

B) siete soli/e ma potrebbe capitare un amico;
 B1) ...potrebbe capitare un amico/a con complicazioni sentimentali;
 C) siete soli/e con prospettive allettanti fuori-dentro casa, dopo pranzo;
 D) preparate una cenetta (un pranzetto) tra amici per una serena discussione;
 E) una cenetta prima di una serata di carte (meglio lo scopo del poker, meglio il bridge dell'ecarté);
 F) una cenetta per prepararsi ad assistere ai campionati di atletica (o ai mondiali di ciclismo, agli internazionali di nuoto ecc...);
 G) siete tra gli inquisiti per lo scandalo del Totonero e siete attesi, domani, per l'interrogatorio;
 H) attendete l'esplosore di tur-

no, che deve fare il punto sulla crisi di governo (vorrà pur mettere qualcosa sotto i denti anche lui);
 I) siete tanto soli/e che vi sparereste;
 L) siete tanto soli/e che sparereste a qualcuno;
 M) invitate (in giardino, in terrazzo, in cucina) gli altri del palazzo costretti come voi a restare in città. A ogni situazione consegue, ovviamente, un piatto o addirittura un menù ad hoc.

Ah, dimenticavo: cosa bere?

Acqua: fresca, naturalmente non ghiacciata. E una bevanda indicata su molti piatti. Si accompagna mirabilmente ai piatti di pasta, alle insalate e, perché no?, al pesce come alla carne.

SITUAZIONE A

Corrisponde a poca propensione a preparazioni faticose, una certa predisposizione al bere sorseggiato e prolungato nel tempo (se siete di quel tipo lì).

● **MENÙ:** bruschetta all'aglio - zuppa di grano freddo - frittata di cipolle - pecorino e gorgonzola al miele.

Bruschetta

Tagliate due fette di pane spesse un dito (o poco più) da una pagnotta di pane di semola (o di pane casareccio poco lievitato). Mettetele su una piastra di ferro già arroventata ma a fuoco non troppo alto. Quando il pane avrà fatto una leggera crosticina (da una parte e dall'altra) stregate un grosso spicchio d'aglio. Condite con olio d'oliva e rimettete un attimo sulla piastra perché si scaldi. Aggiungete un poco di peperoncino e, se l'amate, una fogliolina di basilico. Io (ma non è doveroso seguire il mio esempio) aggiungo una goccia, ma proprio una goccia, di aceto buonissimo.

Zuppa fredda di grano

Prendete 4 costolette di agnello. Buttatele nell'acqua bollente leggermente salata e insaporita da due pomodori molto rossi tagliati a pezzi, timo, maggiorana, coriandolo, un pizzico di curry, una bustina di zafferano, origano, due o tre semi di cumino. Quando le costolette sono cotte (ancora un poco rosa) levatele dall'acqua (potrete mangiarle il giorno dopo con una salsa tonnata all'aceto) e versate una scatola di grano cotto. Appena il grano è caldo (e ben separato nell'acqua), togliete la pentola dal fuoco e lasciate raffreddare. Alla fine aggiungete un battuto di prezzemolo, basilico, scorza di limone, menta (abbondante) e mezzo limone spremuto.

Frittata di cipolla

Sulla padella che non attacca ponete due cipolle (di quelle bianche) tagliate a fette sottili (se avete la macchinetta...) con un cucchiaino di olio e un bicchierino di vino bianco. Fate dorare le cipolle a fuoco molto basso (così l'olio non frigge, non si scinde e non si riempie di quei componenti saturi che producono colesterolo malvagio). Versate due uova sbattute energicamente ma non troppo a lungo con un pizzico di sale, un pizzico di pepe, qualche foglia di timo e qualche foglia di santoreggia. Usate la padella grande, così la frittata risulterà non troppo spessa. Coprite la padella con un coperchio molto caldo (vi eviterà il disturbo di doverla rivoltare). Spruzzatela appena appena di buon aceto.

Formaggio al miele

Pecorino fresco, pecorino stagionato, gorgonzola. Poco di tutti e tre. Sul pecorino fresco, tagliato a bastoncini, un cucchiaino di miele d'acacia e un pizzico di pepe. Sul pecorino stagionato (tagliato a bastoncini), miele di millefiori. Il gorgonzola (quello dolce) amalgamatelo con un cucchiaino di miele di eucalyptus. Sedetevi in poltrona col libro, il piatto a portata di mano e una bottiglia di vinello rosso del 1984 (una Bonarda sarebbe l'ideale).

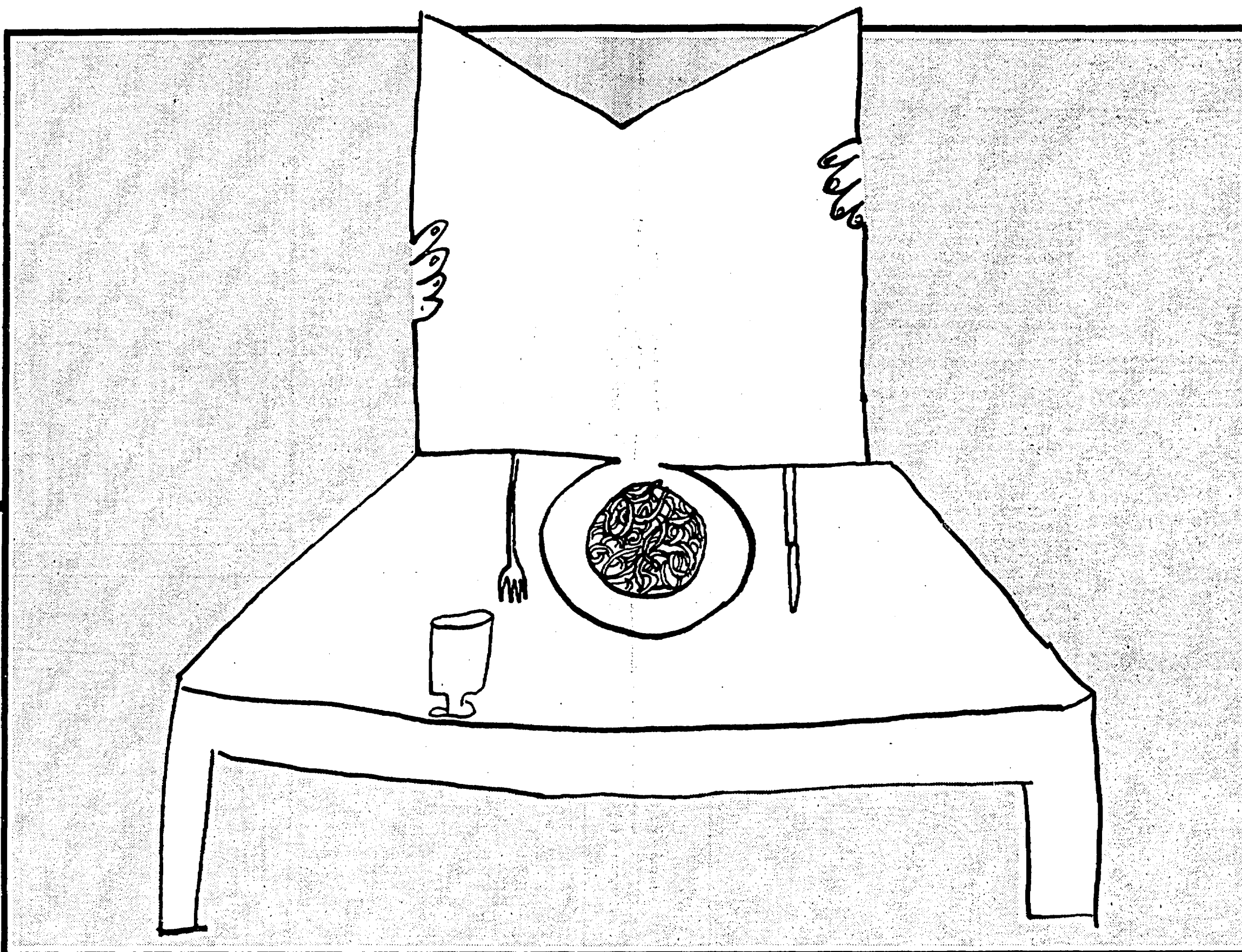
SITUAZIONE B

La scarsa propensione a imprese culinarie faticose permane, unita però all'obbligo di non fare una brutta figura.

● **MENÙ:** antipasto di ortaggi - penne con pomodori bruciati - insalata di baccalà - sorbetto al limone.

Antipasto di ortaggi

All'uso pugliese: in una zuppiera mettete in bella vista sedano pulito e tagliato a listarelle, carotina tagliata a bastoncini (dopo aver tolto la parte inter-



na più legnosa), una zucchina cruda tagliata a bastoncini, un finocchio a fette (per il lungo, mi raccomando), cicoria catalogna (quella che serve a fare le puntarelle, ma lasciando integre le cime che vanno solo separate dal tronco centrale, troppo legnoso), un'insalata belga tagliata in quattro spicchi, due cipolline lunghe, un cetriolo pulito della scorza e dei semi e tagliato anch'esso per lungo, un peperone verde tagliato a listelli, due pomodori di quelli lunghi, anch'essi tagliati in spicchi e privati dei semi (maturi devono essere: quelli verdi son buoni per la marmellata e per un certo sughino da metter sugli spaghetti...).

