

C&C Milano, Tessuto



IL MENU DI MARIA TERESA DI MARCO

PER CEIACI F FACILE L LIGHT V VEGETARIANA T TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Credito: abito dorata Bressi Rome, tessuti C&C Milano, caki e cedele in cristallo colorato St Louis, candele, piatti inglesi e contestata d'argento Siggel Milano, piatti in porcellana colorata Nuova Triade, posate Sambonet, vaso in vetro khendof - Corrado Coradi

IL CIBO (PIÙ BUONO) DEL GIORNO DOPO

Dare nuova vita agli avanzi rischia di suonare come qualcosa di virtuoso ma triste. A meno che si torni al vero mangiare di una volta, quando si portavano in tavola piatti del risparmio ma anche del gusto. Senza accontentarsi mai, nemmeno il giorno dopo, in cui il pane avanzato si trasformava in una torta con la perseveranza cocciuta di volerla fare bene. Che è, in fondo, il senso vero dello stare ai fornelli



A

di Maria Teresa Di Marco foto di Laura Spinelli, food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Alessi, producer Tommaso Galli

mmettiamola, per sottovoce: la cucina di recupero rischia di suonare alle labbra come un boccone pieno di virtù, di intenzioni buone come il pane e di soppero, ma pare come qualcosa di amaro e forse un tantino triste. Come certi minestrini scapi che per una misteriosa legge universale sono nella memoria di ognuno di noi. Le depositarie di questa cucina glutinosa e perennemente, che non butta via

niente, sono per definizione le nonne, un passato amaro presente e già destinato al ripiano, il segno che si legge appena nella penombra di una cucina silenziosa, dietro le stigie di una credenza sovrastata. E con questo potremmo aver già chiuso la partita, condannando la cucina di recupero a essere solo roba nonummicamente portata e, giudicandola con un gioco di parole fin troppo facile, irrecuperabile, irrimediabilmente passata di moda, passata di mano, impossibile da adattare al nostro presente e, in definitiva, a noi stessi.



CHI È

Maria Teresa Di Marco, food writer e blogger, nata a Venezia da una famiglia siciliana e cresciuta a Rovereto, ha studiato a Bologna, Siena e Parigi. Ha insegnato per alcuni anni in università, dal 2008 cura il blog La Cucina di Cyprianthus e scrive libri di cucina insieme al compagno, il fotografo Maurizio Masini, e all'amica Maria Terzi. Oggi vive tra Barcellona, Rovereto e Roma.

»»

La tradizione ha sempre costruito sopra i resti di un pasto un progetto, un'intenzione

Ma forse c'è al fondo di questa visione un ricordo troppo stretto, perché la cucina amministrata gradualmente dalle nonne non era solamente una cucina del risparmio, ma anche una cucina del gusto. Non si trattava solamente di non buttare, di non sprecare, ma anche di non accontentarsi, mai, nemmeno il giorno dopo, quando il bollito diventava polpetta, il sugo del garofolato golosissimo salso per i bambini. La cucina tradizionale, cioè, mai ha concepito di mangiare semplicemente avanzi, mai ha potuto accontentarsi di

quel che resta, ma sempre ci ha costruito sopra un piatto, un progetto, un'intenzione, un tempo lungo e abitato, ne ha fatto la sostanza cucina. La ribollita che ribolle, i piatti di pasta mischiati sui fondi dei sacchi venduti a peso, il brodo di teste di arzilla ma pare ogni brodo ricavato dalle carcase, la torta di pane e al fondo ogni vena saporita di pesce sono piccoli miracoli di ingegno domestico in cui chi che coglie, o perlomeno chi la perseveranza cocciuta di volerlo fare buono, e bene, forse tocca ripartire

»»

Ribollita, pasta mista e zuppe sono piccoli miracoli di ingegno domestico



IL MENU DI MARIA TERESA DI MARCO

SPAGHETTI AL VINO ROSSO



INGREDIENTI

320 g di spaghetti,
1 litro di vino rosso,
4 cucchiaini di olio
extravergine di oliva,
2 spicchi di aglio,
2 foglie di alloro,
prezzemolo tritato o
timo fresco o anche
foglie di sedano,
q.b. sale e pepe

