



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA



di piazza in piazza

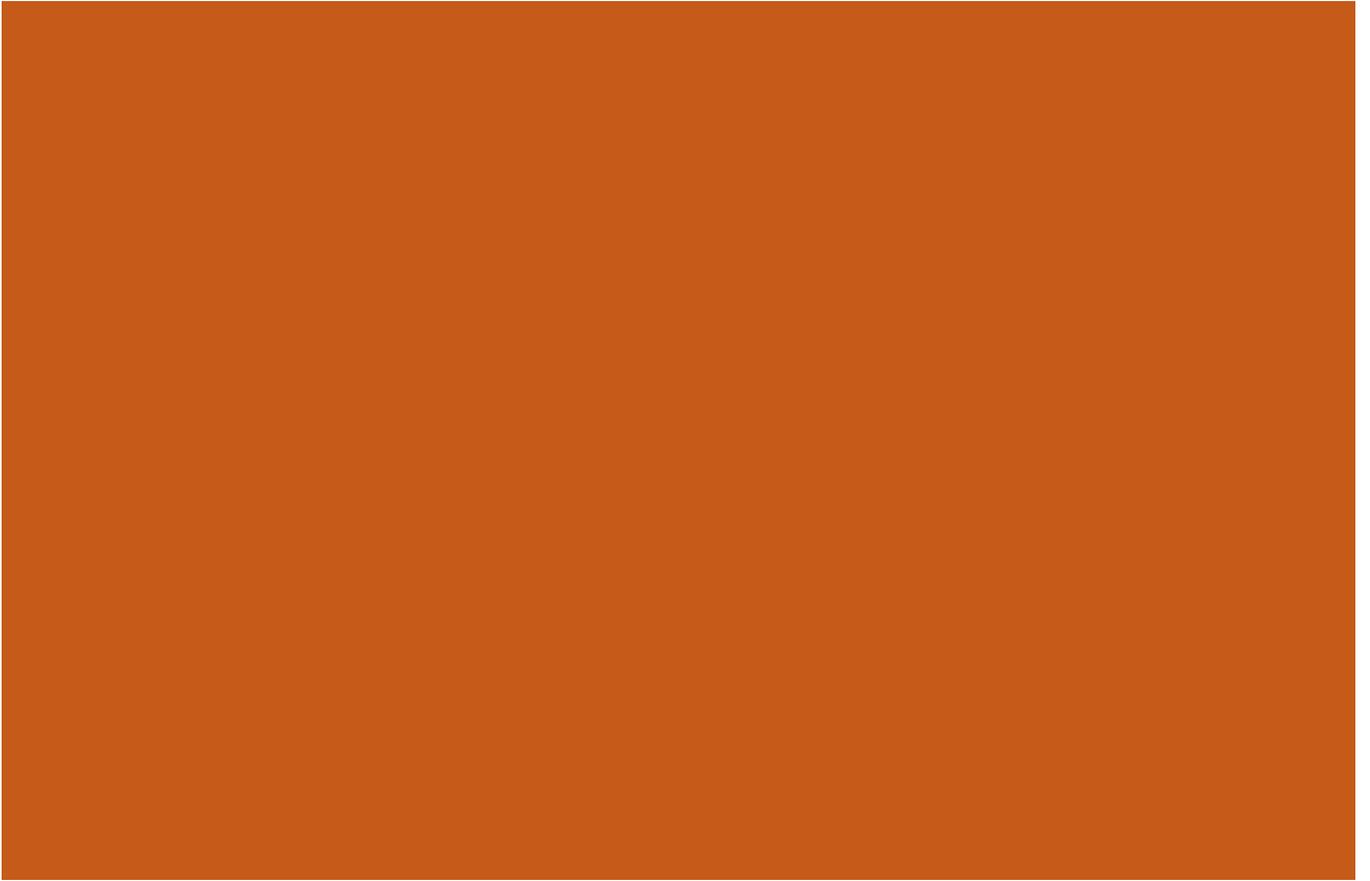


Accademia Italiana della Cucina  
Delegazione di Bologna



**Sapori dal Mercato**  
**Ricette d'Autore**

A cura di Cristina Bragaglia e Luca Sancini



# L'Accademia Italiana della Cucina a Bologna

L'Accademia Italiana della Cucina nasce nel 1953 a Milano per iniziativa di Orio Vergani e dal 2003 è Istituzione culturale della Repubblica Italiana per Decreto del Presidente della Repubblica.

A Bologna la Delegazione dell'Accademia Italiana della Cucina viene fondata nel 1956, nel 1995 seguiranno la Delegazione di Bologna dei Bentivoglio e nel 2002 la Delegazione di Bologna San Luca, tutte unite nel presidiare il territorio di Bologna e di gran parte della provincia per salvaguardare, tutelare e valorizzare l'inesestimabile patrimonio gastronomico del nostro Paese: la nostra Civiltà della Tavola. Civiltà della tavola significa condividere usi e costumi, stili di vita, consuetudini e tradizioni; è arte, cultura e storia; è certamente un patrimonio da preservare ed una opportunità da far fruttare. Occorre guardare al futuro, ma avendo bene presente il nostro passato e salvaguardare il gusto come elemento essenziale per la difesa non solo della civiltà della tavola, ma anche dell'identità stessa del nostro territorio. In quest'ottica la Delegazione di Bologna ha depositato, presso la Camera di Commercio di Bologna, la ricetta del ripieno del vero tortellino di Bologna (1974), così come la misura aurea della tagliatella Bolognese (1972) ovvero la ricetta del ragù classico bolognese (1982) per fissare perennemente i capisaldi della cucina di casa nostra.

Se è vero che occorre rinnovare e sperimentare il gusto, adeguandolo all'evoluzione della società e del costume, è altrettanto vero che dalla tradizione in tavola non si può prescindere: la cucina del mercato è una cucina di tradizione che, per la sua genuinità e semplicità e, perché no, per la sua capacità di aggregazione e di rivalorizzazione di luoghi storici della città, è un tema sul quale l'Accademia Italiana della Cucina e la Delegazione di Bologna vogliono soffermare l'attenzione. E per fare ciò quale miglior cosa di questa raccolta di ricette di cui abbiamo finanziato la ricerca, aderendo con entusiasmo all'offerta dell'Università di Bologna di partecipare a *Di piazza in piazza*, la manifestazione che porta a Bologna i temi di Expo 2015, mettendo a frutto la ricerca dei suoi docenti?

L'antologia di questi testi d'autore ci ricorda non solo sapori ma anche atmosfere e sensazioni del passato che oggi tornano vivide nello splendido scritto del nostro Presidente prof. Giovanni Ballarini.

Il Mercato delle Erbe di Via Ugo Bassi ed il Mercato di Mezzo di via Clavature sono espressioni vive e vibranti della civiltà della tavola nelle piazze della nostra bella città, segno inequivocabile di come il territorio, le piazze, i mercati e le genti di Bologna siano tra loro un tutto inscindibile, ora come allora e, speriamo, per molto tempo ancora.

