

SITUAZIONE E

Al menù della situazione d) aggiungete un gazpacho, cambiando l'ordine delle portate.

● **MENÙ:** insalata di frutta - gazpacho - tonno alla siciliana - rughetta e formaggio - sorbetto al limone. A metà serata (dopo i primi insulti scambiati tra compagni di carte) gli spaghetti coi fagiolini. Cantucci e vin santo sul tavolino accanto a quello dove giocate.

**Gazpacho**

Anzi Gaz pacho. Siamo sul salutare-ecologico: una ricetta, per capirci, alla Chicco Testa. Tritate 1/4 chilo di pomodori fino a ridurli a una grossolana pura (attenti a quel grossolano). Aggiungete cetrioli a dadini (avrete tolto buccia e semi), due spicchi d'aglio tagliati a fettine sottili, una cipollina novella affettata, un peperone verde e uno giallo tagliati a dadini. Pestate nel mortaio (o nel frullatore?!) blah! uno spicchio d'aglio, due fettine di cipolla, maggiorana e menta tritati, con un filo d'olio e 1 cucchiaino d'aceto. Aggiungete sale, pepe e peperoncino rosso tritato. Mescolate e metete nel frigorifero. Al momento di servire aggiungete qualche cubetto di ghiaccio e crosta di pane tritato molto grossolanamente leggermente abbrustolito (i viziosi aggiungono invece pezzetti di pane fritti). A volontà qualche oliva nera (greca) e tabasco.

SITUAZIONE F

Rimando all'arguto ricettario scritto da Leo Pescarolo su «Repubblica», alla vigilia dei campionati mondiali di calcio.

SITUAZIONE G

Ve lo potete certamente permettere e poi dovete dirarvi su psicologicamente.

● **MENÙ:** canapés di storione - blinys al caviale e salmone - una Magnum di Crystal Roederer.

**Canapés di storione**

Mettete una melanzana in forno caldo, intera. Quando è cotta (diventa molto morbida) spellarla, togliete i semi, passarla al frullatore con il succo di 1/2 limone, 1 cucchiaino d'olio, 1 cucchiaino di panna, 4 gocce di tabasco. Buon pane a cassetta, possibilmente rotondo e un po' raffermo. Coprite le fette con la salsa, aggiungete lo storione affumicato (si trova dai droghieri-gioiellieri), e una mezza oliva verde.

**Blinys col caviale**

Questi sono blinys all'italiana, semplificati e un poco più leggeri. Comprate una confezione «per fare la pizza in casa»: scegliete il tipo morbido a lievitazione naturale. Fate l'impasto come scritto aggiungendo un vasetto di yoghurt magro. Lasciate riposare in luogo tiepido per un'oretta. Formare delle pizzette, metterle in forno a calore moderato (da ciambella per intenderci) che cuociano bene e gonfino altrettanto bene. Tagliarle a metà, ancora calde, riempirle di burro intriso con qualche pezzettino di scorza di limone e erba cipollina tritata (facoltativa) e caviale.

Intendesi per caviale quello russo o iraniano e (altrettanto buono a mio parere e molto molto più abbordabile) quello di salmone. Se potete permettervi soltanto le uova di lompo meglio sostituirle con pezzetti di salmone affumicato in scatola (in questo caso però che vi inquisiscono a fare...?).

SITUAZIONE H

Il compito è immane, poiché l'ospite va tenuto moralmente e fisicamente, non dimenticando il lato gratificante e d'altra parte la serietà del compito.

● **MENÙ:** zuppa fredda di ortiche (senza allusioni) oppure zuppa spagnola di baccalà - bisato su l'ara - misticanza - gran peciugo.

**Zuppa fredda di ortiche**

Le ortiche si trovano ormai in molte bancarelle nei mercati rionali ben forniti. Oppure ve le andate a raccogliere subito dopo che ha piovuto nel prato incolto dietro il viale di periferia. Oppure sostituite l'ortica con la borragina, il crescione, la cicoria lunga o quella catalana o quella di campo. Fate lessare la verdura in poca acqua, strizzatela e tritatela con la mezzaluna. Rimettetela nella pentola con l'acqua e lasciate bollire con un poco di sale ancora un poco. Nella padella grande metete a crudo aglio, cipolla, pomodorini e un cucchiaino di olio. Fate andare a fuoco lento per circa 30 minuti. Tostate due o tre fette di pane, passatele con l'aglio, mettetelo nelle terrine e versate sopra il sugo di pomodoro, la zuppa di verdura, un cucchiaino di olio crudo e un pizzichino di pepe nero. Per i patiti di cultura nazionale-popolare ci sta bene una spruzzatina di pecorino sardo.

