



La Cucina del Riuso a Cremona e nel Cremonese



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
Delegazione di Cremona
OTTOBRE 2016



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA

LA CUCINA DEL RIUSO
a Cremona e nel Cremonese

Ricerca della Delegazione di Cremona
per il volume XI degli Itinerari di cultura gastronomica

a cura di Carla Bertinelli Spotti

Ottobre 2016

in copertina

Illustrazione di Emanuele Luzzati
tratta da *Il pentolino magico* di Massimo Montanari

progetto grafico e stampa

MAURI ARTE GRAFICA - Cremona
www.mauriartegrafica.com

La Cucina del Riuso a Cremona e nel Cremonese

Contro lo spreco, la tradizione familiare
propone gli avanzi con gusto e fantasia



Sommario

Presentazione	2
1. La cucina del riuso della tradizione rurale: da necessità economica a specialità da gourmet <i>di Valerio Ferrari</i>	4
2. La cucina degli avanzi nel Cremonese <i>di Agostino Melega</i>	II
3. Testimonianze e alcune ricette	20
4. Dai ricettari cremonesi ed altro	33
5. Antologia	42
Bibliografia	54

Presentazione

Il tema scelto quest'anno dal Centro studi Franco Marengi è di grande attualità. La Carta di Milano, eredità dell'Expo 2015, ha sensibilizzato il mondo intero, tra l'altro, «a consumare solo le quantità di cibo sufficienti al fabbisogno, assicurandoci che il cibo sia consumato prima che deperisca, donato qualora in eccesso e conservato in modo tale che non si deteriori». Il 2 agosto di quest'anno il Senato ha approvato in via definitiva la proposta di legge contro lo spreco alimentare e anche il Comune di Cremona ha promosso la campagna *Tenga il resto* per la limitazione degli sprechi.

A Lecco già da alcuni mesi, gli alunni delle elementari e medie che mangiano alle mense scolastiche sono stati dotati di una *good food bag*, una borsa termica ideata per conservare e portare a casa i cibi avanzati lanciando così un messaggio a tutte le famiglie: chi porta a casa gli alimenti che non consuma è una persona che apprezza il cibo, lo rispetta e per questo non lo spreca.

Tutte le Delegazioni italiane e molte dall'estero si sono dunque impegnate a recuperare, nella cucina dei singoli territori, le preparazioni tradizionali che, partendo da alimenti già parzialmente sfruttati, diano origine a nuove ricette e a nuovi sapori.

Il riuso del pane, della pasta, del riso, della carne, delle verdure nella cucina cremonese è messo in luce da due importanti contributi: Valerio Ferrari prende in esame la cucina del riuso propria del Cremasco, mentre Agostino Melega analizza la cucina del Cremonese e del Casalasco.

Lilluccio Bartoli completa il quadro togliendo dall'oblio la *besumèera*, un piatto poverissimo, recupero dagli scarti di macellazione (più propriamente dalle pelli scuoiate), cotti lungamente in pignatta con le verdure dell'orto e generose spruzzate di vino. Un piatto di Vescovato, paese di grandi singolarità storiche e culinarie come la *zuppa del prete* e i *benedetti*.

È difficile trovare fonti, scritti, documenti dei secoli passati che parlino di cucina del riuso con una eccezione: la lista dei cibi in uso nei monasteri femminili di città e campagna nel sec XVI. Qui si ricordano le «*nosette* ovvero capponi senza cosce alla cremonese», falsi piccoli capponi di verdura, pangrattato, noci e avanzi avvolti in foglie di verza. Insieme al *nosetto* le monache mangiavano anche la *panada*, la domenica sera come unico cibo, e il venerdì accompagnandola «per pitanza dalle noci ovvero fava rostita».

Le notizie raccolte emergono quindi vivaci e fresche dalle testimonianze orali, dai ricordi di amici e conoscenti, che concordano nel rilevare che una politica di attenzione agli sprechi e conseguentemente alla necessità del riuso è sempre esistita, soprattutto se si considera la scarsità di risorse e la necessità che nulla andasse sprecato. Riutilizzare gli avanzi, eventualmente arricchendoli, rientrava nelle consuetudini, o meglio, nelle necessità della cucina povera del

passato. Tipici del Cremonese sono, ad esempio, gli *straciamus*, una gustosa pasta in cui si sfruttavano gli avanzi di pasta. E con avanzi di minestra o di polenta si preparavano anche molti dolci per far contenti i bambini di casa, dolci poveri, ricordati con i loro nomi dialettali come il *pagnòc*, il *cifùt*, il *fiapòn*, la *bertolina*, il *pipasèner*. Oggi il *pipasèner*, che prende il suo nome dalla lunga cottura sotto la cenere, è diventato un dolce raffinato, arricchito con ricotta, uva sultanina e pezzetti di cioccolato fondente. Riproporre oggi questo dolce, anche se più ricco di ingredienti, forse sottintende il desiderio di riconoscere, nei cibi poveri di una volta, il valore della tradizione e il ricordo di un tempo sano e felice.

Un capitolo è dedicato alle ricette. Poche sono quelle riferitemi dagli amici: si tratta di cibi cucinati con quel che resta, improvvisati al momento con quel che c'è. Per questo ho attinto dai ricettari cremonesi, a partire da quello pubblicato nel 1916, al tempo della prima guerra mondiale, quando era fondamentale per l'economia nazionale, fornire indicazioni su metodologie di cottura attente ai consumi, e suggerire ricette per cibi semplici, di facile disponibilità, di costo modesto per arrivare alle ricette economiche della tradizione, suggerite da Ambrogio Saronni nel 2006 quando pubblicò *La cucina scacciacrisi*. Ho riportato anche *La mariconda*, dal libro di ricette della mamma di Franco Marenghi (cui è intitolato il Centro studi dell'Accademia, l'ideatore del logo accademico con il tempietto esastilo all'interno di un anello tricolore) perché è minestra tradizionale della cucina mantovana, bresciana e cremonese e, soprattutto, perché ci dà le dosi per prepararla oggi.

Nella sezione «Antologia» parecchie pagine sono dedicate alle polpette che diversi autori hanno celebrato dall'Artusi a Saba a Tognazzi, e molti altri hanno scritto (lasciandoci anche consigli pratici e qualche ricetta) sull'arte di improvvisare in cucina, di cucinare senza sprechi, di utilizzare ogni avanzo.

Due poesie in dialetto cremonese e alcuni articoli di giornale concludono il lavoro.

Un grazie a Gentilina, Emilia, Anna, Piera, Alberto, Giorgio, Ciro, e a tutti coloro che hanno portato le loro testimonianze.

Un grazie speciale a Valentina e a Paolo Mauri per la professionalità con cui hanno curato la pubblicazione di questo XI Quaderno.

Cremona, ottobre 2016

Carla Bertinelli Spotti

I. *La cucina del riuso della tradizione rurale: da necessità economica a specialità da gourmet*

Valerio Ferrari

Il pane, nelle culture di tradizione “cerealicola”, come quella mediterranea, è l’alimento-base per eccellenza, che ha finito per divenire l’elemento simbolo di una cultura, e non solo in fatto di alimentazione: un simbolo di natura sacrale, poiché è il cibo che sfama, che non può mancare su nessuna tavola, che non può essere negato a nessuno in condizione di povertà, che non deve e non può essere sprecato o, tantomeno, gettato via.

«Gesù scese di sella per raccogliere da terra un tozzo di pane» ci raccontavano da bambini per ammonirci a non sprecare il pane. Era un dato acquisito e da tutti rispettato: il pane non si butta!

E se avanzava, perché divenuto secco e di difficile gestione, visto che di norma erano le grosse pagnotte ad essere confezionate dalle donne di casa, e non tanto i panini – che invece costituivano un tratto caratteristico dei giorni di festa, in forma e composizione diversa, anche dolci e conditi – e dunque, e avanzava, si sfoderavano tutte le abilità, tramandate e perfezionate da generazioni, per trasformarlo in altre preparazioni culinarie, spesso ben più gustose della preziosa, ma semplice e consueta, materia prima.

Il sistema più praticato e rapido era la sua trasformazione in... *panàda*.

Ridotto in piccoli pezzi il pane, anche a colpi di batticarne, pestando i tranci più grossi dopo averli avvolti in uno strofinaccio fresco di bucato per tenere raccolti i frantumi, si versava il risultato della sbriciolatura in un paiolo contenente acqua fredda condita con un po’ d’olio o un battuto di lardo e un pizzico di sale. Se era avanzato del brodo, meglio! la pietanza sarebbe riuscita più gustosa. Si lasciava così bollire finché la preparazione non avesse assunto una consistenza abbastanza fluida e omogenea: il che avveniva quando le bolle che si sviluppavano in superficie producevano un caratteristico borboglio. Era alimento leggero, indicato per la cena, e senz’altro prescritto ai malati, alle puerpere, ai vecchi ed ai bambini. Per renderlo più saporito e sostanzioso, una volta scodellato bollente nei singoli piatti, lo si poteva condire con una grattata di formaggio o sciogliendovi dello stracchino grasso.

Che la vivanda avesse antiche origini lo si può dedurre dalla ricetta che il nostro Bartolomeo Sacchi, ossia ‘il Platina’ riporta, tra le altre, nel suo trattato di gastronomia sotto la denominazione di *Cibarium ex pane trito* che così, più o meno, recita: «Fai bollire per poco tempo del pane trito in brodo di carne; appena sarà un po’ raffreddato mescolalo nella stessa pentola con un poco di formaggio grattugiato. Questa pietanza diviene più gradevole se colorata con zafferano». Poiché il pangrattato si può agevolmente ottenere solo da pane raffermo e secco, possiamo ritenere che la ricetta ricordata fosse da annoverare, già allora, tra quelle della cucina del riuso, e ormai assunta al livello di un trattato gastronomico: il *De honesta voluptate et valetudine*, appunto, stampato e ristampato varie volte a partire dagli ultimi decenni del XV secolo.

Con pangrattato intriso nell'uovo e mescolato al formaggio grattugiato, un pizzico di sale e un'ombra di noce moscata, si potevano confezionare i cosiddetti *caneméi*: passatelli piuttosto simili a quelli più tipici di Emilia-Romagna e Marche, oppure la minestra cosiddetta "di pan perduto", preparando con gli stessi ingredienti un impasto soffice, da far cadere nel brodo bollente a piccole cucchiariate, in modo che si rapprendesse in forma di teneri gnocchetti.

Ma il pangrattato era una ingrediente indispensabile, come sempre, per la preparazione di moltissime altre ricette, in particolar modo proprio di quelle tipiche della cucina del riuso.

Con il pane raffermo rinvenuto nel latte bollente, strizzato e sbriciolato, unito a uovo, formaggio grana, noce moscata, farina quanto basta e un trito di salame o di mortadella, si confezionavano gli gnocchi di pane, da cuocere nel brodo oppure da lessare in acqua salata e servire asciutti conditi con qualche genere di sugo.

Altro diffuso modo di riutilizzare il pane raffermo consisteva nella confezione di torte di pane, dolci o salate, a seconda degli ingredienti utilizzati. Lasciato ammollare il pane raffermo – preferibilmente privato della crosta, che veniva grattugiata – in un po' di latte e poi strizzato, a questo si aggiungevano i diversi ingredienti a seconda del risultato voluto: uvetta rinvenuta o prugne secche tritate (od anche mele a fettine), noci od altra frutta secca frantumata, una grattatina di scorza di limone, un uovo, un po' di zucchero e di burro e, volendo, una spruzzata di marsala o di altro liquore, per la torta dolce; salame tritato fine (o carne lessa avanzata) od anche salsiccia, verdure varie (anch'esse avanzate dalla preparazione del brodo), formaggio di vario tipo, un uovo, sale, per quella salata. Infornate nel forno per il pane – finita la *cóta* settimanale, ossia la sfornata, spesso collettiva, di quest'ultimo – o cotte sotto la brace, nell'apposito recipiente coperto, o nel forno della stufa a legna detta 'cucina economica', così diffusa nelle case di campagna fino agli anni Sessanta del secolo scorso, erano considerate da tutti una leccornia.

Dove non arrivava il pane suppliva abbondantemente la polenta che, negli ultimi secoli, non poteva che essere polenta di farina di mais, venutasi sostituendo gradualmente – sino a divenire esclusiva – alle polente di cereali, soprattutto miglio, panico, orzo od anche sorgo, in auge fino a ben oltre la scoperta del Nuovo Mondo e del granoturco, che da là proviene. Bianca o gialla, macinata fine o grossa, la farina di granoturco era la base dell'alimentazione contadina *tout court*. Di polenta ne poteva avanzare di frequente dal pasto principale, poiché questo cibo ha la proprietà di procurare più facilmente di altri farinacei un totale senso di sazietà, ma sovente se ne preparavano quantità deliberatamente superiori alla pur cospicua proporzione degli appetiti contadini, perché ne avanzasse una certa quantità per la merenda o per la cena, anche per non sottrarre altro tempo prezioso agli interminabili lavori agricoli stagionali e alle occupazioni quotidiane, una cui parte non secondaria era sopportata dalla componente femminile della famiglia.

Ecco, allora, comparire la *pulentéra*: un caratteristico apposito trespoletto da cucina, un poco arcuato a mezzaluna, munito di leccarda e di scomparti nei quali sistemare le fette di polenta e preparare, così, la *pulènta brestulìda* o *pulènta calda*

in sö 'l föch: fette di polenta che si lasciavano abbrustolite avvicinando più o meno lo scaldapolenta alle braci incandescenti del focolare o, in tempi più “moderni”, fatte tostare, rigirandole per bene, sulla piastra della ‘cucina economica’. Una volta ottenuto il risultato voluto si potevano mangiare, ben calde, in vario modo: salate, con burro o lardo, con una fetta di stracchino lasciata fondere o accompagnate da qualche poco di pietanza, oppure dolci, con burro e zucchero.

Più ricercata era la preparazione della “polenta imbottita” composta da dischi di polenta alti un dito e ritagliati premendo la bocca di un bicchiere su larghe e piatte fette di polenta fredda e soda. Ogni dischetto, farcito con una fetta di stracchino grasso o di lardo, era coperto con un uguale dischetto, unto di burro e cosparso di formaggio grana; il tutto era poi adeguatamente riscaldato in padella.

La polenta fredda avanzata il giorno precedente, finiva nel latte bollente della colazione mattutina successiva.

Pure il latte avanzato aveva le sue procedure di recupero. Se la quantità era sufficiente se ne poteva ricavare la *meschèrpa*, ossia la cagliata, molto simile alla ricotta, con cui preparare altre pietanze, specie mescolandola alle verdure, anche selvatiche, come le cime di ortica o i *luartis* (luppolo) o i *länser* (germogli di navone selvatico), per farne il ripieno dei tortelli. Bastava mescolare una sostanza acida (succo di limone o aceto) al latte caldo, ma non bollente, e la cagliata affiorava ben presto. Una volta scolata, il latticello rimasto poteva essere fatto bollire – questa volta sì –, per ottenere qualche po’ di ricotta vera e propria, mentre la scotta di risulta costituiva parte del cibo per gli animali: soprattutto maiali. La *meschèrpa*, magari quella avanzata, impastata con le ortiche sbollentate costituiva anche l’alimento privilegiato per svezzare i pulcini di tacchino, che, se vogliamo, poteva essere una modalità di riuso alimentare per una cucina... a lungo termine!

Le croste del formaggio grana, ben rasbate in superficie e fatte abbrustolire sulla piastra o su una gratella, fino a renderle morbide e cosparsate di piccole e grasse bollicine, costituivano una merenda apprezzatissima.

Poi c’era la carne. Per quanto infrequente sulle tavole popolane o contadine del passato, era normale che dopo i giorni delle grandi ricorrenze annuali (Natale, Pasqua, la sagra, ecc.) – che rappresentavano i momenti di festa per antonomasia, ai quali sono ritualmente legate quantità di cibo insolite e trasgressioni alimentari tollerate – avanzasse la carne: quella del brodo “in terza” (pollo, manzo e maiale), senz’altro, ma anche la carne del cappone o del tacchino ripieno, oppure dell’arrosto “fasciato”, a volte anche del cotechino.

Ebbene, come tutti sanno – poiché si tratta di un classico inevitabile e intramontabile –, ogni avanzo di carne finiva per diventare polpetta o polpettone. Solo sulle mense più raffinate poteva trasformarsi in farcitura delle lasagne (*le fujàde*) o di qualche altra pasta ripiena.

La base era (e rimane tuttora) la carne avanzata, tritata molto fine, ma poi gli sviluppi potevano essere i più diversi, a seconda della fantasia dei cuochi e degli ingredienti a disposizione.

C’era chi vi univa patate e verdure, chi, invece, del pane raffermo ammolato con un po’ di brodo, od anche solo la mollica, chi il formaggio grana, chi un

battuto di prezzemolo e aglio o di altre erbe aromatiche con qualche spezia, chi del salame o della pancetta, chi un goccio di vino rosso: la polpetta di carne può stare con tutto, basta indovinare le dosi e l'equilibrio dei sapori. L'uovo non poteva mai mancare per dare coesione all'impasto.

Passate nel pangrattato venivano, infine, fritte in padella con burro o strutto e un rametto di rosmarino. Ma anche i modi di cucinarle potevano essere piuttosto disparati: in umido con sugo (o salsa) di pomodoro, con le verdure, specie con le verze.

Bisogna segnalare che già il Peri, nel suo *Vocabolario cremonese-italiano* del 1847 contemplava anche le *pulpéte a la milanésa*, che definiva come: «vivanda composta di polpa per lo più di vitello tagliata a fette sottili, battuta, e piegata a rotolo nel cui interno si chiude un ripieno di carne trita, e condita con uovo, cacio, aglio, prezzemolo per darle maggior sapore».

Pur ammettendo, riguardo al ripieno di questo genere di polpette, che si potesse ricorrere alla carne avanzata, è indubbio che, in tema di 'cucina del riuso', questo piatto fosse già piuttosto pretenzioso. E, tuttavia, era senza dubbio più aderente all'idea di "polpetta" tramandata da secoli di tradizione culinaria. Bartolomeo Scappi, cuoco segreto dei papi, nella sua *Opera* inerente all'arte del cucinare (1570), contempla, infatti, la preparazione di polpette ripiene fatte più o meno in questo modo, ossia partendo da un trancio di carne magra tagliata «in fettoline di lunghezza di un palmo, et di larghezza di quattro dita, e d'altezza a' una costa di coltello» battute e spruzzate d'aceto e, poi, farcite con carne, lardo e prosciutto "pestati" e conditi con «dui spigoli d'aglio, rossi d'uova, un poco di cacio, pepe, cannella, petrosemolo, menta, et serpillio battute». Dopo averle avvolte «a modo di cialdoni» dovevano essere cotte allo spiedo, inframmezzate da fette di lardo e foglie di salvia, con la possibilità di finire la cottura stufandole in pentola «con un poco di brodo, mosto cotto, agresto, uva passa» e quindi servite «con il suo sapor sopra». Allo stesso modo si potevano far «polpette di polpe di Storione ripiene» dove si prevedeva l'aggiunta di cannella, noce moscata, chiodi di garofano, zucchero e zafferano, oppure polpette di capretto, di cappone, di «polanche d'India» vale a dire tacchine, o di fagiano.

Nella 'cucina del riuso' della nostra tradizione con un sistema analogo si preparava, e si prepara tuttora con gran gusto, il polpettone o, per meglio dire, diverse varianti di polpettone.

Gli ingredienti per tutte le ricette di quest'arte culinaria di ripiego, al di là del componente base di ciascun tipo di pietanza "di recupero", erano sempre più o meno gli stessi. In sostanza si faceva tesoro di ciò che più facilmente il pollaio, la stalla, il porcile, l'orto o la campagna offrivano in abbondanza: uova, latte, burro, formaggio di vario genere, salumi, verdure, erbe saporite o aromatiche, farina e pane.

La versione più "riciclona" di questi polpettoni consisteva nel tritare la carne avanzata da pietanze precedenti, anche mischiata a qualche verdura già cotta e a mollica di pane, unendovi prezzemolo, aglio e un uovo o due, a seconda della quantità base di carne. L'impasto ben amalgamato andava quindi steso su una tela o su carta oleata (oggi si usa la carta da forno o il foglio d'alluminio) e coperto di fettine sottili di formaggio o di stracchino, salame tritato o pezzetti

di salsiccia saltata in padella, oppure vi veniva stesa sopra una frittatina, talora fatta con le erbe. Infine si arrotolava il tutto e si metteva in padella ad arrostitire con burro o strutto ed erbe aromatiche, ma si poteva cuocere anche in umido.

Una versione più raffinata prevedeva che l'impasto di carne, mollica ovvero patate lesse e schiacciate, aromi e altri ingredienti saporiti, nelle diverse varianti, fosse avvolto in una sfoglia di pasta e cotto al forno.

E siamo giunti al riuso di quanto rimaneva dei primi piatti.

Minestre e minestrone di riso e verdure, avanzati e fatti rasciugare, finivano per trasformarsi in gustose polpette o crocchette, aggiunte di un tuorlo d'uovo, formaggio grana, qualche spezia, un po' di farina, passate nel pangrattato e fritte in padella. Analoga fine facevano gli avanzi di riso lessato.

Con quest'ultimo si potevano confezionare anche i *turtèi melàt*, usando il riso avanzato, aggiunto di uva passa o qualche candito e un poco di cannella, come ripieno di tortelletti di pasta avvolta a caramella, fritti nell'olio e poi copersi con abbondante miele: una delizia!

Anche il pesce poteva avanzare, specie quando costituiva il frutto di fortunate e abbondanti pescagioni nei fiumi, nei canali, nelle rogge o nei fontanili che in numero straordinario solcano la nostra campagna. Quindi doveva essere cucinato, tutto, al più presto, non potendolo conservare fresco a lungo.