*Guido Mascioli, Delegato dell'Accademia Italiana della Cucina di Bologna*





## Il mercato delle erbe pasquali benedette

Bologna è città delle contraddizioni, dove convivono anticlericali mangiapreti con devoti cristiani che vogliono una loro basilica comunale, San Petronio, distinta dalla cattedrale. Una popolazione dotta con una religiosità penitenziale che si associa alla ricerca delle comodità, come quella della costruzione del più lungo portico del mondo, per raggiungere agiatamente in pellegrinaggio il Colle della Guardia, dal quale la Madonna protegge la città, con un'immagine che la leggenda attribuisce a San Luca, artista e al tempo stesso medico. Tutto questo può contribuire a spiegare come anche i cibi più umili, le erbe e i loro commerci laici del Mercato delle Erbe di Via Ugo Bassi, entravano nei riti della Settimana Santa. Dal 1935 al 1950 abito nel triangolo di vie Ugo Bassi, Parigi e Montegrappa, e il mercato della mia famiglia è quello delle erbe di Via Ugo Bassi, di relativamente recente costruzione (1910) per alleggerire le vicine piazze Malpighi e San Francesco che ospitano settimanalmente i banchi dei contadini. Di grande importanza, in quel periodo, sono le erbe, in tutte le loro forme di ortaggi, radici, leguminose anche nella Bologna grassa, per un'alimentazione non solo popolare. È un'età nella quale i vegetali hanno una larga preminenza, prima per le imposizioni che il regime vigente impone per combattere le "inique sanzioni", in seguito per le prescrizioni del tesseramento bellico, quando si assiste a una forte riduzione delle carni e una rivalutazione enfatica dei vegetali. Una contraddizione tra vegetali e carni, alla quale se ne aggiunge un'altra, quella tra il profano dei commerci laici e il sacro delle benedizioni.

Il Mercato delle Erbe di via Ugo Bassi nel 1910 è una costruzione laica che occupa il corpo della chiesa che San Felice nel 401 dedica a San Gervasio, poi trasformata in caserma dallo Stato Italiano. Il mercato nuovo, che è destinato alle erbe mentre altri mercati sono costruiti nei pressi della Piazza Maggiore, mantiene l'impostazione generale della chiesa, impreziosita da una facciata che, secondo il gusto dell'epoca, arieggia il neoclassico, mentre la copertura metallica paga lo scotto della modernità. La persistenza di un contrasto tra sacro e profano del mercato si completa con la presenza, nella piazzetta antistante al mercato delle erbe, del monumento a Ugo Bassi, prete laico rivoluzionario antipapalino, martire del Risorgimento, ora trasferito all'incrocio con via Nazario Sauro.

Il nuovo tempio laico del Mercato delle Erbe, come contraltare religioso, rientra nella giurisdizione della Parrocchia dei Santi Gregorio e Siro, costruito sui palazzi dei Ghisilieri nella adiacente via Montegrappa. In questa chiesa, dal 1935 è parroco mio zio, Don Camillo Ballarini, che alcuni ricordano come insegnante di Religione al Liceo Galvani, dove era soprannominato Don



Carnera, per il suo carattere e soprattutto per la sua imponente corporatura, che lo avvicina a quelle del celebre pugile magnificato dall'allora regime.

Ogni anno, dal 1935 al 1940 quando scoppia la Seconda Guerra Mondiale, come chierichetto seguo i riti parrocchiali della Settimana Santa e in modo speciale le benedizioni del Sabato Santo, dopo che alle dieci del mattino il suono festoso delle campane "slegate", e mute dal Giovedì, annunciano la Resurrezione del Signore. Per tutta la giornata vi sono le benedizioni delle case delle famiglie abbienti e di spicco della parrocchia e, sempre per l'ambivalenza tipicamente bolognese, anche del Mercato delle Erbe.

Nella tarda mattinata del Sabato Santo, in un confuso e al tempo stesso festoso vociare, una piccola processione del Parroco con la cotta di pizzo più elegante, seguito da due chierichetti e dall'immane sagrestano, s'inserisce tra la folla che gremisce il mercato, con i venditori che chiedono la benedizione, rigidamente in lingua latina, e una spruzzata dell'acqua benedetta. Molto spesso, ricordo bene, non mancano gli esercenti che dal loro banco di vendita cercano d'avvantaggiare le loro vendite gridando "insalata benedetta!", "radicchi benedetti". Benevola è la tolleranza del Parroco che in precedenza ha già benedetto le uova pasquali in parrocchia o presso le case dei parrocchiani.

La comprensione del Parroco benedicente, non è intaccata dalle già iniziali presenze d'incongruenze e talvolta evidenti anomalie laico - religiose, che poi si svilupperanno nel dopoguerra e soprattutto negli ultimi due decenni, quando il Mercato delle Erbe si apre ad altre popolazioni e culture, si adegua alle mutate esigenze di una popolazione che cambia, e sempre più apprezza i cibi parzialmente o totalmente pronti e soprattutto desidera godere dell'accoglienza cordiale dei ristoranti e dei nuovi luoghi del mangiare, dove le tradizioni della dotta e grassa cucina bolognese sono argomento e materia di non sempre facili interpretazioni.

*Prof. Em. Giovanni Ballarini  
Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina*



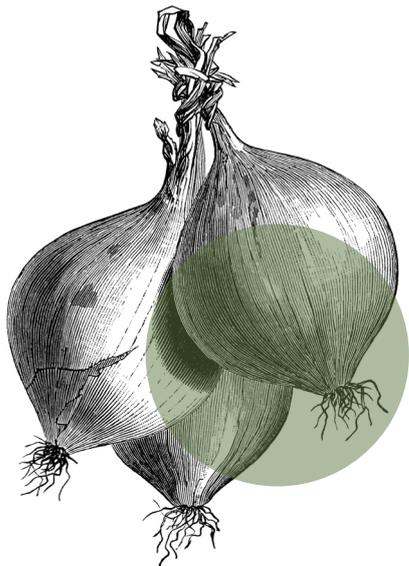
# LE RICETTE

## Il fascino del mercato

[...] Ci sono splendidi granchi, aragoste, gamberi, seppie, polpi e calamari, accatastati sulle bancarelle, e non ho mai più trovato una scelta di crostacei così varia e a buon mercato. La domenica mattina a colazione presi l'abitudine di chiedere al cameriere qualche fetta di pane imburrito per il mio giro tra le bancarelle del pesce, perché nessun pescivendolo è fornito di una cosa tanto sofisticata come una forchetta. Era un modo piacevole di pranzare passando pian piano di bancarella in bancarella, scegliendo qua un po' di ricci di mare e là un po' di ostriche o molluschi, tuttavia raccomando al lettore, che si possa trovare a Bari in una mattinata così piacevole, di non emulare il mio comportamento, sulla base di quanto ho raccontato, senza prima chiedere in loco consigli più confacenti. Quei momenti, peraltro, costituiscono per me un ricordo incancellabile di Bari. A pochi metri di distanza il cupo Adriatico lambiva gli scogli e da lì vicino si sentiva il rumore dei pescatori che sbattevano violentemente i polpi morti sulla roccia per renderli più teneri.

