

NOTE DI CUCINA INDISCIPLINATA

Ristoranti, luoghi del cibo, ricette del cuore

Studentesse e studenti del

Master in Storia e Cultura dell'Alimentazione

Anno 2024 – 2025



Testi redatti da:

Giorgia Fantin Borghi

Sara Gentile

Paolo Maria Geraci

Jacopo Gerini

Thomas Lena

Mauro Marino

Maria Silvia Olivieri

Rossella Pichierri

Alessandra Rubelli

Anna Stofella

Kenneth Wey

Prefazione di Antonella Campanini

Introduzione di Gino Ruozi

Bologna, 7 febbraio 2026

Prefazione

di Antonella Campanini

"Dalla realtà al sogno si torna sempre daccapo,
all'infinito, e le parole non sono meno reali o irreali dei
bocconi disgiunti dal piatto"

(Alberto Capatti)

Le *Note di cucina indisciplinata* sono da assaporare lentamente, una alla volta. Prendono per mano il lettore e lo conducono in una dimensione che travalica i confini dello spazio, mostrando come sia possibile visitare l'Italia, l'Europa, varcare l'Oceano alla ricerca di altri continenti, lasciandosi traghettare da una ricetta, un ricordo, un piatto. Gli fanno scoprire luoghi, reali o virtuali, soprattutto interni o anche interiori, ma al tempo stesso calati in una realtà spesso reale, più raramente onirica. Gli parlano di cibo nella sua dimensione empirica (deliziosamente empirica) ma al tempo stesso gli mostrano che il cibo è anche altro, molto altro. Credo non si potesse immaginare miglior coronamento per un'annata del Master in Storia e cultura dell'alimentazione (la 2024-25) che la lasciato più di una traccia, credo, nel cuore di tutti.

Introduzione

di Gino Ruozzi

È con grande piacere che saluto queste *Note di cucina indisciplinata* nate dalle letture, discussioni, approfondimenti, visite e verifiche sul campo del Master in *Storia e cultura dell'alimentazione dell'Università di Bologna 2024-2025*.

Nel nostro corso di *Letteratura linguaggio e comunicazione* abbiamo coniugato i piaceri del cibo con quelli della letteratura, facendoci accompagnare da Boccaccio e Tomasi di Lampedusa, Italo Calvino e Mario Soldati, Karen Blixen e Nadia Santini. Realtà e immaginazione si alimentano a vicenda, il cibo è concretezza e racconto, presente e memoria, ingredienti e persone, luoghi e incontri. Ogni volta è un'avventura del corpo e della mente.

Descrivere quello che proviamo, vediamo, sentiamo è anche un utile esercizio di precisione e di consapevolezza. In quest'ottica le pagine che nel romanzo *Palomar* Italo Calvino dedica ad alcuni luoghi del cibo (una gastronomia, un negozio di formaggi, una macelleria) sono memorabili e aiutano a capire quanta ricchezza c'è nelle cose se le osserviamo con attenzione, cercando di trasmettere dati, misure, sensazioni, valori.

Nell'uso delle parole la nostra conoscenza del mondo si moltiplica. Si pensi all'eccezionale aforisma gastronomico di Leo Longanesi: «Sono un carciofino sott'odio». Basta il cambiamento di una sola consonante per mutare e ottenere un inedito universo di significati. Come accade in cucina: basta l'aggiunta o la sottrazione di un unico ingrediente, una misura leggermente differente, una cottura modificata, per aprire e inaugurare nuovi universi di sapori. In questa prospettiva la celebre ricetta del risotto di Carlo Emilio Gadda è un capolavoro assoluto, di lenticolare affidabilità e di galoppante invenzione.

È a questa scuola di letture, gusti e colori che gli autori di questi testi si sono ispirati, provando ristoranti e trattorie, cucine pubbliche e casalinghe, ritrovando nel ricordo piatti formativi e feconde fantasie, viaggiando per le regioni italiane e tavole continentali ed extraeuropee, lasciandosi andare alle sorprese e al fascino dei più fertili scambi umani e culturali. Volendo conoscere, imparare, comunicare.

Leggere questi testi è esplorare fuori e dentro di noi, chiederci cosa cerchiamo e cosa siamo. Con semplicità, curiosità e tanta voglia di stare e far stare bene.

RISTORANTI

Una originalissima mappatura collettiva di ristoranti del cuore, in un ideale viaggio *on the road* da Nord a Sud per l'Italia, partendo da Rovereto e arrivando fino a Porto Cesareo, passando per Milano e Bologna, con deviazioni tutt'altro che devianti a Parigi e Oviedo.

Biang Biang Ramen, Rovereto

di Anna Stofella

Spesso i buoni ristoranti non sono segnati da premi o varie etichette che ne attestano la qualità. Si possono trovare, quando meno ce lo si aspetta, nella rosticceria cinese dietro casa o dal paninaro delle cinque di mattina, post serata.

C'è un ristorante dove ho passato vari pomeriggi d'inverno assieme ai miei amici, a frangere pesce crudo appoggiato su riso freddo, intingendo tutto quello che ci capitava sotto tiro in vasche di salsa di soia salatissima e scura.

Questo ristorante era uno dei tanti *all you can eat* a basso costo, a dire il vero uno dei primi nella mia città, che hanno rimpinguato le popolazioni europee degli ultimi quindici anni. Una catena con un nome dal "suono giapponese" come Sakura o Yatomi, con una scelta di piatti infinita.

La direzione di questo posto era tutta a carico di una famiglia cinese, impegnatissima, professionale e molto alla mano. Non di rado le figlie piccole della proprietaria si radunavano nei tavoli accanto alla cassa per concludere assieme i compiti o mangiare la loro cena, accompagnate da video a tutto volume. Nonostante la cucina fosse piuttosto standardizzata (le proposte erano esattamente le stesse di un qualsiasi *all you can eat* della penisola), l'ambiente rilassato e la disponibilità del personale induceva chiunque varcasse quella soglia a fermarsi un po' di più del previsto.

A oggi però il ristorante è cambiato; non più *all you can eat*, non più tavoli di plastica, e soprattutto non più cucina standardizzata.

È rimasta la stessa proprietaria, la stessa famiglia, le figlie più grandi.

Ma al posto di replicare una cucina qualsiasi, questa volta hanno portato una cucina personale, accompagnata da una restaurazione dei locali, e un arredamento elegante, con tavoli in legno e lampade colorate, una cucina a vista, separata da una vetrata, permettendo ai commensali di vedere la preparazione dei piatti.

Ed è proprio grazie a queste finestre sul cibo che si può scoprire uno dei loro piatti forti e più interessanti: il Biangbiang Ramen. Una ricetta cinese della regione dello Shaanxi composta da un brodo saporito, tofu fritto e delle tagliatelle lunghe un braccio, a detta loro devono essere grosse come una cintura.

La parte più affascinante di questo piatto però è nascosta nel nome: dovrebbe rievocare il suono che i *noodles* fanno quando vengono sbattuti sul tavolo dallo chef; queste tagliatelle infatti, vengono allungate facendole roteare e sbattere contro il tavolo della cucina, al fine di renderle più elastiche. *Biang biang* è quindi un'onomatopea in movimento, che nel nuovo ristorante di Rovereto possiamo vedere in azione proprio attraverso la vetrata del locale.

Il resto del menù rimane piuttosto semplice, con classici come la zuppa di *wanton* o i *bao* farciti alle verdure. Ma qua e là si trova qualche curiosità interessante: spiedini di mezza zampa di maiale, lingua di manzo, *muer* nero freddo e i *liangpi* (noodles freddi della regione dello Shaanxi).

Amo molto la “rinascita” di questo ristorante, perché, in una città come Rovereto in cui l'offerta gastronomica è sempre rimasta più o meno la stessa, questa famiglia ha invece regalato alla comunità un'esperienza nuova, dai sapori personali, prendendosi anche il rischio di presentare, a noi neofiti dei sapori regionali cinesi, qualcosa di nuovo, diverso.

Biang Biang Ramen
Viale Trento, 77/A
Rovereto

Enrico Croatti, Milano

di Giorgia Fantin Borghi

Nel cuore di Milano, nascosto in una traversa che conserva un'irriverenza disordinata nonostante l'ambizione della città, c'è un luogo che sfugge alle definizioni, Moebius. Nome da fumetto francese e atmosfera pulsante da bistrot metropolitano, attraversata da vibrazioni gastronomiche di alta scuola e da un'energia da vero laboratorio creativo. All'interno troviamo uno chef che sembra uscito da un racconto di Calvino: concreto e al tempo stesso astratto, amante delle regole, ma incapace di non infrangerle appena diventano routine.

Si chiama Enrico Croatti. Sistemático e metodico, entusiasta e scalpitante al tempo stesso, a tratti felicemente manicomiale, uno che parla sempre di cibo e col cibo, e ogni tanto ci discute pure.

Se la cucina è l'esercizio di un'identità in trasformazione, Enrico Croatti ne è la prova provata. Ha un sorriso da ragazzino e lo sguardo di chi ha già vissuto almeno tre vite. Gli chiedo cosa sia per lui il cibo. Non fa in tempo a finire il sospiro che già la risposta scivola addosso come un brodo ristretto. "Identità. Vita. Il modo con cui entri in relazione col mondo".

Parla del cibo come se fosse un Verbo. In effetti, per lui, cucinare è un modo di coniugare chi sei: al presente, al futuro, a volte pure al passato remoto.

Croatti ha girato il mondo: America, Francia, Spagna, con addosso quella leggerezza ostinata così romagnola, un'ironia mai spavalda, un perenne gusto per la sfida e una certa inclinazione teatrale da cucina, dove ogni piatto possiede un preciso copione ma dove ogni servizio è una performance da debutto.

L'esperienza che lo ha formato maggiormente però, pare sia stata quella d'oltre oceano, a Los Angeles, ma appare chiarissimo da subito che bisognerebbe smettere di pensarla come una parentesi, quanto piuttosto chiamarla fondazione, terremoto, uno sradicamento necessario.

Per Croatti, vent'anni scarsi e più fame di conoscenza che di successo, era il primo battesimo vero.

Arrivato a Los Angeles per stare qualche settimana all'Osteria Angelini (tempio di culto per gli italiani all'estero e per i californiani in cerca di "autenticità") ne è riemerso anni dopo, con la testa ribaltata e la mano affinata.

Gino Angelini non lo ha di certo coccolato, lo ha piuttosto strapazzato "insegnandogli tutto". Non si è trattato, a quanto pare, solo di cotture o impiattamenti. È stata più questione di cultura, e quindi di identità (e quindi di potere) perché chi cucina in fondo racconta una precisa visione del mondo. E l'America, come insieme di culture e sintesi continua, strapiena di cambiamenti, distorsioni e modifiche, da questo punto di vista è un vero e proprio campo minato.

Una gastronomia in perenne traduzione (alla latina) dove l'originale sbiadisce per adattarsi al gusto locale. È lì infatti che tutto si fonde: parmigiani apocrifi, mozzarelle travestite, lasagne reinventate al gusto BBQ. Poi, naturalmente, la panna, ovunque "persino sugli spaghetti alle vongole" confessa Croatti.

L'insegnamento di Angelini si è basato su questo assunto: la cucina non è democrazia: è eleganza, è responsabilità. Bene ascoltare l'altro, ma senza farsi dettare il piatto. "Gino è stato il primo chef che mi ha fatto capire che la cucina poteva essere elegante," racconta Croatti, "Non parlo di estetica. Parlo di comportamento, ma ho capito che non si deve scendere a compromessi, anche a costo di perdere l'ospite. Il punto è portarlo dalla tua parte, fargli capire, farlo innamorare".

Parla con l'entusiasmo connaturato al suo carattere, ma con la lucidità che hanno solo quelli che hanno digerito bene i rospi del passato: "L'America mi ha dato la sensibilità di non aver paura nel prendere posizione e a portare l'ospite dentro al mio pensiero". E forse è proprio lì che Croatti si gioca tutto, nella volontà di non eseguire nulla che non abbia senso per lui, nella libertà di dire di no, anche quando dire no costa parecchio.

Pare in fondo che, passando attraverso la graticola americana, ne sia uscito più italiano di prima.

Prima di trasferirsi in quel di Madonna di Campiglio, Croatti passa in Francia, da monsieur Paul Bocuse "il Papa" (cit.) dove scopre le vere gerarchie e il rigore dell'esecuzione. Un rigore che, a detta sua, lo ha forgiato avvicinandolo all'eccellenza a forza di disciplina. "Poi torni però nel tuo ristorante e dici: però tu non sei Bocuse, non sei Ducasse, sei un giovane cuoco che deve cucinare bene".

Arriva a Campiglio nel 2009 e ci rimane abbastanza per farsi notare e conquistare la sua prima stella Michelin. Lì riesce a costruire una visione solida e personale della cucina, imparando a raccontare il territorio senza essere schiavo della tradizione. Disegna una linea diversa, un sistema differente, senza strategie e quasi nessuna consapevolezza di quello che stava facendo.

