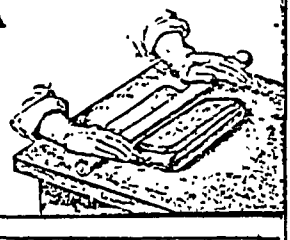


**UN ASSAGGIO
DI PIATTI
TIPICI
REGIONALI**



l'arcigoloso

**PROSEGUE
LA VETRINA
DELLE
OSTERIE**



Supplemento settimanale di informazioni per i buongustai a cura di Arcigola

Via della Mendicittà Istruita, 14 - 12042 BRA (CN) - Tel. 0172/426207-421293

NOTIZIE ARCIGOLA



Canton Ticino
Giovedì 17 luglio la Raifia della Svizzera Italiana ha messo in onda nel corso della trasmissione Mille voci una conversazione sul tema «La filosofia dello Slow Food». Ne hanno discusso dottamente per oltre due ore Giorgio Canonica e Giacomo Mojoli, fiduciari rispettivamente del Canton Ticino e del Lario.

Pistoia
Lo scorso martedì 24 luglio nei locali della Capannina all'Abetone si è svolta una serata sul tema «Magia in cucina» presentata dall'engonomo Leo Codacci che ha altresì parlato del suo ultimo libro. Suo il menù scelto da Romea e Luigi Ugolini che hanno proposto alcune preparazioni raffinate, tra cui: insalata di porcini e gamberi di fiume, farro e manzo alla fiorentina.

Reggio Calabria
Nei giorni 7, 8 e 9 agosto presso l'Hotel Miramare di Reggio Calabria si terrà il 1° Seminario con degustazione sul tema «I vini bianchi e rosati calabresi». Condurrà i lavori l'engologo Gianfranco Biondi. Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a Vincenzo Nava al numero telefonico 0965/22488.

Nuove Condotte Cliente
La storica condotta del Cliente del fiduciario Sergio Fiore si è recentemente sdoppiata. È na-

così l'Arcigola della Valle del Sele sotto la guida del vecchio fiduciario, mentre il Cliente è passato sotto le cure di Vittorio Puglia. La sede abituale di Salerno si sposta in estate a Pisciotta, attorno al circolo Peribacco, dove si possono gustare piatti preparati in modo accurato, accompagnandoli a buone bottiglie. Questi i recapiti della condotta: a Salerno, via Senpando 1/B, tel. 089/221239. A Pisciotta, Circolo Peribacco, Contrada Marina di Campagna, 31, tel. 0974/973086.

Pistoia
Nella zona di Contursi, ad esempio, su un colle della media valle del fiume Sele, stazione termale nota fin dall'antichità, la Cooperativa Biodinamica «Valle Sele» conduce interessanti esperimenti, in questa terra dove le acque sgorgano a 30° e 50° dalle rocce. Uno dei legumi più antichi mai conosciuti, la cicerchia, cresce da queste parti, in coltivazioni non estese dove un tempo invece erano predominanti, grazie alle cure della cooperativa che pratica un lavoro che oserà chiamare di «archeologia agricola».

La cicerchia è una pianta erbacea rampicante della famiglia delle papilionacee, il cui nome scientifico è *Lathyrus sativus*, dai bei fiori simili a quello del pisello, bianchi o rossi. Appartiene infatti alla stessa famiglia del pisello, della fava, dei ceci e dei fagioli, ma il sapore è strano, caratteristico, tra la fava e il cece; i romani infatti la chiamavano *cicerula*, diminutivo di *cicer*, cece appunto. La cicerchia viene catalogata come «legume selvatico» e indicata adatta per foraggio. Ma chi si occupa di bioenergetica sa che all'esame col metodo Mara la cicerchia presenta una grande forza bioenergetica; ricca di vitamina C e B3, è estremamente nutritiva, ma dev'essere preparata secondo

