compare una crosticina in superficie.

Impiattamento — Tagliare quadrati di lasagna e servirli caldi.

Vino — Nero d'Avola, Montepulciano d'Abruzzo, Lambrusco, ma anche un buon Piedirosso.

4.12 Timpano di maccheroni alla Nobile

Timpano o timballo? Meglio in napoletano!

di Loredana Mariniello

Dal vocabolario Treccani si legge la definizione della parola italiana ‘timballo’ come derivante dal francese *timbale*, che precedentemente era *tamballe* (incrociato con *cymbale*, «cembalo»), a sua volta alterazione (per accostamento a *tambour*, «tamburo») dello spagnolo *atabal*, voce di origine araba, da cui la forma italiana antica *taballo* per lo strumento a percussione.

Infatti, mentre per i più, la parola ‘timballo’ è associata ad un tipo particolare di pietanza, ovvero, uno sformato di pasta o di riso avvolto, ma non sempre, da una crosta di pasta, in realtà indica anche uno strumento musicale membranofono a percussione primitivo, citato nientemeno che nei versi di Leopardi e di Carducci. Un terzo significato moderno riferisce questa parola ad un particolare recipiente in cui preparare tali sformati a forma emisferica con bordi molto alti. In napoletano si parla di *timpano* per indicare la pietanza fatta di maccheroni imbottiti, poi ricotti in forno, ma rigorosamente in uno stampo alto almeno 9 cm, come riporta Jeanne Carole Francesconi in “La cucina napoletana” (Netwon & Compton Editori), che per me è come la Bibbia.

La ricetta che ripropongo ha origini antiche e viene chiamata *Timballo (o Timpano) di Maccheroni alla Nobile*. Perché la sfoglia che contiene la pasta (mezzani lunghi o perciatelli, in napoletano *perciatielle* da *pertusiare*, ovvero attraversare una superficie perforando con uno strumento) si chiami così, neanche la Francesconi lo sa(peva). Ha origini che risalgono a Vincenzo Corrado, autore del famoso “Il Cuoco galante” pubblicato nel 1773 a Napoli dove si trasferì, divenne famoso e morì all’età di 100 anni — mi viene in mente il detto “A tavola non si invecchia”!

Corrado non ne dà mai la ricetta, né la fornisce Ippolito Cavalcanti, duca di Buonvicino (1787-1859), diretto discendente del più famoso Guido, componente dei cosiddetti “Eletti di Napoli” che, fra i numerosi impegni, si diletta di cucina e fu autore del ricettario “Cucina Teorica-pratica” edito da Marotta e arricchito, nell’edizione del 1837, dall’appendice dal titolo *Cusina casarinola co la lengua napolitana*. Io mi son fatta l’idea che si chiami Nobile per la ricchezza dei suoi ingredienti, ovvero quattro diversi tipi di formaggio, e uova.

Qui propongo una versione leggermente modificata per un’esecuzione più veloce che non sacrifica la bontà. La prima volta che l’ho preparata è stato in occasione di un pranzo di lavoro

con ospiti colleghi messicani che la gradirono molto (i messicani sono ghiotti di formaggio) e chiedendomi la ricetta si sentirono dire: “non avete gli ingredienti in Messico, quindi a che pro darvela?”



Figura 87 — Timpano di maccheroni alla Nobile.

Timpano di maccheroni alla Nobile

6–8 porzioni

- 1 400 g mezzani
250 g panna da cucina
80 g Parmigiano

Preparazione dei maccheroni

Utilizzare la pasta nel suo formato intero, non spezzarla.

Cuocere la pasta a metà cottura o comunque molto al dente.

Unire un po' di panna e il Parmigiano e lasciarla ben raffreddare.

- 2 500 g funghi freschi

I funghi

Cuocere i funghi in padella, con olio e aglio e metterli da parte.

- 3 300 g Parmigiano
100 g provolone piccante
100 g formaggio svizzero
100 g provoloncini affumicati
3 uova
Pepe q.b.
Farina q.b.

Pasta Nobile ai 4 formaggi

Grattugiare i 4 formaggi ad uno ad uno.

Unire i formaggi, le uova e il pepe e con un robot da cucina ottenere una pasta, la *Pasta Nobile*.

La pasta deve avere una consistenza che la renda manipolabile ancorché morbida, quindi può essere necessario aggiungere farina che avrete a disposizione.

Spianare la Pasta Nobile e renderla piuttosto sottile.

Ungere una pirofila di vetro da 22 cm di diametro e 12 cm di altezza e foderarla con la Pasta Nobile, lasciandone da parte quello che servirà per lo strato superiore del timpano.

- 4 ½ cipolla media tritata
50 g burro
Sale e pepe q.b.

I maccheroni in salsa di funghi

Con il burro soffriggere la cipolla, unire il resto della panna, i funghi, il pepe e sale. Far raffreddare la salsa così ottenuta.

Unire i maccheroni alla salsa.

- 5 150 g fiordilatte
100 g prosciutto crudo tritato

Chiusura del timpano e infornamento

Riempire di maccheroni la pirofila, precedentemente foderata. Aggiungere pezzetti di fiordilatte ed eventualmente il prosciutto tritato.

Chiudere il timpano con il resto della Pasta Nobile serrando bene i bordi.

Infornare a fuoco medio, usando un foglio di alluminio a guisa di coperchio.

Sfornare quando l'involucro di formaggi sarà diventato biondo su tutti i lati.

Fare riposare per 7–8 minuti.

Impiattamento — Servire caldo.

Vino — La complessità del timpano ben supporta la territoriale corposità di un Taurasi.

4.13 Timballo del Gattopardo

Gemellaggi culinari nel Regno delle due Sicilie

di Maria Carmela Agodi

Il timballo del Gattopardo era tra i piatti che, in qualche occasione speciale, nonna preparava per noi, che eravamo spesso a pranzo da lei la domenica, nella casa paterna di Ortigia, a Siracusa.

La cucina di nonna era di base quella di Artusi, con una predilezione per i piatti della tradizione ferrarese, terra di origine del nonno. Ma le ricette più particolari erano quelle che raccoglieva in un'agenda di casa. Era lì che trascriveva con la sua speciale calligrafia quelle che si scambiavano tra amiche, dettandosele al telefono, dopo che incidentalmente erano state citate nel racconto di un pranzo di famiglia o, come spesso capitava per i dolci, provati accompagnandoli a due chiacchiere pomeridiane e a una tazza di caffè o di tè. Le ricette dell'agenda di casa erano tutte radicate in quella cultura “del mangiar siracusano” di cui testimoniano gli itinerari gastronomici (e archeologici) di Antonino Uccello, inestricabilmente impastate di racconti e di aneddoti, di quel gusto ironico della vita, che “ci salva dalle malinconie umane”. Anzi, in quella raccolta di ricette, poi pubblicata dall'Ente provinciale per il turismo di Siracusa, alcune sono proprio scritte di propria mano da certe protagoniste di quei pomeriggi. Non c'è, in quel volumetto, la ricetta del timballo del Gattopardo che, invece, aveva un posto di riguardo nel libro di casa della nonna: ricetta di tradizione sì, ma che, più che alla cucina del territorio siracusano, rinvia al lascito del Regno delle due Sicilie.

Timballi, timpani e pasticci — di cui una selezione ben curata si trova nel recente volumetto di Flavia Pantaleo per Bonanno — sono infatti, sulle tavole siciliane come in quelle napoletane, un'eredità della cucina settecentesca che arriva dalla Francia nel Regno delle due Sicilie, grazie a Maria Carolina, figlia di Maria Teresa d'Austria e sorella di Maria Antonietta, con cui gareggia nel dare sfarzo e splendore alla propria Corte. La sua intenzione è di trasformare i napoletani, quei *mangiatori di maccheroni* dai gusti per lei troppo simili a quelli del popolo, in raffinati degustatori di pietanze elaborate. È per questo che manda i suoi cuochi a Parigi a studiare le specialità della cucina di corte francese e che dalla Francia li fa rientrare solo dopo che avranno imparato arielaborare, adattandole agli ingredienti del territorio, le delizie che incantano e stupiscono i commensali della sorella. Così, i pasticci di carni e cacciagione francesi daranno l'idea scenica e

l'impronta gastronomica a quelli che diventeranno i timpani e timballi di pasta e maccheroni. Più avanti, anche il riso diventerà un ingrediente dei timballi, sino alla sua celebrazione massima nel sartù.

È da allora che nelle famiglie aristocratiche prima, e poi anche in quelle borghesi, diventa consuetudine assumere un Monsù, un cuoco di scuola francese. Si diffonde non solo un nuovo modo di mangiare, ma anche di concepire il rito della commensalità: godimento non solo per il palato, ma anche per la vista. La tavola apparecchiata e imbandita diventa scenografia e spettacolo.

A codificare queste nuove tendenze fu in seguito, nell'Ottocento, Ippolito Cavalcanti, duca di Bonvicino, discendente di quel Guido Cavalcanti, poeta del dolce stil novo, ricordato da Dante nei suoi celebri versi: "Guido i' vorrei, che tu e Lapo ed io ...". Il libro del Cavalcanti diventerà la Bibbia della cucina napoletana e di tutto il Regno delle due Sicilie.

Nel romanzo *Il Gattopardo*, di Giuseppe Tomasi di Lampedusa, il timballo diventa protagonista in uno dei momenti centrali della narrazione: quello in cui per la prima volta irrompe sulla scena, in tutta la sua bellezza, Angelica. Il rapimento dei sensi, provocato da quell'apparizione in Tancredi e nello zio che ne è testimone, si fonde, in un'atmosfera resa magica dalla luce soffusa dei candelieri d'argento, con quello prodotto dai profumi che si sprigionano dalla crosta del timballo, quando al padrone di casa toccherà tagliare la prima fetta. "L'oro brunito dell'involucro, la fragranza di zucchero e di cannella che ne emanava, non era che il preludio della sensazione di delizia che si sprigionava dall'interno quando il coltello squarciava la crosta: ne erompeva dapprima un fumo carico di aromi e si scorgevano poi i fegatini di pollo, le ovette dure, le sfilettature di prosciutto, di pollo e di tartufi nella massa untuosa, caldissima dei maccheroni corti, cui l'estratto di carne conferiva un prezioso color camoscio".

In una versione più adatta al gusto contemporaneo, con le mie sorelle lo abbiamo fatto diventare protagonista della tavola di Natale, che ci vede riunite insieme con le nostre famiglie intorno a una tradizione che si tramanda e si rinnova di anno in anno.

Timballo del Gattopardo

6 porzioni

- 1 400 g di farina
200 g di zucchero
200 g di burro
4 tuorli d'uovo
Sale
Cannella

Preparazione della pasta frolla

Preparare la pasta frolla impastando tutti gli ingredienti in modo da ottenere un composto omogeneo. Usare burro a temperatura ambiente e un pizzico di cannella.

Lasciar riposare la pasta frolla per circa un'ora, in frigorifero, avvolta nella pellicola trasparente.

- 2 4 cucchiaini di farina
4 tuorli
1 cucchiaino di zucchero
½ l di latte
Sale
Cannella

Preparazione della crema pasticcera

Per ottenere la crema pasticcera iniziare a montare i tuorli con lo zucchero, incorporando la farina, un pizzico di sale e un pizzico di cannella.

A fuoco basso, stemperare con il latte, versato a poco a poco.

- 3 500 g di maccheroncini
 200 g di carne di vitello
 macinata
 200 g di prosciutto cotto
 120 g di pisellini lessati
 100 g di salsiccia
 3 uova sode
 1 tartufo nero
 Sugo di carne
 Estratto e un buon sugo di
 pomodoro
 Parmigiano grattugiato
 Burro, sale e pepe q.b.

Preparazione del ripieno

In alternativa alla carne di vitello macinata si può usare ½ pollo lessato e tritato, secondo la versione ottocentesca di questa ricetta, in cui compaiono anche i fegatini di pollo.

Far insaporire in un po' di burro la carne tritata e il prosciutto rimasti, aggiungere qualche cucchiata di sugo di carne e far cuocere ancora per qualche minuto in modo da far amalgamare tutti gli ingredienti.

Lessare i maccheroncini molto al dente, scolarli e condirli con il sugo di carne, l'estratto e il sugo di pomodoro e abbondante Parmigiano. Farli raffreddare, prima di comporre il timballo.

Secondo la ricetta originaria si usava il pecorino siciliano al posto del Parmigiano, ancora sconosciuto alle nostre mense a metà dell'Ottocento.

Preparare delle polpettine con la carne macinata, 1 uovo, 100 g di prosciutto a listerelle, 2 cucchiari di formaggio grattugiato, prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Friggerle in abbondante olio d'oliva e tenerle da parte.

4

Composizione del timballo

Imburrare una tortiera e ricoprire il fondo e i bordi con un terzo della pasta frolla che avrete steso sottile di circa $\frac{1}{2}$ cm. Deve sporgere un po' dai bordi in modo da poter chiudere con facilità il timballo con la restante pasta.

Versare nell'involucro metà dei maccheroncini, la carne tritata e il prosciutto, le uova sode a spicchi, il formaggio grattugiato, il tartufo nero a lamelle, e ricoprire con il resto dei maccheroni a cui si darà una forma leggermente a cupola sulla quale versare, in uno strato leggero, la crema pasticcera.

Spennellare infine la superficie con l'uovo sbattuto e far cuocere per circa 45 minuti in forno a 160 °C. Lasciar riposare il timballo per 5 minuti e, quindi, servire.

Vini — Un corposo Grillo affinato dapprima in botti di rovere, quindi in bottiglia.



Figura 88 – Timballo del Gattopardo impiattato.



Figura 89 – Il timballo del Gattopardo appena sfornato.

4.14 Pizza di candele della nonna

Il mio piatto della tradizione pasquale

di Gerardo Carpentieri

La preparazione di questo piatto tradizionale è un'usanza familiare che si ripete, ormai da decenni, durante il periodo pasquale, per la precisione di Sabato Santo, ma anche in occasione di qualche scampagnata primaverile. Tutta la famiglia si adopera per la sua preparazione, dall'accensione del forno a legna in giardino all'allestimento dei singoli ingredienti, fino all'impiattamento finale.

Il momento più bello è quando vengono uniti e amalgamati tutti gli ingredienti nella grande pentola, prima di essere inseriti nel tegame per la cottura finale in forno.

Il primo ricordo da bambino è quello della nonna materna Angiola che, barricata in cucina, preparava per tutti i figli e le loro famiglie una quantità industriale di pizze di candele per il Sabato Santo e la scampagnata di Pasquetta. La nonna era molto scrupolosa nella scelta degli ingredienti, che dovevano essere tutti freschi e forniti da persone di fiducia.



Figura 90 — Pizza di candele della nonna.

Pizza di candele della nonna

4-5 porzioni

Per la preparazione della pizza di candele della nonna, si inizia dalla teglia in alluminio, alta almeno 18 cm e ben larga. Le quantità di seguito riportate sono per quattro persone di buona forchetta.

- 1 1 cucchiaino di sugna

Preparazione della teglia

Ungere abbondantemente di sugna i bordi e fondo della teglia.

- 2 150 g di salame
100 g di Parmigiano Reggiano
stagionato

Preparazione del condimento - prima parte

Tagliare e sbriciolare il salame, preferendone un tipo stagionato, possibilmente paesano.

Grattugiare il Parmigiano.

- 3 10 uova

Preparazione del condimento - seconda parte

Sbattere energicamente le uova intere.

- 4 1,5 kg di candele lunghe di
Gragnano

Cottura della pasta

Mettere sul fuoco una pentola molto grande, sia in altezza che in larghezza.

Quando l'acqua è arrivata a temperatura si calano le candele lunghe.

Con il coperchio bisogna premere sulla pasta per evitare che le candele si rompano, finché queste ultime si ammorbidiscono ed entrano tutte nell'acqua.

La cottura della pasta deve essere al dente, in quanto proseguirà successivamente in forno una volta condita e messa nella teglia.

5 1 cucchiaino di sugna

Condimento

Scolare la pasta e rimettere nella pentola.

Aggiungere le uova sbattute, il salame, il formaggio, il pepe, il sale e per chiudere un bel cucchiaino di sugna (la nonna invece del cucchiaino di legno usava le mani, perché sosteneva che gli ingredienti si amalgamavano meglio).

6

Cottura

Infornare la teglia per circa 20 minuti ad una temperatura di 180 °C ricoprendo con carta alluminio, preferibilmente in forno a legna.

Dopo 10 minuti, si può togliere la copertura in carta alluminio.

Proseguire la cottura fin quando le candele superiori non sono ben croccanti.

Impiattamento — Dopo la cottura, far riposare per 5-10 minuti; tagliare a fette e servire ben caldo. Può essere consumato anche a temperatura ambiente, in occasione di una scampagnata.

Vino — A piacere, con una preferenza per Aglianico del Taburno.

4.15 Riso e fagioli

Anche i genetisti... mangiano fagioli

di Luigi Lania

Negli anni '80 del secolo scorso nasce la Genetica alla Federico II. Si lavorava a via Mezzocannone 16 e a pranzo si andava quasi sempre in tre posti: 1) *Scaturchio*, che aveva una piccola stanzetta nel retro, caro per studenti ma molto apprezzato da Pablo Amati. Come non ricordare i mitici 'ministeriali' o la pastiera. 2) *La Cantinella*, economica cantina ad angolo tra Piazzetta Nilo e Vico Donnaromita. Venivano sempre con noi (Amati, Guerrini, La Malva, La Mantia, Boncinelli, e altri) gli studenti, con un ricordo particolare per il caro e compianto Enzo De Simone. Il piatto caratteristico a *La Cantinella* era un bollente riso e fagioli (vedi la mia ricetta). 3) Infine, c'era *Vini e Cucina* di fronte a *L'Orientale*; lì un *must* napoletano erano le cotiche al sugo, amatissimo da Amati che di origine argentina era un esperto di carne, e riceveva ogni mese carni dalla madrepatria, e con lui ho imparato cos'è la carne. Un ricordo: Pablo suggeriva di iniettare una siringata di cognac nel cosciotto di agnello prima di cucinarlo.

I pranzi erano il momento più costruttivo che si potesse immaginare. Lì, insieme agli studenti si parlava di politica, di scienza e si ascoltava, si discuteva di tutto. Inoltre, cosa fondamentale, si trasmetteva ai più giovani la passione per la ricerca. La tavola è conviviale, a pranzo si instaurava un rapporto epidermico tra docenti e studenti, il naturale riserbo veniva meno.

Come non ricordare nel 1982 il primo EMBO Course in Ingegneria Genetica in Italia, che organizzammo, con Roberto Di Lauro, a via Mezzocannone. Ovviamente organizzammo il pranzo finale con tutti i partecipanti a *La Campagnola* e il piatto di riso e fagioli la fece da padrone. Infine, non potrò mai dimenticare che a *La Cantinella*, davanti ad un bollente piatto di riso e fagioli Amati, che stava per trasferirsi a Roma, disse a me e a Boncinelli che a breve sarebbe partito alla Federico II il primo corso di Dottorato in Genetica, e che noi due saremmo stati i primi tutors. Erano stati selezionati Antonio Pannuti (ora negli USA) e Antonio Simeone, ora Direttore dell'Istituto di Genetica e Biofisica del CNR.

La Genetica alla Federico II era nata, davanti ad un piatto di riso e fagioli.



Figura 91 — Riso e fagioli.

Riso e fagioli

4-6 porzioni

Riso e fagioli è un primo piatto povero, saporito e dal gusto unico. Una ricetta semplice, tradizionale e tipica della Campania.

- 1 400 g fagioli cannellini
secchi

Preparazione dei fagioli

La sera precedente si mettono a bagno i fagioli bianchi tondini (cannellini) in acqua.

- 2 2 cucchiaini olio extravergine
d'oliva
1 spicchio d'aglio grande
cotenna di maiale
(facoltativa)
Pelati/passata pomodoro o
pomodorini interi
Prezzemolo
400 g di riso per risotti
(proporzione riso/fagioli 1:1)

Base del piatto

Il giorno dopo, in una pentola alta, far imbiondire l'aglio nell'olio, e se volete un po' di sedano.

Dopodiché aggiungere qualche pomodoro (o pomodorini) facendoli appena scottare, a scelta (non obbligatorio) unire la cotenna di maiale tagliata a pezzotti e lasciar insaporire.

Aggiungere quindi i cannellini che sono stati precedentemente *'ammollati'*.

Salare e coprire di acqua lasciando cuocere.

Quando l'acqua di cottura sarà più o meno dimezzata versare il riso.

Tenere sempre d'occhio il livello del liquido in pentola, se dovesse asciugarsi troppo unire acqua calda.

3

Completamento della cottura

Il risultato finale dovrà essere un piatto molto cremoso e soprattutto non brodoso.

Importante girare frequentemente perché attacchi facilmente sul fondo, per circa 30' fino a quando si ottiene una *mappazza azzeccata* quasi asciutta.

Impiattamento — Riso e fagioli si serve caldissimo, con aggiunta, a piacere, di un po' di prezzemolo. Un *must* per il giorno dopo, quello che è rimasto, si passa in padella per farlo *arruscare* per bene. Provare per credere!

Vino — Data l'origine, il piatto si accompagna con bel vino rosso senza etichetta, quello del *cafone* con tappo a vite o di plastica.



Figura 92 — Vino rosso *cafone*.

4.16 Pasta e ceci di Cicerale

Un piatto della tradizione

di Paolo Grieco

Cicerale è un borgo d'origine medioevale che domina il corso del fiume Alento e che deve tutta la sua storia al signor legume “il cece” da cui trae il proprio nome. Tant'è vero che il motto “Terra quae cicera aliit”, ossia terra che nutre i ceci, campeggia nello stemma di questo paese cilentano.

Mia nonna, originaria di questo luogo, mi ha sempre parlato di questo importante legume e di quanto fosse stato importante nei periodi di difficoltà economica poiché costituiva un'alternativa preziosa alla carne quando quest'ultima risultava rara. Se poi si considera che la coltivazione dei ceci non necessita di acqua e che il legume cresce nelle condizioni pedoclimatiche più difficili, ecco spiegato perché essi rimangono legati alle tradizioni agricole e alimentari del Sud Italia, in un passato non molto lontano in cui si alternavano comunemente al grano e agli altri cereali, apportando alla dieta dei contadini un'alta percentuale di proteine. E grazie al loro elevato potere nutrizionale sono noti anche come la ‘carne dei poveri’.

I ceci di Cicerale oltre ad essere nutritivi, poiché sono ricchi di vitamine C e B, lipidi, sali minerali e potassio, presentano anche una buona azione diuretica. La caratteristica di questo cece è la sua dimensione piccola e la sua colorazione leggermente più scura dei ceci normali, inoltre hanno una ridottissima umidità per cui rendono molto in cottura. Non è raro trovare tra i semi qualche cece colorato di nero. Ricordo che da piccolo, con fratelli e cugini, si giocava a chi trovava per primo un cece nero nel piatto!

Sebbene la classica accoppiata del cece di Cicerale sia con le lagane, pasta molto simile alle tagliatelle ma di forma irregolare, esso è molto versatile in cucina, poiché oltre alle zuppe, si abbina bene a varie tipologie di pesce, tra cui polpi e gamberi. In Puglia è famosa la pasta con ceci e vongole.

Nella ricetta riportata qui suggerisco di utilizzare semplicemente la pasta mista, a dimostrazione che l'attore principale è il legume e che esso si abbina facilmente a molte tipologie di pasta.



Figura 93 — Pasta e ceci di Cicerale.

Pasta mista ceci Cicerale

4 porzioni

- | | |
|--|--|
| <p>1 300 g di ceci secchi di Cicerale
1 cc di bicarbonato di sodio
1 rametto di rosmarino o alloro
1 spicchio di aglio</p> | <p><i>Preparazione dei ceci</i></p> <p>Mettere in ammollo la sera precedente i ceci in abbondante acqua e bicarbonato di sodio.</p> <p>Al mattino, dopo aver scolato e sciacquato i ceci, cuocerli in acqua salata con un rametto di rosmarino oppure alloro, ed uno spicchio di aglio per almeno 2 ore.</p> |
| <p>2 4 cc di olio extravergine d'oliva
60 g guanciale di Norcia
Peperoncino q.b.
1 rametto di rosmarino</p> | <p><i>Preparazione del Guanciale</i></p> <p>Soffriggete nell'olio EVO il guanciale di Norcia tagliato a listarelle con rosmarino e, a gradimento, del peperoncino, finché il grasso del guanciale non diventa trasparente.</p> |
| <p>3 240 g di pasta mista</p> | <p><i>Preparazione della pasta</i></p> <p>Aggiungere ai ceci con la propria acqua di cottura (eliminando l'aglio) il Guanciale con l'olio.</p> <p>Al raggiungimento della desiderata consistenza, calare la pasta e lasciare cuocere fino a cottura della pasta (aggiungendo acqua, se serve).</p> |
| <p>4 60 g pecorino grattugiato
4 rametti di rosmarino</p> | <p><i>Completamento della preparazione</i></p> <p>A fuoco spento, mantecare con metà del pecorino grattugiato e usare la restante metà per l'impiattamento.</p> |

Impiattamento — Ad ogni piatto di pasta e ceci aggiungere, a piacere, una spolverata di Pecorino e un rametto di Rosmarino.

Vino — Un Valpolicella classico è il vino ideale per questo piatto.



Figura 94 — I ceci di Cicerale, sempre presenti nella mia dispensa.

4.17 Risotto al prosecco e melagrana con cialdine di Parmigiano Reggiano

Energia vitale e convivialità

di Daniela Terracciano

Una leggenda narra che il melograno fu un prodigio di madre Natura e anche solo a guardarne i frutti si assorbe una bella carica di energia vitale. Sin da piccola ho sempre guardato con ammirazione la melagrana pendente dagli alberi degli incantevoli luoghi del Cilento dove trascorrevi le vacanze: il frutto succoso e tondeggianti, resistente al clima arido estivo, che prospera tra il verde brillante della vegetazione e il blu cobalto del mare.

Ai tempi dell'Università ho mosso i primi passi in cucina e per le cene con gli amici cercavo un piatto che includesse questo frutto e fosse in grado di unire odori, colori e sapori diversi per appagare i cinque sensi e creare una accogliente atmosfera di convivialità. Mi convinsi ancora di più a trovare un piatto che integrasse la melagrana leggendo che secondo Federico II questo frutto era il simbolo della popolazione: ogni chicco infatti è diverso dall'altro, ma tutti insieme contribuiscono a creare un insieme gustoso e saporito.

Una cena di Capodanno fu l'occasione per sperimentare la ricetta che avevo trovato: risotto al prosecco e melagrana. Ricordo ancora quella serata tra amici: non so se fu anche merito del piatto colorato ed elegante o dei chicchi che, come si sa, portano fortuna, ma tre delle quattro coppie presenti a quella cena sono rimaste unite nel tempo e quando devono risolvere qualche conflitto mi chiamano, chiedendo: "Ci prepareresti il solito risotto?"



Figura 95 — Risotto prosecco e melagrana.

Risotto prosecco e melagrana

4 porzioni

- 1 320 g di riso carnaroli
- 3 bicchieri di prosecco
- 1 melagrana
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 1 l di brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 20 g di burro

Preparazione del risotto

Preparare il brodo vegetale. Portare ad ebollizione dell'acqua ed aggiungere una cipolla, una carota, una costa di sedano e una foglia di alloro. Aggiustare di sale e pepe.

Sgranare la melagrana e conservare i chicchi in una ciotola.

Pulire la cipolla e tritare finemente. In una pentola versare due cucchiaini d'olio extra vergine di oliva e fare imbiondire la cipolla a fiamma bassa.

Aggiungere il riso e far tostare.

Versare due bicchieri di prosecco e far sfumare, mescolando bene.

Quando sarà quasi evaporato, aggiungere due mestoli di brodo. Ripetere questo passaggio più volte durante la cottura.

Al termine aggiungere ancora un bicchiere di prosecco e infine il Parmigiano Reggiano grattugiato e una noce di burro, mescolare e far mantecare per qualche minuto.

Se si vuole un sapore più deciso, si può aggiungere verso fine cottura anche il succo di melagrana.

- 2 240 g di Parmigiano
Reggiano DOP

Preparazione delle cialdine

Posizionare su un foglio di carta da forno il Parmigiano distribuendolo con un cucchiaino.

Con il dorso stendere il formaggio per formare tanti piccoli cerchi.

Infornare a 180 °C per 5 minuti o fino a quando i bordi delle cialdine assumeranno un colore ambrato.

Impiattamento — Adagiare il risotto al centro del piatto e decorare con i chicchi della melagrana e le cialdine di Parmigiano.

Vino — Delle bollicine o un bianco, purché eleganti nel sapore e delicati nel profumo.

Figura 96 — Melograno in un giardino casalingo.



La predilezione per la cultura gastronomica araba spinse Federico II, tra l'altro, a valorizzare nella cucina del suo tempo l'*aschipecia*, oggi nota come scapece, ossia la tecnica di conservazione dei cibi sotto aceto, che tipicamente prevede prima la frittura, quindi la marinatura del cibo. È il caso delle zucchine alla scapece, un classico della cucina partenopea, adattato a questa semplice tecnica di marinatura. Ovviamente le zucchine non erano disponibili, a corte dell'Imperatore, essendo state importate in Europa solo dopo la scoperta dell'America. I numerosi riferimenti alla cultura araba, non solo gastronomica, resero gli atteggiamenti dell'Imperatore poco graditi al mondo ecclesiastico; il periodo storico fu così caratterizzato da un susseguirsi di conflitti e riappacificazioni tra il sovrano e i papi della sua epoca. Il dualismo della complessa personalità dell'Imperatore non sfuggì a Dante che, pur apprezzando la visione culturalmente ampia di Federico II, pose il sovrano nell'Inferno, tra gli epicurei. Migliori collocazioni furono invece riservate da Dante a Manfredi, figlio di Federico che, grazie al suo pentimento prima della morte sul campo di battaglia di Benevento, trovò posto nel Purgatorio, e a Costanza, madre dell'Imperatore, che guadagnò il Paradiso.



Figura 97 – Una preparazione di zucchine con marinatura alla scapece. Foto di Nicola Zambrano.

Capitolo 5

Secondi piatti di mare

5.1 Parmigiana scomposta di baccalà

La gioia del ricomporre infinite combinazioni di sapori

di Nicola Zambrano

La consistenza, i profumi e i sapori di una parmigiana si mescolano in una gustosissima ed ineludibile combinazione, che rende improponibile la possibilità di concentrarsi su di un singolo sapore, o di isolarvi una sottorappresentazione di ingredienti; da qui, lo *sfizio* della parmigiana scomposta, che lascia immaginare il piacere di infinite combinazioni realizzabili, durante la degustazione. La parmigiana che vi presento è un piatto su imprecisata commissione della mia famiglia, per il cenone del mesto Natale 2020. In assenza di riferimenti ed indicazioni, decido di improvvisare una ricetta a base di baccalà, un ingrediente che non può mancare nel menù della tradizione napoletana della Vigilia. Mi armo di coltelli per ricavare dei pezzi puliti del *mussillo* da cuocere con delicatezza, e di passaverdure per preparare un sugo di pomodorini vesuviani del *piennolo*! Decido poi di preparare una crema di Parmigiano, armandomi di pazienza e di un bagnomaria artigianale, e già penso al tocco colorato dell'uovo disidratato, custodito da un bel po', perché ... potrebbe sempre servire!

Nell'impiattare, centro il capiente piatto con un disco spesso di base rossa, e dispongo, a lambire il sugo, quel bel pezzo di baccalà — sembrerebbe un'offesa — pazientemente rifinito! Concedo poi al richiamo dell'amalgamata trama delle parmigiane tradizionali, dei tocchi di crema di Parmigiano e del tuorlo grattugiato.

A tavola, lo schiocco del primo pezzetto di baccalà tuffato sui pomodorini ne anticipa la morbida ventata, che lascia apprezzare, già all'olfatto, la nota acidula del piennolo: ho fatto bene ad attenuarla con la cipolla, riflettevo! La stratificata consistenza del baccalà mi convince, anticipandomi la gioia di urtare la sapida crema di Parmigiano, sostenuta dal vivace tuorlo essiccato. Ogni boccone è diverso dal precedente, pensavo, e lo renderò diverso dal successivo, accompagnandolo con un sorso morbido e minerale di un Aglianico del Vulture, il primo rosso di cui mi sono innamorato.

E così, boccone dopo boccone, trascorriamo un frammento di un mesto Natale. Non siamo riusciti a riunirci tutti, come sempre era avvenuto prima. Nostra figlia, a contrastare il nemico invisibile in un lontano Pronto Soccorso; nostro figlio, con noi, forse per la prima volta ha mangiato,

e gradito, il baccalà. Oddio, ci ho mancato qualcosa ... la prossima volta vi tufferò dei croccanti dadini di pane raffermo!



Figura 98 – Parmigiana scomposta di baccalà.

Parmigiana scomposta di baccalà

4 porzioni

L'ingrediente principale è il baccalà idratato. Preferire pezzi spessi del filetto, ma va bene con qualsiasi taglio, da deliscare con accuratezza.

- 1 1 tuorlo d'uovo
100 g di sale fino non iodato
100 g di zucchero

Tuorlo essiccato

Il tuorlo essiccato va preparato con almeno una settimana di anticipo.

Preparare un miscuglio di sale fino e di zucchero, mescolare bene.

Adagiare delicatamente un tuorlo d'uovo su di uno strato di zucchero e sale, in una ciotola.

Ricoprire per intero il tuorlo con il rimanente miscuglio.

Lasciare in frigo per 3 giorni.

Rimuovere il miscuglio di sale e zucchero e prepararne del nuovo, in cui riporre il tuorlo parzialmente disidratato per almeno 4-7 giorni ancora.

Trascorso questo periodo, rimuovere il tuorlo, spazzolarlo delicatamente e conservarlo in frigorifero, chiuso in una bustina ermetica con del sale.

Grattugiarlo dopo aver rimosso l'eccesso di sale, tenendo il tuorlo con un fazzolettino di carta.

- 2 500 g di pomodorini del
piennolo
1 cipolla media
1 patata media lessata
Basilico q.b.
Sale q.b.
Olio q.b.

Base del piatto

Sbollentare i pomodorini per 30 secondi circa ed estrarre il succo con il passaverdure.

Soffriggere il passato in olio caldo con la cipolla tritata, appena imbiondita.

Aggiungere la patata già lessata e sminuzzata, due foglie di basilico e un pizzico di sale.

Cuocere per 30 minuti circa, quindi frullare il tutto. Regolare di sale.

- 3 110 g di Parmigiano Reggiano
1 bicch. di latte

Crema di Parmigiano Reggiano

Riscaldare a bagnomaria il latte, lasciandone un po' da parte.

Aggiungervi il Parmigiano tagliato sottilmente.

Mescolare con un cucchiaino, con assiduità e pazienza, fino ad aver completamente sciolto il formaggio.

- 4 1 kg di baccalà

Baccalà idratato

Idratare il baccalà con largo anticipo, o acquistarlo già idratato, e deliscarlo. Cuocerlo a vapore per 15–30 minuti, a seconda dello spessore, appoggiandolo su un colapasta o su un setaccio in una pentola con un fondo d'acqua portata ad ebollizione; coprire con un coperchio per la circolazione del vapore.

Impiattamento — Adagiare il baccalà sul fondo di pomodorini. Aggiungere, a gocce, la crema di Parmigiano. Grattugiare il tuorlo sulla portata. Per la decorazione, aggiungere una fogliolina di basilico e un pomodorino (rigorosamente del piennolo vesuviano) tagliato in quattro.

Vino — Aglianico del Vulture; volendo preferire abbinamenti territoriali, Lacryma Christi rosso del Vesuvio o Catalanesca del Monte Somma.