Nel 2018, con la schizofrenia culinaria che lo contraddistingue, vede la location del ristorante che lo attendeva e in quattro e quattr'otto si trasferisce in Spagna, ad Alicante. Il suo obiettivo è portare l'identità italiana all'estero.

Se la Francia lo ha educato al rigore, la Spagna lo spinge al cortocircuito di una creatività supportata da rigore e studio, farciti di un approccio più istintivo conferitogli dalla sua sempre presentissima anima romagnola. "In Spagna ho capito quanto sia importante avere un pensiero, scardinare l'idea che l'Italia sia solo cucina semplice. Siamo molto di più". In meno di un anno, nel 2019, conquista una seconda stella Michelin, diventando il primo chef italiano a ottenere la stella in Spagna con una cucina gastronomica 100% italiana.

Forse è proprio dal quel bizzarro intreccio tra la disciplina, ricerca e “anarchia” che nasce lo stile Croatti, che dal 2020 si muove dentro Moebius, il suo ristorante milanese, tra piatti super codificati che cambiano come organismi vivi, e un'estetica che non si appoggia mai sull'ovvio.

Se Croatti è l'anima gastronomica del locale, il socio, Lorenzo Querci, è l'altra metà del sogno. Uno il fuoco, l'altro la struttura che lo contiene senza spegnerlo. Una coppia amabilmente sbilanciata insomma, fratelli di un'alchimia che li ha portati a creare un luogo ibrido e ambizioso, un progetto che mescola musica, vinili, tavoli sociali e cucina di ricerca in uno spazio di sperimentazione per soli 12 coperti. A Milano lo chef non segue le regole del gastronomico classico, eppure, ciò che arriva al piatto è esattamente ciò che la Michelin premia (nel 2024 arriva la stella numero tre).

Ad Enrico Croatti però, non interessa costruire un personaggio. Gli interessa piuttosto non essere prevedibile. E se lo è, cambia. Il suo “wow o niente” è ben più di un manifesto estetico, è quasi un dettato morale.

In un mondo che si accontenta di essere “ok”, lui vuole lo stupore, ma senza effetto speciale, senza le stelline del sensazionalismo.

Da Moebius le regole sono scolpite, eppure mutevoli. La carta cambia, l'identità no. Tutto è strutturato, regolato, incasellato, eppure esiste un diritto alla trasgressione (solo da parte sua, però). “Il piatto non è mai finito, cioè, è finito oggi, ma domani forse va meglio con un altro equilibrio. Sono io il primo a non rispettare le mie ricette. Le cambio, le adatto. Se viene meglio, riscriviamo tutto, lo ricodifichiamo nuovamente.” Insomma, lui fa e codifica, sempre lui disfa e ricodifica.

Quando racconta la sua idea di ospitalità, il tono si fa piuttosto zuccherino: “Non è solo il servizio. È un gesto emotivo. Il cliente deve uscire con qualcosa: un sapore, un pensiero, un ricordo”. C'è un che di arcaico nel modo in cui parla di accoglienza, così come dell'ossessione per il gesto: “La mano, il tocco, è fondamentale. Quando impiatto, uso le mani. Le pinzette sono fredde. Le mani sono vive.” Ma c'è anche qualcosa di causticamente ribelle, tipico di qualcuno che non si conforma neanche sotto tortura: “Non cucino mai per caso. Se una cosa non mi rappresenta, non la faccio. Non perché sia snob, ma perché non riesco, mi blocca, mi imbarazza. Come la melanzana: non riesco nemmeno ad assaggiarla. Mi destabilizza.”

Santo cielo, la melanzana! Il simbolo italiano della cucina della domenica, l'ortaggio più versatile e fotogenico di tutti i tempi lo turba. Non so se gridare al giubilo della diversità o allo scandalo imperituro!

Se le melanzane lo respingono, la notte invece lo accoglie: “La notte mi regala visione, la mattina mi restituisce energia. Questi sono i due momenti in cui creo. Il resto è mantenimento.” Cosa rispondergli (con piglio ironicamente e truffaldino, per non essere fraintesa) se non che, sì in fondo dormire è un'attività ampiamente sopravvalutata.

A guardarlo sembra uno che abbia fatto pace con sé stesso. E invece è quello che disseziona ogni giorno la propria idea di perfezione legata più ad un gusto ancestrale che ad un vero e proprio sapore.

Gli chiedo se abbia un “piatto coccola”. Sapevo di dovermi attendere una risposta non convenzionale, ma passare da una capsula di Gin Lemon che scoppia in bocca agli agnolotti di ossobuco (piatto cult del 2007) mi ha un filo destabilizzato e, plurime volte, ho dovuto tentare di scansare l'idea del mix dei due sapori che si faceva avanti nella mia mente.

Termino chiedendo a Croatti come si senta nell'aver conquistato ben tre stelle Michelin in soli 42 anni di esistenza. Me ne parla come medaglie dimenticate in un cassetto: “La stella è una conseguenza, non un obiettivo. Se lavori solo per quello, tradisci il mestiere.”

Con una stravagante combinazione di precisione e sovversione, di ambizione e leggerezza romagnola, e una sorta di ansia ben celata nella ricerca spasmodica del gusto, Croatti esiste e lavora nell'irrealismo realissimo della sua cucina come in un archivio affettivo.

Montanari scrive *che si cucina ciò che si ricorda, ma si ricorda solo quello che ci ha colpito nel profondo*, in questo senso i piatti di Croatti sono schegge di memoria in cerca di una forma attuale e attualizzata.

Tradizione e innovazione non sono poli opposti, ma fasi diverse dello stesso racconto, il suo.

Moebius Milano
Via Alfredo Cappellini, 25
Milano

Capire, Bologna

di Thomas Lena

Capire non è propriamente un ristorante tradizionale, è un'associazione e centro culturale con cucina in cui svolgo la mia attività di tirocinio. Il locale si trova in pieno centro a Bologna, ma abbastanza nascosto da sfuggire agli sguardi delle masse di turisti che si muovono per la città; la facciata esterna è abbastanza anonima, ma ancora in fase di elaborazione, caratterizzata da due grandi porte finestre realizzate artigianalmente in vetro impreziosite da tasselli di legno che formano motivi geometrici armonici e regolari.

La porta d'ingresso, dietro una lunga tenda bianca, apre alla prima delle sale del locale, la quale presenta al centro due lunghe tavole di legno massello, anch'esse realizzate a mano e spesso abbellite da candele o vasi contenenti fiori e composizioni botaniche raccolti nelle campagne; la sala presenta anche una libreria ben fornita e dal semplice accesso, diversi armadi e credenze che danno un aspetto casalingo e tradizionale all'atmosfera, così come l'ampio lavandino sulla parete destra della sala e la postazione per il pane, chiamato scherzosamente *Bane*, ai quali i clienti accedono in autonomia per servirsi, seguendo la filosofia familiare e domestica del locale. In fondo alla sala, dietro un piccolo tavolino, è situato, sovrastato da un lungo e stretto quadro raffigurante una tavola imbandita, il bancone del bar, che funge anche da confine tra la sala e la modesta cucina a vista; sulla sinistra invece è disposto l'angolo caffetteria e colazioni con un grande tavolo circolare e un'accogliente decorazione composta da varie luci soffuse e una rastrelliera con appese le tazze, anche in quest'area il servizio è autogestito e ben fornito.

L'ultima sala è il caffè letterario: un luminoso salotto accogliente in cui i clienti possono riposarsi, chiacchierare, studiare o lavorare e passare del tempo libero in tranquillità immersi in un'atmosfera conviviale. Nel caffè letterario, affacciato sulla strada, sono presenti diversi strumenti musicali, un pianoforte, ma si possono svolgere attività ricreative come la lettura o disputare partite a carte e scacchi o semplicemente sedersi sulle comode poltrone a fondo sala.

La cucina di Capire è molto casereccia e tradizionale, semplice ma attenta alle materie prime e in linea con la filosofia del luogo; le verdure spesso sono il fulcro dell'offerta gastronomica, non estremamente ricca, ma di ottima qualità, similmente alla sezione pasticceria, basata soprattutto su torte tradizionali e biscotteria. Il menù solitamente non è fisso, ma cambia a distanza di pochi giorni, seguendo la disponibilità della cucina e della stagionalità delle materie prime e la proposta è caratterizzata da qualche rapido antipasto, e due o tre piatti principali, per poi concludere con il dolce della casa, sovente accompagnato da creme. Per quanto riguarda la componente enologica, il locale si appoggia principalmente a

piccoli produttori locali e presta parecchia attenzione all'ambito dei vini naturali, ma offre anche una buona scelta di opzioni analcoliche.

L'atmosfera di Capire è decisamente distesa e accogliente, linea dettata anche dal fatto che i clienti sono spesso abituali e ormai conosciuti per via della natura associativa dell'attività; questo lascia spazio a un clima molto scherzoso e informale che contribuisce a costituire l'idea di atmosfera gioviale e accogliente che la struttura si auspica di offrire, nell'ottica di dare nuova linfa alla lenta e pacifica vita di quartiere, discostandosi dal rapido anonimato delle realtà più turistiche.

Capire
Via Borgonuovo, 3c
Bologna

Al Cambio, Bologna

di Paolo Maria Geraci

Oggi Stalingrado si chiama Volgograd. Ma Bologna è così ancorata alla sua tradizione dura e pura che si guarda bene dall'aggiornare il nome della sua strada. In periferia, zona Fiera.

E su questa strada, al civico 150, si affaccia un ristorante da restarci di stucco. E ve lo dice un cinico della ristorazione, non facile agli entusiasmi.

Saturo di trattorie, stanco per una levataccia mattutina, scendo dal taxi un po' perplesso, varco la porta e capisco che qui starò bene. Tutto mi pare sobrio, elegante, normale. Niente di troppo e neppure di troppo poco. Come piace a me, arrivo per primo, alle 19.30 in punto. L'accoglienza è confortante. E metà della stanchezza svanisce al solo pensiero di essere accudito da bravi giovinotti, «puliti, ordinati... sembravano finti», vestiti – ma dai! – come se fossero camerieri. E simpatici. Spontaneamente cordiali, ironici.

Il gran capo, di cui sapevo qualcosa, questa sera non c'è. Assente giustificato perché si trova chissà dove a presentare il suo libro fresco di stampa. Piero Pompili ha una storia personale davvero particolare. Leggo che ama indossare il doppiopetto blu in sala, folgorato dall'esempio del San Domenico di Imola. Trovate tutto sul web, perciò non mi dilungo.

Con tempistica ben roduta, arriva un assaggio di mortadella, nuvola sublime. Quella "robaccia" con tanto di pistacchi che troviamo nella nostra Lombardia e anche nel Piemonte non ha nulla a che fare con questa squisitezza. A me bambino piaceva da matti la fetta di "Bologna" spessa e rotonda, che riempiva il piatto ed era la sostituta del secondo. Non è facile fare confronti diacronici delle mortadelle, e neppure utile. Tuttavia mi viene da equipararla a questa perché di quella ricordo il sapore dei miei dodici anni o quattordici e anche sedici, e le prime cotte liceali e la quietà della nonna Jolanda. Dunque ritengo necessario recuperare *le temps perdu* e chiedo il bis. Arriva la rosata aerea delizia, in dose doppia, perché il giovinotto intuisce gli intrighi adolescenziali della mente del vecchio cliente.

Il calice di Lambrusco, poi, pare contenere un trionfo di bolle rosse rubino, non troppo spumeggianti. Ma che buone! Annoto la provenienza e scopro che anche qui si sono messi a spumantizzare con metodo classico... il lambrusco. E questi vignaioli dell'azienda Cantina Della Volta devono essere davvero bravi. Spumantizzare così è stata una bella scommessa e il risultato è sorprendente. Ecco un consiglio sincero: assaggiate il Brutosso e mi direte.

Le tagliatelle al sugo bolognese (quelle lì – ovviamente - che c'erano nel mio piatto quella sera!) sono l'esempio di come un piatto banale si possa trasformare in un'icona (euro 16,00). E l'altro piatto "normale", anche se fregiato della citazione Artusiana con tanto di numero della ricetta (Artusi 543, Arrosto morto di pollo alla

Bolognese, Aletta, Cresta, Sovraccoscia e schiacciata di patata: euro 20,00), è disarmante nella sua bontà.

E infine il 'Latte in piedi' della tradizione (euro 9,00), rivela una tecnica perfetta, stando incollato al cucchiaino per scivolare in bocca e deliziare le papille. Dessert umile, nato nelle case e nelle trattorie di Bologna, perfetto esempio della cucina emiliana che sa trasformare pochi ingredienti in una squisitezza. Con il suo delicato colore dorato e il profumo del forno è una carezza intrisa di affetto e nostalgia.

Bilancio. Evviva la sublime normalità. La dimostrazione che si può essere eccellenti portando in tavola piatti semplici, se perfetti, e accompagnati da un sorriso sincero, una piccola complicità, una gentilezza non forzata.

E dopo aver saldato il lieve conto di euro 65,00, quasi che il tassista chiamato dal cameriere si sentisse obbligato a non interrompere la magia del "tutto a posto", si presenta davanti alla porta preciso dopo un minuto. E il ritorno fu lieve, accompagnato da un "pensiero felice".

