l'arcigoloso

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

NOTIZIE ARCIGOLA

Brescia. Una giornata densa di impegni è prevista per il **9 marzo**: alle 15.30, presso la sede della 5ª Circoscrizione di Brescia in via Livorno 7, conversazione con Massimo Montanari dell'Università di Bologna, e Vitalba Paesano, redattore capo della rivista *La Cucina Italiana* sul tema «Come conciliare i piaceri della gola con la dieta quotidiana». Alle 18.15 presso la Libreria Rinascita in via Calzavelha 26, presentazione dei libri «Il Convivio» di Massimo Montanari, Laterza; «La Verità nel piatto» di Vitalba Paesano, Rizzoli; e «L'Almanacco dei Golosi», di Arcigola e Gambero Rosso. Alle ore 20.30 cena slow-food con antologica dei prodotti segnalati nell'Almanacco.

Lecco. La condotta del Lario organizza il **12 marzo** a Villa Di Chiavenna (So), un incontro conviviale cui seguirà la presentazione de «L'Almanacco dei Golosi». La serata si svolgerà presso il ristorante «Lanterna Verde», al costo di lire 50.000. Prenotazioni presso l'Enoteca Manno (tel. 0343/32720).

Riviera del Brenta. Due appuntamenti per il mese di marzo: l'**11 marzo**, alle ore 10, presentazione della Guida Vini d'Italia '90, presso il barteatreria Petrolini di Dolo (Ve), con piccolo buffet e brindisi. Il **16 marzo**, alle ore 20, presentazione de «L'Almanacco dei Golosi», presso la trattoria «La Ragnatela» di Scaltenigo di Mirano (Ve) cui seguirà la cena (prenotare al 436050).

Imola. La condotta imolese organizza un «Corso di apprendimento dell'arte della cucina» che avrà come aula uno dei più prestigiosi ristoranti della Romagna: «La Grotta» di Brisighella. Preziosi insegnanti saranno il titolare, Nerio Raccagni, ed i suoi valenti cuochi. Gli allievi saranno impegnati nella confezione di un intero menu e nella preparazione della sala, con nozioni sull'abbinamento vino-cibo e sul servizio. Alle 20.30 degustazione dei piatti realizzati e discussione. Le lezioni si svolgeranno al lunedì, con cadenza quindicinale, a partire dal **12 marzo**, per terminare il 21 maggio. Costo dell'iscrizione lire 110.000, comprensive della tessera Arcigola, di dispensa con ricette, coltello professionale, cappello da cuoco. Prendere contatti con il ristorante «La Grotta», via Metelli 1, tel. 0546/81829, Brisighella.

Venezia. Tre giorni a scuola di cucina ebraica veneziana: il **1°, 5, 6 marzo** alle ore 17 presso i locali messi a disposizione dell'Hotel Metropole (Riva degli Schiavoni), si affronteranno in particolare i piatti del Sabato e della Pasqua ebraica. Quota di adesione per i soci Arcigola lire 120.000. Altri appuntamenti di marzo sono le cene con cucina di territorio: **3 marzo**, ore 20.30, «risotto de secole»; **9 marzo**, ore 20.30, «sguazzetto ala bechera». Entrambe le serate si svolgeranno presso l'Osteria della Marisa, Canaregio 652/B. Per informazioni e iscrizioni telefonare a Girolamo Federici (5226731) o a Nico Nordio (5283018).

Monferrato. Mercoledì **7 marzo** alle ore 19, nel suggestivo ambiente dell'Enoteca regionale di Vignale Monferrato (Al), presentazione de «L'Almanacco dei Golosi». Seguirà una cena presso il ristorante dell'Enoteca, al costo di lire 40.000. Prenotare presso il ristorante allo 0142/923130.

Silvano Formigli, della Fattoria di Ama, sarà venerdì **9 marzo** alle ore 20.30 da «Stefania» a Refrancore (At), dove si terrà una cena di carattere toscano, per presentare ai commensali i vini della sua azienda. Costo della cena lire 40.000; prenotare ai numeri 0141/217130 oppure 67136.