Il ripetersi del lavoro umano nel corso dei secoli è sempre impressionante, e io, ogni tanto, pensavo che due attività sono riuscite a sopravvivere agli imperi: i mercati per strada e le bancarelle del pesce. Quando Orazio viaggiava lungo la via Appia con il suo ricco amico Mecenate, da Roma per arrivare a Brindisi, passava per Bari – allora Barium – e lì si sono senz'altro fermati. Raccontando il viaggio, Orazio non riusciva a concepire niente di meglio che Barium famosa per il pesce. Mentre passeggiavo tra le bancarelle del pesce, pensavo che Orazio e Mecenate probabilmente avevano fatto la stessa cosa e visto, come me, tanti molluschi tutti insieme, pescati da uomini piccoli, scuri e temprati dal sole e dal vento.

*Da H.V. Morton, A Traveller in Southern Italy, London, Methuen & co., 1969. (Trad. di Luciano Carcereri).*





# Primi Piatti

## Brodetto all'Anconitana

Regione di appartenenza: Marche

Categoria della ricetta: Minestre in brodo

### Preparazione:

Quanti sono i pesci che devono comporre un brodetto, quale è la magia dei numeri, risultato di una lunga sperimentata usanza? Tredici dicono in Ancona, quanti i commensali alla mensa divina e ciascuno con il preciso compito di offrire un contributo all'armonia finale di una zuppa che diviene il piatto unico delle grandi occasioni in cui si vuole esaltare la comitale convivialità. Quali i pesci? naturalmente quelli che il pescatore portava a casa come propria parte del lungo faticare in mare, e oggi quelli che si trovano al mercato, assolutamente freschi: merluzzi, palombo, razza, seppia, polpi, scorfani, triglie, sgombri, cefalo, Sampietro, maz-zoline, rombo, coda di rospo, pannocchie, cozze, vongole, calamari, scampi, eccetera. In un capiente tegame di coccio smaltato mettere a soffriggere lentamente con olio extravergine di oliva un trito di cipolla e uno spicchio d'aglio, aggiungere a evaporare mezzo bicchiere di aceto bianco, quindi un trito di prezzemolo e salsa di pomodoro, il tutto quanto basterà a far convivere comodamente almeno due chili di pesce, quantità minima per un buon esito. La cottura del pesce è un'arte che prevede una perfetta conoscenza della natura dei pesci, e infatti è in mare, e dai marinari che si gusta un brodetto che esalta la fantasia. Prima le seppie, più lunghe ad acconciarsi per il piatto finale, poi i polpi, le pannocchie, gli scampi, cozze e vongole, i pesci più grossi, e via via, con l'esperienza del fuoco, e della padella, gli altri più delicati, ciascuno con il suo tempo. Armonizzati i saporosi aromi

del mare e l'intimità di ciascun pesce, in meno di mezz'ora di cottura completa, e lasciato riposare il tegame da tanta fatica fino a ultimare ogni sobbollimento, portare direttamente in tavola, distribuendone il contenuto in capaci scodelle sul cui fondo si sarà messa una fetta di pane casereccio tostato, con aglio o no.

Da <http://www.accademiaitalianacucina.it/it/content/brodetto-allanconitana>

## Il Brodetto alla portocorsinese

I piatti non sono mai solo un modo per saziare la fame. A chi ha la pazienza e la voglia di "leggerli" raccontano la storia di un territorio e delle sue genti, dicono se in quel luogo ci fosse ricchezza o povertà, indicano la provenienza di quelle persone che l'hanno creato.

Il Brodetto alla portocorsinese, di cui in calce vi forniamo la ricetta depositata in Camera di commercio nel 2006 dall'Accademia Italiana della Cucina, ne è un esempio lampante.

La sua nascita e il suo successo sono strettamente legati a quella che oggi è Marina di Ravenna e al suo mercato del pesce. Lo storico locale Pericle Stoppa, che ha dedicato vari libri alla storia di Marina e dei suoi personaggi, ha individuato anche il padre del brodetto alla portocorsinese. Si tratta di Giuseppe Greco, detto Beppo, originario di Chioggia ma arrivato nel 1850 a Porto Corsini (come allora si chiamavano entrambi gli abitati sorti sulle sponde del canale Candiano) per lavorare come custode del porto. Era vedovo con dieci figli. Potendo contare, quindi, su un'abbondante manodopera assunse anche la gestione della locanda-osteria della Fabbrica Vecchia. Poi, avviò anche un'attività in proprio.

Successivamente divenne il "regolatore" del mercato del pesce: ciò che rimaneva invenduto, il pesce più "povero", veniva utilizzato da Beppo per la preparazione di guazzetti che assunsero il nome ravennate di "brodetto" e che venivano proposti in



tutte le tre osterie del paese (una di Beppo, le altre due gestite da due delle figlie con i rispettivi mariti). Il brodetto secondo la ricetta di Beppo Greco fu proposto fino agli anni Ottanta dai ristoranti di Marina di Ravenna Sole e Miramare. Con la loro chiusura la tradizione si perse, ma oggi è stata in parte recuperata anche grazie all'impegno dell'Accademia Italiana della Cucina. Ecco, dunque, la ricetta del Brodetto alla Portocorsinese.

### Ingredienti per 6 persone

300 gr. di seppia	200 gr. di anguilla
200 gr. di canocchie	1 mazzola media
4 triglie medie	1 scorfano medio
300 gr. di palombo	Olio, sale e pepe q.b.
300 gr. di coda di rospo	

### Preparazione:

Imbiondire aglio, prezzemolo e cipolla (o scalogno) in un po' di olio di oliva. Aggiungere mezzo bicchiere di aceto e disporre il pesce nel tegame, avendo cura di mettere prima la seppia tagliata a quadretti, poi la coda di rospo, il palombo, la mazzola e le anguille. Aggiungere poi le canocchie, lo scorfano e, da ultimo, le triglie. Insaporire con sale e pepe e mettere qualche cucchiaino di passata di pomodoro. Far bollire lentamente cercando di non toccare i pesci quando saranno cotti, in modo da farli rimanere perfettamente integri. Servire con crostini di pane.

Da <http://news.romagnaatavola.it/storia-sapori-brodetto-portocorsinese/>

## Inverno

L'inverno si è affermato, gli alberi sono tutti spogli, i giardini deserti. Raffiche di vento gelato penetrano da per tutto; nebbia, neve, pioggia, si contendono il dominio delle città, dei paesi. E se qualche rara volta il sole splende, il tramonto penetra nelle ossa.