5.2 Baccalà e peperoni cruschi

Una prelibatezza dalla terra dei castelli federiciani

di Gianluca Imbriani

Come tutti gli studenti fuori-sede ero uso portare alla mia residenza napoletana generi alimentari dalla mia Potenza. All'inizio erano pietanze cucinate da mia madre e con il tempo cominciai a portare materie prime pronte per essere cucinate da me. Ho conquistato l'*affetto* di molti colleghi, grazie alla possibilità di assaggiare queste prelibatezze. Portavo pasta al forno, pizze rustiche e salami, provoloni, soppressate, aglianico (quello vero del Vulture) e qualche volta il peperone crusco. All'epoca nessuno lo conosceva in città ed era divertente vedere l'espressione degli amici che facevano il primo assaggio del peperone crusco fritto nell'olio d'oliva.

Con la riscoperta di Matera questo piccolo segreto lucano è stato scoperto da molte persone e la treccia di peperoni lasciati a seccare sul balcone di casa è diventata una cosa riconosciuta da molti.

Ci sono molti modi di mangiarlo, con gli strascinati e il cacioricotta, con le patate, o anche da solo. Però l'accoppiamento migliore, almeno secondo me, è con il baccalà, fritto anche lui.

Fra le tante stranezze degli sviluppi culinari dell'appennino lucano c'è il fatto che il baccalà sia un ingrediente apprezzatissimo ed usatissimo. In alcuni paesi ci sono ristoranti che hanno sul menù solo piatti con baccalà, compresi i dolci. In questi ristoranti non si può non ordinare il baccalà con i cruschi.

Tutti nella terra dei castelli di Federico II hanno il proprio segreto per friggere i cruschi nel modo migliore e per farli rimanere croccanti al punto giusto. Anche io ho il mio piccolo segreto, al quale sono stato introdotto dalla mia sorella primogenita e che ora ho deciso di condividere, anche se temo che non sia poi un segreto ... così segreto!



Figura 99 — Baccalà e peperoni cruschi.

Baccalà e peperoni cruschi

4 porzioni

- 1 800 g di baccalà
 80 g di peperoni cruschi
 Olio extra vergine di oliva q.b.

Preparazione dei peperoni cruschi

Il baccalà e i peperoni cruschi vanno preparati separatamente.

Pulite i peperoni con un panno asciutto, eliminando i semini e il picciolo e divideteli in due parti in lunghezza.

Saltate in padella i peperoni in un filo di olio di oliva a fuoco dolce, facendo molta attenzione a non bruciarli.

Per fermare la cottura e conservare la croccantezza, da cui il nome crusco, poneteli in frigo appena tolti dalla padella.

2

Preparazione del baccalà

Spinate il baccalà, precedentemente dissalato, diviso in piccole porzioni e asciugato.

Infarinate i pezzetti con farina 00 e friggeteli in poco olio di semi preriscaldato a 180 °C.

Quando tutti i pezzi saranno ben dorati, scolateli su carta da cucina.

Impiattamento — Assemblate il baccalà e il peperone crusco in un piatto pronto per essere servito.

Vino — Rigorosamente Aglianico del Vulture.



Figura 100 — Baccalà e peperoni cruschi, dettagli della preparazione.

5.3 Baccalà cu 'a menesta frita

Un cibo povero ma ricco, per un tuffo nei ricordi della tradizione

di Raffaella Pero

Quando preparo questo piatto i miei ricordi vengono immediatamente dirottati alla mia infanzia, quando trascorrevo le festività natalizie coi nonni, parenti e cugini. E tutto era più bello. A dire il vero, è solo col trascorrere degli anni che ho imparato ad amarlo e apprezzarlo in tutte le sue sfaccettature. E adesso è per me un simbolo di vera unione e calda convivialità... non lo mangi con tutti, *'o baccalà cu 'a menesta frita*... ecco!

Rappresenta una tradizione della nostra terra che viene consumata tutto l'anno ma, sia alla Vigilia di Natale che a quella di Capodanno, il baccalà diventa un Re inoppugnabile che corre nelle tavole napoletane. Una lunga storia, che parte da molto lontano e viaggia indietro nel tempo fino a Federico II di Svevia che, amante del merluzzo salato, lo fece arrivare dai mari del nord Europa fin nel Regno delle due Sicilie e nell'Italia Meridionale. Fu importato per la prima volta nella penisola nel periodo delle Repubbliche Marinare grazie ai collegamenti dei nostri mercanti con i mercati del nord. A Napoli iniziò a diffondersi agli inizi del 1500. A quel tempo, il baccalà, era considerato un "cibo per poveri" e nella città partenopea se ne mangiava davvero tanto per le sue caratteristiche di scarsa deperibilità, costo modesto e abbondanti calorie. Inoltre, nel periodo della Controriforma, avendo la Chiesa proibito il consumo di carne nei giorni di precetto, si verificò un grande aumento della richiesta di pesce che fu soddisfatta con l'importazione di grosse quantità di baccalà.

A confermare la grande passione dei napoletani per il baccalà è stata scritta anche un'opera letteraria intitolata *Sua Maestà il baccalà* di cui è autore Antonio Parlato: un viaggio affascinante e pieno di sorprese del baccalà attraverso i secoli, che esalta tutto l'amore dello scrittore per la sua terra e per il pesce salato che viene d'oltremare.

La *menesta*, che egregiamente accompagna il baccalà fritto, è un tipo di verdura a larga diffusione meridionale, meglio conosciuta come *broccolo nero* del periodo natalizio. Verdura alta e tenera con foglie di media struttura, che terminano con infiorescenze di colore verde. La *menesta* si trova soltanto nel mese di dicembre ed è coltivata soprattutto nelle zone dell'agro campano. Anche qui però, questo tipo di verdura oggi si trova con difficoltà a causa del limitato periodo

di consumo. Per essere pronta a dicembre, la raccolta inizia nel mese precedente, quindi sono coltivati a partire dalla seconda metà del mese di luglio: il ciclo produttivo della *menesta*, infatti, dura circa 5 mesi. Pertanto, viene sostanzialmente autoprodotta negli orti di casa e soltanto una minima parte riesce a raggiungere i banchi dei mercati locali.



Figura 101 — Baccalà cu 'a menesta frita.

Baccalà cu 'a menesta frita

4 porzioni

-
- 1 1 kg di baccalà islandese
Farina q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
- Per il baccalà*
- Dissalate bene il baccalà 4-5 giorni prima della consumazione mettendolo a bagno e cambiando spesso l'acqua.
- Dividete il baccalà in pezzetti e, prima della frittura, asciugate bene con della carta assorbente o con uno strofinaccio pulito.
- Infarinate ogni pezzetto e friggete in olio extravergine d'oliva bollente fino a raggiungere la giusta doratura.
- Lasciate riposare su carta assorbente.
- 2 1 kg di broccoli neri
Olio extravergine d'oliva q.b.
1 spicchio di aglio
Peperoncino q.b.
Peperoni "papaccelle" q.b.
- A menesta frita*
- Friggete la *menesta* in olio extravergine d'oliva con peperoncino e aglio.
- Imbiondate l'aglio nell'olio e, con l'aggiunta di peperoncino a piacere, aggiungete le foglie e chiudete subito con il coperchio.
- Lasciate quindi la *menesta* coperta con il coperchio fino a che lo sfrigolio non sarà terminato.
- Togliete il coperchio, aggiustate di sale e fate cuocere i broccoli per 10-15 minuti in base alla durezza degli stessi.

Impiattamento — Adagiate i pezzi fritti di baccalà su un piatto di portata, aggiungete la *menesta* frita a ciuffi. Per la decorazione, potete utilizzare fettine di limone e *papaccelle* tagliate grossolanamente.

Vino — Abbinamenti territoriali: Coda di Volpe dell'Irpinia o Falanghina dei Campi Flegrei o ancora Greco di Tufo; a voi la scelta!



Figura 102 – Baccalà in filetti; un taglio noto, in Campania, come *mussillo*. Foto di Cristina Vano.

5.4 Alici fritte

Il piatto che non poteva mancare!

di Giuseppe Borzacchiello

ODE ALLA FRIGGITRICE
Compagna di cene e di cenoni
Friggi bene i capitoni
Senza schizzi qua e là
Friggi pure il baccalà
E se serve ai bambini
Friggi anche i bastoncini
Friggi friggi la mia acciuga
E la fame metti in fuga

L'alice, o acciuga, è una specie molto comune nel Mar Mediterraneo. Ha un corpo allungato che può raggiungere una lunghezza massima di 20 centimetri, e un colore vivace, con una striscia grigio chiara tra il dorso e il ventre.

È un piatto tipico della tradizione napoletana, molto diffuso anche per i prezzi contenuti della materia prima. È facile da preparare ed apprezzato anche dai bambini. Questa specie rientra a pieno titolo nella categoria del pesce azzurro, ricco di acidi grassi omega 3 ed è un componente importante della dieta mediterranea. È fortemente sconsigliato mangiare alici crude perché nelle carni del pesce potrebbe annidarsi un piccolo vermetto (*Anisakis*) che provoca forte malessere all'uomo. Dunque, è fondamentale la cottura o l'abbattimento a basse temperature.

Per la preparazione della pietanza si consiglia di acquistare alici di piccola taglia, che non hanno bisogno di essere spinate ma solo decapitate ed eviscerate. Le alici possono essere anche indorate e poi fritte. Ovvero, si passano prima nell'uovo e poi in padella. Per la cottura preferisco la friggitrice, che non solo tiene la cucina pulita, ma avendo un cestello che ruota inclinato evita al pesce di rimanere “a mollo” nell'olio bollente. In questo modo il fritto sarà asciutto e croccante. Secondo un famoso proverbio napoletano i più bravi riescono a friggere il pesce con l'acqua, ma i risultati poi sarebbero tutti da verificare!



Figura 103 – Alici fritte.

Alici fritte

4 porzioni

1 500 g di alici

Farina

Abbondante olio per frittura

Sale q.b.

Pepe nero a piacere

1 limone

Preparazione base

Pulite le alici eviscerandole, eliminando la testa e, se di taglia grande, la spina. Se le alici sono piccole generalmente la spina non dà fastidio.

Sciacquate bene sotto l'acqua corrente e lasciate scolare.

Passate nella farina e poi nella friggitrice con olio caldo a 170 °C.

Dopo pochi minuti ponete il pesce su carta assorbente e servite condendo con sale, pepe e una spruzzata di limone.

2 2 tuorli d'uovo

Variante "indorata"

Per la variante "indorata" utilizzate alici di taglia più grande, eliminate la spina e aprite sui lati.

Passate prima le alici nella farina poi nel tuorlo d'uovo sbattuto a cui si aggiunge un pizzico di sale. Cuocete come sopra e condite con il sale.

Vino — Il vino da abbinare secondo i miei gusti è la Falanghina dei Campi Flegrei.



Figura 104 – Alici sul banco di un pescivendolo.

5.5 Parmigiana di pesce spada

Un piatto versatile, dalle origini contese

di Elio Pizzo e Angela Arciello

Questo piatto nasce dal tentativo di stuzzicare il tanto capriccioso, quanto raffinato palato della nostra figlia maggiore. È una variante della classica parmigiana di melanzane, in grado di unire i sapori della terra e del mare: la parmigiana di pesce spada e provolone del monaco, rigorosamente condita da datterini campani.

La parmigiana di melanzane è indubbiamente uno dei piatti simbolo della cucina italiana, le cui origini sono ancora oggetto di una diatriba tutta italiana che vede coinvolte le regioni Emilia Romagna, Campania e Sicilia. Il mistero non è mai stato risolto (e mai lo sarà), e Sicilia e Campania continuano a contendersi la paternità della ricetta. Bisogna, però, sottolineare che le preparazioni, siano esse siciliane o campane, presentano caratteristiche specifiche che concorrono a differenziarle in maniera sostanziale. La parmigiana siciliana prevede come ingredienti chiave caciocavallo e pecorino, mentre una parmigiana campana classica degna di questo nome non può fare a meno di fior di latte o provola affumicata.

La variante qui proposta può essere presentata sia come aperitivo in grado di stuzzicare l'appetito dei commensali sia come seconda portata. Per gli ingredienti ci si è ispirati alle ricchezze della cucina mediterranea: tocchetti di provolone del monaco, pezzi di pesce spada precedentemente saltati in padella, pomodorini datterini (interi e passati), basilico e melanzane tonde. Ed ecco a voi la sua realizzazione.



Figura 105 — Parmigiana di pesce spada.

Parmigiana di pesce spada

6 porzioni

- 1 Una decina di pomodorini
datterini interi
500 g di passata di datterini
Olio extravergine d'oliva q.b.
4 foglie di basilico
Sale e pepe q.b.
1 spicchio d'aglio

Preparazione del sugo

Scaldate in un pentolino l'olio e l'aglio, aggiungete i datterini interi e, dopo una decina di minuti, la passata di datterini. Aggiungete quattro foglie di basilico, sale e pepe e lasciate cuocere per 15 minuti a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto.

- 2 Due melanzane tonde grandi

Preparazione delle melanzane

Tagliate le melanzane in fette rotonde sottili, scaldate una piastra a fuoco alto per qualche minuto ed adagiate le melanzane sulla piastra.

Fatele cuocere a vostro piacimento, girandole non appena prendono colore.

- 3 1 cipolla ramata
800 g in due fette di pesce spada

Preparazione del pesce spada

Tagliate il pesce spada in piccoli pezzi rettangolari sottili di sola carne.

Versate l'olio in una padella capiente, scaldate a fuoco lento e aggiungete la cipolla finemente tritata.

Aggiungete poi i pezzetti di pesce spada (sottili) e fateli rosolare brevemente.

- 4 250 g di provolone del monaco
Basilico in foglie

Preparazione della parmigiana

Versate un paio di cucchiai di sugo (preparato in precedenza) in una pirofila da 20x30 cm.

Adagiate la prima melanzana e cospargetela con un cucchiaio di sugo.

Disponete il pesce spada tra due fette sottili di provolone.

Coprite con una seconda fetta di melanzana.

Cospargetela con un cucchiaio di sugo e ripetete l'operazione altre tre volte, in modo da formare altri strati, fino ad arrivare ad un totale di cinque fette di melanzane.

Cospargete la fetta superiore con un cucchiaio di sugo e adagiate tocchetti di provolone.

Ripetete l'operazione con le restanti fette di melanzane.

Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.

Impiattamento — Terminata la cottura, decorate con foglie di basilico fresco e adagiate ciascuna parmigiana delicatamente su un piatto decorato con i datterini interi presenti nel sugo preparato in precedenza.

Vino — Fiano di Paestum IGT oppure un Rosato campano IGT.

5.6 Involtini di pesce spada e gamberi

Omaggio alla Sicilia

di Giustina Orientale Caputo

Quando emigri, porti nella nuova terra tutto quello che hai della tua tradizione e te la tieni stretta stretta, per non perderla. Poi, a volte, lentamente la mescoli con la nuova cultura e i nuovi sapori, e rendi la tua cucina più ibrida, mischiandola con quella locale. A volte te la inventi.

Con questi involtini non ho inventato nulla, sono un omaggio alla Sicilia del nostro Federico II, ma anche un ricordo in realtà del mare e di quei sapori che ho portato in terra umbra, perché non li dimenticassimo. In realtà è un'invenzione di tradizione, perché a casa mia non si preparavano.



Figura 106 — Involtini di pesce spada e gamberi.

Involtini di pesce spada e gamberi

4 porzioni

40 minuti

- 1 80 g di pane grattugiato
- 80 g di Parmigiano Reggiano
grattugiato
- 2 limoni
- 2 cucchiai olio extra vergine d'oliva
- Prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

Preparazione del ripieno e la panatura

Prima di tutto preparate un composto mescolando il pane grattugiato e il Parmigiano reggiano che devono appunto essere in eguale proporzione.

Aggiungete prezzemolo tagliato sottile, aglio a fettine, il succo di 2 limoni, sale e pepe q.b.

Mescolate il tutto aggiungendo un paio di cucchiari di olio (o anche di più) in modo che tutti gli ingredienti siano ben amalgamati.

- 2 8 fette sottili di pesce spada
sufficientemente grandi
8 code di gamberoni

Preparazione degli involtini

Stendete le fette di pesce spada (badate che ve le abbiano tagliate sottili anche se a mano) su un tagliere.

Spennellatele con il composto preparato in precedenza con un cucchiaino o un pennello.

Metteteci sopra le code di gamberi crudi sgusciati e liberati anche dell'intestino.

Avvolgeteli nel pesce spada facendo in modo che gli involtini si chiudano su sé stessi e quindi passateli nel composto rigirandoli con le mani in modo che se ne ricoprano completamente.

Adagiateli quindi in una pirofila che precedentemente avrete unto con un filo d'olio.

- 3 Olio extra vergine d'oliva
Succo di limone

Cottura

Dopo aver sistemato tutti gli involtini nella pirofila, ricopriteli con il resto del composto se ve ne è rimasto, aggiungete un altro filo d'olio e un'altra spruzzata di succo di limone e infornate per una ventina di minuti a 200 °C.

Vino — Per il vino qui andrei su un bianco corposo, consiglierei un Pecorino oppure un bianco umbro IGP.

5.7 Gamberoni, crema di burrata ed emulsione al basilico

La mia cucina

di Cristina Mele

Metti il marito che torna dalla spesa con gamberoni e burrata perché si ricorda di un piatto mangiato d'estate in un ristorante in riva al mare. Cerchi l'ispirazione, navighi un po' sul web, confronti ricette, prendi un po' dall'una e un po' dall'altra e poi vien fuori qualcosa di nuovo e diverso da quello da cui eri partita e che avevi pensato di realizzare.

Perché la cucina racchiude in sé creatività, sperimentazione, improvvisazione, ma anche studio, tecnica, confronto e tanto altro. E ciò che viene fuori oggi è diverso da quello che tirerai dal cilindro domani, a parità di ingredienti già presenti in dispensa e di ingredienti inattesi. Quando, poi, il gradimento personale e quello familiare è evidente, non rimane che fissare il ricordo (e la ricetta) per questo mio contributo al libro, ma anche per partire da un nuovo punto fermo, per future occasioni. Perché, come si è soliti dire, cucinare non è semplicemente preparare del cibo!



Figura 107 – Gamberoni, crema di burrata ed emulsione al basilico.

Gamberoni, crema di burrata ed emulsione di basilico

5 porzioni

30 minuti

- 1 250 g di farina
120 g di acqua tiepida
60 g di olio di semi di arachidi
1 cucchiaino di lievito istantaneo
1 cucchiaino raso di sale
1/2 cucchiaino di zucchero

Preparazione della pasta brisée

In una ciotola mescolate la farina, il sale, il lievito, lo zucchero, l'olio e l'acqua fino ad avere un impasto morbido e ben amalgamato.

Tagliate la pasta brisée a strisce alte circa 3 cm, avvolgete il bordo esterno di un coppa pasta, poi spennellate con tuorlo d'uovo e latte.

Cuocete al forno per 20 minuti.

- 2 300 g di burrata
4 cucchiai di olio
4 cucchiai di acqua

Preparazione della crema di burrata

Frullate la burrata con 4 cucchiai di acqua, 4 cucchiai di olio, sale e pepe.

- 3 150 g di di basilico fresco in foglie
5 cucchiai di olio extra vergine
d'oliva
2 cubetti di ghiaccio
1 pizzico di sale

Preparazione dell'emulsione di basilico

Frullate gli ingredienti fino ad ottenere una crema omogenea. Volendo ottenere una consistenza omogenea e più fine, setacciate l'emulsione con un colino.

4 15 gamberoni

Preparazione dei gamberoni

Pulite i gamberoni lasciando l'estremità, liberateli del budellino e rosolate in padella per 2 min per lato con un cucchiaino di olio.

Aggiungete un po' di cognac e sfumate.

Mettete su carta assorbente per asciugare.

Impiattamento — Disponete il cerchio di pasta brisée nel piatto, riempiate con la crema di burrata, mettete i gamberoni come nella foto, qualche goccia di olio (anche al basilico), aggiungete qualche fogliolina di basilico. Completate con l'emulsione al basilico.

Vino — Un fresco Greco di Tufo.



Figura 108 — Il basilico, immancabile erba aromatica sui nostri balconi. Foto di Ida Ferrandino.

5.8 Gamberi in pistacchi su letto di ceci e nido di spinaci

Un piatto fantasioso di pesce e verdure

di Daniela Sarnataro

Questo piatto nasce dall'esperienza vissuta con le mie figlie alle quali ho sempre proposto un'alimentazione, come si usa oggi dire, *Bio*. Quello che a casa chiamiamo *il verde*, ovvero le verdure, sempre un po' disdegnate dai più piccoli, e il pesce, cerco sempre di proporlo in modo un po' fantasioso e appetibile per tutti, curando, quando è possibile, ed in periodi di maggiore spensieratezza, anche l'aspetto estetico ovvero la presentazione della pietanza. Il piatto si arricchisce così di quelle note che stimolano la curiosità nell'assaggio degli ingredienti negli adulti ed in maggior misura nei più piccoli.

Dal momento che non sono una chef, ma amo cucinare e mi rilassa, e in più il piatto è stato apprezzato in famiglia, ve lo propongo. Ovviamente, da servire senza abbinamento alcolico per i più piccoli!



Figura 109 – Gamberi in pistacchi su letto di ceci e nido di spinaci.

Gamberi in pistacchi su letto di ceci e nido di spinaci

4 porzioni

Si comincia con gli spinaci lessati e la crema di ceci. Successivamente si procede con i gamberi impanati e l'impiattamento finale.

- 1 1 kg di spinaci
1 spicchio d'aglio
olio q.b.

Preparazione degli spinaci

Lessate gli spinaci.

Ripassate gli spinaci lessati per qualche minuto in padella con olio e aglio.

Tenete da parte gli spinaci per l'impiattamento finale.

- 2 400 g di ceci
1 foglia d'alloro
1 ciuffo di prezzemolo
1 carota piccola
1 cipolla bianca
½ bicchiere di latte
Olio q.b.
Sale q.b.

Preparazione del letto di ceci

Preparate un trito di carota, cipolla e prezzemolo e tenete da parte.

Bollite i ceci in acqua e alloro.

Prelevate i ceci insieme a poca acqua di cottura e fateli soffriggere in pentola con olio e trito di carota.

Prelevate il soffritto di ceci e frullate, aggiungendo del latte se il composto dovesse risultare troppo denso.

- 3 12 gamberi argentini
 300 g di pistacchi salati e
 tostati
 150 g di arachidi salate
 2 cucchiaini di Parmigiano
 grattugiato
 2 cucchiaini olio extra
 vergine d'oliva
 Sale q.b.

Preparazione dei gamberi impanati

Sgusciate i gamberi argentini, e rimuovetene l'intestino, aiutandovi con uno stuzzicadenti; i gamberi andranno poi sciacquati delicatamente e tamponati dell'acqua in eccesso con della carta da cucina.

Non eliminate la testa che, oltre ad essere molto gustosa, fa anche scena nel piatto.

Spennellate i gamberi con dell'olio misto a un pizzico di sale.

Preparate un trito di pistacchi e arachidi. Un trito grossolano diventerà croccante durante la cottura e sarà piacevole alla masticazione.

Mescolate il trito di pistacchi e arachidi con Parmigiano e olio ottenendo la panatura.

Impanate i gamberi.

Disponete i gamberi impanati su carta da forno in una teglia per 5 minuti in forno statico preriscaldato a 180 °C.

Impiattamento — In ogni piatto preparate un nido di spinaci e ricopritelo con un letto di crema di ceci. Adagiate infine i tre gamberi della porzione sulla crema di ceci. Guarnite con pistacchi interi, ceci interi e fette di limone.

Vino — Un bianco, certamente, come un Greco di Tufo.

5.9 Gamberoni rossi con carciofi

Una ricetta erotica

di Roberto Di Lauro

Ho avuto la cattiva idea di suggerire nel gruppo dei *Prof in cucina e in cantina* che una ricetta oltre che aneddotica, ironica, o molto altro, potesse essere anche definita *erotica*. Essendo stato sfidato, eccomi qui a descrivere una ricetta e spiegare perché la definisco tale.

Chi si è più avvicinato a quello che intendo per ricette erotiche è Manuel Vazquez Montalban, autore, oltre che dei romanzi che hanno come protagonista l'investigatore-gourmet Pepe Carvalho, di un gustoso libretto intitolato "Ricette immorali" di cui consiglio la lettura, non tanto delle ricette ma del breve saggio introduttivo. Come Montalban, che lo fa in maniera più estesa, per me la definizione di erotico di una ricetta è più nello scopo del piatto che nella pietanza stessa. In altri termini, la definizione è adeguata se la pietanza è riuscita ad essere parte integrante di un evento passionale.

Il piatto che descrivo l'ho preparato ad Heidelberg, dove ero arrivato da poco, libero da vincoli sentimentali. Invito a cena a casa mia una donna bellissima e decido di cucinare qualcosa che potesse favorire la nascita di una passione. Per quell'incontro scelsi un piatto che avevo già mangiato alla *Locanda dell'Angelo di Ameglia* di Angelo Paracucchi, che fu così gentile di fornirmene la ricetta. Un piatto geniale, che con l'aiuto di una salsa di pesce fonde il dolce del carciofo con l'aroma dei gamberoni rossi, il tutto stuzzicato da uno spruzzo di *citronette*.

Non ricordo cosa bevvi quella sera, ma secondo me la Falanghina Via del Campo del buon Luigi Moio ci sta benissimo. Lo Champagne, per quanto mi riguarda va bene su quasi tutto, quindi anche qui. Fu una serata di grande ed intensa passione, così intensa che ha sostenuto la mia vita con quella donna bellissima per 35 anni. E continua!



Figura 110 – Gamberoni rossi con carciofi.

Gamberoni rossi con carciofi

2 porzioni

- 1 2 carciofi
8 gamberoni rossi
1 cucchiaino di citronnette
2 cucchiaini di maionese
2 cucchiaini di bisque
1 cucchiaino di sherry secco

Preparazione del piatto

Lessate i carciofi, privati di tutte le foglie dure, in acqua salata e acidulata.

Cuocete i gamberi sgusciati a vapore per 3-5 minuti.

Preparate la bisque con le teste e le carcasse dei gamberi.

Riscaldare a bagnomaria la maionese con la bisque e lo sherry, agitando con una frusta, per ottenere la maionese di gambero.

Impiattamento — Tagliate i carciofi caldi in spicchi, posatevi sopra i gamberi, condite il tutto con la maionese di gambero e spruzzate con la *citronnette*.

Vino — Una Falanghina.



Figura 111 – Gamberoni rossi con carciofi, e una freschissima Falanghina irpina.

5.10 Righeira di gamberoni con lardo di colonnata e fagiolini

Il mio debole per gli amori estivi

di Sergio Beraldo

Ho sempre parteggiato per gli amori estivi: un delirio dei sensi breve, un abbandonarsi lieve nella consapevolezza dell'imminente lacerazione; liberatoria, distruttiva di un legame che sarebbe divenuto asfittico fosse durato più della permanenza imposta dall'agenzia di viaggi o dal 730: una settimana; due se i genitori sono facoltosi. Ho sempre parteggiato per gli amori estivi; ma quelli platonici, quelli puri come la neve, con lui che riesce a sfiorarle le labbra solo mentre il papà ha già acceso il motore della macchina per tornare a casa e si trascina inebetito per settimane, immaginandola in un coro di cherubine in preda all'estasi della contemplazione. Lei che tanto gentile e onesta, pare, appunto, e che dunque aspetta un figlio dal suo ragazzo che a sua volta l'attende e si chiede come sia possibile che tu, davvero, abbia frainteso la sua malcelata ricerca di incontro, raccontandole di Catullo e Dante e Petrarca e Saba e Salinas, mentre lei avrebbe potuto attribuire a te un figlio generato con uno che non ama. Che stupido che sei, davvero ingenuo; e poi furbo, nel mettere in salvo la pelle, oltre che benpensante e per ciò stesso ipocrita.

Ho sempre parteggiato per gli amori estivi, ma non quelli volgari dei rotocalchi rosa, pieni di tatuate relazioni.

Ho sempre parteggiato per le infatuazioni leggere degli occhi pieni di sole di chi cerca il bacio che solo può dare lustro ad una vacanza a Praia a Mare, o in un qualsiasi altro posto in cui sei costretto ad assillarti sul perché le tedesche in Italia non vengono più dagli anni '50, e a chiederti se non sia colpa tua, almeno in parte; perché sei provinciale, e se ne rendono conto tutti che *non vai neppure a lezione privata d'inglese*.

Ho sempre parteggiato per gli amori estivi, quelli tinti di giallo d'Arles, il giallo malinconico dell'estate che matura come i suoi amori di spiaggia, quelli che sbocciano puri ed eterni, quelli che s'inabissano nel traffico indistinto degli ombrelloni in ultima fila.

Ho sempre parteggiato per gli amori estivi, quelli cantati in tutte le canzoni che cantano *l'estate che sta finendo, e poi un anno se ne va, sto diventando grande, lo sai che non mi va; in spiaggia di ombrelloni non ce ne sono più, è il solito rituale, ma ora manchi tu; e in fondo, se non avessi voluto cambiare, ora sarei allo stato minerale, o forse in bilico – magari – tra santi e falsi dei, sorretto da un'insensata voglia di equilibrio a disegnar capriole che a mezz'aria mai farò. Odio l'estate! E tu parti pure per il Messico, e nuvole.*



Figura 112 – Righeira di gamberoni con lardo di colonnata e fagiolini.

Righeira di gamberoni con lardo di colonnata e fagiolini2 porzioni

- | | |
|---|---|
| 1 100 g di fagiolini
1 mazzetto di basilico
Olio extravergine di oliva, q.b.
Pepe nero, a piacere
Sale q.b. | <i>Preparazione dei fagiolini</i>

Rendete soffici i fagiolini tramite bollitura.

Scolateli e conditeli con un cucchiaino di olio di oliva extravergine, sale, basilico e pepe macinato fresco. |
|
 | |
| 2 80 g di lardo di colonnata
4 gamberoni
1 rametto di rosmarino
Scaglie di grana, a piacere | <i>Preparazione dei gamberoni</i>

Sgusciate i gamberoni, avvolgeteli con il lardo di colonnata e gettateli con un rametto di rosmarino in una padella antiaderente già resa rovente.

Quando i gamberoni avranno preso colore, estraeteli dalla padella. |

Impiattamento — Adagiate i gamberoni sulla base di fagiolini, guarnendo magari con qualche scaglia di formaggio grana e avendo premura di formare un cuore meno infranto che mai.

Vino — Accompagnate il Righeira di gamberoni con lardo di colonnata e fagiolini, con un vino il cui colore sappia evocare adeguatamente uno struggente tormento amoroso.



Figura 113 — Primizia di fagiolini freschi.

5.11 VerdeMare

Tortino monoporzione di zucchine, calamaro e provola

di Franco Cutugno

I sapori della tarda primavera, la menta, le zucchine, il colore verde intenso nel piatto, il concetto di “parmigiana” portato alle estreme conseguenze, a partire dalla idea di mettere fette di verdure in connubio con la provola affumicata e delle salse ... E, insieme a tutto questo, il calamaro appena scottato, dolcezza su dolcezza.

Tutto questo è *VerdeMare*, un piatto monoporzione di facile preparazione e di forte impatto visivo e dal sapore unico, dolce e speziato, con pochissima acidità. Piatto di stagione, evitate di farlo con prodotti di serra dall'autunno alla primavera seguente.



Figura 114 – Il tortino Verdemare.

VerdeMare

6 monoporzioni

La ricetta richiede la preparazione di un fondo di olio lucido al basilico e la composizione del tortino in un pirottino di alluminio da circa 100 ml.

- 1 Circa 30 foglie di basilico
grandi
50-60 ml di olio
extravergine d'oliva
Sale e pepe

Preparazione della salsa al basilico

Calate in acqua in bollitura per un attimo le foglie di basilico e menta.

Fermare immediatamente la cottura ponendo le foglie in acqua e ghiaccio.

Scolatele e ponetele in un bicchiere per frullatori ad immersione aggiungendo tutto l'olio e un pizzico di sale.

Frullate il tutto e versatelo in un biberon passando il liquido in un colino. Il colore del composto dovrebbe essere verde brillantissimo, se invece non avrete raffreddato bene le foglie, queste durante la frullatura si ossideranno e il composto scurirà.

- 2 600 g di zucchine
medio-grandi
300 g di provola
affumicata fresca
400 g di calamari

Preparazione del tortino (1/2)

Lavate e asciugate bene le zucchine e tagliatele a fette lunghe. Potete decidere di friggerle o di arrostarle a seconda del gusto, io personalmente le bagno di olio EVO. con un pennello e le passo in una padella rovente senza altro olio aggiunto, una via di mezzo... fra frittura e arrostitura.

Stendete le fettine di zucchine cotte nei pirottini come per foderarne l'interno incluso il fondo.

Fate in modo che le strisce eccedano rispetto alla dimensione dello stampino per potere usare, alla fine, l'eccedenza per sigillare la testa del tortino (che alla fine, rovesciando il composto nel piatto di portata, diventerà il fondo).

3

Preparazione del tortino (2/2)

Scottate in padella con un filo d'olio il calamaro per pochissimo tempo, giusto il tempo di vedere le carni del calamaro sbianchire.

Tagliate il calamaro in striscioline, potete conservare i tentacoli della testa per guarnire il piatto alla fine.

Strizzate bene la provola se è molto umida, l'ideale è chiedere al salumiere "quella per cucinare" e vi darà quella del giorno prima ... ma va bene.

Componete nello stampo striscioline di calamaro, pezzetti di zuccina cotta e provola, aggiungete qualche goccia di salsa verde ad ogni strato, non esagerate.

Quando il tortino è completo rigirate le punte delle strisce di zucchine e tappate.

Passate gli stampini in forno preriscaldato a 180 °C per 15 minuti.

Impiattamento — Utilizzate una spatola larga e un piatto di servizio per rigirare i tortini lasciando colare i liquidi in eccesso nel piatto per non sporcare il piatto di portata. Guarnite il fondo del piatto di portata con disegni fatti con l'olio verde, aggiungete come guarnizione elementi a piacimento, in foto una fettina di arancia essiccata, ma potete aggiungere i tentacoli del calamaro, capperi, foglie di menta fresca a vostro piacimento. Trasferite il tortino ben scolato dalla spatola al piatto di portata.

Vino — Il piatto è molto dolce e profumato, serve un bianco fermo e acidulo. La mia proposta per il vino da abbinare a questo piatto è di ricorrere a degli Chardonnay maturati in territori del Sud, propongo quindi uno Chardonnay di vitigni siracusani, vino complesso, vulcanico, si sposa perfettamente con i sapori del piatto. In alternativa suggerisco un bianco pugliese, in pieno territorio delle Murge, a Corato di Puglia.

5.12 Calamaro *'mbuttunato*

L'arte del riciclo

di Maria Monti

L'arte dell'*imbuttunamento* è riconducibile alle più antiche pratiche di riciclo, che analogamente alle più recenti *good practices* di *circular economy* ha la capacità di valorizzare tutti gli ingredienti impiegati, eleggendoli dal ruolo di avanzi a quello di ingredienti dal sapore sopraffino. Il trucco sta nella capacità di guardare alle potenzialità degli scarti, di saperli combinare ed amalgamare tra di loro, così da creare nuovi sapori. A mio parere, quella del riciclo è una vera e propria forma di arte. L'arte è espressione della fantasia, è espressione di quella capacità di cogliere il bello da persone, oggetti, materiali, suoni, che va oltre la natura biologica, chimica o fisica che li caratterizza. L'arte è la capacità di non fermarsi all'apparenza, ma di andare all'essenza delle cose, tirarla fuori e renderla fruibile per tutti.