Se si trattava di pesce di grosse dimensioni (storioni, lucci, carpe, trote, tinche, ecc.) dopo averlo cucinato in vario modo una prima volta, ciò che avanzava, accuratamente diliscato, finiva di solito per trasformarsi in un polpettone di magro, unito ai consueti ingredienti della cucina povera: pane raffermo ammollato, pangrattato, uova, erbe aromatiche e qualche spezia, un poco di formaggio grattugiato. Talvolta unito anche a qualche verdura, come patate e zucchine. L'impasto così ottenuto veniva avvolto in un pezzo di tela, legato come un salame e lessato in acqua bollente. Una volta raffreddato si tagliava a fette e si condivideva con una salsa: la preferita era la maionese fatta in casa in cui si poteva incorporare un pizzico di capperi tritati.

Se si trattava, invece, di *pescherìa minüda*, se ne faceva innanzitutto una gustosa frittura. Ciò che avanzava veniva conservato "in carpione", ossia riposto in uno o più vasi e ricoperto con una salsa composta da un soffritto di cipolla ed altre erbe aromatiche tritate fini, rinforzato con qualche spezia e quindi stemperato con aceto e vino bianco. Lasciati macerare per qualche tempo in questa guarnizione, i pesciolini fritti acquistavano un gusto del tutto speciale ed erano i preferiti tra i diversi antipasti imbanditi nelle feste grandi.

Infine le verdure. Quelle cotte insieme al lessato per farne un brodo saporito, potevano essere ridotte in *purée*, semplicemente schiacciate e condite con sale e un filo d'olio, oppure confezionate anch'esse in vario modo per farne polpette o frittate, unite anche alla carne trita, o sformati od anche usate come ripieno di torte salate.

Le foglie esterne dei cespi di cicoria o di lattuga, poco adatte ad essere consumate crude in insalata, si lessavano e poi, strizzate e tritate, si univano ai consueti ingredienti – uova, pane raffermo bagnato nel latte e formaggio grattugiato – per farne uno sformato cotto a bagnomaria.

Nei momenti in cui nell'orto venivano a maturazione grandi quantità di le-

gumi dello stesso genere – ora i piselli, ora i fagiolini o le taccole, ora i fagioli o le fagiolane, ma anche zucchine o asparagi – che comparivano giocoforza quotidianamente in tavola, tanto da venire a noia, i loro avanzi diventavano inesorabilmente zuppe o passati di verdura, anche con riso o pasta, o vellutate con i crostini di pane (raffermo), tagliati a dadini e saltati in padella.

Insomma, le pratiche culinarie quotidiane delle massaie di campagna – ma non solo – dei tempi passati tendevano ad una cucina senza sprechi che, oltre a raggiungere risultati gastronomici apprezzati dai più, scaturiva da un atteggiamento mentale nei confronti del cibo, che in ambito contadino si sapeva bene quanta fatica costasse il produrlo, di rispetto sacrale. Atteggiamento mentale diffuso ovunque, tanto da costituire la norma. Era anche questo un modo per esorcizzare la paura della fame o il timore di dover patire annate di più o meno aspra carestia.

Quanto sono cambiati i tempi, nel giro di pochi decenni, e quanto rapido è stato il processo di oblio di quel modo di porsi di fronte al mondo reale e ai suoi molteplici risvolti, di cui il cibo rappresenta un momento imprescindibile.

Assillati dalla fretta, ormai endemica; imbambolati dalle mode, anche alimentari; divenuti spesso incapaci di cucinare anche solo un uovo al tegame; eccoci diventati schiavi del precotto, del già pronto, del sottovuoto, del più veloce o, potendo, dei numerosi negozi di gastronomia che ci forniscono il pranzo già bell'è pronto. E questo, oltre a dare soddisfazioni effimere – od anche fasulle – al palato, comporta costi più elevati da accollare al bilancio familiare nonché molto spreco di cibo, costituito da avanzi che vengono inesorabilmente buttati in pattumiera. Senza rimorsi o ripensamenti.

Solo in Italia, i dati più recenti stimano in quasi cinque milioni di tonnellate la quantità di prodotti alimentari buttati annualmente (non solo avanzi di cucina, ovviamente, anche se circa il 30% del cibo acquistato finisce in pattumiera), per un valore di circa 8 miliardi di euro. Non v'è dubbio, dunque, che una profonda revisione dello stile di vita di noi uomini occidentali contemporanei sia tanto necessaria quanto improrogabile, riducendo i consumi, in tutti i campi, e gli sprechi conseguenti che, anche riguardo al tema alimentare, hanno raggiunto livelli non degni di una società civile.

E così, non più avvezzi a riciclare con nuove fantasiose preparazioni i nostri avanzi quotidiani di cibo, come succedeva nell'oculato passato, siamo però pronti a salutare con entusiasmo le nuove proposte lanciate da alcuni ristoranti *chic* che ci offrono gustosi manicaretti confezionati alla maniera – ma spesso proprio solo “alla maniera” – delle più pragmatiche e obbligate ricette inventate nel tempo per riutilizzare cibi o derrate alimentari che la coscienza dei nostri vecchi non avrebbe mai potuto neanche immaginare di poter sciupare.

Ed ecco, allora, comparire nei piatti dei ristoranti “specializzati” – definiti, con formula più aulica, “della cucina sostenibile” – prelibatezze che nemmeno le più ardite massaie del passato avrebbero mai pensato di imbandire: scorze di anguria sottaceto, gambi di verdure varie (cicoria, lattuga, broccolo, carciofo, ecc.) ridotti in cubetti o striscioline e conditi con *vinaigrette*, bucce di patata fritte, improbabili polpettoni dagli esotici ingredienti, insieme alle più classiche zuppe di legumi o di verdure diverse (forse anche rigenerate), pancotto, pappa

di pomodoro, ravioli del riciclo, bruschette e panzanelle di pane raffermo, sformati di ogni cosa, torte salate, polpette e crocchette di verdure o di carne di reimpiego, polpettoni fantasia, muffin salati o dolci e creme o budini ricavati da ingredienti di recupero, dolci di pane e di panettone raffermi e così via elencando, all'insegna della più sfrenata inventiva, anche scoprendo nuovi accostamenti di ingredienti o abbinamenti di sapori che il desiderio di novità o di insolite esperienze gustative fanno giudicare benevolmente, anche quando non meriterebbero di esserlo. Sicché la cucina del riuso, nata e ispirata dalla necessità stringente, dalla consuetudine mentale al riutilizzo, dalla ripulsione a gettare ciò che si poteva convertire, rielaborare, trasformare con un pizzico di creatività e qualche comune ingrediente di basso costo, oggi è divenuta una specialità da gourmet. E, sebbene non fosse esattamente questo lo spirito che ne aveva suscitato le origini e permeato per secoli l'idea e lo scopo, forse può essere anche questo un modo per nobilitare agli occhi contemporanei un'arte antica fatta di ingredienti poveri – ma solo perché considerati “di risulta” – e tuttavia sempre capace di procurare gradite soddisfazioni anche ai più esigenti e sofisticati tra i buongustai.

Auguriamoci allora che, complice anche la crisi economica contingente, si ritorni, un po' tutti, ad apprezzare le stuzzicanti pietanze della cucina del riuso, che la tradizione gastronomica di ogni paese, di ogni regione, ha saputo elaborare e differenziare con accortezza e buongusto e che hanno arricchito, pure sotto questo profilo, la storia locale e nazionale. Se ne potranno trarre infiniti vantaggi, tanto economici quanto etici, con soddisfazione del palato, consolazione del corpo e conforto dello spirito.

2. *La cucina degli avanzi nel Cremonese*

Agostino Melega

Ho aderito volentieri all'invito di Carla per un mio contributo alla sua ricerca sulla *Cucina del riuso nel Cremonese*, ma mi sono reso conto che da solo non avrei potuto farcela. Ho chiesto allora aiuto agli amici e ho avuto anche la fortuna di raccogliere le testimonianze di numerosi ospiti della Fondazione «Germani» di Cingia de' Botti, che segnalerò così: F. G.

Inizierò col dire che, nell'antica Roma, si usava offrire avanzi di cibo ai morti e ai bambini. Da qui, è venuta a crearsi, lungo i secoli, la dimensione 'misteriosa' delle strenne alimentari ai fanciulli in particolari giorni dell'anno, come in Sicilia alla vigilia del 2 di Novembre, dove i doni vengono portati dalle *Anime Sante* e vengono chiamati *li cosi di Morti*.

Il punto della casa dove avveniva il lascito del cibo avanzato era il focolare. In questo spazio di riferimento familiare si svolgeva pure un altro rituale: quello della preparazione di rustiche focacce o schiacciate, cotte sui carboni accesi o sotto la cenere *de 'l sòch*, del ceppo di legno.

Ed è possibile ipotizzare che i singoli avanzi destinati a bruciare nel fuoco siano stati poi usati per comporre impasti da cuocere e consumare in condivisione con lo stesso mondo dell'*Aldilà*.

È possibile ipotizzare che queste mescolanze di cibo residuo, lavorate nella dimensione del rispetto religioso dei defunti, abbiano potuto esercitare una funzione propiziatoria e apotropaica, al fine di allontanare le negatività dalla casa, in comunione stretta con chi non era più presente in materia ma solo in spirito.

Una di queste ciambelle, testimoni di rituali familiari di condivisione profonda, era *el cifut*, un impasto formato con «avanzo di minestra con aggiunta di burro, farina e zucchero. Veniva messo in una teglia o avvolto nella carta da zucchero e posto sulle braci» (F. G.).

Altra focaccia era la *bertulina* era composta «col riso avanzato nel pranzo, mischiato con farina bianca e gialla e deposta nel focolare» (F.G.).

Un terzo impasto da citare è quello che era chiamato *muriuza* (amorosa), fatto con la pasta avanzata. «Si metteva la pasta asciutta residua in una teglia, si aggiungeva un po' di pomodoro e la si faceva scaldare sulla cenere» (F.G.).

Dove abbiamo un preciso riuso della polenta è la *chisóola* del Casalasco, conosciuta come *la chisöla dulsa at pulénta* (schiacciata dolce di polenta). Così viene ricordata la sua ricetta sul libro *Gli scutmai e la memoria*: «S'impasta un po' di polenta avanzata con la farina bianca e si fa una schiacciatina rotonda, si preme con la punta delle dita per fare i "buchi" e si fa friggere nello strutto. Infine una spolveratina di zucchero».

Degna di menzione è pure la *chisóola óonta* (la focaccia unta), a base di ciccioli di maiale e *deléech* (strutto), preparata ogni anno per il 17 di Gennaio, nel giorno in cui si celebrava e si celebra Sant'Antonio Abate, protettore degli animali e dei fabbri, nel giorno d'inizio del Carnevale cremonese.

Sul rapporto fra vita e ritualità religiosa, folklorica ed alimentare, abbiamo raccolto un altro segno che rimanda ad un orizzonte arcaico e mitico. Per l'ennesima volta è quello di una fine focaccia, il cui impasto risultava annerito nella cottura a causa dei *gratòon*, i piccoli ciccioli di maiale inseriti. Per tale motivo essa veniva definita – come mi vien detto dallo studioso Antonio Mori – *fùgàsa gratùna*, cotta molti anni fa nella cenere in quel di Cingia de' Botti. Con i *gratòon* venivano amalgamati farina, lievito, olio ed un po' di latte avanzato.

Il pane riusato

Sul riuso del pane va ricordata la *panàada*, la minestra di pane tagliato a fette o bocconi e cotto nell'acqua e nel brodo. A tale riguardo, in riferimento alla tradizione di Casalbuttano, Gentilia Ardigò ha precisato che: «la *panàada* (pan cotto), si faceva con il pane raffermo, acqua ed olio e formaggio grattugiato. Doveva cuocere a lungo». Da Cingia de' Botti ci viene segnalato l'inserimento della conserva in questo alimento: «La *panàada* era una zuppa preparata con pane raffermo tagliato a pezzetti, olio, conserva e acqua. Si faceva bollire finché il tutto non diventava cremoso» (F. G.). Il pane raffermo della *panàada* era un pane sminuzzato. Invece *el pangratàat*, il pantrito, non veniva usato a pezzetti ma grattugiato e bollito in brodo di gallina o verdura oppure in acqua con burro al posto della pasta o del pane biscotto.

Arnaldo Scazzoli di Cremona mi ha scritto che il pane raffermo dei *pirliin* (forme a croce) veniva «messo nel forno multiuso delle stufe popolari da cucina di una volta, per ottenere *el pàan biscót*, il pane biscotto».

Dal poeta Giampietro Tenca ci è pervenuta una vecchia ricetta appartenente alla tradizione culinaria di Gussola, riguardante le *mariconde* che erano il primo piatto delle grandi occasioni, quando si poteva disporre di un brodo di carne.

«Ingredienti

- 500 g di pane raffermo;
- 150 g di burro;
- 1,2 l di latte intero;
- 5 cucchiari di pane grattugiato;
- 5 uova;
- 5 cucchiari di parmigiano grattugiato;
- 1,5 l di brodo di carne;
- noce moscata;
- pepe e sale.

Preparazione

Separare la crosta del pane e tagliarlo a fette mettendolo poi in un'ampia ciotola. Coprire le fette di pane col latte, lasciandole a bagno fino a quando si siano ammorbidite. Sciogliere il burro in una casseruola. Scolare e strizzare il pane con cura e versarlo nella casseruola. Mettere il composto sul fuoco a fiamma bassissima mescolandolo di tanto in tanto fino a quando risulterà ben asciutto. Togliere il recipiente dal fuoco e aggiungervi le uova, il parmigiano, il pane grattugiato, un pizzico di noce moscata e sale. Se l'impasto risultasse troppo morbido aggiungere altro pane grattugiato e parmigiano. Mescolare il

tutto e farlo riposare per 30 minuti. Scaldare il brodo in una pentola. Quando bolle, fate dei piccoli gnocchetti dell'impasto della grandezza di una grossa nocciola e versateli nel brodo, avendo cura di portare velocemente a termine l'operazione. Fare cuocere per 5 minuti poi mettere tutto in una zuppiera e servire ben caldo».

Il pane rafferma veniva usato anche per la preparazione degli "gnocchi pelosi". Ecco la ricetta: «Si faceva a pezzetti il pane rafferma, unendo ad esso, a poco a poco, acqua bollente finché non si formava un polentino. Se c'era la possibilità, si aggiungeva un uovo. Preparati gli gnocchi, venivano fatti cuocere nell'acqua, condendoli con lo strutto» (F. G.).

La polenta avanzata

Dal riuso del pane passiamo a quello della polenta. Ascoltiamo cosa ci dice la maestra Gentilia Ardigò di Casalbuttano sul libro *Piccole storie nella grande storia*: «Da noi, nelle nostre case di contadini ed operai, era regina della mensa la polenta gialla di granoturco: acqua, sale, farina; si rimestava a lungo nel paiolo di rame appeso alla catena del focolare acceso, poi si rovesciava sul tagliere di legno, si tagliavano le fette con un filo e se ne mangiava a volontà con la frittata di uova di pollaio, con ciccioli, lardo, salame o qualche *pucìn* di frattaglie. Quella che avanzava sul tagliere si abbrustoliva a fette sulla polentiera davanti al fuoco e poteva costituire il pasto della sera. Si diceva: *La pulènta l'è na siùra che a mangiàala la cunsùla* (La polenta è una signora che a mangiarla ci consola). A tale proposito, Giulia Scarinzi, mia vicina di casa, originaria di Alfiano Vecchio, ricorda che i ciccioli consumati con la polenta venivano chiamati *gratòon de la cicia màta*, ciccioli della "carne matta".

La maestra Gentilia ci ha rammentato quale cibo di risulta *el pucìn*, l'intingolo di frattaglie, ed il riciclo della polenta avanzata, rimasta nei ricordi di molti come la *pulènta brestulida*, la polenta abbrustolita. Questa polenta veniva a volte ammorbidita nel latte freddo e mangiata anche col *cereghin*, l'uovo arrostito *en de l'òoli gròs*, nell'olio grosso, quello de *linùza*, ossia nell'olio di lino.

Ivalda Stanga, ricercatrice della cultura popolare soresinese, sul libro *Cume l'éera na vòolta*, precisa una forma alimentare particolarmente gradita dai bambini, ottenuta con la polenta avanzata, e probabilmente consumata anch'essa a merenda. Scrive l'indimenticabile Ivalda: «Ai bambini piacevano le "palle di formaggio": con la polenta si facevano le palle, si inseriva nel centro un pezzo di formaggio, si chiudeva e si mettevano a cuocere in un tegame nella cenere, fino che avessero fatto la crosta; piacevano tanto ai bambini perché il formaggio fondeva e faceva lunghe file...».

Veniamo a sapere, sempre dalla lettura di *Gli scutmai e la memoria*, che a Casalmaggiore la tradizione ci rimanda ad altri tre piatti ottenuti col riuso della polenta. Il primo: *la pulènta cm'al gràs pistá* (la polenta con il lardo pestato); il secondo: *la pulènta rustida* (la polenta fritta); il terzo: *al sòt-sènar* (il sotto-cenere). Per ottenere il primo piatto «si pesta con la mezzaluna il lardo del maiale insieme con uno spicchio d'aglio e un po' di prezzemolo e si mangia con la polenta riscaldata». Per il secondo piatto, quello della *pulènta rustida*, si prevede

che «si tagli a fette sottili la polenta fredda e la si faccia friggere nello strutto bollente finché bella croccante, si faccia scolare bene e la si passi nello zucchero».

Il terzo piatto di cui si diceva, quello del *sót-sënar*, rimanda un poco alle focacce che abbiamo già visto, ma in questo caso, come in quello della *chisóola*, possiamo confrontarci con una ricetta precisa trascritta anni fa in un articolo di Claudio Lodi Rizzini: «si impasta un po' di polenta avanzata con la farina bianca, zucchero ed un po' di strutto e si fa un cilindro schiacciato che si mette poi sotto la cenere calda del camino. Quando è cotto (il mattino dopo) si soffia via la cenere e si mangia».

A Casalmaggiore era definita la *pulénta con la mürcia* quella pasticciata con lo scarto del burro *zità*, cioè burro bollito e conservato nelle pentole di terracotta per utilizzarlo nel periodo invernale. Per la colazione riservata ai soli uomini, veniva data la cosiddetta polenta *stüdia*, vale a dire quella avanzata la sera prima. La *pulénta stüdia* poteva essere abbinata all'aringa affumicata, aringa chiamata in dialetto *cuspatón*, oppure gli stessi avanzi di polenta potevano essere consumati con qualche fetta di salame o con una manciata di *grëpuli* (ciccioli).

La polenta veniva consumata anche a merenda. A Soresina, ad esempio, per lo spuntino pomeridiano ai bambini si dava una fetta di polenta con dentro un cucchiaino di zucchero, oppure con due fichi secchi. Per gli adulti c'era l'accompagnamento di una sardina, comperata al mercato.

Altra notizia lampo da Cingia de' Botti: «La polenta avanzata si pasticciava con burro e formaggio, prendendo il nome di *pulénta pasticida*». Quando mancava il pane e c'era poca polenta, s'improvvisava la *püta*, una simil-polenta con impasto di farina gialla, sale e acqua abbondante (F. G.). Con maggiori calorie era invece composta la *püta* citata da Ivalda Stanga, composta da farina gialla col latte e 1 cucchiaino di zucchero cotta al fuoco. Un altro piatto, questa volta compenetrato con la polenta non consumata durante i pasti, era il dolce del *piirla e vòlta*.

L'impasto, come ci scrive in una lettera Gentilia Ardigò, veniva formato appunto con gli avanzi di polenta ed «un po' di farina bianca, un uovo e zucchero. Si cuoceva in padella come una frittata».

Dalla località di Volongo, borgo cremonese al di là dell'Oglio, terra in cui si parla il dialetto bresciano, Ezio Tira scrive che «una volta cotta e rovesciata la polenta dallo *stagnàt*, piccolo paiolo di rame, aderente alle fiancate interne rimaneva *el rös*, un sottile strato di polenta secca, quasi bruciata che grattato via e rosicchiato era assai gradito. Zuccherato poi era una vera leccornia per i bambini».

Come ci viene detto da Giuseppe Ghizzoni, per dare un poco di sapore ed ammorbidire la polenta ci si serviva anche dell'olio già usato nelle frittiture, che veniva conservato e riutilizzato. La preparazione di tale riuso avveniva filtrando l'olio fritto in un panno di canapa ruvido per almeno due giorni. Esso veniva mescolato alla polenta in modo che si amalgamasse ad essa, quando la polenta stessa era sui tre quarti del grado di cottura. Alla fine la polenta non risultava unta. L'olio di frittura filtrato e messo da parte veniva usato per almeno tre volte, con piccole aggiunte di olio filtrato di recente la seconda volta, ma soprattutto la terza volta.

La carne riciclata

Nelle case contadine, si utilizzava durante la stagione invernale la carne degli animali da cortile che si riuscivano ad allevare, soprattutto quella di maiale e di oca, che veniva messa sotto grasso in grandi olle. Ricordiamo anche le verdure disposte in salamoia o sott'aceto in botticelle di legno, oppure fatte seccare all'ombra. Si parlava di rape, zucche, fagioli, cipolle, aglio, peperoni.

La prima ricchezza rimaneva comunque il maiale, la cui carne e il lardo macinati insieme in un unico impasto, portava poi ad assaporare salami, salamelle, cotechini, coppa e spalla. Inoltre, la povertà spingeva ad usare tutti i frutti della terra cuocendoli in grosse pentole, con pezzi di carne degli animali allevati. Ne nasceva un tipo di bollito che si mangiava con una fetta di pane, con panibiscotto e che poteva nutrire per l'intera giornata. Il giorno dopo si usavano tutti gli avanzi e così si parlava di zuppa di carne e verze, di polpettone, di polpette.