Bisogna tapparsi in casa, lavorare, seminare per l'anno nuovo che si avvicina.

Non sperperiamo il tempo prezioso dei mesi d'inverno nelle cose vane; godiamoci la nostra casa: a chi non sperpera il denaro in cose inutili ne avanza sempre un poco per accomodarsi fra le pareti domestiche un cantuccio dove sembra sorridere una perpetua primavera... E' questo, per la massaia, il tempo di superare se stessa, allettando la famiglia con sani e gustosi pranzetti, con torte semplici ma squisite, con piccoli ed intimi ritrovi, nei quali sarà così piacevole offrire le cosette preparate con le proprie mani, da prendersi col tè, col caffè, coi vini dolci!

I desinari saranno in questa stagione più sostanziosi, perché col freddo, consumando di più, è necessario nutrirsi meglio; se il mercato è un po' scarso di verdure ricorreremo alle lenticchie, ai ceci, ai fagioli. Così pure in mancanza di frutta fresca ci attendono fedeli le noci, le prugne, i fichi secchi, i formaggi; la ricotta è in tutto il suo fulgore, le arance splendono.

Non calunniamo l'inverno! Esso porta nella sua bisaccia anche dei freschi prodotti: broccoli, rape, cavoli fiori, cavoli verzotti, grandi, maestosi...

Inverno! Stagione di intime e grandi gioie che sorgono da piccole cose...

## Lampi e tuoni

Sotto questa strana denominazione era conosciuta a Roma questa minestra di magro del resto abbastanza comune. Lampi e tuoni?... Sono i ceci e gli spaghetti. Mettete gr. 400 di ceci a bagno con un buon pugno di sale fin dal giorno innanzi.

Metteteli al fuoco la mattina di buon'ora perché la brava massaia deve sempre essere sollecita nel preparare le sue zuppe, specialmente se di legumi, che non si sa mai quanto tempo richiedono per essere cotti! Fate un soffritto con quattro o cinque cucchiainate d'olio, tre spicchi d'aglio, tre o quattro punte di rosmarino triturate, e aggiungete un mezzo cucchiaino di salsa di pomodoro diluito in acqua calda, sale e pepe. Passate questa salsa, e quando i ceci che avrete salato a mezza cottura saranno cotti, aggiungetevi. Dopo dieci minuti, gettate giù gr. 200 di spaghetti e fate che la minestra arrivi in tavola piuttosto densa e non troppo calda.

*Da Valori e Annesi, La tavola a buon mercato, Milano, Società Notari, 1932.*

## Minestra di fagioli freschi mondati

*Questi fagioli devi pigliarli con tutte le loro bucce, perché i rivenditori espongono quelli secchi e li vendono in piazza insieme con quattro di quelli freschi; fingendo poi di mondare quelli con la buccia, si mettono in tasca il denaro del popolo: infatti a quella stagione i fagioli secchi hanno preso il rancido e quelli freschi costano più cari; dunque, per dodici persone piglia otto rotoli<sup>1</sup> di quelli con le bucce e, dopo averli mondati e scaldati, vuotali in una salsa di pomodori, fatta con un terzo di sugna o con i soliti tre misurini d'olio.*

*Da Cucina casereccia in dialetto napoletano (Cucina casarinola co la lengua napolitana), appendice alla seconda edizione del volume di Ippolito Cavalcanti, duca di Buonvicino, intitolato la Cucina teorico-pratica comparsa a Napoli nel 1839, in Faccioli Emilio (a cura di), L'arte della cucina in Italia. Libri di ricette e trattati sulla civiltà della tavola dal XIV al XIX secolo, Torino, Einaudi, 1987.*

<sup>1</sup> Antica misura di peso, usata nell'Italia meridionale, pari a circa kg. 0,80.



## Malfattini

In que' paesi dove si fa uso quasi giornaliero di paste d'uova fatte in casa, non vi è servuccia che non ne sia maestra; e molto più di questa che è semplicissima. Non è quindi per loro che la noto, ma per gli abitanti di quelle province ove non si conoscono, si può dire, altre minestre in brodo che di zuppa, riso e paste comprate. I malfattini più semplici sono di farina. Intradetela colle uova e lavoratela colle mani sulla spianatoia per formarne un pane ben sodo: tagliatelo a fette grosse mezzo dito e lasciatele esposte all'aria perché si rasciughino. Tritatele colla lunetta fino a ridurle in minuzzoli minuti quanto la metà di un chicco di riso, facendoli passare da un vagliettino onde ottenerli eguali, oppure grattateli dal pane intero; ma non imitate coloro che li lasciano grossi come il becco dei passerotti se non volete che vi riescano di difficile digestione; anzi, per questo motivo, invece di farina si possono fare di pangrattato semplice, oppure aggraziato con un pizzico di parmigiano e l'odore di spezie. In tutte le maniere, al tempo dei piselli potete, piacendovi, unirli [...] oppure colla bietola tritata minuta o cogli uni e coll'altra insieme. A proposito di quest'ortaggio ho notato che, in Firenze, dove si fa grande uso di erbe aromatiche nella cucina, non si conosce l'aneto, che mescolato alla bietola, come si fa in altri paesi, le dà molta grazia. Anzi l'aneto, pel suo grato odore, tentai diverse volte d'introdurlo a Firenze, ma non vi riuscii forse perché la bietola si vende a mazzetti mentre in Romagna si porta sciolta al mercato e già frammista all'aneto.

*Da Pellegrino Artusi, La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene: manuale pratico per le famiglie, Torino, Einaudi, 1994.*

## Tagliatelle all'uso di Romagna

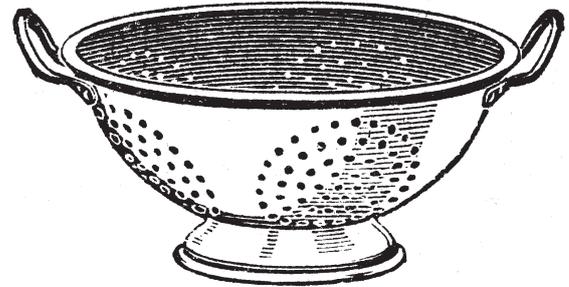
*Conti corti e tagliatelle lunghe*, dicono i Bolognesi, e dicono bene, perché i conti lunghi spaventano i poveri mariti e le tagliatelle corte attestano l'imperizia di chi le fece e, servite in tal modo, sembrano un avanzo di cucina; perciò non approvo l'uso invalso, per uniformarsi al gusto degli stranieri, di tritare minutissimi nel brodo i capellini, i tagliolini, e minestre consimili le quali per essere speciali all'Italia, debbono serbare il carattere della nazione.

