

la menta

ANTONIO PORTA

Quando si parte da un nome comincia un viaggio nell'immaginario, quell'immaginario particolare che può chiamarsi *filologia*, in molti casi molto reale e in altri del tutto fantastico. *Menta* è probabile, dunque fantasticamente certo, che derivi dal latino *mens-tis*, cioè «mente». La derivazione presunta affonda le sue radici in una convinzione: i nostri padri latini erano sicuri che la pianta così chiamata rafforzasse la mente.

Anche a me pare sicuro che se non si crede alle affinità tra mondo naturale-vegetale e corpo umano (e animale) è perfettamente inutile occuparsi di ciò che la madre terra ci mette a disposizione. E però rinvincibili al naturale-naturale non significa rinunciare astrattamente, o per una questione di falsi principi, a ciò che la tecnica ci offre: si tratta di trovare un'aura «via di mezzo» per non sblancirsi né dall'una né dall'altra parte.

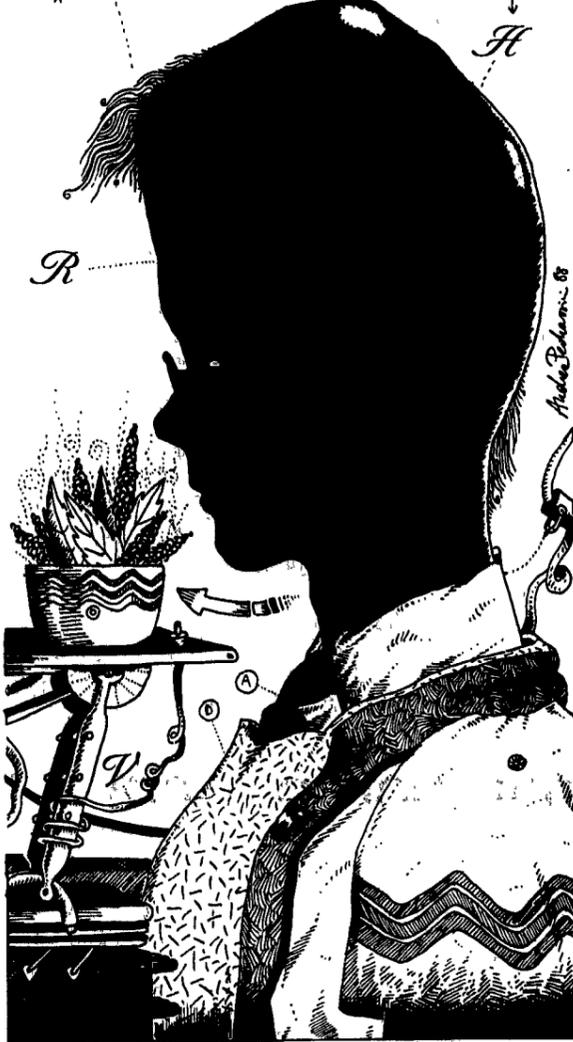
Gli antichi sapevano bene che qualsiasi sostanza può essere curativa o viceversa dannosa a seconda delle dosi. Dunque nel dosaggio poggiava la loro sapienza. Ciò vale anche per la menta e i suoi distillati e le ricette cucinarie. L'importante, però, è *credere*, essere convinti che effettivamente il nostro corpo può reagire beneficamente con un calibrato utilizzo delle sostanze «naturali».

Prendiamo il tè di menta, dissetante, che i medici «naturali» consigliano alle ragazze per evitare possibili dolori conseguenti ai manifestarsi del ciclo mensile-lunare. Una dose massiccia di tè di menta provoca invece nausea da intossicazione. Invece di dissetare ci fa perdere l'equilibrio con vorticosi giramenti di testa. Sempre gli stessi medici consigliano ai can-

tanti di masticare foglie di menta fresca prima di esibirsi. La voce esce più fresca e brillante. Se si masticano troppe foglie la lingua si gonfia. E via di questo passo.