Le regole. L'ammollo prima della cottura deve durare ventiquattrore, perché le vitamine siano più assimilabili e il legume più digeribile. Nel bagno dell'ammollo si può aggiungere poco sale, alloro, rosmarino e alghe kombu, prima di cuocerle, le cicerchie vanno risciacquate bene. Una gustosa zuppa di cicerchie si ottiene bollendo assieme ai legumi alcune verdure: sedano, pomodoro e cipolla, con alloro e rosmarino, tutto condito con olio extravergine d'oliva (per una robusta ver-



Cicerchia povera e divina

ELA CAROLI



zione invernale anche qualche pezzo di cotica di maiale). A fine cottura si insaporisce con un soffritto di cipolla preparato a parte, appena biondo, da aggiungere all'ultimo momento; la zuppa va versata calda su «freselle» di grano o pane integrale abbrustolito. Divina. Questa zuppa, avanzata e allungata con acqua, può mescolarsi egregiamente con la pasta, naturalmente i tubetti, che vanno aggiunti al primo bollire. È un piatto egualmente squisito e naturalmente assai più leggero.

Le cicerchie si possono gustare anche fritte, e qui ci sono due scuole di pensiero: c'è chi lessa le cicerchie come per fare la zuppa, ma prima di arrivare alla cottura completa le toglie dal fuoco, le raffredda, le asciuga e poi le frige in olio in cui sia stato aggiunto un po' di peperoncino (l'uso più tradizionale imporrebbe addirittura di friggere prima nell'olio dei peperoni secchi, e poi, dopo averli tolti, friggere le cicerchie). L'altro metodo è quello di friggere le cicerchie solo ammollate ed asciugate, senza

lessarle, così risultano molto più croccanti e più gustose (ma certamente non morbide, insomma, sul genere dei ceci fritti che si acquistano nei coperti di carta alle sagre di paese). La Cooperativa «Valle del Sele» di Contursi (tel. 0828/991079) coltiva anche il prezioso «fagiolo con l'occhio», quasi scomparso altrove, ma noto ai tempi del romano, che lo apprezzavano molto. Per una ricerca sugli antichi legumi, potrete rivolgervi alla Facoltà di Agraria, o alle cooperative veramente appassionate di questa materia; sempre in Campania, a Montemarano, c'è «La Milanese» in località Chiare (tel. 081/927173 oppure 089/322952), in Sicilia a Pietraperzia (Enna), rivolgetevi a Paolo Sellitto (0934/961418); invece a Scordia (Catania) c'è la Cooperativa Arabios (tel. 095/650344 o 659561). A Isola del Piano (Pesaro) c'è la Cooperativa Ace Nero al Convento di Montebello, un luogo estremamente suggestivo. Ancora legumi e cereali rari si producono alla Cooperativa il Frantoio sui colli di Frosinone (0775/366003).

Un ultimo consiglio, che non vorrei vi facesse desistere dal cercare la buona cicerchia: non appassionatevi troppo a questi legumi, insomma non fate come quelli che mangiano sempre il farro perché è di moda. L'abuso di legumi tipo cicerchia può provocare il latrismo, appunto da *latyrus*, una grave intossicazione che può causare addirittura disturbi alla motilità degli arti inferiori. Ma non allarmatevi: sono malattie oggi scomparse, frequentissime solo nei tempi cupi della fame, quando al contadino la terra offriva solo questo povero alimento. Ora, in tempi di eccelsi alimentari, abbiamo altri «difetti» da prevenire, derivati dalle malattie sociali del benessere. Gustatevi dunque il vostro piatto di cicerchie con la serena moderazione che ispirava il poeta latino Orazio e le sue cene «campagnole»: lascia la vista del fumo e dei lavori che fervono nella felice Roma. «Ai ricchi piace cambiare/una cena ben cucinata sotto un modesto tetto/senza drappi né vesti di porpora/ spesso ha splanato più di una fronte aggrottata».