Questa visione dell'arte si sposa perfettamente con la preparazione di pietanze, a partire dalla scelta degli ingredienti, fino alla realizzazione dell'impiattamento, per me, massima manifestazione del sublime, insieme al piacere del palato. E come in tutte le forme di arte, senza ispirazione, senza fantasia, anche gli ingredienti più nobili non riescono ad essere valorizzati, così l'ispirazione e la fantasia, che a voler ancora ben pensare costituiscono gli elementi che fanno la differenza in tutti i campi lavorativi, consentono di portare ad alti livelli di sapore anche quegli ingredienti normalmente classificati come "avanzi". Questa prerogativa di non buttare via, ma valorizzare gli avanzi, credo derivi da un retaggio ancestrale legato ai miei nonni, che hanno vissuto la fame e gli stenti durante la seconda guerra mondiale e che, attraverso i loro racconti ed il loro esempio, mi hanno insegnato il valore delle cose, anche di quelle che all'apparenza non sembrano averne. In questa ricetta descrivo la procedura per la realizzazione del *calamaro 'mbuttunato*. Questa è solo una delle tante opportunità per sfruttare prima di tutto il pane raffermo con una ricetta di facile realizzazione per tutti. Analoghe modalità possono essere riproposte con opportune variazioni nella preparazione delle *mulignane 'mbuttunate* (melanzane ripiene), del *puparuolo 'mbuttunato* (peperone ripieno), del più comune polpettone, etc.



Figura 115 – Calamaro 'mbuttunato servito con insalata mista e olive verdi.

Calamaro 'mbuttunato

4 porzioni

- 1 4 calamari
 (preferibilmente
 freschi, ma anche
 surgelati)
 Pane raffermo q.b.

Preliminari: calamari e pane raffermo

Se non avete avuto la prontezza di chiederlo al pescivendolo, eviscerate i calamari e rimuovete la cuticola brunastra che li ricopre.

Sciacquateli con cura per rimuovere tutti i residui di interiora.

Analogamente, pulite le teste con i tentacoli, rimuovendo occhi e rostro.

Mettete a bagno in acqua il pane raffermo, assicurandovi che sia sempre immerso per potersi uniformemente ammorbidire.

- 2 Olive nere
 Capperi (meglio se
 sotto sale)
 Alici sott'olio
 Aglio
 Sale
 Pepe
 Prezzemolo
 1 bicchiere di vino
 bianco
 10 pomodorini del
 piennolo
 Olio extra vergine
 d'oliva

Preparazione del ripieno

In una padella antiaderente mettete a soffriggere in un bel giro di olio l'aglio, le olive denocciolate e sminuzzate, i capperi ben dissalati, 5-6 filetti di alici sott'olio.

Aggiungete quindi i tentacoli più lunghi già tagliati insieme alle pinne a pezzettini.

Sfumate con ½ bicchiere di vino bianco e una volta evaporata la parte alcolica aggiungete parte dei pomodorini, tagliati in 2 o in 4.

Strizzate bene il pane e sbriciolatelo nella padella insieme agli altri ingredienti.

Rimuovete l'aglio e lasciate insaporire per qualche minuto.

A fine cottura aggiustate di sale, se necessario.

Aggiungete il prezzemolo finemente tritato, pepe se gradito.

3

Farcitura e cottura

Riempite le sacche dei calamari avendo cura di cominciare dal fondo, senza lasciare vuoti.

Sbattete il calamaro sulle pareti del lavandino 2/3 volte prima di introdurre la dose successiva, così da far compattare quanto inserito, fino a lasciare un dito di spazio in cui va collocata la corona di tentacoli, che va fissata con uno stuzzicadenti, così da chiudere anche la sacca.

Disponete i calamari in una pirofila oleata e condite con i pomodorini rimanenti, sale, olio e pepe a piacere.

Infornate a 200 °C (forno statico) per circa 40 minuti. Sarebbe opportuno coprirli con carta forno per la prima mezz'ora. Quindi scopriteli e aggiungete l'altra metà del vino; lasciate cuocere scoperti per i rimanenti 10 min. I calamari vanno serviti tiepidi per essere meglio gustati accompagnati da una fresca insalatina mista arricchita con olive.

L'ingrediente segreto — La riuscita di un buon piatto, indipendentemente dai suoi ingredienti e dal livello di difficoltà, è strettamente legata al giusto dosaggio dell'ingrediente segreto. Mi chiederete, cos'è? E quando va aggiunto? E in che dosi? L'ingrediente segreto è quel pizzico di passione che accompagna ogni creazione quando viene realizzata con il cuore, oltre che con la razionalità ed il metodo (rigorosamente scientifico). Il cuore, la passione sono il viatico di quell'intuizione, di quella fantasia di cui si parlava all'inizio. In conclusione, mi sento di aggiungere un'ultima considerazione: la soddisfazione di gustare una portata aumenta esponenzialmente quando il pasto viene consumato in compagnia di commensali che allietano la giornata esattamente come un piatto preparato con amore allietta i loro palati.

Vino — Il piatto, che a me piace consumare in primavera o estate, all'aperto, è una prelibatezza, soprattutto se accompagnato da un bianco fresco frizzantino. Scegliete voi la bottiglia!

5.13 Totani e patate

Ovvero totani, patate e ricordi

di Giuseppe Langella

I totani ho imparato a conoscerli sin da ragazzino, quando i miei zii per la prima volta mi portarono “a totani”, di notte, dalla barca, al largo di Punta Campanella. Si allestiva una lenza con all'estremità la cosiddetta “totanara” o in gergo “spugna”. La totanara andava rivestita con un paio di alici sotto sale, “puzzolentissime”, e ricoperte a loro volta da un velo (quello usato per i confetti) per far in modo che non si sgretolassero troppo presto in mare. Poi si calava la lenza per almeno una ventina di metri (all'epoca bastava questa profondità per trovarli) e iniziava una sorta di movimento alternativo “su e giù” con il polso, finché non si sentiva un peso anomalo ... era il segnale che il totano aveva ghermito la totanara con i suoi tentacoli. Allora bisognava tirare su la lenza senza fermarsi, per evitare che la preda si sganciasse, e velocemente issare a bordo il cefalopode, che di pronta risposta, forse per mostrare il suo disappunto per l'accaduto, spruzzava il suo liquido nerastro sul primo pescatore a tiro, diluendo la colatura di alici di cui eravamo impregnati e che già emanava la sua fragranza.

L'oggetto del racconto è, in particolare, il totano rosso, una volta abbondantissimo nelle acque profonde della Costiera Amalfitana e al largo di Capri. Altre varietà presenti nei nostri mari sono il totano nero, che si pesca in superficie nel periodo autunnale, e il totano di paranza (in fotografia), di taglia più piccola, quasi sempre presente in pescheria. Per la ricetta vanno bene tutti, l'importante è che siano rigorosamente freschi. Ed è difficile che i totani, nelle nostre città di mare, non lo siano!



Figura 116 — Totani e patate.

Totani e patate

4 porzioni

- 1 1 kg di totani freschi, rossi o neri o di paranza, in ordine di bontà
500 g di patate

Preparazione dei totani e delle patate

Pulite bene i totani e tagliateli a rondelle di un centimetro. Se si parte da un solo totano di 1 kg, per il quale gli anelli risulterebbero abbastanza grandi, si può optare anche per tagliare le rondelle in due parti per formare delle “listarelle”.

Pelare le patate e tagliarle a cubetti di un paio di centimetri.
- 2 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
1 spicchio d'aglio
Peperoncino, q.b.
Totani tagliati a rondelle
150 ml di vino bianco

Base del piatto

In una casseruola scaldate l'olio e fate soffriggere il peperoncino e lo spicchio d'aglio scamiciato e intero finché non si imbiondisce.

Eliminate l'aglio e rosolate i pezzi di totano per un minuto. Aggiungete circa un bicchiere di vino bianco, fate sfumare un po'.
- 3 Patate a cubetti
1 ciuffetto di prezzemolo

Completamento della cottura

Coprite con il coperchio e lasciate cuocere a fuoco lento per 15 min (20 min se si utilizza un totano grande).

Aggiungete le patate a cubetti e lasciate cuocere altri 10 min, girando di tanto in tanto. Io non aggiungo acqua. In genere basta il vino e l'acqua propria che rilascia il totano, per completare la cottura a casseruola coperta.

Salate leggermente qualche minuto prima di completare la cottura.

Impiattamento — A fine cottura aggiungere del prezzemolo tritato grossolanamente e impiattare con un ciuffetto intero. E che bontà!

Vino — Un Fiano di Paestum IGT oppure un Rosato campano IGT.



Figura 117 – Gli ingredienti: totani di paranza e patate.

5.14 Gnocchetti di seppia alla buona donna in rosso e nero

Ovvero ... alla puttanesca

di Andrea e Roberto Di Lauro

Questa ricetta combina il sapore delicato della seppia con odori di capperi ed olive per formare degli gnocchetti, decorati con una salsa rossa ed una nera. La *buona donna* del titolo si riferisce appunto alla combinazione di olive di Gaeta e capperi, presenti negli gnocchetti, con il pomodoro della salsa rossa, a cui si aggiunge una *antecchia* di peperoncino.

La salsa alla buona donna, detta comunemente *puttanesca*, è stata descritta per primo dal Cavalcanti ma la definizione *puttanesca* ha origini controverse. La parola *antecchia* invece è una unità di misura derivata dalla parola lenticchia. Famoso il caso di un ricercatore napoletano che mise a punto una procedura che risultò poco riproducibile perché suggeriva ai suoi studenti di aggiungere alle soluzioni usate una *antecchia* di DTT (un composto dalle proprietà riducenti).

La cucina, si sa, permette qualche licenza e personalizzazione nella riproduzione di una ricetta, il metodo sperimentale ... no?



Figura 118 – Gnocchetti di seppia alla buona donna in rosso e nero.

Gnocchetti di seppia alla buona donna in rosso e nero

6 porzioni

-
- 1 1 kg seppie *Gnocchetti*
 intere
 10 olive di
 Gaeta
 15 capperi medi
- Tagliate a pezzetti il corpo delle seppie ripulite della pelle e frullateli bene con un po' di olio e sale insieme a capperi ed olive di Gaeta. Tenete da parte i tentacoli per il successivo passaggio.
- Mettete l'impasto, che deve risultare cremoso, in una *sac à poche* con orifizio di 1,2 cm.
- Depositare gli gnocchetti su pellicola e, al termine dell'operazione, trasferiteli, per la cottura, in una padella con un filo d'olio per pochi minuti.
- 2 400 ml passata *Salsa rossa*
 di pomodoro
 1 aglio
 1 rametto di
 rosmarino
- Con i tentacoli preparate una salsa con aglio sminuzzato e passata di pomodoro con rametto di rosmarino. Fate rosolare l'aglio sminuzzato ed il rosmarino in un filo d'olio, quindi aggiungete i tentacoli di seppia, e dopo qualche minuto la passata di pomodoro. Aggiungete, se necessario, maizena o farina di riso per addensare la salsa.
- 3 300 g di patate *Salsa nera*
 1 aglio
 Nero di seppia
 Una *ntecchia* di
 peperoncino
- Soffriggete delicatamente in olio aglio e una patata ridotta a cubetti.
- Aggiungete acqua e cuocete per una mezz'ora.
- Frullate il tutto ed aggiungete il nero di seppia.

Impiattamento — Impiattate gli gnocchetti, da servire caldi, aggiungendo strisce alternate dei due colori.

Vino — Un classico bianco campano, freddo.



Figura 119 – I peperoncini piccanti, da dosare accuratamente: per questa ricetta *ne basta una antecchia!* Foto di Ida Ferrandino.

5.15 Triglie al cartoccio al profumo di limone con pane e crema alla colatura di alici

Un matrimonio tra mare e terra

di Gianluca Breglio

Questa ricetta nasce dall'inventiva di una giovane chef napoletana che ha per un periodo insegnato in una propria e piccola scuola di cucina, ed in effetti, l'ho imparata da Elena, chef di *Cuocheingiro*. Ho frequentato la Scuola per alcune lezioni, apprendendo da lei tanti trucchi del mestiere, ma soprattutto l'attenzione e l'amore che bisogna dare alla materia prima.

Nelle settimane in cui ho frequentato questa particolare *Scuola*, con Elena e gli altri allievi abbiamo sperimentato innovative tecniche di cottura e approfondito e rivisitato piatti della tradizione. Come dire, un approccio creativo alla rivisitazione di pietanze classiche, un aspetto culinario che va tanto di moda tra gli appassionati di cucina e gli chef del momento.

Fra le tante, ho deciso di proporre questa ricetta, che mi ha fatto apprezzare in modo diverso il sapore particolare della triglia che prima, praticamente, mangiavo solo fritta. La sfida? Sta tutta nel dosare, con parsimonia, i tempi di cottura del cartoccio. E non finisce qui!



Figura 120 — I filetti di triglie impiattati.

Triglie al cartoccio al profumo di limone con pane e crema alla colatura di alici

4 porzioni

- 1 200 g di pane rafferma tostato
30 g di colatura di alici
Olio extravergine d'oliva q.b.
Scorza di 1/2 limone

Per il pane alla colatura

Frullate il pane rafferma e passatelo in padella con circa 30 g di colatura e con dell'olio, e rigirate per bene sul fuoco forte per farlo dorare e tostare fino a completo assorbimento del liquido.

A fuoco spento incorporate la scorza di mezzo limone per fare aromatizzare (da togliere quando si serve in tavola).
- 2 100 g di panna fresca
30 g di colatura di alici
20 g di latte intero

Per la crema di colatura

Unite la panna, il latte e la restante parte di colatura ed emulsionate bene.
- 3 4 triglie grandi da sfilettare (8 filetti)
8 foglie di limone mondate
Sale e olio extravergine d'oliva q.b.

Per i cartocci

Squamate le triglie e sfilettatele per ottenere due filetti con tutta la pelle.

Tagliate un foglio di carta forno delle dimensioni adeguate a contenere due filetti sovrapposti senza lasciare troppo sfrido di carta da determinare troppa sovrapposizione della carta alla chiusura.

Create il cartoccio in questo ordine: 1) Carta forno, 2) foglia di limone, 3) olio, 4) il primo filetto (con il lato della pelle verso la foglia), 5) sale e olio, 6) l'altro filetto (con il lato di pelle verso l'esterno), 7) olio e foglia di limone.
- 4

Chiudete il cartoccio creando una specie di caramella (non rincalzare la carta in eccedenza laterale al di sotto del cartoccio).

Cuocete il cartoccio su una piastra in ghisa, oppure padella in acciaio o rame (meglio non utilizzare padelle antiaderenti, non ci sono liquidi in padella e si possono rovinare) preventivamente riscaldate a fiamma violenta.

Impiattamento — Servite in un piatto il cartoccio chiuso con due bicchierini contenenti 1/4 di pane e 1/4 crema di colatura. Al momento di degustare, aprite il cartoccio, eliminate la foglia di limone sovrastante, e versate entrambi i contenuti dei bicchierini sui filetti, oppure di lato.

Vino — Una Falanghina è indicata per i suoi toni fruttati.



Figura 121 – Le triglie, sfilettate, e il cartoccio pronto alla cottura.

5.16 Sgombro su purè di fagioli rossi

Una ricetta che, invecchiando, si affina

di Giovanni de Simone

Perché lo sgombro con i fagioli? E poi, perché rossi? Io avevo sempre trascurato lo sgombro sott'olio, perché quando li pesco, li mangio freschi. Invece un giorno Luciana, una mia paziente, mi fa arrivare a casa una scatola con 6 *boccacci* di filetti di sgombro sott'olio di Adelphi, Marzamemi, diciamo una specie di *gold standard*. Li assaggiai subito e mi piacquero tanto.

Pensai allora di abbinarli ai fagioli e alle cipolle, secondo uno schema già sperimentato con il tonno sott'olio, una combinazione di cui sono molto ghiotto. Solo che in questo caso mi sembrava che la cipolla ramata ed il fagiolo gigante che usavo di solito fossero sapori troppo forti per la delicatezza dello sgombro. Allora, grazie anche al suggerimento di un amico cuoco di Positano, pensai al fagiolo rosso, che ha un gusto molto delicato e che è un po' più dolce dei fratelli. E pensai anche allo scalogno, per lo stesso motivo, quel fondo lieve di aglio tipico dello scalogno avrebbe valorizzato il gusto delicato dello sgombro.

Era l'inizio di giugno, erano appena arrivati a Napoli due amici americani in semi-vacanza (in realtà lui, Bill Gaasch, un mostro sacro, doveva tenere un seminario in Dipartimento sulla stenosi aortica) ed io decisi di preparare uno stuzzichino con i filetti di sgombro (a differenza nostra, per gli americani lo sgombro, il *mackerel*, è un pesce pregiatissimo). Mi misi in cerca dei fagioli rossi freschi ma non li trovai, per cui mi adattai a preparare il piatto con quelli in scatola. Fu un autentico trionfo. Dovetti cedere la ricetta, che poi ho dovuto ripetere diverse volte, per la verità sempre perfezionandola, fino alla versione attuale che consegno al mio Ateneo.



Figura 122 — Sgombro su purè di fagioli rossi.

Sgombro su purè di fagioli rossi

6 porzioni

- 1 $\frac{3}{4}$ di scatola di fagioli rossi
- $\frac{1}{2}$ scalogno di dimensioni medie
- 2 cucchiaini da tè di pepe rosa
- 15 capperi dissalati
- Aceto balsamico
- Purè di fagioli rossi
- 3 filetti di sgombro del mediterraneo (o 6 filetti se piccoli) in olio d'oliva
- 1 cucchiaio di crema di aceto balsamico
- Pepe rosa
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.

Preparazione del purè di fagioli

Lavorate al minipimer i fagioli privati della loro acqua e sciacquati sotto acqua corrente.

Aggiungete abbondante olio d'oliva, l'aceto balsamico, $\frac{1}{2}$ scalogno, 12 capperi, sale e pepe rosa preventivamente polverizzato in un mortaio, fino a realizzare una crema fluida ma compatta.

Utilizzate l'olio per raggiungere la consistenza desiderata.

Impiattamento — Inserite il purè in una siringa da dolci e componete nel piatto di portata una striscia o altra decorazione delle dimensioni del filetto di sgombro. Adagiate sul purè prima il filetto di sgombro, poi una fettina sottile di scalogno e sopra ancora 3 capperi. Decorate o meno il piatto a piacere con il purè restante. Subito prima di servire, bagnate con un filo d'olio extravergine d'oliva e decorate con la crema di aceto balsamico ed un paio di grani di pepe rosa.

Vino — Cartizze.



Figura 123 – Sgombro, fresco pescato. Foto di Antonio Pescapè.

5.17 **Borragine, sgombro e provola al limone**

Un raffinato accostamento fra mare, formaggio e collina

di Carmine Settembre

Ho sempre amato l'abbinamento del pesce azzurro con i latticini della penisola sorrentina e credo che il limone, se utilizzato con parsimonia, sia il collante perfetto per stemperare ed amalgamare al meglio i due sapori, principi della nostra terra. È però importante, per questa ricetta, non esagerare con la provola che altrimenti coprirebbe il sapore più delicato dello sgombro.

La borragine è poi una pianta meravigliosa dalle innumerevoli proprietà benefiche. È particolarmente presente in Campania, e la si trova spesso in primavera in collina. È molto usata in diverse ricette e come ripieno. La sua foglia si presta particolarmente bene alle frittiture. Se non doveste trovarla, ho provato a fare lo stesso piatto senza foglie, friggendo solo provola e sgombro indorati nell'olio per qualche secondo (5-10 secondi). Il risultato è comunque strepitoso, ma vi suggerisco di ingegnarvi per trovarla.

Un ultimo suggerimento, cercate sgombri di buona dimensione (circa 400 grammi), e mi raccomando, devono essere freschissimi! Il pesce azzurro deve sempre essere di giornata. Lo sgombro si presta poi ad innumerevoli ricette, l'importante è essere attenti durante la cottura perché le loro carni tenerissime e ricche in grassi nobili cuociono in brevissimo tempo.



Figura 124 – Borragine, sgombro e provola al limone.

Borragine, sgombro e provola al limone

6 porzioni

1 Borragine*Preparazione della borragine*

Scegliete foglie di borragine con dimensione simile, avendo cura di non maltrattarle. Rimuovetene i piccioli. Infarinate le foglie e tenetele da parte.

- 2** 200 g di provola o di
fiordilatte di Agerola
400 g di sgombro
1 cucchiaino di succo di
limone
pepe nero q.b.

Marinatura dei latticini e dello sgombro

Scegliete latticini asciutti, oppure teneteli per un giorno in frigo. Tagliate la provola o il fiordilatte in fettine molto sottili.

Sfilettate lo sgombro, avendo cura di rimuovere tutte le spine.

In un piatto mettete i pezzetti di provola e lo sgombro, aggiungete qualche goccia di limone e pepe macinato fresco. Lasciate marinare per 15 minuti a temperatura ambiente.

- 3** 1 uovo
1 limone
50 g di farina 00
Sale e pepe q.b.
Olio per friggere, q.b.

Composizione e cottura dei bocconcini

In un contenitore sbattete l'uovo. Mettete un pezzetto di provola insieme ad uno di sgombro tra due foglie di borragine infarinate, a mo' di panino. Quindi, ripassate il bocconcino velocemente e superficialmente nell'uovo. Adagiate su di una forchetta e immergete in un pentolino contenente olio di arachidi bollente. Friggete, senza girare, per circa 30 secondi.

Impiattamento — Distribuite i bocconcini a piacere su di un piatto con qualche fettina di limone.

Vino — Si tratta di un boccone molto ricco ed intenso, ben abbinabile ai grandi bianchi campani come Fiano, Greco di Tufo, Falanghina e Biancolella ischitana.



Figura 125 – Cespuglio di borragine (*Borago officinalis* L.) con fiori dal tipico colore azzurro-violetto. La pianta cresce spontanea negli incolti, dove fiorisce a inizio primavera. Foto di Maria Cristina Buia.

La passione di Federico II per la gastronomia e la convivialità non gli impediva di utilizzare, normalmente, un approccio salutista all'alimentazione, di probabile ispirazione dai principi della Scuola Medica Salernitana che in quel periodo viveva la sua maggiore popolarità. Si narra poi che Federico fosse solito ispirarsi all'Imperatore romano Augusto, che era solito consumare un solo pasto al giorno: un antesignano delle attuali tendenze dietetiche che applicano la restrizione calorica e il digiuno intermittente. Per la sua attenzione al benessere personale Federico II fu preso di mira dai suoi detrattori, che gli contestavano le motivazioni di questo atteggiamento: il voler preferire la salute personale alla conquista del Paradiso. Oggi, avremmo probabilmente definito Federico II come un sovrano dalla visione laica e lungimirante.

Figura 126 – La statua di Federico II di Svevia esposta nell'androne della Sede Centrale dell'Ateneo federiciano in Corso Umberto I, a Napoli, dove fu collocata il 5 giugno 2001. L'installazione è accompagnata da una epigrafe in latino, scritta dal Prof. Antonio V. Nazzaro, in cui brevi passi dell'atto costitutivo dello *Studium* si alternano a passi dell'Autore. Foto di Francesca Fortunato.



Capitolo 6

Secondi piatti di terra

6.1 Ragù alla doppia braciola

Le due corazze di Sua Maestà

di Roberto Serpieri

Mai come di questi tempi¹ ho nostalgia dei localini del centro storico, da via Mezzocannone a Largo San Marcellino, da Piazzetta Nilo a San Gregorio Armeno, insomma il perimetro intorno alla sede storica del nostro Ateneo, per intenderci, dove questo piatto è cucinato e servito come cibo povero e ricco insieme. Un vero “privilegio” di cui ho potuto godere per tutta la mia lunga carriera accademica.

Di solito io cucino soprattutto a base di pesce che, come la neranese, per me significa l'estate della Costiera e della adolescenza; tuttavia, mi cimento col freddo anche in questo altro piatto che è la personificazione, appunto, dell'inverno; anche perché tra la gente povera di Napoli significava *scarfarsi* vicino alla pentola che *pepetiava*...

Ovviamente sto parlando del ragù, quello che credo per tutti i napoletani sia il Re della cucina o, comunque, almeno per me rappresenta la regalità della nostra cucina, pur nella sua incredibile semplicità: infatti, la povertà può essere anche ben più dignitosa della nobiltà.

Come per il mio percorso di ricerca e, in fondo, nella vita e nella politica, sono un seguace dell'anarchismo metodologico di Feyerabend e come non ha senso parlare di una scienza “normale” che è piuttosto normalizzata, per me non esiste una cucina normale o rispondente in maniera rigida ad un canone, come quella della letteratura occidentale su cui dottamente insiste Bloom. Anzi, soprattutto in cucina credo si possa riconoscere la bellezza della contaminazione e la necessità di una pratica archeologica, meglio *anarcheologica* alla Foucault, degli archivi: guardando qua e là, scoprendo e riscoprendo ricette, magie, segreti e *verità* che appartengono alle diverse tradizioni culturali, territoriali e familiari. Sappiamo come per noi napoletani struffoli, genovese, pastiera e tanti altri piatti, Sovrano tra questi il ragù, appunto, siano origini di dispute infinite e, per fortuna, spesso più divertite che intristite: quella, quello della mamma, in particolare, è sicuramente la ricetta, il piatto migliore di tutti... che non ammette rivali.

¹ Siamo agli inizi del 2021, la popolazione italiana è ancora sotto misure restrittive dovute all'emergenza pandemica Covid19, ndr.

Allora, pur rinunciando ad un canone, a me piace uno stile, quello di una ricerca sperimentale per lievi aggiustamenti, volta per volta e basata soprattutto sulla parsimonia degli ingredienti, degli strumenti, degli accoppiamenti, anche quelli estetici. Uno stile di sperimentazione che scenda però nella profondità della applicazione: insomma un anarchismo che si fida di *Differenza e Ripetizione* alla Deleuze... insomma, difficile che cucini un piatto sempre allo stesso modo e non ho e non do ricette, solo consigli che chiamerei di “assemblaggio”.

Sul ragù posso dire che, essendo un napoletano atipico di una famiglia per metà di origini siciliane e per metà romagnole, ho scoperto questo sugo fuori dal desco familiare e relativamente tardi, diciamo in gioventù, soprattutto da studente universitario, infatti. Ma quelle origini mi rimandavano a sughi di carne (certo quello emiliano-romagnolo è un'altra cosa...) e piacere per le spezie arabeggianti: il mio ragù vuole essere un omaggio alla contaminazione con quelle origini.

Come dicevo, non ho una particolare ricetta canonica: le quantità le vedo ad occhio e a sapore e le qualità le cerco negli ingredienti: il pepe nero? Meglio del Madagascar... e non mancano chiodi di garofano (so che una cara amica storce il naso per i ricordi infantili di anestesia dentistica... ma anche quello è un ricordo), cannella (non ho mai usato il cacao purissimo, anche se pure apprezzo quello che utilizza un amico nel suo ragù) e un po' di noce moscata. Per la verità quest'ultima non va nel sugo vero e proprio ma nella braciola, quella che per me è la vera anima, tra le varie altre carni adoperate, del ragù: la braciola imbottita che altrove chiamano involtino.

Ora, e qua viene il titolo di questo piatto, di solito io preparavo una sola grande braciola, ma la vita ha voluto che incontrassi la mia compagna che non sopporta l'uvetta nei cibi. E come si fa senza uvetta nella braciola? Semplice, se ne fanno due, una con e una senza uvetta e siccome la braciola si fa con quel poverissimo e bruttissimo pezzo di carne, che solo il nome evoca la durezza e che, invece, saputo trattare nel ragù si scioglie come burro — sto parlando della “corazza” naturalmente — il mio ragù da dieci anni a questa parte è sempre un Re con due corazze... e vi racconto, quindi, come le assemblo e insieme col resto.

Questi assemblaggi saranno più che raccontati, però, meglio rappresentati attraverso immagini e inizio da quella degli ingredienti, quelli solidi per ora, perché quelli liquidi li vedremo in corso d'opera, anzi all'opera...

Sulle quantità e sui tempi, ripeto, mi regolo di volta in volta e fa parte della sperimentazione continua. E, quindi, le quantità qui suggerite sono puramente indicative, mentre per i tempi ci

vuole occhio e gusto: si saggia ogni tanto. Tre raccomandazioni, infine, per la cottura apparentemente banali: *(i)* non perdere la crosticina che si forma pian piano nella pentola; *(ii)* sollevando il coperchio quando si gira e si raccoglie la crosticina, appunto, fare attenzione a non fare cadere il liquido che regolarmente si forma col vapore dentro la pentola; sennò da un lato si restringe e dall'altro si annacqua; *(iii)* anche con una buona pentola in acciaio/alluminio, se possibile, meglio usare uno spargifiamma, perché anche a fuoco bassissimo e girando spesso c'è sempre il rischio che si attacchi sul fondo qualche pezzetto di carne.

Questa è la storia delle Due Corazze di Sua — anzi Mia — Maestà il Ragù.



Figura 127 — Le due corazze del mio ragù, trasformate in braciola.

Ragù alla doppia braciola (1/2)

12 porzioni

10-12h

- 1 La carne
Gli odori
La farcitura
Le spezie

Gli ingredienti solidi (dei liquidi si dice in corso d'opera) (fig. 128a)

Per la carne: 2 tracchie, 1 gallinella di maiale, due corazze.

Per gli odori: 3 cipolle dorate, 1 spicchio d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo.

Per la farcitura: 50 g di provolone semipiccante, 5 fettine spesse di salame napoletano, 1 manciata di uvetta passa, 2 manciate di pinoli.

Per le spezie: 10 chiodi di garofano, 2 cucchiaini di cannella in polvere, 1 noce moscata, 6 cucchiaini di sale, pepe nero in grani.

- 2 3 cipolle
sale q.b.
¾ l. olio extravergine
d'oliva
le tracchie
la gallinella

Il soffritto (fig. 128b)

Mettete la cipolla tritata e salata in olio molto abbondante, fino a imbrunire sul fuoco, a fuoco moderato.

Aggiungete quindi le tracchie e la gallinella legata, a fuoco più sostenuto fino a rosolare.

- 3 una corazza
pan grattato q.b.
½ spicchio d'aglio
prezzemolo q.b.
pinoli

La braciola con i pinoli (fig. 128c)

La corazza va battuta, distesa e foderata di pane grattato dal lato più nervoso e grasso che va all'interno.

Farcite con prezzemolo e un po' di aglio tritati e una quantità esagerata di pinoli (l'uvetta non è gradita nella prima corazza, ma questi piacciono assai) e con un po' di pepe nero macinato.

- 4 una corazza
pan grattato q.b.
50 g di provolone piccante
50 g di salame
uvetta passa

La braciola con l'uvetta (fig. 128d)

Anche questa corazza va battuta, distesa e foderata di pane grattato dal lato più nervoso e grasso che va all'interno.

Farcite con listarelle di provolone intervallate con listarelle di salame (inutile fare i dadini perché tanto dopo la braciola viene affettata ovviamente).

Aggiungete un po' di uvetta passa qui e là (senza esagerare come per i pinoli) e una bella grattugiata di noce moscata.

5

Sigillatura delle bracirole

Sollevate tracchie e gallinella che avranno rosolato già da entrambi i lati, cedendo al soffritto buona parte del grasso che servirà per dare più tono alle corazze.

Dopo avere legato bene le due bracirole lasciatele a imbrunire (e a tappare i pori) tutto intorno.

- 6 ¼ l vino rosso
5-7 chiodi di garofano
20 grani di pepe nero

Insaporimento della carne (fig. 129a)

Risistemate la gallinella e le tracchie e cospargete di vino rosso secondo i gusti per qualità.

Aggiungete un po' di chiodi di garofano e grani di pepe nero in abbondanza.

Fate evaporare il vino a fuoco moderato.

- 7 5 l di passata pomodoro
2 kg di pomodori pelati

La salsa

Versate la passata e i pelati di pomodoro finalmente (sono già circa due ore dall'accensione del fornello per il soffritto).

Fate riprendere la cottura alzando il fuoco.

8

Pepetiamiento

Appena riprende il bollore abbassate il fuoco quanto più possibile e coprire con un coperchio quasi ermeticamente, ma lasciando un po' di spazio per la fuoriuscita del vapore.

Da quando inizia il mitico *pepetiamiento* non c'è più molto da fare se non armarsi di pazienza e intrattenersi con una lettura o qualsiasi altra cosa, ma avendo la costanza almeno ogni 10-15 minuti di girare il sugo facendo attenzione a raccogliere quella crosticina che si forma circolarmente sul bordo della pentola mentre scende il livello del liquido (io uso una leccarda, quella per i dolci, ma eccellente allo scopo).

- 9 1-2 cucchiaini di
concentrato di
pomodoro
2 cucchiaini di cannella

Il concentrato e il mio tocco finale (fig. 129b)

Quando si può togliere la carne (quando l'osso delle tracchie se ne va per fatti suoi... di solito dopo 3-4 ore), aggiungete del concentrato secondo gusto, ma senza scioglierlo nell'acqua (al massimo con un po' di vino rosso, sennò che concentrato è?).

Volendo si può aggiungere dell'altro vino rosso per scurire il sugo.

A questo punto il mio tocco finale è una lieve spruzzata di cannella in polvere, insieme con quel poco di sale (oramai uso pochissimo sale quasi ovunque) che servirà a correggere il dolce (non della cannella in sé ma del sugo nel suo complesso) eventualmente in eccesso.

Lasciate andare, infine, per almeno altre 4-5 ore (di solito, per queste quantità, raggiungo le 10-12 ore da quando aggiungo il pomodoro, per un totale di circa 12-14 ore di preparazione).

Impiattamento — Una volta realizzato il ragù ci si trova almeno un piatto pronto, la carne e un altro da preparare, la pasta e altri ancora secondo i gusti, la lasagna, la polenta, etc.: queste le potenzialità offerte da questo povero ma nobile sugo (fig. 129b). Evito, quindi, di entrare in tutte queste potenzialità (basti pensare alla scelta della pasta: anche se io amo gli ziti spezzati in particolare) e vi dico cosa mi piace impiattare: innanzitutto, condividere con i miei ospiti su un tagliere i vari pezzi di carne in bella mostra (fig. 129c). E poi tagliare le bracioline in fette da servire su un piatto senza sugo, per fare scegliere le due farciture e per l'estetica: sembrano quasi fette di dolce (fig. 129d). Poi da una bella salsiera si possono cospargere i pezzi di carne e le fette di braciola col sugo, a piacimento.

Vino — Vino rosso. Consiglio un Taurasi Riserva per rimanere in Campania, oppure un Brunello di Montalcino.



(a) Gli ingredienti.



(b) Il soffritto.



(c) Braciola ai pinoli.



(d) Braciola all'uvetta.

Figura 128 – Ragù alla doppia braciola, dettagli della preparazione. Continua con la figura 129.



(a) Le bracirole.



(b) Il sugo in preparazione.



(c) Fette di braciola.



(d) Il sugo ultimato.

Figura 129 — Ragù alla doppia braciola, ulteriori dettagli della preparazione.

6.2 Pollo alle Mandorle

Ovvero... Pollo alla Carletta

di Carla Masi

Quando era in arrivo un ospite straniero, tutti noi più giovani del gruppo 'labruniano' venivamo precettati per accoglierlo, mostrargli le nostre biblioteche, i luoghi della ricerca, naturalmente dopo aver trovato una più o meno adeguata sistemazione ... E in qualche modo farlo sentire a casa. Sto parlando di un tempo che si colloca tra la fine degli anni '80 e gli inizi degli anni '90 del Novecento. Ero da poco tornata da una intensa e formativa esperienza in Austria, con una borsa di studio del CNR in un Istituto nel quale operavano mostri sacri del diritto romano come Max Kaser, Wolfgang Waldstein, Teo Mayer-Maly. Era in arrivo un giovane allievo tedesco di Okko Behrends da Göttingen, Germania profonda e luterana. Il suo nome era Martin Avenarius, tranquillo, silenzioso, quasi austero. Certamente questa Napoli colorata, luminosa, caotica, deve averlo colpito molto. Specie quando lo portai a vedere la finale di coppa UEFA Stoccarda-Napoli a casa di un mio cugino: gli saremo sembrati un gruppo di invasati, tanto più che il Napoli (di Maradona) vinse la coppa (era maggio 1989), e la città era come esplosa, impazzita. Naturalmente lo invitavo ogni tanto a cena. Una di quelle sere preparai il mio pollo alle mandorle, una ricetta semplice, un po' rivisitata e in parte inventata, che devo dire ha avuto sempre un discreto successo e che ho continuato da allora a fare spesso. Lui l'apprezzò molto e mi chiese di scrivergliela.