Roma. Fra le iniziative della condotta, la sfiziosa «Roma e... contorni», una serie di cene *monotematiche, durante* le quali cuochi e sommeliers illustreranno le ricette, le tecniche di cottura, gli abbinamenti dei piatti degustati. La prima di svolgerà il **7 marzo** presso il ristorante «Girone VI» di vicolo Sinibaldi 2, Roma, e avrà come tema il carciofo. Il costo di ogni singola serata è di lire 70.000 (250.000 per le complessive quattro serate, di cui daremo prossimamente notizia). Prenotazioni allo 06/5411854.

Langhe. La condotta delle Langhe ha organizzato una serie di serate (ogni venerdì) in cui si fanno «quattro chiacchiere sul vino»: assaggi, notizie, test, un po' di gastronomia... Si è già parlato di Chardonnay, di Cabernet, di Chianti, abbinati a piatti adeguati; si chiude venerdì **8 marzo** con i Sauternes, gli spumanti Champenois, i cru di Borgogna. La sede di questi incontri è l'Ostena dell'Arco ad Alba.

LEGGENDO E MANGIANDO

Un'arma sociale chiamata patata

(g.n.) Può un saggio di storiografia economica sollecitare la curiosità di un lettore «goloso»? Sì, se è costruito come questa «The History and Social Influence of the Potato» pubblicata per la prima volta in italiano: con scorrevolezza tipicamente anglosassone e con grande attenzione alla dimensione «mitica» dei comportamenti alimentari.

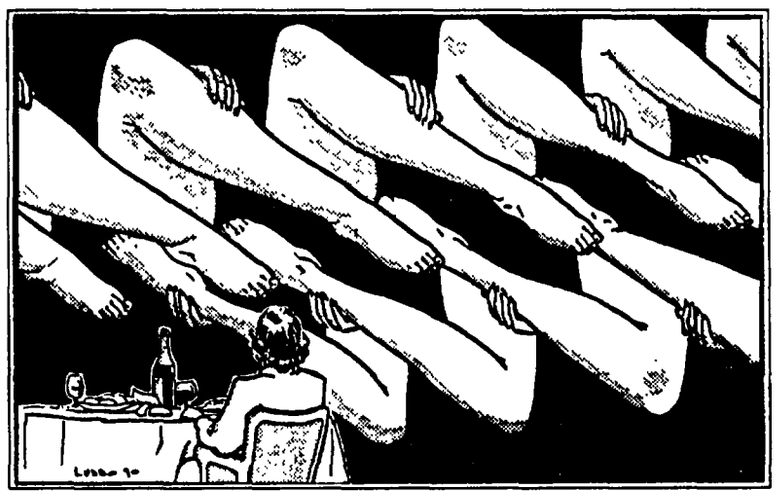
Scritto da un medico che nella patata si imbattè, su consiglio del suo giardiniere, coltivando studi di genetica, il libro è un affascinante intreccio di botanica, agraria, biologia vegetale, archeologia, antropologia, linguistica, economia politica, sociologia e storia della cultura materiale, che ci restituisce intero, dalle civiltà precolombiane al fast food o quasi, il ruolo fondamentale svolto dai tuberi del *Solanum* nella sopravvivenza della specie umana. Nella sopravvivenza ma anche nella catastrofe, dato che – con rifinimento soprattutto alla carestia che falcidiò l'Irlanda verso la metà del secolo scorso – l'autore attribuisce alla patata un ruolo ambiguo: di cibo nutriente ma anche di «arma insidiosa usata in una società stratificata per lo sfruttamento dei gruppi più deboli».

A parte le conclusioni sul piano economico, il lavoro di Salaman è interessante come testimonianza delle condizioni di vita dei ceti più poveri; preziose le notizie sulle credenze delle culture andine primitive e sulla terminologia usata nel corso dei secoli e nei diversi paesi per definire la patata. Si apprende tra l'altro che il tedesco (e slavo) *kartofel* costituisce un'alterazione di *tartufflo*, mentre la parola *topinambùr* che indica un parente stretto della patata designava in origine una stirpe di guerrieri brasiliani.

Redcliffe N. Salaman, *Storia sociale della patata. Alimentazione e carestie dall'America degli Incas all'Europa del Novecento*, Garzanti, 434 pp., L. 55.000.

Tante diete per dimagrire E per vivere?