Per rimanere in stagione si consigliano anche applicazioni di foglie di menta schiacciate (all'uso dei pellerossa) per lenire il bruciore derivante dalle punture degli insetti (zanzare et similia). Si sa che i pellerossa usavano le ragnatele per evitare che le ferite si infettassero. Abbiamo scoperto che le ragnatele contengono penicillina naturale; Sappiamo che le foglie di menta contengono numerose sostanze utili e possiamo senza dubbio darne delle spiegazioni scientifico-mediche; ma a noi importa che l'effetto sia buono, l'applicazione davvero efficace.

Per tornare ai nostri padri latini possiamo aprire, ancora una volta, il ricettario del massimo cuoco imperiale di cui ci siano giunte le prescrizioni, Apicio (edito da Veronelli non proprio «millantata anni fa» ma nel 1957, con traduzione e prefazione di quel prezioso scrittore che è Paolo Buzzi, oltre che dell'editore); ebbene, Apicio metteva la menta un po' dappertutto, proprio a cominciare da quella «salsa d'Apicio», che accompagnava la lepre e il



Prendi la foglia larga e usala con parsimonia

DECIO G.R. CARUGATI

Zucchine
Per quattro commensali, quattro piccole zucchine ben lavate, prive di testa e coda. Tagliamo gli ortaggi e fette sottili circolari. Scottiamole appena in olio bollente di oliva, tanto da eliminare l'acqua contenuta. Sciammo l'olio su apposita carta assorbente. Disponiamo a strati le zucchine in una ciotola di ceramica sovrastando di filetti di aglio, foglie di menta, poco sale. Spruzziamo di aceto e seguiamo lo strato successivo. Ricoveriamo in luogo fresco e lasciamo riposare per alcune ore. Eliminando l'aglio e disponiamo i piccoli dischi piatti ad andamento concentrico. La preparazione accoppia il dolce delle zucchine a quello di base della menta lasciando a quest'ultima la possibilità di esprimere la punta di spicco nel pallido ricordo dell'aglio. Ben si adatta a contorno di pesce cotto sulla graticola o con il vapore. Inoltre può essere conservata a lungo e proposta all'occasione.

Spaghetti

Per quattro commensali mettiamo a passare in olio extravergine, a fuoco moderato, due zucchine ben lavate, prive di fondo e testa, ridotte a piccole lunette. Mi raccomando non facciamole strinare, non rendiamo amaro il dolce. A parte bolliamo 350 grammi di spaghetti in acqua moderatamente salata. Ritiriamoli al dente e sciamoli. Saltiamoli nella padella insieme alla preparazione precedente, con l'aggiunta di due noci di burro e un piccolo ramolito di brodo vegetale. Fuori fuoco strappiamo con le mani la menta che avverte subito il caldo della pasta e sprigiona all'istante pieno l'aroma.

A CENA DA Cristoforo Messisbugo «scalco» degli Estensi

ALDO FALEGNAMI

La rassegna di cultura materiale Coquina, promossa dalla rivista Centoggi, ha come obiettivo quest'anno la rievocazione storica e culturale dell'arte e del cerimoniale della tavola rinascimentale italiana. La scelta del periodo non è certo casuale: allora, infatti, vennero per la prima volta messe a punto le regole del banchetto spettacolo. Teatro della svolta fu la corte Estense per merito di Cristoforo di Messisbugo.



Gentiluomo e scalco ducale prima che cuoco, di Messisbugo è anche il fondatore del gusto moderno: egli fu il primo a mettere sullo stesso piano, attraverso il magistero tecnico, la tavola signorile e quella popolare, dimostrando, inoltre, il carattere fondamentale unitario della cucina italiana al di là delle divisioni politiche.