Venti anni più tardi decidiamo di fare una visita didattico accademica con alcuni miei più giovani collaboratori presso l'Università di Colonia, dove Martin era ormai diventato l'ordinario di riferimento, e con il quale naturalmente avevamo da tempo uno scambio Erasmus. Eravamo credo in sei o sette del Dipartimento federiciano. Lui molto gentile, felice di poter ricambiare la nostra ospitalità, ci invita una sera a cena da lui. Appena arrivati mi accoglie dicendo: stasera c'è una sorpresa per te... La moglie aveva preparato una ricetta speciale: il mio pollo alle mandorle! Insieme con il piatto fumante Martin mi porta anche quello che a prima vista mi era sembrato un quadretto. E che strana sensazione quando ho capito che, ad essere sotto vetro, era la ricetta scritta vent'anni prima da me con una improbabile stilografica dall'inchiostro verde azzurro, in modo piuttosto disordinato, su un foglietto evidentemente sgualcito. La didascalia, ordinatissima e scritta da lui, recitava: "Pollo alla Carletta".



Figura 130 – Pollo alle mandorle.

Pollo alle mandorle

6-8 porzioni

- 1 800 g di petto di pollo
Salsa di soia q.b.

Preparazione del pollo

Tagliate il pollo a tocchetti e fatelo marinare per mezz'ora circa nella salsa di soia.

- 2 Olio di oliva q.b.
30 g burro
Salsa di soia q.b.
70 g di mandorle
Pepe nero q.b.

Base del piatto

In una padella grande fate riscaldare due o tre cucchiari di olio con il burro, una volta caldo mettete il pollo e fatelo dorare.

Se le mandorle sono da pelare, scottatele in acqua bollente per tre minuti e poi pelatele. Unite le mandorle (si possono mettere o tutte intere, come io preferisco, oppure tritandone qualcuna).

Aggiungete quindi un po' di salsa di soia, mescolando di tanto in tanto. In genere non aggiungo sale, perché la soia è già abbastanza sapida, ma ci metto un po' di pepe nero che con il suo profumo ci sta benissimo.

- 3 125 ml di panna

Completamento della cottura

Tre minuti prima di spegnere, abbassate il fuoco e aggiungete la panna. Il pollo è pronto.

Vino — Si può abbinare uno Chardonnay o uno Sharis.

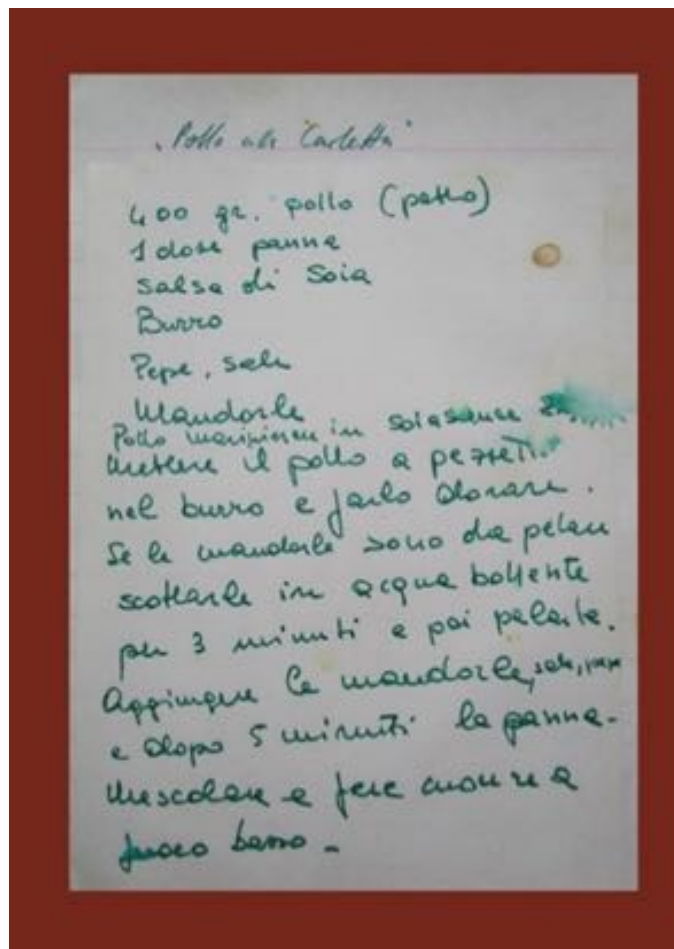


Figura 131 – La ricetta custodita da Martin.

6.3 Faraona laccata al miele con mele annurche e patate

Ricordi e suggestioni dal passato

di Erminia Attaianese

Faraona e mela annurca sono i due elementi che hanno ispirato questa ricetta, legata alla mia infanzia e al ricordo di mia madre, una federiciana del 1930, laureata in Matematica e con la passione per la cucina. Insieme ad anatra e fagiano, la faraona era uno dei *must* dei nostri pranzi in famiglia nel periodo natalizio e veniva spesso preparata in occasione del Capodanno. Non era agevole, allora, trovare la faraona sui banchi del macellaio e mia madre, preoccupata, si premurava con largo anticipo di ordinarla, per essere certa di poterne disporre durante le feste, per la sua ricetta di faraona arrosto. La parola faraona evocava in me immagini esotiche delle regine dell'antico Egitto, con i paramenti dorati e il copricapo a forma di cobra, tanto che convinsi mia madre a comprarmi un costume da Cleopatra, che ho indossato per anni in occasione del Carnevale (e che, a loro volta, hanno indossato, tanti anni dopo, le mie figlie). Riguardo alle mele, adoro le *annurche*, che sono probabilmente il mio frutto preferito. Anche queste si legano al ricordo di mia madre, che ce le serviva esclusivamente a cena, perché convinta che favorissero la digestione prima di andare a dormire. Ho ereditato questa convinzione e continuo a mangiare, da allora, una mela *annurca* la sera dopo cena. Per anni, da bambina, sono stata convinta che le *annurche* fossero le uniche mele esistenti e che ... la mela di Biancaneve fosse solo un disegno della Disney.



Figura 132 – Faraona laccata al miele con mele annurche e patate.

Faraona laccata al miele con mele annurche e patate

6 porzioni

- 1 Aromi freschi: salvia, rosmarino,
maggiorana
1 spicchio di aglio
1 cipolla
1 costa di sedano
Sale grosso a granelli q.b.

Preparazione della farcia

Preparate un battuto con aglio, aromi e qualche granello di sale grosso.

Aggiungete metà del battuto alla cipolla, la carota e il sedano tagliati a pezzettoni, da utilizzare per farcire la faraona.



Figura 133 – Faraona laccata all'uscita dal forno.

- 2 1 faraona intera eviscerata
miele di Castagno
400 g di mele annurche
400 g di patate
Olio extravergine d'oliva q.b.
La rimanente parte del battuto
preparato al passo precedente

Preparazione e cottura della faraona

Farcite la faraona. Legate le zampe per evitare che si apra durante la cottura.

Ponete la faraona in una teglia con carta forno e olio sul fondo.

Spennellate la superficie della faraona con il miele e infornate a 200 °C per 15 minuti.

Nel frattempo lavate mele e patate con le proprie bucce. Tagliate le mele in quarti e le patate a pezzettoni, ponetele in una ciotola e conditele mescolandole con olio e con la restante metà del battuto di aromi.

Trascorsi i 15 minuti, estraete la faraona dal forno, spennellate ancora la superficie col miele e inserite nella teglia anche mele e patate condite e aromatizzate.

Abbassate la temperatura del forno a 180 °C e infornate nuovamente la faraona con il suo contorno per almeno 60 minuti, facendo attenzione a spostare la teglia nella parte bassa del forno, qualora la superficie dovesse abbrustolirsi troppo.

Vino — Un vino rosso della Francia del Nord, come il Saint-Joseph Rouge.

6.4 Coniglio all'ischitana

Un piatto tipico della mia isola

di Ida Ferrandino

La “ricetta” di Ateneo mi riporta a quel laboratorio di Istologia al V piano di via Mezzocannone 8, la nostra sede storica al centro di Napoli, laddove ho iniziato da tesista e continuato poi con il lavoro. Ricordi di dottoranda quando in quel laboratorio eravamo veramente in tanti, ben 3 gruppi di ricerca. Improponibile oggi, ma allora riuscivamo a condividere tranquillamente quelle 10 postazioni e la pausa pranzo era il momento clou della giornata. Condivisione e confronti su idee e protocolli, ma anche socializzazione, assaggi e inevitabilmente scambi di ricette. Ricette che ho conservato nel mio quadernone di cucina con tanto di bibliografia: la pastiera di Maria e quella di Rosaria, il tortano secondo Antonietta o Gaetano, la pizza di Angela, la torta al mascarpone di Antonella, il babà di Rosanna e poi gli struffoli di Teresa, diversi, ma buoni come quelli di Rosa. E qui anche la mia, la più scontata, quella a me più richiesta ed oggetto spesso anche di accese discussioni, il coniglio all'ischitana.

Il coniglio all'ischitana è un piatto di tradizione, di quella tradizione contadina anima di un'isola sospesa tra mare e terra. È il piatto della domenica e delle ricorrenze, i cui ingredienti sono per lo più tutti prodotti del proprio orto ed il coniglio al più comprato presso allevamenti locali. Tutto rigorosamente a km zero per una ricetta semplice nell'esecuzione ma che ben riesce ad esaltare la carne bianca del coniglio grazie alla combinazione tra vino, pomodorini ed aromi. E ritornando ai ricordi di dottoranda fu comunque per colpa del coniglio che, durante una di quelle sporadiche uscite di gruppo con il nostro decano di Anatomia Comparata e Citologia, il caro prof. Francesco Della Corte, al ristorante la conversazione cadde sul piatto in questione. Il passo fu breve per il professore che, dal perché il coniglio semibrado è preferibile a quello allevato in gabbia, mi sottopose poi ad un vero e proprio esame “a tavola” di anatomia. Non ricordo cosa mangiai o se mangiai, ma impressa è rimasta la soddisfazione provata per la prova superata.



Figura 134 – Coniglio all'ischitana.

Coniglio all'ischitana

4-6 porzioni

La ricetta si realizza fondamentalmente in due tempi: a) una prima fase, quella di rosolatura del coniglio da fare con una padella bella capiente; b) una seconda fase con il vino che prevede però l'utilizzo del tegame di terracotta per offrire uniformità di cottura e che potrà poi essere direttamente utilizzato per servire a tavola (non avendo questo tegame continuare allora con la stessa padella della prima fase).

È bene sapere che l'abbinamento del sugo di coniglio ai bucatini è d'obbligo per un primo di grande impatto. In questo caso però bisogna preoccuparsi di aggiungere qualche pomodorino in più.

Come tutti i protocolli ci sono poi delle possibili variazioni alla ricetta di riferimento secondo le diverse scuole di famiglia. Basilico e origano sono anche utilizzati al posto di prezzemolo e piperna e la cipolla in alternativa all'aglio se proprio questo non dovesse piacere.

- 1 1 coniglio a pezzi di circa 1,3 kg
olio extravergine di oliva q.b.
3 spicchi di aglio
Peperoncino

Rosolatura del coniglio

In un ampio tegame mettete l'olio e fatelo riscaldare. La quantità di olio non deve essere esagerata ma sufficiente per far rosolare bene tutti i pezzi di coniglio.

All'olio caldo aggiungete i pezzi di coniglio a partire da quelli più grossi e seguitene la rosolatura che richiede almeno 15-20 minuti.

Aggiungete anche l'aglio ed il peperoncino.

Togliete l'aglio imbiandito e mettetelo da parte per poi unirlo di nuovo con il vino.

- 2 1 bicchiere e ½ di vino bianco
Piperna

Cottura con vino

Passate tutti i pezzi di coniglio ben rosolati nel tegame di terracotta. Aggiungete il vino bianco, un paio di rametti di piperna e l'aglio. Cuocete fino a far sfumare buona parte del vino a fuoco basso.

- 3 6 pomodorini del piennolo
Sale q.b.
4 ciuffi di prezzemolo

Completamento del piatto

Aggiungete i pomodorini, del “piennolo” o appena raccolti, precedentemente tagliati. Regolate di sale.

Togliete la piperna e 5 minuti prima di spegnere il fuoco aggiungete il prezzemolo tritato.

Vino — Un rosso ischitano.



Figura 135 — Un cespuglio di piperna in fiore nell'isola d'Ischia.

6.5 Capretto al forno

Amarcord intorno a un ruoto

di Silvana Saiello

Una piccola vecchia cucina, tanto tempo fa. Tra il tavolo e la bella caldaia di ghisa con il suo sportellino decorato, una cassapanca piena del carbone che la alimentava. La cassapanca diventava anche un utile sgabello da cui, da bambina, osservavo le mani della mia mamma che preparavano meraviglie. Per la preparazione della sugna era necessaria una “grandissima” pentola di alluminio che si appoggiava sul coperchio della caldaia e nella quale lentamente si riscaldavano i pezzetti di grasso provenienti dalla macellazione dei maiali della famiglia della ragazza con le trecce che aiutava in casa.

Bisognava aspettare un bel po’ prima che il liquido ambrato cominciasse a coprire i pezzettini di grasso che diventavano sempre più piccolini. Poi subito nello schiacciapattate per trasformare ciò che ne rimaneva in piccole tortine di cicoli di cui mi era permesso solo un assaggio! Il liquido versato in appositi barattoli di vetro, diventava Sua Maestà la Sugna, un candido e vellutato cibo per golosi da spalmare su fette di pane abbrustolito e caldo che, con l’aggiunta di sale e pepe appena macinato, diventava una vera leccornia. Ma Sua Maestà era utilizzata anche per altro.

Chiedo scusa a vegetariani, vegani e a tutti quelli che hanno a cuore la sorte di agnelli e capretti, compresi i miei figli e i miei nipoti, ma la storia è quella di una preparazione speciale della loro nonna. La loro nonna, la mia mamma, il giorno di Capodanno preparava il ruoto di capretto. Sul tavolo pronti i pochi ingredienti necessari. Ricordo il lucido rosa delle cipolle, il rosso cupo dei pomodorini del pendolo e il verde dei rametti di rosmarino fresco, poi il vasetto con la sugna, la ciotola con i pezzetti di capretto nell’acqua fredda e le caldissime patatine novelle appoggiate ad asciugarsi su un canovaccio. Infine quel grande *ruoto* che occupava gran parte del tavolo. Era di alluminio, rotondo, con un piccolo ornamento sul bordo superiore e l’immancabile anello che consentiva di appenderlo al muro. A me bambina appariva gigantesco, ma a pensarci bene doveva essere veramente bello grande visto che a tavola sedevamo in dodici e che nel ruoto i pezzi di carne dovevano essere disposti in un unico strato insieme alle patatine.

La cucina non disponeva di un forno nel quale potesse entrare un ruoto così grande, ma nonostante fosse il primo dell’anno, la panetteria vicino casa metteva a disposizione il suo forno

per situazioni di questo tipo. Ho ricordi lontani e confusi della partenza del ruoto e del suo ritorno, ricordo però che lo si teneva in caldo sulla scoppiettante caldaia di ghisa fino al suo ingresso in tavola.

Indimenticabili, invece, il profumo e il sapore a cui ho tentato di avvicinarmi scegliendo le materie prime che usava lei e provando a ripetere i gesti che tante volte ho visto fare alle sue mani, quelle della mia Mamma.



Figura 136 – Capretto al forno. Foto di Raffaello Corona Mendoza.

Capretto al forno

4 porzioni

-
- | | | |
|---|---|---|
| 1 | 0,5 kg di patatine
novelle con la buccia | <i>Preparazione delle patate</i>

Lavate accuratamente le patatine senza sbucciarle e tuffatele in acqua bollente ben salata (le patatine dovranno risultare saporite al punto giusto). Alla ripresa del bollore lasciatele ancora 5 minuti, quindi scolatele e mettetele ad asciugare tra due canovacci. |
| 2 | 1,5 kg di capretto a
pezzi medi
200 g di sugna
(possibilmente fatta
in casa)
15-20 pomodorini del
piennolo del Vesuvio
1 cipolla ramata grande
Un rametto di
rosmarino fresco
Sale, solo se necessario,
a fine cottura
Un ruoto di alluminio
alto circa 7 cm | <i>Preparazione del capretto</i>

Lavate il capretto in acqua fresca e lasciatelo in acqua pulita.

Spennellate con la sugna il fondo del ruoto, quindi massaggiate bene uno a uno, con le mani ben unte di sugna, i pezzi di capretto sgocciolati e appoggiateli nel ruoto in un unico strato.

Mettete le patatine ancora calde in un recipiente con due noci di sugna e mescolate fino a quando saranno tutte completamente unte, quindi aggiungetele nel ruoto in tutti gli spazi lasciati liberi dal capretto. Il fondo del ruoto deve risultare completamente coperto.

Spezzate a metà i pomodorini con le mani unte di sugna e distribuiteli sulla superficie insieme agli aghi di rosmarino.

Tagliate a velo la cipolla e disponetela in un unico strato sulla carne.

Completate con fiocchetti di sugna della dimensione di una nocciola sparsi uniformemente su tutta la preparazione. |

3

Cottura

Infornate in forno caldo a 200 °C. La temperatura può variare da forno a forno, per questo è necessario fare attenzione che la carne non rosoli troppo, ma rimanga color oro scuro. A questo punto rigirate tutti i pezzi. Il capretto sarà cotto quando tutto sarà uniformemente rosolato nel suo denso sugo colorato. Anche i tempi saranno un po' diversi da forno a forno. Con alcuni forni a gas sono necessarie 2 ore. Con un forno elettrico è sufficiente un'ora e mezza.

A fine cottura, assaggiate la carne e le patate ed eventualmente aggiungete un po' di sale, rimescolando bene, prima di servire la preparazione ben calda.

Vino — Un Aglianico irpino, preferibilmente nella sua massima espressione di un Taurasi.



Figura 137 — Il ruoto senza spazi vuoti, ad inizio cottura, e a cottura ultimata. Foto di Raffaello Corona Mendoza.

6.6 Filetto di maiale all'arancia

Un piatto, ma anche un rituale

di Francesca Fiory

Università degli Studi di Napoli Federico II, Corso di Laurea Specialistica a ciclo unico in Scienze biologiche, prima dell'attuale ordinamento '3+2': 29 esami e per ciascuno, era sempre la stessa storia. Io che mi aggiravo per casa dicendo:

- “Io questo esame non posso superarlo, ho studiato, ma non mi ricordo niente!” E la *buonanima* di mia nonna:
- “Ma anche l'altra volta dicevi così e poi hai preso 30!” E io ribattevo:
- “No! Questa volta è diverso! Questa volta davvero non so niente!” Maledetta ansia!

La mattina dell'esame salutavo la nonna, visibilmente angosciata per il 'triste destino' che mi attendeva, e puntualmente tornavo a casa con un bel voto. Il risultato? Un po' di commozione, un discreto *cazziatone* per averla fatta preoccupare inutilmente, e uno dei miei piatti preferiti come premio: il filetto di maiale all'arancia. Un piatto che continuo a preparare, nelle occasioni speciali.

Prima di passare alla ricetta, se vorrete utilizzarla, vi lascio un consiglio: trasferite l'intero filetto in un capiente piatto di portata e preparate le porzioni direttamente a tavola. Si innescherà una piacevole competizione per accaparrarsi le due fette più esterne del filetto. Provare per credere!



Figura 138 – Filetto di maiale all'arancia.

Filetto di maiale all'arancia

4-5 porzioni

-
- | | |
|--|---|
| 1 1 kg circa di filetto di maiale
10 fettine di speck
1 arancia grande
Sale, preferibilmente grosso, al
mirto
Olio extra vergine d'oliva,
possibilmente aromatizzato
alla buccia d'arancia
Pepe nero macinato fresco
Spago da cucina | <p>Affettate il filetto in modo da creare delle tasche.</p> <p>In ogni tasca inserite una fettina di speck (o pancetta a seconda dei gusti) e mezza fetta di arancia con la scorza rivolta verso l'alto.</p> <p>Legate il filetto ben stretto con abbondante spago da cucina in senso perpendicolare alle tasche.</p> <p>Disponete in un ruoto piccolo con i bordi alti, in modo che il sugo non si disperda (È consigliabile utilizzare la carta forno per facilitare la successiva pulizia).</p> <p>Irrorate con vino bianco e olio a piacere (io uso spray leggero extra vergine oppure aromatizzato all'arancia).</p> <p>Aggiungete pepe nero macinato e sale (io uso il sale grosso al mirto).</p> <p>Cuocete per 1 ora in forno preriscaldato a 200 °C.</p> |
|--|---|

Consigli — Per una cottura uniforme girate la carne delicatamente un paio di volte e controllate che ci sia sempre sufficiente condimento, altrimenti si rischia di seccarla e di bruciarla.

Vini — Il mio abbinamento preferito per il filetto di maiale all'arancia è un Chianti classico.



Figura 139 – Arance di giardino. Foto di Paolo Grieco.

6.7 Rotolo di spinaci

Talismano e tradizione

di Barbara Majello

Durante il recente periodo di emergenza sanitaria, costretti a rimanere più ore del solito nelle nostre case, abbiamo un po' tutti riscoperto il piacere della buona cucina, stimolati dal desiderio di condividere le nostre esperienze, i ricordi, gli hobby, e le abilità. Ci siamo arricchiti in questi pochi anni, ben più lunghi del solito, di foto-racconti, attraverso la pagina Facebook dei *Profin cucina e in cantina* che i colleghi hanno pensato di mettere a disposizione di una comunità di federiciani che “insieme” hanno scoperto non solo il buon cibo, ma messo a nudo un lato delle loro personalità che forse mai avrebbero avuto occasione di far apprezzare e conoscere.

Attraverso la condivisione del cibo, portato sulle nostre tavole quotidianamente oramai da due anni², si possono leggere storie di vita e di tradizione. Quasi tutte le ricette traggono spunti da una tradizione di terre di origine e di famiglia. La mia ricetta che ho deciso di integrare in questo libro evoca un ricordo e tradizione della mia famiglia.

4 dicembre, Santa Barbara, il menù del pranzo del mio onomastico. Lo sceglievo io ed ogni anno da piccolina chiedevo che mi fosse preparato il rotolo di spinaci, una ricetta semplice ma graditissima almeno per il mio palato. Inutile dirvi che ho utilizzato questa ricetta per far mangiare gli spinaci da piccoli ai miei figli e a tutt'oggi preparo il “rotolo” il 4 dicembre affinché quel gusto semplice, genuino e non sofisticato rimanga tra gli odori, sapori e tradizioni di casa mia.

Rotolo di spinaci, tutti, ma non proprio tutti, possono ricordarlo come pietanza di un pranzo domenicale in famiglia. Si tratta di una ricetta non più di moda, diciamolo una ricetta anni '80 del secolo scorso. La si può trovare oggi riproposta in tante versioni, in tanti blog e siti web di cucina ma la ricetta del rotolo, semplice come la intendo io è una sola, quella che leggo su carta stampata in casa mia, oggi un po' ingiallita dal tempo.

La ricetta che utilizzava mia madre è del *Talismano della felicità*, un manuale di cucina, una delle prime raccolte di ricette, pubblicato da Ada Boni fin dal 1915, edito nel 1929. A quei tempi, oramai si narra, un libro di cucina era considerato un regalo per le spose. Ed infatti nel nome

²Siamo al termine del 2021, ndr.

del libro è sottinteso l'augurio ed auspicio che la buona cucina resti un buon ingrediente alleato della serenità familiare. E questo, diciamolo, ancora oggi in molte case e famiglie napoletane fortunatamente lo è.

In casa mia ho ricordi da piccola di mia madre che utilizzava quel libro come fonte di ispirazione, mamma si dedicava molto alla cucina ed a me piaceva molto guardarla ed aiutarla. Inutile dire che quello stesso libro è stato il primo che mi è stato regalato da mamma e che ancora consulto come un pezzo di storia della cucina di tradizione. Come non apprezzare ancora oggi il fascino della lettura di ricette su carta stampata!

L'evoluzione del gusto e le nuove tecnologie di preparazione dei cibi nonché molta fantasia ed improvvisazione sono oggi il mio atteggiamento alla preparazione di piatti che spesso coniugano tradizione familiare, sperimentazione e contaminazione dei gusti. L'approccio alla condivisione delle ricette nel gruppo dei *Prof in Cucina ed in Cantina* ha contribuito molto a questa contaminazione, a sollecitare ed essere sollecitati dai colleghi a cimentarsi in “esperimenti culinari” che coniugano tradizioni di regioni e paesi diversi.

Rotolo di Spinaci

8-10 porzioni

Il rotolo di spinaci è fatto con una sfoglia di pasta fresca all'uovo, ripiena di ricotta vaccina fresca, spinaci e tanto Parmigiano. Va bollito, ed io ancora lo faccio in una maniera molto artigianale, e servito con un sugo di pomodoro semplice, con un pizzico di rosmarino, e spolverizzato con buon Parmigiano.

- 1 300 g di spinaci
500 g di ricotta romana
Parmigiano q.b.
Una noce di burro
Noce moscata q.b.
Sale q.b.

Preparazione del ripieno

Cuocete gli spinaci in pentola aggiungendo solo una noce di burro ed un po' di sale.

Lasciateli raffreddare e tritateli (anche con un minipimer, direttamente in pentola).

Quando saranno freddi aggiungete la ricotta stemperandola per bene.

Aggiungete abbondante Parmigiano e la noce moscata.

- 2 Una cipolla o uno scalogno
Passata di pomodoro
Sale q.b.
Basilico fresco
Un rametto di rosmarino

Preparazione del condimento

Soffriggete un po' di cipolla o scalogno in poco olio.

Aggiungete la passata di pomodoro, un po' di acqua, sale, e fate cuocere fino ad ottenere un sugo semplice ben cotto.

Aggiungete basilico fresco.

Aggiungete qualche rametto di rosmarino (senza esagerare e se piace).

- 3 4 uova intere
400 g di farina 00

Preparazione della pasta

Con la farina e le uova impastate a mano, aggiungendo un pizzico di sale.

Fate riposare la pasta per 30 minuti, ricoperta da uno strofinaccio di cucina.

Dividetela in 2 parti ed usatela per formare 2 rotoli come segue la ricetta.

Stendete la pasta in forma rettangolare ma rotondeggiante, abbastanza sottile. Con il tempo e l'esperienza si troverà il giusto spessore affinché il rotolo riesca con la pasta ben cotta ed il giusto rapporto pasta/ripieno.

Aggiungete il ripieno e stendetelo in maniera uniforme, aiutandovi con un coltello a lama lunga.

Arrotolate partendo dall'estremità più stretta facendo attenzione a non far uscire il ripieno quando si raggiungerà l'altra estremità.

Adagiate il rotolo su uno strofinaccio sottile di cotone e chiudete le estremità con spago bianco da cucina.

È possibile conservare in frigo anche per un giorno o cuocere subito.

4

Cottura

Utilizzate un tegame lungo, in cui il rotolo possa bollire per circa 20-30 minuti coperto abbondantemente da acqua. Io utilizzo ancora la vecchia pesciera in alluminio che utilizzava mamma.

Salate l'acqua come se si dovesse cuocere la pasta.

Togliete dalla acqua, aprite lo strofinaccio, fate raffreddare per circa 10 minuti.

Impiattamento — Tagliate in fette non troppo sottili. Adagiatele nel piatto e condite con abbondante sugo di pomodoro. Servite spolverizzando con Parmigiano ed aggiungendo qualche foglia di basilico fresco.

Una chicca: le estremità dei rotoli non bene imbottiti di ricotta conservano una callosità ed una forma particolare e sono i miei, e non solo miei, preferiti!

Vino — Suggesto, per l'occasione e per il piatto, un delicato rosato.



Figura 140 — Rotolo di Spinaci.

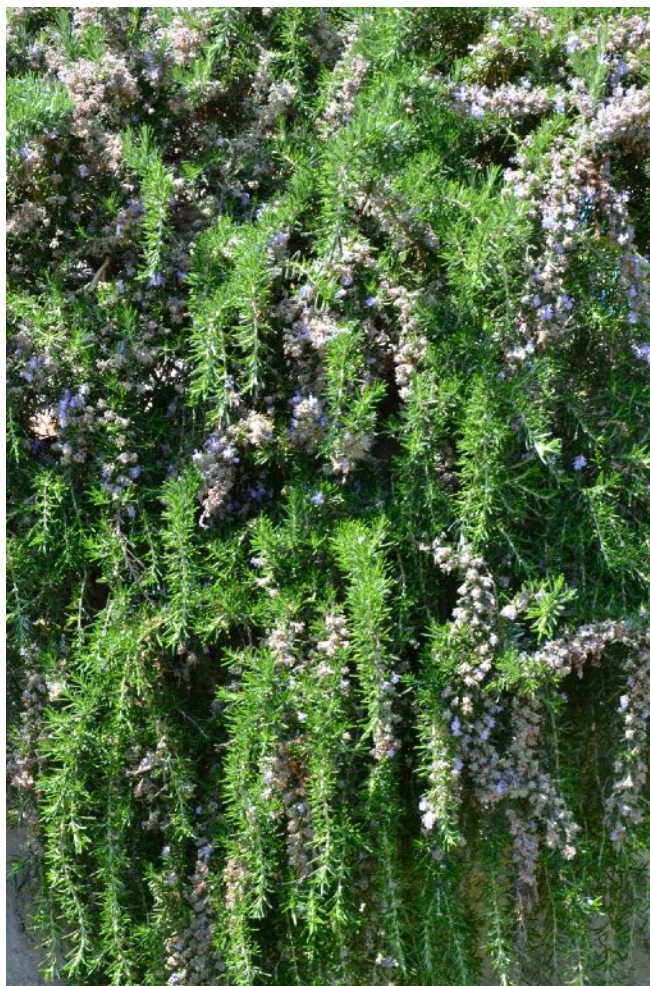


Figura 141 — Rotolo di Spinaci in preparazione. Cespuglio di rosmarino ischitano in fiore; un aroma, quello del rosmarino, utilizzato per la preparazione del rotolo di spinaci. Foto di Ida Ferrandino.

6.8 Parmigiana bianca

Il ricordo di un rito dalle origini incerte

di Carla Masi

Anno 1989. Da Salisburgo, dove avevo trascorso più di un anno per un soggiorno di ricerca con borsa CNR e che era a quei tempi il centro del diritto romano (vi transitavano colleghi provenienti da tutto il mondo, perché vi si era trasferito, un grande romanista, Max Kaser, il maestro tedesco – ad Amburgo negli anni ‘60 del Novecento – del mio maestro), vennero a trovarmi a Napoli due cari colleghi e amici: Martin Schermaier, oggi ordinario a Bonn, e Gottfried Jakober, che poi non ha percorso la carriera universitaria.

Martin era stato il primo ad accogliermi presso l’Istituto di diritto romano dell’Università di Salisburgo, nel gennaio del 1987 (ricordo un freddo terribile, la temperatura a -20 °C), era un giovanissimo, alto e magro, biondo assistente del Professore Wolfgang Waldstein, il *supervisor* delle mie ricerche. Quando si è così giovani le esperienze comuni legano, cementano le amicizie. Il periodo salisburghese è stato uno dei più belli della mia vita, con la spensieratezza della gioventù e allo stesso tempo la consapevolezza di iniziare un percorso formativo importante. Dunque, Martin e Gottfried giunsero a Napoli nell’agosto del 1989. Naturalmente cercai di mostrare loro le bellezze e la storia della nostra città, organizzai qualche gita in costiera e cose simili. Avevo letto sul giornale che quell’anno si sarebbero svolti i riti settennali a Guardia Sanframondi, un borgo medievale in provincia di Benevento. Devo dire che mi avevano da sempre incuriosita: secondo alcuni deriverebbero addirittura da culti pagani precristiani, altri riferiscono di un’origine medievale, certo è che i primi documenti risalgono al XVII secolo. Proposi di andarli a vedere in moto.

Un unico, immenso palcoscenico si rivelò ai nostri occhi: circa quattromila persone, nella giornata della processione generale con la statua della Madonna, inscenavano i “misteri” (rappresentazioni sacre tratte dalla Bibbia, dalle vite dei Santi, dai Vangeli). Tra questi misteri uno, in particolare, dava il senso a tutta la celebrazione settennale: quello dei “flagellanti” e dei “battenti”: centinaia di incappucciati, anche donne, protetti da un invalicabile anonimato, con sai bianchi aperti su un lato del petto, che si percuotevano, fino a farlo sanguinare, con una specie di “spugna” di sughero sulla quale erano conficcati piccoli chiodi (trentatré, come gli anni di Cristo). Ricordo

una potente macchina teatrale liturgica e scenografica, un'azione performativa reiterante un *mea culpa* collettivo dell'Occidente, o comunque 'culture di colpa' arcaiche, colori e odori (come quello di una sorta di aceto che alcuni passanti versavano sulle 'spugne' forse anche per disinfettare, e del sangue) che colpivano i sensi. Una funzione rituale, una tradizione che per sette giorni e ogni sette anni – con tutti i simbolismi connessi alla reiterazione del numero sette – coinvolge la comunità, i partecipanti e i curiosi. Una visione certamente forte e credo che tutti ne rimanemmo un po' turbati. Ma il ricordo è legato anche ad una meravigliosa scoperta, perché mentre seguivamo i diversi 'misteri', incrociammo un mio amico che (come succede un po' dalle nostre parti), con grande semplicità, ci invitò a bere e a mangiare qualcosa a casa di una sua zia. E lì ci fu il mio primo incontro con la parmigiana di melanzane bianca (tipica di quelle zone) e fu un incontro davvero folgorante, tanto, che non potei fare a meno di chiederne la ricetta, che è sicuramente trasmigrata anche in Austria attraverso Martin e Gottfried e che per me rimane collegata indissolubilmente ai riti settennali di Guardia Sanframondi.

Parmigiana bianca

6-8 porzioni

- 1 1 kg di melanzane
1 l di latte
Farina q.b.
Olio per friggere q.b.

Preparazione delle melanzane

La sera prima sbucciate le melanzane, tagliatele a fettine e lasciatele tutta la notte nel latte, che se non copre tutte le melanzane si può allungare con un po' d'acqua. Il giorno dopo infarinate le melanzane e friggetele in olio caldo.

- 2 500 g di provola
250 g di Parmigiano
grattugiato
Basilico q.b.
Sale q.b.
Pepe nero q.b.
4 uova

Base del piatto

Adagiate in una teglia da forno uno strato di melanzane fritte, aggiungete provola (o mozzarella, ma a mio parere la provola dà un sapore speciale), cospargete con abbondante Parmigiano e molto basilico, sale e pepe.

Continuate così alternando melanzane, provola, Parmigiano e basilico. Naturalmente si può fare più alta usando una teglia più piccola, o viceversa con meno strati.

Fate un battuto con le uova, ancora Parmigiano, sale e pepe e versatelo sopra la parmigiana, curando che cada tra gli interstizi delle melanzane e renda uniforme il tutto.

3

Completamento della cottura

Fate cuocere la parmigiana per 30-40 minuti nel forno caldo a 180 °C.

Un meraviglioso profumo si sprigionerà per tutta la casa. Lasciatela raffreddare appena, ed eccola pronta!

Vino — Le melanzane non sono sempre facili da abbinare al vino ma qui, anche per rendere onore al territorio, proporrei un Aglianico del Sannio strutturato, morbido, rotondo.



Figura 142 – Parmigiana bianca.

6.9 La scarola *'mbuttunata*

Un classico, per il periodo natalizio ... ed oltre

di Amalia Taddeo

A scarola mbuttunata, o pagnottella, è un piatto classico della cucina napoletana. Cespi di scarola insaporiti con ingredienti semplici, tipici della cucina mediterranea, e saporitissimi: olive, capperi, acciughe, a riempire i cespi di scarola, legati con un filo di spago da cucina e cotti interi con il gustoso ripieno. Uno spettacolo!