Nei giorni di festa si faceva uno strappo alla regola, preparando ravioli e tortelli che erano fatti con due sottili sfoglie che contenevano gli avanzi di carne macinati e pestati. Il grasso dell'arrosto condivideva la pastasciutta e veniva usato come condimento anche per le minestre.

Del maiale, come abbiamo già accennato, non si sprecava proprio niente. La carne doveva durare un anno e veniva conservata con il sale o insaccata. La studiosa Annalisa Andreini, *Tradizione e modernità da Crema al Mondo*, precisa: «Anche i peli e le ossa venivano conservate per il brodo, la vescica era utilizzata per insaccare il cotechino e c'era una "pellicina" del petto particolare scelta per insaccare il "salame speciale" da mangiare nei giorni di festa». Inoltre, la stessa Andreini ci spiega la genesi dei *gratù*, i quali vengono riferiti, su *Folclore Cremonasco*, a tutto ciò che rimane della pelle fritta di oche, polli, ecc.

Ebbene la Andreini dice che «anche delle oche non si sprecava niente, ad eccezione delle unghie che venivano gettate (...). La carne dell'animale era tagliata a *brasole*, a bracioline, e conservata nelle *ole*, vasi di terracotta, immersa nel grasso sciolto. Le zampe erano cucinate e accompagnate con la polenta mentre la pelle dell'oca, tagliata a pezzettini, si friggeva e con essa si formavano degli appetitosi grumi di grasso fritto chiamati *gratù*». Nel mentre, a Cremona, i *gratòon* sono i ciccioli di maiale che, abbinati alla polenta, venivano a definire *la pulèenta cu'i gratòon*.

Quando le ossa complessive del maiale vengono spolpate, in italiano vengono definite *ossi*, e di ricalzo a questo lemma al maschile vi è il dialettale cremonese *òs de nimàal*. Infatti quando questi ossi «venivano spolpati per fare il macinato, venivano cotti e mangiati – come precisa Gentilia Ardigò – a *scòta diit*, ovvero caldissimi)».

Come precisa Ezio Tira, a Volongo, viene definita *caren consa* quell'impasto ottenuto da «avanzi di carne tagliata finemente con cipolla tritata e dadini di formaggio tipo Emmentaler, un po' di olio d'oliva, sale e a piacimento, pepe; il tutto mescolato per un piatto assai appetitoso».

Da Cingia de' Botti è giunta pure la segnalazione dell'uso dell'avanzo di carne bollita, con passata di pomodoro e verdure dell'orto (zucchine, peperoni, verze, cipolla), per la preparazione *de'l stüfàat*, dello stufato (F. G.).

Scrive Gentilia Ardigò: «Con le frattaglie della gallina (testa, budella, zampe, punta delle ali, si faceva un ottimo intingolo».

A sua volta, Alfredo Azzini ricorda che con i colli e le creste di gallo si preparava *el regüt de còo e còoi* (il ragù di capi e colli), i cui ingredienti oltre che il pomodoro, le carote e le patate, erano appunto i colli, le creste e le minuta di pollo, ossia budella e lo stomaco del pollo stesso, detto *masóola*, mazzuola.

A proposito d'intingoli e di ragù, Elide Paternieri Polenghi, di San Daniele Po, ci ha detto che era tradizione preparare la pietanza gustosa *de'l puciin* (intingolo in dialetto), «con le rigaglie di pollo, ossia col cuore, il fegato, *el magòon* (ventriglio), gli intestini, “le uova” – attributi maschili del gallo –, le creste, i bargigli, e poi il burro, un po' d'aglio, verdure – cipolla, pomodoro – ed aromi, quali la salvia, il rosmarino, il prezzemolo». *El puciin*, l'intingolo con le rigaglie di pollo, veniva arricchito con le patate. Il lesso avanzato, *al lès*, veniva riciclato tagliandolo a fettine e coprendolo di limone. Sul libro *Gli scutmai e la memoria*, riguardante gli ambienti del Casalasco, leggiamo l'uso *de li lunzi dla galina*, delle fasce di grasso all'interno della gallina che si utilizzavano come burro. «In un tegamino si rosolano bene *li lunzi* tagliate a pezzetti con una cipollina e uno spicchio d'aglio. Quando i ciccioli vengono a galla, sono pronti da scolare e si schiacciano bene per tirare fuori tutto il grasso. I ciccioli si mangiavano con la polenta calda e il grasso si metteva in un vaso e si adoperava per fare il brodo e l'arrosto».

Nelle classi borghesi della città di Cremona, ed immagino anche fra i ceti più abbienti del contado, era d'uso che la cameriera-cuoca (la “Tata”) trascriveva su di un quadernetto le ricette tradizionali di famiglia. Ho potuto leggere uno di questi quadernetti e vi ho trovato un cibo di risulta con gli avanzi di pollo: *la minüüda* (la minuta). Acclusa, vi ho letto pure la ricetta, fornitami da Ennia Ceriali Scotti: «Bollire i componenti della minüüda per 4/5 minuti con cipolla, sedano, garofano, sale, vino bianco e 2 fettine di limone, 1 goccina di aceto, 1 cucchiaino di farina bianca. Si cola e si lascia raffreddare. Togliere le verdure, poi friggere in più olio e burro e fegato tagliato a pezzetti, sale e pochissima conserva. A fine cottura un po' di marsala (1/2 bicchiere)».

Giampietro Tenca racconta che presso il suo luogo natio, a Motta San Fermo, frazione di Casalmaggiore, «i residui di carne o di pollo avanzati, (ma a volte anche senza di essi) si mettevano in una casseruola con un po' di conserva, una noce di burro e tante patate e fagioli, che allora non mancavano mai». Se il *fricutëgn* non veniva consumato del tutto, la sera dopo si replicava incrementandolo con nuovi rimasugli, e via via fino all'esaurimento, «cioè fino a quando non rimaneva proprio nulla in cui *pudi puciá*, poter intingere, la polenta o il pane».

Ancora da Cingia de' Botti perviene la segnalazione del riuso della carne per l'impasto della *fartada*, ossia della frittata così chiamata nel Casalasco. Detto impasto era composto da «uova, formaggio, verdure e carne avanzata macinata avanzi di carni bollite miste, aggiunta di uova, formaggio, sale e prezzemolo» (F. G.).

Nel Casalasco, inserendo in quest'area la cultura alimentare della “regona di San Daniele Po”, vi era la tradizione di utilizzare in modo avveduto ed appro-

priato pure la pelle dell'oca. Questa veniva adoperata per produrre dei *gratuniin*, dei piccoli ciccioli, la cui bontà, secondo Elide Paternieri Polenghi superava quella dei *gratòon* di maiale. I più bei pezzi di carne dell'oca venivano fatti cuocere nel grasso dei ciccioli con un pizzico di sale. Quando la carne era cotta, la si metteva in una pentola di terracotta e la si copriva con il suo grasso. Si riponeva al fresco per tutta la durata dell'inverno. Quando la carne era finita, si usava il grasso rimanente per condire la verdura da mangiare con la polenta calda.

Di tutto un po'

Qui di seguito indicheremo altri esempi della multiforme gestione della cucina del riuso, a partire dalla panna, per passare al riso e ai ritagli di pasta, per giungere ai prodotti dell'orto, come la verza e l'uva, per impattare poi la *rüsümàada*, oltre alle croste di formaggio e ad altre "invenzioni" della cucina popolare d'un tempo.

Anselmo Gusperti mi dice che con la panna, o meglio «con la poca panna che affiorava dall'unico litro di latte che competeva ad ogni famiglia in cascina, raccolta per settimane, si otteneva un panetto di burro sbattendo ossessivamente la panna stessa in una bottiglia».

Giulia Scarinzi si ricorda che con il latte andato a male si faceva la *maschèerpa*, aggiungendo «un po' di aceto e si metteva nel fuoco e poi la si mangiava, ma risultava un po' amarognola».

Enrico Vidali, da parte sua, originario di Gera di Pizzighettone, scrive che nella casa della nonna «di tanto in tanto quando c'erano avanzi di pasta di riso in brodo, ne uscivano come dei *kaisersmarren* tirolesi riformulati. Il riso avanzato veniva amalgamato con fette sottili di pera, uova e poca farina bianca. L'impasto, richiamante la conformazione delle frittelle, veniva fritto in olio (e/o forse strutto)».

Da Gussola Giampietro Tenca mi scrive invece "la genesi delle offelle", ossia la creazione di sottili focacce. «Dal taglio delle tagliatelle (grandi e sottili a seconda dell'uso a cui erano destinate) rimaneva sempre qualche *artài*, ritaglio di pasta che veniva messo a cuocere sulla piastra della stufa economica. L'offella era pronta quando presentava in superficie delle bollicine d'aria ed era una ghiottoneria molto gradita ai ragazzi».

Durante la ricerca, ho saputo da Emanuela Arié degli involtini con foglie lessate di verza. Essi si preparavano «col riso avanzato e con la carne avanzata, insieme ad olio sale pepe, più un uovo (a volte anche con patate lessate schiacciate). La cottura in padella veniva eseguita con poco olio, accompagnata da una sfumatura di vino bianco. Col riso, si riutilizzava pure la salsiccia avanzata». Un nome particolare a questa pietanza è stata data a Cingia de' Botti, definendola *mondeghèt con verza*, che presenta rispetto alla prima ricetta citata l'aggiunta di noce moscata e passata di pomodoro (F. G.). «Le foglie delle verze venivano scottate in acqua bollente, poi arrostiti con *óoli gròs*, olio non raffinato, come quello di lino» (F. G.).

A proposito della *rüsümàada*, il *Dizionario del dialetto cremonese* attesta che il termine è da attribuire alle uova sbattute con zucchero. Per gli ospiti del Re-

parto Carelli del «Germani», *la rüsümàada* consiste invece in «verdure ripiene (con l'avanzo delle verdure dell'orto: zucchine, melanzane, pomodoro) di pane ammollato con il latte, uovo, prezzemolo, aglio, sale e pepe». Succede che gli stessi nomi scivolino spesso via, nei dialetti così come in lingua, su riferimenti diversi.

Siamo venuti a sapere che lo *sfracandòt*, piatto di risulta in quel di Cingia de' Botti, era un *fricandòt* a cui veniva aggiunta carne d'avanzo. Per la sua spiegazione bisogna allora partire dall'impasto base, *el fricandòt* come lo chiama Antonio Mori o *el fricandò*, che il *Dizionario del dialetto cremonese* attribuisce a due impasti: al ragù e alle uova strapazzate con pomodori e altro. In questo 'altro' si può ipotizzare l'aggiunta di carne d'avanzo, quella medesima carne che mi ha attestato lo stesso Mori.

Ciò però viene escluso da quanto scrive Diva Negroni Gozzetti, la quale, attraverso la consulenza di mamma "Dede", dice: «Il *fricandò* si preparava con cipolla leggermente soffritta, poi pomodori e sale. Dopo la cottura con la cipolla metti le uova, che rompi nel tegame. Attenzione alla cottura, il *fricandò* deve essere morbido». Che dire? Tutto questo, insieme alla carne avanzata, rientra nel ricordo dello *sfracandòt*, piatto avito, e fatto in fretta, di Cingia de' Botti.

La maestra Elide Polenghi Paternieri, di San Daniele Po, dice che attraverso gli avanzi della minestra o della polenta si creava un impasto 'duretto' con un po' di farina, alto un dito, atto a preparare *al fritu-frùtu*, il fritto-frutto. «Poi lo si passava nella padella di ferro e lo si faceva friggere con un poco di strutto. Si creava la crosticina, lo si girava e si passava dall'altra. Una volta cotto lo si metteva nella carta per togliere l'unto. Poi lo si zuccherava un po'. Era una vera goduria».

Ezio Tira annota fra i cibi d'avanzo la ghiottoneria *de' tusèl e le cröste rustiide*. El *tusèl* era il nome dato alle strisce di formaggio ancora tenero che venivano arrostate, una volta essere state *rifilàade*, rifilate, ossia tolte dagli stampi dai quali fuoriuscivano. Mentre *le cröste rustiide*, le croste arrostate, erano «le croste di formaggio grana sottratte ai denti della grattugia, arrostate sulla griglia preventivamente messa sulle braci del camino e mangiate ancora bollenti».

Da parte sua, Antonio Mori ha ricordato li *ufèli de crüusti de furmàc*, focacce di croste di formaggio. Mentre Giampietro Tenca ci ha spiegato la preparazione *de li grósti rustidi*, le croste di formaggio abbrustolite: «Venivano prima accuratamente grattate con un coltello e poi messe ad abbrustolire sulla piastra della stufa. Quando si erano sufficientemente ammorbidite venivano tolte con una forchetta per non scottarsi e poi, prima che si raffreddassero, golosamente mangiate dai "grandi". In alternativa, anche oggi, le croste del formaggio, possono essere un gradito ingrediente nei minestrone di verdura».

La poetessa Franca Piazzzi Zelioli mi ha scritto che «in tempo di guerra la mamma metteva nel minestrone di verdura anche le bucce dei fagioli e i baccelli dei piselli: ben tritati con le forbici e ben lavati (non c'erano allora i frullatori) e con le foglie dei rapanelli faceva il risotto, in sostituzione degli spinaci».

Su *Folklore Cremasco*, il libro di monsignor Piantelli, considerato in gergo, e con giusta ragione, "la Bibbia" da quanti si avvicinano agli studi di antropologia, folklore e dialetto nella terra dell'antica *Insula Fulcheria*, abbiamo letto altri due

piatti rientranti nell'oggetto della nostra ricerca: le *ciácere*, le bucce di rape fritte; così come abbiamo letto delle *friade dal Papa*, ossia di un piatto preparato con la pelle di pollo lessato.

Una sorta di cibo d'avanzo – come mi dice Roberto Bedani –, era la messa insieme di ritagli e tritume di carni e salumi, la cosiddetta *ratatùja*, acquistabile dal macellaio e dal droghiere, la quale, con l'accompagnamento di verdure, costituiva un buon piatto di supplemento. Un altro avanzo di cibo, per altro conservato con cura, era costituito dal *pès in ajdon*, come *l'ambulina*, ovvero l'arborella, che una volta frita e non consumata veniva messa appunto in *ajdon*, ovvero conservata in agliata, in salsa a base di aglio pesto, aceto e prezzemolo. Enrico Vidali ha definito *l'ambulina* «piatto nazionale di Pizzighettone, città celtica dell'Adda».

Walter Venchiarutti mi dice da Crema: «Con gli avanzi di carne (che era poca) si facevano polpette. Le polpette però erano soprattutto di patate e verze. Erano soprattutto gli avanzi di polenta ad essere utilizzati. Al mattino per colazione: latte e polenta fredda in sostituzione del pane (*pulènta e làc*), per cena *pulènta brüstulida*, polenta abbrustolita. Quando finiva il ripieno dei tortelli dolci, con la pasta fatta in casa che avanzava, si facevano *i teedèi*, con pasta e fagioli, e le *uregìne* (farfalle) che venivano accompagnate con gli amaretti».

Gentilia Ardigò mi ha sottolineato che dopo *la schisa* dell'uva, uva pigiata con i piedi, si rimettevano *li gràti*, i graspi, le bucce, nel tino e insieme a qualche secchio d'acqua sulle vinacce si ricavava *el vinèl*, “il vinello”.

Ringraziamenti

Ringrazio ancora per la collaborazione mia moglie Rosella, Pierpaolo Vigolini, la struttura operativa e gli ospiti della Fondazione «Germani» di Cingia de'Botti, e gli amici Ennia Ceriali Spotti, Giampietro Tenca, Gentilia Ardigò, Francesco Ariberti, Alfredo Azzini, Renato Bandera, Attilio Baratti, Lilluccio Bartoli, Roberto Bedani, Libero Biacca, Graziano Bertoldi, Milena Fantini, Dante Fazzi, Giuseppe Ghizzoni, Diva Negroni Gozzetti, Anselmo Gusperti, Alfredo Labadini, Maristella Lazzari, Antonio Mori, Agnese Puerari Negroni (“Dede”), Bruno e Grazia Paloschi, Vincenzo Rini, Giulia Scarinzi, Arnaldo Scazzoli, Giovanni Scotti, Ezio Tira, Walter Venchiarutti, Enrico Vidali, Franca Piazza Zelioli.

Un grazie di cuore anche a tutti gli Autori consultati, nel ricordo indimenticabile del prof. Taglietti mio maestro nello studio del dialetto, e della “Dede” che ha dettato alla figlia Diva la sua testimonianza sul cibo riusato il giorno prima di morire.

3. *Testimonianze e alcune ricette*

Il pucino della caserma

A pranzo si mangiavano molte minestre con verdura. Tutte le minestre erano sempre preparate con la *pistàada* e bollite minimo tre ore... I secondi erano costituiti da cibi occasionali; ricordo con precisione l'intingolo con la carne a lesso avanzata e unita alle patate, che chiamavamo il *pucino della caserma*... Quando si cucinava il cotechino e avanzava la polenta della sera prima, si preparavano delle frittelle, impastando la polenta con l'unto del cotechino, un po' di farina bianca, zucchero e scorza di limone. Più che frittelle erano delle grosse polpette che venivano infarinate e fritte: erano buonissime... Quando si pulivano gli spinaci si conservavano le radici con un pezzetto di gambo, si pulivano bene, si lessavano leggermente, si infarinavano e si friggevano.

Maria Teresa
Rebecchi Abitanti

Il pesce in ajòn

Un primo piatto che si faceva spesso a casa mia e di cui io ero molto ghiotto era la *panàada*, una sorta di minestra fatta con pane vecchio, brodo, un uovo, burro, olio, una manciata di grana grattugiato... Il venerdì era rigorosamente di magro e si ricorreva, allora, alle frittate con le verdure, al pesce di Po, allora molto buono: pesce gatto, anguille o pesciolino... Il pesce non pregiato, se non lo si mangiava subito, si faceva friggere e si conservava sotto aceto, in *ajòn*. La domenica era il giorno della carne: se ne restava si facevano le polpette. Una torta povera che si faceva con gli avanzi si chiamava *cifut*.

Luigi

Il sugo di ringhiera

La mamma, Maria Pia Albertini, ha sempre cucinato bene: cose semplici, genuine, roba nostrana, unendo la tradizione cremonese a quella mantovana. Ricordo le buone pastasciutte, le farfalline fatte con gli avanzi della *fujàada*... a lei non piaceva il *sugo di ringhiera*, quando la Gina, che l'aiutava in casa, aggiungeva al soffritto le cipolle; era roba da popolino, diceva lei...

Vittorio Frosi

Carne al verde

Mi tornano in mente i pranzi della domenica, quando veniva portato in tavola il lesso e come primo la minestra di riso nel brodo di carne. Il lesso della domenica era poi rivisitato durante la settimana e ripresentato sotto forma di *carne al verde* (affettato sottilmente e ricoperto con salsa al prezzemolo calda e contorno di patate lesse), o di polpette. Terminato il lesso riciclato era la volta di scaloppine... ma anche interiora quali fegato o reni in intingolo o le cotolettine di cervello.

Maria Grazia
Bellotti Guarneri

Per S. Stefano c'era un mare di avanzi, ma la mamma preparava sempre la cosiddetta bomba di riso, uno sformato con un abbondante ripieno di ragù, ricco di carne e di fegatini di pollo, che per me era il piatto migliore di tutto il Natale. Ricordo anche la *pasta imbrogliata* dove al posto del ragù di carne si mettevano fagiolini dell'occhio e funghi secchi.

Consumo immediato

A casa mia la sera si mangiava quasi sempre quanto avanzato a mezzogiorno, infatti non vi erano frigoriferi ed era buona cosa consumare al più presto quanto era rimasto, prima che deperisse. La vigilia si mangiavano gnocchi, tagliatelle asciutte o tortelli; tornati dalla messa il giorno di Natale si riscaldava in padella ciò che era avanzato e lo si mangiava di gusto. **Fulvio**

Tagliatelle riscaldate

La sera della vigilia di Natale si dava ai bergamini, oltre al latte, anche il burro e ricordo che mangiavamo tagliatelle asciutte con tanto di quel burro che non finiva più e la mattina di Natale, al ritorno dalla messa, si mangiavano quelle tagliatelle riscaldate che erano una bontà. **Emilia**

La finta trippa

Per il lesso della domenica veniva acquistata la carne, che, a sua volta, era riciclata in saporite polpette o affettata sottilmente e lasciata marinare in olio, limone, aglio e prezzemolo, oppure cucinata in umido con patate, piselli o funghi secondo la stagione. Quando il latte avanzato inacidiva, facendolo bollire, si otteneva una buona ricotta. Qualche volta la mamma preparava la *finta trippa* che consisteva in sottilissime listarelle di frittata cucinate con abbondanti verdure, un piatto che ricordo particolarmente perché era molto gustoso ed aveva sempre successo. **Giancarla Santini**

Dolci rustici e gustosi con gli avanzi

A Torre dè Picenardi ho avuto l'opportunità di raccogliere due ricette degli anni difficili del primo Novecento, quando le bocche da sfamar erano tante, i soldi pochi e c'era il desiderio di accontentare i bambini con qualche dolce che non costasse troppo. La *tùurta dei regàs de scòola*, che è più nota come *cifut*, era fatta dalla signora Marta (classe 1882) per i quattro figli e ne conserva gelosamente la ricetta la figlia Ester Bodini Guarneri. Del *pipa sèner* mi ha parlato invece un contadino, che ricorda anche che, per la sua originalità, questo dolce ha vinto il secondo premio in un concorso indetto dal Comune di Torre dè Picenardi negli anni passati. I due dolci sono simili negli ingredienti, solo che il primo ha come base la minestra rimasta, mentre la base del secondo è la polenta avanzata. Ecco come prepararli: **Mila Lanfranchi**

Cifut. Impastare la minestra avanzata (riso o tagliatelle) unendovi un po' di farina bianca e gialla, una manciata di zucchero, mezza polvere rosa, una grat-

tatina di buccia di limone, un uovo intero. La ciambella va poi cotta sotto le braci, tra la cenere calda, per almeno due ore.