SIMONETTA LOMBARDO



La più temuta, fra quelle note, è la «dieta del fantino», non fosse altro che per il nome che è tutto un programma: il primo giorno un pollo arrosto senza neanche un bicchiera d'acqua, carne a volontà il secondo e solo thè al terzo, per rifarsi della lunga sete.

Quella che ha mietuto più vittime, invece, è la dieta punti. Un terrificante repertorio di galantina di pollo più bistecca più asparagi al burro, accompagnati da formaggi, insalata, mezza bottiglia di vino e per finire un whisketto. C'è di che uccidere Pantagruel, senonché il caffè va preso senza zucchero, al massimo con la saccarina. Qualcuno, si narra, è pure dimagrito. Ma non si conosce la casistica di gotte e ipercolesterolemia di una dieta tanto zeppa di proteine animali, dove il nemico da battere è il tozzo di pane o comunque i carboidrati.

Non è che un assaggio del repertorio. Sono almeno una quarantina le diete che vengono seguite nel territorio nazionale, e parliamo solo di quelle dimagranti. Una giungla di nomi non sempre illuminanti: dalla «dieta irrazionale di Humplink» (il nome di un folletto? una dottrina filosofica?), nota negli anni Sessanta, alla conosciutissima e attuale Weight Watchers, per la quale anche cuochi conosciuti progettano manicaretti da supermercato.

È a primavera che fioriscono i più bei regimi dimagranti, sui settimanali cosiddetti femminili. Quest'anno, probabilmente, non ci sarà risparmiata la dieta rumena, suggerita alla lettrici dalla moglie di Lazlo Toekes, il pastore protestante di Timosoara il cui arresto ha acceso la rivolta. O la dieta Gorby, che consiglia l'astensione dai cibi islamici e dalle aringhe baltiche. In genere, non durano che *l'espace d'un jour*, o meglio, di una stagione, anche se ci sono le *evergreen* come quella di patate o di mele.

Ma non bisogna fare di ogni ricetta un fascio. Tanto per cominciare ci sono diete che hanno fatto un'epoca, come la mediterranea, che non è dimagrante ma ha giustamente restituito dignità a pastasciutta e lenticchie nostrane. Oppure la Scarsdale che ha al suo mento una variante epicurea per buongustai – triste, ma ci hanno provato –. Per finire con la stessa Weight Watchers che ha chiarito la sua natura penitenziale fondando un movimento internazionale sul modello dell'anonima alcolisti, con riunioni in cui tutti confessano i loro peccati, si macerano nella colpa – nella polpa? – e poi tornano a peccare.

L'essenza delle diete è proprio qui. Si mangia per mesi, per anni, tanto e di tutto, perché, dopo, si può sempre stringere la cinghia. I dietologi più avvertiti e anche i pazienti recidivi conoscono benissimo questo meccanismo: una dieta che toglie i peccati del mondo. Niente di nuovo, del resto, perché il cattolicesimo ha scoperto da millenni il valore di questo meccanismo. Dopo il Carnevale, in cui persino i martedì e i giovedì arrivano a essere *grassi*, c'è la Quaresima. E si digiuna venerdì per abboffarsi – quelli che possono – la domenica.

Gli stessi medici più avvertiti, infatti, non consigliano più un regime dimagrante da suicidio come il classico «bistecca e insalata», terminato il quale ci si affretta a rotolarsi nella panna montata. Ormai si parla di regime alimentare, di abitudine a tener d'occhio il livello di guardia del grasso. E anche, acquisizione con cui non si può essere che d'accordo, di maggiore attenzione ai cibi: finita l'epoca dell'ingozzamento automatico e nevrotico di noccioline con l'aperitivo insipido, bisogna calarsi in maniera zen nel cibo, anche poco, che si ha davanti.

Un deciso cambiamento di rotta, insomma, rispetto alle diete del tutto e subito degli anni Sessanta e Settanta. Ma è anche un ritorno alle origini filologiche: dieta, in latino e ancora prima in greco, significa modo di vivere. Un concetto da *slow food*, in fondo, che può rassicurare anche il buongustaio che decide di perdere quei tre chili in più o quelli che decidono che è più sicuro mangiare poca carne. Perché una dieta, nel senso largo del termine, la fanno tutti. Abitudini alimentari, quantità, tipo di condimento: non è detto che in questo campo siano buone solo le abitudini che ci ha insegnato la mamma.

Anzi, per la generazione di mezzo, quella cresciuta in un dopoguerra più ricco, la triste fettina di tutti i giorni con gli immancabili spaghetti al pomodoro rappresentano a ragione un esempio al negativo. E così potrebbe diventare per quelli, più giovani, cresciuti con il mito dell'hamburger. Che fa male perché alza il livello di colesterolo nel sangue, ingrassa e non è buono. Un'inedita alleanza potrebbe stabilirsi, insomma, fra buongustai e igienisti. Di sicuro, il cibo più cattivo, quello più industrializzato, precotto e preconfezionato è anche quello più ingrassante.

Chissà. Anche Paul Bocuse uno dei grandi chef francesi ha detto: «La cucina e la dieta non sono più in contraddizione». E poi, si può sempre cominciare. Domani.

L'UTENSILE

Palette e spatole, donate agli sposi

EUGENIO MEDAGLIANI

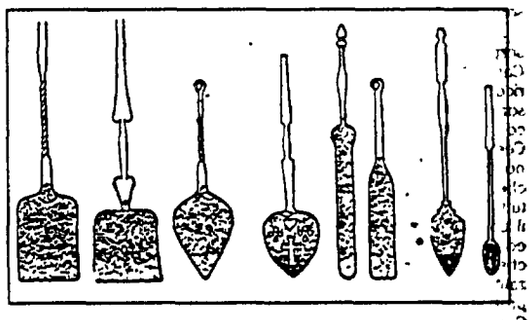
Ecco un semplice ma indispensabile utensile di cucina di antica storia costruito per lo più in ferro, raramente in legno, composto da una piastra di misura e forma variabile e da un manico di diversa lunghezza, posti sul medesimo piano. Osservando le decorazioni e i rilievi forgiati e cesellati dei manici possiamo risalire alla data di fabbricazione di ogni attrezzo di questo tipo, mentre dalla foggia e dalle dimensioni delle pale è possibile stabilirne l'uso più appropriato. La pala per mettere o levare dal forno il pane, i dolci e le tortiere è infatti assai grande, di forma rettangolare, quadrata, trapezoidale o a tulipano. Molti di questi utensili erano anticamente ornati da cuori in ferro applicati o traforati sul manico, ed era consuetudine che fossero offerti come regalo di nozze dal fabbro al fornaio, quale buon auspicio per ottenere una numerosa clientela. Per girare le focacce si era soliti utilizzare palette ovali, i cui manici erano assottigliati ed attorcigliati in modo da ridurre al minimo la dispersione del calore.

Per voltare invece le frittelle nelle padelle colme di grasso bollente, si ricorreva a palette di forma ovale e leggermente ricurve in punta, spesso forate per scolare l'eccedenza di olio.

Ancora, si usavano palette strette e lunghe, simili alle attuali spatole per spalmare le creme sulle torte, per confezionare le crêpes: venivano costruite in ferro non flessibile. Per togliere dal court bouillon lessato ecco attrezzi a forma di foglia, abbastanza lunghi e, generalmente, forati. La riduzione delle salse veniva effettuata mescolando le piccole palette, leggermente concave come cucchiai, spesso costruite in legno chiamate in francese «mouvette».

Allo scopo di gratinare o «specchiare» la superficie di alcune vivande, procedimento oggi risolto agevolmente da apposite macchine, con resistenza elettrica, dette salamandre, venivano anticamente adoperate palette di notevole spessore, che prima dell'uso venivano arroventate nelle braci. Lo stesso utensile, anche se di dimensioni minori, veniva impiegato dal pasticcere per glassare lo zucchero spolverato sopra le torte: il loro nome era infatti «fer a glaccer». In tali oggetti il manico è saldato sopra il disco ed è inoltre curvato in modo da evitare che la mano dell'artigiano venga a contatto con la superficie del dolce.

Benché come abbiamo visto, l'assortimento delle palette a disposizione degli antichi maestri cucinieri fosse vasto, era certamente inferiore alla varietà oggi disponibile sul mercato professionale e casalingo. Trance, presse e metalli rigidi e flessibili sono stati in grado di offrire a chi opera in cucina una paletta adatta a qualsiasi operazione gastronomica.