**Zuppa spagnola di baccalà**

Aprire una scatola di ceci lessati e versarli in acqua bollente insaporita da uno spicchio d'aglio, una manciata di prezzemolo e un goccio d'olio. Infarinare un pezzo di baccalà (dissalissimo e ben asciutto) e passatelo in padella di teffan con mezzo bicchiere di vino bollente e un cucchiaino di olio. Quando è cotto toglierlo e mettere nella padella una fetta di pane per alcuni minuti. Poi levare la fetta di pane inzupparla di aceto buonissimo e pestarla nel mortaio (o passarla al frullatore) con aglio, zafferano

(tre bustine) e pepe. Versare nella pentola di ceci e lasciar insaporire.

**Bisato su l'ara**

3 o 4 anguille piccole. Si lavano, si sventrano, si tagliano a pezzi di circa 6 cm. Foderate un tegame con foglie di lauro, si pongono i rocchi di anguilla l'uno accanto all'altro separati da foglie di lauro. Si bagnano con acqua salata e acidulata d'aceto. Si coprono con foglie di lauro e si mette la teglia in forno medio per circa un'ora. Ben scolati i pezzi di anguilla si servono con una salsetta di olio, aceto e erbe.

SITUAZIONE I

Rifatevi al menù della situazione g).

SITUAZIONE L

Dovete tenere mente e mani molto occupate per impedirvi di «fare pazzie».

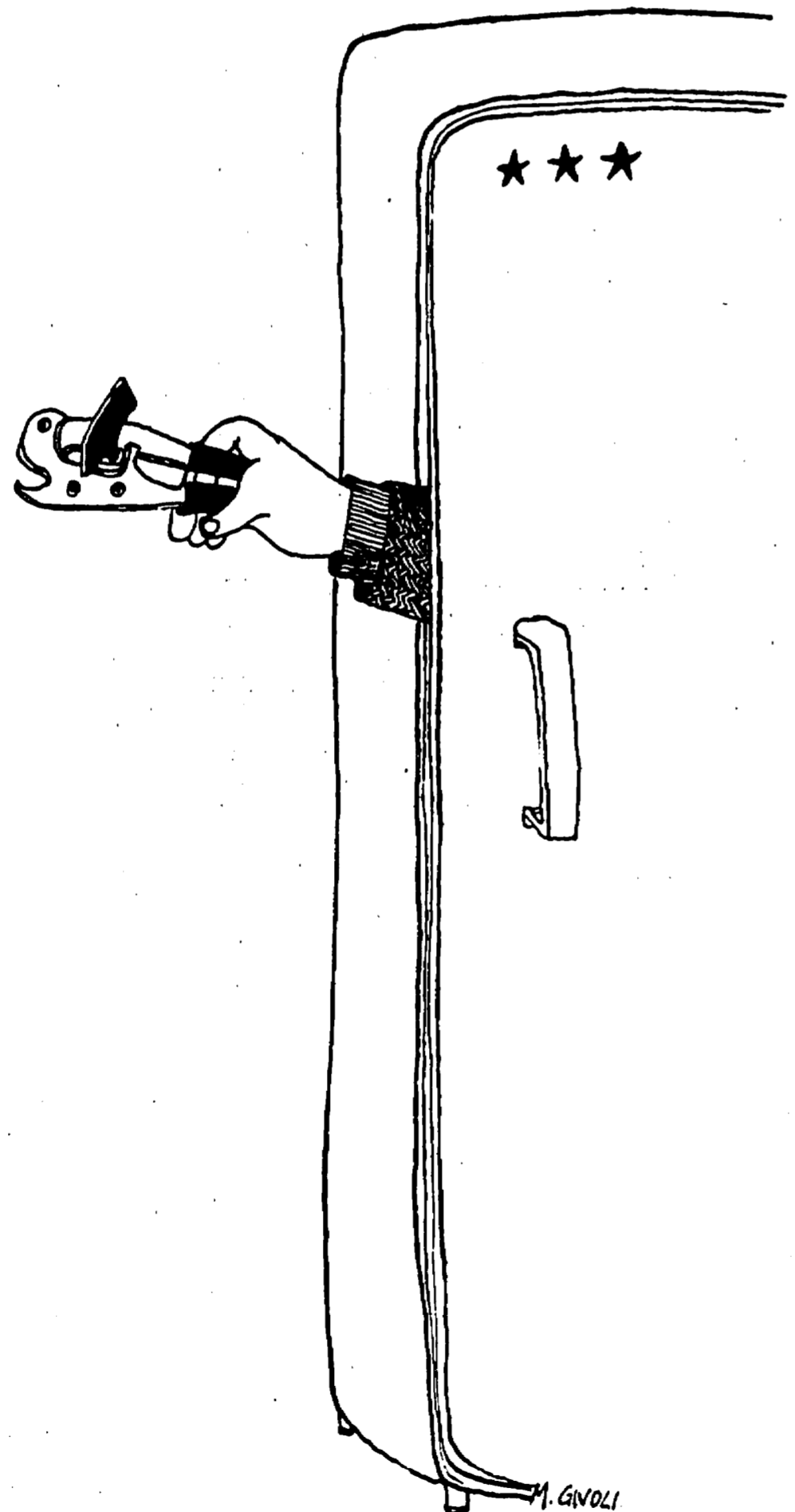
● **MENÙ:** granceola alla veneziana - sorbetto di grappa.

**Granceola alla veneziana**

Prendete una granceola femmina e una granceola maschio. Fate bollire i due granchi in acqua salata per meno di 10 minuti. Lasciare raffreddare. Togliere accuratamente la polpa dal carapace e dalle zampe usando forchettine e coltellini, pinzette, ferri da calza. Pensate, durante questo lavoro improbo e estenuante, all'inermità della vita. Raccolta tutta la polpa e il corallo in un solo guscio e si condisce con poco olio, una goccia di aceto, sale, pepe e un battuto di aglio e prezzemolo.

SITUAZIONE M

Avrete a che fare con gente, come voi, assetata di compagnia e di buoni piatti. Fate un compendio di tutte le ricette fin qui descritte. Essendo la situazione m) molto simile alla situazione l) evitate alla fine di sparare ai suddetti vicini.



**Anche io resto**

Pigrizia, paura, problemi economici, noia, filou (parola tahitiana che congloba tutti questi concetti), nostalgia delle strade vuote, il piacere di ritrovarsi tra pochi eletti: «E tu che ci fai in città?» «Sai com'è, il pensiero di andare alle Seychelles, tutta quell'acqua, tutto quel sole, tutti quegli uomini abbronzati (tutte quelle donne abbronzate...); non c'è niente di meglio di Piazza del ..... (mettere nome ad hoc, secondo gusti e città)». Sta di fatto che resto e mi faccio da mangiare. Mi succede da anni e mi trovo benissimo con la mia cucina. Per cui vi assicuro che i miei consigli sono i migliori possibili in una estate possibile. Da lupo, o meglio da coniglio solitario estivo di lunghissima data, sono il più indicato a dispensar consigli.

**Premessa importante**

Notevole, nel leggere menù e ricette, la mia propensione per la cucina cosiddetta mediterranea e per le ricette ittico-vegetariane. Se vorrete farvi una fettina di carne al ferri o un disgustoso hamburger, padroni, per il resto cercate di seguire con attenzione i miei consigli che, ripeto, non ammettono remore o ripensamenti.

**La cucina del solitario estivo**

Innanzitutto un grande recipiente (bacile) di plastica. Una grande padella di teffan molto pesante. Due padelle più piccole, sempre pesanti e di teffan. Una pila (o pentolone per l'acqua) abbastanza grande: il solitario estivo è spesso destinato a trasformarsi in «collettivo» estivo e ad improvvisare di conseguenza l'inevitabile «spaghetteria». Una pentola a pressione! Ci ho messo il punto esclamativo perché la pentola a pressione è indispensabile. Fate debiti, accendete un mutuo con la banca, fatevela prestare dai vicini di casa che sono partiti (poveri loro) per le Seychelles, ma procuratevi assolutamente una. Tutto il resto che trovate in casa può servire, se usato con estrema prudenza.