Pipa sèner. Impastare tre etti di farina gialla con due etti di farina bianca e un etto e mezzo di zucchero. Unirvi poi mezza polvere rosa, buccia di limone grattugiata, un uovo e due o tre fette di polenta ben schiacciata. Mettere la ciambella a cuocere lentamente sotto le braci (ed è da questo tipo di cottura che sottrae lentamente il calore della cenere, che deriva il nome del dolce), dopo averla coperta con la carta azzurra dello zucchero per non sporcarla di cenere e carboncini. Una volta cotta, va cosparsa di zucchero a velo.

Con la polenta fredda, uova, farina bianca, strutto e zucchero ben impastati e messi in una teglia chiusa dal coperchio si faceva la *bertolina*. La si metteva nelle ceneri delle piccole fornaci accese per scaldare l'acqua per i grandi bucati primaverili e la si lasciava crogiolare nel tepore fino alla formazione di una crosticina dorata. Era una merenda gustosa per le donne del vicinato venute a dare una mano e ad alleviare la fatica.

Pierina Beltrami

Con la minestra avanzata si faceva, per i bambini, una torta detta *pagnòch* o *pitucutu*. Veniva riscaldata, si univano burro o strutto, un po' di zucchero, menta tritata, farina bianca e gialla, un uovo. Si cuoceva nel camino, dentro una teglia, col coperchio coperto di cenere calda per qualche ora. Inevitabilmente cadeva un po' di cenere dentro e così la spazzolavamo via, poi la mangiavano tagliata a fette.

Luigi Zagni

Il *fiapòn* è un dolce che si prepara con gli avanzi della polenta, si mangia caldo ed è buono accompagnato da latte freddo.

Lilluccio Bartoli

Si sbriciolano con le mani gli avanzi della polenta, si uniscono un cucchiaino di farina bianca, un di miele, un po' di buccia di limone e (o) di arancia e si dà al composto la forma di una frittata bassa. Si frigge con burro o con strutto fino a che fa la crosticina e si mangia cosparsa di miele.

Avanzi

In casa mia si è sempre fatta la *panaàda* con le briciole del panbiscotto, col pane secco: lo si metteva nell'acqua per ammorbidirlo, lo si condiva con un po' di olio o di burro, adesso anche con il dado, ma allora non c'era e così si salava un po' di più. Me la preparo anche oggi e la insaporisco col formaggio. La polenta che restava si mangiava la sera, tagliata a fette e messa sul treppiede e per pietanza la si accompagnava con le verdure dell'orto, pomodori, peperoni, sedano, quel che c'era.

Emilia
Chiappani Donelli

Se avanzava minestra al mezzogiorno la si riscaldava la sera: non c'erano frigoriferi e freezer, bisognava mangiare tutto subito e non facevamo fatica perché il cibo era sempre poco. Avevo dei vicini che con la minestra avanzata, un pugno di farina bianca, un po' di zucchero e un filo d'olio facevano il *pagnòch*: impastavano tutto, lo mettevano sul fuoco in una padella e quello era il dolce della casa.

Da noi il latte non restava mai, mio papà Rinaldo era bergamino e aveva diritto, da contratto, a un litro di latte al giorno: eravamo cinque in famiglia e così si allungava il latte con l'acqua per farlo bastare a tutti. Si univa poi il caffè del pentolino (era acqua calda, sporca di caffè Olandese e Miscela Leone), pan biscotto per fare la zuppa e questa era la colazione. Sempre da contratto aveva diritto a una certa quantità di grano: la portava al mulino di San Savino, poi con il sacco della farina andava dal fornaio di Malagnino e veniva a casa con il pan biscotto. La carne si mangiava a Pasqua e a Natale, il papà andava dal macellaio di Sospiro e tornava a casa con dei bei cartocci di ossa con un po' di carnina attaccata. La mamma Regina li faceva cuocere, il brodo serviva per le tagliatelle. Lei era bravissima a fare la sfoglia, sottile, elastica e diceva a me e a mia sorella Elsa: quando sarete capaci di fare una sfoglia così allora potrete dire una parola in piazza. Me lo ricordo ancora.

Con quei pezzettini di carne lessata faceva dei gran *puccini* con le patate, tanta verdura e pochissima carne. Adesso siamo nel burro, ma siamo vecchi, allora eravamo giovani, ma si mangiava poco e solo quel che c'era. Non c'erano trattorie o ristoranti per noi, c'erano appena per i padroni. Con i *pendisi* (le frattaglie) dei polli (budelline, magoncini, zampe, collo, fegatini) la mamma preparava il *puccino* con le verze, che era buonissimo con la polenta.

Ma io ricordo che con la polenta era buono tutto. A me e al papà Rinaldo piaceva tanto mangiare polenta e uva. Raccoglievamo le *latre*, i radicchi selvatici, dicevano che erano come spinaci, ma più amari. Si lavavano, non si buttava via niente, si lessavano e si mangiavano con un po' di formaggio se c'era, o con un filo di olio nella padella. Si utilizzava proprio tutto e non si buttava via niente.

Stràciamuus: la pasta e fagioli cremonese

Quando in famiglia si metteva mano ai marubini (la pasta ripiena dei cremonesi per i giorni di festa) utilizzando lo stampo circolare e stellato restavano molti avanzi di pasta fresca che si recuperavano in vario modo. Il più caratteristico è, ancora oggi, mettere questi irregolari ritagli di pasta, i cosiddetti maltagliati, a cuocere nel brodo con i fagioli.

Mauro

Il singolare nome dialettale significa *spruzzi in faccia*. Succedeva e succede che la pasta dei marubini piuttosto spessa e quindi pesante, risultando tagliata in modo irregolare, cadeva e cade dal cucchiaino nel brodo mentre la si portava e la si porta alla bocca provocando spruzzi in faccia.

È bene ricordare questo nome e chiamare così la pasta e fagioli cremonese, nome evocativo dell'allegria che animava le numerose tavolate di un tempo.

La mamma, un'artista del riciclaggio

Nei miei ricordi più lontani, ero allora una bambina, c'è la *panata*.

Anna Fasani

Il pane avanzato, non veniva mai buttato, ma fatto biscottare nel forno e quando ce n'era una certa quantità il fornaio sotto casa gentilmente lo macinava e poi la mamma lo conservava in un grosso vaso di vetro col tappo a vite. Sarebbe servito per molte preparazioni: cotolette, crocchette, verdure gratinate ecc.

Per la *panata* invece si utilizzava il pane raffermo del giorno prima. Capitava spesso che rimanesse del brodo, il lessò in casa mia era parecchio frequentato. E così la sera la mamma ci faceva la *panata*.

Metteva il pane tagliato a pezzetti nel brodo, insaporiva con della noce moscata, grattugiata al momento, e cuoceva mescolando fino a quando diventava cremoso e denso. Una volta scodellata la *panata*, chi voleva ci metteva il formaggio. Io preferivo un goccio d'olio, il sapore dell'olio crudo mi piaceva tanto.

L'olio ce lo portava a casa un omino rubicondo, dai baffi bianchi. Arrivava in bicicletta, penso da lontano, con la damigiana dell'olio sistemata in un carrettino trascinato dietro. Aveva le mollette da bucato che stringevano l'orlo dei pantaloni. Col suo *luret* (imbuto) riempiva la bottiglia di vetro scuro che la mamma riservava per quell'uso. Io ne ero affascinata.

Torniamo al lessò. Avanzi anche di quello. E allora... polpette. Io, oltre la carne macinata ci metto anche la patata lessa e alla fine le passo nel pan grattato. Gli ingredienti della mamma invece erano: avanzi di carne e una fetta di salame macinati insieme, uovo intero, un po' di pan grattato per "legare", parmigiano, noce moscata grattugiata, prezzemolo. Impastava, formava le polpette e le friggeva nell'olio.

Se per il lessò era stato utilizzata una parte magra, quello avanzato, diventava una sorta di *stufato*. Riduceva gli avanzi a listarelle e li metteva padella con olio, salvia e rosmarino cipolla tritata e faceva soffriggere il tutto. Sfumava con del vino rosso, proprio come si fa con lo *stufato* e poi univa della passata di pomodoro e un pò di acqua. Una volta addensato il sugo, il piatto era pronto.

Mi fermo qui con le ricette, ma di sicuro difficilmente veniva buttato del cibo avanzato, la mamma si inventava qualche piatto di riciclaggio, che rischiava a volte un funesto insuccesso, decretato da noi bambini poco inclini alle novità.

Un piatto da non dimenticare

Besumèra voce dialettale della bassa cremonese, più correttamente si scrive *besumèra*, non correttamente *besumera*. Piatto recuperato dagli scarti della macellazione, più propriamente dalle pelli scuoiate. Si raschiava quel poco che il *bechèer* (macellaio) lasciava attaccato e con molte erbe si cuoceva lungamente in pignatta con burro (ab antiquo strutto) tutti gli odori dell'orto e generose spruzzate di vino per ore ed ore, fino ad offuscarne gli afori per non cogliere le nuances della concimaia ad essa più adatte che non al desco. È probabile che il nome derivi dal rafforzativo di *unt* (unto) che diventa *bèsunt* (bisunto) dato che di vera carne nello scuoiare la bestia non ne rimaneva molta a favore del grasso. Veniva servita nel *turgòol*, piatto o pignatta di cui si è persa traccia, ma che nel nome ha molte affinità con truogolo, la mangiatoia del maiale, cosa che sottolineerebbe la natura poverissima di questo piatto dimenticato e sopravvissuto a Vescovato, paese di grandi singolarità culinarie e storiche.

Vescovato (Cr) è paese di *giradiùur* (ambulanti) che mercanteggiavano pelame per le concerie tanto da essere soprannominati come *vescuàdin màjacarugni*: vescovatini mangiacarogne. La cosa è dovuta al fatto che raccogliendo pelli di animali appena scuoiati (come potrebbero altrimenti fare la *besumèra*?) ven-

Lilluccio Bartoli

gono così canzonati dai paesi vicini che a loro volta vengono contraccambiati con colorati epiteti alcuni dei quali riferibili, altri meno.

Estrinsecando “pelli, ossa e scarti di macelleria” si arriva all’approvvigionamento necessario per la *besumèera*. Un piatto di tale povertà ha non poche affinità con la *cioncia* anch’esso derivato dal quinto quarto, ovvero gli scarti della macellazione e che si preparava a Lucca; altrove – nell’aretino e nel senese – assume il nome di *grifi*. Una trattoria, il nome è un programma «Da Giulio in pelleria» a Lucca, guarda caso in via delle Conce, la serviva fino a qualche anno fa. Piatto di poco conto (*vale una cioncia* è il modo di dire) ma era l’unico che portava in tavola la carne quando questa era altrimenti introvabile dato il divieto di circolazione del benessere imposto solo per i villici.

Potrebbe esservi un nesso, tra Lucca e Vescovato: gli Estensi colà stazionarono e una tale Isabella d’Este maritata Gonzaga (guarda caso la signoria di Vescovato)... magari aveva uno scalco transfuga – sicuramente villico, data la scarsa propensione alla nobiltà del piatto – e portatore sano della ricetta. Chissà se la *besumèera*, con altri nomi come la *cioncia*, è presente su altre tavole o definitivamente tumulata nel monumento eretto al piatto ignoto, luogo ritenuto più consono dei vari templi temporanei del mangiare firmato.

Pietanze con recuperi

Nei secoli scorsi (ma quei tempi pare stiano tornando) era normale dover recuperare anche gli avanzi. Era merito della fantasia e della buona volontà delle *rezdüüre* (le donne che reggevano la casa) se a pranzo e cena c’erano piatti con una certa dignità: la pasta avanzata dalla sera prima ricompariva ben avvolta da un uovo sbattuto e fritta in un filo d’olio, chiamata pomposamente frittata. Con una forchetta si spezzettava la pasta avanzata e la si mescolava ad un uovo sbattuto (due nei migliori dei casi), se c’erano si aggiungevano anche pezzetti di vecchi formaggi tritati ed un pizzico di sale e pepe. In un padellino si metteva un giro d’olio che veniva ben distribuito su tutta la superficie, per usarne di meno, prima di versare il composto. Bisognava sorvegliarlo con attenzione e perché la frittata non bruciasse veniva coperta e girata spesso per ottenere una cottura uniforme.

Il pane di qualche giorno prima ricompariva sulla tavola in fumanti *panàade*, magari arricchite da una cucchiata di brodo ricavato dalla bollitura di frattaglie varie.

Spesso le ricette erano volte al recupero del pane anche perché altri prodotti venivano mangiati per intero senza lasciarne una briciola, e perché il pane, da sempre, ha un significato fortemente religioso quindi non va sprecato neppure per darlo alle galline.

Persino la polenta andava recuperata, e qui si apre un vasto argomento con diverse regole, come quella che dice che la polenta fredda va mangiata nel latte caldo o, al contrario, la polenta calda si gusta nel latte freddo. Con la polenta intiepidita si formavano pallottole in cui inserire tocchetti di formaggio. Si avvolgevano in carta oleata e si lasciavano cuocere nella cenere calda.

Parlando di riuso del cibo ho un ricordo personale: un’anziana zia di Brescia,

Piera
Lanzi Dacquati

anni fa, mi ha chiesto di accompagnarla in un ufficio di Mantova. Io parto da Cremona, vado a Brescia, recupero la zia e la porto a Mantova. Lei va nell'ufficio per una sua pratica mentre io l'aspetto in auto. Per scrupolo, visto che ormai è arrivata l'ora di pranzo, me lo offre in un ristorante del centro. Ed io, a cui piacciono molto gli intingoli, da buona padana ordino dei medaglioni con piselli. Al che la zia, con il sopracciglio alzato in tono di rimprovero: «Stupidina, non sai che quel medaglione è fatto con gli scarti di ieri?». Ho sorriso alla zia, e, pur sapendo, ho mangiato volentieri quella pietanza.

Ho conservato la ricetta di una torta che lei preparava recuperando il pane avanzato... ma gli altri ingredienti non erano per niente economici!! (mele, pere, uvetta, amaretti, burro, zucchero e Rum).

Fino a qualche anno fa, ma anche oggi, quando nella credenza c'erano piccole quantità di vari formati di pasta, l'economia domestica suggerisce di unirli per un piatto unico. Se è pasta di formato piccolo si farà in brodo, se il formato è grosso si fa una pasta asciutta. Era chiamata la *pasta dei frati* perché un tempo, quando frà Circòt usciva per la questua se ne tornava con tanti 'pochini' per cui, per sfamare tutti, il cuoco doveva unire le varie paste che ricevevano.

Ricordo quanto fossero ambite le croste di polenta. Bastava lasciare il paiolo della polenta sul fuoco, dopo averla versata sul tagliere, perché quello straterello di polenta diventasse ben secca. Questo era una golosità che i bambini si litigavano... oggi li troviamo ben confezionati in sacchetti di plastica, ma non hanno fatto nessuna scoperta neppure le ditte che hanno prodotto quei crostini.

Un'altra golosità per i bambini erano i ritagli di sfoglia che le mamme fingevano non servissero per fare altro. Si tratta, appunto, di ritagli di pasta, scottati sulla piastra della stufa che, con il calore, formavano delle bollicine, leggermente bruciate, dal sapore che vagamente ricordava la crosta del pane.

Per recuperare il pane che già aveva qualche giorno, la mia mamma lo poneva nel forno e quando era ben tostato lo grattugiava per riutilizzarlo in vari modi. Uno di questi consisteva nel metterlo nel latte e cioccolato del mattino. Se se ne metteva un po' di più l'impasto diventava bello consistente tanto da permettere al cucchiaino di rimanere in piedi nel bel mezzo della tazza.

Ogni orto aveva il suo vitigno ben sfruttato dai contadini di una volta. Si raccoglievano gli ultimi acini della spremitura e si mettevano in un vaso di vetro, ricoperti con alcool, zucchero, chiodi di garofano e cannella. Dopo un congruo periodo di infusione si otteneva un discreto digestivo. Si dice che questa ricetta sia stata acquisita dagli spagnoli durante il loro dominio.

Grattugiare il pane in compagnia

Non ho ricordi particolari di una cucina del riuso in casa mia. Il pollo avanzato veniva riscaldato in una padella con il burro (alla mamma non piaceva usare l'olio) e per me era disgustoso. Con la panna che si formava sulla zuppiera in cui avevo versato il latte appena munto e comprato nella stalla (che si trovava proprio sotto l'appartamento in cui passavo le estati a Bormio) la mamma faceva del pan di Spagna, che vendeva il bravissimo fornaio della piazza. La far-

Carla Milanese

citura consisteva in due strati: uno bianco e uno nero, con l'aggiunta di cacao amaro. Era un dolce squisito.

In casa mia si utilizzava soprattutto il pane vecchio. Abitavamo nel bel palazzo Anselmi, che ora non c'è più, in corso Vittorio Emanuele al n. 2 e aveva anche un ingresso di servizio in via Ala Ponzone al n. 3. Il nostro appartamento di ben 12 stanze, era a piano terreno e si poteva accedervi da 6 porte d'ingresso. Per questo avevamo sempre tanta gente in casa; le più assidue erano Carmela, la portinaia e la signora Lina (che vive ancora e oggi ha 100 anni) che erano le aiutanti principali nell'operazione di grattugiare il pane. Il risultato serviva principalmente per fare i passatelli (ricetta insegnata alla mamma da Antonietta, l'amica romagnola) e gli gnocchi di spinaci che la mamma chiamava malfatti.

Lo stufato

Ricordo da ragazzo, d'inverno, l'odore del lessò in cucina e mia madre che preparava lo stufato con la carne del lessò avanzato tagliato a pezzi insieme alle patate che, con l'aggiunta del brodo, lentamente si stufavano, sino a diventare una crema che avvolgeva la carne.

Ciro Paone

Tentativi di riciclo

Se c'è una cosa che non riesco proprio a fare è buttare via il cibo avanzato, men che meno il pane. A volte lo grattugio, a volte lo faccio biscottare, ma ogni tanto capita che se ne accumuli un bel po' e allora che fare? È così che sono andata alla ricerca delle ricette per riciclarlo. È stato un insuccesso totale! Colpa della mia imperizia naturalmente, ma la torta di pane che tanti mi hanno decantato aveva quel gustino di pane bagnato, che francamente mi stomacava.

Mariella Morandi

E non è andata meglio con i canederli. A darmi la ricetta e a farmi vedere come si fa è stata la mamma di una mia cara amica di origine trentina. Li avevo mangiati durante una vacanza in montagna a casa sua ed erano buonissimi. Detto fatto, appena torno mi metto in cucina e annuncio trionfante: «Oggi vi faccio i canederli della signora Vanna!». Stessi ingredienti, stesso procedimento. Il risultato? Bleah! Lo stesso disgustoso saporino di pane bagnato. Ci ho rinunciato. Dopo di allora il mio pane avanzato finisce tutto in grattugia o nel forno. Leggerò, quindi, con grande interesse le ricette contenute in questo libro, sperando di trovare il segreto per cucinare qualcosa di buono (di davvero buono) col pane avanzato.

Gesù e le briciole

Durante la guerra, la Seconda Mondiale, a pasto finito, non avanzava niente e, se mai, mancava l'ingrediente di accompagnamento adatto. Le tessere anonarie misuravano la distribuzione di pane e companatico, i prezzi del mercato nero erano proibitivi per le risorse finanziarie di casa mia, quindi nella credenza si trovavano raramente gli avanzati: d'estate mai, perché era difficile proteggerli dalla calura se non si acquistava una stecca di ghiaccio che un garzone vendeva

Gentilina Cella

per le vie del rione di S. Imerio dove abitavo, con un ben scandito richiamo del suo passaggio per le massaie; d'inverno invece, protetto dal gelo invernale sul parapetto della finestra della cucina, l'avanzo del lessò domenicale con le verdure (carote, sedano, cipolla) che ne avevano ben assorbito il sapore, poteva diventare un impasto per polpette o in sugo di pomodoro con tocchetti di patate "in umido" specie se accompagnato dalla polenta che contribuiva a mantenere ben caldo il piatto fino all'ultimo boccone. Comunque, per rientrare nel tema, elementi base per ogni riuso restano l'uovo, che sa legare avanzi di carne, pesce, pasta, riso, verdure cotte e il latte che sa ammorbidire polenta, gnocchi alla romana (di semolino), castagnaccio, frittate e anche ringiovanire il cavolfiore lesato, in frigo da qualche giorno unito a resti disordinati di prosciutto o mortadella, a scaglie di grana (quello per cucinare), perché il latte venga assorbito fino all'ultima goccia senza bruciature.

Ma trovano impiego in cucina anche avanzi di pane che, inumidito da miele o marmellata, è eccellente per caffelatte e tè della prima colazione specie se il pane raffermo è di diverse qualità di farina (bianca, integrale) o semplicemente, se ridotto in polvere da un veloce tritatutto e conservato in un vasetto di vetro, sempre essere a portata d'uso della cuoca di casa, diventa il classico pantrito.

Bene quindi ogni riuso quando il risultato è dignitoso. Bene evitare ogni spreco lavorando un po' di fantasia, perché anche una briciola può servire se Gesù scese da cavallo per raccogliarla. Così nonno Annibale raccontava alla sua nipotina.