In extremis devo ricordare che la prenotazione è d'obbligo, con largo anticipo.

*Al Cambio
Via Stalingrado 150
Bologna*

Vamolino, Bologna

Di Kenneth Wei

Vamolino, il fratellino minore di *Vamolà* — un locale molto amato nel quartiere universitario di Bologna — è uscito dall'ombra del suo fratello più celebre con un menu piccolo ma ben eseguito di classici bolognesi, affiancato da proposte più contemporanee che cambiano a seconda delle stagioni.

Il ristorante si trova a sud del centro storico, all'angolo tra via de' Poeti e vicolo dell'Orto, in un edificio del 1730 che porta il classico indirizzo via Castiglione 25. L'ambiente è caldo e accogliente, gestito da un gruppo di ventenni pieni di energia e sempre sorridenti. Travi a vista e arredi in legno creano un'atmosfera rustica, quasi nostalgica, ma con un tocco di eleganza che richiama un'epoca passata.

Le fondamenta della cucina sono profondamente bolognesi. Tra gli antipasti troviamo un tagliere, a scelta, di salumi o formaggi locali. Il flan al parmigiano è particolarmente gustoso: racchiude tutto il sapore intenso del parmigiano stagionato in una morbida crema. Più contemporanea è stata, in una recente cena, una caponata sormontata da un lucente ovale di mozzarella. Anche se forse fuori luogo in un pasto strettamente tradizionale, le verdure agrodolci della caponata si sposavano bene con la mozzarella, evocando, oso dirlo, un tocco di Sicilia.

I primi ruotano intorno ai grandi classici. Un ragù eccellente avvolge le tagliatelle con tutta la sua ricca bontà carnosa. Lo stesso ragù è protagonista anche di una lasagna perfettamente realizzata: strati di pasta verde, besciamella e ragù che trasudano da ogni livello, il tutto sormontato da una sottile crosta di parmigiano fuso. Mia moglie la ordina ogni volta che andiamo — se non fossi uno storico del cibo con il dovere morale di esplorare tutto il menu, probabilmente farei lo stesso. In una fredda sera d'inverno, non c'è nulla di meglio dei tortellini in brodo: piccoli scrigni di pasta ripiena immersi in un ricco brodo di cappone, perfetti per scaldare il corpo e l'anima.

Ci sono anche due paste ripiene più moderne: un tortellone farcito con ricotta di bufala e condito con pomodorini gialli, acciughe, olive nere essiccate e tarallo; e un balanzone — un tortello alla bolognese ripieno di mortadella e ricotta — servito con crema di parmigiano e granella di pistacchi. Entrambe queste reinterpretazioni sono ben concepite e ben eseguite, ma per me i tre primi classici restano i protagonisti assoluti del Vamolino.

Tra i secondi, la cotoletta e le polpette alla bolognese sono ben fatte, ma, ad essere sinceri, ci sono decine di altri ristoranti a Bologna che offrono versioni altrettanto buone. Più interessanti, secondo me, sono il petto d'anatra cotto a bassa temperatura servito su un letto di arance e patate, e la *tartare* di manzo modenese

tagliata al coltello e arricchita con nocciole e verdure crude tritate. Entrambi i piatti dimostrano l'abilità dello chef nei piatti di carne, soprattutto quando ha la libertà di uscire dai vincoli della tradizione (anche se — per carità! — nulla contro la tradizione).

La carta dei vini è piccola ma funzionale. Ci sono una ventina di etichette locali e una piccola selezione da altre regioni italiane. I vini rossi al calice — sia il Sangiovese locale che il Cabernet — si accompagnano perfettamente alla ricchezza dei piatti proposti dalla cucina.

Per quanto riguarda i dolci, si resta nell'ambito della tradizione, ma con un tocco di personalità. Panna cotta, torta al cioccolato e semifreddo sono tutte versioni ben realizzate dei classici bolognesi. Ordino spesso le raviole, servite con un graditissimo bicchiere di vino dolce dorato — per me, il modo perfetto di concludere un pasto al Vamolino.

Nel dialetto bolognese, *vamolà* significa *vattene*, quindi se vi sentite "scacciati" dal fratello maggiore... non disperate: Vamolino merita sicuramente una visita nella parte sud della città!

Vamolino
Via de' Poeti, 2e
Bologna

Ristorante Grand Italia, Porto Cesareo

di Rossella Pichierri

Il Grand Italia di Porto Cesareo è un ristorante che sembra aver fermato il tempo agli anni Ottanta, quando il pesce era cucinato con semplicità e rispetto per la materia prima, senza forzature né eccessi di modernità.

Qui, il mare arriva in tavola con piatti dal sapore autentico: fritti leggeri, grigliate profumate, insalate di mare delicate, primi a base di frutti di mare preparati come si usava una volta, senza troppe rivisitazioni. Ogni portata conserva il gusto genuino del pescato, esaltato da condimenti essenziali, capaci di restituire immediatamente la memoria del Mediterraneo più sincero.

Il servizio completa l'esperienza con una cifra stilistica rara: cameriere gentili, cortesi, sempre attenti, che ricordano proprio lo stile di accoglienza degli anni Ottanta. Non è un dettaglio secondario, perché trasmette quella sensazione di familiarità che, oggi, spesso manca in ristoranti più modaioli. Per me, il Grand'Italia non è solo un luogo dove mangiare pesce, ma è un punto di riferimento affettivo. È il posto in cui si celebrano gli eventi importanti, un luogo che sa di casa e di famiglia, dove ritrovo i sapori che mia madre porta in tavola. Ogni volta che ho bisogno di riconnettermi a quel modo di cucinare "di una volta", vado lì, certa di ritrovare non solo il mare nel piatto, ma anche un senso di appartenenza.

*Ristorante Grand'Italia
Via Ludovico Muratori, 15
Porto Cesareo (LE)*

Le Baratin, Parigi

di Maria Silvia Olivieri

Malgrado la grande popolarità che gli hanno regalato i romanzi di Daniel Pennac, Belleville continua tenacemente a non tradire la sua identità, senza cedere alla tentazione di strizzare l'occhio ai turisti, che comunque – curiosi – si inerpicano per le sue strade, anche in cerca di *monsieur Malaussène*. Le vie di Belleville sono un crocicchio, popolate da persone con differenti tratti somatici e colori della pelle; intellettuali e *bobos* (*bourgeois-bohème*) siedono nei caffè di fianco a operai e netturbini; le donne girano con i capelli al vento o con il capo rigorosamente coperto; nel vivacissimo mercato di quartiere il francese parlato si colora di decine di accenti, che corrono sui banchi di frutta e verdura, di pane, di spezie e di formaggi, provenienti da più parti del mondo.

Scendendo lungo rue de Belleville – da dove, tra l'altro, si ha un'insolita visuale della Tour Eiffel – dopo aver incrociato proprio Daniel Pennac con le borse della spesa, svolti a sinistra in rue Jouye-Rouve, dove al numero 3 ha sede Le Baratin. Dalla grande vetrina incorniciata da verdi pannelli in legno – al lato dei quali due avventori *d'antan* accennano a un saluto levando i bicchieri – intravedi l'interno: un grande bancone all'ingresso (*le zinc*), tipico delle brasserie e bistrot parigini; due sale con pochi tavoli quadrati di legno, addossati l'uno all'altro; nella seconda piccola sala, alla quale si accede da due gradini, un'intera parete è occupata da una tavola dipinta con un paesaggio ottocentesco e l'altra da una libreria. Di fianco al bancone è appesa la lavagna con la raffinata e originale carta dei vini (al calice o in bottiglia), mentre una seconda lavagna – con i piatti del giorno che cambiano quasi quotidianamente – gira di tavolo in tavolo insieme al cameriere. Quasi tutti i tavoli sono occupati e i commensali parlano animatamente; sorseggiano vino e ridono mentre sbocconcellano il pane (buonissimo, impastato da un *boulangier* di un altro *arrondissement*, forse del decimo).

Quello che vedi ti piace e pensi “è tutto così parigino”. Allora entri e davanti a te si materializza Martin Scorsese. Perché, in effetti, il titolare di Le Baratin ricorda tantissimo il regista americano, solo in versione più burbera e brusca (atteggiamento questo che gli procura le uniche recensioni negative in rete). Ti sorriderà solo alla fine, quando prima di uscire gli avrai manifestato la tua contentezza per la cena perfetta, ma al momento ti guarda senza accennare al minimo cambiamento della sua espressione severa e un pizzico altera.

A pranzo da Le Baratin c'è un menu a prezzo fisso, che si può comporre scegliendo tra *entrée* e piatto principale, formaggio o dessert; a cena, invece, si ordina alla carta. Dalla cucina escono piatti profumatissimi e curati nei più piccoli dettagli, che siano tartare o stracotti, zuppe o ravioli (sì, proprio ravioli), frattaglie o verdure, tagli di carne o pesce. Da Le Baratin salse e intingoli cedono il passo a fondi di cottura sapientemente preparati e le ottime materie prime impiegate, il più delle volte

governate dalla stagionalità, sono valorizzate, senza che i loro sapori vengano camuffati o alterati. Quella di Le Baratin è una cucina francese? Sì, indubbiamente, ma senza orpelli e fronzoli; dall'eco tradizionale eppure estremamente contemporanea.

Seduta al tuo tavolo, mangi sorseggiando un bianco della Loira servito a temperatura perfetta. Ti godi il tuo piatto e, intanto, vieni catturata dalle chiacchiere dei tuoi vicini che ti sembra di aver capito essere cinque insegnanti, seduti vicini vicini e felici di condividere la loro cena. Dall'altro lato c'è una coppia, lui brizzolato, lei dai tratti nipponici, fascinosissimi. Parlano sottovoce e per capire cosa si stanno dicendo daresti una forchettata della tua guancia di vitello contornata dalle verdure appena saltate in padella.

Sei a Parigi come turista, ma poi arrivi a Le Baratin e ti sembra di essere una del quartiere e ti piacerebbe andarci a cena il sabato sera, per festeggiare una ricorrenza, per provare a sedurre Martin Scorsese e finalmente farlo sorridere.

Terminato il pasto, dopo essere rimasta al tuo tavolo per qualche minuto a far decantare l'esperienza appena vissuta e fissare la memoria di tutti e cinque i tuoi sensi, paghi il conto ed esci; contenta, con l'espressione beata che i cibopatici come te hanno dopo un pasto soddisfacente. Prima, però, di risalire verso la fermata del metro di Pyrénées, ti allunghi verso il passage de Pékin, dove è raffigurato su pannelli di legno uno splendido murales dedicato alla *Commune* di Parigi. Ti piace tantissimo e lo fotografi ogni volta, perché è originale, assertivo, epico, incisivo; dannatamente parigino, proprio come Le Baratin.

Le Baratin
3 rue Jouye-Rouve
Parigi

Corte de Pelayo, Oviedo

di Mauro Marino

Il Corte de Pelayo è un'istituzione nella ordinata e quasi perfetta Oviedo. Te ne accorgi quando nell'infrasettimanale fatichi a prenotare, sebbene il ristorante sia a due piani. Ad accoglierti c'è il figlio del titolare che ti affida nelle mani di uno dei tanti camerieri in pantalone nero, camicia bianca, cravatta nera e un lungo grembiule bianco.

Mentre vieni accompagnato noti che molta clientela è locale e da come interagisce col personale si deduce anche abituale. C'è una piacevole atmosfera formale e disinvolta al tempo stesso. Chi ti accompagna ti lascia nelle mani di un cameriere che ti fa accomodare e ti chiede subito se desideri dell'acqua. La stessa persona ti porta anche una piccola ciotola di olio d'oliva spremuto a freddo e con sentore di mela verde e carciofo nel quale inzuppare una squisita fetta di pane casereccio che viene tagliato su un tagliere in sala. Vengono servite anche tre olive giganti calde e condite. Chiedo di che olive si tratta e mi rispondono che sono le *Gordal*. Non capisco se il merito è solo dell'oliva oppure il mangiarle tiepide e condite con olio e pepe. Direi le due cose insieme.

La carta ti viene portata dal cameriere che prenderà l'ordine e ti seguirà per il resto della cena, inclusa la scelta del vino. Il menu è notevole, si percepisce che le materie prime sono di altissima qualità. Siamo in due e ordiniamo due antipasti: la *Fabada* è un piatto tipico delle Asturie a base di fagioli bianchi giganti, pancetta e salsiccia. Nel menu leggiamo che per tre anni consecutivi il Corte de Pelayo si è aggiudicato il titolo di miglior *Fabada* del mondo. Essendo negli antipasti ci viene spiegato che la quantità è ridotta. Per l'altro antipasto ci orientiamo su qualche proposta innovativa e optiamo per le crocchette di *Jamón Serrano*. Impiattamento eccellente e sapori al di sopra di ogni aspettativa. La consistenza, la sapidità e l'equilibrio degli ingredienti dialogano col commensale.