IN VIAGGIO

Caffè austroungarici e vecchi borghi carsici

SERGIO NESICH

Alla nostra sinistra la costiera carsica con la tipica boscaglia e piccoli vigneti. Sotto, a destra, un meraviglioso golfo ed il castello di Miramare che si staglia innanzi alla città. Più in là, nitide in giornate di sole, che quest'inverno non ci ha lesinato, le coste istriane.

Sia che ci si arrivi in treno, auto o a piedi con zaino sulle spalle, Trieste si presenta così. Entrando in città, percorrendo il lungomare, non si può che fissare in piazza Unità il punto d'inizio della nostra giornata triestina: a una piazza-salotto di rara bellezza che evoca gli splendori asburgici e la ricchezza sontuosa di una città di mare, ricca e cosmopolita. La stessa atmosfera che si respira, due passi più in là, nello storico Caffè Tommaseo, magistralmente recuperato da un sapiente lavoro di restauro: un caffè, e un giornale naturalmente, sotto i suoi archi e stucchi saranno doppiamente ritempranti.

Alle sue spalle, dopo aver percorso il centrale corso Italia ed essere entrati nella zona del Canale del Ponte Rosso dove anticamente attraccavano i bastimenti, è bene far conoscenza di un tipico locale triestino, situato appena dietro l'importante chiesa di Sant'Antonio: il buffet popolare, retaggio gastronomico austro-ungarico. Dopo l'atmosfera ovattata ed elegante del Tommaseo, nel buffet «Da Giovanni» l'idioma triestino presenterà tutte le sue tonalità ed espressività della variegata clientela, che con ritmi ancora slow – nonostante molti mangino in piedi – consuma le parti meno nobili del maiale bollito in ricchi panini o piatti spolverati di rafano. Anche in ore di punta, ci si può sedere con calma e consumare un piatto di seppie in umido o di baccalà mantecato. Il dolce conviene gustarlo nella celebemma pasticceria La Bomboniera, che è tra l'altro nei dintorni, dove il sommo Ervin Poth delizia i palati secondo i dettami di altissima qualità della scuola ungherese: pinze, putizze, krapfen, deliziose piccole Sacher.

Attraversata l'arteria principale della città, via Carducci, ci si può immettere in via Battisti, da percorrere per almeno due buone ragioni: il Caffè San Marco, anch'esso dopo lungo restauro ritornato agli antichi fasti, meno sfarzoso del Tommaseo, ma grazie alla versatilità dei suoi spazi, fervido di attività culturali; e il pastificio artigianale Mariabologna, nella cui invitante vetrina spiccano gli «gnocchi de pan», da acquistare come goloso souvenir.

Se l'ora di pranzo è vicina, e se si vuole «mettere le gambe sotto un tavolo», un aperitivo (al Bar Stella, ad esempio, proprio a fianco di piazza Unità, dove Roberto Azzopardo serve i migliori cru del Collio e Colli Orientali) e poi al ristorante. Pesce o carne? Se la prima ipotesi simola di più, in cittavecchia, «Al Fiori», Arturo Rimini propone un excursus di abbinamenti pesce-verdure di rara delicatezza. Se, com'è giusto, siamo curiosi di assaggiare la cucina triestina «di terra», lo storico locale di Mario Suban, nel rione San Giovanni, non tradirà le aspettative, soprattutto se non ci si discosterà dai piatti ispirati alle tradizioni locali e mitteleuropee. Ma un altro locale di grande qualità si sta affacciando sul palcoscenico della ristorazione di qualità: nelle vicinanze del faro, la Trattoria Bellavista di Dario Basso offre emozioni non facilmente dimenticabili.

Passeggiando, dopo il pranzo, intorno alla rocca di Monrupino, tra il verde dei vecchi borghi carsici e degli antichi castellieri, si scopre come, ad un tiro di schioppo dal centro, Trieste offra spazi ancora incontaminati. Se la compagnia è piccola e discreta, si può tentare di andare a far visita a Edy Kante, a Prepotto del Carso, grande viticultore, che sta dimostrando come con impegno e rigore si possano produrre grandi vini sulla terra rossa dell'altopiano. Per congedarci dalla città di Svevo e Cergoly, consigliamo ancora due passi a Duino, percorrendo la passeggiata Rilke: gli scorci che appaiono da quassù fanno venir voglia di tornare a Trieste.