Il cibo non va buttato

Nei miei ricordi non ho molti esempi di riciclo, prima c'era la guerra e poi in famiglia eravamo in cinque fratelli e non si avevano avanzi. Adesso con i mezzi che abbiamo a disposizione e l'abbondanza di cibi e la mia tradizione che il cibo non si deve buttare, cerco di utilizzare vari metodi di riciclo. Il pane avanza spesso e allora o lo grattugio per le impanature, o faccio canederli, o la pappa al pomodoro (pomodori, abbondante basilico, pane secco più brodo e lenta cottura). Il freezer mi aiuta a conservare tutti gli avanzi di carne con cui faccio spero ottime polpette. Poi essendo rimasti solo in due in famiglia, quando riesco a riunire figli o amici per una conviviale, dopo io e mio marito viviamo per una settimana a far fuori gli avanzi (non ricordo il detto cremonese).

Donatella C.

Riciclo contadino

Le famiglie dei miei nonni, pur non essendo numerosissime, avevano comunque alquante bocche da sfamare perciò del cibo allestito non rimanevano quasi mai avanzi e se ne restavano venivano comunque mangiati entro il giorno dopo. Le cose potevano andare diversamente nelle famiglie agiate ma i piatti del riciclo che vi si allestivano, le paste ripiene, i ragout, i timballi, per non parlare delle frittate, erano ormai diventati per così dire piatti autonomi, si può dire storici e si facevano apposta. Ma a volte le massaie, con fantasia ed esperienza insuperabili riuscivano a creare piatti succulenti con alimenti che da soli

Grazia Antonia Rossi

valevano poco, alimenti non pregiati e che in famiglie benestanti venivano scartati; (ma le vere *residure* se ne guardavano bene dal farlo). Io ricordo ad esempio due buonissime, e buonissime è dir poco, minestre: la minestra di budelline e la minestra d'ossa di volatili. Per la prima si usavano gli intestini delle galline o dei polli che dopo essere stati **accuratamente** puliti e lavati (come si faceva per i budelli di maiale), tagliati a piccoli pezzi venivano cotti assieme alle solite verdure: cipolle, sedano, carote... da ultimo si aggiungevano quadrucci di pasta e buon appetito. L'altra minestra era chiamata *d'oss*. Se erano stati cucinati volatili arrosto, piccioni, anatre o semplicemente polli, rimanevano le carcasse di difficile presentazione ma con ancora attaccata della buona ciccia. Ebbene le carcasse, pestate, venivano bollite a lungo e quando si erano ben spolpate venivano levate per tenere il solo brodo; con l'aggiunta di due patate e due manciate di pasta *straciamus* il giuoco era fatto. Ecco ammannita una squisita e nutriente cena. Un ultimo ricordo di riciclo sono le *baline de pan*. I rimasugli delle panature, farina bianca e pangrattato pieni di grumi venivano riversate nella fondina dei rimasugli dell'uovo sbattuto; si aggiungevano ancora una spolverata di grana grattugiato, due cucchiaini di latte e si creavano delle piccole polpette di circa due centimetri di diametro dall'impasto piuttosto duro che ne risultava, friggendole poi nell'olio. Si servivano quindi col resto degli impanati. Mia nonna a volte le faceva apposta perché erano molto gradite ai bambini ma anche agli adulti.

Riciclo del ricordo: la sbrisulosa di sant'Antonio abate

Nelle nostre campagne essere economi era una caratteristica peculiare. Ed ecco che le massaie cremonesi si sono inventate un dolce per utilizzare alimenti poveri ma disponibili quali i "residui di madia". In ogni casa c'era la madia, un cassone diviso in scomparti dove si mettevano: la farina bianca, quella gialla e il pan biscotto; quando la massaia setacciava la quantità di farina occorrente alla bisogna del momento quello che restava nel setaccio finiva in fondo al cassone. Questo avanzo veniva intelligentemente usato per creare un dolce: la torta *sbrisolosa*. In tempo di carnevale, essa veniva allestita per la prima volta il giorno di Sant'Antonio Abate protettore degli animali detto "Sant'Antonio del porcello", per il maialino che nella iconografia ricorrente compare sempre ai suoi piedi.

Nelle nostre cascine il 17 di Gennaio giorno dedicato al Santo, si festeggiava; già nei giorni precedenti le donne avevano rinfrescato la statua del Santo posta in una nicchia della stalla e intrecciato le nuove ghirlande di fiori di carta incerata che l'adornavano; pulite le stalle, gli animali venivano benedetti; in casa si mangiavano gli gnocchi e la sbrisolosa preparata la sera precedente. Ecco la ricetta: un terzo di *redundel*, rimasuglio dello stacciamento della farina bianca che conteneva un po' di crusca, un terzo di *volatia* (ora si chiama fumetto) impalpabile polvere di farina gialla e un terzo di farina gialla bramata. Fatta fontana con le farine si univa un po' di zucchero, un pizzico di sale, una grattatina di buccia di limone e nel buco centrale strutto "fino" e un bicchierino colmo di grappa, magari di *pignole*. Queste pignole, dolcissime, sono i frutti bianchi del

Grazia Antonia
Rossi

gelso, che in barba alla legge, alcuni contadini distillavano in segreto; ne derivava una grappa profumatissima. Si impastava rapidamente il tutto e dopo il necessario riposo, in una teglia con coperchio, unta e spolverizzata di farina bianca si creava uno strato uniforme di pasta dell'altezza di due o tre centimetri. Un'ultima spolverata di zucchero e la teglia incoperchiata veniva messa nelle braci del camino e ricoperta completamente di braci e cenere e lì rimaneva a "covare" fino al giorno seguente. Bisognava poi romperla con la forza tanto era dura e naturalmente la torta si sbriciolava. Di qui il nome.

La cucina del recupero

Nelle famiglie benestanti, il modo migliore per utilizzare gli avanzi era di darli alla servitù, che li consumava come proprio vitto, sul posto, o li portava a casa, a beneficio anche della propria famiglia. **Andrea**

Una traccia di questa pratica l'abbiamo anche in due opere liriche, dove si parla, appunto, di avanzi goduti da persone di rango inferiore. Nella *Generentola* di Rossini, ad esempio, il servo Dandini (che aveva finto di essere il principe), svelandosi per quello che è veramente, dice a una delle due sorellastre: «Io non uso far de' pranzi, mangio sempre degli avanzi» (Atto II, scena Terza) e nell'*Elisir d'amore* di Donizetti, quando Nemorino va alla ricerca di Dulcamara e lo trova tra i resti del banchetto di fidanzamento, il finto dottore gli dice: «M'han voluto a pranzo questi amabili sposi e mi diverto con questi avanzi» (Atto II, scena Seconda).

L'idea di fondo era che gli avanzi non si dovessero sprecare, tanto che sia nelle famiglie più abbienti come in quelle più modeste, quando gli avanzi non erano più commestibili e quindi utilizzabili per gli uomini, andavano bene comunque per l'alimentazione degli animali, come cani (pane vecchio), galline (avanzi di minestra e di verdura) e, soprattutto, il maiale (a cui si poteva dare tutto). Il fatto che gli avanzi non si dovessero sprecare sembra quasi avere un fondamento addirittura nella Bibbia; nei Vangeli, infatti, quando si racconta il miracolo compiuto da Gesù della moltiplicazione dei pani e dei pesci, si dice che, alla fine, egli ordina sempre che vengano raccolti tutti gli avanzi, come in Giovanni, dove si legge: «E quando furono saziati, disse ai discepoli: "Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto"» (Gv 6,12; si veda anche Mt 14,20; Mt 15,37; Mc 6,43; Mc 8,8; Lc 9,17). E del resto, nelle buone famiglie cristiane, fino a non molti anni fa si insegnava ai bambini a non avanzare nulla, dicendo loro, ad esempio, che «Gesù era sceso da cavallo anche per una sola briciola di pane».

Nelle famiglie medie, dove non c'era la servitù che poteva godere gli avanzi, questi potevano, a volte, essere riscaldati e mangiati in un altro pasto, ma, più spesso e più volentieri venivano reimpiagati per confezionare altri cibi, più gustosi e, soprattutto, diversi e quindi più gradevoli. E così, il riutilizzo degli avanzi ha dato vita ad una vera e propria "cucina del recupero", con alcuni cibi che sono diventati dei veri e propri classici (basti citare le famose polpette o piatti diffusi ovunque, in molte diverse versioni, come la *ribollita* toscana o il *pancotto* lombardo).

Ma anche nei laboratori artigiani si è diffusa una vera e propria cultura degli avanzi; nelle pasticcerie, ad esempio, soprattutto dopo che, con il benessere diffuso, è scomparsa l'antica pratica della vendita delle "rotture", si sono elaborate ricette per dolci fatti appunto con le rotture o con gli avanzi di alcune lavorazioni, come, ad esempio, il pan di spagna, avanzato dopo che si sono stampati i fondi per alcuni tipi di pasticcini, che viene polverizzato e impastato con cacao e rum per fare il ripieno delle "fiamme".

In casa mia, quando ero bambino, gli avanzi erano ovviamente conservati e riutilizzati nel modo più ampio possibile; abitando in città e non avendo animali, venivano reimpiegati secondo le modalità consuete. Un ricordo in particolare è quello relativo agli avanzi di pasta per brodo (ancora cruda), quando ne restava, nelle rispettive scatole, un po' per tipo, non sufficiente per tutta la famiglia: allora mia madre metteva tutto insieme (quattro, cinque tipi di pasta diversa), in un'unica minestra, e quella si chiamava, in casa mia, la *minestra dei frati*, e per me bambino era sempre una festa, sicuramente un diversivo simpatico alla "solita minestra".

Io, oggi, amando molto i fritti, riutilizzo volentieri gli avanzi di purè, per fare le crocchette di patate, gli avanzi di risotto per le crocchette di riso e gli avanzi di pollo (lesso o allo spiedo) per fare i bocconcini di pollo fritto.

Ai tempi s'usava riusare: considerazioni della mamma

Mia madre è quasi centenaria, ha una predilezione per la cucina elaborando ricette, sia di tradizione per rispetto, sia moderne per contaminazione e spesso si sofferma in riflessioni argute che, solo una lunga esperienza, può spiegare.

«Perché darsi tanto da fare per riciclare carta, plastica e vetro ma anche alimenti e quant'altro: ai miei tempi bastava una buona borsa della spesa, un *patèr* amico che addirittura i tuoi rifiuti te li comprava, bottiglie per il latte, il sugo e il vino che spesso ci si tramandava da padre a figlio ed il problema del riciclo delle confezioni non esisterebbe».

Fantasie culinarie. Per tradizione da giovane, sapevo riutilizzare, complice la mamma, qualsivoglia avanzo di cibo come la polenta per fare gnocchi o semplici polpette ma anche per una improvvisata ricetta del *cifut* o della *bertulina*, ricavare olio per condire lasciando sgocciolare al calor di cucina cotenna grassa, pulire pollame morto forse d'inedia ma sicuramente frollo al punto giusto, broare verdure un po' legnose e *in gallo* per servirle in frittata profumata, cuocer sulla brace del camino una *patiùna* fatta con sola acqua e farina di castagne che ci portavano dalla Vernasca, ricavare un buon caffè da fondi che lo zio Giovanni, offeliere e coreografo al Ponchielli, nel suo caffè in piazza Cavour, ci teneva da parte e che si potevano usare anche come emendanti per completare la ricetta base di una torta quando non era sufficiente la farina bianca. Periodi inconsapevoli di ristrettezze favorivano fantasie culinarie nell'utilizzo ad esempio delle bucce allora sempre e comunque edibili a differenza dei tempi moderni: bucce d'arancio per il liquore, bucce di zucca, o patata o carota da friggere o cuocer al forno per una vera leccornia per chi le sa lavorare, ovvero bucce di melanzana da lasciar seccare al solleone estivo trasformandole in irriconoscibili

**Giorgio Maggi
Chimico**

funghi secchi per il risotto oppure ancora, trasformare in marmellata o semplice composta la parte bianca della buccia dell'anguria o i pomodori verdi fuori stagione. I tanti pomodori maturati in stagione ed in eccedenza invece venivano stracotti per un profumato sugo o tagliati a fettine: erano con cura confezionati in bottiglie che ne mantenevano i sapori dopo opportuna pastorizzazione ovvero cottura in pentoloni ad una temperatura molto vicina ai 100°. Il mio non era gusto estetico per gastronomia, era solo necessità di risolvere il problema della fame in un periodo non facile tra le due guerre. Ora si possono seguire in televisione o sul web programmi di cucina che magari ripropongono le stesse ricette del riutilizzo con la firma di famosi chef... chissà se qualche giovane cultore del paradosso riuscirà a distinguere le fondamentali, profonde differenze tra ricette, perfettamente uguali nella sostanza ma dissimili per circostanza.

Il riuso in pasticceria. Un esempio che non è il solo: tra i pasticcini, le gustosissime fiamme, chiamate nel vecchio cremonese *turaséle*, sono per lo più il risultato di alchimie di riciclo della pasta di torte del giorno prima non più vendibili, arricchita con cacao ed alcolici. La notizia mi parve un imbroglio, una sofisticazione inaccettabile, sino a quando l'amica brianzola ci offrì una fetta di una preziosissima quanto improbabile torta di pane. Una delle sue ricette preferite era anche infornare i cosiddetti "cremonesi" dolci tanto apprezzati lungo la dorsale Brianzola sino a Lecco, mi chiese notizie ed io dovetti confessare che non li conoscevo. La mia meraviglia fu quando l'amica me li mostrò: erano i nostri cari dimenticati *pirléen féen*, pan dolce attorcigliato a forma di nodo che la nonna spesso comperava dal fornaio.

Riciclare dunque non significa solo riusare prodotti della tradizione ma anche riappropriarsi della tradizione perduta, attraverso la memoria.

Risotto alle fragole. La guerra ci aveva affinato il palato, la fame e la paura ci avevano aperto alla cultura del diverso pensare, la dispensa conteneva cibi ottenuti non per scelta ma per pazienza, in coda davanti ad uno spaccio con merce perennemente esaurita. Quel giorno, nel buio antro della cucina leggermente profumato di muffa, rimanevano riso, poche fragole provenienti dall'unico raccolto del minuscolo orto di guerra, margarina tedesca, latte e dadi «Camoscio» svizzeri per brodo. Quel giorno cucinai uno straordinario risotto alle fragole! Purtroppo nessuno apprezzò la mia cucina creativa. Achille, mio prossimo suocero, uomo dell'800, a distanza di anni, mi rinfacciò di aver rovinato colpevolmente quell'introvabile, preziosa manciata di colorati frutti che, secondo lui, mai si sarebbero dovuti amalgamare ad un comune risotto! Qualcosa cambiò negli anni e la ricetta divenne uno dei piatti più richiesti nel periodo in cui la capitale d'Italia era la Milano da bere.

Cioccolatini riciclati. E poi dunque venne l'età del boom economico, tutti facevano regali a tutti nelle più diverse occasioni: io ricevetti per Natale una bellissima confezione di cioccolatini torinesi da un'amica "levatrice". Ringraziai commossa e, alla presenza di tutti, a Natale aprii la grande scatola. Dall'interno sfuggì un piccolo biglietto che, assieme alla firma sconosciuta e ad una data estiva, conteneva i ringraziamenti recitati così: «per aver aiutato a nascere il mio quarto figlio!» Capii e ne fui commossa, addentai l'attempato cremino, biancastro per lo zucchero che, per vie naturali, tentava di affiorare.

4. *Dai ricettari cremonesi e altro*

NOSETTE, OVVERO CAPPONI SENZA COSCIE ALLA CREMONESE

Un piatto di cui si è persa nel tempo la tradizione è il **nosetto**, impasto a base di noci, pane grattato ed altri ingredienti, avvolto in foglie di cavolo. Conosciuto in area lombarda nel XVI secolo e consumato quale piatto di magro in tempo di quaresima, fu attribuito ad una ipotetica cuoca cremonese, Macharia da Cremona, da Ortensio Landi nel suo elenco tra il curioso e il fantastico di inventori di cibi e di bevande. Ora è documentato come piatto tipico cremonese *nosette ovvero capponi senza coscie alla cremonese*, ma anche *capponi d'herba*, *capponi seza coscie nella techia*, *capponi senza cosse*, nella lista dei cibi in uso nei monasteri femminili di città e campagna nel XVI secolo. Insieme al nosetto le monache benedettine di S. Caterina di Soncino mangiavano, in tempo di quaresima, la *panada*: la domenica sera come unico cibo e il venerdì accompagnata *per pitanza dalle noci overo fava rostita*.

La ricetta per cucinare il nosetto *che a Milano chiamano Nosella*, si trova in un testo del Seicento: «**Nosetto**. È un sapore ben antico fatto con noci, mandorle e mollica di pane imbeverata in brodo, con Aglietti, erbe buone, con spetie dolci, e zaffarano, e pesto ogni cosa, e stemperato con brodo, e va bollito in cazzuola quanto pigli alquanto corpo. Il qual sapore non usa più».

A. Frugoli, *Pratica e scalcaria*, Roma 1631

4.1 **Manuale di 150 ricette (Cremona 1916)**

Una curiosa e rara raccolta di ricette, era stata pubblicata a Cremona, nel corso della Prima Guerra Mondiale, per conto del comitato cittadino «Pro mutilati». Il libro era uscito nel 1916 con l'obiettivo di contribuire allo sforzo che il Paese stava sostenendo per una guerra che, pur senza incertezze per il suo esito vittorioso, si prospettava meno rapida ed assai più impegnativa del previsto. L'obiettivo era perseguito non solo destinando il ricavato delle vendite all'assistenza dei mutilati di guerra, ma anche fornendo indicazioni su metodologie di cottura che contenessero i consumi e suggerendo ricette per cibi semplici, di facile disponibilità e di costo modesto, a tutto vantaggio dell'economia nazionale.

*

Nel presentare le ricette si invitavano le donne italiane al dovere del risparmio in un momento di estrema difficoltà per la guerra in corso. Si evidenziava al massimo l'importanza di economizzare il combustibile utilizzando uno speciale apparecchio detto "Cassa-fornello", al quale i giornali attribuiranno appellativi di fantasia (pentola magica, pentola misteriosa, cucina automatica...). Si raccomandava di limitare l'impiego di carni e di uova, indicando che la salute avrebbe tratto giovamento dai legumi, dal riso, dalle farine; fra le carni ci si doveva orientare verso tagli meno costosi o verso quelle di animali di facile e rapido allevamento come i conigli. Nulla doveva essere sprecato, si suggeriva

come riutilizzare gli avanzi (anche le scorze di arance e limoni possono riuscire utili per torte e budini) e come conservare per l'inverno le verdure sovrabbondanti dell'estate.

Nulla infatti va trascurato, quando si pensi che ogni più insignificante economia e previdenza è molecola del grande organismo di resistenza e di forza che deve portarci alla vittoria. Ogni brava italiana dovrebbe imparare ad utilizzare sapientemente tutte le levature ed i resti che, convenientemente allestiti, possono dare delle pietanze gustosissime...

La prima parte, relativa alle minestre, inizia con la ricetta per preparare il **Le minestre** sugo economico.

Sugo economico

Spezzate una certa quantità di ossa e unitevi dei ritagli di carne, nervi od altro che aveste disponibile, mettete tutto in una casseruola nella quale avrete sciolto un po' di lardo e di grasso. Unite una cipolla abbastanza grossa e tagliata a fettine, una carota, un mazzetto di erbe aromatiche, due o tre chiodi di garofano, dieci grammi di pepe, un mestolo d'acqua. Mettete al fuoco e lasciate cuocere rimescolando ogni tanto sino a che l'acqua sia stata ridotta e che il fondo della casseruola cominci a prendere il color bruno chiaro. Allora aggiungete l'acqua necessaria per coprire il tutto: fate bollire, schiumate e continuate la cottura per due o tre ore (cassa-fornello) in modo che tutto sia ben cotto. Sgrassate poi con cura il sugo che si sarà formato e passatelo. Il sugo destinato a servire per le salse o per cucinare la carne non deve essere molto cotto né molto salato. Conservatelo in un barattolo.

«Con il pane del giorno avanti grattato, non pestato», un uovo, un poco di formaggio grattugiato, sale e odore di noce moscata si insegna a cucinare una saporita *panata*; con acetosa, cerfoglio e qualche foglia di lattuga si può preparare un buon brodo e delle buone zuppe si cucinano con il pane raffermo e le verdure di stagione.

Per utilizzare le chiare d'uovo avanzate si suggerisce di batterle a neve, di unire sale e qualche cucchiaino di farina per farne palline, friggerle nello strutto, porle nel piatto e coprirle con brodo bollente. Un'ottima maniera per utilizzare i legumi che servono per profumare il brodo è quella di toglierli dalla pentola del brodo quando sono cotti, tagliarli a pezzetti, prepararli nella zuppiera insieme a fettine di pane tostato al forno e versarvi sopra il brodo ben caldo e sgrassato.

Ma è gustosa anche la zuppa di pane ottenuta tagliando a dadini del pane raffermo, che si lascia ammollare in acqua, su cui poi si versa un brodo Maggi a cui si aggiunge «un uovo intero per tre persone».

Nella seconda parte dedicata ai legumi c'è la ricetta per le *polpettine di cavolo*. **I legumi**

Polpettine di cavolo

- 1 cavolo grosso o due piccoli;
- Strutto: grammi 150;
- Pangrattato: " 120;
- Uova: n. 4, cipolla, farina.

Si cuoce il cavolo, lo si affetta accuratamente e si pone nella cipolla soffritta aggiun-

gendo 3 uova ed il pangrattato. Quando tutto è ben incorporato si toglie dal fuoco e si formano delle polpettine che si passano da prima nella farina, poi nell'uovo e per ultimo nel pangrattato. Si friggono nello strutto.