Ma qui ci siamo venuti principalmente per il piatto iconico di Oviedo: il *cachopo*, per il quale il ristorante ha vinto anche qui il Campionato delle Asturie. Il *cachopo* è una cotoletta gigante di vitello farcita di *Jamón Serrano* e *Cabrales*, il formaggio più famoso delle Asturie. Il cameriere ci avverte che una potrebbe essere troppa anche per due persone. Ci fidiamo e facciamo bene. Un piatto dove veramente i cinque sensi vengono sollecitati contemporaneamente. La vista viene appagata dalla doratura perfetta e dalla farcia che al primo taglio fa la sua entrata con la cremosità del formaggio fuso.

L'udito viene soddisfatto dalla croccantezza. L'olfatto prima si disorienta, poi si ricompone perché carne, panatura, formaggio e *Jamón Serrano* si sprigionano tutti insieme, poi ognuno si prende il suo avere. Il tatto e il gusto deliziano il palato in una danza prima lenta poi sempre più intensa.

Ma come ogni danza ci vuole la musica adeguata: una bottiglia di *Valduero Dos Maderas 2019* è la colonna sonora perfetta. La corposità del vino con quella vaga acidità sembra creata per il *cachopo*. Dopo la pantagruelica porzione, seppur smezzata, è impossibile prendere il dolce, quindi chiediamo il conto e prenotiamo per la sera successiva. La carta ha tutta l'aria di riservare splendide sorprese.

Ristorante La Corte Pelayo
Calle San Francisco 21
Oviedo

Cremeria Santo Stefano, Bologna

di Alessandra Rubelli

Lucio Dalla cantava che «[...] a Bologna non si perde neanche un bambino». Devo ancora capire (o decidere) se la sua fosse ironia o meno. In ogni caso, dopo un anno a Bologna, ho trovato il mio modo per orientarmi: faccio finta che il centro storico della città sia un cerchio. La circonferenza di questo cerchio è rimarcata sui resti delle vecchie mura e prosegue unendo i puntini immaginari dati dalle vecchie porte della città: Porta San Donato, Saragozza, Lame e così via. All'interno di questo perimetro vi sono varie ramificazioni. Secondo me è qui che arriva il difficile: tra le mille ramificazioni diviene fondamentale individuare i raggi del nostro cerchio-città, ossia quelle lunghe e ampie strade che conducono naturalmente verso Piazza Maggiore - Strada Maggiore, Via Castiglione e Via San Felice per fare un esempio. Quando ci si perde, trovare uno dei raggi è la soluzione più veloce per riorientare la rotta.

Questi raggi, tuttavia, non regalano solo senso dell'orientamento, ma anche esperienze golose. È proprio scegliendo di percorrerne uno di questi – Via Santo Stefano a sud-est della città e fermandosi al 70/c - è possibile trovare una gelateria molto nota: la Cremeria Santo Stefano – spesso presentatami come LA migliore gelateria di Bologna. Scelgo di percorrere questa strada con lo specifico intento di operare una recensione dei loro prodotti. Lungo il percorso ho il tempo di pensare ai primi tempi in questa città e, soprattutto, al fatto che rimasi colpita dal diffusissimo utilizzo del termine “cremeria” per indicare i luoghi pubblici di produzione e vendita di gelato. Per me, che son sempre stata abituata alle insegne “Gelateria” o “Gelateria Artigianale” (per sottolineare una certa identità produttiva), il termine “Cremeria” rappresentava un'assoluta novità. Pensai (addirittura) che fosse un modo, forse spocchioso da parte dei gelatieri e gelatiere di questa città, per mostrarsi ancora più artigiani, naturali, genuini delle già artigianali, naturali e genuine “Gelaterie Artigianali”. Diffidando dal mio solito pensar male, ma convinta che l'utilizzo di una determinata terminologia – soprattutto se così frequente – non possa essere un caso, ma debba per forza essere espressione di un determinato modello produttivo e culturale, ho fatto una breve ricerca online che mi ha permesso di apprendere un paio di curiosità. In primo luogo, esiste apparentemente un forte legame territoriale tra la produzione di gelato e la città, celebrato anche con un [Museo](#) ad esso dedicato e situato poco fuori dalla città. In secondo luogo, che – come chiarito dal Grande Dizionario della Lingua Italiana (GDLI) – il termine «cremeria» non è altro che un sostantivo femminile «(s.f.)» che sta ad indicare uno specifico locale di vendita e lavorazione del latte, ovvero, una «*latteria ove si vendono anche gelati [...]*». Forse son solo partita prevenuta e, in fondo, potrebbe non esistere alcuna questione lessicale. Mi affretto a spegnere la mia solita vena polemica: un segnale m'informa che sono quasi arrivata.

Mi trovo al numero civico 76/b. Di fronte a me ci sono due vetrate grandissime dalle quali posso notare vari macchinari in acciaio, differenti tonalità di marrone sia per gli arredi che per gli strumenti da cucina e due donne vestite di bianco con grembiuli e cappellini da cucina, con visiera, color marrone. Una delle due donne dà le spalle alla grande vetrata, intenta a maneggiare vari stampi di cioccolato. La seconda donna è rivolta al tavolo verso la strada. Sembra in pausa: con una mano tiene uno stampo con del cioccolato mentre con l'altra scrolla con il cellulare. Penso subito ai vantaggi e agli svantaggi di avere una cucina o un laboratorio a vista. Decido di non lasciarmi influenzare (come potrei? Da ex cameriera ho visto anche di peggio) e proseguo verso la cremeria, che è poco più avanti: al civico 70/c. Mi hanno sempre messo in guardia da questo posto: *«scegli bene quando andare, solitamente si trova una fila lunghissima»*. Delle tante volte che son stata qui, però, solo una volta ho trovato un po' di fila. Anche questa volta, ad accogliermi e a suggerirmi che son giunta a destinazione non ho trovato alcuna fila, ma solamente due coppie di ragazze intente a chiacchierare e gustare i loro coni gelato e sedute sulle uniche quattro sediette di fronte alla vetrata d'ingresso. Nessuna insegna di gelato a neon informa che lì si trova un luogo di vendita di gelato: è sufficiente una vetrata tappezzata di riconoscimenti gastronomici di Tripadvisor, Guida Michelin e Gambero Rosso a suggerire che (forse) vale la pena fare una sosta. Una volta dentro, luci gialle soffuse, dei mobili color tortora e oro, contenitori in vetro, latta e di varie tonalità di marrone, un bancone a elle (L) e due sorrisi gentili accolgono la clientela. Lo spazio è a tratti soffocante e a tratti coinvolgente. Sono ancora indecisa se mi piaccia o meno. Tra quell'enorme quantità di oggetti quasi pronta a caderti addosso, ciò che mi rilassa e consente di scegliere con calma sono le voci soavi e delicate delle ragazze dietro il bancone.

Il bancone è di vetro. Nel lato più vicino alla porta è possibile ammirare una varietà di gusti, forme e colori di cioccolatini. Vaniglia Tahiti, Fondente Ghana, Vaniglia Madagascar sono alcune delle provenienze stampate sui cartoncini che accompagnano nome e descrizione dei cioccolatini. Indicazioni geografiche che evocano luoghi lontani ed esotici, apparentemente neutri. Ancora una volta mi trovo a fare i conti con il senso di colpa dell'assidua consumatrice di cioccolato, consapevole delle profonde disuguaglianze che attraversano la filiera del cacao. Della distanza – geografica, economica e politica – tra Paesi produttori e Paesi consumatori, e di come a questa distanza corrispondano rapporti asimmetrici e di sfruttamento sistemici. Sono una consumatrice colpevole due volte: la prima perché so e non agisco; la seconda perché, pur sapendo e non agendo, continuo comunque ad acquistare. Ancora una volta non mi smentisco e da cialtrona moralista quale sono, scelgo con estrema precisione: un cremino al latte con speculoos; due cremini fondenti - uno alle mandorle e uno alla menta piperita; un Lollipop alla liquirizia. Non so quando li gusterò, probabilmente molto presto. Intanto mi convinco che, per ora, mi limiterò a una semplice coppetta due gusti: mascarpone e tenerina (gusto del mese), più gianduiotto fondente.

Per gustare i miei acquisti mi siedo sulle scalette dall'altro lato della strada. Davanti a me, la cremeria; a sinistra, una delle Due Torri; a destra, la strada che prosegue verso la periferia. Un caro amico, grande esperto di luoghi del cibo, nel recensire alcuni posti della città decise di escludere questa gelateria a causa della sua collocazione: una posizione che, a suo dire, non si presta a una narrativa romanticizzata di Bologna. Non so ancora se sono del tutto d'accordo. Da un lato, questo luogo restituisce un'idea di quotidiano non interrotto dall'artificio del turismo di massa che ormai travolge la città. Dall'altro, è innegabile che, in certi momenti della giornata, il rumore del traffico o il mangiare letteralmente a bordo strada possano ostacolare una degustazione davvero rilassata. Mi viene anche da pensare che questa posizione non favorisca nemmeno quelle visite rapide di amici e familiari, quando si vuole mostrare loro il maggior numero possibile di luoghi in poco tempo. Eppure, forse, tutto questo fa parte del modo della Cremeria di esistere nel sistema-gelato bolognese: quasi per farsi desiderare, consapevolmente distante dalla calca. Una calca che, a ben vedere, non si evita del tutto nemmeno qui, viste le note file frequenti. Insomma, non è un luogo che comunica praticità all'idea di andarci. Nonostante ciò, ci si va. E quando lo si fa, non ci si arriva mai per caso.

Il prodotto che offrono non toglie credibilità al nome "cremeria": cremosa è sicuramente la sensazione che ti lascia in bocca la degustazione. Mangiare il gelato gusto gianduiotto fondente è stato come assaporare un cioccolatino che si decide di lasciar sciogliere lentamente in bocca, o come mangiare a cucchiariate della crema alla nocciola direttamente dal barattolo. So bene di avere un palato infantile e per nulla raffinato, però, ho pensato che quella sensazione di avvolgente calore, che parte dalla bocca e coinvolge tutto il corpo, è proprio ciò di cui avrei più bisogno in quei giorni del mese d'incontenibili e improvvisi voglie. Il gusto mascarpone + tenerina, invece, sapeva di mamme: la mia, con la sua meravigliosa crema al mascarpone per il tiramisù, e quella di un amico di cui, purtroppo, ho potuto conoscere solamente la ricetta della tenerina. Saperi familiari, insomma. Mi sciacquo la bocca con un bel po' d'acqua e passo immediatamente ai cioccolatini. Avendo un laboratorio di cioccolato poco più avanti, forse, mi aspettavo qualcosa in più da quest'ultimi. Sia chiaro, il prodotto in generale è buono e io non so degustare il cioccolato, però son rimasta con la sensazione che mancasse qualcosa. Da amante degli *After Eight* fin dall'infanzia, ho apprezzato moltissimo il cioccolatino alla menta piperita. Nonostante il rischio concreto di evocare i celebri cioccolatini "all'inglese", l'ho trovato lontanissimo da quel modello. Ho avuto l'impressione che proprio l'assenza di uno strato artificiale di menta fosforescente fosse la chiave per far della menta piperita l'accompagnamento perfetto per il fondente. Nonostante ciò, decreterei il Lollipop alla liquirizia come preferito: la consistenza sembrava quella di un tartufo al cioccolato e il gusto della liquirizia era dolce e avvolgente. Inoltre, proprio la forma di Lollipop ha reso ludica l'esperienza gustativa. Purtroppo, ho apprezzato meno il cioccolatino alla mandorla, che ho trovato totalmente anonimo, e son rimasta delusa da quello gusto *speculoos*, da cui mi aspettavo emergesse maggiormente

la cannella. In generale, posso dire di aver trovato ciò che cercavo in quel momento: dolcezza e decisione estreme nei sapori. Un po' più anonimi i cioccolati che, pur essendo un buon prodotto, non mi hanno dato molto di più rispetto ad un cioccolatino industriale. Dovessi attribuire un voto complessivo secondo le metriche scolastiche, direi sarebbe 7,5/8 su 10.

*Cremeria Santo Stefano
Via di Santo Stefano, 70/C
Bologna*

LUOGHI DEL CIBO

Che cosa sono i “luoghi del cibo”?

Non possono essere ridotti a meri spazi fisici dove acquistare alimenti e bevande. Sono piuttosto luoghi dell'anima e dell'immaginario, spazi in cui perdersi e ritrovarsi, dove fare scoperte o venire risucchiati da personalissime *madeleines* proustiane.

Sono caverne che nascondono tesori, madie che conservano memorie, *caveaux* che custodiscono pensieri felici (e talvolta anche qualche succulento segreto). Sono stanze private in cui albergano pensieri, emozioni, sentimenti; luoghi in cui entrare in punta di piedi, perché teatri di posa di storie intime.

“Apri ti Sesamo”, dunque: venite con noi.

Un orto condiviso, Rovereto

di Anna Stofella

Questo luogo è un po' di tutti. Chi ci viene a raccogliere le mele, chi a piantare il mais e chi a dar da bere ai pomodori.

In quest'orto ci entrano un po' tutte e tutti, perché non è di nessuno.