A TAVOLA

Sotto la pergola ceniamo con l'uva

DECIO G. R. CARUQATI

■ Affaccia pallida la pergola assolata. Lugienga, bianca uva da mensa, non anticipa la vendemmia, premia solo il settimo mese del calendario giuliano. Certo sorprende il tempo che prelude la vacanza. Non è fatica di sudata raccolta, è gioia incontrata per strada nell'ultimo strappo che avvicina la pausa breve e sperata. Messaggio senza punteggiatura, frase sospesa nell'affermazione dell'estate.

Lontano il Bacco, l'alba lugliosa ha significato di luce non ancora compromessa. Stato soave, stagione lieta. Ignora la conclusione e non paventa il seguitare che chiude il conto e dichiara spesso la festa delusa. Garzoncello scherzoso tende le mani alla pergola. Immagino il tale noi che abbiamo bisogno di maggior tempo, di miglior vacanza prima che il gallo canti e il pettine arresti nei nodi la corsa.

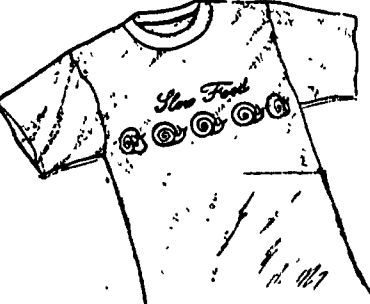
Lugienga è limbo rasserenante, non cerchiamo in essa il punto fermo, la stazione raggiunta. L'uva non matura di luglio è già consolazione. Bianca e da mensa, annota il Devoto. Cerchiamo assieme di imbandire la giusta celebrazione della comparsa inaspettata. La definizione suggerisce il pronto utilizzo e cataloga l'appartenenza alla frutta da consumare a fine pasto. Poco se vogliamo dilatare la stagione lieta. Pensiamo a piatti che possano ben figurare sotto la pergola di sole. Carpe diem, non lasciamoci sfuggire il magico momento.

1) Bracioline di vitello con l'uva bianca.
Per quattro commensali acquistiamo dal macellaio quattro bracioline di vitello. In una padella di rame poniamo la carne in spuma di burro e diamo ad essa cottura. Quasi al termine il sale e il pepe e vino rosato spruzzato. Aggiungiamo l'uva preparata secondo la precedente ricetta e poniamo il coperchio. Circa un minuto di fuoco lento concederà a quest'ultima di bruciare. Prima di servire spolveriziamo di erba cipollina. Confezioniamo il piatto come nel precedente caso. Accompagniamo alla ricetta n. 1 un calice di rosato del lago di Garda, alla ricetta n. 2 una leggera Schiava veneta.

2) Petto di faraona brasato in uva bianca.
Per quattro commensali facciamo dividere il petto di una faraona in quattro parti. In una padella di rame poniamo la carne in spuma di burro e diamo ad essa cottura. Quasi al termine il sale e il pepe e vino rosato spruzzato. Aggiungiamo l'uva preparata secondo la precedente ricetta e poniamo il coperchio. Circa un minuto di fuoco lento concederà a quest'ultima di bruciare. Prima di servire spolveriziamo di erba cipollina. Confezioniamo il piatto come nel precedente caso. Accompagniamo alla ricetta n. 1 un calice di rosato del lago di Garda, alla ricetta n. 2 una leggera Schiava veneta.

Quest'estate vestitevi di Slow!

Con la maglietta dello Slow Food, bianca con le chiocciole impresse in nero, in purissimo cotone, taglia unica.



È mettete lo Slow in tavola!

Con la tovaglietta-gioco con sottobicchiere, in materiale sintetico, lavabile e atossico, utilizzabile come servizio all'americana e gioco.



Buono d'ordine
Desidero ricevere direttamente a casa mia al prezzo speciale riservato ai Soci Sapienti:

n. _____ T-shirt Slow Food a lire 25.000.

n. _____ tovagliette-gioco con sottobicchiere a L. 8.000.