La pagnottella può essere servita come contorno o come secondo, e a me piace presentarla ancora legata, in modo da farne diffondere il profumo, a tavola, ben prima dell'assaggio!

La tradizione vuole che sia presente su tutte le tavole a partire dalla Vigilia di Natale: la si prepara, infatti, principalmente nel periodo natalizio, ed il profumo che diffonde in casa quando cuoce riporta a ricordi d'infanzia, al Natale ed a quella magica atmosfera di Dicembre. In realtà ogni momento è buono per proporla!



Figura 143 – La scarola 'mbuttunata.

Scarola 'mbuttunata

4 porzioni

- | | |
|---|---|
| <p>1 Olio extravergine di oliva
 1 spicchio d'aglio
 35 g di pangrattato
 20 g di capperi
 40 g olive di Gaeta
 denocciolate
 25 g di pinoli
 30 g di uvetta
 1 Un mazzetto di
 prezzemolo
 4 filetti di acciughe salate
 30 g di pecorino
 grattugiato</p> | <p><i>Preparazione del ripieno</i></p> <p>Per la preparazione del ripieno far soffriggere lo spicchio d'aglio in una padella con l'olio extravergine.</p> <p>Eliminate l'aglio, aggiungete il pangrattato e fate rosolare.</p> <p>Aggiungete i capperi e le olive, e mescolate bene a fuoco lento.</p> <p>Dopo pochi minuti aggiungete pinoli e uvetta.</p> <p>Prima di togliere dal fuoco condite con le acciughe a pezzetti ed il prezzemolo tritato.</p> |
| <p>2 2 cespi di insalata scarola
 Sale q.b.
 Pangrattato q.b.</p> | <p><i>Preparazione delle pagnottelle</i></p> <p>Lessate le scarole in abbondante acqua bollente salata, e lasciatele intiepidire.</p> <p>Aprite le scarole e farcitele con il ripieno, e legate i cespi con lo spago.</p> <p>Ungete una teglia da forno e disponetevi gli involtini. Gli stessi vanno spennellati con olio e, a seguire, spolverati con del pangrattato. Cuocete a 180 °C per 30 minuti in forno preriscaldato.</p> |

Vino — la scarola 'mbuttunata può essere servita in accompagnamento ad un Pallagrello bianco o ad una Falanghina dei Campi Flegrei spumantizzata o ancora ad un Coda di Volpe.



Figura 144 – Cespi di scarole, fotografati al mercato ortofrutticolo. Foto di Gioconda Cafiero.

6.10 Sformatino d'autunno

Un tiepido e morbido contrasto ai primi freddi

di David Iacopini

Chi ha avuto l'occasione di passare del tempo ai piedi della Lunigiana o Garfagnana (in realtà l'una nasce dove muore l'altra) si accorge che con l'arrivo dell'autunno il terreno comincia a tappezzarsi di un manto di foglie morte e coloratissime, ma principia anche a profumarsi di umido e di funghi. Il profumo dei funghi si propaga per i boschi, per i campi, e pian piano si diffonde nelle cucine. Inizia la stagione dei funghi.

Nelle regioni un tempo a dominazione francese, come il Piemonte e la Liguria e dunque in parte la Lunigiana, l'autunno e l'inverno hanno portato anche la tradizione dei *flan* e dei *soufflé* in Italia (dal verbo francese *souffler*, che significa 'soffiare', ad indicare la sua caratteristica consistenza 'gonfia'), in alcuni casi rinominati con il termine generico di sformati. Qui ho voluto far combaciare questi due mondi.

Lo sformatino che propongo tecnicamente è un soufflé in quanto la preparazione è resa soffice dalla presenza di albumi montati a neve, solo che qui lo interpreto aggiungendo il profumo principe dell'autunno, il porcino. La prima volta che l'ho proposto era a base di cavolfiore e fu per impressionare la mia amata ed una coppia di amici originari della Liguria, Gully e Paola. Non mi ricordo come andò ... ma qui ne ripropongo una versione più saporita con i porcini, che di certo funziona. Spero possa piacere e dar soddisfazioni!



Figura 145 — Sformatino d'autunno.

Sformatino d'autunno

2 porzioni

-
- 1 150 g di funghi porcini secchi
Due cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 spicchio di aglio
- Prendete i porcini secchi e fateli mondare in acqua tiepida per circa 3 ore.
- Quando diventeranno morbidi, strizzateli e poneteli in padella con due cucchiaini di olio e un mezzo spicchio di aglio.
- Fate soffriggere a fuoco lento, aggiungete un cucchiaino della loro acqua di ammollo precedentemente filtrata.
- Levate l'aglio appena avrà assunto il colore dorato, e versate mezzo bicchiere di vino bianco a sfumare sul soffritto di funghi. Quando i funghi saranno morbidi e il sughetto ben tirato, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.
- 2 300 g di ricotta fresca di pecora
Latte q.b.
Pepe nero
Sale q.b.
1 tuorlo d'uovo
2 albumi
50 g di noci
- In un contenitore lavorate bene la ricotta a crema con il latte, il pepe e un po' di sale sino a che non diventa morbida.
- Aggiungete il tuorlo d'uovo e continuate a mescolare sino a che il tuorlo sarà assorbito nella crema di ricotta.
- A parte, montate i due albumi a neve e lasciate freddare in frigo per 30-60 minuti.
- Incorporate i funghi oramai raffreddati, le noci spezzettate nella crema di ricotta, ed infine aggiungete lentamente il bianco d'uovo montato a neve, mescolando delicatamente il composto dal basso verso l'alto.

- 3 Burro
Pane grattugiato

Imburrate e spolverate di pan grattato gli stampini ed infine riempiteli del composto ottenuto.

Mettete gli stampini a bagnomaria ed infornateli a 190 °C per 20-25 minuti. Si otterrà un tortino salato morbido ai funghi, da servire tiepido.

Vino — Consiglio uno Chardonnay morbido o un Merlot dal profilo mediamente tannico.



Figura 146 — Alcune fasi della preparazione degli sformatini d'autunno.

Federico II si interessò di filosofia, astronomia, medicina, architettura e matematica. Si racconta che abbia avuto come ospite anche Leonardo Fibonacci, il famoso matematico che ha introdotto i numeri arabi in Europa. Il suo eclettismo gli consentiva di coltivare anche altre passioni, tra cui la caccia con il falco. Studio e passione gli consentirono, intorno al 1240, di elaborare un trattato di falconeria: il *De arte venandi cum avibus*. Il trattato fu poi rielaborato dal figlio, Manfredi, e durante il XIV secolo fu tradotto in francese. La versione francese conservata a Ginevra contiene le decorazioni del Maestro di Bruges e dei suoi allievi.



Figura 147 – Il frontespizio del trattato *De arte venandi cum avibus* nella versione francese del XIV secolo ritrae l'Imperatore mentre accoglie i suoi falconieri a corte. Fonte: Genève, Bibliothèque de Genève, Ms. fr. 170: Frederick II of Hohenstaufen, Livre de l'art de chasser au moyen des oiseaux (<http://dx.doi.org/10.5076/e-codices-bge-fr0170>).

Capitolo 7

Dolci

7.1 Buon Compleanno Federico II

Una Università con un nome

di Cristina Mele

Il nostro Ateneo non è un semplice luogo o un datore di lavoro, ma assume un'identità, si personifica in un Maestro che ancora oggi desta meraviglia e stupore nel mondo intero e che in qualche modo guida sempre i tuoi passi.

Federico II è il collante attorno al quale la nostra comunità si unisce in iniziative sfidanti, ma anche divertenti, come questa dei *Prof in cucina e in cantina*.

Condividendo valori e buone pratiche qualcuno crede in un sogno, che il merito prevalga e che davvero si sviluppi un ecosistema dove co-creare valore per tutti gli attori coinvolti.

Il dolce che vi presento qui è stato realizzato per il 797° compleanno della nostra Università, che gode il privilegio di rappresentare il più antico Ateneo pubblico al mondo. Siamo in tanti a festeggiarlo, da anni, organizzando per l'occasione incontri, eventi scientifici e divulgativi e manifestazioni. Ma anche attraverso un tipico dolce di compleanno, come per un mentore in un'occasione speciale.

Buon compleanno, Federico!



Figura 148 – Buon Compleanno Federico II. Contate quanti *macarons* ci sono nella foto, toglietene 10 e saprete quanti sono gli attuali Dipartimenti della Federico II.

Buon Compleanno Federico II

8 porzioni

40 minuti

- 1 480 g di farina 00
150 g di farina di mandorle
270 g di burro freddo
1 uovo piccolo
4 tuorli d'uovo piccoli
190 g di zucchero
1 cucchiaino di lievito per dolci
1 bustina di vanillina
1 pizzico di sale
Preparazione della pasta sablé
Lavorate il burro con la farina, il lievito, il sale e la vanillina fino ad ottenere un composto sabbioso.
Aggiungete l'uovo e i tuorli, poi lo zucchero. Continuate a lavorare fino ad ottenere un impasto omogeneo.
Avvolgete la pasta in pellicola e fate riposare per almeno un'ora.
- 2 750 g di mascarpone
500 g di panna
150 g di latte condensato
Preparazione della Camy Cream
In una ciotola versate panna e mascarpone e iniziate a montare con le fruste.
Dopo qualche minuto aggiungete il latte condensato. Continuate a montare, fino ad ottenere una crema densa.

3 Fragole Mirtilli Macarons

Preparazione della torta

Potete usare una teglia a forma di numero o lettera, oppure disegni a mano libera, o ancora stampe su foglio A4. Io, che non so disegnare e volevo un font particolare, ho preferito stampare la 'F' e le 'T'.

Successivamente, prendete la pasta sablé e dividetela in 3 parti, da stendere per uno spessore di qualche millimetro. Appoggiatevi sopra la 'F' e le 'T', ritagliate con un coltello a punta affilata, e bucherellatela con una forchetta.

Cuocete le sagome, una alla volta per circa 15 minuti a 180 °C in forno statico.

Una volta raffreddate le basi, trasferite la camy cream all'interno di un *sac-à-poche* con bocchetta a stella. Ponete la prima base sul piatto da portata e formate tanti ciuffi di crema, uno accanto all'altro. Poi, adagiate sui ciuffi la seconda sagoma e procedete nello stesso modo con la restante crema.

Infine, decorate la cream tart con i macarons, le fragole e i mirtilli.

Vini — L'occasione merita certamente un Franciacorta, nella sua varietà demi-sec.

Varianti — Si può anche utilizzare una pasta frolla al burro o all'olio (anche al cacao). Per la crema si può usare una *ganache* al cioccolato, una *namelaka*, una *cream cheese*. Si può poi decorare con cioccolatini, meringhe, caramelle, etc.

7.2 Babà

Un classico, per noi napoletani!

di Adriana D'Auria

Nel 1988 la cena sociale di un Congresso internazionale sugli acceleratori di particelle, nella splendida Isola di Capri, fu l'occasione per conoscere un professore americano e la sua consorte, con i quali nacque subito una cordiale amicizia che coltivammo anche dopo il congresso. Qualche mese più tardi fummo invitati in California, nella loro casa di Malibù. Esperienza a dir poco indimenticabile. Fui ospitata in una meravigliosa casa, la cui veranda era poggiata sulla sabbia della spiaggia di Malibù, a pochi passi da Venice Beach e dal Paul Getty Museum.

La signora, come me, amava cucinare e la sera proponeva le specialità del posto. Ricordo la morbidezza delle bistecche cotte alla brace, a dispetto del loro spessore che non di rado superava 3 dita, le patate con la panna acida e l'indimenticabile *lobster* (astice).

Oltre alla bontà dei piatti, un'altra cosa mi colpì, la sua cucina piena di elettrodomestici, caratteristica che in quel periodo, in Italia, era più prerogativa dei laboratori di pasticceria che delle nostre case. Fu così che, sia per ricambiare l'ospitalità che per provarne il funzionamento, decisi di preparare un babà non con il metodo a cui ero abituata, ma con quella coloratissima planetaria. La ricetta, sempre quella della mia famiglia, risultato eccellente, tempi e fatica dimezzati!

Il babà fu un vero successo e me ne fu chiesta la ricetta. Dal mio canto, appena rientrata in Italia, mi diressi direttamente in un negozio di elettrodomestici, senza passare per casa, ed acquistai una planetaria!

Nella ricetta che propongo qui prevede per l'impasto la macchina del pane, ma il babà lo si può impastare comunque faccia comodo. L'importante è ottenere un impasto morbido, ma molto elastico.



Figura 149 — Babà.

Babà

8-12 porzioni

- 1 4 uova
un pizzico di sale
300 g di farina 0
2,5 cucchiaini di zucchero
100 g di burro (morbidissimo!)
1 bustina di lievito di birra secco

Impasto, lievitazioni e cottura

Il pizzico di sale va aggiunto alle uova, e due cucchiaini di zucchero vanno aggiunti alla farina. Il restante mezzo cucchiaino di zucchero va aggiunto al lievito in polvere. Le polveri vanno adagiate su uova e burro, nella ciotola dell'impastatrice. La funzione impasto dura 10 minuti, dopodiché aiutatevi con una spatola di silicone per radunare il composto.

Dopo aver impastato per 10 minuti, spegnere la macchina e lasciar assestare l'impasto per altri 10 minuti. Successivamente reimpostare la funzione impasto pasta per altri 15 minuti.

2

Ungete leggermente una ciotola e metteteci dentro l'impasto ottenuto. Chiudete con un coperchio ermetico e mettete in forno, tenendolo spento ma con luce accesa, per la prima lievitazione. Lasciate lievitare per 2 ore. Al termine della lievitazione l'impasto raggiunge il bordo.

Tirate fuori dal forno l'impasto lievitato. Imburrate lo stampo (in alternativa, usate spray distaccante) e con l'aiuto delle mani leggermente unte date una forma arrotondata.

Rimettete la forma in forno spento, sempre con la luce accesa, con un canovaccio a coprire, ed attendete che l'impasto cresca ancora, arrivando ad un paio di centimetri dal bordo. Tirate il babà fuori dal forno.

3

Preriscaldare il forno con funzione ventilata a 200 °C per 10 minuti. Con molta delicatezza infornate ancora, cuocendo per 16 minuti a 200 °C. Al termine della cottura lasciate il babà in forno e attendete che si raffreddi.

Tirate fuori dal forno e appoggiate il babà su di una gratella (usando il distaccante spray, il successo del distacco è garantito!). Coprite con un canovaccio fino al giorno seguente.

4

1 l di acqua
400 g di zucchero
La buccia di un limone
1/2 bicchiere di rum

Preparazione della bagna e finitura del babà

In una pentola versate l'acqua, lo zucchero e la buccia del limone. Mettete a cuocere. Appena inizia a bollire, spegnete, togliete la buccia di limone e aggiungete mezzo bicchiere di rum.

Prendete la forma di babà preparata il giorno prima e bucherellatela con uno stuzzicadenti dalla parte del fondo (la parte della crosta). Infine poggiare il babà in un contenitore largo e alto almeno 10 cm.

Versate la bagna in una caraffa e inzuppate tutto il babà. Il liquido che va sul fondo del contenitore va ripreso e riversato sul babà. Ripetete per un paio di volte quindi mettete da parte la bagna avanzata.

Aspettate che il tutto si raffreddi e servite.

Vino — Il babà, nell'abbinamento territoriale che vi propongo, è ben supportato da un Lambiccato campano. A chi non gradisse la dolcezza del Lambiccato, consiglierei invece un morbido rum, a richiamare la tipica bagna del babà.



Figura 150 – Alcune fasi delle lievitazioni del babà (1/2).



Figura 151 — Alcune fasi delle lievitazioni del babà (2/2).

7.3 Torta caprese

Questione di serendipity

di Fabiana Quaglia

Serendipity è una parola magica per chi si interessa di scienza, la scoperta inattesa e casuale che può cambiare il corso delle cose. Sono tante le scoperte scientifiche frutto del caso (o di un errore), ma che relazione ha la *serendipity* con la ricetta di un dolce?

In pasticceria tutto è basato su tecnica e precisione: nella pesata degli ingredienti (se dici 3 uova ad un pasticcere gli prende un attacco isterico, l'uovo si deve pesare, il tuorlo e pure l'albume!), nella sequenza con cui li usi, e poi c'è la temperatura dell'impasto, le velocità di lavoro, il riposo, la quantità di aria inglobata. Insomma, se sei un comune mortale e ti iscrivi a qualche gruppo tematico sui Social capisci che per fare un dolce di livello ti ci vuole minimo un Master. E poi c'è la *serendipity* anche in pasticceria che è capace di generare qualcosa di straordinario.

Si narra che, circa un secolo fa, un cuoco preparava una torta in una viuzza dell'isola azzurra, quella fatta di profumi di fiori che ti portano in un'altra dimensione, di lunghe passeggiate che sfiniscono ma che mostrano squarci di mondo da togliere il fiato. Quel cuoco, impegnato a preparare una torta che doveva essere perfetta, si dimenticò di aggiungere la farina nell'impasto. Nessuno avrebbe mai servito un dolce frutto di un errore, ma lui sì, e per *serendipity* nacque così il dolce che sarebbe diventato uno dei simboli della pasticceria campana.

Le ricette per preparare la torta caprese sono svariate, ognuno ha la sua e, come capita spesso, sono tramandate da generazioni. Io vi propongo la ricetta rivisitata di un ristoratore caprese che la prepara da anni per i suoi clienti. Il posto è uno di quelli semplici dove si fa uso di materie prime freschissime e di qualità, dove è necessario prenotare con largo anticipo per poter cenare ad un orario ragionevole. Dopo averla assaggiata, più o meno trenta anni fa, la trovai favolosa e ne chiesi la ricetta che fu prontamente annotata sul blocchetto per le comande di Peppe, collaboratore storico. Conservo ancora gelosamente quel foglio che evoca tante estati felici e spensierate nella mia isola del cuore.



Figura 152 — Torta caprese.

Torta caprese

per uno stampo di diametro 22 cm

2 ore

- 1 170 g di burro ammorbidito
85 g di zucchero a velo
Un pizzico di sale
85 g di tuorli d'uovo

Preparazione del composto uova e burro

Versate in una ciotola il burro a temperatura ambiente (è conveniente lasciarlo fuori dal frigo per farlo ammorbidire) e lo zucchero.

Azionate le fruste a velocità medio-alta e, dopo qualche minuto, aggiungete il pizzico di sale ed i tuorli d'uovo.

Una volta che il composto è diventato spumoso mettete da parte.
- 2 170 g di cioccolato
fondente al 70%
170 g di mandorle pelate
40 g di biscotti secchi
4 g di lievito in polvere per dolci
Cacao amaro in polvere,
1 cucchiaio

Preparazione delle polveri

Macinate le mandorle che devono restare grossolane.

Grattugiate il cioccolato e riducete i biscotti secchi in polvere.

In una seconda ciotola, miscelate cioccolato, mandorle e biscotti con il lievito ed il cacao in polvere setacciati.
- 3 150 g di albumi a
temperatura ambiente
85 g di zucchero a velo

Albumi a neve

In una terza ciotola, montate gli albumi con il rimanente zucchero a velo utilizzando fruste ben pulite. Raggiungete la consistenza a becco di uccello.

4

Miscelazione delle preparazioni base

Aggiungete al composto di burro e tuorli un terzo degli albumi montati ed un terzo di polveri, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.

Continuate con la stessa sequenza fino ad incorporare tutti gli albumi e la miscela di polveri.

Versate il composto in una tortiera da 22 cm imburrata e infarinata, livellate con una spatola e cuocete in forno ventilato a 170°C per circa 50 minuti.

Una volta cotta (classica prova dello stecchino), lasciate intiepidire la torta nello stampo per poi capovolgerla e sformarla su di un piatto da portata.

Spolverizzate la superficie con zucchero a velo.

Impiattamento — Servite una fetta di torta accompagnata da una boule di gelato alla vaniglia ed una decorazione di cioccolato fondente. È possibile preparare la caprese in monoporzione riducendo i tempi di cottura.

Vini — Un delicato Passito.

7.4 Torta di mandorle

Il dolce preferito per il mio compleanno

di Maria Carmela Agodi

Le domeniche della mia infanzia e della mia adolescenza erano, quasi sempre, segnate dal pranzo a casa di una delle due nonne, a Siracusa. Noi vivevamo a Catania, dove papà insegnava all'Università, ma tutte e due le nonne abitavano in Ortigia, l'isola collegata alla terraferma – che, poi, quella siciliana, isola è anch'essa – dal ponte che collega la Siracusa 'nuova' a quello che ne è il nucleo originario.

I pranzi a casa della nonna materna, da cui ho ereditato il mio nome di battesimo, erano caratterizzati dal sapore della salsa di pomodoro fresco, addolcita da una puntina di zucchero il cui dosaggio era il suo sapiente segreto; da quello della ricotta ancora calda delle fascelle di canne, delizia irresistibile, assaggiata in cucina, prima che finisse mescolata come ripieno dentro qualche pietanza; dalla cassata, che era il dolce di Pasqua o di Natale, quando la tavola si allungava perché a pranzo si era tutti insieme, con gli zii e i cugini.

La cassata, così come i torroni e il 'gelato di campagna' o le colombine di zucchero infiocchettate e guarnite di confetti e cioccolatini provenivano da pasticcerie rinomate o dai conventi dove le suore coltivavano la tradizione dei dolci impastati con ingredienti semplici, polvere di cannella e cardamomo, tantissima pazienza e amore.

D'estate, si gustavano a casa sua, provenienti dalla gelateria che li realizzava artigianalmente con la frutta fresca o con le mandorle abbrustolite - di cui si sentiva l'aroma, già dalla strada - squisitissimi gelati di cedro, di torrone o di fragola; facendo attenzione, però, a non far sentire alla nonna neanche l'odore di quest'ultimo, perché alle fragole era allergica.

La nonna paterna i dolci, invece, li preparava lei.

Dalla primavera all'estate, a concludere il pasto era immancabilmente il bianco mangiare di mandorle, un dolce leggero e raffinato, tipicamente siracusano. Veniva messo a rassodare in frigorifero (nonna diceva 'nella ghiacciaia') nelle forme di ceramica di Caltagirone e poi sformato, con un gesto deciso della mano appena inumidita sotto l'acqua corrente, sui piattini di servizio dove comparivano, come bassorilievi, pesci, galletti, grappoli d'uva, che ne facevano una festa per gli occhi prima ancora che per la gola.

D'autunno, era la volta della torta mantovana – ricetta classica riportata da Artusi.

La nostra preferita, però, era la torta di mandorle, che concludeva i pranzi invernali. La ricetta era quella trascritta nella sua agenda di casa, passatale dall'amica carissima, che per noi era "zia Maria".

Dopo pranzo, ci si trasferiva in salotto. Sedute sul divano, io e le mie sorelle ascoltavamo nonna e mamma chiacchierare dei romanzi che stavano leggendo, degli avvenimenti della settimana, delle nostre piccole vicende di bambine, sino a quando – e capitava spesso – la nonna cedeva alla nostra richiesta di sfogliare insieme i suoi album di fotografie in bianco e nero. E partivano i racconti, gli aneddoti, le storie; gli episodi di cui erano protagonisti amici o conoscenti, a volte vissuti, altre volte riportati e, quasi sicuramente, resi ancora più divertenti o pittoreschi dall'esser passati di bocca in bocca sino a diventare parte di un'aneddotica di cui si nutriva un vero e proprio lessico familiare, ancora condiviso. Basta un modo di dire, buttato lì nel parlare, e ci ritroviamo ancora in quel salotto, mentre la zia poggia sul tavolino il vassoio d'argento con le tazzine e papà, che ride più di tutti, accende la pipa che, finalmente, potrà fumare dopo aver bevuto il caffè.

Per il mio compleanno, che cade nei giorni che a Catania sono dedicati alla festa di S. Agata, la torta di mandorle la decoro con le olivette di pasta di mandorle, omaggio all'ulivo che con i suoi rami protesse la martire prima che fosse raggiunta dai suoi aguzzini. Le mie sorelle me le fanno puntualmente arrivare a Napoli dalla Sicilia, nelle scatole decorate con le immagini coloratissime che un tempo erano caratteristiche dei carretti siciliani.

Torta di mandorle

- 1 300 g di mandorle
300 g di zucchero
6 uova

Preparazione della torta

Utilizzate, se possibile, mandorle di Avola.

Fatele *asciugare* in forno a temperatura bassissima: non devono abbrustolire! Infine, tritatele finemente.

Montate i tuorli con lo zucchero ed unitevi le mandorle tritate.

Montate le chiare a neve e unite delicatamente al composto.

Fate cuocere in forno già tiepido, a calore moderato (175 °C). La cottura si verifica infilando al centro della torta uno stecchino di legno, che dovrà risultare asciutto. Se la superficie tende a imbrunirsi prima del completamento della cottura, copritela con carta argentata.

- 2 100 g di cioccolato
fondente al 70%
35 g di zucchero
100 g di burro
1 tuorlo d'uovo
2 cucchiai di latte

Preparazione della copertura

Quando la torta si è raffreddata, ammorbidite il burro lavorandolo.

Montatelo poi, con lo zucchero e il tuorlo.

Sciogliete il cioccolato con il latte a bagnomaria. Versate il tutto sulla superficie della torta, badando a coprirla in modo uniforme.

Decorate con scorzette di agrumi candite o con mandorle a pezzetti.

3

Versione al pistacchio

Buonissima è anche la versione al pistacchio, realizzata sostituendo alle mandorle i pistacchi di Bronte. La glassa di copertura, in questo caso, può essere sempre a base di cioccolato fondente oppure di cioccolato bianco o, ancora, una crema di pistacchi.

Vino — La consuetudine della torta di mandorle come dolce tipico del mio compleanno concede variazioni sull'accompagnamento; così, ci beviamo sopra un passito di nero d'Avola, oppure un vino aromatizzato rosso, ma anche un buon Marsala si abbina molto bene ad entrambe le torte.



Figura 153 — Torta di mandorle, a sinistra. A destra, la mia versione della torta, al pistacchio.

7.5 Caprese al limone

Aromi... allo specchio

di Maria Rosaria Iesce

La classica caprese alle mandorle e cioccolato è un dolce ben noto e apprezzato, mentre meno diffusa è la variante al limone. Durante la pandemia, in una breve, ma che dico, brevissima (ma permessa) passeggiata a Paupisi, piccolo paese della provincia di Benevento, ho trovato ancora dei limoni sulla pianta davanti casa. Limoni piccoli, ma estremamente profumati, da utilizzare non solo nel solito limoncello ma in un dolce nuovo. Così è stata preparata questa caprese, che ricorda i colori delle limonaie, i profumi dei limoni, il sole.

E, a proposito di profumi, quello così caratteristico della buccia di limone è dovuto alla presenza di grandi quantità di limone, più correttamente S-limonene. La particolare struttura tridimensionale del limonene fa sì che esistano due molecole diverse, denominate R-limonene e S-limonene, che sono una l'immagine speculare dell'altra. È la stessa relazione che si ritrova ad esempio nella mano sinistra e nella mano destra, ed è proprio dalla mano che deriva il termine chiralità (“ $\chi\epsilon\acute{\iota}\rho$ ” in greco, mano). Un oggetto chirale è definito come un oggetto che non può essere sovrapposto alla sua immagine speculare. La particolarità delle due immagini speculari è che spesso non si comportano allo stesso modo, e possono avere proprietà molto differenti, possono profumare in modo diverso o avere effetti farmacologici diversi. La molecola di R-limonene ha un odore diverso dall'S-limonene, e profuma di arancia. Il motivo di questa differenza è che le due molecole di limonene si comportano con i recettori presenti nell'epitelio olfattivo come ad esempio le mani con i guanti. La destra entra nel guanto destro, ma non nel sinistro!



Figura 154 — La Caprese al limone.

Caprese al limone

8 porzioni

40 minuti

- 1 180 g di mandorle pelate
 125 g di zucchero
 100 g di burro
 150 g di cioccolato bianco
 50 g di fecola di patate
 2 g di lievito in polvere
 1 bustina di vanillina
 Scorza grattugiata di un limone
 Succo di mezzo limone

Tritate le mandorle (in frullatore o bimby) fino ad ottenere una farina non molto sottile.

Aggiungete la fecola setacciata, la vanillina e il lievito.

Amalgamate bene il tutto con un mestolo di legno, aggiungete la scorza grattugiata e continuare ad amalgamare. È indispensabile che il limone sia biologico, fresco e profumato.

Fate fondere il burro in forno a microonde (attenzione a non portarlo ad alta temperatura), tenetelo a bagnomaria non molto caldo e fate sciogliere in esso il cioccolato a pezzetti un poco alla volta.

Montate le uova e lo zucchero fino ad ottenere un composto ben montato e spumoso, e aggiungete a filo il succo di limone.

Incorporate il composto di mandorle delicatamente dal basso verso l'alto con mestolo di legno.

Imburrate e infarinate uno stampo (22-24 cm), versatevi il composto e cuocete in forno statico preriscaldato a 170-175 °C per 45 minuti.

Impiattamento — Lasciate raffreddare bene (2-3 ore), sformatelo su un piatto di portata e decorate utilizzando zucchero a velo e ... un po' di fantasia.

Vini — Più che con un vino, mi piace accompagnare la caprese al limone con una morbida grappa, preferibilmente Barricata.



Figura 155 – Limoni, pochi, piccoli, ma buoni, della mia caprese.

7.6 La pastiera di casa mia

La pastiera è casa

di Bernadette Biondi

La pastiera è casa; per un napoletano è sapore di tradizione e famiglia. Per quanto mi riguarda è il ricordo di casa dei nonni e della ricetta trascritta su un vecchio libro di cucina da mio nonno. È l'abbraccio e il profumo di mamma, quando la preparavamo insieme, e il ricordo che ancora conservo della ricetta da lei modificata e trascritta a mano.

Questo ricordo si amplifica nella sua emozione con quello di un evento lavorativo del lontano 1986-87 nella cucina di un reparto della Facoltà di Medicina e Chirurgia. Ho infatti preparato una bellissima pastiera, nel periodo di Pasqua, per una riunione relativa a un nuovo algoritmo diagnostico sulle ipertensioni secondarie. Avevamo lavorato tanto a questo progetto!

C'erano il mio amico-maestro Giovanni de Simone e i colleghi dell'Endocrinologia e della Chirurgia Sperimentale. Il ricordo è reso ancora più bello per l'armonia, allegria e amicizia vera che si erano riuscite a creare tra di noi con un'atmosfera lavorativa irripetibile. La mia pastiera fu apprezzata da tutti, ma Giovanni, da grande esperto, sottolineò che era ottima, ma non se confrontata con la sua.

La mia sfida di oggi è invitarlo a pubblicare la sua ricetta (tenuta sempre segreta) dopo la mia. Lascio poi a voi il giudizio!



Figura 156 — La pastiera di casa mia.

La pastiera di casa mia

8 porzioni

60 minuti

- 1 500 g di grano precotto in scatola
30 g di burro
200 g di zucchero
1 fiala di fiori di arancio

I – Preparazione della crema di grano

Bollite il grano con un po' di burro e un pizzico di sale.

A freddo, dopo la cottura, aggiungete lo zucchero macinato e la fiala di fiori d'arancio.

Fate risposare il tutto, poi frullate metà del composto.

Dopo averlo frullato, aggiungetelo alla metà non frullata e mescolate.

- 2 500 g di ricotta
300 g di zucchero
5 uova
100 g di cedro candito
la buccia di un limone

II – Preparazione della crema alla ricotta

Mescolate la ricotta passata con lo zucchero macinato.

Aggiungete le uova (gli albumi montati a neve), il cedro e altri canditi.

Mescolate bene il tutto in una scodella e aggiungete la buccia grattugiata di un limone.

- 3 500 ml di latte
5 uova
75 g di farina
200 g di zucchero
la buccia di un limone

III – Preparazione della crema pasticciera

Lavorate in una casseruola $\frac{1}{2}$ l di latte con 5 uova (solo i tuorli) e dopo aggiungete 75 g di farina e 200 g di zucchero, senza mai smettere di mescolare.

Aggiungete la buccia di un limone e mescolate lentamente sul fuoco.

4 pasta frolla

Composizione

Stendete la pasta frolla nel ruoto della pastiera.

Nel frattempo, versate in un contenitore le 3 creme delle fasi I, II e III.

Mescolate bene e poi versate il tutto nel ruoto con la pasta frolla.

Aggiungete 7 strisce di pasta frolla che ricordano la planimetria di *Neapolis*.

5

Cottura

Per la cottura, riponete la pastiera in forno preriscaldato a 170 °C, fino a doratura della superficie e al raggiungimento della compattezza del ripieno; tipicamente, la cottura ottimale si realizza in 60-80 minuti.

Vino — Mi chiederete sicuramente cosa abbiamo bevuto con la pastiera. Ricordo che mio padre per l'occasione mi regalò una delle sue bottiglie preziose che ho condiviso con i colleghi, ma non ricordo cosa fosse. Oggi vi abbinerei un morbido Passito di Pantelleria.

7.7 Pastiera a modo mio

Eclettismo per la mia prima pastiera

di Jussara Amato

Era la Pasqua del lockdown quando decisi di preparare per la prima volta la pastiera napoletana. Non l'ho mai desiderata così tanto come in quell'anno. La verità è che dietro quel forte desiderio si celava la grande nostalgia di riabbracciare la famiglia, con la quale ho sempre trascorso le festività pasquali nel nostro amato paesello cilentano.

Da piccola, la *pastiera cilentana* l'ha sempre preparata la nonna, finché c'è stata. In realtà non gliel'ho mai vista fare, perché alle 7 di mattina era già pronta, e ogni volta che le chiedevo la ricetta mi rispondeva: “Non ce l'ho, faccio a occhio” – tipico dei cilentani! Chi mi conosce sa quanto sia inconcepibile per me una tale risposta.

Finita l'epoca della pastiera cilentana, iniziò quella della pastiera napoletana. Ricevuta in regalo o comprata, viaggiava sempre con me ogni Santa Pasqua, fino alla Pasqua 2020. Da quell'anno, la pastiera la preparo io, a modo mio!

La ricetta della mia pastiera prende spunto da quelle riportate in rete da alcuni “maestri” pasticceri come Scaturchio, Poppella e Sal De Riso, nonché dal confronto con una ricetta della tradizione napoletana e quella di un'amica spagnola (federiciana anche lei) che la prepara da anni. Raccolte quindi le ricette, un giorno le riportai in un foglio Excel (deformazione professionale) per visualizzarne meglio le differenze. Gli ingredienti erano tanti e le fasi di preparazione pure. Considerate poi le mie intolleranze a uova, latte e derivati, occorreva *disegnare* una ricetta in cui le quantità di tali ingredienti fossero ridotte al minimo, mentre tutti gli altri andavano ricalcolati rispettando i dovuti rapporti! Disegnato l'esperimento (ricetta), proseguì con la realizzazione e verifica del risultato: una bontà!

Oggi la dedico a te, Federico II!



Figura 157 — La pastiera in cottura.

Pastiera a modo mio

- 1 250 g di farina 00
100 g di zucchero semolato
100 g di burro
1 uovo
1 tuorlo
1 cucchiaino di Lievito in polvere per dolci
1 scorza di limone grattugiato
1 pizzico di sale fino

Preparazione della pasta frolla

Lavorate il burro a temperatura ambiente con lo zucchero, il sale, la scorza di limone grattugiata e il lievito istantaneo per dolci, fino ad ottenere una crema.

Poi sbattete a parte l'uovo intero e i tuorli ed inseriteli, poco per volta, nella crema di burro.

Infine, aggiungete la farina setacciata e lavorate pochissimo il composto, giusto il tempo di ottenere un panetto omogeneo.

Avvolgete il panetto nella pellicola trasparente e fatelo riposare in frigorifero per 5 ore prima di utilizzarlo.