Fate la sfoglia e tagliatela [...]. Cuocetele poco, scolatele bene dall'acqua e mettetetele in una cazzaruola sopra al fuoco per un momento, onde far loro prendere il condimento che è quello degli spaghetti alla rustica n. 104 [Fate un battutino con due spicchi d'aglio e un buon pizzico di prezzemolo e l'odore del basilico se piace; mettetelo al fuoco con olio a buona misura e appena l'aglio comincia a colorire gettate nel detto battuto sei o sette pomodori a pezzi condendoli con sale e pepe. Quando saranno ben cotti passatene il sugo, che potrà servire per quattro o cinque persone, e col medesimo unito a parmigiano grattato, condite gli spaghetti]; più un pezzo di burro proporzionato alla quantità della minestra. Mescolate adagio e servitele. A parer mio questa è una minestra molto gustosa, ma per ben digerirla ci vuole un'aria come quella di Romagna. Mi ricordo che viaggiai una volta con certi Fiorentini (un vecchietto sdentato, un uomo di mezza età e un giovine avvocato) che andavano a prender possesso di una eredità a Modigliana. Smontammo a una locanda che si può immaginare qual fosse, in quel luogo, quaranta e più anni sono. L'oste non ci dava per minestra che tagliatelle, e per principio della coppa di maiale, la quale, benché dura assai ed ingrata, bisognava vedere come il vecchietto si affaticava per roderla. Era però tale l'appetito di lui e degli altri che quella e tutto il resto pareva molto buono, anzi eccellente; e li sentii più volte esclamare: - Oh se potessimo portarci con noi di quest'aria a Firenze! -

Poiché siamo in questi paraggi, permettetemi vi racconti che dimorava a Firenze,

al tempo che correvano i francesconi, un conte di Romagna, il quale, facendo il paio col marchese di Forlimpopoli del Goldoni, aveva molta boria, pochi quattrini e uno stomaco a prova di bomba. Eran tempi in cui si viveva con poco a Firenze, che fra le città capitali, andava famosa per buon mercato. C'erano parecchie trattorie coll'ordinario di minestra, tre piatti a scelta, frutta o dolce, pane e vino per una lira toscana (84 centesimi). Quelle porzioni, benché piccole, pure sfamavano chiunque non fosse allupato, e frequentavano tali trattorie anche i signori; ma il conte in queste non si degnava. Che industria credete ch'egli avesse trovato per figurare e spender poco? Andava un giorno sì e un giorno no alla tavola rotonda di uno de' principali alberghi ove con mezzo francescone (lire 2,80), il trattamento era lussuoso, e là, tirando giù a strame, s'impinzava lo stomaco per due giorni facendo dieta in casa, il secondo, con pane, cacio ed affettato. Siavi di esempio e di ricetta.

*Da Pellegrino Artusi, La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene: manuale pratico per le famiglie, Torino, Einaudi, 1994.*





# Secondi di Carne e di Pesce

## Per un buon piatto di trippa

Questa è una buona pietanza: basta che tu sappia comperare. Te ne andrai in basso al Pennino<sup>2</sup>: là ci sono parecchi ambulanti e uno in particolare molto scrupoloso, che sta insieme con una vecchia: ha sempre della buona trippa e non aver timore che tenga di quella con la sciolta sopra (non capisci dunque che vuol dire la sciolta? Parlando con creanza è la porcheria); ti piglierai la trippa, quella col doppione<sup>3</sup> però, la laverai in maniera che sia ben pulita, e quando l'acqua comincia a bollire ce la metti dentro; quando poi è a metà cottura, cambierai quell'acqua e ne metterai dell'altra, pure bollente. Quando sarà cotta, la potrai fare in due maniere. La prima: la taglierai a pezzettini, ci metterai formaggio grattato con uova sbattute, prezzemolo tritato, sale e pepe e un poco di sugna, e la farai come lo spezzatino. La seconda è come quella che fanno i cappuccini: cioè farai cuocere in ristretto quella salsa e poi la metterai in un tegame con una manciata di formaggio grattato, sotto e sopra, e la farai tostare o dentro il forno o sotto un testo<sup>4</sup>. Falla così e poi fammi sapere che cosa hai mangiato.

*Da Cucina casereccia in dialetto napoletano (Cucina casarinola co la lengua napolitana), appendice alla seconda edizione del volume di Ippolito Cavalcanti, duca di Buonvicino, intitolato la Cucina teorico-pratica comparsa a Napoli nel 1839, in Faccioli Emilio (a cura di), L'arte della cucina in Italia. Libri di ricette e trattati sulla civiltà della tavola dal XIV al XIX secolo, Torino, Einaudi, 1987.*

<sup>2</sup> Quartiere di Napoli.

<sup>3</sup> Quella parte di trippa che è più grossa di spessore.

<sup>4</sup> Forno portatile in terracotta.

## La carne di maiale

La carne di maiale ha molteplici applicazioni in cucina e nella salumeria. Quando vi recate in mercato e comperate carne di maiale, dovete fare bene osservazione che essa sia salda e rossastra. Diffidate in modo assoluto di quelle carni che sono chiazze di macchie bianche o rosse, perché quello è un indizio che il maiale è lebbroso e la carne è quindi nociva e deve assolutamente venir rifiutata. Delle carni che si servono in tavola queste non sono in generale che la testa, il prosciutto, la lombata e schiena arrosto.

I salami, le salsicce e il lardo salato o affumicato si adoperano per guarnimenti delle altre vivande. Il lardo ed il grasso o sugna sono di prima necessità nelle manipolazioni culinarie di molte regioni.

Col maiale si possono fare alcuni piatti squisitissimi: non bisogna però abusare di questo cibo, essendo alquanto riscaldante e non adatto a tutti gli stomaci.

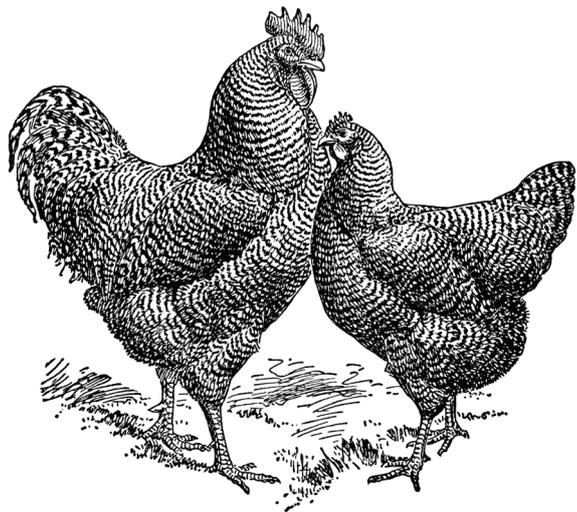
## Polpettine alla Saluzzese

Si prenda un cavolo, possibilmente bianco e tenero; lo si sfogli, lo si faccia bollire in acqua salata. Quando siano scolate le foglie di cavolo saranno distese sopra un tagliere e polverizzate di sale, pepe, spezie e formaggio lodigiano. Nel mezzo di ciascuna foglia distribuite un ripieno di salsiccia, avvolto a guisa di polpettine. Si metta un bel pezzo di burro in una padella e si faccia friggere fino ad ottenere un bel colore dorato.

*Da Donna Clara, Dalla cucina al salotto. Enciclopedia della vita domestica, Torino, Lattes, 1909.*

## Il pollame

I gallinacci offrono un alimento leggero ma estremamente saporito se cucinati bene e colle buone regole che devono guidare una massaia. La loro carne, per vero dire, è la meno nutritiva di tutte, ma questo difetto è largamente compensato dalla maggior digeribilità e dalla squisitezza. Essi danno inoltre un brodo eccellente, che è una preziosa risorsa per malati, per quanto certi scienziati propendino a credere alla nessuna efficacia nutritiva del brodo.



Tra i gallinacci il più tenero e succulento è il pollo, quando sia stato convenientemente ingrassato e convenientemente cucinato.

Una buona massaia deve conoscere a prima vista quali sono i requisiti di un buon pollo, per sapere scegliere sul mercato. Noi li indichiamo brevemente.

Il pollo deve avere il petto tondeggiante, il dorso grosso e le coscie bianche. Le galline quando sono giovani, hanno le gambe e la cresta lisce; al contrario le galline vecchie sono rugose nella cresta e nelle gambe ed hanno sul petto dei lunghi peli in luogo di piume. La pelle deve esser fine, delicata al tatto, bianca con una leggera tinta azzurrugnola; le gambe devono essere grosse, il collo forte. Non comperate i polli che hanno sulle coscie delle macchie verdastre; essi sono insufficientemente nutriti e non sono dotati che di pochi poteri nutritivi [...].

### Fricassea di pollastro

Fate liquefare del burro in una casseruola, mettetevi il pollastro intero, o diviso con cipollette, sale e pepe; bagnate con brodo, aggiungete un pugno di farina e fate bollire a gran fuoco per mezz'ora; mettevi dei funghi a metà cottura.

A cottura completa, fate un amalgama di tre tuorli d'uova stemperati in poche gocce d'acqua fredda, d'aceto o di limone, versate sulla fricassea, rimestate bene, avendo cura di non lasciare più bollire: quando non fricassa più, lo si ritira e lo si serve su d'un piatto caldo: la salsa deve essere ristretta e densa.

*Da Donna Clara, Dalla cucina al salotto. Enciclopedia della vita domestica, Torino, Lattes, 1909.*

## Baccalà alla fiorentina

Il baccalà appartiene alla famiglia delle Gadidae il cui tipo è il merluzzo. Le specie più comuni de' nostri mari sono il *Gadus minutus* e il *Merluccius esculentus*, o nasello, pesce alquanto insipido, ma di facile digestione per la leggerezza delle sue carni, e indicato ai convalescenti, specialmente se lessato e condito con olio e agro di limone.

Il genere *Gadus morrhua* è il merluzzo delle regioni artiche ed antartiche il quale, dalla diversa maniera di acconciarlo, prende il nome di baccalà o stoccafisso e, come ognuno sa, è dal fegato di questo pesce che si estrae l'olio usato in medicina. La pesca del medesimo si fa all'amo e un solo uomo ne prende in un giorno fino a 500, ed è forse il più fecondo tra i pesci, essendosi in un solo individuo contate nove milioni di uova.

In commercio si conoscono più comunemente due qualità di baccalari, Gaspé e Labrador. La prima proveniente dalla Gaspesia, ossia dai Banchi di Terra Nuova (ove si pescano ogni anno più di 100 milioni di chilogrammi di merluzzi), è secca, tiglosa e regge molto alla macerazione; la seconda, che si pesca sulle coste del Labrador, forse a motivo di un pascolo più copioso, essendo grassa e tenera, rammollisce con facilità ed è assai migliore al gusto.

Il baccalà di Firenze gode buona reputazione e si può dir meritata perché si sa macerare bene, nettandolo spesso con un granatino di scopa, e perché essendo Labrador di prima qualità, quello che preferibilmente vi si consuma, grasso di sua natura, è anche tenero, tenuto conto della fibra tiglosa di questo pesce non confacente agli stomaci deboli; per ciò io non l'ho potuto mai digerire. Questo salume supplisce su quel mercato, nei giorni magri, con molto vantaggio il pesce, che è insufficiente al consumo, caro di prezzo e spesso non fresco.

Tagliate il baccalà a pezzi larghi quanto la palma della mano e infarinatelo bene. Poi mettete un tegame o una teglia al fuoco con parecchio olio e due o tre spic-

chi d'aglio interi, ma un po' stiacciati. Quando questi cominciano a prender colore buttate giù il baccalà e fatelo rosolare da ambedue le parti, rimuovendolo spesso affinché non si attacchi. Sale non ne occorre o almeno ben poco previo l'assaggio, ma una presa di pepe non ci fa male. Per ultimo versategli sopra qualche cucchiata di sugo di pomodoro n. 6, o conserva diluita nell'acqua; fatelo bollire ancora un poco e servitelo.

*Da Pellegrino Artusi, La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene: manuale pratico per le famiglie, Torino, Einaudi, 1994.*

## La lampreda

La lampreda è molto simile all'anguilla, ma è più corta e ha dei fori sotto l'orecchio, da tutte e due le parti. Nell'Italia Cispadana si prendono delle lamprede piccole, in Toscana di media grandezza, piuttosto grosse a Roma, nel Tevere. Ma la natura ha operato opportunamente, in quanto ha prodotto un pesce delicatissimo e abbastanza grande proprio là dove uomini che hanno gole ben corazzate vengono a tenzone tra loro, facendo così aumentare il prezzo della merce. Sappiamo infatti che spesso sono state comperate delle lamprede a cinque ducati d'oro, a sei, a sette, e una volta – a opera di un certo patrizio – a venti ducati, mentre un altro giocava al rialzo con lui. Né tollerò la nobile gola che tanta audacia non andasse impunita. Al suo spenditore, il quale aveva imitato la sua boriosa arroganza (non voglio dire la sua stoltezza), diede infatti in dono cento ducati affinché, se fosse stato sfidato una seconda volta a quel singolar certame, non avesse a ritirarsi per riguardo o per mancanza di coraggio. Non questa era stata la volontà di Cristo, il quale ci insegnò a imitare la virtù e non a ingaggiare viziose contese di gola. Ma conviene tornare alla cucina, piuttosto che accarezzare ferite recrudescenti: gettiamo l'offa a Cerbero (oppure la lampreda condita, che è più buona dell'offa), se non vogliamo