In questo pezzetto di terra è stato ricavato un orto pubblico, aperto a chiunque voglia prendersene cura e mangiare il frutto del suo lavoro. È un luogo un po' romantico, dove il sogno di un passato contadino, creduto migliore di una realtà industrializzata come quella di oggi, si intreccia con gli ideali di comunità e condivisione, diventando una terra ibrida: il racconto di ieri con gli occhi dell'oggi ma con il pensiero al domani.

E mentirei se non dicessi che in qualche modo funziona.

Questo luogo è sporco di terra, rumoroso e immobile, silenzioso e sempre vivo, in movimento. In questo luogo ci vengono i papà con i bambini, l'anziana signora della casa di fronte o gli studenti nelle pause studio.

E si prendono le decisioni assieme. Cosa piantare, quando e chi lo fa, quali sono le sementi migliori, o il finocchio più saporito. Si crea l'orto, un orto comunitario, in cui chi vuole può contribuire, ma anche prendere. Ci sono estati in cui le produzioni sono troppe per chi frequenta regolarmente, e si deve ricorrere al passaparola, per distribuire il cibo in eccesso.

Questo è un luogo magico, in cui l'autodeterminazione alimentare si dispiega, nel suo piccolo.

Rovereto

Fiera del Tartufo, Alba

Di Kenneth Wei

La Fiera del Tartufo è un evento che si tiene ogni anno ad Alba per celebrare e promuovere il gioiello della cucina piemontese: il tartufo bianco. La fiera ha luogo nel cuore della città, appena fuori dalla via principale, all'interno di una grande struttura temporanea adiacente al Museo del Tartufo.

I visitatori arrivano già di buon mattino. Alle 8:00 ci sono già code all'ingresso e in effetti l'aroma dei tartufi si diffonde dalla tenda, oserei dire attirando i presenti con lo stesso tipo di feromoni che un tartufo maturo usa per attrarre un animale, che scavandolo e mangiandolo ne disperde le spore nella foresta.

All'interno della tenda, l'eccitazione è palpabile. I venditori, con un'ampia varietà di prodotti locali, sono generalmente raggruppati per tipologia. All'ingresso, e lungo il lato destro, si trovano i casari, che offrono assaggi di formaggi piemontesi, molti dei quali aromatizzati al tartufo. Dopo un rapido passaggio tra i formaggi per risvegliare l'olfatto e il gusto, si accede al cuore della fiera: gli imprenditori del tartufo.

Ci sono letteralmente dozzine di stand, che vanno da offerte di alta gamma, con tartufi esposti sotto eleganti cupole di vetro, fino ai banchi più semplici a conduzione familiare, con i tartufi esposti sotto coperture di plastica trasparente. I venditori sono sempre accoglienti e invitano i passanti ad annusare i tartufi, a sentirne la consistenza, a osservarne da vicino il colore. Tutti i tartufi esposti sono stati preventivamente ispezionati per garantirne la qualità prima della vendita.

Al centro della sala si trova il banco dei giudici, presidiato da un gruppo di anziani piemontesi. Vestiti con abiti scuri formali e baffi folti, sembrano vecchie querce cresciute direttamente dalla terra di Piemonte: nella mia mente, il ritratto perfetto dell'esperto di tartufi. Ed è proprio ciò che sono. Se desiderate un consiglio su quale tartufo scegliere, o un'opinione esperta su uno che avete già acquistato, questi signori sono disponibili ad aiutarvi con cortesia, competenza e un sorriso — in italiano, inglese o, senza dubbio, anche in piemontese.

Anche se i tartufi bianchi sono ovviamente le vere star della fiera, ci sono molti altri prodotti gastronomici da scoprire: tartufi neri, nocciole delle Alte Langhe, porcini freschi e secchi, salumi locali di ogni tipo, dolci da forno, torrone piemontese e i già menzionati formaggi. All'estremità della tenda si trova un'ampia area ristoro, dove si possono degustare i vini delle Langhe, nonché uova al tartufo, tajarin al tartufo e, naturalmente, agnolotti del plin (con o senza tartufo).

La fiera offre inoltre diversi corsi per appassionati di gastronomia. Un laboratorio sul tartufo propone un'ora di formazione sul ciclo di vita del tartufo e sui criteri migliori per selezionarlo. Un altro workshop dedicato al nebbiolo guida i partecipanti

attraverso i vari modi di vinificare quest'uva: dal semplice Langhe Nebbiolo al Barbaresco, fino al Barolo.

Nel complesso, la fiera offre divertimento, entusiasmo e un'occasione impareggiabile per immergersi nei sapori delle Langhe. L'organizzazione è solida, con molto personale a disposizione per aiutare i visitatori a orientarsi tra gli eventi. Consiglio vivamente di acquistare i biglietti online, se possibile, perché le code in loco si formano molto rapidamente.

In conclusione, va ricordato che il tartufo bianco è un prodotto di lusso, con prezzi in fiera che vanno dai 400 ai 500 euro per etto. Ma il bello della fiera è che anche chi vuole solo inebriarsi del profumo ipnotico del *Tuber magnatum Pico* (e come ogni esperto vi dirà, il tartufo in sé non ha sapore: tutto è nell'aroma), può farlo al prezzo accessibile di 5 euro del biglietto d'ingresso.

*Fiera del Tartufo
Alba (CN)*

Da Renza, Castiglione Falletto

di Paolo Maria Geraci

Metti un'ottobrata da sogno. Metti una solida compagnia di amici da una vita. Metti un viaggio lento e rilassato con i pensieri schiacciati sul fondo dell'amigdala e spazzati via dai solchi di tre cervelli a riposo. Metti, metti, metti... un quasi mezzogiorno in Langa e qualche languore giovanile. Si diceva – una volta – *che fame!* Ora non più. Ci si contenta di un languore.

Si arriva al paesello in bilico su un bricco coperto da un castellotto. Seicento bocche o poco più. Quattro stradine in ordine, quattro fiori tenaci in attesa dei freddi autunnali, quattro insegne tra ristoranti, enoteca e un bar.

Il bar del paese. Con una terrazza magica rivolta alle colline e alla vallata che stanno a meridione. Un sole quasi abbagliante che scotta ma non ustiona. L'aria frizzante. L'insegna ci parla di una certa Renza, la signora reggitrice, come Gemma è a Roddino.

Sì. È inevitabile il richiamo alla Gemma. La Renza e la Gemma che governano due luoghi con regimi oppostamente democratici. Là a Roddino la democrazia è virtuale con una lista d'attesa infinita per una prenotazione quasi impossibile. Qui a Falletto niente prenotazione, niente certezze, anarchia assoluta. Perfetta democrazia basata sulla fiducia. Se il tempo è bello si apre; se piove o tira vento si chiude. Chi prima arriva meglio alloggia. Ma tutti, alla fine, vengono alloggiati ai tavoli sulla magica terrazza rivolta a mezzogiorno.

La voce, come per la Gemma, vola e corre più veloce del vento e diventa "fama" che, una volta liberata, nessun confine la trattiene. E dunque da ogni parte arrivano clienti a farsi alloggiare ai tavoli (il coperto vale due euro), a partire dalle dieci del mattino, poi, a uno o a due o a tre per volta, riempiono la terrazza fino all'ora del "si comincia". Come funziona? Due o tre giovanotti ben rodati e una esile giovanotta accolgono i nuovi arrivati e li indirizzano ai tavoli della prima fila e quindi delle seconde e poi delle terze. Spostamenti di sedie e gran movimento di bicchieri e di bottiglie. Fino alle dodici sono concessi assaggi di salame cotto con grissini e olive e - *ça va sans dire* – vino bianco rosso a bottiglia o a calice, senza tanti complimenti. I giovanotti masticano fluentemente tutte le lingue del mondo perché i clienti mica sono italiani (a parte la nostra lieta brigata): inglesi, francesi, tedeschi, giapponesi.

Verso mezzogiorno compaiono le liste dei cibi. Niente cucina, come ben precisato da tutte le parti. Solo piatti freddi. Carne cruda (*Raw veal tartare*) 12 euro; insalata di funghi porcini in salsa verde (*Porcini salad and green sauce*) (14); peperoni al forno con salsa di acciughe, aglio e aceto (*Roasted pepper in a garlic, wine vinegar, and anchovies sauce*) (12); acciughe "spettacolo" del cantabrico con salsa rossa (*Anchovies Cantabrico With Red Sauce*) (14); selezione di formaggi

(Cheese board) (15); Castelmagno d'alpeggio "des martin" (Presidio Slow Food) (10); dessert (6-8). Insomma proprio nulla di speciale, nulla di nulla. Ma la terrazza è magica e fa risplendere il nulla che sta nei piatti. Il sole di mezzogiorno riscalda i cuori ancor prima dei piatti. Il vino scorre e i più temerari osano bottiglie di pregio, senza esagerare.

Resta un mistero il perché di questo afflusso di pacati visitatori neanche troppo famelici. Amanti del vino, ma anche famiglie con neonati o nonni a carico. Certamente se Renza si trovasse in un qualunque paese della Bassa nebbiosa e piatta o nel cuore di una cittadina dell'hinterland di una qualche metropoli non richiamerebbe – seppur brava a fare antipasti di Langa – tutto questo sciame di curiosi e affezionati. Si legge nella pagina del sito "La Terrazza wine & food": «Da Renza c'è sempre tanta gente perché dicono in giro che cucini proprio bene. Portatevi da casa una buona compagnia: il panorama, il cibo, il vino e il cappello di paglia li mettiamo noi». Verissimo, ma non per il cibo, perfetto per il luogo e il contesto, ma per tutto il resto. La verità è che da anni questa terra che è la Langa, benedetta e intraprendente di lavoro e di intelligenza, ha raggiunto un livello di attrattività inimmaginabile. E trovarvi un luogo di antica semplicità, seppure attualizzata grazie ai sistemi di divulgazione di oggi, pare un sogno. E chi viene da queste parti pronto a sborsare cifre inverosimili per una bottiglia di Barolo, Nebbiolo o altro vino da salasso, può concedersi il lusso di un bicchiere di quello buono con un tozzo di pane e piccole cose saporite a un prezzo quasi proletario e poi anche il superlusso di star seduto al tavolo per ore senza che nessuno ti chieda di sgomberare. Ci manca solo la partita a *briscola in cinque* con gli anziani che siedono al tavolo come in una liturgia: il mazzo unto, le mani nodose, i soprannomi. E uno che bara, uno che giura di no, e un terzo che finge di non vedere perché ha in mano l'asso di denari. E il Carlin Petrini, seduto in terza fila, che se la ride *very slowly*.

This place is a wonder. Cet endroit est une merveille. Dieser Ort ist ein Wunder. Este lugar es una maravilla. Это место — чудо (Èto mèsto — čudo). この場所は素晴らしいです。 (Kono basho wa subarashii desu). 这个地方太棒了。 (Zhège dìfāng tài bàng le).

Ah già, sussuriamolo nel nostro bell'italiano: *questo posto è una meraviglia!* Soltanto da aprile all'8 dicembre, perché poi la Renza riposa.

*Bar La Terrazza Da Renza
Via Vittorio Emanuele, 9
Castiglione Falletto (Cn)*

La boutique della frutta, Bologna

di Thomas Lena

La Boutique della frutta è un piccolo fruttivendolo sotto i portici di via Saragozza a Bologna. Il locale si vede già a distanza, poiché espone sotto il porticato due grandi scaffali di legno che supportano una gran varietà di cassette di legno, cartone, plastica contenenti le primizie agricole della stagione, continuamente in evoluzione e variamente colorate. L'allestimento esterno è abbellito da un modesto, ma efficace, assortimento di piantine aromatiche in piccoli vasetti che profumano l'aria alla prima brezza.

L'interno, similmente, presenta scaffalature inclinate su cui sono esposti i più vari tipi di frutta e verdura: subito a sinistra dell'ingresso ci sono tuberì, cipolle, aglio e qualche mazzo di peperoncino fresco, per poi proseguire in senso orario con vari tipi di cespi di insalata, lattuga, rucola, radicchio a seconda della stagione; sono poi presenti le verdure che si trovano facilmente tutto l'anno come carote, zucchine, sedano, finocchi, peperoni e spesso anche pomodori, mentre nella sezione più vicina al terreno ci sono svariate cassette con vari legumi, fagiolini e baccelli. Nella parete frontale sono presenti solitamente i frutti di stagione: arance, pesche, albicocche, cachi e anche una discreta selezione di frutta esotica come mango, cocco, papaya e ananas, disponibili non solamente interi, ma anche già porzionati e confezionati in vaschette di plastica a modo di macedonia. La parete destra invece è quasi interamente composta da cassette di mele di diverso tipo che compongono un colorato e odoroso mosaico edibile, intervallato da qualche macchia composta da pere o susine in base alla stagione.