S spesso capita che avanzi del vino a pranzo o a cena: questa ricetta, che ho imparato molti anni fa in un'osteria fiorentina, è il modo migliore per approfittarne. Scegliete, se potete, un vino rosso corposo e non troppo giovane. Per prepararla, procedete così. In una pentola versate il vino meno un bicchiere, aggiungete un litro di acqua e le foglie di alloro. Portate a bollire lentamente e calate gli spaghetti. In una padella larga fate dorare gli spicchi di aglio in camicia con l'olio extravergine di oliva e appena saranno biondi spegnete. Cuocete gli spaghetti per la metà del tempo di cottura previsto, prelevateli con un forchettono da cucina e metteteli direttamente nella padella con l'olio extravergine e l'aglio, aggiungete un mestolo del liquido di cottura e quindi il bicchiere di vino tenuto da parte. Portate a cottura mescolando regolarmente, salate e quando mancano pochi minuti alzate la fiamma per far evaporare l'eccesso di liquido. Spegnete e aggiungete il prezzemolo tritato, o il timo fresco o anche le foglie verdi del sedano. Se vi piace un tocco piccante completate con pepe macinato fresco o pepe di cayenna.



4 PERSONE



30 MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ZUPPA DI PESCE ALL'ARANCIA



INGREDIENTI

1 testa di merluzzo
o rana pescatrice, 1
gallinella di mare o
scorfano sfilettato
(con lisce e testa),
400 g di minuzzaglia,
2 calamari, 1
manciata di cozze e
gamberi, 5 granchietti
o cicale di mare, 2
foglie di alloro, mezza
cipolla, 5 cucchiaini di
olio evo, 1 spicchio di
aglio, finocchio
selvatico, 2 cucchiaini
di concentrato di
pomodoro, 1 arancia

Lavate teste e lisce, mettetele a bollire in acqua fredda con mezza cipolla e due foglie di alloro. Dopo 20 minuti dalla bollitura spegnete, filtrate e con pazienza estraete dalle teste tutte le polpe che terrete da parte. Lavate i pesciolini, sistemateli in una pentolina, aggiungete anche i granchietti lavati e coprite con due mestoli di fumetto. Cuocete per 20 minuti: a seconda del tempo a disposizione scegliete se «metterci le mani» per estrarre le polpe o se semplicemente schiacciare bene nel passino. Filtrate nuovamente il liquido e aggiungetelo al resto del fumetto. Fate un soffritto leggero con 5 cucchiaini di olio, uno spicchio di aglio schiacciato e qualche rametto di finocchio, unite il concentrato di pomodoro e bagnate con una mestolo di fumetto. Quando bolle, abbassate e unite il filetto di gallinella, coprite con un altro mestolo di fumetto e calate i calamari tagliati ad anelli. Cuocete per 5 minuti, unite gamberi e polpe da parte, altro fumetto e fuoco basso. Fate aprire le cozze in una padella a fiamma viva senza aggiungere olio o acqua. Quando saranno aperte, unitele alla zuppa con il succo di un'arancia e alzate la fiamma. Salate, pepate e spegnete.



4 PERSONE



120 MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

”
Tocca
ripartire
da qui:
dall'esigenza
di tenere
insieme
bello, buono
ed etico

proprio da qui: acchiappare per la coda quest'esigenza di bene che tiene insieme il bello, il buono e l'etico. E pensare che, per tornare alla cucina di recupero, tocca recuperare la cucina. Ogni giorno. Il momento potrebbe essere quello giusto: si parla molto di cibo e si parla molto della sua etica. Si parla di produzione, oltre che di consumo, si parla molto di spreco, ma troppo poco di recupero. La verità è che forse più che di proclami (e relativi sensi di colpa) avremmo bisogno di ricette, di quelle però che iniziano proprio con un «c'era una

volta», ovvero idealmente dal fare la spesa, e terminano con un «felici e contenti» solo quando anche le briciole più minute hanno avuto soddisfazione. Avremmo bisogno di imparare nuovamente che il pollo non è un animale fatto solo di petto e cosce, che comprarlo intero è più conveniente, più giusto, più bello e pure più buono. Che le ossa saranno bmdo (anche da cotte, perché no?), i fegatini paté e che esistono ricette anche solo per il collo, le creste, i bargigli. Recupereremo così non solamente l'integrità e la dignità di un