NOTA: se siete in due vi rimarrà più di metà zuppiera. L'indomani mettete tutti gli ortaggi rimasti in una padella (meno il cetriolo) con un cucchiaino di acqua e uno di olio, un pizzico di sale e una puntina di peperoncino. Fate andare a fuoco molto basso e ritirate con le verdure ancora al dente.

Penne con pomodoro bruciati

Sulla piastra del forno mettete 6 pomodoro grandi, molto maturi, tagliati a metà. Su ogni metà mettete un battuto di: prezzemolo, basilico, mentuccia, maggiorana, menta, timo, santoreggia, aglio e cipollina. Oliate con molta parsimonia (una gocciola per ogni metà). Introducete nel forno molto caldo. Lasciate i pomodori nel forno finché non bruciano. Spegnete il forno. Preparate le penne (tutti gli italiani si piccano di saper cucinare la pasta e mi guarderò bene dal darvi consigli non graditi). Togliete il più possibile di pelle bruciata dai pomodori, ma senza soverchia pignoleria. Buttare sulla pasta una manciatina di origano e di pepe. (Avete notato la leziosità dello scrivere pomodoro in luogo di pomodori? Piccole soddisfazioni linguistiche...).

Insalata di baccalà

Questa è una grande trovata! Fate rinvenire il baccalà in tanta acqua corrente, ché perda tutto (si fa per dire) il sale e divenga bello morbido (se mi leggete a Napoli lo trovate già preparato a meraviglia). Pulitelo meticolosamente e sfilettatelo con le dita fino a ridurlo a scagliette non troppo piccole. Passatelo per un tempo brevissimo (3 minuti) sul vapore di una pentola di acqua acidula bollente (basta un mezzo limone tagliato e magari già spremuto, se siete taccagni). Mettetelo in una zuppiera con ra-



Sorbetto al limone

Compratelo!

SITUAZIONE B1

Non domandatemi spiegazioni ma attenetevi strettamente al menù sotto menzionato.

● **MENÙ:** insalata di frutti di bosco - polenta coi gamberetti - sorbetto allo spumante - frittelle dolci di polenta. Sul tutto berrete con moderazione solo ed esclusivamente champagne o spumante italiano di gran nome e, per terminare, un bicchierino di acquavite di lamponi ghiacciata.

Insalata di frutti di bosco

Ribes rossi (accuratamente sgranati), uva spina (tagliata a metà), lamponi, more di bosco, mirtilli (i gioiellieri li vendono in piccoli contenitori da 40-50 gr. circa). Lavate in acqua e aceto, asciugate accuratamente, condite con una salsetta composta da un cucchiaino di aceto buonissimo, due cucchiaini di champagne, una goccia di acquavite di lamponi, un cucchiaino di zucchero di canna. Emulsionate bene.

Polenta coi gamberetti

Fate una polenta ben soda (leggete le istruzioni sul libretto della pentola a pressione). Usate farina gialla «bramata» (a grana grossa). Sbollentate i gamberi (due minuti), sgusciateli. Mettete le teste e la corazzina in un pentolino con poca acqua, una cipolletta, mezzo limone, un bicchiere di vino bianco buonissimo, poco sale, poco pepe, un pizzico di timo, mezza foglia di lauro. Fate consumare a fuoco bassissimo. Quando il liquido si sarà ridotto a un terzo e anche meno, passare avendo cura di schiacciare bene le teste, che cedano tutti i loro succhi. In una padella passare i gamberetti (ma se sono mazzancolle ancora meglio) con poco olio, sale e pepe. Farli insaporire senza che cuociano troppo. Aggiungere un bicchierino di pomodoro passato, un bicchierino di whiskey, un pizzico di prezzemolo tritato, il passato di cui sopra. Servire caldissimo su crostoni di polenta... tanta polenta!

Acqua e vino: nella proporzione di 3/4 di acqua leggermente frizzante e 1/4 di vino rosso è la bevanda dissetante per eccellenza. Presuppone però che si passi al vino puro (bianco o rosso) in presenza di piatti di pesce o di carne, se si tratta di ricette dai sapori decisi.
 Acqua e limone: come per l'acqua e vino ma con utilizzo più universale. Come per lo champagne l'acqua e limone va su tutto.
 Acqua e aceto: o più precisamente acqua, un cucchiaino di aceto aromatico alle erbe, una goccia di angostura, una goccia di tabasco, una puntina di zucchero di canna. Mischiare col cucchiaino lungo e bere con un cubetto di ghiaccio (stupendo se nel cubetto avrete imprigionato una fogliolina di menta). È una bevanda