UOMINI E CIBI

Quando il maiale diventa soperzata

(f.m.) Siamo in Basilicata e precisamente a Rivello, piccolo delizioso centro medievale vicino alla costa tirrenica. Per arrivarci si lascia l'autostrada A3 allo svincolo di Lagonegro Nord e si percorre la superstrada che porta verso il mare; dopo pochi chilometri, disteso su un colle, il paese apparirà in tutta la sua bellezza.

Anche la cucina è splendida e va dalla pasta fatta in casa (fusilli e «cavatielli») ai secondi di carne di agnello o capretto, ai dolci fatti con ingredienti poveri ma non per questo meno gustosi. Ma tra tutte queste cose buone spicca la famosa «soperzata», che si distingue e per la preparazione e per la squisitezza da tutte le altre prodotte in Basilicata e nel resto del Meridione d'Italia.

Tale delizia è confezionata da mani esperte con la migliore carne di maiale (il filetto) che rigorosamente non deve essere allevato con mangimi, tagliata con la punta del coltello in piccolissimi pezzi e aggiunta di poco grasso, di sale e pepe nero. Si procede all'insaccamento nell'intestino del maiale e si lascia rassodare il tutto ben pressato per 24 ore circa. Si potrà così procedere alla stagionatura che prevede anche un leggerissimo affumicamento. La soperzata viene conservata in recipienti di terracotta riempiti di buon olio di oliva. Si presenta nel formato di piccoli pani di peso dai 100 ai 300 grammi; il colore è rosso vivo, inframmezzato da scarsissime punte bianche di grasso: si consiglia di tagliarla a fettine sottili per esaltarne le forme e i colori oltre che i profumi e il gusto.

L'aroma è fragrante, leggermente speziato, caratteristico; il sapore delicato e dolce. Si accoppia bene ad un Aglianico del Vulture doc giovane. Viene prodotta da molte famiglie del posto; per reperirla, rivolgersi al «goloso» Luigi Mannino, via Vittorio Emanuele 1, 85040 Rivello (Pz), tel. 0973/76070.

PER ISCRIVERSI AD ARCIGOLA

Compilate il coupon, specificando le modalità di pagamento che preferite, ritagliatelo e spditelo in busta chiusa a: Arcigola, via Mendicità 14, 12042 Bra (Cn). Il piacere vi attende.

☐ *Desidero diventare Socio Sapiente Arcigola per il 1990. Riceverò, a pagamento avvenuto di £. 55.000: la tessera Socio Sapiente 1990, il Gambero Rosso dgni mese gratuitamente a casa mia e, in più, l'Almanacco dei Golosi in regalo.*

Verserò la somma di £. 55.000 + 2.000 per spese postali.

COGNOME

NOME

INDIRIZZO — TEL.

CITTÀ

CAP — PROV. — DATA DI NASCITA

PROFESSIONE

☐ *Desidero ricevere direttamente a casa mia, con lo sconto di Socio Sapiente:*

☐ n. ___ copie Almanacco dei Golosi a £. 39.000 anzichè 49.000 cad.
☐ n. ___ copie Vini d'Italia 1990 a £. 31.000 anzichè 39.000 cad.
☐ n. ___ copie Guida delle Langhe e del Roero a £. 28.000 anzichè 35.000 cad.
☐ n. ___ spille chiocciolina Slow Food in argento a £. 15.000 cad.
☐ n. ___ spille chiocciolina Slow Food in oro a £. 50.000 cad.

Per le richieste da me contrassegnate verserò la somma totale di £. _____

Scelgo la seguente forma di pagamento:

☐ contrassegno ☐ allego assegno bancario non trasferibile intestato ad Arcigola
☐ versamento c/c postale n. 17251125 intestato ad Arcigola, via Mendicità 14, Bra
☐ Visa
☐ Am. Exp. n. Scadenza
☐ Carta Si

Data _____ Firma _____