La Boutique della frutta, da me e dai miei amici è meglio conosciuta come *delizioso*: i due ragazzi che lavorano in questa bottega, oltre che a essere molto simpatici e alla mano, sono degli ottimi venditori, molto abili nel persuadere i clienti ad aggiungere una o l'altra primizia alla propria spesa, in modo molto leggero e per nulla pressante. I due, spesso entrambi presenti, d'estate attendono i clienti seduti sul muretto che delimita l'arcata dei portici, con un occhio sempre attento ai passanti, tanto da salutare al volo a distanza i clienti abituali e, ormai, io sono tra essi. Il nome *delizioso* nasce da un simpatico episodio avvenuto ormai mesi fa: erano le prime giornate calde a Bologna, ottima occasione per acquistare della frutta fresca, la scelta è ricaduta su un mango, raccomandando che fosse dolce e maturo, non filamentoso e acido; uno dei due ragazzi mi si avvicina e mi mostra uno di quelli esposti dicendo "questo è più che buono, *delizioso*" strappando una risata. Il mango, nonostante l'elevato costo, era effettivamente uno dei migliori che avessi provato, garantendo alla bottega la mia fedeltà e il simpatico soprannome.

La boutique della frutta

Via Saragozza, 163/D – Bologna

Mercato di Sant'Ambrogio, Firenze

di Jacopo Gerini

Il Mercato di Sant'Ambrogio è senza dubbio uno dei luoghi più autentici e significativi di Firenze. Situato in piazza Ghiberti, nel cuore del quartiere omonimo, rappresenta un punto di riferimento storico per la città fin dalla sua inaugurazione nel 1873. Il progetto, firmato dall'architetto Giuseppe Mengoni, lo stesso del Mercato Centrale, ne conferisce quell'eleganza funzionale tipica dell'Ottocento, ancora oggi ben riconoscibile.

La struttura ospita un mercato misto, con una parte interna e una esterna. Al chiuso si trovano macellerie, pescherie, forni e banchi alimentari che propongono salumi, formaggi e prodotti tipici, oltre a piccoli punti di ristorazione, bar e street food. All'esterno, invece, convivono banchi di frutta e verdura e altri dedicati all'abbigliamento e agli oggetti per la casa, in un'atmosfera più vivace e popolare.

Parlare di Sant'Ambrogio per me significa inevitabilmente parlare di casa: sono nato e cresciuto a pochi passi dal mercato, e per anni è stato il mio punto di riferimento quotidiano. Proprio per questo ho potuto osservare con i miei occhi i cambiamenti che hanno attraversato il quartiere e il centro storico di Firenze. Il fenomeno più evidente è lo svuotamento progressivo dei residenti, sostituiti negli anni da flussi sempre più ingenti di visitatori attratti dagli affitti brevi.

Questo mutamento ha inciso profondamente anche sul mercato, che si è trovato ad adattare la propria offerta a una clientela ormai in larga parte turistica. Ne sono nati prezzi più elevati, tour gastronomici organizzati e visite guidate interne: elementi impensabili fino a dieci anni fa in un contesto frequentato esclusivamente dai fiorentini.

Nonostante ciò, Sant'Ambrogio conserva ancora una parte della sua anima originaria. La zona esterna, in particolare, resta popolata dagli stessi banchi di frutta e verdura di un tempo, con venditori che da anni mantengono un rapporto di fiducia con i residenti rimasti. È questo legame umano, fatto di volti familiari e abitudini condivise, che tiene viva l'identità del mercato.

Diverso il discorso per la parte interna, più soggetta a cambiamenti e nuove gestioni, anche se non mancano realtà radicate: penso a un locale ormai iconico, punto d'incontro del sabato mattina per chi, dopo la spesa, si concede un bicchiere di vino o uno spritz, facendo dell'aperitivo un rituale comunitario ancora ben vivo.

In definitiva, il Mercato di Sant'Ambrogio rimane uno dei luoghi più interessanti di Firenze: ideale per acquistare frutta e verdura di qualità, prodotti tipici toscani o per gustare piatti tradizionali e street food che raccontano l'anima popolare della città, dalla trippa al lampredotto. È un mercato che consiglio sinceramente non solo a

chi vive a Firenze, ma anche a chi desidera conoscere un frammento autentico, seppur in evoluzione, della sua vita quotidiana.

Mercato di Sant' Ambrogio

Piazza Ghiberti

Firenze

Pescheria da Cesarino, Taranto

di Rossella Pichierri

Entrare nella Pescheria da Cesarino a Taranto significa immergersi in un microcosmo vivo e pulsante, dove il mare incontra la città attraverso i suoi protagonisti: i pescatori e i clienti. È un luogo che va oltre la semplice compravendita di pesce: è teatro di incontri, di voci, di gesti rapidi e rituali.

Qui i mozzi, reduci dalla notte passata in barca, scaricano il pescato con movimenti sicuri e antichi, mentre dall'altra parte del bancone si susseguono clienti di ogni età. Il ritmo è veloce e bisogna pesare, pulire, vendere, perché la fila non smette mai di crescere. Eppure, in questo vortice, non manca mai una battuta in dialetto tarantino, una parola amichevole, una risata che rende l'attesa parte integrante dell'esperienza. Il pesce è sempre freschissimo, abbondante, proposto con pesate generose che testimoniano un rapporto diretto e sincero con il cliente.

Ogni passaggio, dalla scelta del pesce alla pulizia, diventa parte di un rito collettivo che appartiene profondamente alla città di Taranto, al suo legame millenario con il mare. La Pescheria da Cesarino è uno spazio di socialità e identità e un luogo dove il dialetto, le mani callose dei pescatori e i profumi del mare diventano linguaggio comune. È lì che la città si riconosce e si rinnova, giorno dopo giorno, in un ciclo che ricorda la continuità delle maree.

*Pescheria Da Cesarino
Via Cesare Battisti
Taranto*

Brasserie Cantillon, Bruxelles

di Maria Silvia Olivieri

Le birre a fermentazione spontanea (*Lambic* e *Gueuze*) sono state definite "l'anello mancante tra il vino e la birra"; frutto di un prodigio che prende vita dalla fecondazione del mosto di birra da parte di lieviti selvaggi e batteri, presenti unicamente nell'aria del Pajottenland, una zona a sud-ovest di Bruxelles.

A Bruxelles c'è un solo birrificio che produce *Lambic* ed è punto di riferimento e meta di pellegrinaggio mondiale per quanti guardano alla birra artigianale come a una nuova vecchia frontiera del ventunesimo secolo: la Brasserie Cantillon.

Al numero 56 di rue Gheude, nel cuore del multietnico quartiere Anderlecht, c'è la porta di accesso alla storica brasserie (oggi affiancata da un nuovo stabilimento). Varcata la soglia, è l'olfatto il primo senso a essere rapito. Arrivano dritti e imponenti al naso intensi odori di cantina, di fermentazione, di fresco, di legno e di agrumi; e ancora sella di cavallo, carte da gioco napoletane riposte in un cassetto di una vecchia credenza. Il birrificio è oggi guidato dagli eredi della famiglia Van Roy, Jean e Julie, che portano avanti l'attività fondata nel 1900 dal loro bisnonno, Paul Cantillon, e si impegnano per la difesa e la diffusione della cultura *lambic*, anche attraverso la loro brasserie, aperta al pubblico come museo vivente.

Da Cantillon si può andare per acquistare bottiglie e bere un bicchiere, per partecipare ai *brassins publiques*, e dunque assistere alle suggestive cotte pubbliche, oppure anche solo per visitare il birrificio, come in un qualsiasi altro museo.

I visitatori sono liberi di girare per ogni sala della brasserie, accompagnati da una curatissima dispensa di dieci pagine, disponibile in più lingue. Girare per la brasserie, anche a impianto fermo, è emozionante perché non è semplicemente la scoperta del luogo dove nascono le birre tra le più straordinarie al mondo, ma si ha la sensazione di un viaggio interdisciplinare, tra birrificazione, storia, antropologia, letteratura, arte.

Si succedono sale dove tutto viene rigorosamente lasciato inalterato da anni, per non disturbare la convivenza e i festini dei lieviti selvaggi. Nulla viene rimosso, neanche le ragnatele agli angoli dei soffitti, e due o tre gatti gironzolano indisturbati, deterrenti viventi di ospiti indesiderati.

Quando si arriva nella stanza della vasca di rame, collocata sotto al solaio, l'emozione è davvero tanta. Soprattutto se si assiste alla colata del mosto di *Lambic* che in questa vasca viene lasciato raffreddare tutta la notte, pronto ad accogliere lieviti selvaggi e batteri appartenenti a oltre ottanta famiglie, che filtrano dalle fessure sapientemente presenti sul tetto. Dopo questa notte di passione, il mosto viene messo in botti già precedentemente impiegate (per il Porto, il Madeira, lo

Sherry) e qui prende il via la prodigiosa fermentazione spontanea. Unica e inimitabile.

Nella sala delle botti campeggia un monito, "*Le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui*", che in maniera inequivocabile ricorda come oltre ad acqua, luppolo secco e invecchiato, orzo e lieviti selvaggi, c'è un altro ingrediente fondamentale che non può essere omissivo: il tempo. Servono almeno tre anni per far maturare i Lambic e per procedere alla loro cuvée, al loro assemblamento, necessario per realizzare la Gueuze, lo "champagne di Bruxelles", rifermentata in bottiglia, proprio come il vino francese.

Ci si muove per le sale e – malgrado le ragnatele e gli ambienti sovraccarichi – la percezione di disordine è solo apparente, perché, al contrario, tutto sembra seguire una rigorosa disposizione: le botti disciplinatamente in fila secondo una sequenza temporale; le bottiglie coricate, impilate per cronologia di annata e tipologia di birre; i sacchi di luppolo invecchiato, ordinati anch'essi per età.

Al termine della visita si è invitati a una degustazione. Si inizia con il Lambic piatto, sempre più raro perché destinato all'assemblaggio per le altre birre, come la Gueuze sopra citata, che viene servita per seconda. Seguono poi la Framboise, che prevede l'aggiunta di lamponi, la Kriek arricchita con la macerazione di *griottes* (una varietà di ciliegie), per concludere infine con la Faro, unica nel suo genere perché con l'aggiunta di zucchero candito. Una di queste birre è sicuramente ritratta nel quadro di Pieter Brueghel il Vecchio, "Le nozze contadine", nel quale sulla sinistra un mescitore è intento a travasare birra da un'anfora a una brocca. Si tratta di una di quelle con colori più chiari: Lambic, Gueuze o Faro.

Durante la degustazione, dal bicchiere emergono aromi e sapori unici, molto marcati e di grande carattere. Sono aromi e sapori che possono spiazzare chi è abituato al gusto delle birre industriali oppure poco avvezzo ad approcciare quelle che, forse con troppa enfasi, sono definite "birre estreme". È, dunque, necessario lasciare alle spalle i pregiudizi per apprezzare gli inusuali aromi e sapori spiccatamente tendenti all'acido in un insieme di limone, aceto, metallo, ferrovia, vecchie carte da gioco... Ecco da dove arrivava quell'odore appena entrati!

Uscendo dalla brasserie Cantillon, si ha la sensazione di aver fatto un viaggio nella storia e nello spazio. Fieri, con indosso la maglietta appena acquistata, ci si specchia sui vetri del decorato furgoncino della brasserie: il logo del birrificio, l'omino che tiene in mano un boccale e resta in bilico sulla punta del piede, è posto proprio lì, sopra al cuore. Ci si volta di spalle e si sorride nel leggere la scritta che campeggia sulla schiena. È proprio vero: "*Cantillon c'est bon!*".

Brasserie Cantillon
56 rue Gheude
Bruxelles

Il mercato di Chichicastenango, Guatemala

di Mauro Marino

Il mercato di questa città è il più importante del Guatemala e si tiene il giovedì e la domenica. Si vende di tutto: dalle stoffe alle famose “bamboline delle preoccupazioni”, dalle candele alle piante officinali e dai frutti agli animali da cortile. Il cibo e le bevande hanno una zona dedicata che ovviamente è la meno battuta dalle orde di turisti che verso le dieci del mattino vengono scaricate vicine alla piazza dove si tiene il mercato. Ma è proprio lì che puoi scoprire ortaggi e frutta che non immaginavi potessero esistere. I venditori montano il loro banchi con lunghi pali di legno perché il mercato è coperto a garantire riparo ai visitatori dal sole o durante le frequenti piogge improvvise: insomma buona parte è un mercato coperto smontabile. È un'esplosione di colori e profumi che si mescolano dando vita a una danza inebriante.