Verterò la somma di L. _____

in contrassegno

con assegno c/c bancario non trasferibile.

versamento c/c postale n. 17251125 Arcigola 12042 BRA

American Express Carta Si Visa n. _____

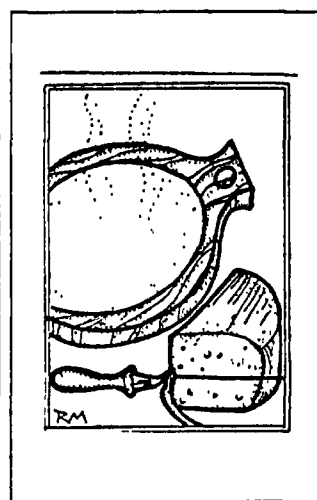
scadenza _____

Firma _____

VETRINA DELLE OSTERIE D'ITALIA

«Caso» di Carnia con cipolla, patate o mele la robusta ricetta montanara di Martino

Il piatto



■ Nella Carnia c'è un detto, «frico ch'al fas ai mutaz turà lu filà» frico che fa respirare i morti. Così buono e stuzzicante è questo piatto, squisitamente friulano, unico nel suo genere. Le più antiche ricette del frico risalgono alla metà del XV secolo e sono di Maestro Martino, cuoco del Patriarca di Aquileia. Si raccomandava di usare del buon «casso grasso», che non sia troppo vecchio né troppo salato, e di mangiar-

lo caldo caldo, mettendogli sopra «del zucchero con una poca di canella, et zenzero».

L'ingrediente fondamentale è infatti il formaggio, che deve essere di tipo Montasio abbastanza fresco, o comunque invecchiato di non più di 5-6 mesi. Il Montasio è formaggio vaccino a pasta dura e cotta, di balla o di piano (latteria), abbastanza diffuso in tutto il Friuli e nelle confinanti province venete. L'ideale sarebbe di poter disporre di quello prodotto nelle malghe, cosa non difficile se si soggiorna nell'alta Carnia o nel Cadore.

Il Montasio si taglia dunque a fette molto sottili che vengono fritte nel burro fuso (alcune ricette prevedono invece l'olio oppure il lardo). A fuoco basso, si mescola di tanto in tanto, finché il formaggio, completamente sciolto, forma una crosticina rosata e croccante. Si serve caldissimo, con la polenta. Ci sono poi diverse varianti, che arricchiscono il frico con altri ingredienti. Le più interessanti sono il frico con le patate, che si aggiungono tagliate a fette e bastoncini molto sottili; oppure quello con la cipolla che, precedentemente soffritta, conferisce un sapore robusto. Di probabile influenza austriaca è il frico con le mele - le renette, naturalmente - che smorzano un pochino la tipica intensità del piatto e gli danno un insolito sapore dolce-salato. Il frico, come si evince dalla ricetta, non è un piatto leggero. Ma il clima fresco della montagna lo rende sicuramente gradito anche in estate. Anni addietro era correntemente in uso in tutte le case; oggi è piatto riproposto in molte trattorie che hanno mantenuto legami con la rustica cucina di tradizione.

Il posto



■ Da Tolmezzo un itinerario turistico-gastronomico che merita è quello che, passando per Ampezzo, sale fino a Sauris, e da qui ridiscende a Tolmezzo per Sappada e Ravascletto. Sullo sfondo le Dolomiti. A Sauris, fermatevi per scoprire prosciutti e ricotte affumicati. Da Ampezzo, seguite invece la strada che porta in Cadore attraverso il passo Mauria, un paio di chilometri fuori Forni di Sopra, c'è un bivio per il

rifugio Gialf. Subito dopo, un altro bivio ed un cartello «Polenta e frico». Polenta e frico è un bar trattoria che in realtà si chiamerebbe «Nouitas», come l'incautevole località dove è ubicata. Ma tutti preferiscono chiamarlo con il nome del piatto che è il suo cavallo di battaglia. Ci si va - ma occorre dirlo? - per mangiare polenta e frico. La scelta è quasi obbligata, anche se vale la pena di assaggiare, prima, il minestrone alla casalinga che profuma di verdure appena raccolte.