I consigli, le ricette, che seguiranno avranno come scopo primario (dopo quello ovvio di sostenervi piacevolmente) quello di farvi cucinare spendendo il minor numero possibile di strumenti cucinari. E quindi primo e inevitabile consiglio: mettetevi sotto l'acqua corrente pentole e tegami appena usati (e vuotati). Non aspettate che se ne sia andato l'amico o che sia finita la partita in Tv. Fatelo subito: è un attimo e vi risparmiere il doloroso impatto coi sughi freddi e incollati al fondo.

Se siete così maldestri cucinando gli spaghetti (perché probabilmente non li avete rimossi abbastanza durante la cottura) da ritrovarne una certa quantità attaccata al fondo dopo la scioltura: 1) non cercate di

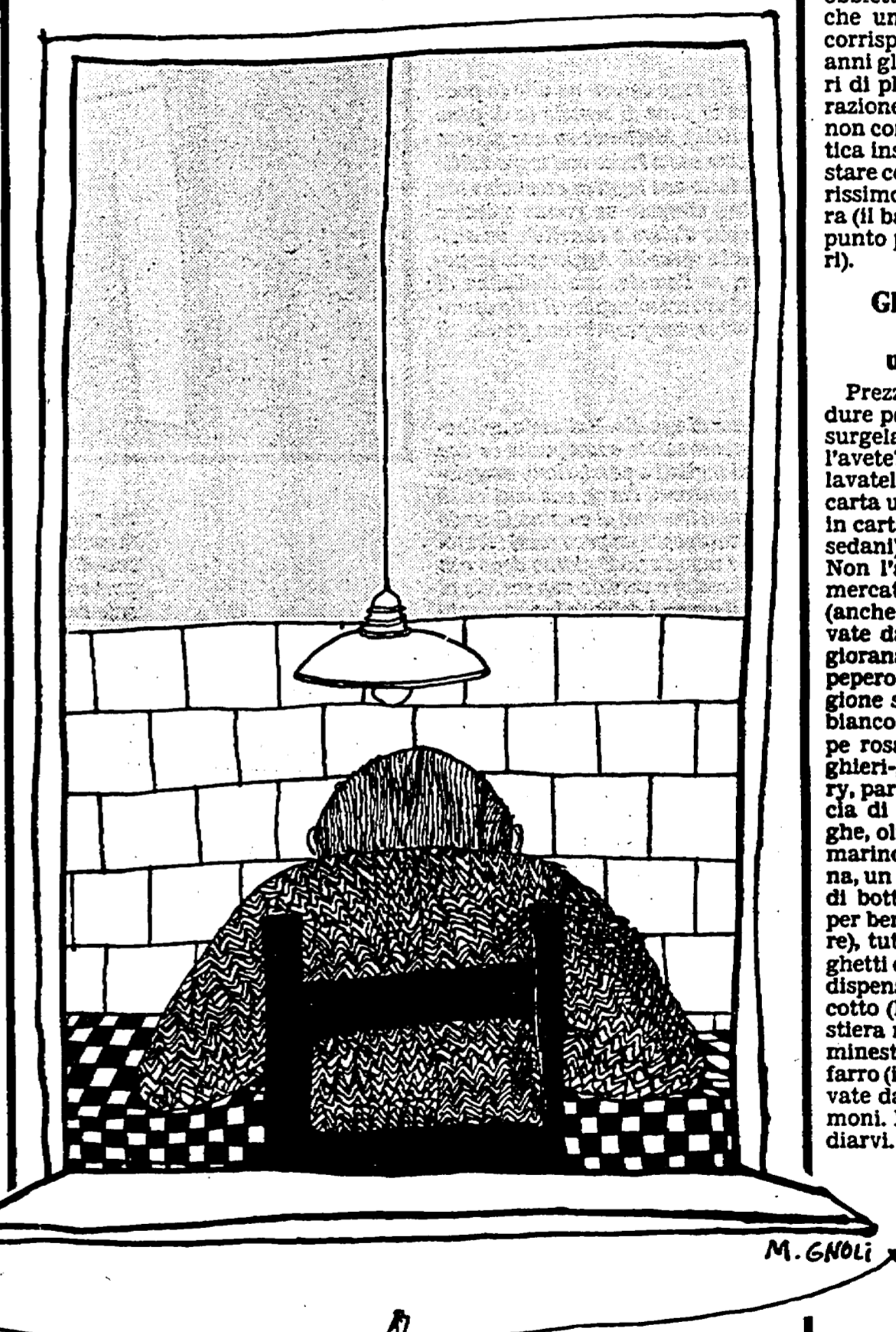
afferrarli uno per uno scottandovi irrimediabilmente le dita 2) non cercate di scrostarli con una forchetta o un coltello, ore dopo (rischierete di rovinare le pareti delle pentole). Più semplicemente riempite la pila di acqua fredda: dopo un poco gli spaghetti (la pasta) galleggeranno in superficie.

Detersivo per i piatti: sì, ci vuole.

# Consigli unisex per stomaci solitari

di SERGIO SPINA

disegni di MIMI GNOLI



Ovvero consigli per stomaci solitari unisex; soli o sole che voi siate nelle prossime serate canicolari avete il diritto-dovere di nutrivi: il dovere di nutrivi per sopravvivere, il diritto di nutrivi piacevolmente e senza fatica per meglio sopravvivere

**Esaminiamo ora le situazioni**

A) siete soli e tali rimarrete. Dopo mangiato (o durante) volete guardare la tv o leggersi un libro (nel qual caso vi consiglio: «Il giardino di cemento», Einaudi; «La telefonata», Feltrinelli; «Ho servito il re d'Inghilterra», Ed. E/O);

Magari prendete quello al limone per soddisfare le vostre pulsioni consumistiche. Prendetene un bidone di quelli formato-famiglia: gli stomaci solitari sono grandi consumatori di detersivi. Fate una bella scorta di sacchetti di plastica vuoti, di pellicola trasparente per alimenti e di carta d'alluminio.

Si ai piatti di plastica: ma che siano pesantucci, abbastanza spessi insomma. Guardatevi da quei piatti «a foglia sottile»: vi leveranno tutto il gusto del mangiare. Anche se lavabili, buttateli! Se dovete lavare dei piatti, allora usate la porcellana cinese: ci si mangia molto meglio. Nessuna deroga invece per posate e bicchieri: le une di acciaio, gli altri di vetro (o di cristallo se siete degli snob). Non si possono arrotolare gli spaghetti nelle forchette di plastica, così come non si può bere il vino, o l'acqua, nei bicchieri di plastica. Ma quelli di plastica si possono buttare, obbietterete. Balle! A parte il fatto che un mio amico giornalista (ex corrispondente di «Paese Sera» negli anni gloriosi) lava e ricicla i bicchieri di plastica (il massimo dell'«aberrazione»), lavare posate e bicchieri non comporta veramente alcuna fatica insostenibile: e il piacere di gustare compensa largamente il leggerissimo fastidio di una risciacquatura (il bacile di acqua calda serve appunto per gettarvi posate e bicchieri).

**Gli ingredienti necessari nella cucina di uno stomaco solitario**

Prezzemolo, basilico, cipolla, verdure per il soffritto nelle confezioni surgelate, da tenere nel freezer. Non l'avete? Comprate i suddetti «odori» lavati, asciugati, avvolgeteli in carta umida (prezzemolo e basilico), in carta d'alluminio (cipolle, carote, sedani) e metteteli in frigorifero. Non l'avete? Comprateli freschi al mercato. Mentuccia, menta, timo (anche secco), erba cipollina (la trovate dai verdural-gioiellieri), maggiorana, salvia, rosmarino, origano, peperoncino (freschi, in questa stagione si trovano), pepe nero e pepe bianco (meglio se da macinare), pepe rosa fresco (lo trovate dai droghieri-gioiellieri), un vasetto di curry, parecchie teste d'aglio, una treccia di cipolle rosse, pasta d'acciughe, olio extra vergine di oliva, sale marino integrale, zucchero di canna, un vasetto di miele, una cassetta di bottiglie di vino bianco (buono, per bere ma soprattutto per cucinare), tutta la pasta (soprattutto spaghetti e linguine) che regge la vostra dispensa, qualche vasetto di grano cotto (lo vendono pronto per la pastiera napoletana ma è perfetto per minestre «alternative»), farina di farro (in sacchetti sotto vuoto la trovate dai dietisti-gioiellieri), tanti limoni. Basta così, anche per non tediarvi.