perfetta sul pesce lesso e piatti simili per chi non ama o non sopporta il vino.
 Vino: bianco o rosso secondo i vostri gusti e, è ovvio, secondo pietanze. Ma che siano ambedue giovani (non oltre il 1984) e piuttosto secchi. Salvo eccezioni guardatevi dai vini rosé, in genere troppo allappanti e vinosi.
 Champagne o spumante: ben vengano, ma solo nelle grandi occasioni. I vini troppo frizzanti hanno, a parer mio, l'insolita qualità di ottundere i sapori (e poi costano una fortuna). Lo stesso discorso (meno quello economico) valga per la Birra: lasciatela ai cruchi, a Renzo Arbore o, meglio ancora, alle serate invernali. Non vi è nulla di meglio della birra su una grassa «choucroute», ma potrei consigliarvi cavoli e maiale d'estate?

Frittelle dolci di polenta

Della polenta fatta mettetene un poco a riposare in una scodella di latte tiepido. In una scodellona battete due uova con due cucchiaini di zucchero, aggiungete la polenta riposata e un cucchiaino di farina gialla. Aggiungete un bicchierino di cognac, e una manciatina di frutta candita: scorzette di arancio, di cedro, pinoli e uva sultanina (rinvenuta nel cognac). Fatele friggere a cucchiaiate, asciugatele bene con la carta assorbente, cospargetele di zucchero (pochissimo) o meglio ancora di miele d'acacia caldo mescolato a un cucchiaino di acquavite di susine.

Sorbetto allo champagne

In un quarto di litro di sciroppo di zucchero mettetene in infusione le bucce di mezza arancia e di mezzo limone. Dopo circa un'ora aggiungete due bicchieri di champagne, il sugo di un'arancia e di mezzo limone. Mischiare, metete nella vaschetta del freezer facendo passare il liquido per un colino. Lasciare un'ora, passare al frullatore e rimettere nel freezer. Al momento di servire passare un attimo al frullatore, con un altro bicchiere di champagne gelato.

SITUAZIONE C

Bevete due bicchieri di ottimo spumante italiano e rimettetevi alla buona sorte.

SITUAZIONE D

Una vera scocciatura. Dopo vi toccherà lavare i piatti, i posacenere (Degan permettendo), mettere la tovaglia nella lavatrice, spazzare per terra (anche se il giorno dopo viene qualcuno ad aiutarvi bisogna lasciare un poco di ordine).

● **MENÙ:** insalata di frutta - spaghetti coi fagiolini - tonno alla siciliana - insalata di rughetta e formaggio - cantucci col vin santo.

Insalata di frutta

Tutta la frutta che trovate (un frutto per ogni tipo) tagliata a pezzi molto piccoli e irrorata di vino bianco secco frizzante. Meraviglierete i vostri amici con le vostre conoscenze dietetiche: mai la frutta a fine pranzo!

Spaghetti coi fagiolini

Comprate 500 gr. di fagiolini senza filo (meglio ancora, se andate al mercato rionale, comprateli già «capati») e 500 gr. di pomodori molto maturi (i migliori sono i cosiddetti «casalini», poi vengono quelli piccoli come ciliegie, pugliesi, poi tutti gli altri). Nell'acqua bollente salata buttate i fagiolini (lavati), fate riprendere il bollire. Dopo due minuti buttate la pasta. Nello stesso tempo nella padella, dove l'olio si è appena scaldato con una cipolla tagliata finissima e uno spicchio d'aglio, mettetevi i pomodori a pezzi con tutta la buccia (se hanno molti semi levatene una parte così, sbadatamente). Quando la pasta è cotta lo saranno anche i fagiolini (che rimarranno un po' al dente). Scolate, versate nella padella (grande), date una mescolata e una sfiammata. Goccia olio d'oliva crudo, spruzzatina di peperoncino tritato, due foglie di basilico, un cucchiaino di pecorino dolce grattato. Mescolate energicamente, servite.

Tonno alla siciliana

Ma va bene anche il pesce spada, la ricciola, il palombo, il pesceccane. Mettete le trance in un tegame per due ore coperte di vino bianco, pepe, sale, peperoncino, rosmarino. Al momento di cuocerle, scolatele e posatele sulla piastra da forno ben calda, aggiungendo fettine d'aglio e timo. Mentre cuociono si bagnano con la marinata e si infarinano di pan grattato. Sul tonno ben cotto (dimenticavo: nel forno caldo a circa 300°) spargete un salmoriglio così fatto: un limone spremuto, due cucchiaini d'olio, due acchiughe pestate, ¼ bicchierino di grappa, prezzemolo, mentuccia e timo ben tritati, qualche grano di pepe rosa (per i più raffinati).

Rughetta e formaggio

Mi vergogno di scrivere la ricetta, tanto è scontata.