La polenta di polenta e frico è in realtà un piatto che non richiede né antipasti, né primi, né altro. Si compone di due tipi di frico: uno abbastanza classico, con patate, ben rosolato; l'altro è una specie di fonduta, una tenerissima e saporita crema di formaggio che ricopre la polenta. È questo un frico inusuale, che porta il ricordo degli anni in cui i titolari erano emigranti in Svizzera. Per gli «stemi» di formaggio, il piatto alternativo è polenta e salsiccia. Rigorosamente familiare la gestione: mamma in cucina, papà al banco, i figli maschi a scarpinare in sala e tra i tavoli all'aperto.

La terza figlia, Myriam, da qualche anno ha aperto nel centro di Forni una invitante pasticceria: è lei che rifornisce la trattoria dei genitori con strudel e crostate di giornata, dolci tentazioni di fine pasto insieme ad una digestiva grappa di mirtili. Polenta e frico (Bar-Trattoria Nouitas) Località Nouitas, 330 Forni di Sopra (UD) - Tel. 0433/86387 Giorno di chiusura martedì Prezzi: 15mla

UOMINI E CIBI

Strascinate nere con grano arso

DAMIANO VENTRELLI

■ «Ai tempi di mio padre, al momento della mietitura, i padroni lasciavano le case in città e tornavano in campagna per controllare la raccolta del grano. Mezzadro e proprietario dividevano il prodotto. I braccianti venivano pagati in natura, con grano e olio d'oliva. Al termine della mietitura il proprietario dava la possibilità alle spigolatrici di raccogliere le spighe che erano sfuggite alle falci o cadute nel trasporto dei covoni. Lavoro da fare in fretta, perché di lì a poco bisognava bruciare le stoppie prima di passare l'aratro. Terminata la bruciatura delle stoppie, ai più poveri del paese veniva data la possibilità di raccogliere quel poco di grano, ormai bruciacchiato, che fosse sfuggito alla spigolatura. Nasceva così il grano arso, necessariamente in piccole quantità, da cui si otteneva una semola color grigio scuro. L'odore di bruciato era molto intenso e per utilizzare questa semola la si mischiava ad altra, per impastare strascinate dal gusto unico».

Il racconto di Vito, soprastante settantenne delle aziende Santa Croce e Sant'Aloja di Canosa - produttrici, fra l'altro, di un meraviglioso olio extravergine di oliva - allude ad una realtà produttiva e ad una situazione

sociale fortunatamente scomparse. Con queste si sono anche estinti costumi alimentari: le «strascinate nere» - orecchiette fatte appunto con la semola del grano arso - appartengono all'archeologia alimentare. Eppure, a Canosa, in qualche casa ancora si preparano. La curiosità stuzzica la ricerca. Così, dopo un girovagare fra viuzze e portoni, riesco a scovare una salumeria dove la semola scura viene venduta in sacchetti da un chilo.

«Per le quantità da miscelare - spiega il rivenditore - non ci sono regole precise. Si va dal cento al trecento grammi per ogni chilo di semola normale». Importante è il condimento delle strascinate nere: deve essere un ragù di cotiche di maiale o di carne di cavallo, cotto a fuoco lentissimo. Al sugo, al momento di servire, si aggiunge una manciata di ricotta «mizotica», formaggio altrettanto raro e squisito.

Per la semola di grano arso due indirizzi:
Alimentari Russo Alberto
via Carlo Alberto, 98 - tel. 0883/96182
Canosa di Puglia
Fruita e verdura «Il grande Felicetta»
via Imbriani, 95 - Canosa di Puglia