Seconda di coperta
Non stampare

Scritto e ....

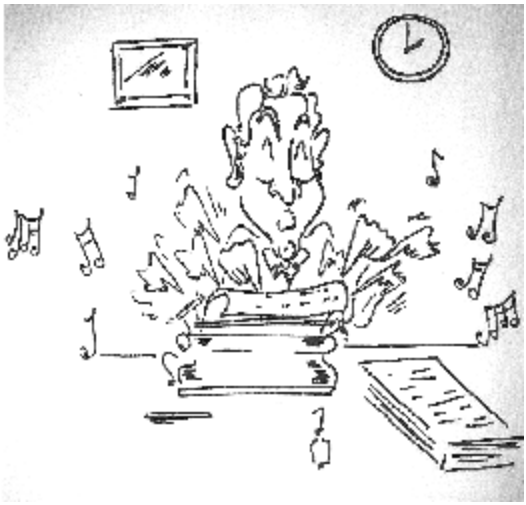
... *mangiato*

La bontà del cibo in ricette, racconti, riflessioni



http://www.soroptimist.it/
http://www.soroptimist-trevigliopb.it/

I padroni di casa
I conviviali



Soroptimist International

Fondato nel **1921** a Oakland, in California e poi aperto nel 1924 a Parigi e a Londra, il **Soroptimist International** è diffuso in 130 paesi del mondo con 80.000 socie. E' un'organizzazione senza fine di lucro che riunisce donne con elevata qualificazione in ambito lavorativo e opera attraverso progetti diretti all'avanzamento della condizione femminile.

Il nome deriva dalle parole latine *soror* e *optima* con il significato di "**il meglio per le donne".**

Il primo Soroptimist Club italiano nasce a Milano nel 1928. Dopo la sospensione dovuta al fascismo e alla seconda guerra mondiale, nel 1948 si ricostituisce il Club milanese.
Attualmente il Soroptimist International d'Italia conta 145 Club e circa 6.000 socie¸ promuove e finanzia di Corsi di Formazione presso l'Università Bocconi a giovani laureate; bandisce un Concorso Nazionale dedicato a giovani musicisti; finanzia mediante un Fondo Arte progetti di restauro; interviene mediante un Fondo Calamità con progetti di recupero in caso di calamità naturali.

Il SI d'Italia è presente con una sua rappresentante presso la Commissione Parità del Ministero del Lavoro, presso la Commissione Pari Opportunità del Dipartimento Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio, ed è associato al CNDI.

Il Soroptimist a Treviglio

Fondato nel **2009** raccoglie donne professioniste di gran parte della bassa bergamasca. Ha promosso Convegni sul disagio giovanile e sui diritti umani. Ha partecipato alla costituzione di un'aula protetta per minori presso il Tribunale di Brescia ed ha donato due poltrone letto al reparto pediatria ospedale di Treviglio, e una poltrona ergonomica e rilassante alla Casa Famiglia di Treviglio.

Ha contribuito all'acquisto di un ecografo per Lampedusa. Ha offerto un Corso di Formazione ad una giovane laureata in medicina presso l'Università Bocconi.

Collabora con le principali Associazioni culturali, istituzionali e Onlus nel territorio contribuendo ad una rete solidale e culturale. promuove iniziative in tutte le giornate dedicate alla donna, a eventi culturali nazionali e internazionali.

Sponsorizza il premio letterario **Soroptimist** all'interno del **Concorso Nazionale Treville** (promosso dalla Associazione Clementina Borghi) per opere che valorizzino il ruolo della donna.

Ha coinvolto circa 600 studenti di Treviglio con il Service "Corpi in cerca di un' Anima". Ha promosso Pubblicazioni, incentivato Corsi di formazione, incontri culturali, concerti, mostre. Ha promosso progetti relativi al Cibo in ambito EXPO e non solo.

Aderisce al Programma ospedaliero **Codice Rosa Bianca**, ha contribuito all'inserimento di Treviglio nell' APP**.S.H.A.W (**Soroptimist Help Application Women)

Maria Gabriella Bassi
Presidente Club Soroptimist di Treviglio
Pianura Bergamasca

Per saperne di più
http://www.soroptimist.it/
http://www.soroptimist-trevigliopb.it/

Un libro da leggere e da "mangiare"

Prima di sederci a tavola e dare il benvenuto agli ospiti che partecipano con interventi e racconti a questa gradevole iniziativa, mi accingo ad offrire una breve presentazione del libro nato da una felicissima idea di Maria Gabriella Bassi, Presidente del Club Soroptimist di Treviglio e Pianura bergamasca, con lo scopo di offrire un piccolo piacevole contributo "trevigliese" all'Expo 2015.

Se la lettura è cibo per la mente, è ovvio che occorre sedersi a tavola per potersi nutrire. Inoltre, il preparare il cibo, cucinare, condire gli ingredienti, la stessa ricerca degli elementi che soddisfino il palato o migliorino le condizioni di vita, costituiscono il primo fondamentale patrimonio culturale del genere umano; mangiare è come leggere: ci si può ingozzare o farlo con stile.

Per questo motivo, invitata a curare l'editing di questo volume, ho cercato di apparecchiare una tavola dove i commensali si presentano, si scambiano le ricette, si raccontano storie, si confrontano sulle questioni della vivibilità del pianeta e del genere umano.

Non si meravigli il lettore se tra queste pagine non trova "introduzioni" , "postfazioni" o "capitoli"; tutto è stato organizzato come si distribuiscono a tavola le diverse portate, non con rigore logico ma rispondendo agli occhi, al cuore... e allo stomaco. Ma ci si accorgerà che è tutto un crescendo, dalla leggerezza all'ironia, dalla riflessione all'intervento esperto

Alla stesura del libro hanno partecipato amici e scrittori, professionisti del settore alimentare e medico, cultori della buona tavola e della lettura. Ognuno ha contribuito a dare una propria visione del cibo, della buona tavola e della salute, ed anche ad offrire spunti per una riflessione più profonda sull'ecosistema.

Ad essi e a tutti quelli che hanno collaborato e ci hanno sostenuto va il nostro "Grazie". Ed ora, a tavola!

Giuseppina D'Agostino



La cultura delle donne è cultura ecosostenibile

Soroptimist International è da tempo impegnato, a livello nazionale e internazionale, sul fronte dell'alimentazione in tutte le sue accezioni: dalla denutrizione alla malnutrizione, dallo spreco al riciclo alla cucina "buona", dal miglioramento della produzione agricola alla possibilità per le donne di coltivare una terra "di loro proprietà" al sostegno della piccola imprenditoria femminile in questo settore.

Ed è proprio quest'ultimo l'obiettivo principale del progetto "**La Cultura delle Donne per una Coltura EcoSOStenibile**", sostenuto da 25 Club Soroptimist Italiani, con l'intento di una ricognizione e di una selezione sul territorio di ciascun Club di piccole aziende a filiera femminile che producono alimenti ecosostenibili, della valorizzazione di tutto quel lavoro e quella ricerca che vi sono dedicati e, insieme, della piccola imprenditoria femminile attiva in questo campo e infine del sostegno di alcuni prodotti di queste aziende : e tutto ciò "*qui*", in Italia, e "*ora*", in occasione della grandiosa manifestazione di Expo 2015 per "nutrire il pianeta". Un sostegno, quello di SI, che si esplica con manifestazioni locali dei Club, con l'inserimento nel sito dell'Unione Italiana delle schede dei prodotti, delle produttrici e delle ricette collegate, con eventi e azioni in rete nazionale, che presentano e pubblicizzano i prodotti, che non vogliono, però, essere semplici degustazioni ma intendono essere una testimonianza della capacità tutta femminile di attenzione "etica" al cibo e di ricerca del meglio.

Per rendere più significativo il rapporto di SI con i prodotti questi ultimi sono stati resi soroptimisticamente più "visibili" con un piccolo marchio: il bollino giallo e blu di SI.

Il Progetto partecipa a Expo con una presenza sul campo EXPOsitivo alla Cascina Triulza, sede della attività e delle buone pratiche della Società Civile, attraverso un video e viene citato nella pubblicazione "Le Best Practices in Expo 2015".

Questa pubblicazione, che nasce da un'idea del Club di Treviglio Pianura Bergamasca, non solo si inserisce in questo panorama, ma contribuisce a collegare lo stretto rapporto fra cibo e cultura, attraverso la narrazione e il racconto.

La "sostenibilità del pianeta passa attraverso una alleanza tra cibo e cultura e questa cultura è soprattutto quella declinata al femminile, in grado di diventare artefice del futuro del pianeta".

Patrizia Salmoiraghi
Vice Presidente Nazionale SI

Mangiamo le storie….

Una delle cose più difficili da dire a un'altra persona è: «Vorrei che tu mi amassi senza alcuna buona ragione per farlo». Ma è ciò che tutti noi vogliamo e ben di rado osiamo dire a un'altra persona, ai nostri figli, ai nostri genitori e compagni, ai nostri amici, e agli sconosciuti. Soprattutto agli sconosciuti, che non hanno né buone né cattive ragioni per amarci. Ed è per questo che ci raccontiamo storie e preghiamo che possano essere trasformate da quell'angelo sul tetto in racconti che siano credibili e soprattutto che riguardino noi tutti, indipendentemente da quello che siamo o non siamo l'uno per l'altro. Ed è certo per questo che mia madre racconta le sue storie a chiunque la ascolti, e che mio padre mi ha raccontato da dove viene il mio nome. E se per me è troppo tardi per dargli quello che, in una nervosa mattina domenicale di tanto tempo fa, si è azzardato a chiedermi, ora, ricordando la sua storia e raccontandola di nuovo qui, ho compreso qualcosa di più sul mio stesso modo di raccontare. E ricordando, come se stessi scrivendo le mie memorie, ciò che le storie degli altri mi hanno fatto ricordare, mi hanno letteralmente riportato alla mente, ho capito quale funzione nel mondo hanno le mie stesse storie – indipendentemente che le stia raccontando a mia madre, ai miei figli, ai miei amici o, soprattutto, a sconosciuti. E, per chiudere il cerchio, ho compreso un po' di più come leggere e ascoltare quelle degli altri.

Lo ha scritto Russell Banks in *L'angelo sul tetto*, un bel romanzo pubblicato Einaudi, nel quale s'è poi messo a raccontare, anche lui, la sua storia.

Ho l'impressione che non ci sia modo migliore per spiegare, in una raccolta di racconti e interventi sul cibo, perché abbiamo la necessità di narrare storie, e quindi di scriverle e di condividerle.

In una espressione, forse un po' forzata ma di sicuro efficace, perché noi abbiamo bisogno di storie raccontate tanto che, quasi, possiamo dire che "mangiamo le storie".

Agli autori ed ai curatori di questo volume il mio più grande ringraziamento; darci la possibilità di gustare dei nuovi racconti, scritti per l'occasione, allarga il menu delle nostre conoscenze. Ci dà la possibilità di crescere perché nutriti anche di storie e racconti nuovi.

L'invito a tutti, quindi, a mangiare queste storie.

Giuseppe Pezzoni
Sindaco di Treviglio

Custodi della terra, non padroni

Pubblichiamo il testo del Videomessaggio che il Santo Padre Francesco ha inviato in occasione dell'evento "Le Idee di Expo 2015 - Verso la Carta di Milano", sabato 7 febbraio 2015

In occasione della mia visita alla FAO ricordavo come, oltre all'interesse "per la produzione, la disponibilità di cibo e l'accesso a esso, il cambiamento climatico, il commercio agricolo" che sono questioni ispiratrici cruciali, "la prima preoccupazione deve essere la persona stessa, quanti mancano del cibo quotidiano e hanno smesso di pensare alla vita, ai rapporti familiari e sociali, e lottano solo per la sopravvivenza" (Discorso alla FAO, 24 novembre 2014).

Oggi, infatti, nonostante il moltiplicarsi delle organizzazioni e i differenti interventi della comunità internazionale sulla nutrizione, viviamo quello che il santo Papa Giovanni Paolo II indicava come "paradosso dell'abbondanza". Infatti, "c'è cibo per tutti, ma non tutti possono mangiare, mentre lo spreco, lo scarto, il consumo eccessivo e l'uso di alimenti per altri fini sono davanti ai nostri occhi. Questo è il paradosso! Purtroppo questo paradosso continua a essere attuale. Ci sono pochi temi sui quali si sfoderano tanti sofismi come su quello della fame; e pochi argomenti tanto suscettibili di essere manipolati dai dati, dalle statistiche, dalle esigenze di sicurezza nazionale, dalla corruzione o da un richiamo doloroso alla crisi economica".

Per superare la tentazione dei sofismi - quel nominalismo del pensiero che va oltre, oltre, oltre, ma non tocca mai la realtà - per superare questa tentazione, vi suggerisco tre atteggiamenti concreti.

1) Andare dalle urgenze alle priorità

Abbiate uno sguardo e un cuore orientati non ad un pragmatismo emergenziale che si rivela come proposta sempre provvisoria, ma ad un orientamento deciso nel risolvere le cause strutturali della povertà. Ricordiamoci che la radice di tutti i mali è la inequità (cfr Evangelii gaudium, 202). A voi desidero ripetere

quanto ho scritto in Evangelii gaudium: "No, a un'economia dell'esclusione e della inequità. Questa economia uccide. Non è possibile che non faccia notizia il fatto che muoia assiderato un anziano ridotto a vivere per strada, mentre lo sia il ribasso di due punti in borsa". Questo è il frutto della legge di competitività per cui il più forte ha la meglio sul più debole. Attenzione: qui non siamo di fronte solo alla logica dello sfruttamento, ma a quella dello scarto; infatti "gli esclusi non sono solo esclusi o sfruttati, ma rifiuti, sono avanzi".

È dunque necessario, se vogliamo realmente risolvere i problemi e non perderci nei sofismi, risolvere la radice di tutti i mali che è l'inequità. Per fare questo ci sono alcune scelte prioritarie da compiere: rinunciare all'autonomia assoluta dei mercati e della speculazione finanziaria e agire anzitutto sulle cause strutturali della inequità.

2) Siate testimoni di carità

"La politica, tanto denigrata, è una vocazione altissima, è una delle forme più preziose della carità perché cerca il bene comune". Dobbiamo convincerci che la carità "è il principio non solo delle micro-relazioni: rapporti amicali, familiari, di piccolo gruppo, ma anche delle macrorelazioni: rapporti sociali, economici, politici".

Da dove dunque deve partire una sana politica economica? Su cosa si impegna un politico autentico? Quali i pilastri di chi è chiamato ad amministrare la cosa pubblica?

La risposta è precisa: la dignità della persona umana e il bene comune. Purtroppo, però, questi due pilastri, che dovrebbero strutturare la politica economica, spesso "sembrano appendici aggiunte dall'esterno per completare un discorso politico senza prospettive né programmi di vero sviluppo integrale". Per favore, siate coraggiosi e non abbiate timore di farvi interrogare nei progetti politici ed economici da un significato più ampio della vita perché questo vi aiuta a "servire veramente il bene comune" e vi darà forza nel "moltiplicare e rendere più accessibili per tutti i beni di questo mondo".

3) Custodi e non padroni della terra

Ricordo nuovamente, come già fatto alla FAO, una frase che ho sentito da un anziano contadino, molti anni fa: "Dio perdona sempre, le offese, gli abusi; Dio sempre perdona. Gli uomini

perdonano a volte. La terra non perdona mai! Custodire la sorella terra, la madre terra, affinché non risponda con la distruzione" (Discorso alla FAO, 24 nov. 2014).

Dinanzi ai beni della terra siamo chiamati a "non perdere mai di vista né l'origine, né la finalità di tali beni, in modo da realizzare un mondo equo e solidale", così dice la dottrina sociale della Chiesa (Compendio della Dottrina Sociale della Chiesa, 174). La terra ci è stata affidata perché possa essere per noi madre, capace di dare quanto necessario a ciascuno per vivere. Una volta, ho sentito una cosa bella: la Terra non è un'eredità che noi abbiamo ricevuto dai nostri genitori, ma un prestito che fanno i nostri figli a noi, perché noi la custodiamo e la facciamo andare avanti e riportarla a loro. La terra è generosa e non fa mancare nulla a chi la custodisce. La terra, che è madre per tutti, chiede rispetto e non violenza o peggio ancora arroganza da padroni.

Dobbiamo riportarla ai nostri figli migliorata, custodita, perché è stato un prestito che loro hanno fatto a noi. L'atteggiamento della custodia non è un impegno esclusivo dei cristiani, riguarda tutti.

Affido a voi quanto ho detto durante la Messa d'inizio del mio ministero come Vescovo di Roma: "Vorrei dire a tutti coloro che occupano ruoli di responsabilità in ambito economico, politico o sociale, a tutti gli uomini e le donne di buona volontà: siamo custodi della creazione, del disegno di Dio iscritto nella natura, custodi dell'altro, dell'ambiente; non lasciamo che segni di distruzione e di morte accompagnino il cammino di questo nostro mondo! Ma per custodire dobbiamo anche avere cura di noi stessi! [...] Non dobbiamo avere paura della bontà, anzi della tenerezza". Custodire la terra non solo con bontà, ma anche con tenerezza.

Ecco dunque tre atteggiamenti che vi offro per superare le tentazioni dei sofismi, dei nominalismi, di quelli che cercano di fare qualcosa ma senza la concretezza della vita. Scegliere a partire dalla priorità: la dignità della persona; essere uomini e donne testimoni di carità; non aver paura di custodire la terra che è madre di tutti.

WE Women for Expo e il Soroptimist

WE-Women for Expo è un progetto di Expo Milano 2015 in collaborazione con Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale e Fondazione Arnoldo e Alberto Mondadori.

La Presidente del SI, Anna Maria Isastia è ufficialmente Ambasciatrice di Women for EXPO e questa sarà un'occasione importante per diffondere a livello globale la conoscenza del Soroptimist e delle sue missioni.

WE-Women for Expo parla di nutrimento e sostenibilità e lo fa per la prima volta mettendo al centro di un'Esposizione Universale la cultura femminile. Ogni donna è depositaria di pratiche, conoscenze, tradizioni legate al cibo, alla capacità di nutrire e nutrirsi, di "prendersi cura". Non solo di se stessi, ma anche degli altri.

Grazie a WE-Women for Expo le donne dei Paesi Partecipanti a Expo Milano 2015 verranno invitate a esprimersi su nutrimento del corpo e nutrimento della libertà e dell'intelligenza, con la convinzione che la sostenibilità del Pianeta passa attraverso una nuova alleanza tra cibo e cultura e che le artefici di questo nuovo sguardo e nuovo patto per il futuro debbano essere le donne. Saranno artiste, scrittrici, grandi personalità, ma anche donne comuni. Perché tutte possono essere parte di WE, che significa "noi". Una rete di idee, un network a cui partecipano le donne di tutto il mondo.

Tra le iniziative di WE-Women for Expo un invito semplice e simbolico: condividere la ricetta per la vita, cioè il racconto di un piatto di particolare valore emotivo, che è soprattutto il racconto di una storia… perché si nutre di memoria, suggestioni e vissuto personale.

http://www.soroptimist.it/club/Milano-Fondatore/News/7361we-women-for-expo.asp

L'appello di Emma Bonino

Women For Expo è la prima Esposizione Universale con un forte accento sul ruolo delle donne. È stata una battaglia arrivare qui oggi.

Il Women For Expo ha tre anime: quella internazionale, che presiedo con Federica Mogherini, gestita con Marta Dassù, che in questi mesi per me difficili ha garantito la continuità dell'iniziativa; la seconda, imprenditoriale, fa capo al Padiglione Italia; la terza dimensione, artistica e culturale, curata da Fondazione Mondadori, con artiste di tutto il mondo.

WFE è un programma di eventi internazionali che aprirà il 29 e 30 giugno, con il Forum che riunisce ogni anno centinaia di imprenditrici (.....)

Fondamentale la lotta allo spreco alimentare: ci avviamo a una fase di scarsità relativa, nei prossimi due decenni. Anche per questa ragione abbiamo lavorato per Milano con la FAO a un'alleanza delle donne che verrà firmata durante Expo. Maggiori diritti, accesso al credito, proprietà delle terre. Il secondo punto è la risposta tecnologica: nelle due settimane del Women for Expo ci sarà un dibattito aperto e innovativo su questo punto, senza pregiudiziali.

(.....)

È mia profonda convinzione che WFE debba restare dopo e tracciare la via per le future Esposizioni Universali, stiamo lavorando con il ministero degli Esteri presso il BIE. Da Milano via Astana fino a Dubai. Una legacy definitiva per le donne.

Emma Bonino



Si va a tavola

Francesca Bellini
“Si fa presto a dire Catering”

Francesca è una socia fondatrice del nostro Club Soroptimist di Treviglio Pianura Bergamasca. Nella vita è responsabile dei ricevimenti ed eventi del Castello di Caravaggio (BG)e nel corso degli anni ha creato un vero e proprio "impero" diventando un’autorità nel campo.

Quando le chiesi come aveva fatto, lei donna, in un mondo ancora tutto al maschile, ad inventarsi una attività del genere e a consolidarla fino a renderla così famosa ed importante, Francesca sorrise.

Rispose con la modestia che è propria delle grandi persone. Mi disse che tutto era cominciato per caso, un suo conoscente, proprietario di un castello, le aveva chiesto di occuparsene. "Così, sulla fiducia", sorride."Non avevo esperienza, ma quella dimostrazione di stima fu la molla che mi spinse. Da allora ho studiato, guardato, mi sono ispirata a grandi persone del settore, ho iniziato a personalizzare certe scelte, ho tenuto conto dei consigli, delle risposte delle persone...."

Minimizza la fatica, l'impegno totalizzante, la difficoltà di conciliare la vita lavorativa con la vita familiare, lei così impegnata tutti i giorni, senza limiti di orario, spesso in viaggio, anche all'estero. Allarga le braccia. "Ho un lavoro bellissimo, grande affetto, comprensione e incoraggiamento in famiglia. Certo il tempo che dedico loro è poco, troppo poco... ma intenso, pieno. Ci capiamo al volo e non mi fanno pesare niente. Non nascondo però le difficoltà..."

Non è difficile capire come sia difficile per una donna, per una moglie, per una madre, superare i sensi di colpa quando non è possibile essere coerenti con il cliché "tutta casa e famiglia". Ma chi ha avuto la fortuna di partecipare ai suoi eventi, matrimoni, cerimonie e di assaggiare i suoi manicaretti, le sue raffinate composizioni, capisce che non è da tutti. Anzi, da tutte.

Nella sua pagina web si legge una bella frase "Si fa presto a dire catering, ma non è mai tardi per scoprire quale valore questa parola possa ambire ".

I piatti unici

Tiella di riso cozze e patate

*La **tiella di riso patate e cozze** è un piatto di origine pugliese, in particolare della città di Bari. Le origini della tiella risalgono al 1600 ovvero al periodo della dominazione spagnola. Proprio alla Spagna è associata questa ricetta per la somiglianza alla paella sia per gli ingredienti – come riso, molluschi, pomodoro e cipolla – sia perché, proprio come la paella, prende il nome dal contenitore in cui è cotta. Tiella infatti, in dialetto pugliese, significa teglia. La combinazione di riso patate e cozze nasce come piatto povero, preparato con gli ingredienti sempre presenti nelle case dei contadini e dei pescatori. Nel corso degli anni è stata poi arricchita con le cozze, pesce comunque economico. Moltissime sono le varianti di questo piatto che sono tramandate di generazione in generazione. Possono riguardare la presenza di altri ingredienti come i carciofi, le zucchine, il polpo, oppure la differente sequenza degli strati di cui la tiella è composta. La cosa importante, però, è che tutti gli ingredienti siano inseriti crudi. Anche il formaggio utilizzato può variare: dal parmigiano al pecorino, oppure un misto di entrambi.*

***Ingredienti per 4 persone**:*
- una decina di pomodorini ciliegina - 1 cipolla
- Gr. 500 di patate pasta gialla
- Gr. 300 di riso giallo
- 1 kg. di cozze nere
- Olio extra vergine di oliva - Prezzemolo fresco - Pecorino o grana grattugiato

Preparazione:
Mettere sul fondo della teglia 2/3 pomodorini tagliati a pezzettini, un filo di olio, un terzo di cipolla affettata, prezzemolo tritato ed un pizzico di sale, stendere uno strato di patate tagliate a fette dello spessore di circa 5 mm, appoggiare le cozze che avete pulito lasciando metà guscio e cospargertele di riso, mettere ancora della cipolla, formaggio, un filo d'olio ed un po' di prezzemolo tritato.

Ancora uno strato di patate e condire con qualche pomodorino, prezzemolo, olio, cipolla, formaggio ed un pizzico di sale.

Ricoprire di acqua tiepida e mettere in forno per circa 30 minuti prima tenendo coperta la teglia con carta stagnola ed a metà cottura toglierla per far dorare le patate.

Riso, cozze e patate: la tiella

di Antonia Mancini

Alle volte essere signore "over 80" non significa essere un peso per la famiglia, anzi, essere una fonte di cultura, rispetto ad usi e costumi degli abitanti di un quartiere di una città. Nel mio caso è Bari.

La mia infanzia l'ho vissuta con i nonni paterni Antonia ed Onofrio e con zia Angela, una ragazza che passava la giornata in casa sempre indaffarata nelle pulizie delle stanze. A lavare e stirare i panni, spolverare ed ogni tanto litigare con la nonna che non voleva assolutamente farla entrare in cucina, ai fornelli. Urlava sempre e diceva che solo lei sapeva cucinare. In effetti era così, mia nonna era bravissima a cucinare nessuno poteva competere con lei. Mi ricordo ancora oggi il profumo che aleggiava in casa quando preparava la famosa " *tiedd d ris cozz e patan che iev la fin du munn*".

Tutti i giorni preparava il pranzo per sette figli, quasi tutti sposati tranne gli ultimi due, con prole al seguito, non si può dire che vivevamo nella tranquillità, anzi.

Ma quel caos di ogni giorno, sette giorni su sette, a me piaceva tanto.

Giocavo, ridevo e scherzavo con i miei cugini mentre gli uomini parlavano di lavoro e le donne apparecchiavano e sparecchiavano parlando di moda o ricette.

Noi bambine ogni tanto ci nascondevamo dietro la porta della cucina per origliare ciò che si dicevano le donne per poi giocare mettendo in scena i racconti degli adulti con pieghe ai capelli delle bambole o vestitini cuciti con ritagli di stoffe avanzati dai vestiti che le nostre mamme imbastivano per noi. Proprio così, perché allora le donne dovevano saper fare tutto, perché soldi ce n'erano pochi....

Mi ricordo che almeno due volte alla settimana, la mia nonna preparava la *tellia di riso cozze e patate* , perché è un piatto preparato con ingredienti che, allora, erano poco costosi e che rendeva tanto, visto il numero di commensali di ogni giorno ed era

un piatto unico che sostituiva i primi ed i secondi piatti. Mi mandava dalla contadina per comprare le patate, dal salumiere per il riso che vendevano sfuso e le cozze in pescheria da Nino *u pesciaiul* che mi salutava sempre con uno schiaffetto sulla testa, mi era proprio antipatico.

Si metteva seduta, perché faceva fatica a restare in piedi per tutto il tempo della preparazione: si preparava una vaschetta di acqua salata dove metteva le cozze che lei grattava una alla volta, per poi aprirle a metà per disporle con il guscio su un letto di patate e cospargerle di riso per poi finire con lo strato di patate tutto disposto nella *tiedd* (tellia) rigorosamente in coccio.

Lei mi ha insegnato a cucinare passandomi le ricette baresi che le erano state tramandate a sua volta da sua madre e così via, di madre in figlia, confidandomi i segreti e gli accorgimenti per rendere gustosi quei piatti semplici. Piatti che richiedevano grande impegno e molto tempo.

Molti di questi piatti sono rimasti legati alla tradizione ed è bello ripeterli per i nostri cari. Come la tradizione di cucinare il pesce la sera della vigilia di Natale, preparare le *cartellate* al vin cotto per le feste natalizie e le orecchiette con le cime di rape.



Il Cous Cous, piatto nazionale del Nord Africa

*Il **couscous** è il piatto più popolare in Marocco e nel Nord Africa, ma diffuso in tutto il mondo. La storia ha elaborato diverse opinioni circa le sue origini, ma l'evidenza più palese sembra indicare il Nord Africa quale paesi d'origine di questo piatto. La crescita economica e lo sviluppo della produzione di grano ne hanno accelerato l'espansione. Quindi il couscous fu portato in Spagna, nella regione meridionale dell'Andalusia, e lungo il perimetro del Mediterraneo. In uno scritto del XVI secolo di Francois Revelais, si nota come in Provenza fosse diffuso e apprezzato il Coscoton a la Moresque. Il couscous giunse fino in Sud America, attraverso le colonie portoghesi emigrate dal Marocco. L'espansione del couscous è continuata durante il XX secolo, soprattutto a causa di ondate migratorie dal Nord Africa verso l'Europa, la Francia in particolare. Un recente sondaggio ha svelato come il couscous sia oggi il secondo piatto preferito dai transalpini.*

*Oggi il couscous è l'ambasciatore culinario del Nord Africa ed è un emblema dell'arte culinaria marocchina. Vediamo la ricetta del couscous tradizionale, per il quale c'è bisogno della pentola apposita, la **cuscussiera**.*

Ingredienti:

Couscous di semola, pomodori , cipolle, ceci ammollati , zucchine , verza , carote , patate , carne di agnello , pepe, cumino, coriandolo macinato , zafferano, Pepe 0 q.b.

Preparazione:

Il couscous si trova facilmente nei supermercati e si prepara senza troppi problemi: basta infatti versarlo in una pentola e coprirlo con brodo bollente, fino a quando i granuli di semola si gonfiano. Una volta ottenuto ciò, i granuli vanno separati con una forchetta. Manca solo il condimento, anch'esso semplice da preparare. Dopo aver fatto rosolare l'agnello in una padella con un po' di olio, aggiungere pomodori, cipolle (tagliate molto finemente), zucchine, verza, carote e patate e pezzetti e ceci. Ricoprire con acqua e lasciar cuocere per diversi minuti, finché le verdure non saranno pronte. A cottura quasi ultimata, insaporire con le spezie.

Polenta e couscous

di Maria Gabriella Bassi

Non ricordo quando mi venne l'idea. Eravamo tornati dal Senegal, Cesare ed io, e ci aveva colpito la festa del Tabaskin, che allora cadeva a gennaio. Le strade buie di notte, erano affollate di gente e montoni allo stato brado, mescolati in mezzo a loro. Il rumore, le voci chiassose e le strade, sterrate e polverose, emanavano una strana atmosfera. Senza i colori vivaci del giorno, il buio, enfatizzava i rumori e gli odori. Una festa strana, agli occhi di noi occidentali, che cercavamo di penetrare quel buio, di decifrare quei suoni, di scorgere i visi e di interpretarne i sorrisi.

Avevamo capito che era una festa importante, infatti ci dissero che ogni famiglia si indebitava pur di poter portare in tavola un montone. Ci sembrava follia, ma le usanze degli altri sembrano sempre bizzarre agli occhi di chi vede solo filtrando dalla propria cultura.

Scoprimmo che Tabaskin significa "festa del sacrificio" e che commemora la sottomissione di Ibrahim (Abramo), a cui Dio ordinò di sacrificare suo figlio Ismaele.

Ogni volta che si scava nelle origini delle usanze delle tre grandi religioni monoteiste, il Cristianesimo, l'Islamismo e l'Ebraismo sempre si scoprono punti in comune.

Fu partendo da questa riflessione che proposi a Cesare di fare un qualcosa che fosse comunicativo, allegro e culturale insieme, una volta rientrati in Italia, partendo proprio dal cibo.

Ne parlammo con Zale, una specie di figlioccio che avevamo aiutato a ottenere il permesso di soggiorno, un beniamino nostro e dei nostri amici più stretti. E' senegalese, gentile ed educato e sa farsi voler bene. Per noi è ormai una persona di famiglia. Eppure, riflettemmo, così poco sappiamo di lui, come usanze e cultura e quanto poco lui sappia della nostra. Difficili le occasioni per affrontare discorsi approfonditi sulle sue o sulle nostre idee e convinzioni. I rapporti comunicativi nella quotidianità sono spesso superficiali, improntati più sulla ricerca delle curiosità, del bizzarro che sulle analogie e importanza fondante.

Così, la sera in cui in Senegal si festeggiava Tabaskin, organizzammo a casa nostra, per lui e gli amici senegalesi, una cena "interculturale". Arrivarono in sei o sette, educatissimi, profumati e, agli inizi, a disagio, sorpresi per questa insolita calorosa accoglienza. Se a noi le loro usanze sembrano strane, lo stesso vale per loro. Spesso non sono nemmeno curiosi o interessati a comprendere, passano attraverso le nostre abitudini, senza cercare di capire o assimilare. Mondi paralleli, senza possibilità di incontro, di chiarezza, di comprensione e di accettazione reciproca.

La cena fu gradita ed apprezzata ma fu il dialogo e lo scambio di informazioni, aneddoti, curiosità che maggiormente ci avvicinò e dette vero sapore alla serata.

Con il passare dei mesi questa iniziativa si consolidò in abitudine e cominciammo a festeggiare con loro anche la fine del Ramadan.

Il mio macellaio di Brignano era stupito nel vedersi ordinare un capretto così fuori stagione e quando candidamente gli dissi che era per celebrare la fine del Ramadan mi guardò in tralice, fra il meravigliato e il sospettoso.

Ora non ci fa più caso e anche quando lo ordino per Pasqua o Natale, si confonde e mi chiede per quale festa musulmana mi serve.

Ultimamente la cerchia delle persone si è allargata. Oltre a mio marito, che è sudamericano, abbiamo invitato amici siriani, inglesi e neozelandesi. Il gruppo dei senegalesi non è mai lo stesso e fu Zale stesso a informarmi candidamente che avevano stabilito dei turni per partecipare. Prendevano il numero, proprio come ad un banco del supermercato!

La grande mescolanza di usi e costumi si rifletteva anche nei cibi di portata. Oltre al capretto (punto d'incontro fra il nostro gusto occidentale e il loro montone) mi sono cimentata nel cucinare il *Thieboudienne* il piatto nazionale senegalese a base di riso e verdure e il *poulet yassa*, pollo cotto lentamente con le cipolle, aromatizzato con peperoncino e senape. Sempre accompagnato da riso bianco.

E poi l'immancabile *couscous* e la *polenta.* Mio marito felicissimo di descrivere l'uso e l'origine dell'*asado*, io della polenta, gli inglesi del *fish and chips*, l'amica neozelandese dell'*Hangi* e della sua modalità di cottura e Samir, il mio amico siriano, si commuoveva nel parlare del *Kebbeh* di Aleppo.

E poi vino, Coca cola, *Gingembre*, *Mate* e tè...

Strana allegria, mista a commozione, nell'ascoltare il vissuto di ogni commensale.... chi fuggito dalla propria terra per fame e per speranza, chi per motivi politici e chi per seguire l'amore.

Una piccola umanità, riunita intorno ad una tavola, in una casa finora estranea, in un paesino di cui prima si ignorava perfino l'esistenza, lieta di ritrovare quel calore, complicità, affetto e semplicità che è alla base dell'essenza della vita degli uomini. Che così dovrebbe essere e che così, speriamo che un giorno sia.


RICE
SALT

I primi

Spaghetti alla cannella

Ingredienti

•380 gr. di spaghetti•

•250 gr. di pomodoro•

•45 gr. di formaggio grana•

•1 cipolla

•1 bastoncino di cannella•

•3 cucchiai di olio extravergine d'oliva•

sale q.b.•

Preparazione

Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata.
Intanto scottate in acqua bollente i pomodori e immergeteli subito in acqua fredda: lo sbalzo termico vi permetterà di spellarli facilmente.
Affettate finemente la cipolla e fatela imbiondire con un filo d'olio. Unite quindi i pomodori tagliati a filetti, il bastoncino di cannella e un pizzico di sale. Lasciate cuocere per circa 10 minuti a fiamma dolce. Spegnete e togliete il pezzetto di cannella.
Non appena gli spaghetti saranno al dente, scolateli e passateli in padella, amalgamando il tutto.
Servite subito con una grattata di formaggio grana.



Le virtù della cannella

di Fabio Bergamaschi

Era una calda e afosa serata di luglio. Ero arrivato in treno da Verona per sostenere il giorno dopo un esame all'Istituto Ciamician di Bologna. Durante l'anno universitario, vivevo in un appartamento di via Irnerio, non molto lontana dall'Università. Quella sera ero stato costretto dalla mia padrona di casa,alla quale pagavo regolarmente l'affitto mensile, a recarmi in un albergo della zona, interamente pagato da lei. Mi ero dimenticato di avvisarla del mio arrivo per uno spostamento improvviso dell'esame e lei aveva pensato bene di affittare l'appartamento in mia assenza. Dopo un colloquio, piuttosto acceso, dove avevo espresso in modo pesante il mio parere su un'operazione di quel tipo, l'avevo addirittura minacciata di rivolgermi ai carabinieri. Si era scusata, promettendo che non sarebbe mai più successo un fatto del genere e assicurandomi che avrebbe prenotato un hotel vicino a sue spese. Avevo lo stomaco vuoto e, data l'ora dopocena, accettai, rendendomi conto poco dopo che l'hotel in questione era uno di quelli frequentati anche da prostitute. Verificato che la mia camera era gradevole e spaziosa, con un tavolino dove avrei potuto studiare, mi passò la voglia di cambiare una seconda volta e decisi a malincuore di rimanere. La fame si faceva sempre più sentire per cui decisi di recarmi alla mia solita tavola calda, che avrei raggiunto a piedi in cinque minuti. Alla sera, in genere evitavo di mangiare i primi ma, vedendo nel menù spaghetti con il tonno, cambiai idea.

Dopo che incominciai ad assaggiarli, mi resi conto che stavo mangiando un piatto con un sapore che non avevo mai provato. Goloso e affamato come ero, ordinai una seconda porzione che non fece altre che aumentare la mia curiosità per conoscere il motivo di tanta bontà. Spinto da questo mio entusiasmo chiesi al,cameriere se potevo conoscere quale ingrediente rendeva gli spaghetti così appetitosi. Ero un cliente del locale ed ero sicuro che sarei stato accontentato. La delusione, proprio per questo, fu ancora più cocente, quando la risposta fu negativa. Non potevo accettare uno sgarbo simile, anche se mi rendevo conto che i cuochi sono molto gelosi delle loro ricette. Per fortuna, conoscevo bene il proprietario

che, quando sentì la mia richiesta di andare in cucina e il motivo, sorrise e mi disse

"Buona fortuna"

Sapevo di partire da una posizione di assoluta inferiorità ma dovevo essere capace di trasformarla a mio vantaggio. Dopo circa mezz'ora, ancora tutto sudato per la tensione che mi aveva coinvolto fino all'ultimo minuto, uscii dalla cucina con la ricetta e con la conoscenza dell'ingrediente misterioso che altro non era altro che la cannella.

Mi rilessi i vari passaggi per ottenere quel ben di Dio:

Mettere a bollire acqua bollente per poi versare la pasta, in un tegame si aggiunge poco olio e lo si fa rosolare con uno spicchio d'aglio per qualche minuto. In un bicchiere di acqua tiepida si diluiscono tre o quattro cucchiai di concentrato. Si versa il tutto, si mescola e si porta a bollore con fiamma bassa.

- Si aggiusta di sale e poco pepe.
- Si aggiunge una scatoletta da 160 gr. di tonno sgocciolato, sufficiente per due persone.
- Cucinare sempre a fuoco basso per tre,quattro minuti e assaggiare se tutto è in equilibrio.
-Si completa con un'abbondante spruzzata di cannella e il gioco è fatto.

Quando la pasta è cotta e ben scolata, si amalgama al sugo così preparato.

Quando terminai di leggerla ero talmente felice che avevo persino dimenticato il disagio patito. Mentre ritornavo verso l'albergo mi sentivo lo stomaco pesante ma pensai che con la camminata sarei stato meglio. Salito in camera, tentai di rileggere la dispensa su alcuni composti ciclici ma gli occhi, dopo circa mezz'ora si erano troppo appesantiti. Mi spogliai e andai a letto. Quella doppia porzione di spaghetti mi fece passare l'inferno, non riuscivo ad addormentarmi, poi mi svegliavo, poi mi addormentavo inseguito da un unico incubo. Ero sotto interrogazione ma non riuscivo a rispondere a nessuna domanda perché l'unica cosa che mi veniva in mente era la ricetta degli spaghetti. Mi svegliai alla mattina presto, completamente sudato e più stanco di quando mi ero addormentato. Avevo la testa completamente vuota e temevo che sarebbe rimasta così fino al momento dell'interrogazione. Arrivai puntuale all'Istituto dove trovai solo pochi studenti che dovevano dare lo stesso esame. Il bidello ci informò che il

professore sarebbe arrivato in ritardo. La mia crisi aumentò perché il regno di Orfeo mi stava chiamando con sempre maggior insistenza. Finalmente arrivò il momento di essere interrogato. Alla prima domanda, facile, facile, cercai di trovare nel mio cervello la risposta ma era invaso da una densa nebbia. L'esaminatore si rivolse a me:

"Cambiamo domanda, anche se la prima mi sembrava semplice."

"Ha ragione, professore, ma sono io che mi sento la testa vuota. Questa notte tra il caldo e due piatti di spaghetti al tonno così buoni che non avevo mai mangiato, non riuscivo a prendere sonno. Avrò dormito un paio d'ore"

"I suoi spaghetti mi hanno incuriosito perché sono anch'io un amante del tonno. Cosa avevano di speciale?"

"Un ingrediente che il cuoco non voleva rivelarmi. Ho dovuto sudare sette camicie per riuscire a vincere le sue resistenze. Alla fine me l'ha detto."

"Beh, adesso lo deve dire anche a me"

"Eh no caro professore, sarebbe troppo semplice e facile, dopo che quella ricetta mi ha ridotto in queste condizioni da non farmi superare l'esame. Perché immagino che lei intenda far questo?"

"Non è detto, dopo tutto la conosco e mi ricordo che lei ha sempre frequentato il laboratori con un buon rendimento. Facciamo così, invece di farle delle domande dirette, inizio a parlare io e poi continua lei. Alla fine, però, mi scriverà quella ricetta!"

Tutto andò per il meglio e un bel 27 suggellò quell'esame che ritenevo oramai perso. Per fortuna eravamo alla fine degli anni sessanta e l'Università era molto cambiata. Mi sentii in dovere di soddisfare subito la sua curiosità.

"L'ingrediente misterioso è la cannella. Le do anche la ricetta per tener fede alla mia promessa."

Quando uscii dall'Istituto mi convinsi che, dopotutto, la cannella doveva possedere delle virtù prodigiose.

Risotto con l' Ol sciur

*L'**Ol Sciur** , che significa* "il signore"*, è qualcosa di straordinario. Questo formaggio a pasta molle con innesti di Penicillium Roqueforti, viene messo a bagno con frutti di bosco e petali di rosa; poi tirato, e rivestito con un mix sempre di frutti di bosco e petali. Dopo circa 50 giorni di stagionatura, questa delizia è pronta. Il formaggio ha una pasta avorio con le screziature blu dell'erborinatura e una crosta viola di piccoli frutti. L'aromaticità del latte è esaltata dalla delicatezza di sensazioni dolci e piccanti che si uniscono alla perfezione, creando un sapore che è possibile descrivere solo con una parola.. UNICO!*

Ingredienti:
350 grammi di riso
200 grammi di OL SCIUR ai frutti di bosco
1 cipolla bianca
1 bicchiere di vino bianco
1.5 litro brodo vegetale
2 noci di burro
100 ml di besciamella, pepe, latte.

Preparazione:
Mettete a bollore del brodo fatto con dado vegetale o alle verdure; soffriggete la cipolla tritata con una noce di burro, unitevi il riso, fatelo tostare fino a quando i chicchi diventano trasparenti, quindi sfumate con il vino bianco. Cuocete il risotto aggiungendo man mano il brodo caldo, intanto a bagnomaria far sciogliere il formaggio OL SCIUR AI FRUTTI DI BOSCO con un goccio di latte, senza privarlo dalla sua crosta alla frutta. Quando il risotto risulterà cotto, spegnere il fuoco, aggiungere una piccola noce di burro e il formaggio sciolto; mescolare con cura e servire caldo con una spolverata di pepe.

Valentina

Valentina è una nuova socia del nostro Club Soroptimist di Treviglio Pianura Bergamasca.

Ha una professione insolita per una donna è una "casara" cioè si occupa della lavorazione, preparazione e conservazione dei latticini; nel caso specifico di formaggi caprini.

La sua famiglia è in parte originaria di Milano e, da parte di madre, della toscana. Dal padre Valentina eredita la tenacia, la instancabilità e la voglia di innovare. Dalla madre la creatività e la curiosità.

Quando parla di sé Valentina si commuove "Tutte le donne della mia famiglia sono rimaste vedove giovanissime, purtroppo anche mia madre."

La morte del padre fu una catastrofe, non solo affettiva, naturalmente, ma anche dal punto di vista economico e organizzativo. Avevano iniziato una impresa importante, lasciando gli allevamenti da caccia, prima loro attività lavorativa, e si stavano dedicando interamente all'allevamento delle capre per rifornire i caseifici più importanti della zona.

Valentina, la maggiore delle sue sorelle, riesce ad ultimare i suoi studi e poi si butta a capofitto nella nuova attività di famiglia. Oltre ad aver seguito gli insegnamenti paterni, comincia ad approfondire le tecniche e le innovazioni legate alla produzione dei formaggi caprini.

Viene fondata l'impresa La Via Lattea, vengono riforniti dapprima tutti i più importanti caseifici della zona, soprattutto la Mauri e poi, piano piano si comincia ad esportare in quasi tutto il mondo: dagli Stati Uniti all' Europa, soprattutto in Inghilterra dove i suoi prodotti si troveranno da Harrod's e perfino sul desco della Casa Reale!

Valentina si sposa ed ha quattro figli. Anche il marito è esperto del mestiere ed insieme portano avanti questa azienda.

Quando parla dei suoi formaggi ne ha cura e rispetto, come fossero oggetti preziosi. Parla dei vini da abbinare, dei sapori che vengono esaltati dai contrasti, del gusto intenso e al contempo delicato dei suoi caprini.

"Bisogna assecondare il "latte che cambia" ci svela, come se fosse cosa semplice quello che, invece, è frutto di lunga esperienza acquisita negli anni.

- "Mai assaggiato gli gnocchi con le mazzancolle e il Morla?"

- "Mai", scuoto la testa...

- "Ci vogliono le patate di Martinengo. Danno una consistenza particolare agli gnocchi. Poi si prepara il risotto, si aggiungono le mazzancolle sfumate nel brandy e si alternano a fette di Morla"..

Quando noi amiche andiamo a trovarla stiamo delle ore ad ascoltarla, parla di sé, del suo lavoro, dei figli, torna indietro con la memoria e poi balza in avanti, e tira fuori progetti, idee, speranze.

Un altro esempio di donna, normale, comune, che, nei panni di un mestiere da uomo, dimostra tutta l'incongruenza dei pregiudizi e degli stereotipi di genere.

"Sono casara" ci dice sorridendo. "Casara da anni, e sul vocabolario non so neanche se c'è".



Minestrone

Il minestrone ha origini antichissime, ci sono testimonianze di come anche i Romani lo preparassero, sia pure in modo rudimentale. La base erano ovviamente prodotti della terra da loro coltivata: cipolle, aglio, carote, asparagi, lenticchie, funghi e quello che riuscivano a trovare all'epoca, facendo bollire tutti gli ingredienti in acqua. Il minestrone di verdure, quindi, sta alla base della dieta italiana e mediterranea.

Nel corso dei secoli sono stati aggiunti nuovi ingredienti in base alle conquiste fatte dai Romani e dagli Europei, come per esempio le patate e i pomodori che sono arrivati in Italia solo dopo la scoperta delle Americhe nel Cinquecento.

Tra il Seicento e il Settecento i cuochi italiani fecero conoscere il minestrone al di fuori dell'Italia e così anche all'estero oggi il minestrone è conosciuto come un piatto della cucina povera italiana, di tradizione contadina, da mangiare come piatto unico o come primo piatto.

La ricetta del minestrone non e' facilmente codificabile perché, soprattutto un tempo, quando le verdure disponibili erano rigorosamente stagionali, gli ingredienti mutavano a seconda del periodo.

In generale, comunque, il minestrone viene preparato con tanti tipi di verdura (carote, sedano, cipolla, pomodoro, patate, zucca, bietola, spinaci, verza, fagiolini, broccoli, funghi, asparagi...), a volte vengono aggiunti anche legumi (ceci, piselli, fagioli, lenticchie, fave) oppure cereali (riso, orzo, farro, pasta) e non manca chi, per renderlo più appetibile, aggiunge anche qualche pezzo di carne di maiale (lardo o pancetta da far sciogliere nella zuppa) o delle polpette di carne macinata.

Inserito nel ricettario di Pellegrino Artusi del 1891 si impone nelle cucine della penisola e diventa piatto tipico di riferimento della cucina Italiana nel mondo.

Perfino Marinetti nella "Cucina futurista" lo cita descrivendo il pranzo architettonico "cinque piramidi (alte 40 cm) di minestrone freddo".

Finalmente un minestrone

di Marco Carminati

In un paesino lungo il lago vivevano una vecchia e due fratelli, l'uno matto e l'altro zoppo e tiravano a campare in qualche modo col lavoro di quest'ultimo, che perciò stava fuori di casa tutto il giorno.

Della vecchia si prendeva dunque cura il povero matto, il quale, ovviamente, lo faceva come gli era consentito dalla sua mente scombinata e l'unica cosa che sapeva cucinare per tutti era la solita polenta. Per fare ciò non aveva difficoltà, dovendosi limitare a girare il mestolo nel pentolone, come un automa, seguitando a saltabeccare con i suoi strambi pensieri.

Un giorno però lo zoppo, che era goloso di minestrone, prima di andare al lavoro, chiese al fratello di cucinarglielo:

« Quest' oggi non preparare la solita polenta », gli raccomandò, «fa' invece un bel minestrone. »

E, vedendo il matto preoccupato del delicato incarico, lo rincuorò:

«Ma è semplicissimo, non ti preoccupare. Metti su dell'acqua a bollire e poi ci butti dentro due fagioli...»

«Ah, be'! », fece l'altro, tranquillizzato, «se non è che questo ...» e, uscito lo zoppo, si mise subito ai lavoro.

Finita la giornata, si trovarono tutti e tre attorno al tavolo per la cena.

« Bene, bene , si fregava le mani lo zoppo, « questa sera finalmente si mangia qualcosa di diverso dalla solita polenta, dov'è il minestrone?»

Si accostò al fuoco, dove ancora il pentolone ribolliva, sollevò il coperchio per gustarne il profumo ed immerse il mestolo in una pentola d'acqua pura, dove solo a fatica riuscì a pescare due fagioli: due di numero!

Deluso e infuriato si mise a sbraitare. “Ma allora sei scemo! Ti avevo detto due fagioli tanto per dire; il minestrone si fa con un po’ di tutto: carote, patate, prezzemolo, sedano, porro, fagioli, piselli. Insomma, si va nell’orto e tutto quello che si trova va benissimo

per buttarlo dentro l'acqua che bolle con un po'di cotenna e di strutto.

Hai capito, pezzo di somaro?!". "Ah, be', se non è che questo.."fece il matto convinto di avere ben appreso la lezione. Ma era ormai tardi e per quella sera si accontentarono ancora di polenta. Il giorno dopo, andato lo zoppo a lavorare, il matto si mise all'opera con lena per eseguire le istruzioni ricevute. Scese nell'orto e strappò carote, patate, fagioli, piselli e ortiche. Quando ebbe in mano un bel po' di verdure, intendendo dare al minestrone un tocco originale, vi aggiunse quattro o cinque sassi, un pezzo di fune, tre chiodi arrugginiti, uno straccio unto e buttò tutto nella pentola, già preparata sul fuoco. Arrivò anche quella sera lo zoppo, certo ormai di trovare le cose fatte per benino. Ficcò il mestolo nella brodaglia e si mise a rimestare.. Con un urlo gettò all'aria il pentolone che si rovesciò sul fuoco spegnendolo. Le mani nei capelli, inveì contro il matto, ma poi si rese conto che non serviva a nulla: in fondo aveva a che fare con un matto … Riaccese il fuoco e … fu polenta anche quella sera. La mattina dopo il matto riprese a far polenta, convinto che quello solo fosse un piatto per cui valeva far fatica … Preparò dunque una bella polenta, grossa e fumante, dando il meglio delle sue capacità e figuriamoci dunque come ci restò male quando la vecchia, che quel giorno stava male, si rifiutò di mangiarla. Il matto scambiò per capricci i suoi malanni e, ricordandosi le minacce che da piccolo aveva ricevuto da lei, quando non voleva mangiare, prese a sgridarla "Mangia o ti ingozzo come un tacchino col bastone della polenta …" e, vedendosi inascoltato, passò senza indugio ad attuare la minaccia. Soltanto quando la vecchia non diede più segni di vita, si rese conto di quel che aveva fatto e per scansare la punizione dello zoppo, la mise seduta nell'orto, come se cercasse il sole per scaldarsi. Lo zoppo, tornato dal lavoro, si accorse subito che la vecchia era morta. Infuriato col fratello scemo e non volendo finire nei guai per lui, prese un sacco con qualche vestito e un po' di pane e si accinse a scappare, ma poi, pensando che il poveraccio da solo non poteva cavarsela, gli disse

"Dai, scemo, scappa anche tu, ma prima tirati dietro l'uscio, perché se la gente entra in casa e scopre tutto troppo presto, siamo rovinati tutti e due". Non ci vuol molto a immaginare che si

trattava di un modo di dire, per raccomandare all'altro di non lasciare la porta spalancata alla curiosità dei vicini, ma il povero matto prese quella raccomandazione alla lettera.

Scardinò dunque l'uscio, se lo caricò sulle spalle e si mise a correre come meglio poteva sotto quel gran peso, per raggiungere il fratello.

Fuggirono a lungo, e lo zoppo era sempre davanti. Sentiva l'ansimare dello scemo, ma non si curava affatto di girarsi, troppo preso dalla paura di essere arrestato dalle guardie.

Ad un tratto lo stupido, che non ce la faceva più, gli gridò:

« Ehi, aspettami, dove corri con quel passo spedito...»

Lo zoppo si voltò adirato, convinto che l'inseguitore si pigliasse gioco della sua disgrazia, ma non poté far altro che strabuzzare gli occhi, alla vista del poveraccio curvo sotto la, porta massiccia.

Non sapeva cosa fare. Di tornare indietro non era affatto il caso, ma abbandonare la porta sarebbe stato uno spreco imperdonabile, perché quella era costata un bel po' di soldi molti anni addietro.

«Ora che te la sei presa te la tieni », disse; « visto che hai la porta in spalla, in spalla te la porti! »

Ripresero la fuga, ma, siccome s'era fatta notte, decisero di fermarsi a dormire ai piedi di un alto ciliegio, coperto di fronde.

Accesero un fuoco e vi misero sopra a cuocere qualcosa, per non coricarsi con la pancia vuota.

Erano lì a fissar le fiamme senza fiatare, tutti presi dai loro pensieri, lo zoppo dalle preoccupazioni, il matto dalle idee balzane, quando sentirono strani rumori e quindi voci che si avvicinavano.

I due fratelli, presi ancora una volta dal panico, pensarono che il rifugio più sicuro fosse fra i rami alti della grande pianta e si arrampicarono.

Lesto come un gatto, lo zoppo salì sui rami alti e dietro di lui il matto: naturalmente senza dimenticare a terra il suo uscio ormai inseparabile. Tre o quattro viandanti, trovato il fuoco acceso e la modesta cenetta sopra a cuocersi, ne approfittarono ben volentieri. Dai discorsi che i nuovi arrivati facevano e dal sacco pieno zeppo di tintinnati soldoni, lo zoppo capì subito che si trattava di ladroni e forse assassini: guai a farsi scoprire, dunque. Non bisognava

fiatare. Ma alla lunga il matto non riusciva più a reggere la porta e la lasciò precipitare.

Il pesante uscio cadde sui predoni, schiacciandoli come topi. Ormai sicuri di non rischiare la pelle, i due scesero dall'albero, ben felici di appropriarsi del bottino inaspettato.

Con quei soldi avrebbero potuto tornare a casa e pagarsi un avvocato, se non lo stesso giudice e far dimenticare a tutti la brutta faccenda del soffocamento della vecchia. Quale fu mai la loro sorpresa quando, tornati alla cascina, vi trovarono la vecchia viva e vegeta, ripresasi completamente dopo l'indigestione forzata di polenta, intenta a chiedere ai vicini se mai sapessero chi le avesse rubato la porta di casa.

Ci volle del bello e del buono per convincerla di quanto era nel frattempo successo, ma poi, fattasene una ragione, e non dovendo più nel frattempo lo zoppo, ormai ricco, andare a lavorare, i tre strampalati contadini ripresero la vita di sempre, mangiando ogni giorno la polenta, tranne al giovedì di ogni settimana, quando lo zoppo, non sapendo come riempire le ore della mattinata, preparava per tutti un bel minestrone!

I secondi

Pollo allo spiedo

*Il **pollo** è un uccello domestico che si ritiene derivante da alcune specie selvatiche di origine indiana, dai cosiddetti "galli selvatici della giungla", esistenti in varie zone del Sud-Est asiatico, dove pare aver avuto origine la pratica della pollicoltura I polli vengono allevati da tempo immemorabile; gli scopi dell'allevamento sono molteplici, ma il principale è sicuramente quello relativo alla alimentazione, sia per la carne che per le uova. La carne del pollo viene usata nelle cucine di tutti i Paesi; può essere cucinata in svariati modi: arrosto, allo spiedo, al vapore, fritta, in umido, al forno ecc. con spezie e aromi variano da Paese a Paese (curry, rosmarino, pepe, salvia ecc.). Indichiamo qui una ricetta, tratta dal **Barone Rampante** di **Italo Calvino***

Ingredienti:

1 pollo di circa 1,5 Kg , 1 limone, 8 cucchiai d'olio extravergine di oliva

brodo di carne, 1 rametto di rosmarino, 1 ciuffo di salvia, 1 spicchio d'aglio, 500 g di patate, sale e pepe

Preparazione:

1- Spennelliamo l'interno del pollo con un miscuglio di olio, sale e pepe. Farciamo il pollo col limone tagliato a metà, lo spicchio d'aglio e un pezzetto di rosmarino; leghiamolo con lo spago da cucina insieme al resto del rosmarino, spennelliamolo con l'olio. Inforniamo il pollo a 200° per circa un'ora, bagnandolo di tanto in tanto col brodo perché non si asciughi troppo. A fine cottura aggiustiamo di sale e pepe.

2- Nel frattempo sbucciamo le patate, tagliandole a grossi spicchi e farle cuocer in un tegame, col resto dell'olio, sale e salvia tritata. A fine cottura scoliamole su carta assorbente e teniamole in caldo.

3- Quando il pollo sarà ben dorato sforniamo, eliminiamo accuratamente lo spago e serviamo con contorno di patate

Geppo senza altro nome

di Marco Carminati

Molto tempo fa un tale detto *Geppo Senza Altro Nome* viveva di espedienti in un paesino delle nostre campagne, sempre in difficoltà nel mettere insieme il pranzo con la cena. Per dormire era ospitato da un fornaio generoso, che gli aveva messo a disposizione uno sgabuzzino così vicino al forno, da profumare notte e giorno di pane e stuzzicare ancor più la sua fame insaziabile. Ma una cosa che certo non mancava a Geppo, oltre alla fame, era l'ottimismo più fantasioso. Così campava convinto che un giorno o l'altro il suo destino avrebbe avuto una svolta. In effetti quel bel giorno venne. Si trasferì al paese un vecchio e burbero professore, che aveva bisogno di un cuoco e maggiordomo e il fornaio pensò di suggerirgli di provare Geppo.

La buona volontà e il cervello arguto del poveretto gli valsero subito la stima del nuovo padrone, che ben volentieri chiudeva dunque un occhio, in cambio dell'ottimo servizio, sui goccetti di vinello che il servitore ogni giorno ingollava, visitando di nascosto la cantina. A confronto di altri che avevano servi disonesti e malvagi, che male c'era – pensava il professore – se il suo aiutante faceva qualche sonnellino extra, russando come un porcello? E poi, quando Geppo aveva alzato il gomito, sembrava addirittura acquisire una marcia in più, quanto ad arguzia e spirito sagace: il tutto anche a vantaggio dello stesso padrone. Così un giorno, avendo il professore invitato a cena il sindaco, ordinò a Geppo di preparargli due bei pollastri grassi e saporiti."Mi raccomando – gli disse – non addormentarti e occhio a non bruciacchiare loro la pelle che deve essere succosa e croccante! Fammi fare bella figura". Geppo annuì e si mise all'opera. Scelse due polli fra i migliori del pollaio, li sgozzò, spennò, pulì, condì e pose sul fuoco, belli infilati nello spiedo. Del resto erano inutili le raccomandazioni del padrone: esperto come era, Geppo non ritenne certo di sprecare il tempo con gli occhi fissi sul focolare.

I tempi di cottura lui li aveva ben in mente, come se un cronometro gli ticchettasse nella testa. Lasciato dunque un attimo lo spiedo, scese in cantina a farsi un goccetto. Tanto per ammorbidirsi il gargarozzo, per carità, niente di più! Ma… l'uomo è per natura fragile. Dopo il primo, ne venne un altro, dopo il boccale ci volle il fiasco, finché si accorse di avere forse un po' ecceduto e, faticosamente, risalì le scale per tornare in cucina. E, siccome la fortuna, notoriamente, aiuta gli ubriachi, i due pollastri non erano affatto bruciati, ma anzi rosolavano invitanti, con la loro pelle croccante e dorata. Rientrato anche il professore, si complimentò col cuoco per il profumino, non vedendo l'ora di gustarsi la cenetta e figurarsi dunque la sua preoccupazione, quando Geppo gli disse "Certo che se il Sindaco tarda, bisognerà toglierli dal fuoco, per non bruciarli e, rimetterli poi alla fiamma all'ultimo momento, ma temo che così la crosta dorata si faccia scura e meno saporita...". Il professore non se lo fece dire due volte e si precipitò in municipio a sollecitare la presenza dell'ospite a casa sua. Intanto il furbo cuoco, per scrupolo o per un soprassalto di fame, assaggiò un'ala e la trovò eccellente; ma subito si pentì perché, conoscendo bene com'era pignolo il suo padrone, cui non poteva certo sfuggire che uno dei polli aveva un'ala sola. Lo avrebbe certamente rimproverato per il furto e forse gli avrebbe persino trattenuto due soldi sulla paga. Meglio allora mangiargli anche l'altra ala e chi sa che non si accorgesse di nulla, dato che spesso un grosso danno passa più inosservato di uno piccolo… Un pollo con una sola ala gli parve certo più capace di attirare l'attenzione critica, rispetto ad un pollo senza tutte e due…E così fece.

Ma poi, visto che sia il padrone, sia il sindaco tardavano e si faceva notte, si convinse che avessero preferito mangiare all'osteria e, alzando le spalle, si consolò divorando da solo entrambi i polli, naturalmente annaffiati da un paio di fiaschi di vino.

Figurarsi quindi come rimase, quando il professore, molto più tardi, si precipitò in cucina per annunciargli che stava giungendo il sindaco:"E' già nel vicolo, senti i suoi passi sul selciato. Presto, metti in tavola!". Già "metti in tavola", ma che cosa. Non era rimasta che qualche crosta di pane. Ed era tanto ansioso di far bella figura, il Professore, che tolse personalmente dal cassetto della

mensa un trinciapolli affilatissimo e gli ripassò le lame con un coltellaccio, per essere certo che tagliasse meglio del rasoio. Dopo il primo smarrimento l'arguto Geppo, ben carburato dal buon vino, decise in un baleno la strategia da seguire per cavarsi dai guai. Corse alla finestra che dava in strada e vedendo giungere il sindaco gli fece cenno con la mano di fermarsi, poi, quando quello gli fu vicino, pose il dito sul naso per zittirlo. "Per l'amor di Dio, gli bisbigliò, non entrate in casa. Il mio padrone è impazzito e vi attende con il trinciapollo in mano per tagliarvi entrambi gli *zebedei*…. Non mi credete? Date un'occhiata voi stesso…" E si tirò da parte perché l'ospite potesse sbirciare in casa e vedere in effetti il professore che armeggiava col forbicine ed il coltello. Naturalmente il sindaco girò sui tacchi, dandosi alla fuga precipitosa, per salvare la pelle e non solo quella. Intanto, il furbo cuoco, tornato in cucina, si lamentò col padrone: "Che razza di ospiti invitate mai a casa vostra? Io credevo che l'educazione imponesse loro di cenare a tavola, non di razziare il cibo e scappar via a mangiare in qualche altro buco, da soli, come fanno i cani!". Il professore si fece sulla porta appena in tempo per vedere l'ospite che si dileguava a gambe levate dietro l'angolo del vicoletto. "O per bacco – esclamò – passi la maleducazione di non attendere che lo facessi sedere a tavola, ma almeno uno dei due polli poteva lasciarmelo, perché anch'io ho una gran fame!". E, così dicendo, si buttò all'inseguimento del malcapitato, brandendo naturalmente il trinciapollo ed il coltello e gridando a gran voce: "Fermatevi signore! Fermatevi per carità.

Lasciatemene almeno uno. Uno soltanto, per favore! Almeno uno!". E' ovvio che il professore si riferisse a bei pollastri cotti e fumanti, ma è altrettanto vero che il sindaco invece, fuorviato dalla maligna trovata di Geppo Senza Altro Nome, si guardasse bene dal fermarsi, convinto che il bizzarro padrone di casa fosse disposto ad accontentarsi anche di uno solo dei suoi *zebedei*, ma ben risoluto invece a salvarli in coppia…

Coniglio al profumo di erbe

*In questo piatto le erbe aromatiche sono svariate: timo, **alloro**, lauro, rosmarino, prezzemolo, **salvia** e chiodi di garofano. Il tutto associato a cipolla e **aglio**, e una cottura prima in acqua, poi in casseruola. Il risultato è un piatto a base di **carne**, tenero e saporito, che rimane comunque leggero.*

Ingredienti per il coniglio alle erbe aromatiche

*1 **coniglio***

*50 g di burro, un rametto di **timo**, 1 foglia di lauro, 1 chiodo di garofano, 1 **cipolla**, 1 spicchio di aglio, un rametto di rosmarino, 1 ciuffo di salvia, 1 ciuffo di prezzemolo, ½ limone, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 cucchiaio di farina, Sale*

Preparazione:

Pulite il coniglio, tagliatelo a pezzi e lessatelo con timo, lauro, chiodo di garofano, cipolla a fette, prezzemolo e aglio schiacciato, insieme a vino bianco e acqua per circa 20 minuti. Naturalmente salate l'acqua di cottura.

Quando sarà cotto, togliete il coniglio dall'acqua di cottura, che filtrerete in parte.

In una casseruola mettete il burro con un trito di prezzemolo, rosmarino, timo e salvia; lasciate rosolare un poco, poi aggiungete i pezzetti di coniglio e fate cuocere per circa 10 minuti. Poi aggiungete due bicchieri di liquido di cottura del coniglio in cui avrete sciolto un cucchiaio di farina.

Mescolate e quando la salsa sarà ben densa aggiungete il succo del mezzo limone e servite.

Mio nonno

di Maurizio Chiari

La nebbia è solo un velo impalpabile steso su strade che conosco, angoli noti e lampioni in vena di sciopero.

Cammino verso casa con passi rapidi sul porfido sconnesso, bavero alzato e voglia di famiglia, tepore, ignorando le sirene sempre più ammalianti dei negozi fino a che, davanti alle vetrine del salumiere, uno dei pochi rimasti, mi fermo ad ammirare le delizie esposte: coppe, prosciutti, salami e vasetti che contengono chissà quali prelibatezze.

Improvvisamente mio nonno si fa strada nella mente. In questa sera novembrina, vicina alla conclusione della Grande Guerra dove lui, classe 1888, ha combattuto e vinto sui ghiacci dell'Adamello, tornano parole che sapevano dipingere le brutture di una guerra fatta di fame, freddo e pidocchi che non se ne andavano nemmeno a sparargli, ma, soprattutto, il racconto di come era riuscito a combattere e vincere; sì, perchè la guerra l'aveva vinta lui, senza ombra di dubbio.

Parlava dialetto camuno, ma lo capivo, mentre tirava dal toscano aspre boccate e mi raccontava della volta che ...

"Attendavamo il momento di lasciare la baracca; anche se mancano ancora un paio d'ore almeno, non riuscivamo a dormire per la tensione e parlavamo, cercando di allontanare la paura, che sempre arrivava prima dell'azione. Le parole raccontavano pranzi ormai chimere; polenta che ci accomunava e per ognuno di noi lombardi era qualcosa di tipico; io descrivevo la doratura del coniglio arrosto e i funghi trifolati, un altro raccontava i pizzoccheri con il bitto, gli sciatt croccanti dal cuore morbido, poi c'era la cassouela con verza, cotenna, costine e piedino, una tazza di vino rosso e il risotto allo zafferano, gallina in brodo, cotoletta impanata, salumi... basta,altrimenti rischiamo di scoppiare. Che acquolina, e quanta desolazione!

Prima ancora dell'alba uscimmo dalla trincea per prendere un avamposto austriaco proprio sulla cima di fronte a noi, un nido con

la mitraglia che ci falcidiava appena mettevamo fuori il naso. Eravamo in pochi, talmente stanchi e affamati da non poterne più; meglio cadere anziché continuare la sopravvivenza fatta di cibo scarso, pessimo e razionato, che arrivava a dorso di mulo da Temù. Adesso non sognavamo più, l'avevamo fatto a sufficienza prima, tornammo alla realtà allontanando i crampi con qualche galletta, meglio di niente, accompagnata da un sorso di grappa che non mancava mai quando uscivi in azione; però era buona, pareva riscaldare e dare coraggio.

Le stelle luccicavano opache nel cielo scuro, frastagliato di nuvole che il vento portava dove voleva; la luna, una piccola falce, appariva e se ne andava nel giro di un minuto, ma la neve ghiacciata segnalava correttamente la pista da percorrere.

I ramponi prendevano bene e ci arrampicammo per due ore buone con lo stomaco in continua protesta, girammo dietro la cima e riuscimmo a prenderli alle spalle; una breve scaramuccia e la postazione era definitivamente italiana. Entrai nella baracca per niente dissimile dalle nostre, vidi armi, brande ed un uscio che aprii in fretta con curiosità; alla luce della lanterna, per poco non svenni: formaggio, speck, pancetta, pane nero...

Legammo i prigionieri, ci abbuffammo vicino agli scaldini e poi cantammo, finalmente felici di una pancia piena dopo mesi di quasi carestia, perchè il cibo da forza, coraggio, morale e voglia di vivere; vincere ogni battaglia, anche quelle più difficili. Chiamammo i nostri compagni e da lì continuammo verso la vittoria."

Mio nonno ... che si arrabbiava quando lasciavo qualcosa nel piatto e mi redarguiva in maniera decisa, augurandomi, un giorno, di non rimpiangere le briciole dimenticate sulla tovaglia.

Apro la porta di casa, dal profumo direi minestra di zucca; non mi piace, però siamo all'inizio della settimana ed è inutile pensare al coniglio della domenica alla bergamasca: rosolato in burro e olio e poi arricchito di salvia e rosmarino, un po' di pancetta, sfumato con un bicchiere di vino e cotto per 80-90 minuti a fuoco lento, rigirato ogni tanto.

Buon appetito nonno!

La cucina in trincea

Uno dei grandi problemi durante la Grande Guerra fu quello dell'alimentazione sia per la popolazione civile che per i militari. Le battaglie, la militarizzazione dei territori e le razzie (specie nel Friuli e Veneto orientale dopo Caporetto) provocarono devastazioni nei raccolti e lo svuotamento dei magazzini. Le famiglie nelle retrovie furono vittime di carestie e di malattie dovute a carenze alimentari gravi (come la pellagra, malattia da sottoalimentazione) mentre il rancio dei soldati diventava ogni giorno più esiguo e scadente.

Il giudizio dei soldati sulla quantità del rancio risulta, nelle lettere alle famiglie o nei diari scritti, quasi sempre positivo. In molti casi era una dieta sicuramente più ricca di quella cui erano abituati da civili la maggior parte dei militari di estrazione popolare, o i contadini vissuti in un ambiente nel quale la pellagra non era stata ancora del tutto debellata alla vigilia del conflitto.

I problemi riguardavano semmai la qualità del cibo, che spesso giungeva freddo e scotto nelle trincee. Se non mancavano il vino ed i liquori, che servivano, assieme ai sigari toscani, a mitigare il puzzo dei cadaveri in decomposizione, era soprattutto la limitata disponibilità di acqua a rendere ancor più drammatica per il soldato la vita in trincea.

La scarsa qualità era dovuta alla scelta di cucinare i pasti nelle retrovie e trasportarli durante la notte verso le linee avanzate. Così facendo, la pasta o il riso contenuti nelle grandi casseruole arrivavano in trincea come blocchi collosi. Il brodo si raffreddava e spesso si trasformava in gelatina mentre la carne ed il pane, una volta giunti a destinazione, erano duri come pietre. Scaldarlo una seconda volta non faceva che peggiorare la situazione, rendendo il cibo praticamente impossibile da mangiare.

Per coloro che si trovavano in prima linea la gavetta (o gamella) era leggermente più grande. Prima degli assalti inoltre venivano distribuite anche delle dosi più consistenti con l'aggiunta di gallette, scatole di carne, cioccolato e liquori. Oggi in diversi musei si possono ancora ammirare i contenitori di metallo che custodivano i 220 grammi di carne o, a volte, delle alici sott'olio e frutta candita. Ogni scatola era decorata con motti patriottici come "Savoia!" o "Antipasto finissimo Trento e Trieste".

Abaloni fritti alla Californiana

L'abalone è un raffinatissimo mollusco a una sola valva e di grosse dimensioni, tipicamente californiano: potrete trovarlo surgelato nei migliori negozi di gastronomia; il corrispondente mediterraneo è 'l'orecchia marina' o 'orecchia di san Pietro'.

Ingredienti:
Abaloni q.b.
“ uova
I pizzico di sale
Un bicchierino di whisky
Pangrattato q. b.
1 lattuga
prezzemolo
1 limone tagliato a fette sottili

Preparazione:
Pulite bene gli abaloni e lavateli sotto l'acqua corrente; poi togliete con delicatezza i molluschi dalle valve e tenete entrambi da parte.

Sbattete in una terrina le uova con un pizzico di sale e il whisky: immergetevi gli abaloni, lasciandoli macerare per 15 minuti.

Trascorso questo tempo, fate scaldare abbondante olio nella padella dei fritti.

Passate gli abaloni nel pangrattato, quindi friggeteli bene da tutti i lati nell'olio bollente; non appena saranno pronti, poneteli a sgocciolare su un foglio di carta assorbente da cucina per privarli dell'unto eccedente e teneteli in caldo.

Lavate la lattuga, asciugatela delicatamente e utilizzate le foglie più belle per foderare le valve dei molluschi.

Disponete su ognuno di questi 'letti' un mollusco fritto, cospargete di prezzemolo tritato e decorate con fettine di limone.

Servite ben caldo.

Le ricette miracolose

di Giuseppina D'Agostino

Avevo appena acquistato i pistacchi. Non ero riuscito a trovarli nel mio supermercato preferito, ma poco importa. Tutto era in ordine: gli ingredienti predisposti sulla cucina, pronti per esser cucinati con destrezza e mangiati con voluttà da me e dalla donna che avrei conquistato definitivamente quella sera stessa. Sarebbe stata una cena speciale, una di quelle che rendono gli onori ad un donnaiolo qual io sono, di onorata stirpe e tradizione, e ad un cuoco qual mi vanto di essere: un cuoco di prelibatezze oniriche, di miscugli erotici cui nessuna delle mie conquiste femminili ha mai saputo resistere. Le più riluttanti, in genere vergini di matura età, assaggiavano discrete i primi antipasti. Fingevano di rimanere insensibili ai manicaretti che si scioglievano in bocca e scivolavano via, via lungo il palato; assaporavano con una certa rigidezza il primo, per giungere al secondo completamente inebriate, al dessert desiderose di toccare ed essere toccate, al caffè (aromatizzato con destrezza) erano già piene di lascivia.

La mia prossima conquista avrebbe superato il primo, il secondo e il contorno, perfino le foglioline di indivia che avrei saputo con delicatezza penetrare nella sua bocca tra quelle labbra carnose e rosse che fin dall'inizio mi avevano fatto impazzire: lei sì, una vera donna, sarebbe giunta al dolce, un raro e squisito pasticcio al pistacchio.

Avevo anche provveduto ai vini: un bianco leggermente frizzante per aperitivo – la mia futura conquista vi avrebbe solo bagnato le labbra, un rosato pallido per il primo, infine un trionfante Rapitalà per il secondo, un vino tosto dai 16 gradi in su, ed un dolcissimo passito lampedusano, traditore come i miei baffi.

Mi misi al lavoro per attuare la mia strategia di seduzione ed avrei sfatato un detto: non solo l'uomo cede alla gola...

L'eros comincia dalla bocca: lo diceva Freud alludendo alle goduriose poppate dei bebè, ma posso confermarlo anch'io che difficilmente resisto a prelibatezze tipo "Capezzoli di Venere", gustando i quali, accompagnati da un leggero Marsala, Salieri si lasciava tentare dai più abominevoli pensieri di vendetta sul povero Mozart. Questo pensiero mi rimanda ad una dei miei primi carnali

peccati, quando l'eros non era ancora cosa ben conosciuta, ma piuttosto agognata. Una mia cugina, più grande di me che studiava dalle monache…..

Bando ai ricordi, il tempo procede inesorabile. Di lì a poco sarebbe giunta la mia ospite e subito mi riversai in cucina, in compagnia del mio amico Manuel Vazquez Montalban e le sue preziose ricette immorali.

Scartai un Philadelphia Papper- Pot, troppo forte ed ancora incline a diatribe di stampo nazionalistico tra americani e francesi: la mia amata avrebbe poi potuto avere il naso raffinato di una schizofrenica Emily Dickinson e non apprezzare affatto la forte pietanza. Optai per un piatto di polpa trita al profumo di zenzero da accompagnare con un purè di tartufi e aggiunsi quello che sarebbe stato l'inizio del pranzo e il punto di partenza dell'eros: l'abalone, che avrei preparato in una salsa d'ostriche con germogli di palme e bambù.

Per chi non lo conoscesse, l'abalone è un mollusco simile all'ostrica, più rude nell'aspetto ma di squisita fattura. Per questo piatto condivido in pieno il giudizio del mio Maestro Motalban che, nelle sue ricette immorali lo ritiene ad un livello di gradimento più alto del cuore del carciofo. E' di fatto il piatto che subito fa pensare al sesso, a cosce che desiderano essere accarezzate, al languore di una natica che conclude una schiena abbandonata ai piaceri di un bacio, a labbra che si schiudono, a lingue che si avvolgono e promettono amplessi più misteriosi e segreti.

Perché sia degno di un erotico pranzo, l'abalone lo vedo bene accompagnato ai germogli di bambù o a freschi palmiti che rimandano ad immagini di paradisi terrestri, dove, essendo tutto concesso, fuorché l'amore, la disubbidienza risulta ancora più desiderabile.

Pensavo a questi primi antenati che, lasciandosi andare a lubriche passioni, diedero avvio a tutto il genere umano e tramandarono il gusto e il piacere di una scappatella amorosa, l'ansia di un tradimento il sogno di un corteggiamento proibito. Sbattevo le dieci chiare per il torta al pistacchio che avrei accompagnato allo sbattimento di altrettanti tuorli affogati in un bicchierino di marsala e quattro porzioni di zucchero vanigliato e lievito e messo bicchierino di olio. Avrei di lì a poco infornato l'impasto sbirciando il forno come attraverso il buco di una serratura di una camera di signora: avrei visto l'impasto

trasformarsi, e prendere le forme di una golosa dolcezza; avrei visto quella materia costretta dai vincoli delle sostanze diventare se stessa, gonfiarsi come fianchi opimi liberi da guèpières, come seni che si ergono all'aria sciolti da qualsiasi costrizione; avrei visto quelle sostanze diventare ciò per cui furono create ed amalgamate: un piacere infinito per l'uomo che le ha desiderate, che le ha immaginate, per il gusto… e per quello che sarebbe arrivato dopo.

Il tempo volava mentre sbattevo le uova, torturavo gli impasti, decoravo le portate con boccioli di insalata gentilissima, cercavo la biancheria migliore per la tavola, le posate d'argento; collocavo i candelabri in modo da poter osservare gli occhi e la bocca della mia amata.. e già pensavo ai suoi seni che si sollevavano al ritmo del respiro, e già pensavo alle sue labbra che avrei accarezzato presto con la punta della mia lingua. E disponevo una rosa che avrebbe conteso alle sue vellutate mani il primato del profumo e della morbidezza. Nel fare ciò, un preoccupante sapore di famiglia invadeva i miei sensi, il piacere di una vita due, di segrete irrequietezze prendeva lentamente il mio cuore. Oh sì, con quella donna avrei condiviso tutto, i piaceri del desco, i piaceri del talamo.

Suonò il campanello. Corsi ad aprire la porta. Ella aveva una camicetta di trine nere dalla cui scollatura si intravvedeva biancheria rossa. Ottimo per il petting. Mi guardò di traverso sorridendo e ammiccante, mi superò dandomi un buffetto sulla guancia già tremante di piacere. Entrò in sala e disse: "Vedo che hai messo la tovaglia di fiandra…"

"Una donna come te, merita biancheria nobile", risposi con una vena di timore per un rimbrotto che non giunse.

Ci sedemmo tavola ed ella cominciò ad assaporare i cibi mentre io la osservavo. Di sottecchi, ogni tanto mi guardava e si sprofondava in complimenti per la mia cucina e per la scelta degli ingredienti. Le sue conoscenze promettevano bene anche per il dopo cena... Inutile dire cosa fu il pranzo, un crescendo di piaceri e di desiderio, di goduria e di immaginate passioni che si sarebbero poi saziate nel talamo. L'abalone fece la sua parte e innalzò in ambedue il desiderio del piacere, il vino ci dava dei tremiti, predisponendoci agli orgasmi futuri, la torta ai pistacchi ci fece scivolare in un mare di sensualità. A questo punto le andai vicino e l'abbracciai. Ella rispose al mio bacio, ma subito dopo mi allontanò, un tantino seccata. Io tremai di paura ma ella mi riprese

le mani e le portò al suo seno facendomi sentire la carne morbida, la pelle vellutata:

“Ferdinà”, disse, “siamo sposati da vent’anni e per fare l’amore devi sempre corteggiarmi come se fosse la prima volta”

“ Lo sai che solo così metto a tacere il mio lato di sciupafemmine e ti resto fedele. Ogni volta devo sedurti, desiderarti, far conto che tu non sia sempre la stessa...”

Si mese a ridere con comprensione.

“E’ vero amore mio, e così facendo non c’è marito più fedele e più innammorato di te. Andiamo a letto ed amiamoci come conviene a due sposi. Io non resisto più”

Anche stavolta l’abalone aveva avuto il suo effetto innalzando l’eros, e la torta al pistacchio decorò il tutto di indicibili dolcezze.



I contorni

Insalata d'arance

***Ingredienti*:**

due arance a testa,

olio buono di frantoio,

peperoncino,

sale e, volendo, cipolla rossa,

gherigli di noce

prezzemolo.

Preparazione:

Sbucciare le arance, spezzettarle in cubetti regolari facendo attenzione a non strizzare la polpa, disporle in una terrina e, condite con olio, sale e peperoncino (ed eventualmente gli altri ingredienti), servirle assieme a del buon pane di semola e del vino rosso di Sicilia.

In morte dell'arancia

di Daniela Invernizzi

Sono pronto. Il momento è arrivato. Il tuo, il nostro momento. L'attimo sublime.

Ti ho guardata a lungo, sai, prima. Forse ho qualcosa di sbagliato, qualche rotella fuori posto, ma in fondo sono un esteta. La bellezza, quella pura, la so riconoscere. Osservandoti, ho cercato nel tuo profilo perfetto un segnale da parte tua, la percezione di una vibrazione che ci mettesse in contatto ancora prima di sfiorarti.

Nulla, all'apparenza. Nulla anche ora, che sei qui nuda davanti a me. La tua indifferenza, il tuo equilibrio precario, che tanto mi piace e mi indispone, la tua capacità di rotolarmi via, di sfuggirmi prima che ti possa prendere, mi fa impazzire.

Ti ho scelta. Tra molte, lo sai. Quel pomeriggio, scorgendoti dal vetro appannato di una vetrina, in mezzo a piramidi di colore. Sono entrato, fiducioso, a passo deciso verso te, pronto a coglierti nella tua pienezza, sicuro di poterti prendere fra mille altre, dolce e perfetta, fatta apposta per me, per la mia sete.

Ti ho corteggiato. A lungo, lo sai. Spesso. Come quella volta sul lungomare di Albenga, passeggiando insieme, sotto alberi rigonfi e palme spensierate; e tu, bella come il sole, ti affidasti completamente, ti lasciasti toccare, tenera e indifesa, pronta a scioglierti fra le mie mani. Ti volevo tutta per me, ma neppure quella volta fu così: ti donasti, altruista come sempre, a bocche avide e incantate. Ed io lì, a guardare, geloso e goloso di te, senza nessuna voglia di dividerti con altri.

Eppure. Lo sai che non posso pensarmi senza di te. Il tuo profumo, così intenso, così intrigante, mi resta addosso, s'insinua fra le mie dita, sui miei capelli, i miei vestiti; mi riempie la casa, mi ricorda in ogni momento che sono pazzo di te, che ti ho goduta, toccata, spremuta fino all'estremo.

Mi secca la gola quando ti penso, dolce, teneramente appiccicosa, morbida. Arrendevole. Non posso fare a meno di volerti.

E anche ora, lo sai, ti voglio. Per la tua bellezza che rasenta la perfezione, per la tua freschezza inebriante, perché sei capace di

placare la mia fame e la mia sete. E di nuovo, come ogni volta, eccomi qui. Smanioso di spogliarti, bramoso di averti, consumarti, ridurti a un niente.

Ti prendo, piccolo sole morbido, ti tengo fra le mani, ti accarezzo, ti annuso.

Ti spoglio. Lentamente, sfiorando la tua pelle, mentre dolci ricordi mi riempiono la mente. Lei che si avvicina premurosa al mio letto ed io, febbricitante, bevo quel succo miracoloso. Lei che mi tocca la fronte, mi bacia, delicata; e anche le sue labbra sanno di te. E tu, giocosa, sempre lì, sempre presente; in cucina, o a colorare la notte di Natale, profumata, allegra, pronta alla festa.

Pronta come ora, nuda e indifferente di fronte a me. Pronta come sempre.

Mentre si consuma l'atto finale, vedo correre gocce di te sulle mie mani. Inebrianti e stordenti perle di profumo. Non ti chiedo nulla in cambio, solo di essere assaporata fino all'estremo, consumata fino all'ultima parte della tua linfa vitale.

Ed è qui, in questo istante, mentre avviene l'inevitabile, che mi coglie la certezza: non c'è posto, in questo mondo di avidi, per le dolci e tenere come te.

Dessert

Il Cioccolato di Modica

Il cioccolato di Modica ha origini antichissime e trova le sue radici in quello che si definisce: "il popolo del quinto sole"*, gli Aztechi che regnarono in America centrale e meridionale dal XIII al XVI secolo.. Questi impararono presto a tostare e a macinare i semi (o chicchi) racchiusi dal baccello, per preparare una pappa densa e nutriente.*

Furono poi gli spagnoli *che introdussero il cioccolato nella "Contea di Modica"; dove non si passò mai alla lavorazione industriale , conservando così nel corso dei secoli sino ad oggi la genuinità e la purezza degli ingredienti nonché l'artigianalità della sua manifattura.*

Il "Cioccolato di Modica" si presenta di colore nero scuro con riflessi bruni; rustico, quasi grezzo, con granuli di zucchero lasciati grossolani che gli conferiscono, oltre alla particolarità nel gusto, una brillantezza di riflessi quasi come "pietra marmorea"; il suo gusto di cacao tondo, vellutato, che persiste; gli aromi nelle loro qualità lo accompagnano divinamente. La sua lavorazione, che avviene a freddo gli permette di far rimanere inalterate le proprie caratteristiche organolettiche e di poter quindi gustare a pieno sapori e profumi d'oltre tempo. Tutto ciò lo differenza dagli altri tipi di cioccolato, rendendolo originale e quindi unico nel suo genere.

Luna di cioccolato

di Maria Natalia Iriti

(vincitrice del XIV Concorso Letterario Nazionale Tre Ville, per gentile concessione dell'Associazione Culturale Clementina Borghi)

Che Caterina sarebbe diventata sua moglie, nessuno, nel palazzo, nel quartiere e persino nella città in cui abitavano lo avrebbe messo in dubbio, nemmeno un minuto. I matrimoni sono scritti in cielo e lo sapevano tutti che quell'incontro di persone sarebbe diventato, prima o poi, un incontro di anime, come già alle cinque di mattina, si sapeva in anticipo il tempo che avrebbe fatto nella giornata.

Che il suo e quello di Caterina sarebbe stato il matrimonio dell'anno, tutta l'isola ne era a conoscenza. Che l'unica cosa che sapesse di Caterina era che lei, andasse pazza per il cioccolato, era una cosa che solo Luigi sapeva. Solo il cioccolato, il cibo degli déi, addormentato nella scatoletta di latta, riusciva a strapparle un sorriso. Luigi, il suo promesso, andava a Modica, nella tarda mattinata, l'ora degli uomini senza ambasce e senza pensieri, entrava nella rinomata pasticceria di Francesco Bonajuto per recuperare la moneta di scambio dei sorrisi della sua futura moglie. Ma, per il resto, Luigi, il suo promesso sposo, l'uomo col quale avrebbe dovuto condividere tutto e finché morte non li avesse separati, non sapeva niente altro di lei. Caterina, per parte sua, afferrava con mani ansiose il regalo e, dopo aver sorriso a Luigi, se ne stava con le mani in grembo in astuta adorazione del pacchettino.

Non aveva mai aperto un solo pacchetto in sua presenza e non aveva mai assaggiato quella squisitezza davanti a lui. Caterina, lieve come le nuvole e leggera come le rondini in volo nel cielo di maggio, aveva le idee molto chiare. E su questa questione della cioccolata aveva la certezza che niente sarebbe stato più come prima fra di loro. Luigi, vedendola mordere il tronchetto della tenerezza e della felicità che il resto del mondo chiamava

cioccolata, non l'avrebbe più sposata. Ne era certa, come era certo che si chiamasse Caterina e che era figlia di sua madre e di suo padre. E come era certo che l'unico interesse che provasse per Luigi passava attraverso il desiderio di possedere tanta cioccolata. Non appena si concludevano le visite del suo promesso sposo passate a guardarsi e a sorridere, rispondendo sì oppure no alle domande di Luigi, Caterina affondava le dita nella carta argentata, la sollevava con voluttà, lisciava la superficie della tavoletta marrone e la avvicinava piano alle narici. Così le veniva in mente il bosco e l'odore della povere da sparo del fucile del nonno. Se la passava sulle guance la tavoletta di cioccolato, prima su una e poi sull'altra. E solo così, quando il cioccolato si sfarinava al contatto con la sua pelle tiepida, solo allora Caterina se lo passava sulle labbra, come il belletto che il madre non le dava il permesso di passarsi sulla bocca. E se lo guastava in questo modo, il cioccolato, Caterina, lentamente, passando la lingua sulle labbra e accontentando il palato a piccole dosi. Se Luigi l'avesse vista…

Se Luigi l'avesse vista così… Se Luigi l'avesse vista così, con le guance abbronzate dal cacao e le labbra dipinte di marrone… Se Luigi l'avesse vista così…. addio matrimonio. E addio cioccolata! Caterina chiedeva solo questo a Luigi: che, dopo il matrimonio, lui continuasse a portarle quella delizia abbrustolita che sapeva di sole e la faceva pensare al bosco e all'odore di polvere da sparo. Così, illanguidita dalla dolcezza, Caterina andava a dormire su quattro cuscini, come diceva *donna Cata*, la cameriera tutto fare, orfana allevata dalla famiglia che, per uno scherzo del destino e solo per l'anagrafe, si chiamava come la signorina. Se Luigi l'avesse vista così… scuramente si sarebbe innamorato sul serio di quella ragazza, all'apparenza taciturna e insicura, che solo la vista del cioccolato aiutava a sorridere. Alle sue lettere Caterina non aveva risposto mai e Luigi si chiedeva se fosse pigrizia o timidezza. Quindi, tanto valeva puntare sui regali al cioccolato, anche perché la cioccolateria Bonajuto aveva una commessa carina e spiritosa che sapeva fare dei pacchetti deliziosi.

E cominciò tutto così, fra un cuore di cioccolato e un nastrino abbinato alla carta da regalo. Finché un giorno Luigi aspettò la commessa dopo la chiusura del negozio.

Se Caterina l'avesse visto così galante, in compagnia di un'altra ragazza che per di più lavorava in una cioccolateria... Caterina avrebbe voluto essere al suo posto di commessa, nel paradiso terrestre delle sue voluttà, molto più lì che al suo posto al braccio del fidanzato. Luigi non pensò a questa eventualità e, del resto, nessuno l'avrebbe mai saputo. Gli incontri con la commessa si fecero più frequenti. Del resto la scusa era ottima: Caterina andava matta per il cioccolato di Modica e, in particolare, quello della pasticceria Bonajuto. Due piccioni con una fava, una via e due servizi: accontentare Caterina e vedere Giuseppina. E questa ottimizzazione delle risorse, se non coincidevano nell'etica, coincideva nel destino delle probabilità.

E Luigi che aveva un animo poetico, cominciò a mandare anche a Giuseppina delle lettere, lettere d'amore e di sospiri, lettere sincere e bugiarde allo stesso tempo. Lettere vere, lettere di carta. Che Giuseppina leggeva nel retrobottega dove persino il pulviscolo era fatto di polvere di cacao e provvedeva subito alla risposta, lasciando sul foglio e sulla busta che gli porgeva quando Luigi si recava in negozio per assolvere al suo compito di fidanzato devoto, un sensuale aroma di cioccolato. Che l'amore avesse tempi molto brevi lo sapevano alla perfezione le famiglie di Luigi e Caterina, che s'incontrarono in un pomeriggio di maggio e fissarono le nozze degli innamorati. Luigi alla notizia, non si scompose più di tanto, mostrando maturità e cinismo in ugual dose.

La novità dell'imminente matrimonio non lo distolse dalle sue usuali occupazioni. Come faceva sempre scrisse a Caterina e scrisse a Giuseppina. Due lettere uguali per due ragazze così diverse e ignare l'una dell'esistenza dell'altra eppure, in qualche modo unite nel destino dal cioccolato, che di una era la passione e il capriccio e dell'altra la missione e il lavoro. L'amore, però, non va d'accordo con la fretta. "Cara Giuseppina" lesse Caterina mentre si passava un quadretto di cioccolato sulle labbra, impallidendo, nonostante il maquillage al nettare degli déi. "Cara Caterina" lesse Giuseppina, andando subito alla firma in fondo al foglio perfettamente ripiegato, come la riga dei calzoni di Luigi. Se Luigi le avesse viste così, una con gli occhi sorridenti e l'altra con gli occhi pieni di lacrime….

Se Luigi le avesse viste così le avrebbe sposate tutte e due. Ma, dopo quella leggerezza che si era materializzata con due pezzi di carta perfettamente identici e due buste che portavano impressa il gusto della sua acqua di colonia, nessuna delle due ragazze, né Caterina né Giuseppina, avrebbero mai voluto sposarlo. Passò il tempo e Luigi aveva solo un modo per farsi perdonare da Caterina: inviargli tanto cioccolato.

Ma per fare questo avrebbe dovuto recarsi alla cioccolateria Bonajuto, e incontrare Giuseppina. No, non era cosa. Luigi aveva un cuore d'asino e uno di leone. Se Giuseppina l'avesse rivisto lui non se la sarebbe cavata con un'occhiata di sdegno. Dopo varie pensate decise allora di farsi accompagnare dal suo amico Martino. Entrando nella pasticceria i suoi occhi si diressero dritti dove Luigi non sperava di trovare la commessa.

Qualcuno esaudì il suo desiderio perché Giuseppina non era là. Non era nemmeno altrove nella cioccolateria di Francesco Bonaiuto. Luigi tirò un respiro di sollievo dentro al suo elegante completo da passeggio. Scelse le scatolette di cioccolato, si accontentò di pacchettini discreti, senza infamia e senza lode, orfani del gusto di Giuseppina, pagò, uscì, lasciandosi alle spalle l'acuto aroma del cioccolato e una scia di rimorso misto a rimpianto.

Forse non l'avrebbe rivista mai più. E Luigi era consapevole che questo era il prezzo da pagare per mettere la sua vita sulla retta via, al riparo da scossoni emotivi. Tra due ragazze ne aveva scelta una. Aveva vinto Caterina e il premio in palio non era Luigi, bensì il cioccolato. Già il cioccolato, questo pezzo di tizzone scolorito a cui nessuno riusciva a esprimere un giudizio tiepido.

E se fosse tutta colpa o tutto merito del cioccolato? L'amore per Caterina, il matrimonio all'orizzonte, la breve liason con Giuseppina? A proposito … e Giuseppina? Come aveva preso il tradimento di un uomo, che veniva preferito a tronchetti di cioccolato che lei stessa confezionava con le proprie mani? Giuseppina non serviva più i clienti e non perché avesse timore di incontrare Luigi.

Quell'uomo inutile le aveva fornito un'occasione unica, come su uno di quei vassoietti che lei preparava con cura e gusto. Giuseppina adesso lavorava in laboratorio. Lo aveva chiesto

proprio lei al proprietario Francesco Bonajuto che ci aveva pensato su qualche giorno e poi aveva detto sì, che si poteva fare. Dopo qualche settimana di lavoro in laboratorio Giuseppina si era di nuovo recata a parlare con il proprietario. Gli aveva detto che voleva sperimentare una nuova linea di cioccolato, al peperoncino calabrese. Il signor Bonajuto aveva accettato. Giuseppina aveva allora posto una sola condizione a quel contratto bizzarro: il nome della linea avrebbe dovuto sceglierlo lei. Si strinsero la mano. "Mascalzone" disse Giuseppina.

Il signor Bonajuto ritrasse gli occhi nelle orbite e la mano da quella di Giuseppina. "E' il nome che ho scelto per la nuova linea di cioccolato" spiegò la ragazza con un sorriso e rivolgendo un pensiero distratto di sincera gratitudine al vero mascalzone della vicenda. Fervevano i preparativi per il matrimonio. Luigi e Caterina erano impazienti per diversi motivi: il primo si preparava alla luna di miele, la seconda si preparava alla luna di cioccolato. E lei si era fatta promettere che la prima tappa dal viaggio di nozze sarebbe stata proprio Modica e la rinomata cioccolateria di Francesco Bonajuto. E' noto che, in un triangolo amoroso, qualcuno ci rimette sempre. E un appassionato di statistica in questo caso specifico direbbe che, se non si può essere felici in tre, almeno si è felici in due. Ma ogni regola ha le sue eccezioni perché ciascuno dei protagonisti di questo breve racconto, ricevette la sua quota di felicità, alimentando un cerchio magico di piacevoli sorprese.

Luigi ebbe la sua Caterina, Caterina il suo cioccolato e Giuseppina il suo lavoro in laboratorio dove, combinando passione, devozione e fantasia, creava tronchetti della felicità per gli sposi novelli Luigi e Caterina che ogni settimana si recavano a Modica, nella cioccolateria di Francesco Bonajuto, paradiso di delizia e passione.

Tiramisù classico

Le origini del Tiramisù sono molto incerte ma tutte tipicamente italiane.

Moltissime sono le leggende legate a questo dolce. La versione ufficiale colloca la nascita del tiramisù nel XVII secolo a Siena quando alcuni pasticceri, in vista dell'arrivo del Granduca di Toscana Cosimo de Medici, decisero di preparare un dolce per celebrare la sua grandezza.

Il Tiramisù che all'epoca era chiamato "zuppa del duca" proprio in onore di Cosimo de Medici che portò con se la ricetta a Firenze facendola conoscere in tutta Italia. Il dolce divenne ben presto noto e preferito dai nobili che gli attribuivano proprietà afrodisiache ed eccitanti: da qui il nome Tiramisù.

Preparazione:

Per preparare il tiramisù, occorre dividere gli albumi dai tuorli, aggiungere ai tuorli metà dello zucchero e montare con uno sbattitore elettrico fino ad ottenere un bel composto chiaro, e cremoso .

Aggiungere il mascarpone al composto di tuorli, quindi montare gli albumi; aggiungere l'altra metà dello zucchero a pioggia e continuare a montare finchè non saranno a neve. Aggiungere il tutto al composto di tuorli, zucchero e mascarpone .

Ora che la crema è pronta, disporre un cucchiaio sul fondo di ogni coppetta, passare i savoiardi nel caffè, quindi sistemateli nella coppetta tagliandoli secondo la forma del contenitore.

Disporre un cucchiaio di crema sopra i savoiardi, livellare la crema e ricoprire con un altro strato di savoiardi imbevuti nel caffè, altra crema poi livellate bene e spolverizzate con il cacao amaro in polvere. Riporre in frigo per qualche ora e servire.

Il Cavaliere del Tiramisù

di Giuseppina D'Agostino

Anche stanotte osservo la luna. In casa tutti dormono. Loro non sanno che io sto tanto tempo sveglio, che giro per casa, che li osservo dormire con i volti presi dalle angosce del giorno prima. A volte battono i denti, mormorano parole che io non riesco a capire.

Zio ha il respiro pesante ed è quello che dorme più di tutti. Quando ha sonno, mi dice: "Andiamo a vedere la televisione. Dopo il telegiornale, puoi anche vedere "Bambini." Zio deve vedere sempre il telegiornale quando è a casa, ma ci sta raramente perchè è impegnato in politica. Papà è medico e mamma fa la farmacista. Nonna, invece, non fa nulla, è nonna e basta. Non è che non lavori – qui tutti si chiamano col nome del loro lavoro, avvocato, ingegnere, dottore, come se le persone non contassero per quello che sono ma per quello che fanno. Nonna invece, nessuno la chiama per quello che fa, ma di cose ne fa tante. Se dovessimo chiamare nonna per quello che fa, di nomi ne avrebbe un sacco e una sporta: cuoca (nonna cucina benissimo), fornaia, vivandiera, panettiera, gelataia, lavandaia, giardiniera, contadina, e anche elettricista. Perché nonna, un pomeriggio che pioveva ha anche saputo riparare il suo ferro da stiro che non funzionava più. Si è messa gli occhiali sulla punta del naso e, parlando, parlando, ha smontato il ferro e ha ricongiunto due fili che si erano rotti. Poi, mi ha detto: "Adesso lo proviamo. Ma fatti più in là Pietro, non vorrei che scoppiasse", (non era vero, perché si era messa a ridere). Ha attaccato la spina alla corrente e il ferro si scaldava davvero. "Hai visto come siamo bravi, Pietro? Siamo anche elettricisti." Io non ho detto nulla, non perché non fossi contento – essere chiamato elettricista solo per aver guardato riparare un ferro, è un onore – è solo che io non parlo mai. Ho deciso di non parlare da quando sono arrivato in Italia.

Perchè, come dice mamma, "ho la difficoltà della lingua. Devo imparare cose nuove, imparare a pensare nella lingua di qui, e lo farò solo quando mi sentirò pronto", così ha detto mamma alla maestra che si lamentava "del mio difficile inserimento a scuola". Mamma mi piace perché è pratica, trova sempre una soluzione a tutto e non solo con le pillole, che ne ha sempre in grande quantità

per tutti e lei non ne prende mai una. Mamma ha la soluzione ai problemi delle persone, prima che queste parlino. Lo fa anche con me: io sto pensando a una cosa e lei ha subito la risposta pronta. Si vede che è un po' magica…

Anche stanotte non posso dormire e sto qui a guardare la luna che è sorta da poco. Mi piace guardare la luna. In questo paese c'è una luna immensa un po' rossa. E poi è una luna che sta vicino a noi. Non è come la luna del mio paese che è bianca e sempre lontana e le notti sono fredde. Io, guardando la luna, penso al mio paese, a casa mia, ed ho tanti ricordi. Io so dove stanno i ricordi. Stanno in un angolo nascosto del nostro cuore, chiusi come in un cassettino segreto, così nessuno può portarceli via. I miei ricordi sono tutti lì; ce li ho messi io, giorno per giorno perché non voglio che me li tolgano. Ce li ho messi nei giorni tristi, quando cercavo di attaccarmi a tutto quello che avevo perchè avevo perso tutto, in particolare la mia mamma, il mio letto. Mi restavano solo i ricordi. Tanti ricordi e, forse, è anche per questo che ho deciso di non parlare, così tutto quello che so, tutto quello che ero, sta chiuso dentro di me.

Tanto per cominciare, io mi chiamo Ivan e qui mi chiamano Pietro, perchè il giorno in cui mi hanno preso era il giorno di un santo che portava quel nome. Io non voglio cambiare, voglio essere sempre io Ivan, mentre qui vogliono farmi diventare un altro e vogliono ribattezzarmi col mio nuovo nome. Che sciocchezza, come se bastasse cambiare nome, per essere una persona diversa.

Non hanno capito che non serve a nulla cambiare nome e paese. Io sono quello che sono, Ivan, figlio di Irina che non c'è più, e figlio di Andrej che era un ladro ed è stato accoltellato. Io non mi chiamo Pietro. Già mi hanno tolto tutto da quando mamma è morta e da quando papà non c'è più. Mi hanno tolto tutto: i giochi sulla strada, la mia casa dove stavo con mamma e nonna. Era una casa piccola e brutta, due sole stanzette, perché noi eravamo poveri.

Qui sono tutti ricchi e da quando sono arrivato ho già visto tante case: la casa di città, la villa di montagna, quella del mare; la casa di mamma, quella di zia, quella di città di nonna, quella di papà dove lavora, eccetera, eccetera. Io in queste case quasi mi ci perdo e per non perdermi, guardo sempre dove è la Tv, poi da lì conto le stanze.

In casa c'è sempre tanta gente, ma di tutti io preferisco nonna, perchè è simpatica e perchè per merenda mi fa tanti dolci. Quello

che preferisco è il tiramisù. Nonna dice che lo fa in un modo speciale, un segreto che non può rivelare a nessuno e che ha imparato da un signore spagnolo che ha conosciuto in gioventù. Quando lo dice, volta gli occhi da un'altra parte, è come se il pensiero le sfuggisse altrove, ma poi si riprende e si mette a sorridere. Eh, io credo che nonna con questo signore abbia avuto una storia!

Comunque il tiramisù è davvero speciale e piace a tutti in famiglia. A me moltissimo e nonna riserva sempre per il "suo Pietro" una doppia porzione

Nonna si è mossa. Trema un po', forse ha freddo; ora vado a prendere un lenzuolo e la copro. Intanto mi faccio un giretto per la casa e li guardo dormire. Quando dormono non sono poi così importanti come quando stanno in piedi. Sembrano bambini indifesi, bambini un po' vecchietti e io sono il cavaliere biondo, venuto dall'est per salvarli. Per questo mi piace vederli dormire e mi piace stare sveglio su di loro o muovermi per casa.

Forse io sono qui perchè loro hanno bisogno di me. Non io di loro, ma loro di me. Altrimenti, perchè mamma dice sempre che sono la sua gioia, perchè papà mi chiama il suo tesoro? E' Vero che io sono piccolo, ma loro sono fragili e io posso proteggerli. Sarò il loro cavaliere, il cavaliere del Tiramisù, quello speciale di nonna

Rimetto il lenzuolo addosso a nonna e le copro la spalla. Nonna si gira.

- Pietro che fai? mi hai coperto?
- Dormi nonna è notte fonda.
- Pietro, gioia mia, ma tu parli!
- Sì nonna, parlo, ma ora dormi. Buonanotte
- Pietro che felicità. Tu sei la mia vera gioia.

Ci addormentiamo così mano nella mano.

Sono sicuro che domani nonna mi preparerà il più buon tiramisù del mondo.

Le coppette di Sant'Antonio Abate

Ingredienti:

400 g. di farina bianca 00
Acqua q.b.(1 bicchiere circa)
Latte q.b. .(1 bicchiere circa)
Pizzico di sale
2 cucchiai di zucchero
Miele di acacia q. b.
Gherigli di noci a pezzetti
Un bicchierino di liquore o vino

Preparazione:

Far cuocere per 15 minuti i pezzetti di noce nel miele con un bicchierino di vino o liquore a piacere.

Amalgamare con una frusta la farina con latte e acqua e formare una pastella densa e morbida senza grumi; aggiungere poi un pizzico di zucchero, sale e un bicchierino di vino o liquore a piacere; quindi versare, ogni volta, un cucchiaio di detta pastella nel ferro da cialde, preventivamente unto con olio e scaldato, chiuderlo e passarlo sul fuoco vivo girandolo ad intervalli regolari fino a una cottura dorata della cialda.

Successivamente staccare delicatamente, con l'aiuto di una spatola, la cialda dal ferro e lasciarla raffreddare su un piatto sovrapporre poi le altre cialde badando di mettervi sopra un peso perchè restino piatte.

Una volta raffreddate, prendete una cialda e spalmatela con due cucchiaini di miele di acacia e cospargete il miele di gherigli di noce a pezzettini poi coprite con un'altra cialda … quindi servite!

** Nonostante le ricerche e le interviste effettuate non siamo riusciti a penetrare il segreto di questa antica ricetta e quindi non possiamo dirvi quale vino o liquore si deve utilizzare, lasciamo quindi alla vostra fantasia ed esperienza la scelta più opportuna.*

Le coppette di Sant'Antonio

di Mariangela Vaccari

Negli anni andati l'invernata, nella vasta e fertile pianura, si presentava lunga e rigida.

I mesi di dicembre, gennaio, febbraio erano per Viguzzolo, paese di circa 3000 abitanti e prevalentemente agricolo, caratterizzati da intense e frequenti nevicate che ammantavano case, cascine, strade, campi e ricamavano di bianco alberi, arbusti e cespugli e conferivano al paesaggio un'atmosfera nordica, ovattata quasi immobile.

Quando le nevicate erano abbondanti l'angoscia si impadroniva delle persone per le tante difficoltà che si incontravano nel muoversi insieme alla paura di possibili crolli di parte delle vecchie strutture contadine.

Questo sentimento solo veniva lenito dalla certezza che il raccolto del grano sarebbe stato abbondante perché il proverbio recitava: "sotto la neve pane!".

Ai bambini la magia della neve faceva vedere solo l'aspetto più bello e giocoso. Essi si muovevano gioiosi, felici e intirizziti in quel mondo fantastico che nei giorni successivi aggiungeva a quel paesaggio ovattato e lento i pizzi delle scintillanti stalattiti di ghiaccio che ornavano tetti e grondaie…

In questo paesaggio pieno di difficoltà nel bel mezzo del mese di gennaio e precisamente il 17 si celebrava la festa di Sant'Antonio Abate, quello del porcellino, tanto venerato dagli agricoltori e dai contadini perché proteggeva i loro animali. Dopo la celebrazione religiosa e la benedizione del sale, del becchime e degli animali c'era la festa mondana, ci si trovava tutti per ballare, cantare e far festa nella sala della "Fraterna" la società di mutuo soccorso che dal 1868 rivolgeva la sua attività alla "mutua beneficenza … e al benessere morale e materiale del paese e della Patria, senza differenze fra ricchi e poveri, padroni e servi, purché onesti e di lodevole condotta".

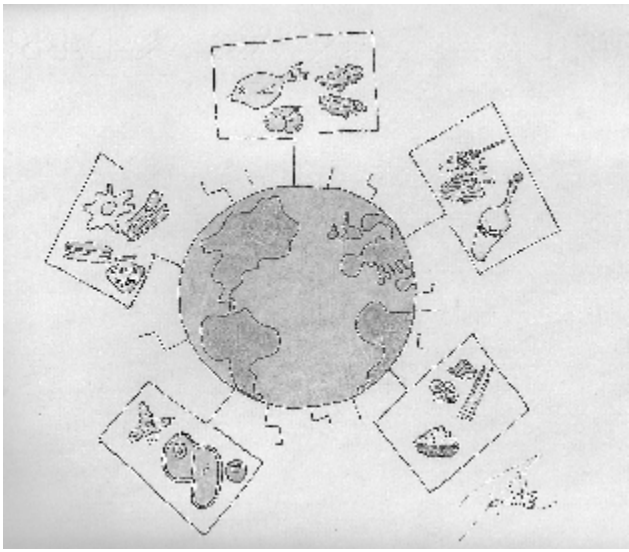
Durante la festa si conferiva il titolo di "Diana cacciatrice" ad una bella ragazza del paese (Diana era la Dea della luce diurna, del cielo sereno, della caccia e della fertilità) in quell'occasione si

brindava con del buon vino e si offrivano i dolci tipici della tradizione locale: le coppette di Sant'Antonio.

Queste consistevano in due cialde (vagamente simili a quelle che oggi si servono con il gelato) cotte sul camino in un apposito stampo o ferro da cialde e farcite con un composto di liquori, miele e gherigli di noci. La cialda croccante si sposava magnificamente con il dolce del miele e la corposità delle noci … Questo dolce semplice e prelibato soddisfaceva il senso del gusto, dava piacere al palato e contribuiva a far dimenticare gli affanni e a tramutare l'incontro gioioso delle persone convenute in festa!

La gente semplice dei tempi andati, la cui vita era dominata da rinunce e fatiche si faceva prossimo degli altri per aiutarli e sapeva trasformare pochi e poveri ingredienti in cibo prelibato che potevano però gustare, date le ristrettezze, solo in determinate occasioni … questa capacità di gioire e far festa anche con poco è il tesoro che ci tramandano!

Caffè e conversazione



Viatico

Di Francesca Ghisletti

Sono un viaggiatore e nelle mie peregrinazioni ne ho davvero assaggiate di cotte e di crude.

Il cacio sui maccheroni l'ho apprezzato in una taverna romana: era il compleanno del titolare ed io, unico avventore, sono stato accolto bonariamente al banchetto dei commensali. Il festeggiato dal capotavola ha fatto cenno di accomodarmi, il parentado si è un poco stretto per farmi spazio… dapprima titubante ho presto risposto con calore ai brindisi e ho cantato gli auguri mentre vassoi ricolmi di pasta attendevano che il formaggio vi cascasse a pioggia sopra. Il sodalizio a tavola si è rinvigorito alla prima forchettata, quando il sugo ci ha unto le labbra e un sorso di vino ci ha scaldato l'anima: da tempo non mi sentivo così a casa, così in famiglia. A tutta birra sono andato a Monaco, manco a dirlo erano i giorni dell'Oktoberfest, tra un boccale di bionda doppio malto e un tankard di rossa torbida, tutto quello che desideravo era una salopette bavarese e un cappello di feltro per danzare in allegria con i teutonici locali. La patata bollente l'ho avuta tra le mani in Messico, all'ombra della piramide di Kukulkan. Cotta sulla brace, era ancora avvolta nella buccia croccante. La pazienza delle mie caute dita ne ha svelato l'interno palesando una polpa morbida colore dell'oro, splendore antico di un popolo dal fascino inconfutabile. Pan per focaccia l'ho reso a metà mattinata in una sosta lungo il tragitto che mi voleva pellegrino tra le Cinque Terre. Sulle mie labbra salmastre, i granelli di sale e la brezza marina hanno concertato la sinfonia che ha mandato in estasi il mio palato e con lui lo spirito. A proposito del pelo nell'uovo… mai cercarlo in un english breakfast, potreste ritrovarvi a contare le calorie e a perdere il piacere di uno strappo alla regola. La volta che per cena ho avuto la minestra riscaldata ero a Kiev: avevo arrancato ore nella neve e quella locanda, con la vista annebbiata dalla tormenta, pareva un miraggio lontano. La sala era fosca, sfinito mi sono lasciato quasi cadere sulla panca senza fare troppo caso alla consistenza del rivestimento in pelle d'orso. Il gattone che ronfava sulla stufa ha socchiuso gli occhi al mio arrivo, nel suo sguardo superbo lo sdegno per la folata di aria gelida che aveva

accompagnato il mio ingresso nel suo regno. Senza troppe cerimonie la locandiera mi ha offerto un cucchiaio di legno e una scodella fumante: tanto è bastato al mio corpo per sentirsi nuovamente vivo e per godere dei sapori e dei profumi della cucina popolare. Ambrato come il miele sopraffino, dolce come un'irresistibile tentazione: il vino buono della botte piccola è l'impareggiabile Sauternes. Lo avevo accompagnato a crostini di foie gras, dieci forse anche cento, senza curarmi troppo del fatto che l'ingannevole nettare passito mi stava imporporando le gote e intorpidendo la mente. «Ti amo…» ti avrei sicuramente sussurrato, se fossi stata lì con me in quel momento. Ero in Giappone quando si è fatta l'ora del cavolo a merenda: foglie di un verde brillante avvolgevano tocchi prelibati di pesce crudo. Come me la cavo con le bacchette? Beh, sono un disastro…

Il boccone amaro l'ho ingoiato insieme agli azzimi a Gerusalemme: era la notte di Pasqua e l'atmosfera greve di incenso era mistica. Avevamo i fianchi cinti e la trepidazione faceva fremere i nostri cuori mentre il rabbino salmodiava incessante una monotona cantilena:

«Quando Israele uscì dall'Egitto, la casa di Giacobbe da un popolo barbaro…». Ancora adesso mi pare di sentirle, quelle parole, promessa di eternità.

L'acqua nel mortaio l'avrei pestata, davvero ci avrei provato, se non fossi capitato a vagabondare tra le dune del Sahara e l'implacabile calura non mi avesse seccato la bocca e bruciato la gola. A una ad una ho assaporato le gocce, dono prezioso, che il pozzo solingo mi ha concesso. Ad ogni stilla cresceva la mia gratitudine per le meraviglie del creato.

Tuttavia devo ammetterlo: nulla di tutto ciò mi ha mai soddisfatto veramente né ha davvero calmato la mia sete.

Io avevo fame di giustizia e sete di verità, e per questo continuavo a viaggiare.

Ero infine giunto ai confini del mondo. Lì, ne ero sicuro, avrei trovato pane per i miei denti. Non riuscivo a leggere l'insegna sbiadita della bottega ma avevo la certezza di essere arrivato alla meta: il capro espiatorio tenuto in uno stretto recinto sbuffava infastidito guardando di sottecchi la pecora nera che ruminava placida. Cercando l'entrata quasi ho rischiato di scivolare sul latte versato rovinando su una pila di padelle e di brace. L'interno del bazar era un caos polveroso di cianfrusaglie dove l'uovo di

Colombo svettava su un mucchio di ciambelle stantie con e senza buco; in bella mostra erano esposti i bicchieri mezzi pieni e mezzi vuoti e, lo confesso, l'idem con patate stava per distogliere la mia attenzione dal reale obiettivo. Tintinnio soave di campanelli, passi leggeri… davanti a me il mercante: occhi profondi e sorriso enigmatico.

«Ho fame di giustizia e sete di verità», nemmeno ho pensato se potessi fidarmi. Si è voltato leggiadro, è sparito per un attimo e già mi stava porgendo qualcosa sorridendo misterioso. Il tempo di guardare le mie mani e se n'era andato, senza nemmeno chiedermi il conto. La sporta era piccola e leggera, all'interno un pacchetto e un'ampolla. Impaziente ho scartato l'involucro, niente; ho scosso la boccetta, nulla. Sono rimasto attonito, mi sentivo beffato.

Poi improvvisa l'illuminazione… ed eccomi inchiodato dalla responsabilità, la mia.

«Grazie» ho mormorato. Sono uscito dal negozio e non era delusione quella dipinta sul mio volto, io ero raggiante! Non era ostentando la giustizia che avrei saziato la mia fame, non era inseguendo la verità che avrei calmato la mia sete. Avevo fame di giustizia e sete di verità, ma ora sapevo come colmare il vuoto e placare l'arsura.



L'incontro

di Giancarlo Villa

Stavo percorrendo una lunga scalinata per raggiungere un'ampia terrazza circondata da giovani alberi in file ordinate. Vista da lontano, sembrava levitare sul mondo circostante. Eravamo alla fine dell'inverno e il clima era mite, quasi primaverile. Il sole accarezzava ogni cosa quasi fosse una mano che sfiorasse il tutto con una tenerezza timorosa.

Giunto sulla terrazza, mi avviai verso il confine che la delimitava per osservare il paesaggio. Pensavo di essere solo; vidi invece una persona ritta, con lo sguardo fisso dinanzi a sé. Era molto alta, slanciata e vestiva un elegante completo grigio. Sembrava contemplare assorto e distaccato il luogo da cui era circondato, ma contemporaneamente spingere lo sguardo oltre.

Sorpreso, mi avvicinai lentamente, per una sorta di inconsapevole rispetto, convinto che non si fosse accorto della mia presenza. Ma quando fui a pochi passi da lui, iniziò a parlare con un perfetto accento inglese, senza distogliere lo sguardo dall'orizzonte.

«Sembra che il sale della terra qui sia stato disperso con calcolata maestria», disse.

Rimasi incerto: non sapevo se fosse una citazione consapevole o una frase insolita, dalle coincidenze non preordinate. Cercai di interpretare il senso nascosto della citazione.

«Immagino che lei si stia chiedendo come sia possibile affrontare razionalmente il problema del nutrimento dell'uomo in una Terra straziata da eccidi», dissi poi con tono volutamente neutro.

Rimase un poco silenzioso, ma con il viso sempre rivolto all'orizzonte, forse pensando alla direzione in cui sarebbe stato più opportuno rivolgere il discorso. Poi parlò lentamente.

«In realtà più che alle risorse tecnologiche per la soluzione degli enormi problemi che ci stanno di fronte, sono interessato agli aspetti per così dire culturali che sono sottesi ai comportamenti degli esseri umani. Mi verrebbe da chiedere ironicamente: ma l'uomo è sostenibile?»

Dopo aver pronunciato queste parole si girò quasi con circospezione verso di me e mi venne incontro con un sorriso che emanava più dai suoi occhi cha dal volto. Quando fu vicino, gli

strinsi la mano guardandolo dritto negli occhi. Erano di un verde-azzurro intenso, circondati da capelli di un castano molto chiaro.

«Mi chiamo Lawrence», disse, «e sono qui semplicemente in visita.»

«Quando ho avuto l'occasione di visitare l'Inghilterra sono rimasto affascinato dalla natura sconfinata del verde della vostra terra. Dispone ad una riflessione pacata», risposi dopo pochi istanti in tono cortese.

Mi sorrise. «Sì, certo. Ma talvolta l'ordine delle cose riposa su un disordine nascosto.»

Ero di nuovo sconcertato. La frase aveva un chiaro riferimento ad argomenti grandi come l'infinito. Riflettei un poco per trovare una risposta adeguata.

«Ha ragione. Debbo riconoscere che la nostra storia è attraversata da fiumi le cui acque talvolta si colorano di rosso.»

Girò intorno lo sguardo con lentezza, come se volesse invitarmi a fare altrettanto per attutire l'austerità del nostro dialogo.

« Ma in questo momento siamo circondati da lembi di azzurro», osservò.

« Forse è solo una pausa», osservai, «ma forse ci può indurre a mutare direzione e a irrorare un poco le lande desolate della terra.»

Mi guardò in silenzio. Il piazzale si era improvvisamente animato. Alcuni bambini si rincorrevano giocando; un piccolo gruppo di persone dai visi chiaramente orientali avanzava lentamente, spaziando lo sguardo tutto intorno. Una anziana signora dal viso aristocratico spingeva una carrozzella con un ragazzo dall'aria sofferente.

« L'universo non è così benigno come sembra», disse l'uomo a mezza voce.

Risposi con un tono che mi parve subito troppo serio.

«Già, e chi abita il nostro pianeta sembra voler gareggiare con la furia degli oceani nel riempire le spiagge di corpi inerti.»

Mi interruppi e rimasi in attesa con una certa esitazione per attenuare l'enfasi delle mie parole. Invece di rispondere, l'uomo cambiò improvvisamente discorso e tono.

«Forse noi diamo troppa importanza al corpo e alla materia», disse con aria assorta. «Guardi quell'albero laggiù che emerge dall'acqua: la vita finisce per vincere e risorgere.»

Non so perché, ma sentii interiormente un po' di irritazione per quella frase che sembrava alludere ad una spiritualità che tende a

trascurare la presenza del dolore. Risposi con tono dimesso, rendendomi conto che le mie parole avrebbero potuto risuonare come una ingiustificata polemica.

«Quando lo spirito incontra dei corpi innocenti che soffrono, non può rimanere indifferente.»

Vidi una nube passare nei suoi occhi, ma rimase apparentemente imperturbato.

«Vedo che mi sono imbattuto in una persona problematica. Esiodo diceva che la mietitura va effettuata al sorgere del sole; l'aratura è invece riservata al tramonto.»

Non capii il significato allusivo della sua frase, ma mi resi conto che il dialogo si stava avviando verso altre strade. Riprese a parlare pacatamente, nonostante la gravezza dei problemi evocati.

«Lei quindi non crede che l'uomo riuscirà ad affrontare razionalmente i problemi che gli stanno di fronte e a risolverli con l'aiuto della tecnologia», disse e si arrestò respirando molto profondamente, ma con una lentezza insolita. Riflettei un poco per dare una risposta equilibrata.

«Istintivamente sarei portato a dire di no; non ho molta fiducia nel futuro. La nostra civiltà occidentale ormai si è insinuata in tutto il mondo e, secondo alcune stime, noi abbiamo già superato il punto di non ritorno.»

L'altro sembrò leggermente turbato, poi replicò in modo deciso.

«Tuttavia talvolta compaiono soluzioni insperate e imprevedibili. L'universo è contraddittorio: da un lato sembra procedere verso una morte termica, dall'altra lascia emergere fenomeni di una complessità incredibile. Guardiamoci intorno: siamo in grado di studiare la possibilità di conservare la vita in un universo che ha prodotto delle creature pensanti in grado di esaminarlo.»

Alzò lo sguardo verso delle bianche nubi che si sfilacciavano per i venti impetuosi presenti ad alta quota. Poi parlò come se stesse per accomiatarsi.

«La pace si raggiunge spesso dopo assurde stragi. Mi sono fatto questa convinzione in base alle esperienze che ho vissuto personalmente. Ma il futuro lo predisponiamo noi, anche se spesso inventiamo degli dei a cui delegare il nostro destino.»

«Dovremmo riflettere sulla natura della religione e sull'uso che ne facciamo, ma…»

«Ma il tempo incalza», mi interruppe serrando un poco le labbra. «Tra poco dovrò partire per il vicino aeroporto. Torno in

Inghilterra, ma non mi fermerò in quel paese. Devo raggiungere mia moglie che si trova piuttosto lontano.»

«In un luogo altrettanto verde, spero», dissi sorridendo

«La mia terra non è così vicina», disse con tono conclusivo. «Ma la voglio lasciare con un piccolo enigma: lo spazio in cui ritorno è conosciuto con il nome di una raccolta di poesie di un famoso poeta abruzzese …»

Detto questo, si incamminò verso le scale che scendevano dallo spazio sopraelevato e in breve sparì dalla mia vista. Le sue parole tuttavia risuonarono nella mia mente a lungo, lasciandomi l'impressione che contenessero significati riposti che andassero oltre gli orizzonti visibili da quella piccola collina.

Dialogo in casa von Bohlen.

di Giancarlo Villa

Erano seduti dinanzi alla finestra del torrione che guardava verso nord. Le vette dei monti, che sembravano abbracciare e proteggere le mura massicce, erano ancora chiazzate da macchie bianche bucate dal verde cupo dei pini. Il lago si intravvedeva appena da quella stanza e una bruma leggera aleggiava sulle acque nonostante il tiepido calore del sole.

"Le foglie cominciano ad arrugginire", disse la signora con un velo di malinconia nella voce.

Il giovane accavallò le gambe e guardò per qualche istante attraverso i vetri della piccola finestra. Il suo sguardo sembrava tuttavia sperso oltre i monti.

"A me l'idea di un ciclo che si rinnova infonde un senso di pace". Ma subito dopo aggiunse: "Anche se la mia mente mi sussurra che forse ci sarà una interruzione …"

La madre alzò un braccio con la mano distesa per imporre il silenzio al figlio.

" Possibile che tu debba scoprire un lembo di morte in ogni cosa? Eppure non mi sembra che tu trascorra una vita infelice".

"Signora madre voi sapete perfettamente che il mio antico maestro aveva esperienze del dolore del mondo, ma proprio per questo incitava a godere delle cose belle".

"Sei incorreggibile", disse la madre mentre spingeva lentamente indietro una ciocca di capelli con qualche filo argenteo. "Ma la vita non è fatta solo di cose piacevoli; ci sono anche dei doveri che …"

"Su, non rievochiamo antichi dissapori", la interruppe il figlio. "Io non ho alcun rimpianto delle ricchezze a cui ho rinunciato. Nascevano da membra dilaniate".

La madre rizzò la schiena sulla rigida poltroncina su cui era seduta. "Tu dimentichi - disse con voce pacata ma ferma - che la storia del mondo è lastricata di guerre e noi non possiamo impunemente lasciarci sopraffare".

Le labbra del figlio accennarono un sorriso sarcastico, ma subito rattenuto e si chiusero strette per qualche istante. " Francamente, madre - disse poi lentamente – non mi sembra proprio che il nostro paese sia così remissivo".

La signora fece un gesto di impazienza con la mano mentre lo sguardo tornava ai monti che come piramidi silenziose attorniavano la dimora. Nel silenzio che seguì si poté udire il vibrare dei vetri sospinti da un vento deciso.

“E’ un vecchio discorso”, disse poi senza rivolgere lo sguardo al figlio. “Lo sai, io non ho mai condiviso la tua decisione di non accettare di collaborare allo sviluppo del nostro paese”.

“Uno sviluppo forse un po’ miope”, ribatté immediatamente il giovane, rendendosi conto che il senso della frase poteva apparire indecifrabile “ Del resto non mi risulta che la ricchezza l’abbiamo fatta vendendo grano …”

“Non essere scortese. La nostra famiglia ha reso grandi servigi e ha reso forte e potente la nostra nazione”. Tacque, ma con l’espressione del volto volitiva e pronta allo scontro.

Il giovane scosse la testa e cercò delle parole che non riguardassero direttamente la loro realtà privata.

“Voi pensate a una ricchezza e a uno sviluppo che siano praticamente infiniti. Ma questo rischia di portare alla distruzione il mondo intero”:

“Sei il solito disfattista, come se la scienza oggi non fosse in grado di affrontare i problemi mondiali!”.

“Se è per questo la nostra famiglia ha sempre provveduto a rallentare lo sviluppo demografico …”, sbottò il giovane rendendosi però subito conto della gravità dell’accusa sottintesa lanciata.

“Noi abbiamo costruito strumenti di guerra potenti e quasi invincibili. Nessuno osava aggredirci”, rispose con alterigia la madre.

“Già, noi volevamo solo un po’ di terra degli immensi spazi che ci sono ad Est per alimentare il mondo …”

“Sei uno sfrontato”, inveì la signora. “Per sfamare il nostro popolo!”

“Attenzione che l’obesità sta aumentando pericolosamente!”

Ora la madre era decisamente alterata, ma non riusciva a trovare delle parole che tacitassero il figlio. Si rifugiò nelle accuse personali.

“Proprio tu parli che passi intere settimane a contemplare le dune del deserto in dolce compagnia!”

“ Mettete dei fiori nei nostri cannoni, qualcuno ha detto …”

“E tu potresti fare la bella vita che fai se la nostra famiglia non si fosse sacrificata giorno e notte per costruire un impero e che tu hai sempre sfruttato mentre criticavi?”.

Il giovane meditò un poco in silenzio. Poi parlò con voce sottotono.

“Sul piano personale voi avete certamente qualche ragione. Ma io non conto nulla. Quello di cui ho consapevolezza è che questo impero, anche se è passato in altre mani, è come gli antichi dinosauri che, a furia di ingrossare senza fine, sono arrivati al collasso. Naturalmente, prima di arrendersi all’evidenza hanno costruito armi sempre più potenti per difendersi dal nemico”.

Le ultime parole erano state pronunciate con sarcasmo unito a rassegnata tristezza.

“Tu ti riferisci ad un passato sepolto, ad uno che non ha avuto il senso del limite pur di rafforzare il nostro paese. Ricorda però che tutto questo è nato perché noi non avevamo più nemmeno il pane…”

“Può darsi. Ma è stato il sistema che abbiamo costruito a portarci in questa situazione”.

“Stupendo!” disse la donna che si era alzata dalla poltroncina girando le spalle alla finestra.

“E tu cosa proponi?”

Il giovane si era reso conto che il dialogo non poteva ulteriormente proseguire. Non esistevano più le condizioni per tentare una mediazione. Cercò una frase conclusiva che però non offendesse personalmente sua madre.

“Mi verrebbe da ripetere uno slogan un po’ consunto: proporre una soluzione razionale e sostenibile. Ma è come andare in un nosocomio a fare una lezione sulla psicopatologia ai detenuti contando su un’ordinata e risolutiva presa di coscienza collettiva”.

Ciò detto, respirò profondamente e si allontanò rapidamente dalla stanza per andare a contemplare la silenziosità dei monti.

Eugenia



Eugenia è stata una socia fondatrice del nostro Club Soroptimist di Treviglio Pianura Bergamasca.

Insieme alle sue incantevoli figlie ha aperto un locale in pieno centro a Treviglio, con un ammirevole spirito di iniziativa e grande coraggio.

E' molto conosciuta a Treviglio perché per anni è stata una animatrice di una radio locale e non c'era giorno che non dedicasse una canzone o un pensiero alle tante persone che glielo chiedevano.

La storia di Eugenia è molto toccante e non si discosta da quella di molte donne nate nella seconda metà del secolo scorso in questa cittadina. Quando nacque, per aiutare la sua famiglia, fu teneramente accolta da una zia materna senza figli. Non era cosa inusuale ai tempi; le difficoltà familiari venivano spesso risolte con il buon senso e con l'affetto. Fu così che Eugenia poté studiare e inserirsi nell'ambiente trevigliese, mantenendo rapporti affettivi con la famiglia di origine, anche se lontana da Treviglio.

Ma sono esperienze che, nel bene e nel male, lasciano sempre un segno; basta vedere i suoi occhi quando parla di sua madre e delle sorelle.

"Era bellissima mia madre, era di origine brianzola e amava tanto cucinare.... devo aver preso da lei, anche se non la vedevo tanto spesso..."

Con il passare degli anni Eugenia si sposa, ha tre magnifiche figlie e ama la sua famiglia. Ma la felicità non dura a lungo. Rimane vedova presto ed è necessario trovare un lavoro. Per molti anni si occupa di radio, di musica, organizza eventi, incontra tanti personaggi dello spettacolo ed è riconosciuta e benvoluta dalla gente del posto. Le figlie crescono, studiano e cominciano ad entrare nel mondo, ognuna seguendo il proprio cammino.

Un giorno, passando nei vicoli del bellissimo centro storico di Treviglio, Eugenia vede un piccolissimo locale messo in affitto.

Come un fulmine, viene folgorata dal ricordo della mamma e quasi le sembra di sentire la sua voce: "Come me piaserès aver un Caffettìn. Un caffettìn tutto mio..."

Era il sogno di tutta la sua vita: un localino da gestire e dove preparare pasticcini, torte e dolcetti vari....

Fu così che Eugenia, subito aiutata dalle figlie, anche se pur non più giovanissima, si mette in gioco e apre un delizioso, minuscolo "Caffettìn" dal nome emblematico "Mamy".

Il piccolo locale diventa subito un punto di ritrovo e di incontro per un pubblico variegato, mamme e signore al mattino, ragazzi e ragazze giovani, allegri e festosi alla sera.

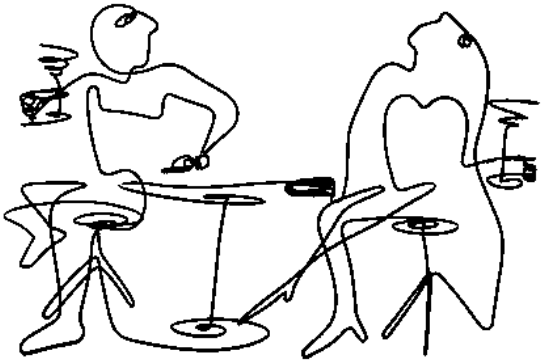
Non è senza fatica che Eugenia e Fiammetta, la figlia che gestisce in gran parte il locale, portano avanti la loro attività. Aprire un'impresa dal nulla, senza esperienza nel campo, non è cosa semplice. Ma con la tenacia e l'entusiasmo si raggiungono sempre dei risultati.

Dopo qualche anno di attività, superate le difficoltà e con già un bel giro di clienti affezionati, Eugenia affronta un'altra avventura. prende in concessione dal Comune di Treviglio un locale splendido, proprio in centro storico, al primo piano del nuovo edificio costruito sul Nuovo Teatro. E' grandissimo e tutto a vetri, che lasciano vedere il Santuario e la piazza sottostante.

Ora il lavoro è aumentato, la clientela è ancor più numerosa e la soddisfazione di Eugenia e le figlie Fiammetta, Fabrizia e Fiorella è ancora più grande.

"Altro che Caffettìn, siamo cresciute davvero!" Si commuove Eugenia. "Stiamo organizzandoci con piccoli buffet, come pizzeria, feste di compleanno e poi musica, tanta musica.... Siamo cresciute, da Mamy a .... Big Mamy!"

Una bella testimonianza tutta al femminile di quello che, con tenacia, amore e spirito di iniziativa, Eugenia è riuscita a portare avanti.



Al Bar

Torta Paesana

Dolce tipico brianzolo, genuino e perfetto in ogni momento della giornata, per la cui preparazione essenziale è l'uso del pane raffermo, avanzato dai pasti dei giorni precedenti, che come insegnano le nostre nonne, mai deve buttarsi, ma riutilizzarsi in impasti e ripieni di ogni genere. Riportiamo qui la ricetta classica.

Ricordatevi, però, che potete utilizzare qualsiasi ingrediente dolce troviate nella vostra dispensa: canditi, biscotti, frutta secca, pezzetti di cioccolato al latte o fondente, addirittura frutta fresca: l'economia domestica e il riciclo sono gli unici veri segreti per la buona riuscita del dolce.

Ingredienti:

- 300g di pane raffermo - 120gr di amaretti - 70gr di uvetta - 1l di latte - 6 cucchiai di cacao amaro in polvere - 70gr di pinoli - 2 uova medie - 120gr di zucchero semolato - essenza di vaniglia o vanillina - zucchero a velo per la guarnizione

Preparazione:

Tagliate a tocchetti il pane raffermo e lasciatelo in ammollo per 3/4 ore nel latte caldo. Mescolare di tanto in tanto. Trascorso il tempo sopra indicato frullare il tutto, creando un composto omogeneo. Tritare ora con l'aiuto di un mixer gli amaretti (perfetti in sostituzione sono anche dei biscotti o frollini) insieme al cacao e mettere in ammollo l'uvetta in acqua calda. Unire al composto di pane la farina di amaretti e cacao, le uova, lo zucchero, i pinoli e l'uvetta ben strizzata. Mescolare bene e infine versare il tutto in uno stampo per torte dal diametro di circa 28cm imburrato e cosparso di farina.

Infornare in forno caldo a 180° per 40/45 minuti. A cottura ultimata, togliere il dolce dal forno ,attendere che si raffreddi e cospargere la superficie con zucchero a velo. Se vi piace, potrete aggiungere all'impasto anche un mezzo bicchierino di rhum o amaretto di Saronno.

Da casa al bar di fronte

di Maria Mazza

C'era una vecchia coppia nel palazzo. Una lunga vita insieme, ogni giorno il solito percorso da casa al bar di fronte, un vecchio felice con le stampelle, lui, lei attenta agli ostacoli della strada.

Sempre seduti allo stesso tavolo d'angolo all'ombra, d'estate, riparati dalla parete d'inverno: il solito caffè, l'aperitivo e poi un piatto di tortellini a metà.

Una vita fatta di niente, vissuta come l'epilogo di un viaggio durato settant'anni, denso di sogni e di piccole gioie, di figli e nipoti.

"Come sei bella!" le diceva tenendole una mano "Come farei senza di te?"

Lei sorrideva e gli faceva una carezza. Tutto vero, niente finzioni e bisticci: una strada lunga, sotto i cieli del mondo, una casa popolata di ricordi.

Egli ascoltava la radio seduto alla sua scrivania sulla poltrona di velluto rosso, guardando gli alberi del giardino nel mutare delle stagioni.

"Torna presto" le diceva quando lei usciva.

Un mondo piccolissimo e infinito, alimentato dai ricordi e dagli affetti, ma un mondo fragile nel quale i segnali della fine marcavano le giornate.

Pareva tuttavia impossibile che quelle ore insieme dovessero finire e, quando ciò avvenne, lei capì per la prima volta il significato della parola "vuoto": vuoti di senso le ore, la casa, gli impegni, persino gli affetti e le amicizie.

Quel breve tragitto giornaliero dalla casa al bar, percorso per anni, era la strada di una felicità che nessuno poteva capire.

Bisognava allontanarsi da casa per ricominciare; incominciare non si sa da quale strada, con quali mezzi, con quali scopi.

Sempre quel vuoto, il deserto, unito dal timore di rattristare con i comportamenti luttuosi le giovani vite che le fiorivano intorno.

La città della loro giovinezza alimentò i ricordi: gli incontri di due ragazzi al Duomo, sui Lungarni, in Santa Maria Novella, nella loro scuola, il Galileo, severa e sapiente.

Erano belli, teste ricciute a sfidare la tramontana degli inverni fiorentini, sogni di rinascita dopo la lunga guerra vissuta con la fame.

Mani allacciate, strette ad affrontare le difficoltà, gambe veloci, sui viali del Piazzale, sognando l'avvenire. Tutto, ora, era compiuto, nel vuoto dei giorni, ma era rimasto dentro la donna il suono di una voce, la dolcezza di uno sguardo o di una carezza: pegni d'amore che neppure la morte poteva cancellare.