- 2 400 g di grano cotto
200 g di latte intero
1 scorza d'arancia intera
1 scorza di limone intera
25 g di burro
400 g di ricotta di pecora
350 g di zucchero
1 fialetta aroma limone
1 fialetta aroma fior d'arancio
1 cucchiaino di cannella in polvere
1 uovo
3 tuorli
30 g di frutta candita
1 scorza di limone (grattugiata)

Preparazione delle creme

Crema di grano

In una pentola, unite il grano cotto, il latte e le scorze di limone e arancia (non grattugiate, ma a fette grandi) e cuocete il tutto per circa 15 minuti, fino ad ottenere una crema.

Togliete quindi dal fuoco, eliminate le scorze di arancia e limone, aggiungete il burro e mescolate il tutto. Fate raffreddare completamente la crema di grano prima di utilizzarla.

Crema di ricotta

Mescolate la ricotta di pecora setacciata con lo zucchero, quindi aggiungete l'aroma di limone e di fior d'arancio, la cannella, l'uovo intero e i tuorli sbattuti, la crema di grano raffreddata, la frutta candita a cubetti piccolissimi, la scorza grattugiata di un limone, e mescolate il tutto.

3

Assemblaggio della pastiera

Stendete la pasta frolla fino ad ottenere una sfoglia sottile e, con questa, rivestite una teglia per pastiera (diametro 24-26 cm) precedentemente imburata ed infarinata.

Eliminate l'eccesso di pasta frolla dai bordi della teglia e tenete da parte i ritagli, serviranno per le strisce di decorazione.

Con i rebbi di una forchetta, bucherellate il fondo della pasta frolla, poi versatevi il ripieno di ricotta e grano e livellatelo bene.

Infine, decorate con le strisce di pasta frolla. Mi raccomando, 7 strisce come vuole la tradizione!

4

Cottura

Informate la pastiera sul ripiano più basso del forno, in forno già caldo a 180 °C per 60 minuti, poi abbassate la temperatura a 160 °C e continuate la cottura per ulteriori 60–90 minuti (a seconda dell'altezza della pastiera) nel ripiano intermedio del forno.

Impiattamento — Sfornate quindi la pastiera e fatela raffreddare completamente prima di passarla su un piatto da portata, spolverizzate con abbondante zucchero a velo e servite.

Vino — Un suadente Marsala può rappresentare il giusto accompagnamento ai dolci bocconi della *pastiera a modo mio*.

7.8 Sfogliatelle

Dolce tipico bellosguardese

di Michela Croce

“Un paese ci vuole, non fosse che per il gusto di andarsene via. Un paese vuol dire non essere soli, sapere che nella gente, nelle piante, nella terra, c'è qualcosa di tuo, che anche quando non ci sei resta ad aspettarti” così scriveva Cesare Pavese. Il paese per me è Bellosguardo, piccolo borgo cilentano di circa 800 anime dell'Alta Valle del Calore, terra di origine della mia famiglia, la cui fondazione, almeno secondo alcune ricostruzioni storiche, è legata in qualche modo proprio a Federico II di Svevia. Si narra che, all'indomani della rappresaglia ordinata per punire il signorotto locale, il conte Pandolfo, reo di aver preso parte alla congiura di Capaccio nel 1246, l'Imperatore facesse radere al suolo il borgo di Fasanella, costringendo gli abitanti a spostarsi in una località poco distante, dove già sorgeva un *castrum* a scopi difensivi, da cui si gode una vista straordinaria, tanto da denominarla *Belrisguardo*.

Bellosguardo, *nomen omen*, è situato su un colle che vanta un panorama mozzafiato, spaziandosi dalla catena degli Alburni fino a Punta Campanella e all'isola di Capri, lontana ma ammiratissima dal belvedere in piazzetta con l'aria tersa dei tramonti estivi. Bellosguardo è il luogo in cui, ogni anno, da che ho memoria, ci si ritrova con i parenti in grandi tavolate all'aperto e si esce con gli amici, quelli che conosci da una vita ed in compagnia dei quali il tempo sembra essersi fermato in una polaroid, che racconta di una giornata trascorsa al fiume o in montagna. Bellosguardo è passeggiare nella proprietà di famiglia, ai *Vetrali*, tra le viti del nonno, che ora sono del papà, per godere della bellezza argentea delle piante di ulivo e del cielo, che qui è sempre più azzurro che altrove. Bellosguardo è osservare zia Carmela che con mani sapienti fa rivivere antiche ricette del luogo, come la *faura* - rustico di Pasqua -, il coniglio imbottito, gli zitoni con le polpettine, la pizza tenera, i bucatini ammollicati. Ed è proprio una ricetta tradizionale, un dolce, cavallo di battaglia della nonna e della mia dolcissima zia, che di seguito descrivo: le sfogliatelle bellosguardesi, diverse da quelle napoletane ed egualmente deliziose, protagoniste, tra l'altro, di una Sagra che si svolge annualmente a Bellosguardo. Un dolce che si prepara in famiglia a Pasqua seguendo un laborioso e delicato procedimento, direi, quasi un rito.



Figura 158 — Sfogliatelle bellosguardesi.

Sfogliatelle

12 porzioni

- 1 750 g farina
5 tuorli d'uovo
5 noci di sugna
5 tazzine di acqua tiepida
1 pizzico di sale

Preparazione della pasta sfoglia

Su un piano di lavoro disponete la farina a fontana e aggiungete i tuorli d'uovo, la sugna, l'acqua tiepida e un pizzico di sale.

Lavorate energicamente gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo.

Mettete a riposare per qualche istante l'impasto così ottenuto.

Tirate la pasta più volte con una macchina tirapasta, fino ad arrivare allo spessore più piccolo: la sfoglia deve essere molto lunga e sottile.

2

A questo punto spennellate il piano di appoggio con abbondante sugna e iniziate ad adagiare la prima striscia di pasta, facendola ben aderire al piano per una lunghezza di circa 60 cm.

Spennellate nuovamente la striscia così ottenuta con la sugna e sovrapponetevi ad essa un'ulteriore striscia di pasta, procedendo ad alternare strati di pasta e strati di sugna, fino ad arrivare a 12 strisce sovrapposte ed avendo cura di non creare bolle d'aria tra uno strato e l'altro.

Procedete poi a creare sulla pasta sfoglia, tagliando nel senso della lunghezza, singole strisce di una larghezza pari ad 1 cm.

3

Di seguito arrotolate su loro stesse le strisce con cura, creando una sorta di "rotella" di pasta sfoglia.

Allargate leggermente il singolo disco ottenuto esercitando una lieve pressione con un piccolo mattarello, fino ad arrivare ad un diametro di circa 15-16 cm.

- 4 700 g ricotta
250 g zucchero
Liquore Strega
Buccia arancia e mandarino
frullata con zucchero
1 cucchiaino di lievito vanigliato
2 albumi montati a neve

Preparazione del ripieno

Spennellate le forme sui bordi con gli albumi d'uovo sbattuti.

Riempite con la farcitura a base di ricotta precedentemente preparata e chiudete a metà piegandole su se stesse.

Adagiate con delicatezza le sfogliatelle su una teglia in precedenza ben unta con la sugna, spennellate ancora con la sugna ed infornate ad una temperatura di 180 °C per circa 30 minuti. Si consiglia di controllare attentamente la cottura in forno.

Impiattamento — Una volta sfornate, completate con una spolverata di zucchero a velo.

Vino — Uno spumante di Moscato locale (da uva moscatella).

7.9 Roccocò

L'alternativa al panettone

di Adriana D'Auria

Mi reputo una donna molto fortunata. Faccio parte della grande famiglia della Federico II da tantissimi anni, dall'ormai lontano 1983. Ero una ragazzina, avevo solo 19 anni, ma molto determinata, testarda, e la cosa che mi distingueva già da allora era la voglia di capire, conoscere ed imparare sempre cose nuove. Ebbi la fortuna di iniziare a lavorare nell'allora Dipartimento di Ingegneria Elettrica per l'Energia. A quel tempo, il Direttore era il prof. Giorgio Savastano, uomo di grande spessore sia scientifico che umano. Sono sincera, era abbastanza severo, ma non so perché, mi prese talmente a ben volere che divenni la sua pupilla. Per me è stato come un secondo padre, grazie a lui ho imparato tantissime cose e di questo gliene sarò grata per tutta la vita.

Forse per la mia giovane età, forse per il mio modo di vedere le cose in un'ottica allora 'più moderna', ogni qual volta che c'era da realizzare un libro, una pubblicazione scientifica, chiamavano me, mi chiedevano consigli sul cosiddetto 'colpo d'occhio'. Eravamo agli inizi degli anni '80 del secolo scorso, e di PC in grado di realizzare libri e pubblicazioni che contenessero anche figure e formule non ce n'erano molti, non avevamo ancora una grande scelta e Word, Photoshop o cose simili neanche a parlarne. Un giorno il prof. Savastano mi chiamò e mi disse: Adriana, a breve arriverà un nuovo PC, un sistema che ti piacerà sicuramente, e voglio che tu sia la prima ad usarlo. Non è semplice, e per questo dovrai andare a Milano a fare un corso per poter capire tutte le sue potenzialità, ti posso solo anticipare che è un sistema di gestione testi. Accennando un sorriso accettai, ben consapevole delle conseguenze se avessi disatteso le aspettative. In realtà, la mia reazione fu catastroficamente preoccupata!

Diversamente da come mi aspettavo, una volta arrivata a Milano, mi ritrovai in un ambiente cordiale ed informale, tant'è che spesso ci si riuniva la sera dopo il lavoro a casa di colleghi per cenare tutti insieme. Fu in una di quelle occasioni che pensai di preparare i miei roccocò, come orgogliosa alternativa al Panettone che, in quel periodo natalizio, puntualmente veniva riproposto.

Questa è la mia ricetta, spero vi piaccia così come piacque a tutti loro. Il profumo dei roccocò, il loro sapore sono davvero inebrianti! Unica pecca: bisogna impastare a mano, perché è il calore delle mani che scioglie lentamente lo zucchero. Il risultato finale però ripagherà della fatica!



Figura 159 — Il roccocò.

Roccocò

20 porzioni

- | | |
|--|--|
| <p>1 500 g di farina 00
 400 g di zucchero
 Un pizzico di sale
 Due bustine di vanillina
 Una bustina di pisto pronto
 4 g di ammoniaca per dolci
 4 cucchiaini di cannella in polvere
 Buccia grattugiata di un limone
 450 g di mandorle con la pellicina
 250 g circa di acqua calda
 2 cucchiai di miele
 2 tuorli</p> | <p>In una ciotola mischiate con un cucchiaino la farina, lo zucchero, la cannella, la vanillina, l'ammoniaca, il pisto, la buccia di limone, aggiungete poi le mandorle ed infine l'acqua calda, in cui avrete sciolto il miele, un po' per volta. L'impasto dovrà risultare inizialmente appiccicoso.</p> <p>Versate il composto su di una spianatoia infarinata e continuate ad impastare.</p> <p>Appena si saranno uniti tutti gli ingredienti ed il composto si sarà indurito, lasciate riposare per una decina di minuti.</p> <p>Tagliate dei pezzi, allungateli e formate dei tarallini.</p> |
| <p>2</p> | <p>Adagiateli su di una placca con carta forno, spennellate la superficie di ogni roccocò con del tuorlo d'uovo, ed infornate a 180 °C in forno preriscaldato per 15 minuti. Assolutamente non di più, altrimenti diventerebbero molto duri.</p> <p>Lasciarteli poi raffreddare su di una griglia.</p> |

Vino — In abbinamento ai roccocò consiglio un Passito locale, ad esempio, di Catalanesca del Monte Somma.



Figura 160 – Alcune fasi della preparazione dei roccocò.

7.10 Mostaccioli morbidi

Quel profumo che ti invade la casa

di Caterina Squillacioti

Alcuni anni fa, nel Dipartimento di Strutture, Funzioni e Tecnologie biologiche della Facoltà di Medicina Veterinaria, confluito poi nell'attuale Dipartimento di Medicina Veterinaria e Produzioni animali, c'era un gruppetto di colleghi morfologi, fisiologi e farmacologi veterinari. Si lavorava nell'Istituto di Anatomia, al 2° piano dell'edificio storico di Via Delpino, e avevamo istituito una "tradizione culinaria": un giorno al mese si organizzava una pausa pranzo nella quale c'era una sola portata, che poteva essere un primo, un secondo oppure un dolce preparato da ciascuno di noi. La particolarità consisteva nel fatto che chi preparava doveva anche fare una piccola relazione riguardante la preparazione e poi, ovviamente, mentre si gustava, c'era un momento di scambio di idee e suggerimenti, una vera e propria discussione scientifica. Nel periodo natalizio era ancora più bello e in uno di questi nostri incontri io presentai i "Mostaccioli morbidi" che furono molto graditi.

I mostaccioli (o mustacciuoli) sono un dolce natalizio tipico della Campania ed in particolare del napoletano. Si presentano come dei biscotti a forma di rombi glassati al cioccolato fondente, e possono essere duri oppure morbidi. A casa mia, i mostaccioli si preparano morbidi, e di solito li preparo io per tutti. Adoro la fase di preparazione, perché segna l'inizio del periodo natalizio, e adoro il profumo di cannella che invade tutta la casa. La preparazione di solito prevede un paio di giorni, in quanto è conveniente effettuare prima la preparazione del biscotto e poi, il giorno seguente, la glassatura al cioccolato.



Figura 161 — Mostaccioli con diversi esempi di glassatura al cioccolato.

Mostaccioli morbidi

20 porzioni

- 1 300 g di Mandorle tostate e tritate
300 g di Miele
300 g di Burro
300 g di Zucchero
1 kg Farina "OO"
Farina per lavorare, q.b.
1 bustina di cannella in polvere
1 busta di cacao amaro (75 g)
6 uova
20 g di ammoniaca per dolci
3 tazzine di caffè ristretto
Scorza grattugiata di un'arancia e
di un mandarino

Preparazione dell'impasto per i biscotti

Mettete in una ciotola la farina setacciata insieme al cacao, aggiungete lo zucchero, l'ammoniaca, le mandorle tritate e la cannella.

Mescolate bene tutte le polveri e poi disponetele su una spianatoia a fontana, create il buco centrale nel quale andrete ad aggiungere le uova, il burro a pezzetti, il caffè, il miele e la scorza grattugiata di arancia e mandarino.

Lavorate velocemente fino ad ottenere un panetto con consistenza simile alla pasta frolla, lasciate riposare per 30 minuti in frigo per compattarla e quindi facilitare la lavorazione.

Stendete una sfoglia di circa 1 cm di spessore e ritagliate dei rombi. Potete utilizzare l'apposita formina oppure potete creare dei rombi ritagliando prima delle strisce lunghe e poi quindi i rombi con i lati leggermente obliqui.

2

Cottura dei biscotti

Disponete i rombi su una teglia ricoperta con carta da forno. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C ventilato per circa 10 minuti. Durante la cottura il rombo si gonfierà e sentirete anche l'odore dell'ammoniaca che andrà via subito dopo la cottura.

Dopo la cottura lasciate raffreddare bene i mostaccioli prima di glassarli. Se volete potete anche conservarli così in un contenitore ermetico oppure in una bustina per alimenti per 2-3 giorni prima della glassatura.

- 3 1,5 kg di cioccolato fondente
1 bicchiere di olio di semi

Preparazione della glassa di copertura

Per la copertura, fate sciogliere, a bagnomaria e molto lentamente mescolando di tanto in tanto, il cioccolato fondente precedentemente tritato e mescolato all'olio di semi.

Immergete i mostaccioli nel cioccolato fuso in modo da ricoprirli completamente.

Lasciate raffreddare su una gratella oppure direttamente su una teglia ricoperta con carta da forno (in questa modalità dovrete poi eventualmente eliminare con un coltello il cioccolato in eccesso che si accumulerà sui bordi). Dopo la solidificazione della glassatura, i mostaccioli sono pronti per essere serviti.

I mostaccioli si possono glassare anche con altri tipi di cioccolato, per esempio cioccolato al latte o bianco, in questo caso è conveniente non aggiungere l'olio di semi per sciogliere il cioccolato.

I tradizionali però sono al cioccolato fondente!

Vino — Un Marsala riserva, morbido, come i miei mostaccioli!

7.11 Struffoli e ricordi

Un viaggio nel dolce napoletano più conosciuto

di Margherita Gabriella De Biasi

Gli struffoli napoletani, malgrado il nome, non sono stati inventati a Napoli, ma sono ormai diventati parte integrante della cultura culinaria partenopea che li ha migliorati, rendendoli unici. Ogni Famiglia ha la sua variante e per ogni Famiglia il proprio struffolo è il migliore.

I miei struffoli sono molto legati alle Feste di Natale trascorse con i carissimi amici della Federico II, sia con quelli di Portici con cui ho condiviso diversi anni nel Fortino Borbonico, che con quelli di Biotecnologie a Napoli. I miei struffoli restano nel cuore e nel ricordo di chi li mangia, perché piacciono a chi non ama il miele e a chi non ama gli struffoli; piacciono anche a chi adora il miele e ama gli struffoli, proprio perché sono speciali, completamente diversi da tutti quelli che avete mai assaggiato! Di recente, dopo anni, ho incontrato un amico di Portici che mi ha chiesto quando sarei tornata per festeggiare un Natale con loro, con un bel piatto di Struffoli! Prima o poi lo farò, amici!

La mia ricetta degli struffoli appartiene ai miei più cari ricordi di infanzia. Quelli che faccio oggi rispettano la ricetta degli struffoli che faceva la mia nonna Maria quando ero bambina. Sono quelli che ho insegnato a fare ai miei figli fin da quando avevano quattro anni e mettendo loro in mano per la prima volta un coltello ho insegnato a tagliare le “palline”. Nel tempo è diventata una festa della famiglia, in cui ognuno ha sempre avuto un ruolo preciso. Io preparo la pasta, mio figlio e mia figlia la tagliano, mio marito li frigge, io li passo nel miele e li distribuisco nei piatti e infine i ragazzi aggiungono le decorazioni. E oggi che sono grandi, e non vivono più con noi, devo organizzarmi per farli con loro quando tornano, perché è una festa fare gli struffoli per loro come lo era per me quando ero bambina, ed ora ancora di più. E ogni volta ci facciamo matte risate ricordando le cose più comiche che possono essere successe in tanti anni... la guerra con la farina, la guerra con la pasta, gli struffoli crudi che sparivano dal tavolo, o quando Roberto volle provare se era vero che toccando la farina sarebbero cadute tutte le uova a terra. Ricordo bene le uova che volavano a terra e mio figlio che con la velocità di un razzo scompariva dalla mia vista per evitare guai. Ci rido ancora dopo tanti anni! Il nostro *giocolandia* continua ancor oggi, perché a nessuno di noi piacciono gli altri struffoli, e so che i miei figli porteranno avanti questa tradizione, ed essa continuerà nel tempo. La ricetta finisce nel mio personale libro di cucina.



Figura 162 — Struffoli e Ricordi.

Struffoli e ricordi

6 porzioni

- 1 500 g di farina
5 uova
2 cucchiai di zucchero
1 pizzico di sale
1 pizzico di bicarbonato
1 cucchiaino di spirito per dolci
2 cucchiaini di strutto

Preparazione della pasta

Mettete in un contenitore tutti gli ingredienti.

Lavorate il tutto con una forchetta per 10 min.

Fate riposare l'impasto per 30 minuti.

Poggiate la pasta su un tagliere e tagliatela a strisce.

Allungate la pasta fino ad ottenere dei rotolini abbastanza sottili e tagliate a pezzi di lunghezza pari al diametro, per ottenere delle palline di pasta.

Friggete in abbondante olio (semi di arachidi) fino a farli diventare dorati.

Mettete gli struffoli man mano in un canovaccio, per far assorbire l'olio in eccesso.

- 2 1 limone
6 cucchiaini di zucchero
350 g di miele naturale
1 bustina di vanillina
1 bustina di cannella

Preparazione del Miele aromatizzato

In un tegame, grattugiate la buccia del limone e premetene il succo.

Aggiungete lo zucchero ed il miele.

Incorporate la vanillina e la cannella.

Mettete il tegame sul fuoco: fiamma bassa.

Mescolate con un cucchiaino di legno fin quando il miele diventa liquido e comincia a bollire.

All'accenno del bollore levate il tegame dal fuoco.

- 3 25 g diavolini
25 g anicini
25 g tondini
25 g cannellini

Composizione

Nel tegame di miele 'aromatizzato' aggiungete tutti gli struffoli un po' alla volta per far assorbire completamente il miele.

Distribuite velocemente gli struffoli in due piatti.

Date forma agli struffoli aiutandosi con un cucchiaino di legno bagnato nel limone premuto.

Distribuite a pioggia sulla superficie i confettini (diavolini, anicini, tondini e cannellini).

Vino — Un Passito irpino, da uve Fiano.

7.12 Melanzane con la cioccolata

Un abbinamento sorprendente e un dolce tipico della Penisola Sorrentina

di Gioconda Cafiero

Alcuni abbinamenti possono destare sorpresa come nel caso di questo dolce che mescola uno degli ortaggi maggiormente protagonista di tanti piatti della cucina campana con lo zucchero ed il cioccolato. Ma questi inusuali matrimoni non sono infrequenti nella cucina della Penisola Sorrentina, forse perché i suoi abitanti sono notoriamente golosi.

A Meta, ad esempio, ancora oggi, in molte famiglie si aggiunge lo zucchero alla salsa di pomodoro: io, personalmente, confesso di aggiungere una punta di cacao amaro; così come nella versione locale della *cianfotta* si aggiungono le pere e le prugne alle diverse varietà di zucchine e zucchette. Questo dolce è tipico di Piano di Sorrento e si prepara in occasione della festa del Santo Patrono, San Michele, che cade il 29 settembre. Ho sempre pensato che fosse un modo per dare nuova vita alle melanzane che, in questo periodo, tendono ad avere un po' troppi semi all'interno. Questa ricetta infatti prevede di utilizzarne soltanto la parte esterna, che si presta ad essere il guscio di un ripieno a base di ricotta.

È possibile trovare diverse ricette di questo dolce, anche molto diverse tra loro, nella preparazione come nell'aspetto finale: ogni famiglia ne segue una diversa e difficilmente lo troverete in vendita nelle pasticcerie, se non in qualcuna particolarmente legata alle tradizioni locali. Io seguo questa ricetta, insegnatami tanti anni fa da un'anziana signorina, Titta Iaccarino, bravissima cuoca, che ne preparava quantità industriali per tutti coloro che prendevano parte alla vendemmia in casa sua. La preparazione non è complessa ma richiede di rispettare alcuni tempi, di conseguenza io la suddivido in tre giorni, anche perché va gustata fredda.



Figura 163 – Risultato finale: melanzane con cioccolata.

Melenzane con la cioccolata

4 Porzioni

- 1 10 melanzane
lunghe
1 kg zucchero

Preparazione delle melanzane

Scegliete melanzane non troppo sottili.

Tagliate le melanzane nel senso della lunghezza e asportate la polpa centrale con i semi, avendo cura di non rompere la buccia.

Scottatele per un minuto, poche alla volta in acqua bollente e mettetele subito in una teglia coperta di zucchero, ricoprendole bene con altro zucchero.

Fatele riposare così nello zucchero almeno 6 ore.

- 2 1 kg di zucchero
500 g di ricotta
200 g di mandorle
100 g di amaretti
3 uova
Cacao amaro q.b.

Preparazione della farcia

Mescolate la ricotta con lo zucchero, aggiungete le uova, le mandorle tritate (lasciandone una piccola quantità da parte per la decorazione), gli amaretti tritati ed il cacao necessario a rendere scuro l'impasto.

Con questa farcia riempite i gusci di melanzana, dopo averli scrollati dallo zucchero.

Disponete man mano le melanzane in una teglia bassa che andrà infornata a 180 °C per circa 45 minuti. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente.

- 3 150 ml di latte
50 g di burro
150 g di cioccolata
fondente
100 g di zucchero

Preparazione della glassa

Fondete a bagnomaria il cioccolato, con il burro, il latte e lo zucchero.

Spennellate la glassa sulle melanzane ormai tiepide e disposte nel piatto da portata.

Guarnite con un po' di mandorle tritate e passate in frigorifero.

Le melanzane così preparate si conservano in frigo per alcuni giorni.

Vino — Servire accompagnando con un Passito di Pantelleria.



Figura 164 — Melanzane appena raccolte, a chilometri zero. Foto di Nicola Zambrano.

7.13 Pere Mastantuono imbottite

Dolce per il Ferragosto

di Gioconda Cafiero

Questo dolce è tipico della costiera sorrentina e si prepara per festeggiare il Ferragosto, periodo dell'anno in cui è possibile trovare le particolari pere da cui prende il nome. È quindi un dolce che sa di riposo e di vacanza. La pera Mastantuono è una piccola pera tondeggiante dalla buccia giallo-verde e la polpa molto soda, motivo per cui è usata particolarmente per preparazioni che ne prevedono la cottura. Non ne conosco il nome scientifico, ma in Penisola sorrentina è diffusa una leggenda che vuole che il nome con cui è nota derivi dal fatto che un contadino, stanco dello scarso rendimento del suo albero, lo tagliò per venderne la legna, da cui un artigiano ricavò una statua di Sant'Antonio; quando il contadino lo seppe esternò il suo scetticismo: *Io te cunosco piro e nun faciv pere, mo' si' Sant'Antonio e vuo' fa' 'e grazie?*

Amo particolarmente questa ricetta che trasforma un frutto poco apprezzato, e per questo quasi scomparso, in un dessert golosissimo e delicato. È un dolce che non si trova nelle pasticcerie, ma si prepara nelle case, e se ne trovano tante versioni quante sono le famiglie della Penisola: io vi racconto quella che mi ha insegnato mio padre. L'alto grado di soggettività nella declinazione della ricetta alimenta tradizionali sfide, e relativi scambi e assaggi, tra le famiglie che così si scambiano anche gli auguri per la festa.

È preferibile usare pere piccole o medie, perché risulta più equilibrato il rapporto tra la farcia e la pera, anche se la preparazione richiede più pazienza. Dal momento che il dolce si gusta freddo e la preparazione è lunga, è opportuno prepararlo il giorno prima di quello in cui si intende servirlo.



Figura 165 — Pere Mastantuono imbottite.

Pere Mastantuono imbottite

8 porzioni

- 1 1 kg di pere Mastantuono di
 pezzatura medio-piccola
250 g di ricotta
250 g di zucchero
50 g di pinoli
100 g di amaretti
250 ml di latte
2 tuorli d'uovo
2 cucchiaini di farina
1 bicchiere di Marsala
50 g di cioccolato fondente
1 limone non trattato

Crema pasticciera

(da preparare con un po' di anticipo per farla raffreddare)

Lavorate 2 tuorli d'uovo con quattro cucchiaini di zucchero e due cucchiaini di farina, aggiungete un po' alla volta il latte e aromatizzate con poca buccia di limone grattugiato.

Portate a bollore sempre mescolando, togliete dal fuoco non appena comincia ad addensare e lasciatela riposare.

Farcia

Mescolate la ricotta con lo zucchero, aggiungete gli amaretti tritati ed i pinoli, infine aggiungete la crema raffreddata.

Con questa farcia riempite le pere, che avrete predisposto tagliando la calotta e svuotando cautamente con uno scovolino l'interno, badando a non bucare la buccia.

Tenete la polpa da parte per preparare la salsa.

Allineate su una teglia le pere, una volta imbottite e ricomposte con le calotte.

2

Salsa

Passate la polpa delle pere al passaverdure, aggiungete il marsala, pochissima acqua ed il cioccolato e fate sciogliere sul fuoco.

Irrorate con questa salsa le pere prima di infornarle per 30 minuti a 180 °C.

Fate intiepidire e conservate in frigorifero.

Impiattamento — Le pere, una volta nel piatto, vanno bagnate con qualche cucchiaino della salsa che si è depositata sul fondo della teglia.

Vino — Malvasia di Lipari.



Figura 166 — Pere Mastantuono al mercato ortofrutticolo.

7.14 La ciociola

Come valorizzare le ciociole natalizie

di Aldo Mileo

Napoli è una delle più incantevoli città d'arte del Sud Italia. Viene definita la città del sole, del calore e dei sapori. Come si sa, però, non tutto è oro ciò che luccica: dietro all'indiscussa bellezza di questa città sono nascoste tante realtà difficili, che mettono a dura prova chi ci vive. Ed è grazie a queste difficoltà che oggi i napoletani possiedono quella marcia in più invidiata da tutti. Il "sapersi arrangiare", ad esempio, è una qualità che non tutti hanno e che permette a chi ne beneficia di superare ogni difficoltà trovando sempre una strategia alternativa.

Mettere a punto un protocollo per un esperimento, per quanto può essere affascinante agli occhi di chi non ha mai messo piede in un laboratorio, è una delle fasi più critiche e ostiche per chi, come me, ha iniziato da poco la sua avventura nel campo della ricerca. L'imprevisto è sempre dietro l'angolo, per cui è sempre meglio tenere pronto un piano B, non si sa mai! Ero alle prese con un'immunofluorescenza, il protocollo era stato ottimizzato e svolto correttamente, ma quel giorno il microscopio a fluorescenza decise di fare i capricci e non aveva nessuna intenzione di mettere a fuoco il mio campione. Poiché quell'esperimento mi era costato un gran sacrificio, in termini di lavoro preparatorio e reagenti, mi convinsi che era assolutamente necessaria l'acquisizione, così costruii con dei fogli di carta dei cosiddetti "Fatti apposta", in modo da poter mettere il campione alla giusta distanza dall'obiettivo e permettere di acquisire delle ottime immagini, degne di un paper scientifico!

Con il termine "ciociole" ("sciosciole" o "scioccele") si indica la frutta secca natalizia. Il termine deriva da "sciocco": infatti, seppur molto apprezzata, essa è vista come una sciocchezza rispetto all'elaborato menù natalizio. Poiché mi piace molto revisionare le ricette e valorizzare anche il più semplice degli alimenti, ho voluto mettere alla prova le mie capacità preparando un dolce che potesse esaltare i classici sapori del Natale napoletano. Da quando ho messo piede in laboratorio, sono stato abituato a non sprecare nulla: così come sfruttavo un anticorpo fino all'ultimo microlitro per la realizzazione di un esperimento, allo stesso modo ho deciso di valorizzare le cosiddette "ciociole" in un contesto diverso. Nasce così "la Ciociola", un'esplosione di dolcezza e croccantezza che mette d'accordo tutti, dai più grandi ai piccolini.

La ciociola

12 porzioni

- 1 4 uova
 200 g di zucchero
 500 g di ricotta vaccina
 250 g di cioccolato fondente
 300 g di frutta secca mista
 1 cucchiaio di farina OO
 1 cucchiaino di cannella
 1 pizzico sale
 0,25 dl di liquore Strega
 Zucchero a velo
 Gelato a scelta

Preparazione

Separate gli albumi dai tuorli, mettendoli in freezer fino a che non si forma una sottile patina di ghiaccio in superficie (ci vogliono 5-6 min circa).

Sgusciate la frutta secca e tritatela grossolanamente.

In una ciotola, mescolate i tuorli con lo zucchero, unite la ricotta e mescolate fin quando non si ottiene un composto omogeneo.

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria (aspettare un po' prima di aggiungere il cioccolato fuso al composto, per evitare la formazione di grumi).

Unite il cioccolato fuso, il liquore, la farina (in alternativa, fecola di patate), una parte della frutta secca, la cannella, il sale e amalgamate bene il tutto. Montate gli albumi e aggiungeteli al composto, mescolando dal basso verso l'alto.

2

Allestimento e cottura

Versate il composto in una tortiera da 22 o 24 cm foderata di carta forno, livellate la superficie e cospargete con la restante parte di frutta secca e abbondante zucchero a velo.

Infornate a 175 °C per 40 minuti in forno ventilato.

Impiattamento — Servite con accanto una pallina di gelato al gusto a scelta (facoltativo).

Vino — La ciociola va opportunamente accompagnata da una buon Vin Santo toscano.

7.15 Sanguinaccio

La mia variante legale di un'antica ricetta proibita

di Margherita Gabriella De Biasi

Quella del sanguinaccio è un'antica ricetta, oggi proibita dalla legge perché richiederebbe il sangue fresco di maiale. Il sapore della ricetta del sanguinaccio *vero* appartiene ai miei più cari ricordi di nonna Maria, che lo faceva di nascosto per non farci capire che utilizzava il sangue, e della mia mamma Wanda, che ha reinterpretato a modo suo e in maniera unica e per me favolosa la versione autentica.

La mia ricetta del sanguinaccio è oggi universale nella mia famiglia, quella di origine, dei miei fratelli e dei miei nipoti, e lo è diventata anche per la mia *suocerina* di 98 anni, che fino alla quaresima, ogni domenica mi chiedeva il sanguinaccio. I miei figli, oggi che sono grandi e non vivono più con noi, mi hanno fatto promettere che farò il sanguinaccio quando torneranno a Napoli anche al di fuori del tipico periodo di Carnevale. A nessuno di noi piace nessun altro sapore di sanguinaccio comprato o realizzato da altri probabilmente perché, come per gli struffoli e la pastiera, ognuno ha la propria ricetta che è la migliore di tutte. Anche questa ricetta è entrata nella tradizione della mia famiglia e i miei figli mi hanno chiesto di mostrare loro il procedimento per imparare a farlo uguale. La cosa più incredibile è che mia figlia, mio figlio e i miei fratelli mangiano rigorosamente cioccolato al latte, da sempre, ma il mio sanguinaccio, in cui c'è soltanto cacao amaro, per loro e i loro amici è insostituibile. Ormai la frase “mamma mi fai il sanguinaccio” è diventata la richiesta fuori stagione, in qualsiasi periodo dell'anno nel caso in cui vengono gli amici di mio figlio o di mia figlia a casa per una cena, una festa di compleanno, un saluto tra una partenza e l'altra o qualsiasi altro motivo di incontro! In caso di improvvise richieste, ad accompagnare il sanguinaccio non ci sono le consuete chiacchiere di Carnevale, e risolvo con dei gustosi savoiardi, che non mancano mai, in casa.

Il mio sanguinaccio è anche legato al Carnevale festeggiato nel corso degli anni con i miei carissimi amici della Federico II, sia quelli di Portici che quelli di Napoli, con cui abbiamo condiviso

tanti momenti bellissimi. La loro richiesta reiterata nel tempo della mia ricetta non è stata mai raccolta da me in tanti anni. Questo sarebbe un bel regalo per tanti! Il mio sanguinaccio resta nel cuore e nel ricordo di chi lo ha assaggiato anche solo una volta, perché non è troppo dolce, ha una consistenza perfetta e risveglia il ricordo del *vero* sanguinaccio, quello che preparava la nonna o la mamma.



Figura 167 – Sanguinaccio.

Sanguinaccio

6 porzioni

- 1 500 ml di latte fresco
- 20 g farina
- 4 tuorli di uova
- 300 g zucchero
- 75 g Cacao amaro
- 1 bustina vanillina
- 1 bustina cannella
- 1/2 cucchiaino di strutto

Procedimento

Mettete in un tegame lo zucchero, il cacao, la farina e la cannella, utilizzando sempre un colino per setacciare le polveri.

Aggiungete la vanillina e lo strutto.

Mescolate bene con un cucchiaino di legno.

Aggiungete le uova e miscelate bene versando poco alla volta il latte non freddo.

Mettete il tegame sul fuoco (fiamma bassa) e mescolate con un cucchiaino di legno continuamente, senza cambiare verso.

Quando si avverte una leggera modifica nella consistenza del sanguinaccio spegnete il fuoco.

Continuate a mescolare per 10 minuti.

Fate raffreddare e distribuite in bicchieri bassi a calice largo.

Vino — Chiacchiere o savoiardi con sanguinaccio vanno abbinati a un Moscato Passito.



Figura 168 – I savoiardi, una gustosa alternativa alle chiacchiere, in caso di improvvise richieste di sanguinaccio.