che eserciti contro di noi la sua rabbia canina. Con acqua calda laverai per bene la lampreda, dopo averle strappati i denti e la lingua e dopo aver estratto attraverso l'orifizio anale soltanto quelle interiora che vi sono collegate, senza rompere in alcun luogo la pelle. Si deve inoltre raccogliere il sangue, col quale di solito si fa il condimento. Metti nella sua bocca una noce moscata e, nei fori che ha intorno alle orecchie, dei chiodi di garofano interi. Dopo averla accomodata in forma di cerchio, la farai cuocere a lento calore in un tegame posto al fuoco con una mezza oncia di olio purissimo, con un po' d'agresta e di buon vino bianco, e con quanto sale potrà bastare. Non appena comincerà a bollire, caccia nel medesimo tegame il sangue spremuto dal capo; la cosa si può fare anche prima che cominci a cuocere. Farai poi la salsa nel modo che segue. Pesta accuratamente mandorle o nocciuole tostate con la loro buccia, pulendole per bene affinché non vi resti della cenere, e poi una fettina di pane abbrustolito con uvetta passa, pestando con agresta e vin cotto, oppure, mentre sta cuocendo, stempera il tutto e fa passare in un catino attraverso il setaccio, mettendovi sopra zenzero, garofani, cannella e quel sangue che diciamo di metter da parte. Porrai questi ingredienti nel tegame e lascerai che bollano insieme fino a quando la lampreda ti sembrerà cotta. [Traduzione dal testo latino].

*Dal De honesta voluptate et valetudine (1474?) di Bartolomeo Sacchi detto il Platina, in Faccioli Emilio (a cura di), L'arte della cucina in Italia. Libri di ricette e trattati sulla civiltà della tavola dal XIV al XIX secolo, Torino, Einaudi, 1987.*

## Sarde

Le sarde si pescano in abbondanza sulle coste del Mediterraneo e dell'Atlantico durante tutto l'anno e per questa ragione si trovano largamente nei mercati e non hanno mai un costo troppo elevato. Bisogna fare attenzione, perché questo pesce si altera con molta facilità.

## Sarde in tortiera

Per 6 persone: Sarde, kg. 1 - Pangrattato, qualche cucchiaino - sale - pepe - Prezzemolo - Aglio - Olio, un bicchiere - limone.

Nettate le sarde, privatele della testa, apritele pian piano senza dividerle, togliete loro la spina e risciacquatele accuratamente. Impastate in una scodella abbondante pane grattato con sale, pepe, prezzemolo trito, olio, un pezzettino d'aglio schiacciato e un pochino di acqua, così da avere un composto assai denso. Ungete d'olio una teglia e disponete sul fondo uno strato di sarde. Su questo spalmate uno strato del pane preparato, e così di seguito, terminando con uno strato di pane. Sgocciate ancora un pochino d'olio sulle sarde e infornatele fino a che il pane avrà preso un bel colore d'oro scuro. All'uscita dal forno spremete sulle sarde il succo di limone.

*Da Ada Boni, Il Talismano della Felicità, Roma, Colombo, 1929.*

## Triglie alla livornese

Anche questa specialità è dovuta alla freschezza del pesce che, come detto non difetta sui mercati toscani. Disponete in tegame di terra una buona tritata di prezzemolo e poco aglio con olio solo quanto basta ad una buona cottura regolata, ad esalazione di buon odore; a questo punto, né prima né dopo, con poco e buon aceto, facendo evaporare, indi mettete dei pomodori a pezzetti, privati della pelle e dei semi, non però del sugo, facendoli cuocere bene e lentamente. Questo sugo deve ricoprire le triglie ben composte in tegame largo a fondo pari: adatti quelli da grattinare. Coprire e cuocere anche al forno, il sugo deve risultare denso ed in misura minima; regolate bene con sale e pepe.

*Da Rinaldo Nanni, Le classiche cucine delle varie regioni italiane. Esperienze acquisite dall'autore nel cinquantennio delle peregrinazioni nelle varie cucine regionali italiane, Bologna, Tip. Compositori, 1957.*



# Contorni

## Petonciani

Il petonciano o melanzana è un ortaggio da non disprezzarsi per la ragione che non è né ventoso, né indigesto. Si presta molto bene ai contorni ed anche mangiato solo, come piatto d'erbaggi, è tutt'altro che sgradevole, specialmente in quei paesi dove il suo gusto amarognolo non riesce troppo sensibile. Sono da preferirsi i petonciani piccoli e di mezzana grandezza, nel timore che i grossi non siano amari per troppa maturazione.

Petonciani e finocchi, quarant'anni or sono, si vedevano appena sul mercato di Firenze; vi erano tenuti a vile come cibo da ebrei, i quali dimostrerebbero in questo, come in altre cose di maggior rilievo, che hanno sempre avuto buon naso più de' cristiani.

I petonciani fritti possono servire di contorno a un piatto di pesce fritto; fatti in umido, al lesso; in gratella, alla bistecca, alle bracioline di vitella di latte o a un arrosto qualunque.

*Da Pellegrino Artusi, La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene: manuale pratico per le famiglie, Torino, Einaudi, 1994.*

## Spinaci

Gli spinaci, dal sapore molto gradevole, si trovano sui mercati quasi tutto l'anno, cioè: da marzo a giugno e da settembre a febbraio: in quest'ultimo periodo raggiungono il gusto migliore. È un'ottima verdura, sana, ricca di vitamine, e contiene ferro assai assimilabile. Sono da preferirsi quelli a foglie molto verdi, non appassite e con piccole coste rigide.

Gli spinaci hanno una funzione importante nella cucina come guarnizione e come piatto di mezzo; entrano anche nella preparazione di molte minestre d'erbe e servono in pasticceria per trarne il colore verde.

Bisogna calcolare circa 2 chilogrammi di spinaci crudi per ottenere 500 grammi di spinaci cotti.

Mondate gli spinaci con cura, tagliate la radice alla base delle foglie e lavate gli spinaci in molte acque, scolandoli ogni volta.

L'uso di lessare gli spinaci in acqua abbondante, caratteristico della cucina francese, è poco seguito in Italia per evitare la dispersione e la perdita di sali e sapori. Tra noi gli spinaci vengono comunemente lessati nell'acqua che essi stessi ricavano, eventualmente aggiungendone ancora un po', se necessario.

## Spinaci a crudo

Per 6 persone: Spinaci, kg. 2 - Cipolla - Burro, una noce - Olio, qualche cucchiaino - Pancetta di maiale magra, g. 50 - Aglio - Parmigiano grattato, un pugno - sale - pepe - Facoltativo: triangolini di pane fritti.

Mondate gli spinaci e risciacquateli più volte, per eliminare la terra.

Mettete poi in una casseruola la cipolla tagliuzzata, il burro, l'olio, la pancetta magra ritagliata in pezzetti e una puntina d'aglio e fate soffriggere a color d'oro. Quando la rosolatura è a buon punto aggiungete gli spinaci.