Volendo si può aggiungere, nel fare il composto per le polpettine, un po' di carne avanzata o prosciutto trituri. Questo piatto si serve con insalata o con contorno di riso.

Nella terza parte, dedicata a «Uova, carne e pesce», varie sono le ricette suggerite per utilizzare gli avanzi, ma la più semplice è quella di preparare con uova una frittata, di arrotolarla dopo avervi versato nel centro dei legumi, oppure della pasta condita o un ripieno fatto di carne avanzata cotta, tritata e insaporita sul fuoco con un po' di cipolla, di farina e di pomodoro in modo da formare un pieno denso e saporito.

Uova, carne e pesce

Pane alla regina (per utilizzare i resti)

Prendete degli avanzi di vitello o di pollo e tagliateli a pezzetti. Aggiungete un bicchiere di buona salsa alla crema o altra salsa un po' densa, salate e mettete un po' di pepe, erbe tritate e due o tre uova intere. Quando tutto sarà ben incorporato, versate in uno stampo unto di burro e cuocete a bagno-maria per 35 o 40 minuti. Volendo servire con una salsa bianca.

Ottimo modo per preparare avanzi di carne e pollo

Incorpora bene aceto, farina, uova e sale, metti in questo composto il pollo e la carne tagliati a pezzetti e lasciaveli un poco. Friggi con strutto ed aggiungi nello stesso strutto foglie di sedano e di salvia.

Nella quarta parte, dedicata a «Dolci e Conserve», a commento di un Dolce molto economico di farina gialla in cui si devono usare anche scorze di arancia candite, si evidenzia questo avvertimento:

Dolci e conserve

Per le scorze di aranci e limoni che si usano in cucina, anziché gettare quelle che tornano dalla tavola, tagliatele a quarti, infilatele in un ferro o forchetta, imbiancatele all'acqua¹ canditele e conservatele. Esse vi saranno molto utili per torte, budini o altro.

1. Imbiancare, termine culinario che significa mettere al fuoco in acqua.

Con le chiare d'uovo avanzate si possono fare dolci semplici ed economici come questa:

Torta di chiare d'uovo

Dimenate in bianco 140 grammi di burro, aggiungete 140 grammi di zucchero e 140 di farina. Battete a neve 4 chiare d'uovo e aggiungetele al composto. Mettete al forno in una pastiera.

Col pane avanzato si suggeriscono altre ricette

Pan perduto

In una tazza di latte mettere una bella cucchiata di zucchero, un pizzico di cannella in polvere e un po' di buccia di limone grattato. Intingervi delle fettine di pane raffermo alte un dito e senza crosta, passarle nell'uovo battuto e pangrattato, friggerle e servirle con zucchero.

Seccherelli all'uso di Toscana

I pezzetti di pane avanzato, divenuti secchi, in Toscana si chiamano "seccherelli"...

Pestati e stacciati servono da pangrattato per fritti o altro e suppliscono molto bene il solito pangrattato per il quale occorre sciupare un grosso pezzo di pane.

Con i residui di verdure una buona Julienne

Julienne

Si può fare una Julienne economica ed ottima, da poter usare in inverno, per minestre, avendo cura di far asciugare al forno, tagliandoli a pezzetti, tutti i residui di verdure e legumi come: carote, cavolfiore, patate, sedano, cavoli, porri, fagiolini, ecc. ecc. Si conserva in vasi smerigliati.

4.2 *Cui pée sòta'l tàaol* (Cremona 1976) a cura di Lydia Visioli Galetti

È una raccolta di ben 271 ricette, attinte da vecchi quaderni di famiglia, dalla testimonianza di donne anziane e di alcuni cuochi di trattorie e ristoranti cittadini, non debbono intendersi di origine strettamente cremonese, ma sono da considerarsi come tradizionali in quanto entrate ormai da tempo nell'uso locale. Nel capitolo dedicato al pane si insegna ad utilizzare il pane vecchio per farne pan trito e *panàada* (pancotto) ideale per persone anziane, per i piccolissimi e per tutti quelli che hanno problemi di masticazione. Ma, in tempi lontani, quando le spose partorivano in casa, per qualche giorno, in campagna, si somministrava loro la *panàada* e non solo di giorno. A mezzanotte arrivava in camera la suocera e presentava alla sposina una scodella colma di fumante *panàada*, che in un lampo veniva vuotata per la soddisfazione della suocera, contenta per aver contribuito a dare forza alla puerpera e al neonato. Oltre alle ricette del pantrito, della frittata di pane si legge la ricetta di un gustoso:

Budino di pane

Ingredienti: 400 g di pane raffermo, 1 litro di latte, 30 g di cacao, 160 g di zucchero, 100 g di uva sultanina, 15 amaretti, 2 uova, 2 bicchieri di rhum.

Si mette a bagno il pane nel latte e quando è ben inzuppato, si batte un po' con la frusta per rendere l'impasto omogeneo, quindi si aggiungono tutti gli altri ingredienti e si mette in una tortiera precedentemente imburata e cosparsa di pane grattugiato. Per la cottura occorrono $\frac{3}{4}$ d'ora circa in forno a 180°.

Le bombe

Procurare del pane raffermo, con la grattugia si toglie la crosta, quindi si taglia a pezzi grossi che si metteranno in bagno con uova e latte.

Si lascia il pane in bagno finchè ha assorbito tutto il liquido.

Ricoprire i pezzi imbevuti con pane grattato e friggere in olio bollente.

Nella seconda parte del ricettario c'è un intero capitolo, dedicato al risparmio in cucina, in cui si insegna ad usare gli avanzi del frigorifero, a preparare piatti semplici e gustosi, ma attenti a non incidere troppo sui costi. In *Velocità e niente sprechi* si consiglia di preparare un «Ripieno economico per i marubini», utilizzando gli avanzi di carne, unendovi pane e formaggio grattugiati, un uovo e un poco di salsiccia per insaporirlo. Quando in casa restano del buon brodo e qualche avanzo di carne si possono preparare le «Maricondole», polpettine grosse come una noce, che in pochi minuti si cuociono nel brodo bollente, e sono una minestra leggera, ma nutriente, ideale per bambini piccoli e persone anziane.

**Il risparmio
in cucina**

La curatrice del ricettario si chiede il perché di questo nome. Il *Grande dizionario della lingua italiana* del Battaglia definisce la *Mariconda* (tipo di pasta a base di formaggio, usata anche come ripieno e presente nei ricettari antichi) una voce di area emiliana. Il *Dizionario del dialetto cremonese* definisce le *maricòndole* palline di carne impastata con formaggio, cotte in brodo e sottolinea che c'è un modo di dire popolare *'sa vòot, le maricòndole?* per significare cose mangerecce prelibate, ma immaginarie.

Polpettone con gli avanzi

Si tritano gli eventuali avanzi: carne, frittata, tonno, verdure ecc., si aggiungono uova, formaggio, noce moscata, spezie e sale. Se occorre anche un po' di pangrattato o di farina bianca.

Si pone in un telo e si lega a salame. Si fa lessare in acqua bollente per 20 minuti circa. Appena cotto si toglie dal recipiente e si lascia raffreddare. Si taglia a fettine e si serve con sopra qualsiasi salsa.

Polpette di verdure

Con le verdure avanzate si possono preparare gustose polpette passandole nel passav verdure, unendo al composto un uovo, formaggio, sale, aromi. Si fa l'impasto, si formano le polpette, si infarinano e si friggono in pochissimo olio.

Pesce marinato

Un tempo il senso del risparmio era forte, specialmente nelle campagne e spesso un piatto appetitoso era ricavato dagli avanzi di un piatto comune e magari poco appariscente. Così deve essere nato il pesce in *ajòon*. Il pesce fritto quando è freddo non è tanto invitante, la sua fine sarebbe la bocca del gatto, ma un semplicissimo procedimento lo rende gustoso ed ha inoltre la bella prerogativa di conservarsi a lungo. Il merluzzo, l'anguilla e il pesce piccolo, quando sono fritti, sono i più adatti per questa marinata che li rende, oltre che gustosi, anche morbidi. Si fanno rosolare degli spicchi d'aglio nell'olio. Quando si ritira l'olio dal fuoco si aggiunge aceto con una parte d'acqua. Le dosi variano a secondo della quantità del pesce di cui si dispone. Si mette il pesce fritto in un recipiente alto e stretto di ceramica o di vetro, meglio ancora di terracotta, si versa sopra il liquido preparato e prima di mangiarlo si lascia in questa infusione almeno un giorno.

4.3 *La cucina scacciacrisi. 150 ricette economiche della tradizione italiana* (Cremona 2006) a cura di Ambrogio Saronni

Quando nel 2006 venne riedito il *Manuale di 150 ricette di cucina di guerra*, pubblicato a Cremona nel 1916, si osservò che quel testo era attuale sul piano dei principi, principi ancora validi specialmente in un momento che vedeva tutti i Paesi impegnati a superare una crisi economica di portata mondiale. Era un libro di cucina per un tempo di crisi, diretto a suggerire il contenimento dei costi, il risparmio energetico e la valorizzazione di alimenti poveri.

Non altrettanto valide erano però le indicazioni pratiche dal momento che le ricette proposte erano abbastanza lontane dal gusto e dallo stile alimentare odierno. Si pensò quindi di accompagnare le ricette d'antan con ricette moderne suggerite da Ambrogio Saronni, anch'esse ispirate alla semplicità, alla economicità ed al risparmio. Il ricettario è diviso in quattro parti che occupano lo spazio di un pranzo completo dedicandole al pane raffermo, alle verdure, e alle uova, alla carne e al dolce.

Il pane assume una posizione di rilievo e di rispetto; secondo quanto raccomandavano i nostri nonni il pane non si butta mai via, si farebbe peccato mortale. Il pane va dunque considerato come una grande risorsa che offre innumerevoli possibilità di utilizzo in cucina.

(Le quantità indicate sono per due persone)

Crostoni di pane in brodo

- 1 0,600 di brodo
- 2 crostoni di pane raffermo alti 2 cm
- g 20 di burro (olio extravergine di oliva)
- grana, gruyère, cacio stagionato o altro a piacere (secondo quantità e usanza).

Passate le fette di pane nel burro a temperatura in un tegame antiaderente, in modo che siano ben dorate e deponetene una in ogni piatto cospargendole di formaggio. Versatevi il brodo ben caldo, curato nel sapore e ben schiumato.

Chicche di pane e di ricotta

- g 150 di pane raffermo
- g 40 di latte
- g 80 di ricotta
- g 50 di prosciutto cotto tritato
- 1 cucchiaino di cipolla tritata
- 1 uovo
- 1 Grana grattugiato q. b., burro, sale e pepe.

Ammorbidite il pane nel latte, strizzatelo, indi in una terrina raccogliete tutti gli ingredienti, escluso il burro, che farete spumeggiare per condire le chicche. Lavorate l'impasto e formate le chicche. Sistematele poi in un cestello per la cottura a vapore. Completate il piatto cospargendolo di grana grattugiato.

Zuppa all'aglio

- 8 fette di pane raffermo
- 8 spicchi d'aglio
- 1 rametto di timo
- 1 rametto di salvia
- 1 chiodo di garofano
- 1 cucchiaino di olio extra vergine
- Formaggio grattugiato, sale e pepe.

Mettete in una pentola, contenente lt. 0,800 di acqua, l'aglio, il timo, la salvia, il chiodo di garofano e condite con sale e pepe. Fate cuocere per 30 minuti. A parte fate dorare le fette di pane unte con olio. Intingete 4 fette di pane nella zuppa e passate tutto al passino. Accomodate le altre nelle ciotole individuali e coprite con il passato. A piacere olio crudo e formaggio. Servite ben caldo.

Le carni

In tempi di *vacche magre* si cucinano carni non costose e, se avanzano, si recuperano; sia quelle acquistate, sia quelle provenienti dal pollaio di famiglia. Non occorre che la carne sia di tagli pregiati. Con parti di secondo taglio e ritagli si possono fare pietanze gustose e signorili. Ne è prova un bollito curato

e fatto con biancostato o tagli del quarto anteriore. Anzi dopo aver pranzato certamente avvanzeranno parti di carne che potremo riutilizzare.

(Le quantità indicate sono per due persone)

Lesso marinato

- g 200 di lesso avanzato
- ½ cipolla
- prezzemolo, aglio, olio, limone, pepe e sale.

Preparate il lesso togliendo tutte le parti grasse, tagliatelo in fette un poco spesse o a dadini. Mettetelo in una terrina e copritelo con la cipolla affettata. Schiacciate l'aglio o tagliatelo a fettine, come preferite. Condite con olio, limone, sale e pepe. Fate riposare per qualche ora prima di servire.

Manzo lessato spruzzato

- Manzo lessato avanzato
- Cipolla, vino bianco, aglio, prezzemolo, sale, pepe brodo.

Tagliate il manzo avanzato. Soffriggete abbondanti fettine di cipolla in una casseruola, aggiungete il lessato, condite con sale e pepe. Spruzzate con un poco di vino bianco e un poco di brodo, restringerete il liquido e prima di servire aggiungete un trito di aglio e prezzemolo. La parte finale della ricetta può essere variata aggiungendo della polpa di pomodoro, continuando la cottura per 10 minuti e servendolo con un poco di basilico.

Manzo lessato in insalata

Tagliate a dadini gli avanzi di lessato e metteteli in una insalatiera.

Aggiungete:

- cipollina fresca affettata
- foglioline di menta
- prezzemolo tritato
- capperi
- cetrioli tagliati.

Condite con olio, aceto e senape bruna.

I dolci

Parte quarta

A cura di Giancarla Visconti

(Le quantità indicate sono per due persone)

Torta di pane

- g 170 di pane raffermo
- g 50 di uvetta
- 1 uovo
- ½ l di latte
- 1 e ½ cucchiaini di miele
- un poco di buccia di limone grattugiata
- 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.

Spezzettate il pane e mettetelo in ammollo nel latte caldo, fate ammorbidire in acqua tiepida anche l'uvetta passa. Intanto amalgamate bene l'uovo con il miele, l'olio e la buccia di limone grattugiata, quindi unite il pane, l'uvetta (asciugata e infarinata leggermente). Mescolate a lungo. Versate il tutto in una tortiera unta e infarinata e fate cuocere in forno caldo per circa 1 ora a 180 gradi.

4.4 Dal libro di ricette della mamma di Franco Marengi in: *La cucina mantovana ieri e oggi*

La mariconda

È una minestra tradizionale della cucina mantovana, ma anche cremonese e bresciana, che si prepara con pane raffermo e si può arricchire con avanzi di carne, se ne sono rimasti.

Ingredienti:

- 400 g mollica di pane raffermo
- 80 g burro
- 4 uova
- latte, quanto basta
- estratto di carne un cucchiaino
- noce moscata, sale e pepe bianco, formaggio grana grattugiato.

Mettere il pane in una zuppierina e coprirlo con il latte, lasciarlo riposare per trenta minuti. Strizzarlo bene. Metterlo in una terrina, dove si è fatto sciogliere il burro. Quindi lasciare cuocere a fuoco lento, mescolarlo con cura, sinché il latte sarà completamente evaporato, ma badando che l'impasto resti morbido. Amalgamare bene il formaggio grattugiato con le uova intere, aggiustare di sale e pepe e insaporire con un sospetto di noce moscata. Lasciare riposare l'impasto per trenta/quaranta minuti, coprendolo con un canovaccio. Preparare il brodo e quando sarà a bollore, lasciare cadere, usando un cucchiaino, l'impasto a gnocchetti grandi come nocchie. Quando verranno a galla, dopo pochi minuti, gli gnocchi saranno cotti. Versare la minestra calda in una zuppiera, informaggiando in tavola.

4.5 Altre ricette

Pasticcio di pasta

Alla pasta asciutta avanzata unire dai 50 ai 100 g di formaggio di due o più **Gina** qualità secondo la disponibilità del frigo (vanno bene tutti), 2 cucchiaini colmi di formaggio grana grattugiato, 2 uova, 2 cucchiaini di farina bianca, 2 bicchieri di latte, 100 g di salsiccia, 1 noce di burro, sale.

Si versa a poco a poco il latte nella farina mescolando bene. Si mette al fuoco, sempre mescolando per 5 minuti. Si sala, si aggiungono i formaggi e si mette al fuoco per altri 5 minuti. Se la crema fosse troppo densa si versa altro latte.

Quando la crema è tiepida si uniscono le uova e la salsiccia sbriciolata. Nella pasta, tritata non troppo finemente, si versa il tutto, lo si mescola e lo si mette in forno ben caldo in una teglia imburata, per circa 20 minuti. In superficie versare un po' di crema e di salsiccia sbriciolata e mettere per altri 5 minuti in forno. E in cucina non si è sprecato nulla e si è valorizzato il tutto.

La zuppa del prete / la zuppa del papa

Nelle campagne cremonesi, nel secolo scorso, c'era la diffusa abitudine di **Lilluccio** conservare sotto alcool (creato con l'avanzo di vino, di marsala e con l'aggiunta di grappa) la frutta in eccesso o scartata perché mal matura o segnata dalla grandine o semplicemente rimasta in tavola, dopo che era stata tagliata a fettine. Si cominciava con le fragole e si proseguiva con pesche, prugne, albicocche,

pere, mele... L'accumulo di frutta, col passare del tempo, acquistava un sapore che tornava a vanto della padrona di casa. La ricca macedonia sotto spirito era conosciuta come la *zuppa del prete*, ma c'era anche chi non esitava a chiamarla con orgoglio la *zuppa del papa*.

L'ho riproposta, dopo averla fatta riposare per 20 giorni ad una cena recente con 50 commensali. Questi gli ingredienti acquistati per prepararla:

3 kg di zucchero, 1 l di maraschino, 1 l di brandy, 1 l di marsala (tutti di modesta qualità), 1 kg di mele, 1 kg di arance, 1 kg di clementine, ½ kg di pere dure, 1 vasetto di confettura di fragole, 4 limoni, 1 pacchetto di fichi secchi, 1 pacchetto di albicocche, 1 pacchetto di prugne, 1 pacchetto di uva passa, noci sgusciate, mandorle e nocciole.

Zuppa di cavolo e formaggi avanzati

Far bollire le foglie di cavolo a pezzi con dado vegetale e acqua o brodo. In una teglia mettere a strati pane raffermo a fette, formaggi vari a fettine e cavolo col suo brodo fino ad esaurimento prodotti. Mettere in forno a cottura. **Alberto Leggeri**

Avanzi di testina lessata

In un tegame sciogliere in giusta quantità burro e unire una manciata di prezzemolo tritato (attenti a non farlo bruciare) aggiungere poi la testina tagliata a pezzetti, far insaporire, poi bagnare con brodo (o acqua e dado) far ridurre un po' il brodo; sciogliere mezzo cucchiaino di farina bianca con poca acqua e unirla a tutto il resto e far addensare. Alla fine aggiungere un mezzo cucchiaio di aceto e mescolare e servire caldo.

Avanzo di manzo lessato sfilato uso lepre

Sfilare il lessato a fili secondo la fibra. Mettere in un tegame burro, olio e un po' di *pistada* (lardo, prezzemolo e aglio pestato) far sciogliere poi unire la carne sfilata un po' di passata di pomodoro (o un cucchiaino di conserva) bagnare con brodo o acqua e dado e far insaporire piano piano aggiungendo due cucchiai di vino rosso e una foglia di alloro.

5. *Antologia*

5.1 Le polpette nella letteratura

Ne *L'arte di convivare* (Milano 1850-51) il medico milanese si rivolge alla gente del popolo, che non conosce le regole dei *pranzi illustri*, che non sa organizzare un pranzo con armonia ed equilibrio, affinché si impegni a preparare *pranzetti alla buona*, basandosi sulle portate fondamentali e specialmente sui piatti della tradizione milanese. «Per il consueto della vita il nostro cuore inclina ai pranzetti liberi, cordiali, allegri, perché insomma noi siamo il buon popolo, il caro popolo, e *chi gallina nasce gli conviene razzolare*».

Giovanni Rajberti
(1805-51)

Queste le sue considerazioni sulle polpette:

Le polpette di Milano

A proposito di polpette: alcuni vorranno sapere se a un pranzo un po' distinto sia lecito servirne un piatto. Il quesito è bello, e credo anche nuovo, giacché non conosco alcun filosofo che lo abbia trattato mai. Dico dunque che, stando all'uso, non si dovrebbe farlo, perché l'uso, cioè la pazza moda, ridusse la nostra cucina ad essere imitatrice servile della cucina francese. Ora i Francesi sono talmente orbi e digiuni d'ogni nozione sulle polpette, che non hanno nemmeno nella loro lingua la parola per significarle: gli infelici, che si credono il primo popolo del mondo!

...Le polpette sono una vivanda italiana, anzi direi esclusivamente lombarda, dietro affermazioni attinte da autorità gravissime in questa materia. Difatti nel mio viaggio scientifico del 1845, in occasione del settimo congresso dei dotti, non mangiai e non vidi mangiar polpette né a Napoli, né a Roma, né a Genova: e sì che io, da osservatore attento e coscienzioso, passava dai più rispettabili alberghi, alle modeste osterie del popolo. La vera metropoli delle polpette è Milano, dove se ne fa un grande consumo; dove mi ricordo d'aver sentito molti anni addietro un vecchio conte a esclamare: <se si potesse raccogliere tutte le polpette che io ho mangiato in vita mia, vi sarebbe da selciarne la città da piazza del duomo fino al dazio di porta Orientale>. Pensiero poetico, iperbole sublime degna di un gran patrizio principe delle polpette.

Nel 1891 aveva dato alle stampe a sue spese *La scienza in cucina e l'arte del mangiar bene* e, negli anni seguenti, lo aveva arricchito passando dalle 475 ricette della prima edizione alle 790 della tredicesima. Nel 1910, alla quattordicesima edizione, insieme a *La cucina per gli stomaci deboli* aggiunse *Note di pranzi* e qualche consiglio per *Colazioni alla forchetta*.

Pellegrino Artusi
(1820-1911)

Il suo ricettario godette di straordinaria fortuna, favorita da una buona validità pratica e da una scrittura tanto sobria quanto ravvivata da aneddoti, faccende, amenità varie che ne rendono piacevolissima la lettura.

Polpette

Non crediate che io abbia la pretensione d'insegnarvi a far le polpette. Questo è un piatto che tutti lo sanno fare cominciando dal ciuco, il quale fu forse il primo a darne il modello al genere umano. Intendo soltanto dirvi come esse si preparino da qualcuno

con carne lessa avanzata; se poi le voleste fare più semplici o di carne cruda non è necessario tanto condimento. Tritate il lessso colla lunetta e tritate a parte una fetta di prosciutto grasso e magro per unirla al medesimo. Condite con parmigiano, sale, pepe, odore di spezie, uva passolina, pinoli, alcune cucchiariate di pappa, fatta con una middolla di pane cotta nel brodo o nel latte, legando il composto con un uovo o due a seconda della quantità. Formate tante pallottole del volume di un uovo, schiacciatele ai poli come il globo terrestre, panatele e friggetele nell'olio o nel lardo. Poi con un soffritto d'aglio e prezzemolo e l'unto rimasto nella padella passatele in una teglia, ormandole con una salsa d'uva e agro di limone.

Amava gli pseudonimi allusivi e beffardi, il più noto dei quali è Lorenzo Stecchetti, evidente allusione a una condizione di *stecchetto*, cioè di dignitosa penuria alimentare cui lo condannava lo stipendio di bibliotecario. Amico di Pellegrino Artusi seguì, ne *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa* (comparsa postuma nel 1918), la falsariga del libro artusiano, comprese le bonarie e spiritose digressioni, illustrando però una cucina più povera, forse in garbato contrasto con il lusso gastronomico dell'amico. Nell'Esordio scrive: «Secondo un detto genovese *un buon pasto o dua [dura] tre giorni* e una mia nipote afferma che è misura di buona economia l'imbandire pranzi lautissimi e sontuosi perchè con gli avanzi si sbarca il lunario. La nipote esagera, ma certo nelle case signorili il saper preparare gli avanzi in modo ancora presentabile e mangiabile è un bel risparmio».

Olindo Guerrini
(1845-1916)

Polpette

Uno dei modi più comuni e credo anche più antichi di ricucinare il lessso è quello di ridurlo in polpette. Aggiungasi che è forse il modo migliore e più appetitoso, specialmente quando le polpette sono fatte in casa e non nella trattoria dove si ha spesso il sospetto che siano messe insieme cogli avanzi buttati sul piatto da avventori sconosciuti e poco puliti. La fabbricazione delle polpette è semplice. Consiste in un trito finissimo di lessso, cementato per lo più con mollica di pane bagnata nel brodo, qualche uovo e gli aromi. Si friggono e si mangiano così o messe in umido.

In questa breve prosa uno dei più grandi poeti italiani del Novecento ricorda la moglie, Carolina Wolfer, la Lina delle sue poesie, da cui ebbe, nel 1909, la figlia Linuccia che fu la compagna di Carlo Levi tra il 1945 e il 1975.

Umberto Saba
(1883-1957)

Polpette al pomodoro

Mia cara Linuccia, manchi da tanto tempo ormai da quella che è stata la nostra casa, che mi chiedi in che consistessero, di che fossero, materialmente, composte le famose polpette al pomodoro, quali le confezionava tua madre. Se dicessi che erano amore, non ti direi, con questo, nulla di nuovo. Altro non saprei, in verità, aggiungere...

Tua madre, che non era una letterata, e passò due terzi della vita in cucina, ad ammannire per i suoi cari cibi molto variati, ma dai quali emanava, come da un uguale centro affettivo, un uguale irradiante calore (l'inconfondibile impronta di un modo di esistere e, quindi, di uno stile) ripiegò – per così dire – sulle polpette, quando, partita te per un diverso destino, la casa rimase quella di due poveri vecchi, che cercavano di celarsi a vicenda il desiderio egoistico di essere il primo a morire, per non dover rimanere solo sulla terra... Le polpette al pomodoro, che né tu né io assaggeremo più a

questo mondo, venivano, non confezionate, ma servite in due modi diversi. La tua povera madre le mangiava calde e senza salsa; io fredde e col piatto ricoperto fino agli orli di pomodoro.

Non c'è argomento gastronomico-culinario che Ugo Tognazzi non abbia trattato: la sua Ricetta per polpette, in cui sostiene che la polpetta è più buona quando è fatta di avanzi, è preceduta da una pittoresca descrizione della zia ricca che insegna ai parenti poveri come cucinare un intero pranzo con un osso

**Ugo Tognazzi
(1922-1990)**

La zia del brodo

L'appellativo di zia del brodo le venne affibbiato durante un consiglio di famiglia. Fratelli, sorelle, cognati e cognate di mio padre si riunivano sempre ogni anno per il pranzo di Natale. E in casi di emergenza per consigli di famiglia in occasioni non festive. Un anno mio padre si ammalò gravemente, e appunto da uno di questi consigli di famiglia, in testa lo zio ricco e in coda lo zio povero, scaturì un programma di aiuti e una serie di disposizioni tra le quali una di carattere squisitamente economico-domestico e cioè: dimostrare a mia madre come avrebbe potuto ottenere da un osso un intero pranzo.

Fu proprio la zia del brodo che si prese l'incarico di spiegarlo: «Te cumpret un oss de manz, ma bello nèh, insomma devi sceglierlo bene con tutti i suoi bei nervetti e la carnina inturna. Cun l'oss te podet fa un bel broeud, magari cun la giunta de una sciugula, i erbètt, i carutìn, insci te ghet la verdura giammò cota per dopu. Stacchi i tuoi nervetti dall'osso così li puoi condire che sono una bontà. Cun la carnina che te vanza te podet fa di bei pulpè. Insci cunt un oss te set a post per tri dì. Ti e i to fioeu». Da quel momento divenne per me la zia del brodo...

Ricetta per polpette

Stabiliamo anzitutto che fare le polpette, per me, significa utilizzare ogni tipo di carne avanzata: lesso, arrosto, gallina, brasato, eccetera. Io, alla carne, aggiungo un panino bagnato nel latte. Si favoleggia di una volta che feci le polpette adoperando, oltre al panino bagnato nel latte, una patata lessa: risultato clamoroso. Alla carne avanzata ben tritata va aggiunto anche un avanzo di prosciutto o salame, oppure un avanzo di salsiccia sbollentata. E un avanzo di spicchio di aglio tritato con abbondante prezzemolo (avanzato).

Se per caso tutta questa roba non v'è avanzata, pazienza, qualcosa potete anche comprarla. Però è un peccato, perché la polpetta quando è fatta di avanzi è più buona.

Nel caso non vi fosse avanzato del prezzemolo, ricordate che va bene anche il basilico. Non dimenticate un po' di noce moscata, ma poca; e un uovo intero (due uova, se di polpette ne fate più di venti). E due cucchiari di parmigiano non volete metterceli? Anche pecorino, se lo preferite. Sale e pepe, naturalmente a discrezione. Tutto ciò va meticolosamente mischiato con le mani, e trasformato in tante palline non più grandi di una noce, che passerete nella farina bianca e appiattirete ai due poli. I micromondi così ottenuti andranno bagnati in un altro uovo intero, naturalmente dopo averlo salato, pepato e soprattutto sbattuto. Fate rotolare le polpette nel pane grattugiato e friggetele, attenzione, in metà olio e metà burro. Ero tentato di non rivelarvi il segreto, ma sono un altruista anche in cucina.

Dimenticavo: scorza di limone grattugiata. Se non c'è quella nell'impasto, la polpetta che profumo emana?

Avvertenza utile: se per caso, fra gli avanzi, avete anche della porchetta, non esitate ad impastarla con il resto. Ho un gradito ricordo di una grande polpettata imporchettata: un mio amico mangiò 36 polpette.

L'avanzo

E sempre Tognazzi, a proposito di avanzi, nella curiosa prefazione scritta ad un ricettario cinese (Hsiao Chin - Mirella Miotti, *La cucina dei cinesi*, ed. Mazzotta, Milano 1973) affermava:

«[Ho] una discreta normalità gustativa... con un'eccezione quasi patologica: il culto del bollito, nella sua preparazione e consumazione, ritrovo tutta una serie di momenti magici dell'arte della tavola: la scelta della carne innanzi tutto, con le sue infinite sfumature e combinazioni; la cottura, difficile tecnica della sospensione e della divisione; le salse, che offrono il piacere delle più ardite sperimentazioni; il rito della distribuzione, con il suo arcaico momento del taglio e dell'acchiappo; e infine, ma non ultimo nella graduatoria dei piaceri, l'*avanzo*, che è sempre notevole, sia perché il bollito esige, per ben figurare, la quantità, sia perché l'esige la bontà del suo brodo. E per me davvero l'*avanzo* è una cosa assolutamente formidabile, quella che mi dà la carica per il giorno dopo, perché allora c'è la possibilità delle polpette, dei bocconcini, di tutta un'incredibile serie di preziosi *collages* e metamorfosi».

Il riposo della polpetta

Qualche sera fa, in cucina, facevamo polpette. Carne bollita di manzo, cardi lessati, parmigiano, pangrattato, due uova, sale, pepe. Terminato l'impasto, modelliamo le polpette e le sistemiamo per bene su un piatto. A questo punto Marina raccomanda: «Ora, prima di cuocerle, le lasciamo riposare un paio d'ore, così si rassodano e si amalgamano bene».

**Massimo Montanari
(1949)**

Ho pensato che il riposo delle polpette assomiglia molto a quello che succede nella nostra mente quando elaboriamo le idee. Le idee sono il risultato di esperienze, incontri, riflessioni, suggestioni: tanti *ingredienti* che si mettono insieme e poi producono pensieri nuovi. Ma prima che ciò accada è utile far riposare quegli ingredienti, dargli il tempo di depositarsi, amalgamarsi, rassodarsi. Il riposo delle polpette è come il riposo dei pensieri: dopo un po', vengono meglio.

5.2 Gli avanzi nella letteratura

L'autore esalta l'improvvisazione in cucina ed invita a non applicare alla lettera le ricette dei libri. Bisogna crearle, inventarle, mescolando avanzi e quel che si ha a disposizione:

**Giuseppe Prezzolini
(1882-1982)**

Ricetta per far ricette

Compiango quelli che devono far i cuochi per mestiere; e ho un certo disprezzo per quelli che applicano a casa le ricette scritte nei libri scritti da altri. I cuochi di mestiere son un po' come i professori di filosofia (o di matematiche) che, ad una certa data ora, debbon *sentirsi in vena* e parlare da filosofi (o da matematici). E quelli che usano le ricette dei libri, son come gli scolari che imparan la lezione *da pagina tale a pagina tale*.

Il bello della cucina è l'*improvvisazione*. Il bello non è riuscire ma provare; e qualche volta riuscire; ma quella volta che ci si riesce, che soddisfazione.

Per divertirsi in cucina bisogna affrontare la situazione del giorno, senza pensarci sopra una giornata intera; anzi la situazione dell'ora. Arriva un amico e devi inventare qualche piatto con quello che hai. Questa è la vera cucina-poesia. In questo modo si finisce, un giorno, per inventare delle ricette. E che cosa importa se gli altri hanno sempre, ogni giorno, una ricetta pronta; e la tengono segreta; e te la passano, se proprio ti vogliono bene, con un sorrisino di compiacenza.

Il bello è scoprire delle ricette nuove e dimenticarsene subito, in modo da poter in giorno di poi riscoprirle ancora.

Mi ricordo Soffici in certi piccoli ristorantucoli di Parigi, dove si andava per ristrettezza di bilancio, alle volte prendeva degli avanzi più irrimediabili dei piatti, li mescolava insieme, ci gettava a caso del sale o dell'olio o dell'aceto, quello che gli veniva a mano, e poi lo assaggiava, e qualche volta trovava che andava benissimo.

Sbagliate, sbagliate; qualche cosa verrà fuori, sarebbe il vero motto della cucina inventiva.

Del resto son convinto che alcuni dei piatti più famosi del mondo, come la *Paella valenciana*, che riunisce il pollo con le arselles, e lo *Sformato*, nacquero da confusioni di questo genere. E che il *cocktail* (un genere che permette molte varianti, che si vanno ancora inventando) – sebbene non appartenga alla cucina propriamente detta, appartiene alla precucina – fu pure il frutto di qualche errore fortunato, per cui due o più liquori vennero per accidente riuniti insieme, e trovati convenienti al palato.

La vera cucina è questa, e non quella dei cuochi, che sanno prima quanti grammi, quante libbre, quanti centilitri di latte o di olio vanno nella confezione di un piatto. E se mai bisogna preferire le ricette vaghe, come quelle dell'Artusi, che si esprimono così: un bicchiere di vino... (e chi lo sa di quanto capace?), una presina di sale... (e con quali polpastrelli?), una mezza cipolla... (vattelapesca quanto grossa).

Tra i «Cibi poveri» ricordati nel prezioso volume *Misticanze. Parole del gusto, linguaggio del cibo* qui si evidenziano quelli che si fanno nelle varie regioni d'Italia col pane raffermo:

Gian Luigi Beccaria

...[il pane è] cibo necessario e fondamentale, ingrediente di base per piatti poveri (anche per “dolci di recupero”, che utilizzavano il pane raffermo).

Per gli ammalati si preparava il *pancotto*, o il *panrito*. Ogni regione aveva la sua ricetta per il *pancotto* (cibo da poveri: *Miseria chiama pancotto* era il proverbio diffuso) o *panada*, come è denominata nei dialetti settentrionali. Nel Sud d'Italia il *pancotto*, a base di verdure che crescevano spontanee nei campi, era il piatto unico dei contadini. Ma se ne preparavano anche versioni 'arricchite'. Nell'Alessandrino il *pancotto* era tradizionalmente la minestra di Natale, e a Milano il pangrattato era diventato per il pranzo di Pasqua il *pantrid maridàa*, per l'aggiunta di uova e grana. Piatto povero a base di pane è nel Friuli il *pan bulit*, nel Veneto il *panboglio*, che potrebbe corrispondere a quel che anticamente a Venezia (sec. XVI) era il *paninbruno*, una zuppa di pane che nel mondo contadino ha avuto tante varianti: penso alla piemontese *aiguetta* (un'acquetta' che però nel Cuneese diventava una zuppa che non col pane si preparava ma con briciole di castagne fresche o secche bollite in acqua), all'*acqua-sale* dei contadini del Mezzogiorno, minestra di pane scuro insaporito con sale e olio (ma si può arricchire con cipolla, pomodori, peperoncino e uova). Appartiene alla tradizione marinara un piatto povero di area provenzale, l'*aigo saou*, l'acqua salata della costa meridionale francese, un brodo ottenuto dal pesce lessato unitamente a cipolla, pomodoro, patate, sedano, prezzemolo, timo, alloro, una sorta di *acqua pazza*. In Toscana l'*acquacotta* è il nome di un cibo di pastori in origine, nato in Maremma, semplice pane cotto in acqua salata e condito con un po' di olio, con l'aggiunta eventuale di cipolle, sedano, bietole, erbe aromatiche, in seguito di funghi porcini, pomodori, uova, pecorino. Boerio citava il veneziano *pan de gati*, zuppa elementare di pane ammolito con acqua, olio, pepe, rosmarino e sale. In Sardegna il *mazzamorru* era una zuppa a base di pane raffermo, un tempo cibo di galeotti della marina spagnola (vedi il napoletano *mazzamorro* 'biscotto, frantume di biscotto', dallo spagnolo *mazamorra*, ripreso per metafora nel tarantino *mazzamurra* 'ragazzaglia'). In Lombardia era consuetudine preparare *el panevin*, sbriciolando nell'ultimo vinello del pane, anche del pane *bastard*, come era detto quello misto di grano e mais: lo si cuoceva fino a ottenere una pappa densa.

Zuppa di pane nel brodo di maiale e gallina era la *supa barbetta*, delle valli del Pinerolese, originaria delle valli valdesi, simbolo un tempo di una identità comunitaria, di una minoranza, anche religiosa. In Piemonte era diffusa la *süpa mitunà* (fr. *mitonner* 'riscaldare a fuoco lento'), zuppa di pane rustico rafferma, che non si lasciava bollire, ma doveva cuocere lentamente sulla stufa. Tipica del Bresciano e del Mantovano la *mariconda*, minestra di mollica di pane bagnata nel latte, con uova, parmigiano, e cotta nel brodo.

Oltre alle povere zuppe le classi povere consumavano anche altri cibi preparati col pane: in Toscana la *briciolata*, briciole di pane rafferma fritte nell'olio di frantoio, serve ancora per condire la pasta, e nell'Italia centro-meridionale si consuma tuttora la *panzanella*, pane ammolato in acqua condito con olio, aceto, sale, basilico, e talvolta aglio, cipolla, pomodoro, acciughe. In Puglia un cibo semplice era la *cialledda* (specialità di Bitonto) o *ciatedda*, pane affettato e condito con olio e pezzi di pomodoro, ma anche con patate lesse unite ad altri ortaggi. A Busseto si sforna una specie di michetta chiamata *miseria*, a ricordo di un passato di fame quando il companatico era scarso, e ci si nutriva soltanto di pane...

Gli autori si sono specializzati in ricerche letterarie sul cibo e hanno tratto il brano che segue da un quaderno manoscritto che racchiude i consigli di una madre alle figlie in età da marito:

Laura Grandi e
Stefano Tettamanti

Avanzi

Aveva preparato per le due figlie che sarebbero convolate a nozze dei quaderni scritti con grafia perfetta, regolare, senza ripensamenti, in cui si prodigava in consigli: dalle buone maniere alle ricette di cucina, dall'igiene personale a raccomandazioni che oggi definiremmo da terapeuta della coppia, come "il decalogo del buon marito", fra i cui precetti figura: «Siate sempre il fidanzato di vostra moglie. Le piccole attenzioni sono il substrato della vita e fanno dimenticare i primi capelli grigi e le prime rughe». Ma anche cose da bricoleur, tintore, infermiera. Si chiamava Ida Visocchi (1891-1977), è vissuta a Napoli e i suoi quaderni manoscritti sono tuttora una miniera; alcuni suggerimenti oggi possono apparire stravaganti, ma hanno una loro indiscutibile soavità, come il metodo per stabilire il peso di una mosca o quello per esporre la bandiera nazionale, sottolineando che alzare bandiere sdrucite o scolorite indica scarso «rispetto verso il simbolo della Patria». Generosa, devota alla famiglia e al prossimo, era anche abile negli affari, forse perché dotata di uno spiccato senso pratico che emerge dai quaderni, autentici racconti di un tempo "ritrovato", tempo nel quale c'era un rimedio domestico, accessibile, per quasi tutto. E proprio *Un po' di tutto* è il titolo di uno dei suoi quaderni e di una raccolta antologica dei suoi scritti. Non si pensi a eccessiva pedanteria: Ida amava i giochi e aspirava alla felicità familiare e delle persone in generale. Si deduce che fosse benestante, ma che non amasse gli sprechi: eccola quindi compilare ricette facili e non banali per utilizzare il pane avanzato, facendone, se non troppo secco, dei crostini da servire come contorni di fritti e arrostiti: «Si preparano delle fettine di pane, avendo grattato l'esterno, si inzuppano in acqua e aceto e si friggono in olio bollente. A parte si fa una salsa con due cucchiaini di zucchero e uno di farina, la si fa bollire e rosolare fino a che è scuro, poi si unisce un bicchiere di acqua e uno di aceto: quando ha bollito per pochi minuti vi si aggiungono un poco di pinoli ed a chi piace qualche acino di uva sultanina».

La pasta che ne risulta deve essere «rossiccia scura», poi la si versa sui crostini da servire caldissimi. E se il consiglio di Ida, per non gettare via il pane quando si sprecchia, si riferisce forse alla tarda sera, quando si è stanchi per cui è più facile buttare che preservare, eccone qualcuno prettamente notturno fra i suoi diciotto «per vivere

cento anni»: bisogna «dormire otto ore per notte», «coricarsi sul lato destro», oltre a fare in modo che la stanza in cui dormiamo sia sempre areata. Le sue note, anche quelle sul sonno, emanano intelligenza e affetto. Bona nox, bonne nuit, buona notte canta Mozart (canone in la maggiore a quattro voci, K561 del 1788), che come Ida ne sapeva parecchio più del diavolo, ed era colmo delle stesse idee giocose e delle piccole attenzioni che sono «il substrato della vita». Buona notte.

Ha scritto *Q.B. La cucina quanto basta*, un curioso libro, dal titolo intrigante e non troppo misterioso; si definisce amante del cucinare e del mangiare, propone ricette insieme a commenti ironici e divertenti: **Sapo Matteucci**

Non si butta via niente

Olindo Guerrini nel suo libro *La gustosa cucina con gli avanzi* sostiene che tutto o quasi tutto può essere successivamente trasformato, solo se si tratta di pesce in umido non ci sono speranze di poterlo riutilizzare con «gran gioia del gatto». E invece no. A pensarci bene, il pesce in umido avanzato è un eccellente sugo per la pasta... Chi la fa da padrone, nel libro di Guerrini, è il lessò di manzo. Se ne contano più di cento ricette: dal basico lessò riscaldato, al lessò freddo alla giapponese, a quello alla marsigliese e all'uso di Guascogna, fino alle polpette, piatto magistrale e non facile, che ancor oggi parte quasi sempre dagli avanzi. E inaugura una consistente lista di piatti da preparare con gli avanzi di carne... Ma bisogna sempre saper equilibrare «tra il poco e l'assai», come diceva una vecchina che puliva la verdura al mercato. Insomma non è detto che gli avanzi siano sempre di lessò: sono più probabili, per esempio quelli del pollo arrosto. Ecco, col pollo potete far venir fuori un'ottima insalata, che regge da sola una cena veloce di quelle improvvisate, alle dieci e mezza, dopo il cine delle otto: sembra poca, ma sfama parecchio.