”
Avremmo
bisogno
di ricette,
di quelle che
iniziano con
un «c'era una
volta», cioè
dalla spesa



IL MENU DI MARIA TERESA DI MARCO

RISOTTO AGLI AGRUMI



INGREDIENTI

4 tazzine di riso Camaroli, 1 bicchiere di Prosecco o di vino bianco secco, 2 cipollotti di media grandezza, 1 limone non trattato (ma anche mezza arancia o mezzo pompelmo), 1 cucchiaino di miele, 2 cucchiaini di olio extravergine, 20 g di burro, q.b. brodo vegetale e sale

Questo risotto è fatto di quel quasi niente che quasi sempre avanza nel nostro frigo; se poi vi dovessero avanzare avanzi degli avanzi, fatene piccole polpettine tonde, passatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio ben caldo. Procedete così. Tagliate finemente i cipollotti (o la cipolla) e fateli rosolare in una padella larga con mezzo bicchiere di acqua fino a quando non si ammorbidiscono e diventano trasparenti, unite quindi la scorza grattugiata del limone e mezzo cucchiaino di sale. A parte tostate il riso in un ampio tegame dal fondo spesso con due cucchiaini di olio extravergine di oliva, aggiungete le cipolle, il vino bianco secco a temperatura ambiente (attenzione, non deve assolutamente essere freddo!), alzate la fiamma leggermente e fate sfumare. A questo punto versate nel riso il succo di limone e poco per volta il brodo vegetale ben caldo a mestoli. Lasciate cuocere a fuoco dolce, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura mantecate il risotto con il burro e un cucchiaino di miele. Aggiustate di sale e servite subito.



4 PERSONE



40 MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA DA

PESTO DI FOGLIE DI CAROTE



INGREDIENTI

la parte verde di un mazzo di carote, 60 g di mandorle, 1 arancia non trattata, q.b. olio extravergine di oliva, sale

Queste quantità vi serviranno per realizzare un barattolino di pesto di medie dimensioni, dunque all'incirca per 4 persone. Cominciate lavando con cura le foglie delle carote: eliminate le parti più coriacee dei gambi e le foglie rovinate o avvizzite e asciugatele perfettamente su un canovaccio pulito. Lavate ora l'arancia, asciugatela, grattugiate la scorza, quindi tagliatela a metà e spremete il succo di una delle due parti. Raccogliete nel mixer le foglie delle carote, le mandorle non pelate e un pizzico di sale, bagnate con il succo della mezza arancia e cominciate a frullare aggiungendo l'olio extravergine poco per volta. Quando avrete ottenuto un composto omogeneo e morbido, unite anche la scorza grattugiata e regolate di sale dopo aver assaggiato. Potete usare questo pesto per condire la pasta, ma anche per un pinzimonio o per dei crostini perfetti per un aperitivo. Il pesto di foglie di carote si conserva in frigorifero in un barattolo chiuso e ben coperto di olio extravergine per al massimo un paio di giorni.