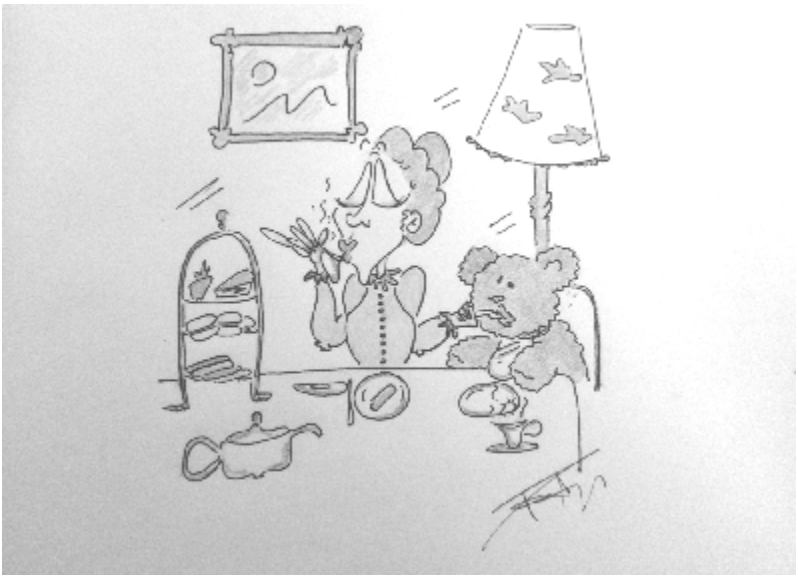
Camminava per le strade della sua città rivedendole con gli occhi dei quindici anni: qualcosa era mutato, ma le vecchie pietre erano sempre le stesse, le lunghe vie tortuose e vigili e composte, i ponti solenni sul fiume ora povero di acque.

L'agosto a Firenze pullulava di stranieri, il cielo si riempiva improvvisamente di nuvole maestose, sui monumenti, sui colli pallidi di olivi, sui cipressi schierati come sentinelle a custodire la bellezza.

Una solitudine mai provata permeava le ore della giornata, mista a un senso di abbandono, ma una forza segreta si faceva strada lentamente, in memoria di lui: non si poteva venir meno a quell'immagine che egli aveva amato, cercato per tutta la vita.

Anche per i figli e per i nipoti era rimasta lei a rappresentarlo, a mantenere vivo il ricordo di quel nodo indissolubile che era stata la loro famiglia, delle avventure smarrite nel tempo in luoghi lontani, dagli anni di scuola, della tavola imbandita, dei problemi da risolvere.

Nonostante la stanchezza, si doveva giocare il proprio ruolo fino alla fine, anche se mancavano quella mano tesa alla carezza, quelle parole alimento di vita.



Gli scones

*Lo **scone** è un panettoncino a metà tra il dolce e salato che in Irlanda si mangia all'ora del tè. Il bello di questi dolci-non dolci è il fatto che sono adatti per gli intolleranti visto che sono egg-free, non contengono lievito nella **ricetta** originale.*

Sono ottimi per colazione da accompagnare con della marmellata o anche a merenda con la cioccolata o, ancora meglio, con burro di arachidi.

Ingredienti per 10 scones
350 grammi di farina
1/2 cucchiaino di sale
2 cucchiaini di bicarbonato di sodio
75 grammi di margarina/burro
75 grammi di zucchero
150 di latticello/buttermilk
4 cucchiai di latte (intero o di soia)

Preparazione
***1.** Riscaldare il forno a 220° e nel frattempo imburrare una teglia e metterla da parte.*
***2.** Versare la farina e il sale in una ciotola grande, praticare un buco in mezzo e versare il burro ammorbidito e tagliato a cubettini. Sbriciolare il burro nella farina usando le mani e facendo in modo di creare una miscela abbastanza granulosa.*
***3.** Aggiungere lo zucchero e mescolare quindi, dopo averli mescolati per bene in una ciotola, aggiungere anche il latte e il latticello. Impastare fino ad ottenere un composto morbido e abbastanza appiccicoso.*

Lasciar riposare in frigorifero l'impasto per una ventina di minuti, poi, riprendere il panetto di impasto e stenderlo con il mattarello in una sfoglia alta circa 1,5 cm. Ricavarne dei dischi e porli su una leccarda ricoperta di carta da forno. Spennellare la superficie degli scones con il rosso d'uovo e infornare.

Afternoon tea

di Maria Gabriella Bassi

Ero molto irritato. Tutti i cambi di programma mi irritano, soprattutto quando mandano all'aria altri progetti.

Fortunatamente la mia ragazza fu comprensiva, dispiaciuta ma comprensiva. "Trascorreremo insieme la prossima Pasqua, e chissà quante altre... il lavoro prima di tutto. E poi non mi sembra che ti trattino male, no?"

Effettivamente di questo non potevo lamentarmi. Un prolungamento al Claridge's, uno fra i più prestigiosi luxury hotel di Londra, spesso citato nei romanzi di Agatha Christie e ambiente di molti film, certo non mi dispiaceva. Non avevo una vera suite ma la camera era splendida, ampia, arredata con gusto, affacciata su Book Street, a due passi da Oxford Street.

Ma ero irritato ugualmente. Passare la Pasqua da solo mi intristiva.

La mattina dopo, la domenica di Pasqua, appunto, non scesi a colazione e neppure per pranzo. Sistemai gli appunti per l'incontro del lunedì, giorno lavorativo non essendo fortunatamente bank holiday, controllai i programmi e le slides esplicative da mostrare ai funzionari di banca per assicurarmi che tutto fosse a posto.

Scesi nel grande salone verso le 16, ora dell'afternoon tea. Il Claridge's è uno dei pochi hotel dove ancora si mantiene l'usanza tutta britannica del tè del pomeriggio.

Ve ne è un'ampia scelta, illustrati da un Menu raffinatissimo, tutto dedicato ai tè, proprio come noi facciamo con i vini. A questo si accompagnano i tramezzini salati della tradizione inglese, piccole morbide tartine al salmone, al burro, al cetriolo, e i dolcetti, come gli scones caldi, il tutto accompagnato da un ottimo rosé.

Il mio tavolo, leggermente spostato verso un angolo, dietro ad una colonna, mi permetteva un'ampia visuale di tutto il salone davanti, illuminato da un enorme lampadario fine ottocento, che si rifletteva nei molti specchi alle pareti.

"E' italiano, di Murano. Ce ne sono solo due al mondo" mi spiega una giovanissima cameriera. Il personale, per lo più giovani ragazze, non è formato esclusivamente da inglesi, ma da giovani provenienti da quasi tutta l'Europa, Italia compresa. Hanno un buon inglese, più comprensibile per me dell'autentico British English.

Mentre mi affidavo totalmente alle cure di Marika, la giovane cameriera ceca, di turno oggi, mi cadde lo sguardo su una strana signora seduta davanti a me, di spalle.

Ne avevo incrociato lo sguardo appena entrato e mi aveva colpito il volto giovanile e disteso, mentre tutto il resto sembrava di persona anziana.

Esile, ben vestita, le braccia scoperte, rugose e molli denunciavano un'età avanzatissima in contrasto con la pelle lucida e tesa del volto, probabilmente rifatto, che, subito all'inizio del collo, si rilasciava in mille pieghe cascanti. Attorniata da più cameriere che la trattavano con grande riguardo, notai che la tavola era apparecchiata per due anche se la signora era sola.

Con movenze lente la vidi aprire la borsetta e tirare fuori un piccolo peluche e sistemarlo sul tavolino di lato a lei. Era un pulcino giallo, un giocattolo per bambini. Mentre pensavo, distrattamente, ad un portafortuna o ad una sorpresa per un nipotino atteso, vidi che le cameriere sistemavano davanti al pulcino i piatti di portata, i bicchieri, le posate, insomma proprio come fosse lui il secondo ospite. A fine pasto, la signora si alzò, prese il pulcino e lo gettò sul pavimento con totale naturalezza.

E se ne andò.

Marika incrociò il mio sguardo attonito, si avvicinò divertita e mi spiegò.

"E' Mrs Hashimoto, vedova di un tycoon giapponese, risiede nell'hotel e il giorno di Pasqua, se è sola, festeggia sempre con un pulcino, che va servito rigorosamente come se fosse una persona."

La ragazza non si era sbottonata più di tanto, già timorosa di aver infranto la riservatezza che era tenuta ad osservare.

Prima che io finissi l'ottimo tè, però, mi si avvicinò confidandomi che in un ambiente così le stranezze di quel tipo erano piuttosto frequenti. "Martedì prossimo è il giorno della signora con l'orsacchiotto" . Chiese conferma ad un'altra giovane

cameriera che consultato il programma del computer sul banco, annuì.

"Viene tutti gli anni nel giorno del compleanno della sorella gemella che morì ancora piccola.... " fu l'unica spiegazione che la gentile cameriera mi concesse.

Una volta in camera decisi che la signora con l'orsacchiotto proprio non me la potevo perdere, a costo di rimandare la partenza.

Martedì pomeriggio, sentendomi un po' a disagio con me stesso per la veniale bugia sull'ulteriore ritardo del mio rientro, scesi nel salone, sperando nell'arrivo della signora e, soprattutto, dell'orso.

Di lì a poco entrarono due signore, una che definire anziana era decisamente ottimistico, l'altra più giovane e di un certo fascino. L'ultra ottantenne, cadente e rugosa, curva e dal passo incerto entrò per prima, appoggiandosi faticosamente ad un bastone e l'altra spingendo un passeggino. Un "doll stroller" dalla foggia antica, con grandi ruote e la capote alzata.

Prima ancora di controllare se nel passeggino ci fosse davvero l'orsacchiotto rimasi a bocca aperta nell'ammirare il loro abbigliamento: entrambe vestite di chiffon (non me ne intendo ma sembrava stoffa leggerissima e trasparente) di colore celeste. Avevano una lunga mantellina che le avvolgeva da capo a piedi, della stessa stoffa e colore, tutte e due identiche.

"Quest'anno è venuta con un'amica!" Sentii appena il sussurro di Marika, mentre mi stava servendo un'altra tazza di ginger tea...

Per lo stupore non riuscivo nemmeno a deglutire e il cetriolo del tramezzino mi rimase nello strozzo. Tossii poco finemente, dato l'ambiente, ma le due signore non mi badarono. Si sedettero con movimenti lenti, lasciarono il bastone ad una cameriera, mentre un'altra le aiutò ad abbassare la cappottina del passeggino e a tirarne fuori l'orsacchiotto. Anzi, orsacchiotta. Vestita da bambina, con tanto di cuffietta, bavaglino e lungo abito bianco di trina.

Nessuno dei presenti faceva loro caso, solo io ero sbigottito. Le cameriere adagiarono l'orsetta su un seggiolone e, come avevano fatto con il pulcino il giorno prima, apparecchiarono anche per lei.

Come vorrei avere la penna di Dickens, poter descrivere la scena surreale con la giusta ironia, poter individuare la drammaticità dell'animo umano, nascosta nei veli antichi,

trasformare l'assurdo in banale ovvietà. Mrs Havisham e la pupilla Estella, reincarnate davanti ai miei occhi.*

"Sì, tesoro, domani a mezzogiorno sono a casa, Tutto bene, tutto benissimo. Poi ti racconto"

"Cosa mi porti da Londra?" lo chiede ridendo, ma io so che ci tiene...

"Ti porto un peluche, amore. Anzi, due".

**** Great Expectation, di Dickens***

La tradizione inglese del tea pomeridiano o afternoon tea (da non confondere col semplice "Tea" che per gli inglesi è il comune pasto serale) sembra sia cominciata a metà ottocento con la duchessa Anna. La nobildonna, avendo spesso languore fra pranzo e cena, prese l'abitudine di consumare un pasto leggero a metà giornata. La moda si diffuse rapidamente fra gli aristocratici diventando uno dei cardini dell'arte del ricevere.

Oggi numerosi hotel e locali inglesi servono l'afternoon tea vecchia maniera. Alcuni dei ritrovi più famosi sono l'hotel Dorchester e il Four Season su Park Lane, il Wolseley a Piccadilly, il Savoy sullo Strand, Claridge's e Browns a Mayfair, l'Orangerie del Kensington Palace e il più moderno Tea Palace su Westbourne Grove.

I costi variano dalle 15 alle 50 sterline (circa 22-74 euro) a persona, prezzi sicuramente alti anche se la quantità di cibo e bevande che viene servita è notevole. Da quando ci si siede si viene inondati da un flusso continuo di vassoi ricolmi di pasticcini, tramezzini, scones, torte e marmellate.

Prendere il tea in alcuni di questi locali è un'esperienza che vale la pena di fare almeno una volta nella vita

Cibo e salute

L'alimentazione e la salute

di Anna Di Landro *

Diverse sono oggi le evidenze scientifiche che sottolineano l'importanza di una corretta alimentazione per il nostro benessere, non solo fisico, ma anche psicologico, e accanto a paesi dove ancora la mancanza di cibo è causa di malattia e morte, come nei paesi in via di sviluppo, che non non hanno abbastanza cibo per tutta la popolazione, nei nostri paesi occidentali non è la quantità di cibo, ma la qualità che favorisce l'insorgenza di malattia. Questo può voler dire che in alcune società si mangia a sufficienza, ma si introducono poche vitamine, sali minerali o proteine, oppure che in alcune realtà sia eccessivo l'apporto di grassi e carboidrati. La cattiva qualità di ciò che si mangia sembrerebbe quindi pericolosa, nel lungo termine, come la mancanza di cibo.

Nei paesi che culturalmente fanno eccessivo uso di grassi di origine animale, per esempio, si muore di più per malattie cardiovascolari. Nelle stesse società occidentali, poi, si assiste da qualche tempo al fenomeno per cui sono le classi meno abbienti quelle che si alimentano peggio. Non tanto perché non riescono a introdurre cibo a sufficienza, come si potrebbe pensare, ma proprio per l'assunzione di alimenti di cattiva qualità, spesso ricchi di zuccheri e grassi; alcuni dati, infatti, mostrano come l'obesità e le malattie a essa legate siano maggiormente presenti nei ceti meno abbienti. Oggi la ricerca evidenzia sempre più spesso come alcuni alimenti favoriscano lo sviluppo di diverse famiglie di malattie, sia per eccessivo che per insufficiente apporto. Accanto a questo, esistono sostanze e nutrienti presenti naturalmente in alcuni cibi che si dimostrano protettrici nei confronti delle stesse. Che una migliore alimentazione sia alla base di un corretto stile di vita lo dimostra il fatto che nell'ultimo secolo, in media, si è diventati più alti e (pare) anche più intelligenti. I bambini di inizio Novecento crescevano meno, raggiungevano la maturità sessuale più tardi, ed erano mediamente meno intelligenti; questo miglioramento avvenuto nel giro di poche generazioni

sembrerebbe legato proprio all'alimentazione. Se consideriamo il gruppo delle malattie croniche non trasmissibili, che oggi rappresentano la principale causa di morte nel mondo e sono in costante aumento, costituite soprattutto da quelle a carico del sistema circolatorio, dai tumori e malattie del metabolismo, come il diabete m., le dislipidemie, ecc., le loro cause principali sono conosciute e riconducibili ad un ristretto gruppo di fattori di rischio comuni come l'inattività fisica, l'uso di tabacco, alcool, sostanze stupefacenti e non ultima proprio un'alimentazione non sana.

L'eliminazione di questi fattori di rischio modificabili potrebbe prevenire l'80% delle malattie premature cardiache, l'80% dei casi di diabete tipo-2 e il 40% dei casi di cancro. Nonostante queste evidenze scientifiche, molte persone non adottano uno stile di vita salutare; ciò non avviene a caso, infatti gli studi scientifici ci dicono che le scelte comportamentali di ciascun individuo sono il risultato della continua e complessa interazione tra fattori biologici non modificabili (età, genere, patrimonio genetico), fattori cognitivi modificabili (conoscenze, credenze, atteggiamenti, motivazione, percezione delle proprie capacità,…), caratteristiche dell'ambiente sociale (insieme del contesto economico, sociale, culturale e politico) e caratteristiche dell'ambiente fisico (naturale e artificiale), che influiscono sull'alimentazione del singolo. Se consideriamo in particolare la pelle, l'organo più grande del nostro corpo , che funziona come un involucro che ci contiene e ci protegge dagli agenti esterni (caldo, freddo, trauma, raggi solari, miccroorganismi) e rappresenta anche la nostra immagine esteriore, quella che presentiamo al mondo, per cui la sua salute è molto importante anche per il nostro benessere psicologico, sappiamo come la dieta può influire prevenendo un suo precoce invecchiamento, soprattutto se ricca di alimenti antiossidanti, che contrastano l'azione dei radicali liberi, quei prodotti che possiamo definire di scarto del nostro corpo, che si formano quando produciamo energia, e che sulla pelle favoriscono il rilassamento e la formazione delle rughe.

Contrastare i radicali liberi attraverso l'alimentazione è una delle sfide del terzo millennio; molti alimenti hanno difatti un potente effetto antiossidante. La combinazione di alcuni di essi, la

scelta della modalità di cottura, la quantità degli alimenti consumati possono rappresentare una vera e moderna strategia antiaging (antinvecchiamento).Così una dieta ricca in vitamine, come la A, la C e la E, nonchè di Sali minerali, tipo zinco, potassio, selenio e ancora molecole come flavonoidi, carotenoidi e acidi grassi essenziali, di cui sono ricchi i pesci, diventano i paladini della giovinezza. Se consideriamo poi le malattie vere e proprie, vediamo come soprattutto per alcune di esse, come la psoriasi, il ruolo dell'alimentazione è importante e da non sottovalutare. E' ormai riconosciuto come un eccesso dietetico, il sovrappeso e i disturbi metabolici in generale (ipercolesterolemia, diabete, ecc.) favoriscono la persistenza e gravità della malattia; i grassi saturi, che si trovano nei prodotti lattiero-caseari, nelle carni grasse e in certi olii (come quello di palma e soprattutto di cocco) e nelle margarine, esercitano un'azione favorente l'infiammazione della pelle e quindi un effetto negativo sulla malattia.

La stessa azione è importante anche per malattie completamente diverse, come può essere la dermatite atopica che interessa in prevalenza i bambini e può continuare in una percentuale del 15-20% anche nell'età adulta, nella quale come aiuto alla terapia, si somministrano integratori a base di olii ricchi in Omega-3. Un'altra patologia per al quale si è dimostrato l'importante ruolo svolto dal cibo è l'acne polimorfa giovanile, che si stima colpisca circa il 70-80% della popolazione giovane, per cui ormai da qualche anno nella cura di questa malattia si suggerisce una dieta povera in zuccheri raffinati, latticini e grassi, e ricca in pesce, per la loro ricchezza in Omega-3, che hanno un effetto antifiammatorio, contenuti anche in alcuni frutti (noci) e in verdure a foglia verde. Da uno studio condotto recentemente in Italia, si è dimostrato come i giovani che seguivano un regime alimentare ricco di frutta e verdure e povero in carni rosse, latticini e grassi animali, come è la dieta mediterranea, avevano in minor percentuale l'acne rispetto a chi seguiva una dieta diversa, ricca di zuccheri e grassi animali.

Per concludere, possiamo confermare che il detto delle nostre nonne "Una mela al giorno toglie il medico di torno" si è dimostrato proprio in questi ultimi decenni sempre più valido e

quindi facciamo più attenzione alla nostra dieta se vogliamo migliorare non solo la nostra pelle, ma anche il nostro benessere generale! Sarà anche importante educare i ragazzi, che rappresentano il nostro futuro, e le loro madri, ad uno stile di vita più sano, migliorando le abitudini alimentari e non trascurando un aumento dell'attività fisica, se vogliamo migliorare la salute della popolazione per i prossimi decenni.

** **Anna Di Landro** è medico, specializzata in dermatologia. Ha lavorato presso l'Ospedale di Bergamo e di Treviglio. E' socia fondatrice del Club Soroptimist Treviglio - Pianura bergamasca. E' responsabile regionale per Bergamo dell'Associazione Italiana Sclerosi Laterale Amiotrofica (AISLA).*

INDICE

Prefazioni	3
Soroptimist International	5
Un libro da leggere e da mangiare	7
La cultura delle donne è ecosostenibile	9
Mangiamo le storie	11
Custodi della terra non padroni	13
Women for export	17
A tavola	19
Riso, cozze, patate e tiella	23
Polenta e couscous	27
Le virtù della cannella	33
Finalmente un minestrone	41
Geppo senz'altro nome	47
Mio nonno	51
Le ricette miracolose	55
In morte dell'arancia	61
Luna di cioccolato	65
Il cavaliere del tiramisù	71
Le coppette di Sant'Antonio	75
Viatico	79
L'incontro	83
Dialogo in casa von Bohlen	87
Al bar	93
Da casa al bar di fronte	95
Afternoon tea	99
Cibo e salute	103
L'alimentazione la salute	104