L'edizione di quest'anno è coordinata come sempre da Alberto Adolfo Fabbri, direttore del mensile Centoggi, e si terrà dal 7 all'11 settembre prossimo a Cenio (Ferrara) presso l'Antico Caffè Italia. Si potranno degustare due menu composti da piatti ripresi dai vari servizi di credenza e di cucina dell'epoca di Messisbugo.

Antipasti, minestre, vivande che verranno interpretate da Renato Gualandini con la maggiore fedeltà possibile al ricettario originale, sono stati selezionati da Giuseppe Mantovano con l'intento di evidenziare la continuità del gusto dalle premesse cinquecentesche alla realtà contemporanea.

All'alta qualità dei piatti farà da contrappunto un'ambientazione caratterizzata da scenografie d'ambiente e apparecchiatura della tavola in armonia con il tema gastronomico. Particolare cura verrà riservata all'esecuzione di brani musicali tratti da madrigali e da composizioni espressamente indicate da Messisbugo come intermezzi per le portate.

Una prima sommaria indicazione sui piatti che si potranno scegliere nel menu parla di tortellini magri, pasticcio di pesce, polpette di storione, lombò allo spiedo mannato con aceto e malvasia, ecc.

Naturalmente si tratta di alcune delle portate che il grande Cristoforo da Messisbugo era solito preparare per i pranzi della famiglia dei Duchi d'Este e per i grandiosi banchetti che la stessa era solita offrire ai propri ospiti, quasi sempre molte decine, spesso teste coronate d'Europa. Nessuno è in grado di garantire, ovviamente, che la tecnica culinaria e i sapori dei piatti siano gli stessi. Ma le attente ricerche dei componenti e dei modi di procedere d'epoca, compiute dal nostro collaboratore Giuseppe Mantovano fra le ricche sepolte nelle biblioteche, nonché la cura e la maestria di Renato Gualandini fanno davvero pensare che alla rassegna di Coquina ci si avvicinerà di molto ad un vero pranzo rinascimentale. Salvo, forse, nella quantità. I nostri antenati, a quanto pare, amavano i banchetti di decine di portate, ciascuna di una dimensione tale da far impallidire i pallidi frequentatori d'oggi di fast-food.

Per informazioni telefonare al numero 051/902469.

maiale arrosto, ma anche i ricci di mare e gli sgombri allessi. La menta secca va invece nelle salse per le orate arrosto e per le anguille.

A giudicare dal ricettario di Apicio (dove la menta fa parte del nostro prezzemolo) si fa strada la convinzione che per gli antichi la salute della mente fosse legata alla buona digestione e al buon funzionamento dell'intestino. Ciò potrebbe fare inorridire qualche «anima-bella» che pensa di poter trascurare il corpo, così illudendosi di privilegiare l'intelligenza. In verità la nostra attuale medicina sportiva ha dimostrato quanto siano legati intestino e prestazioni; nelle prestazioni vanno messi anche i riflessi pronti e le risposte muscolari ai comandi fulminei della mente. Se ci fosse una medicina per intellettuali sono certo che arriverebbe alle medesime conclusioni.

Dunque l'analogia tra *mente* e *mens-tis* si dimostra più fondata di quanto l'etnologia «fantastica» da cui sono partito lasciava supporre. Del resto, avete mai provato a tirarvi su nella calura con lo sciroppo di menta analcolico (tipo Menta Sacco) con i cubetti di ghiaccio e un'acqua minerale degna di questo nome? Sarà il senso di freschezza e l'acuta evapora-

zione del sapore, ma vi garantisco che la mente si rimette in moto dopo pochi minuti.

Ma Ovidio, nelle *Metamorfosi*, non si mostra d'accordo e dell'origine del nome ci dà una spiegazione mitica, poetica. Mintha era una fanciulla in fiore di cui Plutone s'innamorò e corteggiò fino a giacersi «seco lei». La moglie di Plutone, Proserpina, quando se ne accorse trasformò istantaneamente in una pianta, la menta, l'infelice Mintha. Divenne, allora, la pianticella odorosa, simbolo d'amore nella Grecia antica e fu consacrata a Venere.

Si potrebbe qui aprire un illuminato dibattito per dissertare se l'amore voglia o meno una mente lucida o al contrario prediliga la benda sugli occhi. Per il momento rinviemo il dibattito pur senza rinunciare a qualche conclusione provvisoria: l'esperienza ci insegna che l'amore cieco ha vita intensa e breve, l'amore illuminato ha vita lungamente intensa.

Il vantaggio della menta è che concilia tutte queste posizioni: è odorosamente amara e permette ai sensi di restar vigili. In più fa sbocciare tutte le sue virtù, mediche e mistiche, in un piccolo spazio. Sa essere casalinga, Tutti possono coltivare la *Menha piperita* sul balcone, purché stia in umida ombra e ben temperata. Tutti possono tenere narici e occhi aperti e pronti passeggiando in campagna e nei boschi, specie nel Lazio. Si troverà facilmente la *Menha viridis* o *Menha spicata*, cioè la menta romana o mentuccia. Niente di più gradevole del tornare a casa arricchiti e accompagnati dal «tutto» aroma. Provare sensazioni gradevoli è certamente il primo, fondamentale passo per restare sulla strada della buona salute. L'umile mentuccia sa essere portentosa.

Un grande cuoco romano la mette nella frittata

MARCO DI CAMERINO

Renato Sentuti è uno dei grandi della cucina italiana. Nel suo piccolo ristorante, Papà Giovanni, sperimenta e rielabora piatti della tradizione culinaria romana. Ora ha anche aperto un suo residence-hostaria «Papà Giovanni» a Citerna un paesino ai confini dell'Umbria con la Toscana.

«Ma si sente anche - dice Renato - l'influenza delle Marche che sono lì vicine. In onore della regione umbra, ho elaborato un piatto che ho chiamato il «piccione del cacciatore» che non è altro che un piccione dissotolato con dentro un tordo o una quaglia. In onore delle Marche ho inventato il piatto chiamato «involtini ruspanti» che sono involtini da dove escono delle zampe di gallina poggiate su chicchi di mais. In onore della Toscana non potevo che fare la ribollita però con una variante: io ci metto tanta, tanta menta. Non so se lo sai, ma l'uso della menta risale a tempi antichissimi. Attualmente si ritrova molto in Sardegna, dove la usano per insaporire il pesce».

Ma tu in quali altri piatti la impieghi? «Per esempio con i funghi. La menta addolcisce l'acqua dei funghi, è quindi più indicata di qualsiasi altra erba odorosa. Poi io ci faccio un'insalata di pere e formaggio: ci aggiungo un po' di rughetta, basilico e un po' di menta che conferisce al tutto una sensazione di freschezza».

Dolci se ne fanno? «Mah! io ci preparo solamente dei sorbetti, ma che sia però menta romana, quella con cui ci si fa anche il dentifricio. Ma qual è la differenza tra menta e mentuccia? «Eh! caro mio, son due mondi completamente diversi, due sensazioni affatto incon-

ciabili. Prima di tutto la menta, per me, è solamente quella romana perché ha la foglia bella lunga e grassottella». Sì, ma come si distingue la menta dalla mentuccia? «Prima di tutto dal profumo: la mentuccia è una via di mezzo tra la menta e la maggiorana eppoi la forma della fogliolina è tonda, pelosa. Eppoi la differenza la si ha nella prova del nove: prova a mettere la mentuccia nella trippa Sentrai che disgusta. La menta serve per la trippa, mentre la mentuccia per i carciofi».

Sei a conoscenza di qualche altro «segreto»? «No, ma ti posso dire che la menta, per le uova, è la morte loro. Quando verrai a trovarmi al ristorante ti farò una bella frittata con la menta sentrai come sarà tonica e rinfresca l'anima. Ah! un'altra pasta molto buona sono le penne con la ricotta e menta. Ma un segreto che ti rivelò non lo devi far tanto sapere, solo provarlo a casa: allora, consiste nell'usare metà menta e metà basilico per il sugo di pomodoro. Prendi del buon olio, ci aggiungi dell'aglio a crudo eppoi il pomodoro, ma quello che usi per bere. Con questa salsa ci condisci gli spaghetti eppoi sappimi dire che meraviglia che sono».

Non mi hai ancora parlato degli insalati... «Certo, lascio l'argomento per la fine. E volevo concludere dicendo che la menta, bisognerebbe mangiarla due o tre volte al giorno per il nostro benessere notturno. Si dice anche che faccia bene contro il raffreddore, la digestione difficile, i pruriti della pelle e l'eccitazione nervosa. Poi so che una foglia di menta non è disdicevole con il tè e anche che la migliore tisana è composta da camomilla, menta e rosmarino».

Notizie Arcigola

Fiduciari cercati

L'Arcigola nella tumultuosa crescita di questi due anni, si è sviluppata in tutto il Paese in maniera diffusa ma non omogenea. Siamo quindi cercando persone o gruppi di persone che vogliono impegnare un po' del loro tempo libero divertendosi a costruire l'Arcigola nella loro zona di residenza. Le caratteristiche richieste sono: intelligenza, curiosità, il gusto della buona tavola, un po' di spirito di organizzazione rifiutante ogni forma di burocrazia, la voglia di divertirsi insieme alle persone più disparate esplorando il mondo della cultura materiale.

Offriamo: molte occasioni di socializzazione e divertimento; collegamento con una rete organizzativa che tocca le più importanti zone enogastronomiche d'Italia; consulenza tecnica per la realizzazione di circoli Arcigola; occasioni di acquisto e di turismo gastronomico; consulenza e diffusione per le iniziative della nuova condotta.

Compilate la scheda seguente, associatevi se già non lo siete, un incaricato di Arcigola si metterà in contatto con voi. Se nella vostra zona ci fosse già un Fiduciario sarà ben lieto di discuterne con voi le prossime iniziative.



Nome.....
Cognome.....
Indirizzo.....
Tel. casa.....
Tel. lavoro.....
Età.....
Zona di interesse.....
Interessi specifici.....
Esperienze passate.....
Siete già soci? SÌ NO

Condotta Monferrato Casalese
Sabato 3 settembre presso il ristorante «Hostaria dal Palco» via S. Grotto 30, Fraz Zeneveto - Mombello Monferrato quinta serata del ciclo «Incontri a tavola con la storia». Tema: la collina e la pianura, connessioni storiche, magie e provocazioni di Giorgio Sanboner: Arcisio Argante Comaterico.

Il Monferrato è oggi, più che mai, una zona particolarmente adatta ad inserirsi nei circuiti turistici delle grandi città, in particolare Milano, Torino e Genova. L'obiettivo è quello di recuperare la storia monferrata attraverso una selezione di personaggi storici significativi, da far rivivere nel contesto più attuale e interessante delle attività enogastronomiche del Monferrato.

Per informazioni telefonare allo 0142-944126.

Condotta Monferrato Casalese

Sabato 3 settembre presso il ristorante «Hostaria dal Palco» via S. Grotto 30, Fraz Zeneveto - Mombello Monferrato quinta serata del ciclo «Incontri a tavola con la storia». Tema: la collina e la pianura, connessioni storiche, magie e provocazioni di Giorgio Sanboner: Arcisio Argante Comaterico.

Il Monferrato è oggi, più che mai, una zona particolarmente adatta ad inserirsi nei circuiti turistici delle grandi città, in particolare Milano, Torino e Genova. L'obiettivo è quello di recuperare la storia monferrata attraverso una selezione di personaggi storici significativi, da far rivivere nel contesto più attuale e interessante delle attività enogastronomiche del Monferrato.

Per informazioni telefonare allo 0142-944126.

Condotta torinese
L'Arcigola sarà presente con una grande enoteca alla Festa provinciale dell'Unità che si svolgerà dal 3 al 19 settembre al Parco Ruffini. Sarà una divertente occasione per far crescere l'Associazione a Torino.

Il fiduciario Corrado Trevisan invita i soci a comunicare le proprie disponibilità telefonando allo 011-687754 nelle ore serali.

AL SAPOR DI VINO

L'84 non è da buttare a Firenze lo proverai

CARLO PETRINI

È curioso notare come nel settore dei consumi la stampa estera abbia una maggiore credibilità rispetto a quella italiana e come, specialmente nel settore alimentare, sia riuscita a incidere direttamente sul mercato. I lettori di questi paesi si fidano dei consigli e delle recensioni giornalistiche poiché sanno che sono disinteressate. In Italia è viceversa diffusa l'opinione che le segnalazioni abbiano copie contropartite in denaro o in natura verso il giornalista di turno e tale opinione è così radicata da coinvolgere tutto il settore compresi stimati professionisti. Guide di ristoranti, di alberghi, recensioni di questo o quel vino, della buona trattoria, di quella tal conserva alimentare, tutto è oggetto di sospetto.

È ovvio che per molti imprenditori è più costoso un regolare impianto pubblicitario che mantenere giuste amicizie giornalistiche. Scredendo il giornalismo di settore, rendendolo servo della produzione gli effetti nocivi si ritorceranno come un boomerang sulla produzione stessa. L'esempio torna calzante nella valutazione delle annate del Barolo e Barbaresco già trattate nello scorso numero di A/R: or bene, per l'84 il giornalismo tedesco prima e quello nordamericano poi hanno giudicato e proclamato «annata pessima, disastrosa». Questo giudizio in alcuni casi è stato così avventato che il vino non era ancora in vendita ma veniva già bocciato con prematuri assaggi dalla botte. Le prenotazioni di vendita sono crollate, gli importatori hanno disdetto ordini, il mercato si è subito adeguato ai segnali di allarme.

Lungi da me dire che l'annata '84 per le terre del Barolo sia eccezionale, ma certamente non pessima. È un'annata non adatta al lun-

go invecchiamento e proprio per questo motivo non ricca di tannino e nel breve periodo di beva più facile. Le sorprese per i cantori di mali auspici sono e saranno notevoli poiché il vino è ottimo e non presenta difetto alcuno nella sua tipicità. I produttori che non si sono fatti prendere dal panico svendendo il vino sfuso o declassandolo a rosso normale, hanno espresso Barolo di buona tipicità, gradevole a bersi, più maturo in questo momento del Barolo '82 che si presenta ancora aggressivo e difficile.

In questa capacità di discernere, annata dopo annata, sta il fascino e il piacere della conoscenza del vino, che proprio per queste diverse peculiarità avrà diversi prezzi di mercato e saprà accontentare pubblico diverso. Per l'84, che deve essere consumato prima, prezzi più accessibili, abbinamenti con diversi cibi, consumatori più disposti verso vini non di grande struttura, più morbidi e freschi. L'82, invece, matura più avanti nel tempo acquisendo maggiore stoffa e ricchezza, quindi: prezzo più caro, vino da berli con cibi sostenuti, per consumatori amanti del vino di grande razza e dal gusto pieno.

Tutte cose da dire ai quattro venti, anche all'estero, contro l'opinione errata e riduttiva del giornalismo straniero; ma come fare senza la dovuta credibilità? Accogliete quindi cari lettori l'invito ad assaggiare il Barolo e Barbaresco annata '84, magari dei produttori che qui sotto vi consiglio, magari alla Festa Nazionale dell'Unità in Firenze dal 25 agosto al 18 settembre presso l'Enoteca Nazionale Arci Gola: Barbaresco '84: Bianco Luigi, Pasquero Ella, Martinengo; Barolo '84: Altare Ella, Costano-Fantino, Clerico.