7.16 Tiramisù

Una palestra per Ingegneri chimici

di Piero Salatino

Nei miei frequenti incontri di orientamento con gli studenti mi capita spesso di dire che studiare Ingegneria chimica ti cambia la mente. L'abitudine a cogliere e a interpretare i meccanismi che sono alla base del funzionamento delle cose e delle proprietà di ciò che ci circonda non ti abbandona più, e ti porta a vedere con occhi diversi anche oggetti e fenomeni della tua vita quotidiana. Come in quei film di fantascienza nei quali il protagonista vede al di là dei muri o attraversa gli oggetti.

No, non vi preoccupate: nessuna forma di degenerazione schizoide o dissociativa, anzi! Solo una tollerabile deformazione professionale che vi regala la soddisfazione di spiegare a vostra moglie, ai vostri figli, ad amici e conoscenti il funzionamento delle cose, anche quelle più semplici e quotidiane.

Bene: è con questo approccio che vi racconto il mio tiramisù, per un Ingegnere chimico un laboratorio di chimica e fisica dei colloidi, di reologia non-newtoniana e di fenomeni di trasporto in mezzi porosi. La presentazione della ricetta, fatta dal Piero cuoco dilettante, sarà intervallata da parti in corsivo che riportano la voce del Piero Ingegnere chimico che osserva, interpreta e prova a dare spiegazioni.



Figura 169 – Tiramisù.

Tiramisù

8 porzioni

- 1 4 uova
100 g di zucchero

Albumi e tuorli, sembra facile...

Rompete con delicatezza i gusci delle uova e separate i tuorli dagli albumi, facendo attenzione a non contaminare l'albume anche con la minima traccia di tuorlo.

Questa è la prima sfida: far cadere l'albume nella terrina sottostante, mentre pende dal guscio e oscilla indisponente come un bungee jumper, con la pervicace determinazione a trascinare il tuorlo con sé. La struttura molecolare dell'albume, un gel costituito da circa il 90% di acqua e il 10% di proteine, gli conferisce proprietà di fluido "viscoelastico": scorre come un liquido viscoso, ma è in grado di resistere alla forza di gravità estendendosi come un elastico. E allora armatevi di pazienza e, con qualche rapido ma accorto movimento delle mani, aiutate il bungee jumper a staccarsi dal tuorlo e a cadere nella terrina.

2 500 g di mascarpone *La crema di mascarpone: teoria e pratica della reologia non-newtoniana*

Ora dedicatevi ai tuorli: unite metà del quantitativo di zucchero e montateli per bene con le fruste elettriche fino ad ottenere una crema spumosa di consistenza omogenea.

Aggiungete gradualmente il mascarpone ai tuorli, amalgamando con una paletta.

Qui serve “olio di gomito”. Il mascarpone è un fluido molto viscoso, circa centomila volte più viscoso dell’acqua, e segue un comportamento “pseudo-plastico”: più rapidamente viene deformato e minore sarà la sua viscosità. Quindi dovrete agitare molto vigorosamente per ottenere una miscelazione efficace. Mi soffermo: la viscosità diminuisce al crescere della temperatura. Allora meglio levare il mascarpone dal frigo una mezz’oretta prima di lavorarlo per farlo riscaldare a temperatura ambiente: farete meno fatica e la miscelazione sarà migliore.



Figura 170 – Tiramisù, un dettaglio della preparazione.

3

Montare a neve gli albumi: chimica e fisica dei colloidi

In un altro contenitore montate gli albumi a neve con le fruste elettriche, aggiungendo gradualmente l'altra metà dello zucchero, fino a ottenere una schiuma ben ferma.

Di nuovo l'albume d'uovo e le sue meraviglie. Montare l'albume vuol dire incorporare tante bolle di aria nel liquido. Ma vuol dire anche "denaturare" le proteine globulari – srotolandole come tanti gomitoli – facendo sì che si allineino e si dispongano nello spazio come una "impalcatura" continua di microscopiche membrane liquide rigonfie di aria, formando una schiuma stabile e consistente. Una curiosità: un litro di albume montato a neve ha una estensione superficiale di circa tremila metri quadri, la superficie di 30 appartamenti!

A questo punto unite gradualmente il bianco montato a neve alla crema di tuorli e mascarpone. Attenzione a non rovinare tutto: mescolate dal basso verso l'alto con una paletta, delicatamente per non "smontare" il bianco montato a neve.



Figura 171 – Atmosfera natalizia con il mio passito preferito.

- 4 300 g di savoiardi
Caffè q.b.
Cacao amaro in
polvere q.b.

Assemblare il tiramisù: il savoiardo e l'idrodinamica dei mezzi porosi

Adesso potete assemblare il tiramisù. Stendete uno strato di crema al mascarpone sul fondo di una pirofila. Disponete i savoiardi affiancati sullo strato di crema, dopo averli impregnati nel caffè non zuccherato.

Anche qui Piero Ingegnere chimico si risveglia: il savoiardo è un biscotto molto poroso con una struttura “bimodale”: cavità molto larghe nelle quali il caffè penetra rapidamente, e pori più piccoli nei quali il caffè penetra per effetto capillare. Il segreto in questa fase è evitare una impregnazione eccessiva del biscotto, che comprometterebbe la consistenza finale del dolce. Allora l'immersione del savoiardo deve essere rapida e uniforme. Meglio far raffreddare il caffè: l'aumento di viscosità conseguente rallenta l'impregnazione.

Ricoprite i savoiardi con la crema fino a creare un primo strato. Ripetete l'operazione alternando strati di savoiardi e di crema.

Completato l'assemblaggio, levigate la superficie con una spatola e mettete il dolce a riposare in frigorifero per non meno di tre ore. Prima di servire, spolverate la superficie con abbondante cacao amaro.

5

Contemplazione finale

Bene, il tiramisù è pronto. Piero cuoco dilettante e Piero Ingegnere chimico lo contemplanو soddisfatti, in attesa di gustarlo con gli amici giusti e con un buon bicchiere di Passito.

A proposito, ma perché il tiramisù ci “piace”? Qual è l'origine del suo particolare “gusto”? Mmm... devo ammettere che su questo punto sono piuttosto ignorante. Pazienza: so come consolarmi!

Vino — Un bel Passito di Pantelleria!

7.17 Capesante di pasta frolla ripiene di crema Chantilly

Di necessità virtù!

di Adriana D'Auria

Per noi del Dipartimento di Ingegneria Elettrica, ora confluito nel DIETI (Dipartimento di Ingegneria Elettrica e delle Tecnologie dell'Informazione), la mattina era un rito incontrarsi per prendere il caffè tutti insieme e per scambiare due chiacchiere, non solo su argomenti di lavoro. Così, il prof. Vittorio Isastia, tanto uomo di scienza quanto buongustaio, spesso finiva con lo spostare la conversazione su argomenti culinari, su locali e ristoranti dove, a suo dire, servivano sempre i piatti migliori. Fu in una di quelle occasioni che gli dissi: caro Vittorio, questo weekend ti farò conoscere io un buon ristorante, vi aspettiamo a cena da noi.

Avendo lanciato la sfida, ricordo che fu una settimana impegnativa per scegliere il menù e cucinare tutto al meglio delle mie capacità. Mi preoccupai di aver cura di ogni dettaglio, e alla fine mi rimase da pensare ad un dolce da proporre. Sarebbe dovuto essere di effetto nella forma e nel sapore. Così, utilizzando i gusci usati per l'aperitivo, sono nate le mie Capesante di pasta frolla ripiene di crema pasticciera e crema Chantilly.



Figura 172 – Capesante di pasta frolla ripiena di crema Chantilly.

Capasanta di pasta frolla ripiene di crema Chantilly

12 porzioni

- 1 1 cucchiaino di lievito per dolci miscelato alla farina
- 2 uova
- 70 g di olio di semi di girasole
- 120 g di zucchero
- Buccia grattugiata di un limone
- 320 g di farina 00

Preparazione dei gusci di pasta frolla

In una ciotola con un frullino elettrico miscelate tutti i liquidi e poi aggiungete la farina, un po' alla volta.

Quando l'impasto ha iniziato a compattarsi, lavoratelo con le mani.

Trasferitelo su di un foglio di carta forno e lavoratelo per qualche minuto ancora. È una frolla molto elastica perché contiene olio, e quindi diventa molto morbida e modellabile.

Ungete leggermente l'interno delle capesante, tagliate un pezzetto di impasto ed iniziate a schiacciarlo nella forma. Poi bucherellate la frolla.

Preriscaldate il forno ventilato a 180 °C per 10 minuti. Infornate e cuocete per circa 13-14 minuti a 180 °C.

Lasciate raffreddare le capesante e poi, con delicatezza, staccatele dalla forma.

- 2 500 g di latte intero
- 150 g di zucchero
- 4 tuorli
- La buccia di un limone
- 60 g di farina
- 1 bustina di vanillina

- 3 300 g di panna zuccherata da montare
- Una dose di crema pasticciera

Crema pasticciera

Mettete in una pentola il latte con la buccia di limone e lasciate intiepidire (appena caldo togliere la buccia).

A parte sbattete i tuorli con lo zucchero e la vanillina, aggiungete poi la farina (il tutto con un frullino elettrico).

Appena il composto risulterà cremoso ed il latte sarà tiepido, aggiungete pian piano il composto ottenuto nel latte, mischiando con un cucchiaino di legno senza fermarsi, fino a che si sarà formata la crema (regolatevi a vostro piacimento per la consistenza). A questo punto, spegnete.

Versate la crema in una ciotola, mettete sopra (a contatto diretto con la crema) uno strato di pellicola trasparente e lasciate raffreddare (questo metodo non farà formare sulla superficie della crema una antiestetica crosticina).

Crema Chantilly

Montate a neve ferma la panna in una ciotola con delle fruste elettriche.

Nella ciotola della crema pasticciera (preparata in precedenza) unite a cucchiainate la panna e, con l'aiuto di un'altra spatola, mischiate dal basso verso l'alto, sempre con gli stessi movimenti, onde evitare di far smontare la panna.

4

Composizione

Riempite gusci singoli di capesante con la crema, quindi aggiungete le ciliegie candite.

Completate la composizione chiudendo le capesante con un altro guscio, e cospargendole infine con dello zucchero a velo.

Vino — Uno Spumante *demi-sec*.



Figura 173 — Capesante di pasta frolla, momenti della preparazione.

7.18 Cartellate

Il dolce pugliese che rievoca paesaggi federiciani

di Alberto Auricchio e Roberta Ballabio

Le cartellate sono un antico dolce pugliese, ereditato dalla *Magna Grecia*, a base di pasta fritta e miele (o vincotto), come gli *struffoli* campani o le *scaliddre* calabresi.

Mia moglie Roberta ha imparato a farle dalla nonna, originaria di Barletta. Le facevano insieme prima di Natale per poi regalarle ai parenti in occasione delle festività. Noi le abbiamo conosciute solo recentemente, e le abbiamo molto apprezzate. Hanno un gusto delicato ed una fragranza particolare che riempie la bocca.

Le cartellate hanno anche una forma che mi richiama la regolare geometria della merlatura di un castello; per la loro regolarità geometrica ed il colore mi riconducono al bellissimo Castel del Monte, eretto appunto da Federico II nelle Murge, terra di origine delle cartellate. Per ironia della sorte, però, Castel del Monte non presenta merlature, non volendo rappresentare, nell'idea di Federico II, un presidio difensivo quanto, al contrario, un luogo di elevazione di arti e culture.

Le cartellate sono relativamente semplici da preparare a partire da soli tre ingredienti, come potrete leggere dalla ricetta che vi proponiamo.



Figura 174 – La geometria merlata delle cartellate.

Cartellate

6-8 porzioni

-
- | | | |
|---|------------------------------------|--|
| 1 | 1 kg di farina
Vino bianco q.b. | Cominciate impastando gli ingredienti fino a formare un panetto liscio ed omogeneo.

Aiutandosi con la macchinetta per la pasta fresca (impostata su posizione n. 2), stendete una pasta sottile che va poi tagliata con la rondellina per formare delle strisce di circa 5×30 cm.

Avvolgete queste strisce per creare le famose rosette. |
| 2 | 130 cc di olio caldissimo | Friggete le rosette in olio bollente rigirandole nell'olio e lasciandole poi scolare su carta assorbente a testa in giù.

Vi accorgerete che sono venute bene se friggendole si formeranno le tipiche bollicine di aria dell'impasto delle cartellate. |
| 3 | Vincotto o miele, caldi q.b. | Una volta fritte, ripassatele nel vincotto o nel miele che vanno fatti prima scaldare in una pentola. |

Vino — In assonanza con il periodo invernale tipico delle cartellate e del vincotto utilizzato nella ricetta, proponiamo, come abbinamento alcolico, un caldo e speziato *Vin brulé* o *Glühwein*, per dirla alla tedesca.



Figura 175 — Alcune fasi della preparazione delle cartellate.

7.19 Crema catalana

Il dolce tempo di famiglia

di Natasha Leal Rivas

Mentre gli spazi si riducono, i ricordi si propagano come sostanza in un'area sospesa dove assomigliano più a sorrisi che a lassi di nostalgia e noia. I ricordi spesso vengono all'improvviso; spesso legati al tempo condiviso, al tempo che ci si regala reciprocamente come uno dei doni più meravigliosi. Della mia famiglia, il ricordo più vivo che ho è il valore che sempre si è concesso al tempo di famiglia, spesso legato a uno spazio: la cucina. Per mio padre il tempo in cucina era il miglior modo per celebrare la vita. Un tempo e uno spazio che abitava quotidianamente e riempiva sempre di storie e profumi della sua tradizione e cultura gastronomica e non solo, per fortuna. La cucina a casa mia era lo spazio interculturale dove lui trovava sempre il modo di generare e filare la narrazione delle sue emozioni e dei suoi ricordi. Aveva un'arte tutta sua per raccontare le sue storie mentre cucinava, ogni giorno. Aneddoti dei tempi della sua infanzia nel dopoguerra; dell'esilio prima in Francia, poi in Svizzera dove sono nata io; del nostro ritorno in Spagna; di qualche curiosità del quartiere o di qualsiasi cosa gli fosse successa in giornata. Insomma, tra una preparazione e un assaggio o un aperitivo, ti intratteneva con mille storie che lui sapeva ricondurre verso tutto quello che lo appassionava come i libri, le monete, la sua terra, il vino, etc. Sapeva esprimere e trasmettere le proprie emozioni quotidiane, e quanto ci teneva a raccontarcele! Quasi sempre in cucina. Uno spazio e un tempo che ci univa tutti. Napoli ormai da più di vent'anni arricchisce questo universo poliedrico dei miei ricordi, regalandomene altri di meravigliosi con nuove e molteplici forme per (ri)costruire il tempo di famiglia.

Ogni 19 marzo, mantenendo lo spirito interculturale di casa mia, insieme alle tradizionali zeppole fritte di San Giuseppe per festeggiare la Festa del papà preparo il dolce tipico tradizionale catalano per questa festività: *la Crema de Sant Josep* o crema catalana, come tutti la conoscono.

E in quest'anno particolare ho voluto condividere una foto di questo dolce di famiglia e il ricordo di mio padre e la sua arte di fare dello spazio e del tempo in cucina un momento di vita unico, come i tanti momenti unici che nascono attorno al tavolo virtuale del gruppo di amici della Federico II in cucina e in cantina. E anche se tanti li conosco solo virtualmente, è un gruppo dove mi sento libera di condividere le mie emozioni e i ricordi legati al tempo in cucina con i miei, e

anche dove ho l'immensa fortuna di sentirmi in famiglia per poter continuare ad appassionarmi insieme a loro ai tanti momenti che la vita quotidiana ci regala. Animata dal gruppo di amici federiciani per inserire questo dolce a far parte del libro che state leggendo, e anche se non avevo un aneddoto che collegasse la crema catalana alla Federico II, mi sono messa a curiosare sul web per capire qualcosa in più su uno dei dolci più antichi di Europa e sui ricettari medievali scritti in catalano che lo testimoniano. La mia sorpresa è stata trovare una riproduzione digitale pubblicata dalla Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes nel 2011 del meraviglioso *Libre del Coch* pubblicata originariamente a Barcellona intorno al 1520. Questo libro rappresenta il primo ricettario stampato che si conserva, scritto in catalano da un celebre cuoco reso famoso dal suo servizio alla corte di re Ferdinando di Napoli. Un patrimonio enogastronomico mediterraneo unico che ho scoperto grazie agli stimoli ricevuti dal gruppo. E se inizialmente pensavo che poco o nulla potesse avere a che fare la crema catalana con il libro o con Napoli e il suo immenso patrimonio enogastronomico, mi sbagliavo.

Il *Llibre de doctrina per a ben servir, de tallar y del art de coch cs (ço es) de qualsevol manera, potatges y salses compost per lo diligent mestre Robert coch del Serenissimo senyor Don Ferrando Rey de Naples*, fu scritto da un cuoco la cui identità ancora non è certa, ma pare sia lo pseudonimo di un illustre cuoco, un tale Ruperto di Nola, che fu chiamato a Napoli dagli Aragonesi. Fu un vero *best seller* dell'epoca, per le numerose stampe e traduzioni in altre lingue. È composto da più di duecento capitoli, di cui 236 corrispondono solo a ricette. Ma non è un semplice ricettario: come ci indica il titolo completo, ci sono capitoli dedicati a come tagliare la carne, a come preparare le salse, a come usare le spezie, a come servire a tavola o servire l'acqua, su come affilare i coltelli, o su come fare il maggiordomo, il cameriere, e così via. Comprende principalmente ricette della cucina catalana dell'epoca, alcune tratte da un ricettario manoscritto in catalano più antico, il *Llibre de Sent Sovi* (ca. 1324). Ma quello che mi ha colpito è il suo valore interculturale, d'altronde molto normale in quanto la Corona d'Aragona, a quel tempo, si era estesa nel Mediterraneo nord-orientale. Ci si possono trovare ricette della cucina occitana, italiana come *Una torta a la genouesa*, *De xinxanellas a la veneciana o Sopes a la lombarda*. Ma anche ricette di origine araba dove esplicitamente ci si riferisce ad un modo di cucinare *a la morisca* come le melanzane e le zucchine.

L'originale ricetta della crema catalana non è certo uguale a come la conosciamo oggi perché fatta con le mandorle pestate per ottenere il latte e mollica di pane, ma il procedimento per mischiare i tuorli e addensare la crema sì, lo è. Nella versione digitale consultata, è stata una emozione arrivare al foglio XXI e trovare l'entrata *De let mal cuyta*, ovvero *latte cotto male*. Come dico ai miei studenti, chi conosce il napoletano non ha nessun problema con il catalano. Ecco l'originaria ricetta della crema catalana: *Ametles blanques pendras e picar lesas be ab vna molla de pa: e quant sia ben picat passar ho has per estamenya: e quant sia tot passat met ho en vna olla neta ahon haja a bollir leuan del foch e apres pren rouells de ous debatuts e met los enla olla e menar ho has hunes quantes voltes: e apres fes escudelles. E si hi volras metre la molla de pa remullada en aygua ros no pot esser sino bona empero noy fa molta fretura*. Se fosse stato possibile, avrei chiamato di corsa mio padre per raccontargli della meravigliosa scoperta mia e dell'incredibile storia che si è generata attorno alla nostra crema catalana, trasformata ora in un dolce ricordo intrecciato di tempi e spazi di famiglia. E anche se la crema catalana si può preparare in tanti modi, spero che questa di famiglia, aromatizzata con scorza di limone e cannella, vi piaccia.

Bon profit!

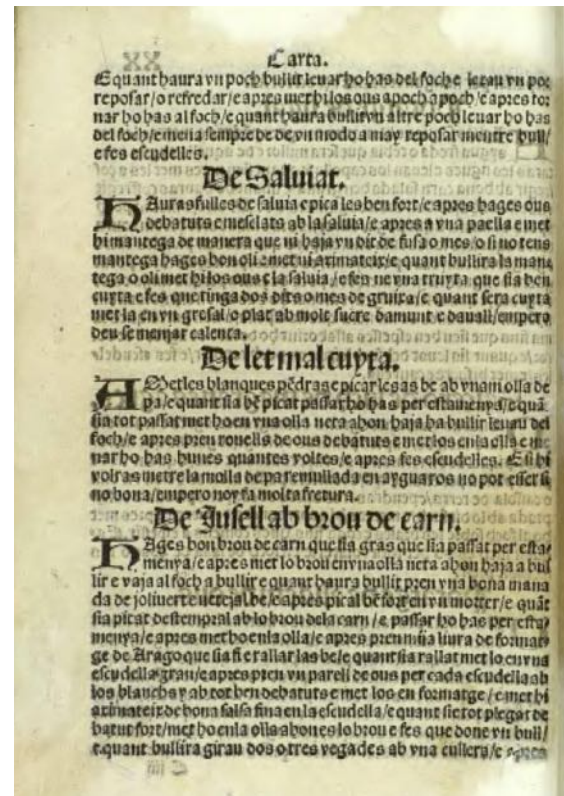


Figura 176 — La più antica ricetta nota della crema catalana, o meglio, del *De let mal cuyta*, ovvero *latte cotto male*.

Crema catalana

8 porzioni

25 minuti

- 1 1 l di latte
1 stecca di cannella
1 scorza di limone

Portate al limite del bollore 2/3 del latte con la stecca di cannella e la scorza di limone.
Spegnete il fuoco e lasciate in infusione, anche coperto, per 15-20 minuti. È preferibile lasciar raffreddare il latte.
- 2 8 tuorli di uovo
200 g di zucchero
40 g di amido di mais

Nel frattempo lavorate in una ciotola i tuorli con lo zucchero finché non diventano più chiari e lo zucchero si sia sciolto.
Unite l'amido di mais setacciato fino ad ottenere una pasta molto fine, senza grumi.
- 3

Togliete la stecca di cannella e la scorza di limone e versate il composto nella casseruola del latte. Mescolate bene per rassodare il tutto.
- 4

Riportate di nuovo il latte a ebollizione e cuocete a fuoco dolce, abbassando la fiamma al minimo e mescolando continuamente con un cucchiaino di legno fino a che il composto si addenserà, velando il cucchiaino.
- 5

Togliete dal fuoco anche se la crema vi sembra un po' liquida e versatela nelle coppette monoporzione. Lasciate intiepidire leggermente a temperatura ambiente e poi riponete le coppette in frigorifero per 4 ore.
- 6

Al momento di servire la crema catalana, distribuite sulla superficie della crema un cucchiaino colmo di zucchero di canna o zucchero normale e fatelo caramellare bruciandolo con il cannello da cucina o con un bruciatore elettrico rotondo.

Consigli — Mentre si raffredda a temperatura ambiente, la crema catalana va coperta con un po' di pellicola in modo che non si incrosti. Può essere mangiata con biscotti tipo lingue di gatto fatti con gli albumi avanzati.

Vino — La nostra crema catalana dallo spirito interculturale non poteva non ricevere altrettanti raffinati e meravigliosi vini dolci per accompagnarla. Ecco le proposte suggeritemi da un carissimo amico e intenditore di cantine del gruppo federiciano: il *Sannio Moscato* della Campania, il *Moscato del Piemonte*, o anche dalla Francia, un raffinato *Sauternes*. Dalla mia terra, se si avesse l'occasione, proporrei una *Mistela* prodotta nella rinomata zona di Teulada (Alicante).



Figura 177 — Crema catalana.

7.20 Sorbetto di limone alla vodka

Un dessert di lusso, semplice ed economico

di Natasha Leal Rivas

Inevitabilmente associo sempre questo sorbetto di limone al lusso. Certamente non per dissolutezza. La prima volta che lo assaggiai, tanto tempo fa, ero all'epoca una giovane studentessa Erasmus del nostro Ateneo. Il gruppo di studenti Erasmus Federico II era veramente eterogeneo, di provenienze sparse dall'intera Spagna e da altri Paesi. Ci eravamo conosciuti nel corso di italiano che si teneva nell'aula 3 della Centrale, e andavamo spesso alla mensa di Via Mezzocannone, dove facemmo amicizia con alcuni studenti federiciani con i quali abbiamo poi anche legato per anni.

Arrivata la bella stagione e finiti quasi gli esami, decidemmo di passare un indimenticabile weekend nella Costiera Amalfitana. Eravamo giovani e con poche risorse, ma volevamo darci alla “dolce vita” per una volta e regalarci, ecco, un weekend di lusso e indimenticabile. Non ricordo più il nome del ristorante. Ricordo che era un albergo a Positano, e arrivammo in tempo per estasiarci con un tramonto mozzafiato, una vista sublime. Il tocco finale di un menù spettacolare che traboccava di frutti di mare in ogni piatto fu questo squisito semi-freddo, semi-dolce, dissetante. Donava al corpo quella sensazione di leggerezza e anche un pizzico di grinta, forse già eravamo inebriati di meraviglia e vino. Ma era veramente buono. Nulla a che fare con il sorbetto di limone e cava (prosecco catalano) che io conoscevo. L'affascinante maître mi portò la ricetta del sorbetto scritta su un cartoncino, chissà dove può essere finito. La verità è che mi sembrò così facile, a parte che il loro sorbetto era fatto con gelato artigianale, che credo di ricordarla come me la scrisse.

È un dessert perfetto per finire i ricchi e suggestivi piatti che possiamo fare con questa favolosa raccolta federicianiana. È una di quelle ricette che io chiamo *dit i fet*, cioè, detto fatto, perché occorrono solo 5 minuti. E anche se ci sono molte varianti, ecco la mia versione rinfrescante, leggera e digestiva del sorbetto di limone alla vodka.

Sorbetto di limone alla vodka

4 porzioni

5 minuti

- | | |
|---|---|
| <p>1 500 g di gelato al limone
4 cucchiaini di zucchero (anche di canna)
Succo di 2 limoni
100 cc di vodka (o 4 bicchierini tipo <i>chupitos</i>)</p> | <p>Mettete nel frullatore il gelato ancora congelato e tutti gli altri ingredienti.</p> <p>Frullate fino a quando tutti gli ingredienti sono ben integrati.</p> <p>Servite subito in calici. <i>Bon profit!</i></p> |
|---|---|

Impiattamento — Se vi piace, decorate con scorza di limone naturale grattugiata sopra il sorbetto per aromatizzare. Il sorbetto di limone alla vodka si può preparare anche con buon anticipo e riporre nel congelatore fino al momento di servirlo.



Figura 178 — Sorbetto di limone alla vodka.

Il numero 8, caro a Federico II, trova un misterioso e non chiarito riscontro nella progettazione esterna ed interna del famoso Castel del Monte. Anche questo libro, nella sua composizione e senza motivo prefissato, è costituito da otto sezioni di pietanze. Ce ne siamo resi conto solo alla fine. Forse anche per questo libro, che ha richiesto numerosi sforzi per essere portato a termine, dobbiamo ringraziare il nostro *Stupor Mundi*. A proposito, a breve festeggeremo gli 800 anni dalla fondazione del nostro Ateneo. Ma questa è un'altra storia!

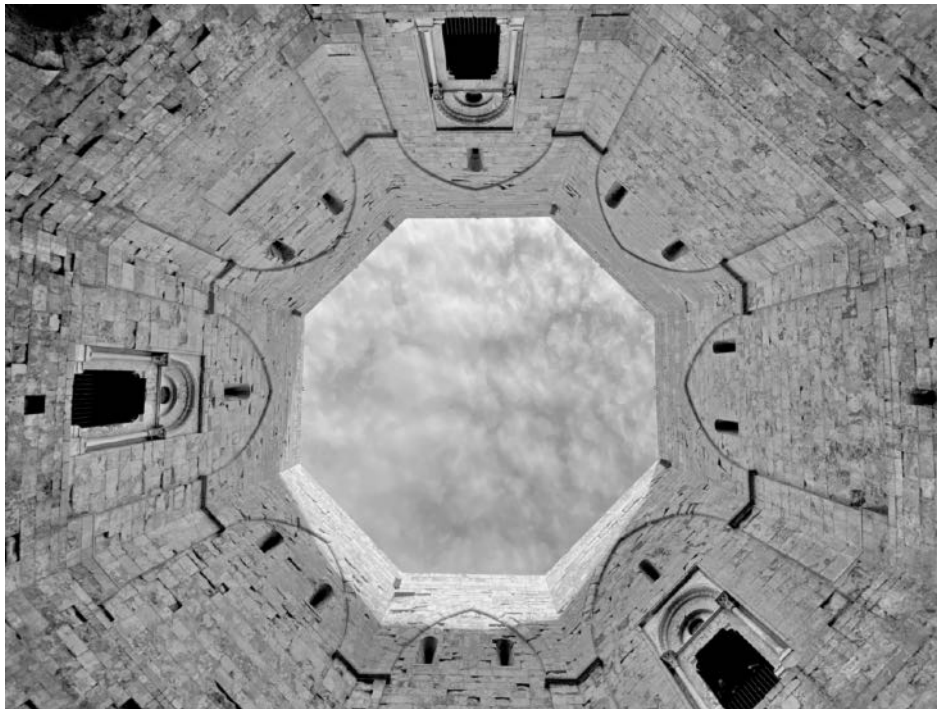


Figura 179 – La pianta ottagonale di Castel del Monte. La fotografia, scattata dal centro del cortile interno verso l'alto, mostra il perimetro ottagonale del maestoso edificio. Foto di Nicola Zambrano.

Capitolo 8

Pizze, lievitati e sfizi

8.1 Pizza al piatto con acciughe e datterini gialli

Ricetta semplice, ma dai tempi lunghi

di Gianpiero Russo

In questa ricetta si parla di un mostro sacro, sua maestà imperiale la pizza, che per un napoletano spesso ha regole sacrali. Nel trattare di oggetti sacri a volte si rischia di sbagliare, ma in cucina, e non solo, sperimentare non è mai sbagliato.

Mi piace ricordare che la pizza è per me associata indelebilmente ad un periodo preciso della mia vita, quello del dottorato di ricerca e del successivo “bazzicantato” quando a pranzo la pizza era un “obbligo” di legge dettato dalla richiesta del tutor, che telefonava — all’epoca si comunicava così — al piano di sopra e invitava il gruppo dottorandi alla pizza. Poi c’erano gli amici che la sera mi proponevano una bella pizza. Infine c’era la mia attuale moglie Patrizia, all’epoca fidanzata, che il sabato sera prediligeva la pizza. Di fatto in quel periodo la ricerca in Federico II e la pizza erano il *leitmotiv* della mia vita lavorativa e sociale. Come capirete, la carriera universitaria ha sempre duri inizi e nel mio caso la bilancia ad un certo punto mi segnalò la necessità di cambiare vita e soprattutto dieta.

D’altro canto, invece, Federico II non ebbe modo di conoscere la pizza come la intendiamo noi oggi, ma sicuramente la scoperta dei prodotti da forno lievitati è ben antecedente e da alcuni storici collocata ai tempi dell’antico Egitto. I Greci divennero maestri di panificazione con tantissime forme di lavorati da forno ed i Romani entrarono in contatto con queste procedure assimilandole in buona parte. Per il resto la pizza ha mille storie, spesso sospese tra miti e credenze popolari, e suscita a volte reazioni passionali sia di attrazione sia di repulsione. Certe “cose” che all’estero chiamano pizze, ad esempio, generalmente il napoletano le rispedisce al mittente senza alcuna pietà.

Particolarità di questa ricetta risiedono nella modalità di cottura mista padella-forno, che risulta tecnicamente semplice ma produttrice dei risultati ottimi — e questo sarebbe molto piaciuto al nostro imperatore Federico II — e nella lievitazione medio-lunga che contribuisce ad una pizza estremamente soffice e digeribile, con profumi inconfondibili legati anche all’autolisi della farina. Il possesso di una planetaria per l’impasto è utilissimo se non indispensabile.



Figura 180 — Pizza con acciughe e datterini gialli.

Pizza al piatto con acciughe e datterini gialli (1/2)

4 porzioni (4 pizze)

- 1 700 g di farina forte
100 g di semola
600 g di acqua
2/3 g di lievito di birra secco
10 g di zucchero
20 g di sale
50 g di olio EVO

Preparazione dell'impasto (24 ore prima della cottura)

Setacciate adeguatamente farina e semola ed inseritele nella ciotola della planetaria. Unite l'acqua leggermente intiepidita e mescolate per pochi secondi. Lasciate il composto a riposare per 45 minuti in modo da consentire una prima autolisi della farina.

Aggiungete lievito e zucchero e mescolate in planetaria a velocità bassa per 1 minuto. A questo punto potete aggiungere il sale in piccole dosi continuando a mescolare a velocità leggermente maggiore.

Infine aggiungete l'olio, facendo attenzione a versarlo in ciotola in piccole quantità successive e dando il tempo all'impastatrice di amalgamare le varie aggiunte. In questo modo si arriva a 4-5 minuti di lavorazione a velocità lenta e media.

Con farine di forza elevata la planetaria è indispensabile per procedere a lavorare l'impasto a velocità crescenti fino ad un totale di 10-12 minuti. L'impasto è pronto quando si stacca dalla ciotola e resta totalmente avvolto intorno al gancio della planetaria.

2

Versate l'impasto su un tavolo predisposto con un poco di semola per evitare che si attacchi – notare che l'impasto è molto idratato e le prime volte può risultare difficile da maneggiare – e procedete all'esecuzione di tre cicli di pieghe per dare forza e struttura all'impasto.

Le pieghe consistono in leggera stiratura dell'impasto e sovrapposizione a metà con ripetizione per 4/5 operazioni consecutive. Ogni volta che si fa un ciclo di pieghe l'impasto viene riposto in un contenitore e si attende 40 minuti per un successivo ciclo.

Al termine di questa operazione l'impasto va in frigorifero per circa 18 ore.

3

Lievitazione a temperatura ambiente

Dopo le 18 ore mettete l'impasto a temperatura ambiente (l'impasto in frigo è cresciuto pochissimo in volume) per circa 4 ore. Se tutto è andato bene il volume dell'impasto in questa fase raddoppia.

A questo punto procedete con l'operazione di stagliatura che porta alla formazione di quattro panetti separati da 350 g l'uno. Per questo occorre lo staglio ed una bilancia per procedere a questa operazione. Lasciate lievitare a riposo i panetti per altre due ore e poi siete finalmente pronti per la cottura mista.

- 4 200 g di passata di
 datterino giallo
 120 g di acciughe sott'olio
 400 g di provola di Agerola

Condimento e cottura

Avete bisogno di una padella di dimensioni medie (30 cm di diametro) posta su fiamma lenta.

Stendete a mano il panetto utilizzando semola sulle mani per evitare che attacchi e spingendo dal centro verso il bordo. Per i neofiti è più semplice farlo direttamente in padella calda (non bollente).

Fate cuocere per 2-3 minuti a fuoco basso e vedrete la pizza alzarsi e fare bolle, colorandosi sul fondo e staccandosi facilmente dalla padella.

5

Completamento della cottura

Condite in padella rapidamente con passata di datterino giallo, una spolverata di pecorino (per chi piace), acciughe tagliate a pezzetti ed olio a piacimento (mischiando un poco dell'olio di conservazione delle acciughe).

A questo punto cuocete la pizza in forno preriscaldato e possibilmente non ventilato usando solo la resistenza superiore. A metà cottura (due/tre minuti) aggiungete provola di Agerola tagliata a dadini e lasciate in forno fino a cottura ultimata.

Impiattamento — L'impiattamento di una pizza è secondo la regola del “Fate voi”.

Vino/Birra — La pizza si sposa bene con tanti vini e birre. Tra le mie preferite birre crude e non microfiltrate, vini bianchi sapidi come un Greco di Tufo o un Asprinio campani o un Grillo siciliano. Purché rigorosamente freddi!



Figura 181 – Pizza al piatto con acciughe e datterini gialli.

