

**Le norme per l'acquisto**  
Mai ridursi all'ultimo minuto, tutto si paga molto più caro

# Per il pranzo di Natale gli italiani non badano alle spese

ROSANNA CAPRILLI

Sembra che gli italiani piccoli risparmiatori per definizione solitamente attenti ai «buoni consigli» per orientare i propri consumi in tavola durante pranza e cenoni. In fondo le «regole d'oro» per mangiare meglio e non essere spennati dal «surplus dei prezzi» - che più si avvicinano i fatidici giorni (Natale e Capodanno) più lievitano - si riducono a poco più che una manciata. Anzitutto gli acquisti. Mai ridursi a fare la spesa all'ultimo momento. Con i suoi due nostri beniamini, il capone e il tacchino, non possiamo guadagnare giorni preziosi comprando magan nei negozi all'ingrosso che ci faranno risparmiare un po' di soldi. Sul pollame per esempio (tacchinelle e faraone) il risparmio è garantito fino al 50%.

Se invece guardiamo i componenti del pranzo possiamo suddividerli per grandi categorie come suggerisce il Comitato difesa dei consumatori. Antipasti, carni, ortaggi e frutta dolci e vini. Senza dimenticare il pesce. Un capitolo importante sulle tavole delle feste in quasi tutte le regioni della penisola. E come tradizione vuole, capitone in primo piano. Bene. Diffidare i grossolani dei prezzi da capogiro. Che cos'è il capitone? Se non una grossa anguilla? Facciamoci furbi.

Per le altre specie di pesce i retrattati sul congelato sono ancora molti. Errore. Sia per quanto riguarda il gusto sia e soprattutto per la sicurezza. Magan non è di loro forte al commensale in parte colare a quello con la puzza sotto il naso. Ma i crostacei per esempio sono ottimi. Non si corre il rischio di prendere fregature costano decisamente meno e nessuno se ne accorga. Sconsigliati invece i polipi calamari e simili. Perdono gusto e consistenza. Alla voce antipasto l'insalata non è un'ottima idea. Attenzione a nitriti e nitrati. Evoroni e facili. Teniamo com'è presente che contrariamente a quanto si pensa, con viene disdegnare il cosiddetto «fatto in casa» a meno che

non sia vostro zio ad allevare e lavorare il maiale. Le produzioni artigianali a volte riserva no sgradevoli sorprese per non sbagliare tutto sommato conviene ricorrere ai prodotti industriali conosciuti. Analoga attenzione va posta ai formaggi «anonimi».

Come la nota dolente della salute in tavola. Difficilissimo scegliere. Una rassicurazione ci viene dalle carni Doc ma «valle a scovare». In linea di massima riduciamo i consumi di vitello e bovino più facilmente «pompati» con ormoni sintetici. Ortaggi e frutta nascondono le insidie dei pesticidi usati in agricoltura. Pertanto e severamente vietato azzannare la



Materie prime freschissime, ricette semplici. I suggerimenti di Gianfranco Bolognesi

# Un tocco di classe e il gusto si esalta



Fare in casa un pranzo da grande chef può essere il sogno di molte padrone di casa disposte per Natale a sobbarcarsi lunghe kermesse di cucina pur di fare contenti gli ospiti. Se poi la fatica viene commentata con felice sorpresa per la qualità del risultato l'impegno sarà più leggero. Ma come fare per riprodurre in casa i «trucchetti» dei grandi ristoranti? La risposta di Gianfranco Bolognesi (proprietario del ristorante «La Frasca» a Castrocaro Terme) è: «Basta scegliere ricette semplici e arricchirle con pochi tocchi. L'importante è partire da materie prime molto fresche e di alta qualità».