Insalata di pollo

Tutto il problema qui sta nel disossare per bene il pollo arrosto avanzato (perché non sarà affatto piacevole, mangiando a grosse forchettate una fresca e ben condita insalata, doversi trovare fra i denti un ossicino, a rovinare la masticazione) e tagliarlo a listarelle, pezzetti, come vi pare. Aggiungete la lattuga, una patata lessa (se questa non v'era avanzata, lessatela appositamente, ma non troppo, dev'essere al dente) e pomodori di stagione: in proporzione. Anzi: il vero problema, come in tutte le insalate, è nell'equilibrio delle parti, e come condirla. L'equilibrio ve lo dà l'esperienza, per il condimento giocherei la carta della maionese. Ma ci sono ottime insalate di pollo anche senza maionese... Con gli avanzi degli arrostiti di manzo, vitello o maiale si preparano ottime cipolle ripiene.

Il rimedio all'ideologia verduraia

Se in un momento di fanatismo salutista ne avete comprata troppa, di quella verdura che solitamente si lessa (s' intende bietola, cicoria, spinaci o quella che a Roma chiamano "campagnola"), e se dopo il terzo pranzo salubre non ne potete più di farvi del bene, c'è sempre il modo di ritrovare il tempo e il male perduti. Cioè svariati modi di recuperare le verdure lesse e, volendo, di appesantirle. Un classico dell'economia culinaria domestica, cioè quel tipo di piatti che non si mangiano altrove che a casa propria, è lo *sformato di patate, verdure e bacon*. Sformato che unisce l'utile, consumare le verdure, al dilettevole, il bacon – ma va bene anche la pancetta –, passando per la consistenza delle patate.

Sformato di patate, verdura e bacon. A completare l'avanzo di verdura (e ancora una volta dipende da quanta ne avete a disposizione) 4 patate grandi, 2 etti e ½ di bacon tagliato anche questo fino, 2 etti e ½ di formaggio, emmental svizzero o quello

che avete: vanno ugualmente bene lo stracchino o la mozzarella fior di latte precedentemente fatta sgocciolare, ma il brie lo rende un piatto notevole. Tagliate le patate a lamelle fine e disponetele su una pirofila unta di olio sul fondo; completato un primo strato, salate leggermente e coprite le patate con la verdura, che avrete precedentemente strizzato fra le mani e tagliato grossolanamente, poi con il bacon, quindi con il formaggio. Formate un nuovo strato ripartendo dalle patate, poi la verdura e così via, finché ne avete. Completate con un ultimo strato di patate su cui colerete un filo di olio. Cuocete in forno a 220°C per circa mezz'ora, o almeno finché le patate non saranno diventate croccanti.

Ha scritto una guida, *Recuperi in cucina*, per utilizzare gli avanzi, per semplificare il più possibile la cucina di ogni giorno e renderla poco faticosa e persino piacevole. Questi i suoi suggerimenti per:

Concetta Fozzer

Verdure

Con patate lesse avanzate si possono ricavare gustose patate ripassate in padella con olio, aglio, salvia, rosmarino, pomodori freschi.

Giuseppe Verdi le utilizzava per cucinare una gustosa torta fritta unendovi farina, lievito di birra stemperato in un poco di latte tiepido.

Ma si possono preparare anche, dopo averle passate col passaverdure, crocchette, flan, tortini e frittate con patate ed erbe.

Con gli avanzi di spinaci (meglio se passati nel burro e nel latte) si può preparare un risotto verde o un tortino con l'aggiunta di mollica di pane ammorbidita nel latte, uova e formaggio.

Ogni verdura cotta, lessa, in umido, può essere utilizzata per ottimi potages. Dalla peperonata alle melanzane, dagli spinaci alle bietole, dalle patate alle cipolle, ai porri, ogni avanzo può essere utilizzato mettendoli in una pentola di brodo o d'acqua con dado, qualche erbetta aromatica e facendola bollire per circa mezz'ora. Si passa il tutto con il passaverdura e lo si fa bollire in pentola. A parte si prepara una besciamella molto liquida con un cucchiaio di farina: la si aggiunge e si fa cuocere il tutto per quindici minuti circa. Vi si aggiunge un po' di formaggio grattugiato e si spegne. Si serve in tavola con o senza crostini.

Carni

Le uniche carni cotte che si possono gustare riscaldate sono gli umidi; per le altre bisogna essere drastici: o si servono fredde ed elaborate o si trasformano, non possono essere riscaldate. Sono gustose le insalate di lesso o di pollo da servire come antipasto o, d'estate, come secondo, magari accompagnato da un vassoio di verdure lesse miste. Se la carne cotta avanzata diventa troppo asciutta e un po' opaca va usata per polpette e polpettone.

Formaggio

È un cibo prezioso e costoso quindi lo si butta mal volentieri. Ma anche mettere in tavola alcuni avanzi più o meno ingialliti non è il massimo. Si possono fare bistecche di formaggio cuocendone fette in padella o su una piastra e servendole poi spolverate di pepe con prezzemolo e qualche ravenello rosso.

Si possono tagliare a dadini tutti gli avanzi di formaggio (escluso il gorgonzola) che vanno poi messi in un contenitore di vetro con olio, aglio, peperoncini, olive nere, erbe profumate.

Frutta

In genere rimane la frutta più bruttina, un po' marcia: la si può cuocere al forno, ben pulita, con chiodi di garofano, cannella, il succo di un limone o di un'arancia, un

bicchiere di vino e uno di acqua. Si può arricchire con qualche cucchiaino di marmellata. Quando la frutta è cotta, va spolverata di zucchero, spruzzata di cognac e lasciata in forno ancora per 10 minuti. D'inverno si serve ben calda, come dessert, magari accompagnata da vin santo e biscottini. In primavera si serve calda con gelato. D'estate fredda con gelato.

La minestra: la miglior cucina del riuso. Riflessioni semiserie

Minestra di pasta, di verdure, di pane, minestrone, ribollita, zuppa, suppe, Eintopf, bouillon, guazzabuglio... ogni avanzo di minestra diventa straordinaria matrice di riuso per il minestrone del giorno dopo, la successiva ribollita sino alla zuppa, che attraverso nuove ricotture può addensarsi a gustoso colloide al pari di risotto scotto, che, nessuno vieta, con dosate aggiunte di farina al filtrato, possa diventare appetitosa base per rustici gnocchi. E se poi avanzassero anche gli gnocchi perché non utilizzarli per qualche ripieno che a sua volta avanzato potrebbe essere usato per dare corpo ad un minestrone? Un ritorno al minestrone come vorrebbe la teoria crociana sui i corsi e ricorsi storici del Vico o continuare per avventura creando polpette come santificherebbe Lavoisier in «nulla si crea, nulla si distrugge, ma tutto si trasforma». Rimane il dubbio se sia meglio un riuso di tipo storico letterario o agnostico scientifico.

Giorgio Maggi

Wolf Biermann, poeta e cuoco declama: Eintopf? Glückseintopf! Jeder Löffel – ungeteilte Freunde. Jeder Schmatzer – ungeteiltes Glück... (minestrone? Felicità in pentola! Ogni cucchiata – una gioia indivisibile. Ogni risucchio – una gioia unanime...).

Ogni minestra o minestrone nasce dalla delicata unione di brodo ad eccedenze come verdure di stagione o sostanzialmente farinacei come pasta, pane o patate e legumi. Ogni aggiunta dosata è elemento caratterizzante di un territorio. Ne sapeva bene Giuseppe Verdi quando richiedeva alla cognata Barberina Strepponi gli inimitabili marubini la cui ricetta, a base di brasato per il ripieno, assumeva profumi diversi in occasione di aggiunte stagionali o di recupero come midollo, fegatini o salsiccia. Più delicata la ricetta, pubblicata nel 1929, quando pranzava con la Giuseppina, trattandosi di “squisita” minestra fatta con polpettine di patate fritte e servite in brodo aggiunto al momento. Non copiò certo la ricetta Rossini che preferiva polpettine (noccioline) fatte con uova e semolino, o il Mascagni che non sapeva far a meno di *mal-fattini* in brodo che «non vi è servuccia che non sappia fare!». È certo che mai Puccini avrebbe apprezzato una simile preparazione se al posto delle crocchette non vi fossero state sottili fette del famoso pane sciocco o pane toscano, gusti simili al buon Ponchielli che, forse per digiuni giovanili, pareva apprezzare la cremonese *minestra di pane* e la *panada* del giorno dopo. È altrettanto sicuro che accompagnato dallo stesso brodo, Wagner avrebbe gustato, una coppia di canederli o meglio Knödel come chiamano lassù le palline di pane rafferma e companatico tanto care alla vecchia tradizione lombardo veneta. Toscanini si racconta quanto apprezzasse minestrone con fagioli o alla Marie Louise, ma anche alla rustica con pane rafferma e fontina affogate nel brodo: intruglio nutriente che gli fu d'aiuto quando, complice la passione dell'alpinismo, il Maestro rimase bloccato sul Blizard.

Agli onori regali passò la minestra nata da fortunata combinazione di ingredienti diversi (pane rafferma, brodo di borraggine, uova) che assunse il nome di zuppa alla pavese in ricordo della sfortunata campagna di guerra di Francesco I di Valois sconfitto da Carlo V nel 1525.

Il minestrone, in famiglia negli anni precedenti al boom, era la *minestrassa*, elaborato misterioso di *pistàada* di parti grasse, prezzemolo verdure e quant'altro ancora di stagionale non ultima la gustosa búséca. Miscuglio eterogeneo invisibile a noi giovani ma

fondamentale per i gusti di nonna e papà: c'era di tutto, una vera e propria salutare "triacca" a cui l'intenditore, appena prima di lenti sorseggi ed ancestrali gorgoglii, tra le intemperanze di mamma, aggiungeva un bicchiere di vino novello che, avanzo del fiasco, aveva perso il naturale neonato spirito frizzante.

«L'Italia – sostiene Philippe Daverio – è, almeno fino al Settecento, un Paese pieno di zuppe. Era quello il carburante della gente. E spuntava dappertutto: nei quadri della scuola napoletana, nei vari Pitocchetti, perfino nell'Ultima cena c'è la ciotola... Poi, il vuoto. Viene da chiedersi perché... La questione è puramente tecnica: idratazione. In passato l'acqua potabile era rara. E allora la zuppa diventava alimento e meccanismo idratante. Svanita questa necessità, scompare anche l'obbligo della minestra». Forse è così, forse non è solo necessariamente così per la società moderna che può accampare la strampalata tradizione dell' "usa e butta" dell'ultimo novecento e anima del fast food. Forse da allora qualche avanzo d'idea rimane per preparare un buon minestrone in acqua potabile, magari slow, straordinariamente, magari anche solo per recupero lento di luoghi e olle di cultura: motori di aggregazione necessari per un buon riuso.

5.3 Il riuso in poesia

La poesia precede il capitolo in cui Lidia Visioli Galetti raccoglie ricette di cucina frugale, per cibi semplici, ma gustosi e fatti anche con gli avanzi, da consigliare a tutti coloro che non amano gli sprechi.

Velocità e niente sprechi

Silvano Bottoni

A'l dé d'incóo per andàa a fàa la spéeza
ucùr en purtafóo fàt a sufièt;
se per disgràsia te vóot tóo la féeza,
te réestet in de 'n àtim in sö 'l nèt.

E alùura ve dizùm per risparmiàa
chél che cunvéen de pö; sügerimèent
che utéen 'l efét de fàave guadagnàa
e sùura el cöönt de tóove el ... màal de dèent!

Minéestre, söpe, riis a'l lät e gnòch,
ma fàt de söca, dònca a bòn mercàat.
anca la càarne, sé, ma apéena i tòch

che gh'è restàat indrée, che gh'è vansàat!
Se pò vurii fàa prèst, óof a la còch,
cuzé àan i piàt gh'arii bèle lavàat.

Al giorno d'oggi per andare a fare la spesa/ serve un portafoglio a soffietto; / se per disgrazia tu vuoi comperare la fesa / rimani in un attimo al verde. // E allora vi diciamo per risparmiare / quello che conviene maggiormente; (un) suggerimento / che ottiene l'effetto di farvi guadagnare / e soprappiù vi toglie il... mal di denti! // Minestre, zuppe, riso al latte e gnocchi, ma fatti di zucca, dunque a buon mercato. / Anche la carne, sì, ma solo i pezzi // che sono rimasti, che sono avanzati! / Se poi volete fare prima, uova *à la coque*, / così anche i piatti li avrete già lavati.

(Trascrizione in italiano di Agostino Melega)

La panaada

Ghivi l'è del pàan stantiit
 ciuè roba za scartàada
 en penser el me vegniit:
 “Ghe fo denter ‘na panaada,

in de l’aqua el puci been
 e de azeet giunti en guset
 propria cuma se cunveen:
 l’è per daghe en cert sfriset”.

Dopo, temp a temp a foch
 broot e sal: l’è bele buna.
 E sentendòme en grand còoch
 me gh’ò dit a la me duna:

“La me vecia za stantiida
 te séet tame la panaada
 na pistàada e ‘na buiida
 te diventet ‘na cagiada!”

Sii sa lée la m’à rispost?
 Che in del forno ghe va el rost
 mia ‘na roba spergnacàada.

Il pancotto

Lì io avevo pan raffermo / come a dir cibo di scarto / un pensier mi vien di botto / mi ci faccio del pancotto. // L’ho nell’acqua ben intriso / aggiungendo un po’ d’aceto / e per renderlo completo / con un gusto più deciso. // Poi a bollire lento, lento, / brodo e sale è già un portento / e gran cuoco diventato / da mia moglie sono andato. // “O mio amore un po’ vecchiotto / come questo buon pancotto / – io le ho detto – se scaldata / tu diventi una cagliata”. // Voi sapete che ha risposto? / Che nel forno va l’arrostato / non qualcosa molle e pesto.

(Traduzione: G. A. Rossi - P. Bonetti)

5.4 Dai giornali

Raccogliere briciole: una scuola di piacere

di Massimo Bottura

Ho imparato a mangiare a casa. I primi passi li ho fatti inciampando sotto il tavolo dove mia nonna tirava la pasta col mattarello. Il mio viaggio è cominciato a Modena, affiancato da donne straordinarie che mi indicavano strade giuste: il rispetto delle materie prime, degli ingredienti, del sapere della tradizione, l’arte di fare la spesa, di comprare il prodotto migliore che ogni stagione offre, l’importanza del rapporto con il fruttivendolo, con il contadino, il macellaio che ti indica il taglio di carne perfettamente frollato. Queste donne non erano figlie del boom economico come me: avevano vissuta la guerra e imparato a sfruttare un po’ di pane vecchio, un uovo e qualche crosta di parmigiano. Ancora oggi raccolgono le briciole di pane, anche se la cantina è piena. Sono donne cresciute in casa dove spesso non si cucinava per dovere ma per piacere. Erano i giorni in cui, davanti al fuoco, si raccontavano segreti, si smussavano attriti e si sognava insieme. In questo viaggio, intrapreso più di 25 anni fa, che mi ha portato a scoprire le cucine di ogni parte della Terra, non ho mai dimenticato da dove vengo.

«La Lettura»
 5 maggio 2015

Proprio grazie ai principi che ci hanno tramesso, siamo diventati quello che siamo. Il Paese del Bello, dell'Arte e della Buona Cucina. Ogni giorno celebriamo la varietà della nostra cucina che è cucina di natura, stagioni, ingredienti, territori e quindi di diversità. Spingo sempre i miei ragazzi ad approfondire le conoscenze e a provare soluzioni differenti, seguendo l'istinto guidato dal buon gusto. Credo nell'arte del mangiare bene, a casa mia come al mio ristorante. Ci credo non perché sono uno chef, ma perché sono italiano. Quest'arte fa parte del mio patrimonio culturale. Credo che dando valore ai prodotti italiani, alle tradizioni e al mio territorio possa garantire una memoria storica ai miei figli, che li leghi al loro passato e apra un sentiero verso il futuro. Mario Soldati diceva: «Viaggiare? Viaggiare è conoscere luoghi, gente diversa, paesi nuovi. E qual è il modo più semplice per capirli? Mangiare. Nella cucina c'è tutto: la storia e la civiltà». Ora tocca a noi prendere in mano il nostro futuro.

Consumi responsabili attraverso buone pratiche del riciclo e del riutilizzo degli scarti alimentari

Dal 17 al 20 gennaio 2016 in Alta val Badia si sono incontrati 30 chef stellati, provenienti da tutto il mondo, per partecipare a «Care's - the ethical chef days», il progetto ideato e promosso da Norbert Niederkofler lo chef del St. Hubertus dell'hotel Rosa alpina di San Cassiano. Un appuntamento che ha posto domande e ha fornito già qualche risposta, un'occasione per capire se si è pronti al cambiamento.

«Siamo arrivati molto in alto [ha affermato], ma ci dobbiamo ricordare da dove siamo partiti e tornare in qualche modo a casa: alle radici di una cultura gastronomica legata a cibi sani e salutari, alla difesa della natura e alla rivalutazione delle tradizioni, riconoscendo l'importanza dei prodotti locali e del ciclo della stagionalità, facendo attenzione agli sprechi e promuovendo consumi responsabili attraverso buone pratiche del riciclo e del riutilizzo degli scarti alimentari».

Questo incontro è stata l'occasione per capire se si è davvero pronti per cambiare.

«Sette»
29 gennaio 2016

La nuova vita del pane di ieri

di Caterina e Giorgio Calabresi

Martedì 2 agosto scorso [2016] il Senato ha approvato in via definitiva la proposta di legge contro lo spreco alimentare che è composta da 18 articoli. Finalmente si semplifica la vita dei cittadini e delle aziende che vogliono regalare le loro eccellenze di cibo alle onlus impegnate a favore dei poveri...

I numeri dello spreco di cibo fanno impressione: 5 milioni e mezzo di tonnellate all'anno, 12 miliardi buttati al vento in Italia. Questa legge etica concede una *new life* alle derrate avanzate, che prima, per legge, finivano nei cassonetti per aver esaurito la loro *shelf life*, ovvero la loro scadenza, quindi il loro tempo di vendita. Alla scadenza, infatti, non tutti gli alimenti sono da buttare, come per esempio il caso del pane fresco che alla fine della giornata diventa pane raffermo. Da sempre invece è una risorsa in cucina. Chi ama particolarmente il pane fragrante da forno può ottenere quella fragranza bagnando il pane secco per poi lasciarlo scaldare in forno. Oppure si può ammollare in acqua o latte e aggiungere questa pappa a diversi impasti dolci e salati. Lo stesso vale per i formaggi, validissimi anche oltre la data di scadenza, tritati o sciolti e aggiunti agli impasti insaporiscono e nutrono. Persino il latte acido può essere un ingrediente di una torta al posto o insieme allo yogurt. Anche le foglie esterne delle insalate o le insalate un poco vecchie possono essere cotte e consumate in sicurezza con tutta tranquillità e gli esempi potrebbero continuare.

«Sette»
26 agosto 2016

6. *Bibliografia*

Generale

- G. ANSELMINI, G. RUOZZI, a cura di, *Banchetti Letterari. Cibi, pietanze e ricette nella letteratura italiana da Dante a Camilleri*, Carocci ed., Roma 2011
- P. ARTUSI, *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, a c. di A. Capatti, ed. Rizzoli, Milano 2010
- G. BECCARIA, *Misticanze. Parole del gusto, linguaggi del cibo*, ed. Garzanti, Milano 2009
- M. C. FOZZER, *Recuperi in cucina. Guida per organizzare una cucina ed utilizzare gli avanzi*, ed. Loggia de' Lanzi, Firenze 1996
- L. GRANDI, S. TETTAMANTI, *Sillabario goloso*, ed. Mondadori, Milano 2011
- O. GUERRINI, *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, A. Longo ed., Ravenna 1974
- S. MATTEUCCI, Q. B., *La cucina quanto basta*, ed. Laterza, Bari 2010
- M. MONTANARI, *Il riposo della polpetta*, Laterza ed., Bari 2009
- G. RAJBERTI, *L'arte di convivare*, a c. di G. Maffei, Salerno ed., Roma 2001
- U. SABA, *Le polpette al pomodoro*, Henry Beyle ed., Milano 2012

Cremonese

- I cremonesi a tavola ieri e oggi*, a cura di C. Bertinelli Spotti e A. Saronni, Cremonabooks ed., Cremona 2005
- La cucina scacciacrissi, 150 ricette economiche della tradizione italiana*, a cura del Club del Fornello e A. Saronni, ed. Cremona Fiere, Cremona 2009
- Cui pèe sòta'l tàaol*, a cura di L. Visioli Galetti, Cremona 1976
- Manuale di 150 ricette di cucina di guerra*, riedizione del testo originale del 1916 a cura di C. Bertinelli Spotti, ed. Cremona Fiere, Cremona 2009
- M. MARCOCCHI, *La riforma dei monasteri femminili a Cremona. Atti inediti della visita del vescovo Speciano, 1559-1606*, Cremona 1966
- A. PERI, *Vocabolario cremonese italiano*, Cremona 1847
- U. TOGNAZZI, *Prefazione al ricettario La cucina dei cinesi*, di HSIAO CHIN - M. MIOTTI, ed. Mazzotta, Milano 1973
- U. TOGNAZZI, *L'abbuffone*, ed. Rizzoli, Milano 1974