8.2 Casatiello napoletano

Un piatto dalla tradizione antica

di Francesca Scamardella

La tradizione del casatiello è molto più antica di quello che si può credere: secondo alcuni, la parola deriverebbe dal latino *caseus* (formaggio), poi *caso* in napoletano. Ne ritroviamo traccia già nel 1500, nello scritto di Del Tufo, *Ritratto*, che ne descrive la preparazione e ne fornisce le prime indicazioni (va mangiato la sera del Sabato Santo e non prima):

*A Pasqua poi non son più dolci quelli
chiamati cassatelli
cotti con uova, cacio e provature,
zucchero fino, acqua di rose e fiori,
e con altra mistura,
come si fanno allor per ogni canto
la sera al tardi del sabato santo.*

Nel 1600, poi, compare nella celebre Gatta cenerentola di Giambattista Basile:

E, venuto lo juorno destenato, oh bene mio: che mazzecatorio e che bazzara che se facette! Da dove vennero tante pastiere e casatielle? Dove li sottestate e le porpette? Dove li maccarune e graviuole? Tanto che 'nce poteva magnare n'asserceto formato.

Il casatiello ripropone tutti i simboli della Pasqua cristiana: il salame, il pecorino e le uova fissate con delle croci di pasta. La tradizione napoletana vuole che venga preparato il venerdì sera, lieviti l'intera nottata del venerdì santo per poi essere infornato la mattina seguente.

Nel linguaggio comune ha assunto anche un uso traslato, per indicare cibo indigesto, oggetto ingombrante e, persino persona pesante di carattere. Colpa evidentemente della sua variegata e ricca struttura interna. In napoletano si è soliti dire: *ma si' proprio 'nu casatiello!* — a voler dire una persona “pesante”, proprio come il casatiello napoletano.



Figura 182 – Casatiello napoletano.

Casatiello napoletano

- 1 700 g di farina di grano tipo 00
150 g di strutto, di cui 20 g per ungere
la teglia
25 g di lievito di birra
500 ml di acqua tiepida
5 g di zucchero o miele
10 g di sale
Pepe q.b.

Preparazione dell'impasto

Impastate 90 g di farina con 100 g di acqua tiepida e lo zucchero. Mescolate bene con la frusta (o in planetaria) fino ad ottenere un impasto liscio. Mettetelo a lievitare coperto per una trentina di minuti fino al raddoppio del volume. Quindi, versate il resto della farina e dell'acqua e lavorate sempre con la frusta fino a che l'impasto non attaccherà alle pareti.

Aggiungete una prima cucchiata di strutto continuando a lavorare con la frusta a maggiore intensità, quindi aggiungete sale e pepe. Appena lo strutto sarà assorbito aggiungete il restante strutto poco per volta, fino ad aver aggiunto tutto lo strutto. Tra una cucchiata e l'altra, estraete l'impasto e rovesciatelo sul tavolo infarinato; rigiratelo tra le mani per ottenere una palla sempre più liscia.

Lavoratelo ancora per 10-15 minuti, fino a che sarà elastico senza spezzarsi né attaccarsi alle pareti. Riformate la palla, coprite con pellicola e fate lievitare fino a che si sarà triplicato (3 ore circa).

- 2 30 g di pecorino
 50 g di Parmigiano
 300 g di salame napoletano a cubetti
 150 g di pancetta dolce a cubetti
 100 g di provolone piccante a cubetti
 100 g di provolone dolce o scamorza
 affumicata a cubetti
 50 g di ciccioli di maiale (facoltativo)
 1 tuorlo d'uovo
 6 uova crude lavate e asciugate per la
 decorazione

Preparazione del ripieno

Gettate di nuovo l'impasto sul tavolo e piegatelo a libro (lombo destro al centro e sinistro sopra).

Ritagliate la pasta in eccedenza e tenetela da parte per le strisce da mettere sulle uova.

Fatelo riposare ancora un po'. Prendete quindi il mattarello e stendetelo in una sfoglia di circa 1 cm, e larga 30 cm.

Iniziate a farcire la sfoglia prima con la metà dei formaggi grattugiati e poi distribuendo tutti gli altri ingredienti tenendosi 1 cm dal bordo della sfoglia.

Completate con abbondante pepe e il restante formaggio grattugiato.

Arrotolate non troppo stretto partendo dalla parte della destra della sfoglia e formate un grosso salame da mettere nella teglia per ciambella da 24 cm di diametro, meglio se con fondo apribile, ben unta di strutto.

Adagiatevi sopra le uova crude e decorate ognuna con due striscette a croce ricavate dall'impasto tenuto da parte.

Lasciate ancora lievitare per 2-3 ore se possibile, in forno spento preriscaldato al massimo a 20 °C, fino a quando l'impasto avrà raggiunto i bordi della teglia.

Se si preparano più casatielli per volta, si può lasciar lievitare fuori dal forno a temperatura ambiente coprendo le teglie.

3

Cottura

Portate il forno a 200 °C e nel frattempo spennellate accuratamente il casatiello con un tuorlo d'uovo.

Infornate nella parte bassa del forno a 180 °C e cuocete per 30 minuti. Girate un po' la teglia se non avesse un colore uniforme e tenete ancora 15 minuti. Fatelo raffreddare e staccate i bordi della teglia.

Impiattamento— Servite il casatiello completamente raffreddato, preferibilmente con fave fresche. Si potrà conservare per diversi giorni in una busta del pane.

Vino—La complessa amalgama di sapori del casatiello richiede un vino semplice e gradevole, meglio se con bollicine. Il mio suggerimento è pertanto un fresco Gragnano, anche per ben interpretare il Territorio.



Figura 183 – Casatielli napoletani in lievitazione.

8.3 Casatiello ponzese

Una ricetta dal sapore d'infanzia e di primavera

di Maura Striano

Quando ero piccola, a Pasqua, la nonna da Ponza inviava il suo Casatiello, un dolce fragrante, con un lieve profumo di anice ed un sapore unico. Quel sapore è sedimentato nei miei ricordi, come quello della *madeleine* di cui scrive Proust in *Alla ricerca del tempo perduto*. Un giorno è riemerso.

Ero alla ricerca di un'idea per un dolce da preparare per Pasqua, che non fosse la classica pastiera napoletana, e ho pensato al Casatiello ponzese. Rintracciarne la ricetta non è stato facile. Si tratta di una tradizione che le isolate si tramandano di generazione in generazione e che conservano gelosamente. Finalmente l'ho trovata, proposta dalla chef Assunta Scarpati sul sito "Ponza racconta".

L'ho seguita scrupolosamente, in tutti i passaggi, nella lunga e paziente procedura con una sola variante: lievito madre anziché lievito di birra per il *criscito*. Riassaporarlo è stato un viaggio nel passato.



Figura 184 – Casatiello ponzese.

Casatiello ponzone

8 porzioni

La farina è un ingrediente fondamentale per questa pietanza. È preferibile la farina “Cuoco” di Mulino Caputo, ottima per le lunghe lievitazioni. Altro ingrediente importante è il limone, i limoni di Procida sono l'ideale. Sarà necessario disporre di una planetaria o una macchina del pane per l'impasto del criscito. Assicurarsi che le 8 uova da usare nei diversi passi di preparazione siano freschissime.

- 1 600 g farina
50 g lievito madre
½ l acqua tiepida

Preparazione del criscito

Sciogliete il lievito madre in acqua tiepida.

Aggiungete metà della farina (300 g) e impastate.

Lasciate lievitare il composto fino al raddoppio di volume.

Aggiungete l'altra metà di farina (altri 300 g) e lasciate lievitare per una seconda volta.

Alla fine della seconda lievitazione il criscito sarà pronto.

- 2 150 g criscito
1 uovo
2 cucchiai zucchero
2 cucchiai farina

Preparazione del primo impasto

Prelevate 150 g di criscito, aggiungete un uovo, due cucchiai di zucchero e due di farina.

Impastate con una planetaria; meglio se con una macchina del pane.

Lasciate lievitare l'impasto al coperto per una notte.

- 3 1 uovo
2 cucchiai zucchero
2 cucchiai farina

Preparazione del secondo impasto

La mattina dopo, aggiungete al primo impasto un uovo, due cucchiai di zucchero e due di farina.

Impastate e lasciate lievitare al coperto per altre 10 ore.

- 4 600 g farina
300 g zucchero
350 g strutto
6 uova
5 g sale
2 limoni grossi
1 bicchierino di anice

Preparazione del terzo impasto

Miscelate la farina con lo zucchero e aggiungete al secondo impasto incorporando lentamente.

Sbucciate i limoni e grattugiate la scorza.

Aggiungete all'impasto nell'ordine, le uova, lo strutto, il sale, la scorza grattugiata dei limoni.

Aggiungete l'anice per profumare.

Impastate a lungo.

5

Preparazione dell'infornata

Ungete di strutto due stampi con il foro centrale.

Posizionatevi l'impasto e lasciate lievitare fino al raddoppio del volume.

Infornate a 180 °C per 35-40 minuti.

Vino — Vino rosso di Gragnano.

8.4 Frittata di maccheroni bianca

Piatto di recupero d'eccellenza in Campania

di Rosa De Vivo

Che sia di pasta lunga o corta, rossa o bianca la frittata di maccheroni dalla fine dell'Ottocento diventa piatto iconico delle gite fuori porta. Tracce della sua storia dalle origini popolari e di una delle tante versioni sono presenti ne *La cucina Aristocratica Napoletana* di Franco Santasilia di Torpino.

La versione proposta nasce per arricchire i banchetti conviviali a buffet di casa Popolizio-De Vivo ispirata dalla frittata preparata da Titina, la mia mamma-Chef. Lei aggiunge agli ingredienti, oltre al pecorino, anche la farina, trucco in uso nelle rosticcerie di Napoli.

La versione qui presentata è frutto del mio ingegno e viene preparata sempre al momento. Per i vegetariani preparo anche una versione con broccoli baresi, uva passa e pinoli.

È richiesta in ufficio per far diventare festa una pausa pranzo, per stemperare le tensioni nel pre- e post-partita della nostra squadra del cuore allo Stadio Diego Armando Maradona e come *cadeau* per feste di amici.

Il profumo e il suono che accompagnano la cottura suscitano gioia, la stessa che si prova nel corso della sua degustazione.



Figura 185 — Frittata di maccheroni bianca.

Frittata di maccheroni bianca

6 Porzioni

40 min

Per la preparazione è necessario dotarsi di: (i) una padella antiaderente del diametro di 28 cm e 4 cm circa di altezza; è necessario che i bordi della padella siano arrotondati in modo da garantire la forma desiderata; (ii) un girafrittata; (iii) un supporto tipo colapasta di acciaio appoggiato in una pentola nel lavandino per accompagnare il movimento necessario per girare la frittata appoggiando la padella, se si mantengono le dosi indicate; (iv) una spatola antiaderente per sistemare i bordi della frittata ogni volta che sarà girata.

1 250 g di fior di latte di Agerola *Preparazione del ripieno*

100 g di prosciutto cotto di buona

qualità tagliato a fette sottili

50 g di piselli surgelati

Parmigiano grattugiato q.b.

Foglie di basilico

Sale q.b.

In un recipiente mettete il Parmigiano grattugiato, sufficiente a farcire almeno 4 strati di bucatini.

Aggiungete i piselli surgelati.

Aggiungete il fior di latte tagliato a cubetti non troppo piccoli.

Aggiungete le fette di prosciutto cotto tagliate a listarelle e le foglie lavate e asciugate di basilico.

- 2 500 g di bucatini
- 5 uova intere
- Sale q.b.

Cottura della pasta

Lessate i bucatini, 1 minuto in più rispetto a quanto indicato sulla confezione. Sbattete le uova con un pizzico di sale in un recipiente della grandezza sufficiente a contenere i bucatini appena cotti e scolati.

Trasferite la pasta nel recipiente con le uova sbattute.

Mescolate velocemente, con due mestoli, per evitare che le uova si cuociano con la pasta.

Se occorre, spargete un filo d'olio per sciogliere la pasta appena scolata.

3 Olio extra vergine d'oliva q.b.

Cottura della frittata

Versate abbondante olio extravergine di oliva nella padella e scaldatelo prima di inserire i bucatini, a strati, aiutandovi con una pinza per distribuirli in modo uniforme sul fondo.

L'effetto sonoro dovrà essere di frittura, disponendo il primo strato.

Subito dopo diminuite la fiamma in modo da avere il tempo di inserire i restanti strati di bucatini, senza correre il rischio di bruciarli.

Ogni strato prevede i piselli, soprattutto nel primo e ultimo strato perché è necessario che si vedano a cottura ultimata.

Aggiungere ad ogni strato Parmigiano, prosciutto cotto, fior di latte.

Le foglie di basilico vanno inserite solo nella parte centrale della frittata in modo da preservare l'aroma. Girate varie volte e cuocete a fiamma moderata e sufficiente a procurare il suono di un delicato scoppiettio.

Di solito è necessario girare la frittata almeno tre volte e per il tempo sufficiente a garantire il grado di croccantezza esterno desiderato.

Vino — Il tradizionale accompagnamento della frittata di maccheroni è un Gragnano oppure, volendo rimanere sui Monti Lattari, il cugino stretto Lettere.



Figura 186 — Una fetta di frittata di maccheroni bianca.

8.5 Frittelle di alghe

Evera 'e mare, cozze e i giusti informatori

di Walter Giordano

Antonio e Procolo sono due operatori del mercato ittico di Pozzuoli. Sono i miei *spacciatori* di freschezza del mare. Due persone simpatiche e oneste, ci conosciamo da anni, ormai degli amici veri. Una conoscenza preziosissima, perché ogni tanto mi posso permettere di chiedere loro una cosa che sui banchi di una pescheria di città non troverei, perché loro sanno a chi chiedere, sanno da dove viene, sanno la storia. Mi sembrano dei pittoreschi personaggi usciti dal capolavoro di Matilde Serao, *Loro di Napoli*.

Di tanto in tanto, soprattutto in primavera, io chiedo ai miei amici di portarmi una manciata abbondante di alghe di mare, quella che in italiano si chiama lattuga di mare e che a Pozzuoli serve fondamentalmente come tratto estetico per i banchi e semmai come base asciutta e profumata di mare per le ceste e le cassette che contengono il pesce fresco. *L'evera 'e mare*, l'erba di mare, tantissimi anni fa, si vendeva anche sul porto di Pozzuoli: vi era una famiglia che viveva di questo. E quella cesta enorme io me la ricordo ancora, era profumata di mare, profumatissima. E da quelle alghe saltavano i gamberetti vivi, piccolissimi. E questa suggestione, così intensa, mi ha accompagnato fino all'età attuale, della ragione.

E mi son sempre chiesto che sapore dovesse avere quel profumo così intenso. Ho così pensato e sperimentato, e sono addivenuto a questa ricetta delle frittelle di alghe, che propongo qui, che esalta moltissimo l'ingrediente principale e lo sposa alle cozze. Se siete amanti del sapore del mare, quello vero, intenso, sappiate che queste pizzette creano dipendenza. Una *voce di popolo* dice che le cozze sono buone nei mesi senza la 'r', per cui le prime cozze buone, piene, si reperiscono a maggio. Ma io ho i miei informatori, Antonio e Procolo che, indipendentemente dal mese, mi sanno dire se le cozze sono grandi e piene o meno.



Figura 187 — Frittelle di alghe.

Frittelle di alghe

4 porzioni

15 minuti

Una preparazione semplice, semplicissima. Le frittelle vanno fritte in piccole porzioni proprio per regalare al palato una esplosione di sapori di mare. Un solo boccone, di alghe e un cuore di cozza.

1 1 kg di cozze

Preparazione delle cozze

Pulite le cozze, sciacquatele accuratamente e fatele aprire in una casseruola a fuoco vivace.

Sgusciatele e raccoglietele in una zuppiera.

2 200 g circa di
lattuga di mare
2-3 cucchiaini di
farina

Base del piatto

Lavate bene la lattuga di mare, scolatela, ma non asciugatela.

Ancora bagnata, aggiungetela nella zuppiera delle cozze.

Olio di arachidi per
friggere

Mescolate con un cucchiaino di legno, in modo da uniformare cozze e alghe.

Continuando a mescolare, aggiungete la farina e solo un pizzico di sale, spargendolo bene.

L'impasto non deve risultare molto farinoso; la farina serve a legare cozze e alghe, ma non deve sopraffarle.

Dal composto devono essere facilmente individuabili le cozze.

3

Completamento della cottura

Versate abbondante olio in una padella capiente, e fatelo diventare ben caldo.

Con due cucchiaini, prelevate una cozza ben avvolta da farina e alghe, e formate una frittella uniforme, un boccone unico, e calatelo nell'olio caldo.

Le frittelle dovranno friggere per 2-3 minuti circa per lato, facendo attenzione a farle imbiancire e non bruciare.

Riponete le frittelle su uno strato di carta assorbente.

Impiattamento — Servite calde ma non bollenti.

Vino — Il sapore dolce delle frittelle di alghe si esalta se bilanciato da un vino secco e di percezione acida, una Falanghina dei Campi Flegrei. Senza allontanarci troppo da casa.



Figura 188 — Frittelle di alghe in preparazione.

8.6 Panzarotti con cuore filante di ciccilli affumicati e prosciutto cotto

La mia versione di una ricetta ricca di storia

di Marina Piscopo

I meridionali sono figli di una storia che li ha portati a contatto con tanti popoli e tante culture lontane. Non stupisce quindi che alcuni dei più grandi elementi della tradizione traggano origine da terre straniere. Secondo alcuni storici, i *panzarotti* o *crocché* deriverebbero dalle *croquettes di patate*, un piatto nobile della Francia angioina del XVIII secolo.

Le prime ricette risalirebbero, infatti, a un trattato del 1798, il *Trattato delle Patate per Uso Alimentare* di Antoine Augustin Parmentier, nutrizionista alla corte di Luigi XVI. In questo trattato il nutrizionista illustrava l'utilizzo della patata (ed affini), ne descriveva numerose ricette e soprattutto valorizzava l'uso di questo tubero, a quel tempo ritenuto un alimento estremamente povero. Tuttavia, in base ad altre fonti, i panzarotti sarebbero stati portati a Napoli durante la dominazione spagnola nel Regno delle due Sicilie. I panzarotti sono infatti un piatto che accomuna la cucina napoletana e quella palermitana, anche se a Palermo i panzarotti vengono chiamati *cazzilli* e sono molto più semplici, come vedremo in seguito. I panzarotti napoletani rappresenterebbero quindi la versione povera delle *croquetas de jamon* (prosciutto). La ricetta spagnola infatti sarebbe stata, nel corso degli anni, rivisitata dalle più umili famiglie napoletane che hanno pensato di usare, al posto del latte, del prosciutto e delle uova della cucina iberica, un elemento povero: le patate, condite con sale, pepe e prezzemolo. Le uova, il Parmigiano, il pangrattato per la panatura, il fior di latte, sono venuti successivamente.

A proposito della panatura, la sua invenzione nella tradizione viene spesso fatta risalire alla corte di Federico II. Sembrerebbe infatti che l'idea di dare la croccantezza a certe pietanze derivi da un'esigenza pratica, poiché il sovrano Federico II voleva portare alcune pietanze durante le battute di caccia. La panatura croccante, infatti, assicurava un'ottima conservazione del cibo, oltre ad una migliore trasportabilità. Così per esempio nacque la fragrante panatura dell'arancino, ideale per rendere trasportabile questo delizioso timballo di riso.

Come dicevamo, alla tipica ricetta napoletana dei panzarotti viene spesso contrapposta una famosa variante siciliana, particolarmente diffusa nell'area di Palermo. A Palermo, i panzarotti vengono chiamati *cazzilli* per via della forma allungata, ma hanno una composizione molto più

semplice dei panzarotti napoletani perché contengono patate, prezzemolo, sale e pepe. Inoltre si utilizza il latte al posto delle uova e si aggiungono foglioline di menta che insaporiscono il prodotto finale. Il “panzarotto” (questo il nome che si usa a Napoli, che lo distingue dal “panzerotto”, quello pugliese con la ‘e’, a forma di mezzaluna), si chiama così per la forma panciuta: praticamente una “panza” morbida e saporita.

I panzarotti venivano consumati tra i vicoli del centro storico di Napoli, dove gli ambulanti buttavano l’impasto già preparato nella pentola d’olio bollente per cuocerlo e dorarlo e attiravano simpaticamente i passanti al grido di *Fa marennna, fa marennna! Te ne magne ciento dint’ ‘a nu sciuscio ‘e viento* (Fai merenda, fai merenda! Te ne mangi cento in un soffio di vento). In ogni modo, *cumm’è juta e cumm’è venuta*, una cosa è certa: i napoletani hanno trasformato questo cibo in uno stuzzichino sfizioso da mangiare passeggiando per strada, insieme ad altri fritti, all’interno del famoso *cuoppo fritto*, emblema dello *street food* partenopeo. Inoltre, i panzarotti si prestano a essere serviti in moltissime occasioni, come antipasto, secondo piatto, contorno, oppure per un aperitivo, un brunch, o come goloso stuzzicchino da gustare davanti alla TV.

In casa mia (prima di sposarmi) i panzarotti non si sono mai preparati; li prendevamo in pizzeria per accompagnare la pizza, e anche se a casa arrivavano non propriamente fragranti, erano la mia parte preferita della serata “pizza”. Forse perché erano fritti, in quell’olio che già in origine profumava di crocchè. Proprio perché adoro i panzarotti, da quando mi sono sposata, ho voluto provare a prepararli io nel metodo classico, e inizialmente mi sono affidata a ricette trovate su libri o su internet, ma non sempre mi sono trovata bene. Pertanto ne ho elaborata una mia e partendo da questa vi propongo una ricetta un po’ diversa: i *Panzarotti con cuore filante di ciccilli affumicati e prosciutto cotto*. I ciccilli affumicati sono un formaggio fresco a pasta filata. Il diminutivo che lo definisce è riferito alla sua forma ridotta rispetto a quella consueta di un caciocavallo. Sono simili al Montesano ma con dimensioni minori, aromatizzati con affumicatura naturale. Superficie liscia e sottile di colore marroncino, sapore delicato con piacevole aroma dell’affumicatura. Naturalmente, se non preferiste il caciocavallo, potrete sostituirlo con mozzarella, scamorza o provola. Se anche a voi è successo che avete preparato i panzarotti e non vi sono venuti bene, non vi scoraggiate e provate la mia ricetta ma soprattutto, seguite le mie raccomandazioni!



Figura 189 – I *Panzarotti* con cuore filante di ciccilli affumicati e prosciutto cotto.



Figura 190 – La preparazione dei panzarotti: le patate, lessate e schiacciate, si arricchiscono del condimento.

Panzarotti con cuore filante di cicilli affumicati e prosciutto cotto

6-8 porzioni

La prima regola da osservare per la perfetta riuscita dei panzarotti riguarda la scelta delle patate, che devono essere farinose, quindi sono da preferite quelle rosse o a pasta bianca (io uso le bianche). Inoltre, per una buona preparazione è necessario iniziare il giorno prima in modo che buona parte dell'umidità delle patate vada via. Pertanto dividerò la ricetta in due fasi: primo giorno e secondo giorno.

1 1 kg di patate, *Primo giorno*
bianche o
rosse

Lavate bene le patate ed immergetele con tutta la buccia in una pentola contenente acqua fredda per lessarle.

Mettete la pentola sul fuoco e tenetela per 40 minuti.

Scolate le patate e, ancora calde e con tutta la buccia, passatele al passapatate. Raccogliete la purea in una ciotola capiente. In questa maniera non vi scotterete le mani e le schiacterete facilmente perché sono ancora calde. Di tanto in tanto levate le bucce che si accumulano nel passapatate, e continuate a passare le patate.

Quando avrete passato tutte le patate, coprite la purea con un piatto e lasciatela raffreddare a temperatura ambiente. Successivamente, mettetela in frigo sul ripiano più distante dal congelatore. Lasciatele tutta la notte in frigo in modo da eliminare tutta l'umidità delle patate che altrimenti farebbe aprire i panzarotti quando si friggono.

- 2 100 g di
 Parmigiano
 Reggiano
 grattugiato
 Pepe macinato
 a piacere
 2 uova
 Sale q.b.
 150 g di cicilli
 affumicati
 50 g di
 prosciutto
 cotto

Secondo giorno

Rimuovete dal frigo la purea di patate ed aggiungete le uova, il formaggio grattugiato, il sale, il pepe macinato. Mescolate bene gli ingredienti con le mani.

Tagliate i cicilli affumicati a striscioline spesse circa 1 cm e lunghe circa 3 cm. Spezzettate anche il prosciutto cotto.

A questo punto, prendete una cucchiata abbondante di composto, ponete al centro una strisciolina di cicilli affumicati e un pezzetto di prosciutto cotto, e richiudete con l'impasto stesso, formando dei cilindri della lunghezza di circa 8 cm e della larghezza di 3 cm. Naturalmente potrete farli della misura che vorrete; magari qualcuno lo potete fare più grande, tipo crocchettone.

Una volta preparati, tuffate i panzarotti nell'uovo sbattuto e successivamente rotolateli nel pangrattato.

- 3 Olio di semi di
 arachidi q.b.

La frittura dei panzarotti

Mettete tutti i panzarotti su un vassoio e friggeteli, in una padella non troppo grande, contenente abbondante olio di semi (preferibilmente di arachidi), dove i panzarotti possano galleggiare in abbondante olio fino alla completa doratura (2-3 minuti).

Friggetene 2-3 alla volta poiché l'olio potrebbe subire un repentino abbassamento di temperatura con il rischio di compromettere la frittura.

Estraete i panzarotti dall'olio con un mestolo forato, adagiateli sopra un piatto foderato con carta assorbente. Con la carta asciugate bene l'olio anche nella parte superiore del panzarotto. Salate e servite i panzarotti ancora caldi.

Vino — Un vino rosso, suggerisco un Tintilia del Molise DOC.



Figura 191 – La preparazione dei panzarotti: i crocchè con il ripieno prendono la forma, l'indoratura e la panatura, per una frittura ottimale.



Figura 192 — Il cicillo, un formaggio poco noto ai più.



Postfazione

La veste tipografica di questo volumetto è stata progettata, implementata, perfezionata, riveduta, corretta e finalizzata da un drappello di federiciani appartenenti ai *Prof in cucina e in cantina*. Quasi tutti i componenti del comitato di redazione sono anche autori di una o più ricette. La versione finale del manoscritto ha poi trovato una collocazione editoriale in *fedOA (Federico II Open Archive)* l'archivio aperto dei documenti digitali dell'Università degli Studi di Napoli Federico II.

Come si è detto nell'Introduzione, i *Prof in cucina e in cantina* sono andati formandosi come un folto gruppo di professori e non solo: ma anche di tecnici, di amministrativi e di giovani ricercatori. Persone dalle estrazioni culturali fra le più disparate eppure tutte accomunate da un forte senso di appartenenza alla Federico II.

Quando, in piena pandemia Covid19 — eravamo nel periodo natalizio del 2020, già al secondo lockdown — sulla scia dell'entusiasmo da condivisione fu lanciata l'idea di raccogliere in un libro le migliori ricette proposte via via nel gruppo, intravidi subito la possibilità di fare un ulteriore esperimento all'interno di quell'esperimento sociale che è stato, ed è, i *Prof in cucina e in cantina*.

Poco tempo prima che iniziasse l'emergenza pandemica in Italia, il 3 febbraio del 2020, si concretizzava un lavoro di negoziazione svolto nei mesi precedenti da me e da Giovanni Barone del CSI (Centro di Ateneo per i Servizi Informativi): diveniva disponibile per gli utenti della Federico II la licenza Overleaf Commons (si veda la figura nella pagina seguente). Overleaf è



Agostino De Marco 😊 motivato con **Giovanni B. Barone.**

3 febbraio 2020 · 🌐

...

Alla fine ce l'abbiamo fatta! La [#Federicoll](#) da oggi offre ai suoi utenti in possesso di una mail [@unina.it](#) un account professional sulla piattaforma [#Overleaf](#). I miei colleghi da oggi potranno partecipare alla scrittura collaborativa di documenti [#LaTeX](#) nel cloud, senza limitazioni su: numero di collaboratori per progetto, tempi di compilazione, numero di file, dimensioni delle immagini, eccetera. Saranno disponibili anche le funzionalità di sincronizzazione con cartelle Dropbox e repository Github. [#HappyTeXing!](#)

Qui la landing page [#UniNa](#) sul portale Overleaf:

<https://www.overleaf.com/edu/unina>

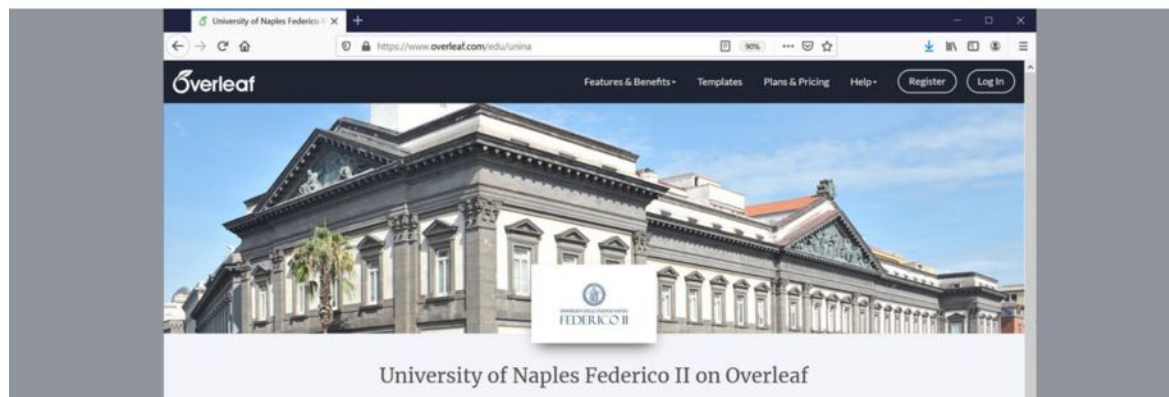


Figura — Era il 3 febbraio del 2020 quando la Federico II offriva per la prima volta ai suoi utenti strutturati una licenza Overleaf Commons, www.overleaf.com/for/universities.

una piattaforma web per l'editing collaborativo di documenti nel cloud, basata sul sistema di composizione tipografica $\text{T}_{\text{E}}\text{X}$. Quest'ultimo è un software *open source* di tipografia digitale — che offre sofisticate funzionalità di composizione, programmabili ad alto livello in linguaggio $\text{\LaTeX}$ — nato con lo scopo di creare documenti belli e leggibili. Il sistema $\text{T}_{\text{E}}\text{X}$ è normalmente utilizzato per comporre tesi di laurea, articoli scientifici, edizioni critiche, libri, ma anche per report aziendali, lettere, e presentazioni. I risultati brillano per qualità ed aspetto professionale e gli autori che si cimentano con questo strumento di lavoro accrescono le proprie capacità nell'*arte* della tipografia.

Il fatto che noi federiciani disponessimo già di un *account professional* istituzionale su Overleaf mi forniva una motivazione incredibile a costruire un progetto Overleaf già 'ingegnerizzato' per la scrittura collaborativa di un libro di ricette. Certo, fui il primo a sorriderne. Ma effettivamente, l'idea di comporre tipograficamente un manoscritto con così tanti potenziali autori — tutti federiciani — mi sembrò il pretesto perfetto, ma anche un'occasione unica per sperimentare su larga scala le potenzialità di Overleaf nell'Ateneo. E così il 29 dicembre 2020 cominciò l'esperimento nell'esperimento. Sul gruppo Facebook dei *Prof in cucina e in cantina* annunciiai:

Raccolgo l'idea, ventilata in un post precedente, di far uscire un libro basato sulle nostre condivisioni. Abbiamo pur sempre una vocazione a *produrre*, dunque ho fatto un po' di lavoro preparatorio utilizzando la piattaforma Overleaf. Il documento su cui potremo lavorare tutti insieme è esplorabile andando a questo link...

La sfida era raccogliere l'entusiasmo degli autori delle ricette, spiegare ai neofiti cos'erano $\text{\LaTeX}$ e Overleaf, presentare loro un *workflow* già funzionante, farne intravedere la semplicità d'uso e nascondere la complessità, confidare nella tendenza naturale che hanno i ricercatori ad esplorare campi del tutto nuovi. Ero davvero curioso di vedere dove portasse la curiosità intellettuale di tanti federiciani uniti virtualmente dal concetto di convivialità, in un periodo di emergenza così unico per l'umanità intera.

Fu come suonare una campanella che con mia sorpresa richiamò l'attenzione di molti. L'idea che qualcuno avesse già messo mano concretamente al libro di ricette accese l'entusiasmo, riscosse l'adesione generale e — complici le pesanti misure restrittive ancora in corso — diede il via ad una serie di riunioni virtuali dedicate al lavoro da farsi. Di lì a poco la collezione di ricette rivedute

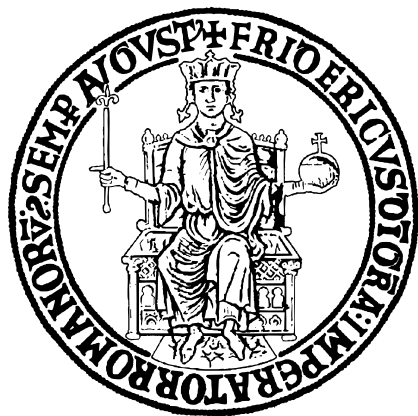
e impaginate divenne significativa e si diffuse la fiducia che quel gruppo, nato in circostanze emergenziali, avrebbe lasciato un segno. Qui è d'obbligo menzionare il ruolo prezioso e meritorio svolto in quel frangente da Nicola Zambrano, pronto a farsi promotore di un comitato di redazione e capace di assicurarne il coordinamento, provvedendo alla raccolta sistematica dei contributi, al reclutamento dei redattori e dei correttori di bozze. E oggi possiamo dire che il segno è stato lasciato.

Per finire, un ringraziamento particolare va alla squadra composta da Mariagloria Lapegna, Paolo Grieco, Marco Lapegna, Gerardo Carpentieri, Maria De Falco e Roberto Serpieri, che insieme a Nicola Zambrano e a chi vi scrive hanno contribuito alla finalizzazione di questo progetto tipografico.

Tanto è successo dalla prima bozza impaginata del manoscritto in formato A4. Tanta vita di Ateneo, tante nuove e sorprendenti amicizie. Ma, soprattutto, ciò che state consultando in questo momento in formato 21×21 cm: una sintesi di entusiasmo, saper fare e senso di appartenenza ad un'Istituzione alla soglia dei suoi 800 anni di storia.

Napoli, ottobre 2023

Agostino De Marco



Federico II University Press



fedOA Press

www.fedoabooks.unina.it



Sfogliando le pagine, leggendo le ricette, guardando le foto non si possono non ritrovare i tratti di ogni singolo autore. Dal medico rigoroso alla sociologa casinista, dall'ingegnere fantasioso al giurista eclettico, dalla biologa chiacchierona al genetista saggio, e tanto altro ancora; perché una comunità ha mille volti e mille e più sfumature, e questa "raccolta di ricette" le racconta con semplicità, senza mai prendersi sul serio, ma con grande passione.

Sarò sempre grato a tutti i colleghi per le ore passate insieme, le risate, l'aiuto, la solidarietà, le foto, le battute, gli sfottò. Grazie Prof in cucina e in cantina; questi ultimi anni, senza Noi, sarebbero stati sicuramente molto più difficili.

— Antonio Pescapè

Mi faccio portatore di un augurio da parte di noi tutti, autori, curatori, fotografi, riversatori e correttori di bozze, che dalla lettura del libro e, perché no, dalla preparazione dei nostri piatti, emergano la genuinità e la dedizione che abbiamo inteso riservare a Voi lettori.

Speriamo che possiate effettivamente ritrovare nelle nostre storie e descrizioni, oltre che negli aromi che inevitabilmente si sprigioneranno dall'esecuzione delle nostre ricette, dei piccoli, ma significativi assaggi di una ritrovata quotidianità.

— Nicola Zambrano

ISBD: 978-88-6887-211-3

DOI: 10.6093/978-88-6887-211-3