Per quanto riguarda il pranzo di Natale «da chef» Gianfranco Bolognesi è disposto a svelare qualche segreto o meglio a suggerire buoni accorgimenti. «Anzitutto partire da un primo piatto classico: i cappelletti, o ravioli o tortellini secondo le zone in brodo di capponne. Qui il segreto che da un tocco di classe è l'aggiunta all'ultimo bollore di un pezzetto di tartufo tagliato a lamelle un po' grosse. Le dealie e il tartufo bianco ma anche quello nero più diffuso e meno costoso da un gusto nuovo e raffinato». Una delle convinzioni sempre sostenute da Bolognesi oltre all'uso di ottime materie prime riguarda la relazione tra gusto e «leggerezza» del piatto. Non è facile rendere leggeri la maggior parte dei piatti di tradizione però qualcosa si può fare. «Ad esempio basta sostituire nelle classiche lasagne il ragù di carne con le verdure. Suggerisco radicchio, carciofi, fagioli melanzane cotte al vapore con l'aggiunta di fegatini. Un altro piccolo segreto riguarda l'uso delle salse. In questo caso sta benissimo il pesto alla genovese però la salsa va messa sotto alla lasagna non sopra. Questa è una regola che vale sempre. Qualsiasi salsa va posta come fondo in modo che sia possibile allontanarla se per caso non piace e in ogni caso perché il suo sapore non prevalga sul resto».

Con un primo piatto alleggerito in questo modo si può ancora fare buona compagnia a un secondo «di tradizione».

Se poi accanto all'insalata di capponne si vuole proseguire con un secondo piatto più di tradizione si deve passare a un arrosto. Di fattura semplice naturalmente ma arricchito da un tocco di novità. Bolognesi dunque suggerisce il tacchino con il ripieno di castagne. Queste vanno prima bollite fino a metà cottura poi insentite nel tacchino. «In alternativa - aggiunge - suggerirei un petto di faraona al forno profumata al ginepro. Al momento di servirlo si preparerà un letto di salsa fatta con sugo d'arrostato tartufo e legata con farina. Per accompagnarla propongo uno sfornato di verdura in particolare uno sfornato di radicchio appena amarognolo non deve mancare naturalmente le lentichie lasciate ammollare e poi cotte al burro con l'aggiunta di pezzetti di pancetta».

Dopo questo contorno di buon augurio è ora di passare al dessert. Per seguire un certo filo conduttore si potrà optare per un tortino di castagne seguendo l'antica ma sempre valida ricetta dell'Arusi accompagnato da uno zabaglione profumato con grappa oppure da un'altra preparazione artusiana: le uova di neve a base di latte uovo e rum. E per bere? Gianfranco Bolognesi che è tra l'altro un ottimo sommelier anche in questo caso dà un suggerimento facile: «Brindare italiano. Accompa gnerci tutto con uno spumante nazionale. Un Franciacorta un brut del Trentino una malvasia dei colli di Parma Solo alla fine con il dolce cambierei a favore di uno spumante più dolce un brachetto o un ricciolo o anche un classico moscato d'Asti».

# Vigilia di magro, festa di grasso: di regione in regione i piatti tipici natalizi per dirsi «auguri»

# Il menu rispetta le antiche regole

PATRIZIA ROMAGNOLI

Vigilia di magro e festa di grasso. Il Natale a tavola segue diversi filoni, secondo che si voglia accentuare l'aspetto di cristiano «vigilia» - che significa in questo caso «vigilia» di mezzanotte o invece quello di festa grande di mezzogiorno. Alla prima serie appartengono tutti i piatti di pesce che con accenti diversi secondo le tradizioni locali costellano i menu delle feste. Ed è così che compare più o meno dovunque il capitone. Ed è significativo che il capitone che serve a mannarlo in Puglia venga chiamato Comacchio. Il luogo più celebrato per questo grossa femmina d'anguilla è infatti notoriamente il Polesine, o meglio le valli del delta del Po nel Ferrarese. Sebbene il grande Artusi ricordi che Dante Alighieri cita come insuperabile il magro del Lago di Bolsena. La marinata in aceto è quindi un classico ma nella sua zona d'origine

veneto Emilia la tradizione vuole che la si cucini in umido. Ossia come dicono appunto i veneti col «vocio». In Toscana invece le anguille finiscono fritte con olio e aglio e poi passate nel pangrattato e cotte in forno.