4 PERSONE



30 MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA DA



Tanto più ci allontaniamo dall'orto, quanto più difficile è reinventare la cucina di recupero

figli di una diversa pianta, di una diversa stagione. Ma quanto più la cucina si allontana dall'orto, dai pollai, dalle fattorie, quanto più la città dimentica la sua campagna, tanto più difficile sarà ricordarsi della cucina di recupero e anche riscoprirsi capaci di re-inventarla. Forse per questo molti grandi chef affiancano alle loro case del gusto, orti e qualche volta allevamenti dove producono in proprio, e in ogni caso sempre dedicano alla scelta della materia prima molto del proprio tempo, della propria attenzione e del proprio

amore. Fare la spesa, si dice spesso, è in cucina quasi tutto. Un comandamento paradossalmente valido proprio per quella cucina di recupero che non vuole prigionieri, ma nemmeno sconti, che non lascia avanzare nulla ma che mai abdica alle ragioni del gusto. Tocca ragionare bene all'inizio della partita (o della spesa) per portare a casa un risultato tondo tondo, come quel pranzo che per essere veramente buono doveva durare tre giorni, secondo il detto genovese ripreso agli inizi del Novecento dal poeta Olindo Guerrini



Tocca ragionare dall'inizio e dedicare tempo alla scelta delle materie prime



TORTA DI PANE CON UVETTA E CANNELLA



INGREDIENTI

300 g di pane raffermo, 60 g di zucchero di canna, 40 g di mandorle non pelate, 800 ml di latte fresco, 1 bicchierino di rum, 150 g di uvetta, 3 uova, 60 g di burro, 2 cucchioli di cacao amaro in polvere, q.b. cannella in polvere, q.b. pangrattato, 30 g di mandorle a scaglie

Mettete a mollo l'uvetta nel bicchierino di rum. Spezzettate il pane raffermo in pezzetti regolari e raccoglietelo in un'ampia ciotola. Portate a bollire il latte in un pentolino, quindi spegnete e scioglieteci dentro il burro e lo zucchero. Versate il composto sul pane e amalgamate bene con le mani facendo in modo che si impregni uniformemente. Tritate grossolanamente con il coltello le mandorle non pelate e aggiungetele al composto. Unite quindi anche le tre uova e

battete con le fruste da cucina, da ultimo incorporate l'uvetta con il rum, un pizzico di cannella in polvere e i due cucchioli di cacao amaro. Mescolate con cura. Dopo aver preriscaldato il forno a 180° C, imburrate una teglia tonda (da 22 centimetri di diametro), cospargetela con pangrattato e versateci dentro il composto. Livellatelo con una spatola, poi spolverizzate sopra le mandorle a scaglie, un cucchiaino raso di zucchero di canna e dei fiocchetti di burro. Cuocete in forno già caldo per circa un'ora

e dieci minuti. Per verificare la cottura, fate la prova dello stecchino: inseritelo nella torta, se esce asciutto allora spegnete il forno. A cottura ultimata, tirate fuori la torta e lasciatela intiepidire leggermente prima di servirla. Se vi piace potete incorporare a questa ricetta di base pinoli o anche una mela tagliata a fette sottilissime. Accompagnate la torta con una crema montata a base di yogurt bianco e panna nelle stesse quantità oppure con una mela verde tagliata a fettine sottili.



8
PERSONE



90
MINUTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il compito è difficile ma abbiamo dei vantaggi: innanzitutto il congelatore che ferma il tempo

(caro amico di Pellegrino Artusi) nel suo celeberrimo ricettario dedicato all'Arte di utilizzare gli avanzi della mensa. Le nonne sarebbero contente e non si sentirebbero a disagio a condividere questa cucina e il suo ragionamento. Torniamo in fondo al loro sapere, a quello che a loro pareva intuitivo perché sempre così era stato nello spazio stretto tra l'aria e la cucina. Per noi il compito è probabilmente più difficile, ci tocca reimparare da capo, siamo lontanissimi dall'aria e qualche volta pure dalla cucina, ma abbiamo

indiscutibilmente anche dei vantaggi: il congelatore in primis che ferma l'attimo e ci dà il tempo di pensare. Puliamo le verdure e congeliamo gli scarti, saranno buoni per un brodo quando ci sembrerà di non avere nulla. Ugualmente possiamo fare con le teste dei pesci, le carcasse dei gamberi che saranno al momento giusto la base di una superba bisque. Non accontentiamoci e facciamo cucina sempre, non avanzaemo nulla e mai più ci capiterà di mangiare avanzi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA