



# L'arcigoloso



Supplemento settimanale di informazioni per i buongustai a cura di Arcigola Via della Mendicizia Istruita, 14 - 12042 BRA (CN) - Tel 0172/426207-421293

## La parola allo stomaco

CARLO PETRINI

Riprende con questa pagina la collaborazione tra Arcigola e l'Unità, precece interrotta dalla chiusura dell'inserto A/R. Riprende con una nuova formula (la pagina è curata integralmente da Arcigola) e con cadenza settimanale il lunedì. Da oggi, infatti, i lettori di questo giornale a fianco di un Cuore appassionato e generoso troveranno, ogni lunedì una pagina che tratta di cose inerenti principalmente allo stomaco. Ma forse è meglio parlare della gola che sa e può discernere rispetto allo stomaco umile e spesso tassato lavoratore che deve accettare quel che passa al commento. Ecco la differenza tra i buongustai e i cra-puloni: il rispetto per lo stomaco discernendo attraverso l'educazione del palato i cibi e le bevande di qualità e per contro il mangiare e il bere stordatamente e disordinatamente. Orbene l'Arcigoloso si schiera con i primi a difesa e salvaguardia del troppo bistrattato stomaco che non a caso viene spesso usato nel linguaggio figurato come elemento di malessere. A titolo puramente personale senza coinvolgere questo giornale e tantomeno l'associazione che rappresento debbo onestamente dire che l'onorevole Bettino Craxi mi sta sullo stomaco, come a molti in terminabile balletto di questa crisi di governo ha fatto venire il voltastomaco così come pare che la Signora Susanna Agnelli forse debba chiesta all'onorevole La Malfa con quale stomaco inseriva Pannella in lista, il quale, peraltro ha avuto un

■ Chiunque abbia avuto per primo l'idea di festeggiare il 14 luglio con un banchetto rivoluzionario, si è dovuto ammettere all'evidenza che è difficile concepirlo e impossibile caratterizzarlo. Nell'estate 1789, si pranzava e cenava come in uno qualsiasi dei giorni liturgici e borbonici, con la prima Repubblica sarà tutto un altro discorso, grazie ad un bilancio alimentare sempre più in rosso e tante proposte per uscire dalla carestia.

Una di queste, la più brillante, sarà quella di far imporre dallo Stato il consumo della patata di cui i filantropi da qualche decennio dicevano il più gran bene. Gli inglesi la degustavano da più di un secolo, i francesi anche in occasione delle raccolte di frumento avversate dal clima, dai parassiti o dagli agenti del fisco, non ne avevano mai voluto sapere. Molle, spugnosa, insipida, terrena. Anche panificata, come la mordevano gli svizzeri, restava un tubero, il fiasco bianco, e diffidando questo, le sue varietà bigie, il mitico pan secco, ancor duro sotto i denti, ancor resistente quando viene bagnato dalla zuppa, avevano ostacolato l'avvento di qualsiasi surrogato, per quanto benedetto dal Lumy Mirabeau padre rinvigiva gli amici filosofi per far loro assaggiare una deliziosa minestrina di *potage de terre*, i suoi contadini, i poveri alla soglia della sua dimora, la



## 14 luglio 1789 Da oggi mangerai patate

ALBERTO CAPATTI

schifavano sistematicamente. Il governo dell'Anno II ne ordina la coltivazione, ne impone l'uso. Mescolando la sua farina con quella del frumento, il pane del demanio veniva così assicurato. Ma non si risveglia il gusto con la stessa facilità dei buoni sentimenti. La bocca ripulita il boccone, la lingua occlude l'appetito. Da questo fallimento, nasce il solo ricettario che la *Rivoluzione* ci abbia lasciato. *La cucina repubblicana* (dell'anno III). È la moglie di un tipografo che raccoglie una trentina di ricette di patate, con i relativi consigli per conservarle. Son tutti piatti

semplici, familiari. Mme Méngot prende il tubero dal verso giusto, non la panificazione forzata ma la cucina delle brave donne. Il volumentoso, stampato in facsimile da un filantropo della bibliofilia Daniel Morcrette nel 1976, raccoglie in brevissima sintesi le opinioni già espresse da medici sull'argomento. In particolare, cominciano dall'infanzia additando nella patata la base ideale delle pappe per lo svezzamento e delle minestre per bambini. Quindi, la convinzione che Mme Méngot si ispirasse ad una pratica già entrata nell'uso, diventa certezza. Ma il suo fine era senz'altro di

costituendo un capitolo basilare delle competenze della massaia francese. A mo' di esempio ecco una ricetta: Fate cuocere le patate nell'acqua, fate quindi di una polpa, passatela, conditela di sale, pepe e odori, e infine bagnate insieme con un poco di sugo d'arrosto. Il purè deve essere spesso. Formate delle crocchette e passatele nell'uovo battuto. Fatele friggere e servitele con del prezzemolo fritto sopra.

rendeme democratico quel sapore, innestando una derata e le sue relative preparazioni su una mentalità culinaria politicamente ricettiva e soggettivamente restia. Con le crocchette del resto, nulla vietava di consumare anche pane, di pure o impure granaglie.

Se esiste una «cucina della Rivoluzione», essa va presa nella sua accezione di un metodo per nutrire un popolo che ha alle spalle molta fame arretrata, all'interno di una ristorazione collettiva o in famiglia, a piacere. Niente sprechi, un indispensabile livellamento e qualche novità. La ricetta che segue è un perfetto compromesso di tutte queste idee e un esempio dell'arte neorepubblicana di accontentare i gusti dell'adulto e del bambino, del lavoratore e del cittadino. Va notato che lo zucchero e il limone, ingredienti rari e costosi permettono di leggere in questo stralcio di gastronomia rivoluzionaria, un certo agio borghese o una certa ocularità pre-ottocentesca.

**Dolce economico.** Dopo aver fatto cuocere le patate sotto la cenere, come dei marroni, pelarle e ridurle ad una polpa. Mettere una libbra di questa polpa (500 gr) in una terrina, con sei rossi d'uovo, quattro once (100 gr) di zucchero in polvere. Mescolare bene insieme. Va aggiunta una scorzetta e il succo di un limone e i sei bianchi d'uovo. Il tutto va messo in una tortiera ben imbrattata perché la torta non attacchi.

## IL VIAGGIO

### Se a Parigi il vino vuoi gustare...

ANTONIO ATTORRE



Per chi abbia deciso o sia in procinto di decidere di una visita a Parigi vorrei consigliare un itinerario enogastronomico diverso da quello dei «bar à vin». Parliamo di bistrot, piccole trattorie, o caffè dal tono elegante o ancora, piccoli locali dal sapore decisamente giovanilistico, tutti, comunque, compresi in questa tipologia di «bar à vin», e cioè luoghi dove troverete vini interessanti. Selezioni modeste ma meditate, assortimenti più ampi con predilezioni per alcune zone di produzione (Bordeaux, Bourgogne), entrate in vere e proprie enoteche in ogni caso locali nei quali la selezione dei vini non è mai casuale, e dove potete anche accompagnare le degustazioni con piatti (per lo più della tradizione) che vanno dal semplice stuzzichino al vero e proprio pasto completo.

■ Arrivando a Parigi nel pomeriggio, e avendo fissato una stanza nel quartiere Marais-Saint Paul, recentemente, mi sono fermato a cenare a *Le coupe feu* (traducibile come «il gomitto pazzo»), in rue di Bourg Tibourg 12 vicino all'Hotel de Ville moderna ostena, con bancone e mesita di vini di buon livello (in particolare alcuni Chablis e Bourgogne) e una decina di piccoli tavoli dove mangiare rognoni e purea di patate saliccia calda di Lyon insalata di filetti d'oca buon rapporto qualità/prezzo atmosfera cordiale servizio puntuale. Al corteo di pranzo «Le coupe feu» propone un menù del giorno, comprendente anche tre bicchieri di vino a 95 franchi. Non molto distante e più vicino al mitico Beaubourg è la *Cave des Halles* piccolo e nuovo «bar à vin» in cui potrete scegliere tra un paio di piatti unici caldi (buoni) un'accurata selezione di formaggi, dolci e gelati artigianali, discreta carta dei vini, familiare ed amichevole il servizio.

■ Nel 6° arrondissement in rue de Richelieu 47 (fermata del metrò più vicina Palais Royal), c'è *Juveniles* grazioso, giovanile ricordo un pregevole Riesling de chez Hugel e un Cabernet Sauvignon australiano tapas (piccoli piatti di pesce o tortillas), piatti caldi di carne più di tradizione inglese che francese e, a proposito, tra i formaggi, il leggendario Sutton inglese, prezzi non economicissimi. Apprezzerete, anche per l'eccellente foie gras, *L'Écluse* des Halles in rue Mondétour, vicinissimo al Beaubourg. Esistono sei «Écluse» a Parigi, quindi si può parlare di una vera e propria catena di locali (tra gli altri ce n'è uno all'Opéra e uno a Place de la Madeleine) buone carte dei vini (preponderanti i Bordeaux), due prerogative tra i piatti, il foie gras appunto, e il gateau al cioccolato.

■ Se dalle Halles vi siete spostati al quartiere latino fermatevi in rue du Dragon, al n. 16, vicino alla fermata del metrò «St-Germain des Prés», a *La vigneronne* Bella cantina con «château» (improbabile importazione) di vini di qualità (non è aperto all'ora di pranzo) in modo più che degno, persino un buon caffè. Se, a questo punto, la ricerca di bar à vin si è esaurita, una delle ragioni del vostro soggiorno, non fatevi del male trascurando quello che, probabilmente, è il migliore wine bar (e qui la denominazione inglese è di obbligo visto che i suoi proprietari/animatori, Mark Williams e Tim, sono di lingua inglese) di Parigi il trattoria di *Will's*, in rue des Petits Champs 13, fermata di metrò più vicina «Pyramides». Locale caldo ed elegante, carta dei vini sontuosa (con una certa predilezione per quelli delle «Caves du Rhône»), una cucina delicata e in perfetta sintonia coi vini proposti dalla carta.

■ Gli indirizzi che ho indicato non sono naturalmente gli unici raccomandabili ma, comunque, costituiscono alcuni tra i migliori punti di riferimento per orientarsi senza il rischio di subire vini imbevibili. Per chi voglia avere un panorama più completo, una volta a Parigi dei luoghi «del vino» (enoteche, negozi dove acquistare bei cavatappi o gli utilissimi ed economici «accu» per conservare sotto azzoto i vini una volta aperte le bottiglie) è consigliabile acquistare la guida «Paris vins, éditions du myc» quarto e quinto. E c'è una novità per la prima volta sono stati messi in palio 21 premi speciali, da assegnare ai migliori ristoranti di ogni regione. Il punteggio globale per ogni prestazione gastronomica comprenderà la valutazione dei piatti serviti, del vino e del servizio. Ogni settimana le pagine dell'Unità ospieranno classifiche, commenti e notizie sull'andamento del concorso. Per l'iscrizione basta versare una quota di 100.000 lire e mettersi in contatto - almeno 10 giorni prima dell'inizio della festa - con la sede nazionale di Arcigola, via Mendicizia 14, Bra, tel. 0172/426207-421293.

## NOTIZIE ARCIGOLA

Per festeggiare il bicentenario della Rivoluzione Francese molte condotte Arcigola organizzano nel mese di luglio le «Cene fraterne», banchetti nelle strade e nelle piazze ricordando quelle organizzate a Parigi dai Sanculotti nel 1793.