Ma se ci si vuole veramente calare in questo luogo catartico non bisogna arrivare il giorno del mercato a metà mattina, ma neppure all'alba. Bisogna venire il pomeriggio prima, ovvero il mercoledì o il sabato. I commercianti arrivano con i loro carri e cominciano ad allestire il mercato e passeranno la notte sotto i loro banchi. È una fase commovente vedere l'energia con cui sono tutti così indaffarati ad allestire qualcosa che neanche dopo ventiquattro ore sarà smontato. E fanno tutto ciò due volte alla settimana. Ed ecco che verso le otto di sera si scatena un secondo mercato che nessun turista del giorno dopo potrà mai vedere. È un fugace mercato alimentare. In mezzo al mercato gli abitanti locali allestiscono piccoli banchi di ristorazione per i commercianti che trascorreranno la notte. Si vende la *subanik*, una zuppa di carne che sembra l'eucarestia del mondo Maya. Tortillas con salsa di arachidi, gli immancabili fagioli neri, il *pepiàn*, i *pupusas* e tante altre preparazioni che tradiscono come il mondo Maya è ancora vivo. Nel buio della sera si alzano i vapori del cibo in una sorta di mercato intimo fatto solo di locali che vendono cibo a coloro che venderanno domani i loro prodotti. Viene venduto solo cibo nutriente e caldo: siamo ad oltre duemila metri sopra il livello del mare e le notti sono fredde. Prima di coricarsi molti vanno alla messa serale nella chiesa di santo Tomás. Ad accoglierti è una chiesa con una scalinata ripida come un tempio Maya, già costellato dai fiori. Quindi vieni investito dal profumo intenso che sprigionano i fiori misto agli incensi che vengono bruciati fuori e dentro la chiesa. I vapori del cibo, i fumi degli incensi si mescolano e si alzano in un cielo stellato che ti mozza il fiato, perché in Guatemala il firmamento è talmente vicino che credi di poter staccare le stelle dal cielo e metterle in tasca. Al centro della navata centrale c'è una passerella sopraelevata di qualche centimetro per le offerte votive: candele, incensi, bamboline, ma anche cibo come aguardiente, miele, pannocchie di mais al vapore e cacao. Vai a dormire che sei già appagato da questa esperienza che sa di mistico. Durante la notte arrivano nuovi ambulanti della zona che cominciano ad occupare le strade che dipartono la piazza. Al mattino essendo già in città ci si

può recare al mercato dove vedi solo i locali che prima dell'invasione turistica vivono questo momento con grande partecipazione. Per loro il mercato è più di un semplice shopping: è il luogo dove le famiglie *K'iche'* si scambiano notizie, dove si decide il prezzo del mais e dove i bambini assaggiano le prime *granitas*, un grande blocco di ghiaccio che ruota su una lama creando una neve soffice che viene aromatizzata con sciroppi artigianali. Tra i fumi dell'incenso e il clangore dei campanelli dei venditori di giocattoli, ci si sente parte di una festa che non teme di mostrarsi imperfetta, polverosa e autentica. Senza aver visitato il mercato di Chichicastenango non puoi dire di aver visto il Guatemala.

Mercato di Chichicastenango
Guatemala

A korean affair

di Sara Gentile

È venerdì pomeriggio di una calda estate milanese: sono da poco passate le 18, ho chiuso lo studio e sono salita in macchina. Trascorrerò tre giorni insieme a Pietro: ci aspetta il nostro *korean party*. Stasera cena al ristorante Seon, in via San Calimero 3; sabato mattina spesa da Zen Market, in via Fezzan 4; sabato pomeriggio i preparativi per *il grande pranzo*; domenica pranzo coreano a casa mia. Verranno i nonni, la mamma e Elio, la Rebbi. Pietro è mio nipote. Pietro è un ragazzino di dieci anni. Pietro vive con i nonni e sua sorella Rebecca. In questo periodo Pietro sa tutto su Wednesday e su Jenna Ortega. Vista la precisione che usa intrattenendomi con strampalati aneddoti, penso che passi la maggior parte dei suoi pomeriggi su YouTube a cercare video che raccontino i retroscena di questa fortunata produzione Netflix. No, sto sbagliando, mi correggo: Pietro non passa tutto il tempo a informarsi su Morticia, Gomez e Fester, la maggior parte del tempo lo dedica al K-pop. K-pop, manga, anime, sushi e cultura orientale in generale accompagnano le sue giornate come quelle di molti ragazzini della sua età. Abbiamo anche comprato un salvadanaio, io e Pietro, due anni fa: mettiamo via i soldi per un viaggio che faremo una volta finita la scuola superiore. Pietro ha già cambiato meta un paio di volte: fino a dieci mesi fa la città prescelta era Tokyo, ma ora a dominare la scena è Seul. Da dieci mesi ascolta a tutto volume e si dimena con le Blackpink, ogni tanto anche i BTS, ma meglio le Blackpink, dice lui. Pietro sale in macchina e chiude la portiera della mia Kia Venga: che la festa abbia inizio!

Il ristorante

In una piccola vietta in centro a Milano, vicino a dove sto lavorando in questo periodo, ho scoperto un piccolo ristorante coreano. Non ci sono mai andata, i miei colleghi non amano sperimentare in pausa pranzo ma ieri, uscita dal lavoro, sono entrata e ho prenotato: per due, venerdì, ore 20.

Da tre settimane Pietro sta organizzando il nostro weekend "*made in Korea*": mangeremo coreano, andremo a fare la spesa in un negozio che vende prodotti coreani e prepareremo un pranzo coreano. Tutto accompagnato da colonna sonora e skincare coreana. Nei giorni scorsi il mio umile compito è stato quello di cercare, seguendo le sue direttive, ristorante e negozio.

Eccoci quindi in macchina. Destinazione: Seon, via S. Calimero n°3. Obiettivo: gustare e studiare le ricette che cercheremo di replicare per il pranzo che organizzeremo domenica.

Non so cosa aspettarmi, ho mangiato coreano solo due volte nella mia vita: la prima -parecchio tempo fa- a casa di Inn Oh una cara amica di Seul che vive in Italia da venti anni, la seconda un anno fa seduta a un tavolo con griglia incorporata cucinando pancetta di maiale e costine di manzo marinate.

Durante il viaggio Peter – lo chiamiamo così a casa – mi informa su cosa vorrebbe mangiare. Mi avverte: *kimchi*, pollo fritto, *kimbap* assolutamente da provare perché per il nostro pranzo dovremo rifarli e lui sa come si preparano, l'ha visto su YouTube, ma non li ha ancora mai fatti veramente, anzi, si sta confondendo, il pollo fritto l'ha fatto una volta con la mamma, ma la mamma non voleva friggere due volte, come invece lui sa che bisogna fare, per cui questi piatti li dobbiamo assaggiare per forza. Nomina anche altre ricette usando nomi italiani e nomi coreani ma sono troppo impegnata a parcheggiare per riuscire a memorizzarli. Entriamo, è emozionato. Il ristorante è gestito da una famiglia coreana, la famiglia Keem, arrivata in Italia molti anni fa: una signora di circa sessant'anni è dietro al bancone, sua figlia ci accompagna nella sala da pranzo. È presto, i tavoli occupati sono solo un paio. Da un lato due amiche con tre bambini parlano in coreano alla ragazza che prende gli ordini e la loro disinvoltura nell'ordinare e nel chiedermi qualche informazione in inglese mi fa credere, cosa del tutto priva di fondamenta, che siano turiste. L'altro tavolo occupato si trova in fondo alla stanza: quattro ragazzi. Uno indossa la corona d'alloro; immagino abbiamo deciso di venire a rifocillarsi dopo una giornata di lauree in Statale. Via Festa del Perdono è proprio dietro l'angolo.

"Sara, Sara guarda so come si chiama quello" mi dice orgoglioso Pietro indicandomi un piatto portato alle due-amiche-con-tre-bambini "*rabokki*. Ma forse non ti piace. Ti piacciono le alghe? A me sì, però io forse preferisco il *bibimbap*. Possiamo ordinare il *bibimbap*?" Non so cosa sia il *bibimbap*, scorro velocemente il menù che fortunatamente è munito di immagini a didascalia, annuisco e gli dico che per me va bene qualsiasi cosa. Dopo vari minuti in cui mi spiega e mi illustra cosa vorrebbe assaggiare, decretiamo le portate: *mandu* ripieni di *kimchi*, *kimbap* assortiti, *topokki* e *yangnyeom dak*.

Scattiamo foto, Pietro si mette in posa, facce strane, occhi strabici, bacchette nel naso, le inviamo su WApp a sua mamma.

È estate e Pietro si annoia, venire a casa mia per tre giorni è una vacanza.

Penso che essere da soli al ristorante e mangiare quello che desidera per lui sia meraviglioso. Ne ha tanti di zii Pietro, e spesso andiamo a trovare lui e sua sorella Rebecca che vivono insieme ai miei genitori. Cene di Natale, merende per i compleanni, pranzi di Ferragosto, tavolate di 15, 20, 30 persone. Ma questa volta è diverso: c'è una sola persona con lui e per lui, che lo accompagna dove vuole. A Pietro non piace sempre quello che cucina la nonna, mi racconta: "io mangerei solo coreano. Però adesso abbiamo un accordo con i nonni. Il venerdì io e la Rebbi possiamo decidere cosa mangiare. La Rebbi di solito sceglie la pizza, io il sushi o il *saikebon*. La mamma dice che i *saikebon* non sono buoni ma io adoro il *saikebon*-pollo-e-salsa-*teriyaki*. Top. Li hai mai mangiati? Se vuoi la prossima volta che vieni a casa te ne regalo uno così poi lo mangi quando vuoi." Il venerdì la nonna ci fa anche mangiare mentre vediamo un film. Lo possiamo decidere noi. A volte scegliamo un anime o una serie tv. La settimana scorsa io ho scelto *Spy Family*, lo conosci? No! Sara, dai, ma come fai a non conoscerlo??? Dai, va be' allora

domani, se mi dai il permesso di vedere la tele, guardiamo *Spy Family*, è fichissimo". Arriva una ciotola fumante di *tteopokki*. Silenzio, assaggio. "Questa ciotola è stupenda, io voglio mangiare la pasta in una ciotola così quando sono a casa. Wow piccanti, piccantissimi, devi assaggiarli, Sara. Sara, attenta a non bruciarti. Allora adesso ti spiego, loro sono degli gnocchi di riso piccanti. Fare la salsa è facilissimo, la faccio io domani, ok? Ho visto in un video puoi anche usare il ketchup e poi devi mettere anche una cosa di pesce ma noi non la mettiamo. Secondo me al nonno non piace. Comunque *Spy Family* è un manga, Nick mi ha regalato il primo numero, bellissimo però anche l'anime è fatto bene". Non ricordo esattamente tutte le cose di cui abbiamo parlato, mi ricordo una discussione sulla differenza tra *kimbap* coreano e *maki roll* giapponese, mi ricordo qualcosa sulla playstation e la meraviglia che ogni piatto portato suscitava.

C'è una cosa che però mi ricordo bene che è forse il ricordo più bello di quella serata insieme. Da quando siamo entrati al ristorante e ci siamo seduti a tavola, mi sono accorta che Peter osserva insistentemente la figlia della signora Keem tutte le volte che ci porta un nuovo piatto, come se le volesse chiedere qualcosa. Quando a tavola arriva il pollo fritto, agguantando un pezzetto di carne mi confessa che sta studiando il coreano e ha imparato a dire "molto buono" e "grazie", vorrebbe dirlo alla ragazza quando ci porta da mangiare ma si vergogna. Una volta finita la cena, andiamo al bancone dove la Sig.ra Keem ci aspetta sorridente. Stiamo per andare via quando Pietro le dice che il suo *kimchi* era ottimo. La donna lo ringrazia: gli spiega che è una ricetta molto lunga e un po' complicata, perciò quando lo prepara ne fa in quantità; se lo desidera, può vendergliene un po'. È sottovuoto, così dura a lungo. È fatto a mano, non come il kimchi che si trova nei supermercati. Pietro mi guarda, cerca e trova una conferma silenziosa così le chiede se può averne una porzione da portare via. La sig.ra Keem cammina lungo il bancone e sparisce in cucina. Torna con un piccolo sacchetto che consegna a Pietro, *kamsahamnida* sussurra lui, prego ribatte lei.

Il negozio

La sveglia è suonata alle 10. Io e Peter siamo in vacanza, quindi, è assolutamente vietato alzarsi prima, ieri siamo pure andati a dormire tardi. Colazione al bar e poi diretti in via Fezzan 4, cinque minuti in macchina da casa. Non avevo voglia di andare fino in Sarpi per comprare gli ingredienti che ci servono per cucinare il nostro pranzo coreano e poi China Town è sempre piena di turisti ormai, caotica, impossibile trovare parcheggio e con i mezzi ci impiego troppo tempo. Ho pensato fosse meglio cercare online, dalle foto Zen Market sembra perfetto.

In via Fezzan ci passo quasi tutti i giorni; eppure, non avevo mai fatto caso a questo negozietto. L'insegna nera con una scritta bianca di certo non attira l'attenzione del passante medio, ossia della sottoscritta, che tornando a casa è più che altro attento ad ascoltare e rispondere agli audio accumulati nella giornata.

Arriviamo all'indirizzo indicato da Google: una vetrina su strada, un esercizio piccolo ma abbastanza grande per trovare tutto quello che ci serve. Pietro è estasiato: in

50 mq troviamo tutto il necessario. Si muove scattante tra i quattro corridoi. Velocemente, a differenza mia, capisce come sono organizzati gli spazi e prende tutto il necessario senza consultare la lista della spesa che ho cercato di fare sorvegliando il nostro cappuccino. Mi ha detto di non preoccuparmi, che lui sa cosa dobbiamo prendere, di stare tranquilla. In meno di dieci minuti il nostro piccolo carrello è stracolmo, non so esattamente cosa abbiamo acquistato, il più delle volte mi sono fatta trascinare dai packaging colorati e cibi mai visti che voglio assaggiare. Radici di loto. "Sara questi li possiamo prendere" "Peter ma non so questi come si cucinano" "ok, chiediamo alla signora in cassa magari ci consiglia. Vai tu io intanto scelgo altro". Vado in cassa, provo un leggero senso di vergogna mista a timore, mi rendo conto di essere la classica acquirente occidentale che non capisce nulla e che compra cose a caso. La signora non è molto gentile ma efficiente, non solo mi consiglia come cucinare le radici di loto, ma anche quali *ttopokki* comprare (ci sono quelli freschi e quelli secchi) e dove trovo il *gochujang* per condirli.