Coprite la casseruola e lasciate che gli spinaci cuociano nell'acqua che caveranno. Appena questa sarà tutta evaporata, condite gli spinaci, fuori del fuoco, con parmigiano grattato, sale e pepe e accomodatevi nel piatto di servizio, contornandoli, se vorrete, con triangolini di pane fritti.

*Da Ada Boni, Il Talismano della Felicità, Roma, Colombo, 1929.*



## Broccoli o talli di rape alla fiorentina

I broccoli di rapa non sono altro che le messe o i talli delle rape, le quali soglionsi portare al mercato con qualche foglia attaccata. È un erbaggio dei più sani, usatissimo in Toscana; ma per la sua insipidezza e sapore amarognolo non è apprezzato in altre parti d'Italia, e nemmeno è portato sulla mensa del povero.

Nettate i broccoli dalle foglie più dure, lessateli, spremeteli dall'acqua e tagliateli all'ingrosso. Tritate due o tre spicchi d'aglio o lasciateli interi, e preso che abbiano colore con olio abbondante in padella, gettateci i broccoli, conditeli con sale e pepe, rimestateli spesso e lasciateli soffrigger molto. Possono servirsi per contorno al lessato o anche per mangiarli soli.

Se non vi piacciono così, lessateli e conditeli con olio e aceto. Nel febbraio e nel marzo si mettono in vendita i talli di questa pianta che sono teneri e delicati.

Nei paesi ove l'olio non è perfetto si può supplire col lardo; anzi, a gusto mio, soffritti con questo sono migliori.

*Da Pellegrino Artusi, La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene: manuale pratico per le famiglie, Torino, Einaudi, 1994.*



# Dolci

## Brigidini

Farina, g 250

Burro, g 100

Zucchero, g 50

Lievito in polvere

Semi d'anice

Latte

Nei bei tempi andati, durante le fiere di paese, i mercati, gli spettacoli all'aperto, non potevano mancare i venditori ambulanti che tenevano in mostra nelle loro ceste i famosi «brigidini», apprezzati dai bambini e anche dagli adulti in tutta la Toscana.

Mettete in una terrina la farina, lo zucchero, il burro, un pizzico di lievito in polvere, un cucchiaino di semi di anice e quattro cucchiaini di latte. Impastate bene ogni cosa e dividete l'impasto in tante pallottoline che allineerete sul marmo del tavolo di cucina leggermente infarinato. Spianatele poi in modo da formare tante frittelle.

A questo punto entra in scena uno speciale utensile: il ferro da cialda con il quale, scaldato sul fuoco, si cuociono i brigidini girandoli da ambo le parti.

*Da Ada Boni, La cucina regionale: uno stupendo e pratico ricettario, Roma, Grandi tascabili economici Newton, 1985.*



## Marmellata di rabarbaro alla maniera di Petronilla

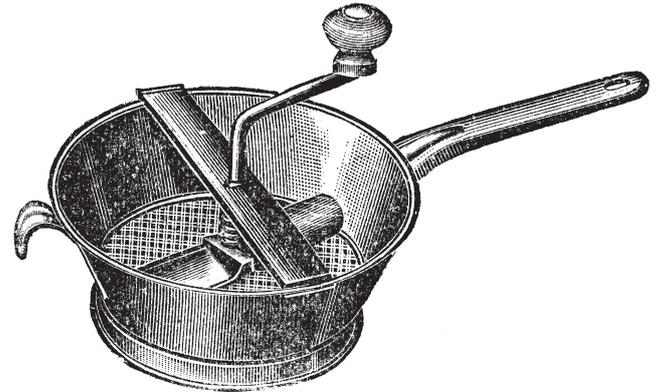
- Maggio -

Quando, stamane, ho visto in bellamostra, sul banco della mia erbivendola, un cesto ricolmo di steli di rabarbaro (cioè di quei gambi di foglie che sono un po' rossicci, e molto lunghi, e pieni di sugo) ne ho subito comprato un chilo. Sfido! Non costava che 2 lire e m'offriva l'occasione di allestire un piatto che ogni brava massaia dovrebbe sempre fare, almeno una volta all'anno, per portar così alla mensa giornaliera una nota, sia pur piccola, di varietà. Con gli steli del rabarbaro (la bella pianta degna di ornare nel giardino il centro di un'aiuola!) si prepara infatti una certa marmellata ch'è "ottima al gusto, lesta a fare, di spesa... relativa" e per nulla medicinale come potrebbe far supporre il nome della pianta, che puzza alquanto di... vecchie farmacie. Se non l'avete mai fatta, questa marmellata, ve la consiglio; e se l'avete già fatta, ve la ricordo, ché i ragazzi sono sempre ghiotti, e con un chilo di steli si può far tanta marmellata da servir loro merende per una settimana.

Eccomi dunque a dirvi come questa marmellata la preparo io: lavo i gambi; li taglio in cinque o sei pezzi; ne tolgo totalmente la pelle sottile che li riveste; pertanto le due punte estreme (quella che era impiantata sul tronco e l'altra, al suo dividersi nel verde della foglia). Peso poi una casseruola vuota; ne scrivo il peso sulla carta (io non mi fido mai della memoria); vi metto (senza aggiungere acqua) i gambi spezzati e pelati; pongo al fuoco e lascio bollire rimestando di tanto in tanto. Quando i gambi si saranno disfatti nell'abbondante acqua che a poco a poco, avranno... ceduta bollendo, ripeso la casseruola e la differenza tra i due pesi, mi darà così quello esatto degli steli bolliti e di quello esatto dello zucchero che, secondo le sacre leggi dell'arte culinaria, si dovrebbe poi bollire per 10 minuti col rabarbaro, per averne così la... classica marmellata.

Qui sta però... il busillis; busillis che varia col variare dei gusti: io infatti, per 8 etti di rabarbaro bolliti, ne metto 7 di zucchero, ma la mia cognata, che più di me ama il gusto acidetto, consiglia di metterne soltanto 6. Ricorrete quindi al... prudente assaggio e al vostro gusto personale, purché però la marmellata vogliate subito consumarla; ché se voleste inasarla calda ben chiusa, e col suo disco di carta bagnata d'alcool buono sulla marmellata, e con la sua carta uso-pergamena legata stretta intorno al tappo, per poterla così conservare a lungo... la dose classica dello zucchero (che è quella che adotto io) dovrete osservarla, in questo caso, con la massima scrupolosità!

*Da Ricette di Petronilla, Milano, ed. Olivini, 1938.*







Coordinamento redazionale:

Alma Mater Studiorum - Università di Bologna

ARIC - Settore Comunicazione della Ricerca

Nelda Parisini

Progetto grafico e realizzazione:

Alma Mater Studiorum - Università di Bologna

AA. GG. Area Affari Generali - Settore Comunicazione

Paola Cappelli

Con il Patrocinio di



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA  
ENERGIA PER LA VITA