■ **Condotta del Monferrato Casalese.** Il 10 luglio alle ore 20 nel cortile dell'Osteria del Pasuc di Zenevrole cena fraterna allietata da musiche di gruppi italiani francesi e olandesi. Per informazioni Maurizio Gily, tel. 0142/923390.

■ **Condotta marca trevigiana.** Cena fraterna il 14 luglio alle ore 21 in piazza San Parisio in collaborazione con l'Alleanza francese con ballo popolare e spettacolo di canti. Degustazione di formaggi francesi crepes, vini francesi. Per informazioni Luisa Bellina tel. 0422/396339.

■ **Condotta Val Tiberina.** Sempre il 14 luglio sulla piazza di Città di Castello cena fraterna organizzata dal fiduciario Ettore Martini in collaborazione con il gruppo Arcigola di Città di Castello. Per informazioni Ettore Martini, tel. 0575/720218.

■ **Condotta delle Langhe.** Nel cortile del circolo Arcigola Bocondivino, sotto le finestre della sede nazionale, la sera del 14 luglio appuntamento per una cena fraterna con un menu predisposto appositamente per l'occasione dallo staff di cucina del circolo. Per informazioni Bocondivino, tel. 0172/426574.

■ **Condotta di Vicenza.** Il circolo Arcigola «El Ciano» di Breganze orga-

nizza per il 16 luglio una cena fraterna con piatti tipici della cucina francese preparati dallo chef del ristorante «Dal vecchio chiodo» di Fara Vicentina. Per informazioni telefonare a Mario Missaglia tel. 0445/874637.

■ **Condotta di Saluzzo.** Per la cena fraterna il fiduciario Gigi Riva ha mobilitato tre ottimi ristoranti «La gorgotta del pellico», «Il porci scuro», «I mondagnoli» che proporranno i loro piatti la sera di giovedì 20 luglio all'aperto in Via A Volta a Saluzzo. Per informazioni Gigi Riva, tel. 0175/68260.

■ **Condotta bolognese.** L'appuntamento per i soci bolognesi è per giovedì 20 luglio in collina nel cortile del Castello di Menerana. Alla cena fraterna sarà ospite Silvano Formigli che presenterà i vini della Fattoria di Ama che verranno degustati durante la cena. Per informazioni Castello di Medelana, tel. 051/930420.

■ **Condotta Alta Maremma.** Nell'ambito della settimana della cultura ceoslovacca organizzata a Rosignano Marittimo, l'Arcigola ha organizzato una cena degustazione di cucina tipica che ha riscosso un buon successo.

■ **Condotta del Garda.** Una degustazione di dieci barbare di Albi e di Asti abbinata ad un menu tipicamente bresciano, si è svolta presso il ristorante Benaco di Riva del Garda la sera di giovedì 18 giugno. La manifestazione ha riproposto ad alti livelli un vitigno a torto poco considerato, che è diffuso anche sulla costa del lago di Garda.

## La borsa

	MILANO	FIRENZE	ROMA	NAPOLI	ANCONA	CATANIA
PESCE SPADA	28 000	28 000	30.000	22 000		18.000/20 000
PESCHE	1 700	1 000/2 000	790/2 000	1 000/1 400	2 000	1.000
ALBICOCCHIE	1 700	2 000	1 400	1.600/2 400	2.000	1 000
ANGURIA	700	1.000	1.000	800	950/1.200	500
MELONE	1.500	1.000/1.200	1.000	1 600	1.900	1.000
PRUGNE	1.000/1.900	3.000	990	1.200/1.600	1.500	1 000
POMODORI	1.800/2.300	1.500/4.000	990/1.500	1.200/1.600	1 300	800/1 000
MELANZANE	1.500/1.900	2.500/3.000	1.500	1.400/2 000	1.600	600
PEPERONI	1.500/1.800	2.500/3.000	1.500	1.200/2.000	2 000	1.100

