



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA

FONDATA DA ORIO VERGANI NEL 1953

**ATTENZIONE: LE INFORMAZIONI CONTENUTE IN QUESTO
COMUNICATO SONO IN EMBARGO
FINO A MARTEDI' 11 APRILE 2006 ORE 10.30. GRAZIE!**

NON SOLO AGNELLO SULLE TAVOLE PASQUALI: I CONSIGLI DELL'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA PER CONIUGARE TRADIZIONE E RISPARMIO

Quest'anno l'AIC offre alcuni suggerimenti per la preparazione del pranzo di Pasqua, accendendo i riflettori sulle molte, antichissime, tradizioni legate alle verdure fresche e al rifiorire degli orti, da sempre simbolo di questa festa della primavera che non si celebra solo all'insegna delle (costose) carni ovicaprine. Un invito a riscoprire carciofi, asparagi, broccoli, insalate, fave fresche, cardi novelli e a provare il piacere di torte e pizze a base di uova e formaggio. Cedendo magari alla tentazione di dolci celebri come la colomba, certamente, ma anche di altri che pochi legano oramai alla Pasqua come la cassata e la pastiera

Erbe aromatiche, primizie dell'orto, uova, dolci e pizze ripiene. La Pasqua è festa della rinascita dei profumi e dei sapori primaverili che si è costruita su tanti diversi simboli gastronomici. Anche se uno su tutti – l'agnello – ha finito per dominare cronache e menu del pranzo pasquale, facendo passare in secondo piano gli altri elementi della tradizione. Non è perciò pensando ai vegetariani, ma più in generale ai cultori della buona tavola e delle tradizioni locali da riscoprire, che l'**Accademia italiana della cucina** quest'anno ha pensato di offrire i propri **consigli per un pranzo di Pasqua all'insegna dell'originalità e dei profumi dell'orto.**

*"L'invito che rivolgiamo – spiega **Giuseppe dell'Osso**, Presidente dell'Accademia italiana della cucina – è quello di recuperare e riscoprire quei piatti significativi delle tante tradizioni gastronomiche legate alle festività pasquali e primaverili, scegliendo soprattutto le ricette regionali a base di erbe aromatiche, verdure, ortaggi e uova. Sperimentando i molti dolci che forse in pochi - come accade ad esempio con la cassata siciliana e la pastiera*

napoletana – ormai legano più alla Pasqua. Un modo diverso ma altrettanto gustoso di festeggiare questa ricorrenza a tavola che risulta anche, considerato il rincaro inaccettabile delle carni più tradizionali in questo periodo, economicamente conveniente. Ed è bene precisarlo, il rispetto della tradizione è comunque garantito”.

Spazio dunque alle erbe e agli ortaggi anche per i condimenti che colorano, adornano e insaporiscono i piatti tradizionali: l'ortica o la lattuga per il verde, la colza o lo zafferano per il giallo, i pomodori pachino per il rosso, solo per fare qualche esempio.

Le erbe amare e la lattuga, per ricordare l' "amarezza" della schiavitù ebraica in Egitto

Le erbe amare e la lattuga compaiono infatti, insieme al pane azzimo, nella tradizionale cena di Pasqua ebraica, dove anche l'abitudine d'intingere cerfoglio e prezzemolo nell'acqua salata o nell'aceto aveva la medesima funzione simbolica di ricordare la fuga dall'Egitto e soprattutto le "amarezze" della schiavitù a lungo sopportata.

Ed è certamente un omaggio a questa tradizione che ispira la presenza dei cosiddetti "fogliamari" (raccolgitori di verdure amare selvatiche) nella processione del venerdì santo a Caltanissetta, come portatori della veneratissima statua del Cristo nero.

Sono in qualche modo trasposizione e fusione di questi due elementi – il pane azzimo e le verdure amare – le molte torte salate e ripiene di verdura tipiche invece della tradizione pasquale cattolica.

La torta pasqualina, quando il piatto si fa opulento

La più celebre di tutte, di origine ligure, la **torta pasqualina**, sembra fosse ispirata, con i suoi 6 strati sovrapposti di sfoglia (con ripieno di erbe, uova, formaggio e ricotta) proprio a ricordare gli anni di Cristo.

Oggi è il simbolo di un'opulenza e ricchezza d'ingredienti e calorie tipica un po' di tutto il menu pasquale, a partire dalla colazione (ricca di salumi, uova e torte al formaggio).

Appartengono allo stesso filone ricco, nel gusto e nelle calorie, anche le **turtres di erba** trentine, frittelle ripiene che utilizzano farina bianca, burro, uova, farina di segale, spinaci selvatici e asparagi di campo, lessati, tritati e uniti da una crema di patate e da un po' di ricotta.

E le mille **frittate** (ma anche le frittelle con le erbe di stagione) che, un po' in tutta Italia, dal Nord al Sud del Paese, celebrano, l'abbinamento uova e verdura novelle (carciofi, asparagi selvatici, zucchine, ortiche, fiori di zucca ecc..), mettendo in scena così anche l'altro grande simbolo gastronomico della Pasqua: l'uovo, simbolo della nascita e, perciò, anche della rinascita (o resurrezione del Cristo), che in Lombardia dà vita a una frittata "maritata" usata come antipasto, addirittura, in uno sconfinamento dal mondo vegetale, con il salame.

I veri padroni "vegetali" della tavola pasquale: cardi e carciofi

Accanto alle erbe amare (nella cui famiglia sono raccolte un po' tutte le cicorie, compreso il radicchio, l'indivia riccia, la scarola la catalogna, le puntarelle e il

tarassaco, o dente di leone) diventano protagoniste della Pasqua un po' tutte le "primizie" dell'orto.

Asparagi, broccoli, fave fresche, cardi novelli e, soprattutto, **carciofi** rappresentano infatti in questo periodo l'avanguardia di tutte le altre verdure estive come melanzane, pomodori, zucchine, fagioli e piselli. Ma sono soprattutto i carciofi e cardi a farla da padroni sulla tavola di Pasqua.

Per i **carciofi** abbiamo quelli **alla romana** e, sempre a Roma, i carciofi **alla giudia** dell'antica cucina ebraica. In Basilicata troviamo i carciofi **al forno**; a Velletri, sui Castelli Romani, i carciofi **"alla matticella"**, arrostiti sulle braci dei sarmenti di vite; in Piemonte quelli **"alla Cavour"**.

Sono invece pugliesi i **cardi gratinati** e siciliani quelli **in umido o fritti**, mentre in Basilicata s'incontrano i cardi **all'uovo**.

La vera storia della colomba, invenzione di Motta e Dino Villani (tra i fondatori dell'AIC)

La tradizione della tavola pasquale è molto sentita anche nella preparazione dei dolci casalinghi, che hanno una varietà ed una ricchezza davvero straordinaria. E se i dolci pasquali si presentano, nelle varie cucine regionali, con una gamma di elementi talvolta differenti e tal'altra concomitanti, c'è un dolce entrato ormai nella tradizione globale della penisola: la colomba.

Si tratta di una tradizione recente eppure consolidata, pari a quella natalizia del panettone. E la **colomba** ha alle spalle una storia singolare.

Un giorno, verso la fine degli Anni Trenta, un celebre industriale milanese dei panettoni, Angelo Motta, si rivolse a Dino Villani, uno dei fondatori dell'Accademia Italiana della Cucina, mago della pubblicità e, si direbbe oggi, del marketing, perché lo aiutasse a trovare un'idea che gli permettesse di far lavorare la sua industria e i suoi operai anche nei mesi morti, dopo il boom natalizio del panettone. Dino Villani studiò la cosa, consultò le antiche cronache medioevali della "Historia Longobardorum" di Paolo Diacono, rispolverò antiche leggende ed "inventò" la colomba pasquale, simbolo di pace, di primavera, di gioia.

L'industriale realizzò subito – intuendone le potenzialità – l'idea di Dino Villani, e la colomba pasquale spiccò il suo felice e fortunato volo. Arrivando, fino a noi. E fa piacere ricordare che un recentissimo decreto ministeriale ha vietato l'uso del nome "colomba" per quei dolci pasquali che non rispettano la ricetta originaria, usando ad esempio olio di palma o olio di cocco al posto dell'essenziale burro.

L'esercito degli altri dolci pasquali, dalle pizze dolci al buccellato toscano

Ma, dicevamo, i dolci pasquali sono infiniti sulla tavola regionale italiana. Dalla torta di Pasqua della Val d'Aosta ai "pupi con l'ova" siciliani questi dolci rappresentano un mosaico di grande interesse. Nell'Italia settentrionale, insieme alla **torta valdostana**, incontriamo la **focaccia dolce di Venezia**, i **panini dolci friulani**, la **gubana friulana**, la **fugazza in Carnia** e, sempre in Carnia, il **suffrit**, una specie di zabajone di uova, latte, burro e vino ed aroma di cannella. In Piemonte il classico **bunet**, poi la **ciambella veronese**, gli **anicini liguri** e tante altre specialità golose.

Nell'Italia centrale un posto di riguardo lo meritano le **pizze di Pasqua del viterbese**, la cui preparazione iniziava, nelle famiglie, il Giovedì Santo. Era una specialità in quantitativi, si direbbe oggi, "industriali": occorre quattro chili di farina, ventiquattro uova, un paio di chili di zucchero, tre etti di strutto (o burro) più liquori per dolci, cannella e lievito. Le "pizze" così realizzate dovevano bastare a tutta la famiglia fino al Lunedì dell'Angelo.

Ma non tutti i dolci pasquali avevano queste dimensioni.

In Umbria, per la **pizza dolce di Pasqua** bastavano dodici uova e un chilo di zucchero, oltre ai liquori, al Vinsanto, alla cannella e alla farina. A Terni è viva l'usanza della pizza al formaggio (**crescia di Pasqua**), che dolce non è ma viene portata in tavola, generalmente, a fine pasto.

Abbiamo poi il **buccellato** toscano, i **biscottini alle mandorle** abruzzesi, le **ciambelline all'anice** laziali.

Nelle Marche, specialmente ad Osimo, c'è la tradizione dell'**agnello di pasta dolce** al cui interno viene posto un uovo sodo con il guscio.

E al sud è un trionfo di pastiere, cassate e "pupi cu' l'ova"

Nell'Italia meridionale, trionfa su tutti i dolci pasquali la **pastiera napoletana**, ricchissima e dolcissima (anche se oggi si trova nelle pasticcerie per tutto l'arco dell'anno). E' un insieme di grano cotto, ricotta, uova, strutto, burro, canditi, acqua di fior d'arancio posto in una teglia da forno foderata di pastafrolla. Poi si decora la superficie con strisce di pasta poste diagonalmente a formare delle losanghe. In Puglia, invece, ci sono le **scarcelle di Pasqua**, una treccia di pasta frolla accomodata a ciambella, cotta al forno quindi ricoperta di una glassa di zucchero con molti confettini decorati. Ci sono poi le **copete** della Basilicata, i dolcetti calabresi di uva passa o di mandorle, e sempre in Calabria la **pignoccata** al miele.

Nell'Italia insulare, troviamo in Sardegna tutti i dolci tipici dell'isola, dai **papassinos** alle **seadas**, dalle **zippulas** alle **pardulas**. Tipiche anche le **frittelle dolci di pane carasau**.

Ma è in Sicilia dove i dolci pasquali diventano davvero trionfali. Ci sono due fili conduttori: la riproduzione dell'agnello e le uova. L'agnello, infatti, nel periodo pasquale decora le vetrine delle pasticcerie: sono le **picuredde**, agnelli di pasta reale. Ma nelle famiglie è vivissima la tradizione dei **pupi cu' l'ova**: sono piccoli panierini di pasta di pane che contengono uova sode, spesso colorate. La forma di questi canestrelli varia da famiglia a famiglia. Non manca, poi, sulla tavola siciliana la **cassata**, dolcissimo retaggio della dominazione musulmana (il nome viene dall'arabo "quas'at").

A Modica, per la Domenica delle palme, si preparano dei piccoli dolci per i bambini in forme che richiamano la passione di Cristo: **croci, scalette, chiodi, tenaglie**.

Secondo l'antica tradizione conventuale, l'agnello di pasta reale è diffuso un po' ovunque, così come l'uovo inteso come fonte della vita quindi segno della Resurrezione. Tipica di Caltagirone è la **torta angelica** a base di pan di Spagna e crema di latte aromatizzata con la cannella, che deve "riposare" almeno ventiquattr'ore.

Anche l'allestimento della tavola vuole la sua attenzione....

Apparecchiare la tavola pasquale può significare portare un pizzico di primavera fra i commensali e dare un tocco di magia al convivio del giorno di festa. Basta prendere una decina di uova sode, colorarle nelle tinte pastello, argento e oro, disporle in un cesto di vimini sulla tovaglia e inserire fra le uova dei fiori, oppure erbe come il basilico, il timo, la menta, il prezzemolo, per dare uno stile country-chic al pranzo pasquale e stupire gli invitati. Se volete osare ancora di più in raffinatezza ed eleganza, prendete dei rametti di fiori di pesco o delle margheritine di prato raccolte in piccoli vasetti disposti qua e là sulla tavola, ponendo al centrotavola un "composé" di felci ed edera disposto su una ciambella di pane casereccio, per dare un tocco di sapore "bucolico" all'atmosfera. Una candela aromatica a forma di uovo accanto ad una piramide di limoni e fiori profumerà la stanza, e potrà essere disposta anche ad uno dei lati della tavola. Come segnaposto, invece, potreste prendere dei mazzolini di pratoline e avvolgerli in piccoli pezzi di nastro colorato, con un colore diverso per ogni ospite. I mazzolini faranno la loro figura se disposti in alto a destra, accanto ai piatti. E chi non amasse le pratoline? Può sempre spargere sul tavolo petali di rose rosa o arancio pallido, per dare un effetto particolarmente sofisticato e di gusto al proprio tavolo imbandito. In questo caso è preferibile un tovagliato dai colori chiari come il panna o l'avorio, per far risaltare ancora di più i colori dei petali.

Ufficio stampa
INC Istituto Nazionale per la Comunicazione
Serena Patriarca
Tel. 06 44160887 / 335 1097278
s.patriarca@inc-comunicazione.it

ATTENZIONE: LE INFORMAZIONI CONTENUTE IN QUESTO
COMUNICATO SONO IN EMBARGO
FINO A MARTEDI' 11 APRILE 2006 ORE 10.30. GRAZIE!