I menu a base di pesce sono tali dal inizio alla fine. In po l'antipasto di piccolissimi pesci marinati - cambiano nome di regione in regione ma sono sempre gli stessi - nel centro Italia sono di rigore gli spaghetti col tonno mentre è più in uso al nord il brodo di pesce (nei ricettari si chiama «fiumetto») in cui galleggiano fette di pane abbrustolito. Tra i primi piatti «di tradizione stretta» poi, citiamo una minestra pugliese della vigilia: i «menchjeddde» ossia giovani fagottini ancora verdi di cui si usa tutto anche le tenere foglie plumose saltate in olio e

accuglie. Ben lontani da queste autentiche tradizioni sono le proposte di oggi. Il mito recente della raffinatezza ha proposto come tipico di fine anno il salmone affumicato. Buono buonissimo ma sicuramente non «autentico» come invece può essere il luccio stufato della tradizione lombarda (raccontata da Gianni Brera e Luigi Veronelli in «La paciadada»). O come è «autentico» la siciliana ricetta natalizia del pesce spada marinato semplicissimo come poteva non fare a suo tempo i pescatori in due ore di succo di limone olio e pepe e via. Certo alla semplicità dell'antica ricetta siciliana si contrappone oggi la moda del branzino o dell'aragosta proposta un po' dovunque senza rispettare le antiche radici.

Chi vuole invece riconoscere e rispettare le origini del capitone ha già acquistato il

capitone. Di questo pollo in grassato in modo perfino in verecondo dovunque si apprezza il brodo a larghe chiazze gialle. E l'accoglienza ideale per le infinite forme di pasta ripiena che si sono diffuse dovunque. Natale è tortellini farciti di carne anche fuori della madre patria. L'Emilia regione nella quale peraltro a nord si sono adottati i ravioli piemontesi e lombardi nel centro e ferraresi per poi stemperarsi in ravioli ripieni questa volta di formaggio. Scendendo più a Sud i suddetti possono diventare un ingrediente per arricchire un piatto lussuoso. Con quel gusto borbonico e spagnolo di cui ancora si trova traccia nella cucina siciliana. Infatti un grande cuoco isolano - Carlo Hassan direttore del Charleston di Palermo

riscovere i «fagottini natalizi» in cui i tortellini vanno a rinchiusersi tra sottili sfoglie di crepes arricchite con funghi asparagi e altre delizie. Il capitone di cui si diceva naturalmente va a finire arrostito e servito prima o dopo (come nella Padania). Inevitabile zampone modenese. Se zampone e cottechin appartengono alla tradizione del nord e vero però che le lentichie e i ceci che li accompagnano sono stati adottati dovunque. È noto infatti che tutto il cibo in grandi parti fortuna e nessuno intende sottrarsi a un'usanza di buon augurio.

La carne di manzo sotto forma di «porceddu» cotto con le olive a mare si affabica in Sardegna all'agnellino giovane assolutamente di rigore. Scendendo lungo la penisola si accentua la regola del secondo piatto di fritti. I carciofi



«romani» lo fanno da padrone per prepararsi alle nuove delizie zuccherate vale per tutti la regola universale di aprire un profumatissimo mandorlo. Se non altro per usare la buccia a mo' di segnapunti per la tradizionale tombola che si gioca.



I disegni riprodotti in queste pagine sono tratti da «Food and Drink»

# Nei dolci delle feste due ingredienti su tutto

# Orgia di miele e mandorle per addolcire il palato

CHIARA POLETTI

Hanno assaporato con abbandono gli aromi e i suoni natalizi. Reggendosi la testa fra le mani leggeva il suo libro di mitologia, mangiava macchinamente po che questo faceva parte del programma confetti marzapane crema di mandorle plumcake. E l'oppressione angosciata derivante dallo stomaco troppo pieno si univa in lui al dolce orgasmo della serata dando gli un senso di malinconica felicità. Hanno Buddenbrook faceva anche lui tedesco. Natale con dolci alle mandorle. Quelle citate da Thomas Mann sotto forma di crema via via scendendo per il nostro Paese si arricchiscono anzi si insuperbiscono arrivando alle sue zone d'origine nel Sud. Ma dovunque la fanno da padrone.

Seppur mancanti nei classici panettoni diventano co-

protagoniste nell'altro classico il torrone. Zucchero e miele ammorbido da bianchi d'uovo a neve avvolgono le mandorle tagliate a tocchetti. Una ricetta base che si trasforma scendendo verso Sud in un torrone morbido composto di cioccolato al latte come si fa a L'Aquila per le grandi occasioni di fine anno. Protagonista ancora negli «industrializzati» ricettari senesi la mandorla diventa regina negli ineguagliabili dolci del Sud. D'altronde secondo tradizione essa rappresenta il Cristo perché la sua natura di vna e celata da quella umana o dal corpo della Vergine Madre come una mandorla appunto e celata dal guscio. Così nobilitata dal cristianesimo (ma non solo) la cerchiamo nelle diverse forme di dolci tradizionali delle Feste. La troviamo nelle castagnedde e

nelle sassanjedde pugliesi e negli struffoli napoletani pasta dolce a forma di palline fritte e ricoperta da miele e confetti colorati.

Di rigore a Napoli anche i «rococò» taralli di confetti con miele e mustaccioli e le cassatine fatte però solo di pan di Spagna impastato al pistacchio e riempite di ricotta senza i canditi che si usano invece in Sicilia. E per i più raffinati anche a Natale, la tronfiale «pastiera» di grano e ricotta.

Il miele è universale dolcificante nelle ricette del Sud fondamentale per confezione in Sardegna i «pappasini» pasta di mandorle arricchita da uva passa e ricoperta da glassa. Il dolce di Natale qui è rappresentato dalle «elbadass» pasta sfoglia trattata sottile ripiena di formaggio dolce cotta nell'olio e passata nel miele.

Risalendo il «contenuto» verso la Padania se le mandorle perdono terreno «tante» il miele legante fondamentale del bolognese «cortosino» e del modenese «pan di Naddi» dolci confezionati con almeno una sabbia di antipasto per ammorbidire una pasta scura simile alle zolle di terra. Sono i canditi a ingentilirne questo impasto compatto. Ancora miele per un altro dolce del Sud: la volta sul versante adriatico si tratta delle «cartellate» più c'è si naschi di pasta ammorbidita e arroccata in crocchi o roselle fritte e condite con vino cotto e miele.

E su questo universo compo-posito impallidiscono i dolci più impudici proposti di altri

# L'arte di presentare le vivande

Esce in questi giorni da Mondadori. Si chiama «La tavola ornata, ovvero divagazioni sugli interventi delle arti figurative in gastronomia» e l'autore è Carlo Scipione Ferrero. Gentiluomo piemontese, di statura altissima e viso circondato da una bella barba bianca, Ferrero ha tre passioni: studiare, collezionare e scambiare. Sono libri antichi di gastronomia, ricettari preziosi, manoscritti e una mole apparentemente infinita di immagini che hanno a che fare

con questo tema. È stato uno studio mirato di queste immagini che ha prodotto il libro di Ferrero. «Come vede il rapporto tra il cibo e la sua presentazione? «Qualsiasi intervento nel conlettore e nell'esposizione cambia il prodotto. Una volta confezionato il cibo vive per l'immagine che se ne dà. Prendiamo il caso del latte. Adesso usano quei terribili tetraedri camuffati con slogan propagandistici sulla bontà del latte. Al contrario esistono delle forme

di legno valdostane che risalgono al 1590 a forma di mucca che servivano come decorazione per il burro. Avevano capito già allora la funzione della decorazione del prodotto». E nell'imbardire la tavola cosa è cambiato? «Prima della rivoluzione francese nei banchetti ad allietare la tavola si usavano i colori della Francia e per esaltare la potenza del re e addirittura si eleggevano il re e la regina del banchetto. F un esempio della forza dell'

deologia lo stesso che ritroviamo da noi negli anni Trenta. Si facevano salire a forma di fascio littoni. Si immaginava che gusto era a versare il sale con questi oggetti». Carlo Ferrero mostra tra le sue sterminate collezioni alcuni fogli di menu del secolo scorso, sono realizzati in carta velina portano in cima tre musi di scimmietta. Messic d'avanti a un candelabro le tre bacioli danno l'impressione di parlare tra loro oscillando con il fumo della candela. Ferrero