## della spesa

## USI E CONSUMI

### Ma il mercato lo sa?

MONICA PAOLAZZI

■ Non ha molto senso educare il consumatore a una maggiore coscienza alimentare (ed ecologica) se il panorama produttivo non offre la possibilità di mettere in pratica i buoni propositi. Primo esempio: l'acqua minerale. Ormai si contano sulla punta delle dita le marche che resistono all'avanzata della plastica. Eppure il vetro è un materiale atossico mentre la plastica rilascia col tempo piccolissime quantità di sostanze chimiche. Di sicuro, il vetro comporta per le aziende che imbottigliano l'acqua spese maggiori (nitrato e lavaggio delle bottiglie) del vuoto a perdere. Meglio quindi un contenitore usa e getta. In barba al costo sociale e alle possibili conseguenze sulla salute.

■ Altro esempio: i nuovi prodotti chimici alimentari. Da qualche anno non si fanno che elogiare i benefici effetti della dieta mediterranea, basata, come è noto, sui cibi tradizionalmente considerati poveri (pasta, legumi, pesce azzurro, ecc.) che andrebbero quindi rivalutati. Gli italiani vengono poi esortati a ridurre l'introito calorico e a preferir-

re cibi sani come l'olio extravergine d'oliva, i prodotti naturali, frutta e verdura freschi. Non solo. L'Istituto Nazionale della Nutrizione ha stilato nel 1986 (e cioè in ritardo di parecchi anni rispetto agli altri paesi industrializzati) le Linee Guida per una Sana Alimentazione con lo scopo di correggere i più grossolani errori alimentari. In tale opuscolo peraltro stampato in numero insufficiente di copie e mal distribuito si mette in guardia il consumatore da un eccesso di grassi, colesterolo, alcool, sale e zucchero, e lo si esorta a controllare sempre il proprio peso corporeo, a mangiare più amido (cereali) e più fibra (frutta e verdura), e a variare la dieta. Ebbene, il mercato offre continuamente nuovi alimenti «voluttuari» che hanno ben poco a che vedere con i corretti principi nutrizionali appena enunciati. Tra le novità non vi sono, per esempio, preparazioni a base di legumi di cereali e tantomeno viene usato dalle industrie l'olio extravergine di oliva. Per di più proprio perché il mercato è già saturo, per tali prodotti

vengono create nuove occasioni di consumo (altro che mangiare meno!). I latticini, notoriamente ricchi di grassi e colesterolo, sono forse l'esempio più macroscopico di questa contraddizione: yogurt da bere e dessert a base di latte, entrambi dolcificati, mousses di formaggio, fiocchi di latte (pocaloni) e non formaggi con fermenti vivi (altro che ritorno alla tradizione!). Nessun settore merceologico è risparmiato da questa corsa insalata in busta che si conservano in dispensa anche per due anni (altro che freschezza!) gelati che racchiudono un cuore di chewing gum («è la carne dentale?»), preparati per torte, pietanze già cotte e tanti altri prodotti, quasi tutti caratterizzati dal contenere aromatizzanti, conservanti, sale, zucchero, addensanti, esaltatori di sapidità. Vi è quindi una evidente incoerenza tra quello che riportano i mass-media a scopo educativo e la realtà quotidiana di chi, andando a fare la spesa, non trova un riscontro pratico di quanto gli viene raccomandato. E poi la chiamano educazione alimentare.

## Ristorantinfesta

■ Parte anche quest'anno - per la terza volta - la caccia ai migliori cuochi delle Feste dell'Unità. Organizzato da Arcigola e dal nostro giornale, ecco il concorso «Ristoranti in Festa» fino al 15 ottobre i giudici dell'Arcigola percorreranno l'Italia assaggiando di Festa in Festa i menù più rappresentativi della cultura alimentare nostrana.

■ Ai termini del concorso tutti i partecipanti riceveranno la «Guida ai vini d'Italia '89» edita dal Gambero Rosso, mentre i primi cinque classificati si aggiudicheranno premi per quattro milioni e mezzo di lire due al primo, uno al secondo, 500.000 al terzo.