Usciamo dal negozio con quattro sacchetti pieni di non so bene cosa e avendo speso una cifra che non corrisponde affatto a quello che avevo immaginato. Più che una spesa, mi è sembrato di fare un giro al luna park. Va bene così: niente prezzo al chilo, niente verifica provenienza, niente di tutti quei comportamenti ormai indotti che applico quando vado al supermercato. Ho giocato alla slot machine e mi è piaciuto.

La ricetta

Abbiamo realizzato quattro ricette, io e Pietro: ci abbiamo impiegato tutto il sabato pomeriggio e tutta la domenica mattina. Pietro ha invitato al nostro pranzo i nonni (aka i miei genitori), la mamma (AKA mia sorella), Elio (AKA il marito di mia sorella), la Rebbi (AKA mia nipote, nonché sorella di Peter) e Fra (AKA il mio compagno).

Quando ci siamo seduti a tavola per mangiare tutti insieme ero stanca: mi sembrava di aver compiuto un'impresa titanica, che ne so, fatto le dodici fatiche di Ercole, sconfitto il Minotauro nel labirinto o scalato l'Everest. Però ne è valsa la pena, cucinare con Peter è un ricordo che porterò sempre con me.

Tra i momenti più belli di quelle ore passate insieme c'è stato quando abbiamo preparato i *ttopokki*.

Avevo scoperto la loro esistenza solo due giorni prima, quando eravamo andati da Seon: gnocchi di riso dalla consistenza morbida ed elastica e dal colore lattiginoso. Pietro prende una delle tre confezioni che abbiamo acquistato: "Hanno la forma delle pennette, però non hanno il buco e non hanno neanche le righe e sono molli. Anzi, sai Sara cosa mi ricordano? Dai, quegli evidenziatori piccolini che mi ha regalato la Sissi per la scuola, quelli che abbiamo preso da Tiger. Sì, sembrano un po' quelli, guarda!". Pietro corre verso il suo zaino, tira fuori l'astuccio e mi mostra un piccolissimo evidenziatore viola, lungo quattro centimetri, dalla forma trapezoidale. "Vedi? Sono uguali, solo che poi i *ttopokki* diventano rossissimi quando

ci mettiamo il sugo. Magari dopo possiamo provare a usare un *ttopokki* per scrivere?”. Scrivere. Ho appena copiato su un foglio le dosi di salsa di soia, *gochujang*, *gochugaru*, zucchero, brodo, aglio e cipolla. “Ecco Peter, così non sbagliamo”. Mi guarda perplesso “ma a me non serve, ho già visto come si fa su YouTube aspetta te lo cerco sul tuo telefono”. Mi mostra un video della durata di 28 secondi: una persona giovane e felice che cucina. Niente spiegazioni, niente grammi, solo qualche rumore in stile ASMR, in poche parole: tutto *visual*. Mi innervosisco e parto con la filippica: “Pietro, ma così non capiamo bene come si fa. Dobbiamo leggere, non possiamo affidarci a questo video”. “Sara, è semplice: metto, mescolo, assaggio. Se viene troppo forte, aggiungo zucchero. Se viene troppo dolce, aggiungo piccante. Non preoccuparti, fidati”. Avrei mille cose da ribattere, ma mi fermo, mi affido a Peter e decido di occuparmi del riso per i *kimbap*; alla salsa ci penserà lui. Entrambi concentrati sui propri compiti, stiamo in silenzio per una decina di minuti, poi le parole tornano, ma senza fretta, ci accompagnano con discrezione e naturalezza come il vapore di una pentola sul fuoco. Il ritmo è lento, ognuno è assorto nei propri pensieri e ogni tanto, in modo del tutto randomico, questi pensieri trovano una via d'uscita e diventano parole. Mi succede spesso quando cucino con qualcuno a cui voglio bene, è come se il cibo diventasse conduttore, facesse da tramite, parlo con me stessa attraverso l'altro. Penso che sia successo anche a Peter quel giorno. Versando un po' di salsa di soia in una ciotola, mi chiede da quanti anni conosco Fra. Rispondo che ormai ci conosciamo da quattordici anni, avevo trent'anni. Silenzio.

Continuo ad assemblare i miei *kimbap*. Dopo la terza canzone dei *The Cars*, Pietro cambia playlist su Spotify. Accetto la negoziazione, mi sento una regina vittoriosa solo per il fatto che non mi abbia detto che ascolto musica da *boomer* e così dopo i miei quindici minuti di gloria, le *Blackpink* tornano a essere la nostra colonna sonora. Pietro mi aiuta ad arrotolare il *kimbap* che abbiamo farcito con un po' di *danmuji*, un ravanella marinato sottaceto. Taglia a fettine il rotolo di *kimbap*, è preciso e non toglie lo sguardo dal tavolo. “Come hai fatto a capire che ti piaceva Fra?” “L'ho capito e basta, ero felice quando lo incontravo anche se molte cose che faceva non le capivo e mi agitavo un po' quando lo vedevo.” “A me piace un mio compagno di classe e gliel'ho detto ma lui mi ha detto che non gli piaccio”. Fissa il tavolo, non mi guarda, continua a tagliare e sistemare le fette sul vassoio. Non vedo il suo volto, sto lavando i piatti ma sento che i suoi occhi si sono riempiti di qualche lacrima. “Peter sai che anche a me è successo, prima di conoscere Fra. Tu hai sentito un *crack* proprio nel petto? Io l'ho sentito fortissimo, me lo ricordo ancora. Ci sono rimasta tanto male.” “Sì Sara U-G-U-A-L-E anche io ho sentito un *crack* fortissimo. Ma ora non mi fa più male, sai. Aah Sara sai cosa sentivo? Un po' tipo come quando prima avevo fatto la salsa piccantissima e l'abbiamo assaggiata e ci bruciava tutto, ti ricordi? Ecco era esattamente così. Però poi ho aggiunto lo zucchero e la salsa è tornata perfetta, era un po' piccante ma non era più piccantissima.” “Sì Peter, è esattamente così, la salsa si aggiusta e diventa di nuovo super buona.”

Google Foto come luogo di cibo

di Alessandra Rubelli

Questo breve racconto inizia nel marzo 2021, lungi dal coincidere con l'inizio di tutto. Marzo 2021 è il primo climax di questa storia e ciò che mi permette di osservarlo con estrema calma e precisione è Google Foto, il luogo del cibo di questo breve racconto. Scelgo questa data come inizio del racconto perché è lì che noto una certa sistematizzazione e omogeneità di contenuti: che inserisca o meno la parola "food" nel motore di ricerca, a partire da quel mese e almeno fino a giugno dello stesso anno, le uniche foto presenti sono piatti. Anzi, un piatto, bianco con disegni a rombi blu. Lui è la costante, ciò che cambia è il contenuto. Che poi, in realtà, ciò che cambia è ben poco. Arancione, verde, bianco, viola e marrone/beige: in ordine decrescente per frequenza, sembrano gli unici colori ammessi. Talvolta concessi anche tutti assieme. Non si può dire che forme e consistenze godessero di altrettanta varietà: a parte frequenti quadratini arancioni, occasionali cerchi bianchi e rarissimi rettangolini marroni, il resto potrebbe essere classificato senza forma o, almeno, avente la forma del recipiente. In questi ultimi casi, la consistenza è liquida o semiliquida. In quelli precedenti, solida. La varietà negli abbinamenti, tuttavia, non deve trarre in inganno: servono distacco e lucidità per capire che, in realtà, ciò che viene mostrato è sempre la stessa combinazione di alimenti ipocalorici dall'alta densità nutritiva. Fotografato da ogni angolatura, ciascun piatto viene catalogato nei miei ricordi digitali con estrema e ripetitiva accuratezza, quasi a voler distribuire l'ossessione di allora oltre al piatto stesso. Come se nei piatti e nella quotidianità di allora non ci fosse più spazio per tanta angoscia, rigore, mania e controllo e dovessi creare un posto apposito altrove. Quando il cibo si fa ossessione, controllo nonché l'unico aspetto concreto della tua vita, ecco che Google foto è in prima linea per tenere traccia di tutto.

Guardando quelle foto lo ricordo bene: non avevo altro al di fuori di insalate, zuppe, porridge e yogurt. Mi svegliavo la mattina alle 4:00 non per mia volontà, ma perché così voleva il mio corpo. Mi sentivo come un robot. Come una macchina, aprivo gli occhi e mi alzavo immediatamente dal letto. Non avevo scelta, era il movimento naturale del corpo. La direzione era una e una sola: la cucina. La routine sempre la stessa: fare un conteggio del giorno precedente e decidere come comportarsi il giorno stesso. Qualora ci fossero determinate occasioni sociali la scelta non era difficile: o nulla o liquido. In quel periodo non era neanche difficile metterlo in pratica. Ero sola. Appositamente sola a 200 chilometri da casa. Non c'erano nemmeno i coinquilini a distrarmi o tentarmi con le loro libertà. Dovevo capirlo che una condizione del genere non poteva che essere temporanea, insostenibile nel tempo. Eppure, no. Mi sentivo la più forte di tutti e tutte. Quella che aveva capito tutto, che aveva trovato il segreto per essere felice e mostrarsi, occasionalmente, al mondo. Il problema arrivò quando, per forza di cose, dovetti uscire da quella tana con più frequenza di quella da me dettata; quando mi resi conto che tutto il

caos esterno al mio piccolo mondo in Via Vittorio Veneto 93/A non poteva essere calcolato o pianificato.

Novembre 2021, un nuovo climax. Compaiono forme e consistenze assenti da tre anni in maniera costante: cilindri marroncini con ripieni bianchi; ovali/rettangoli/cerchi beige con puntini o strisce marroni qua e là; mezzelune dorate con ripieni marroni e coni bianchi e piatti dai ripieni di vari colori. Quelle che potrebbero sembrare immagini celebrative di un tripudio di dolci sia industriali che artigianali, non erano altro che tracce per non perdere il conto. Sempre più alto. Lungi dal sentirmi meglio, credo di aver toccato il fondo proprio in quel periodo e, in quei casi, le foto avevano scopo punitivo per la perdita totale e frequente di controllo. Avevano lo scopo di aumentare il senso di vergogna per ciò che mangiavo e, quindi, ero. Come esito naturale di quella vergogna, l'isolamento aumentò in maniera inversamente proporzionale alla mia lucidità. Ricordo notti insonni dovute non tanto a un eccesso di cortisolo, quanto a uno di tormenti. Notti insonni spesso passate sedute a terra, in cucina, al telefono con mamma. Ogni mattina la routine era sempre la stessa: occhi e viso gonfi dalle lacrime e abbuffate della notte prima non mi facevano uscire di camera dalla vergogna. Un circolo vizioso che iniziò a finire una sera di fine febbraio 2022 quando, non so perché, scelsi di accettare un invito fuori a un aperitivo di gruppo che si trasformò nella *«prima serata felice da anni»*. Lo scrissi nel mio diario tanto era l'incredulità. Quella serata finì al locale "La Scala" con Luca e Armo. Quella serata è l'inizio del mio nuovo tutto e Google Foto lo sa bene.

LE RICETTE DEL CUORE

Leggere le pagine che seguono è come aprire un diario intimo, custodito in un cassetto di una vecchia credenza in cucina. Sfogliatele con amorevolezza, perché non contengono solo delle ricette, ma racchiudono emozioni e sentimenti; raccontano pezzi di vita e storie personali, strade diverse che sono state percorse in tempo e spazi differenti, per poi ritrovarsi insieme nelle aule universitarie di piazza San Giovanni in Monte a Bologna. Queste ricette del cuore, prese tutte insieme, compongono il mosaico di una biografia collettiva di un gruppo (molto eterogeneo) di persone accomunate dall'amore e dalla passione per la storia e la cultura dell'alimentazione.

Abbiatene cura.

Lu brodu chinu (Il brodo pieno)

di Rosella Pichierri

Ci sono ricette che non si imparano. Ti abitano. Il brodo *chinu* è questo per me: non solo un piatto, ma una soglia calda tra la mia infanzia e qualcosa di più antico, più profondo. Lo preparava mia nonna in un silenzio che oggi riconosco come sacro. In cucina non si parlava, si sbucciava, si sbarbava, si cuoceva. Il tempo non era scandito dall'orologio, ma dal ribollire lento del brodo e dal profumo penetrante del formaggio, spesso pecorino, che saliva dalle pentole come un canto sommesso. Quel profumo, da piccola, lo odiavo. Era troppo forte, troppo "adulto", troppo salato. Oggi invece lo cerco. Ne abbondando. Lo desidero come si desidera una carezza che non si è saputo ricevere a tempo debito. E mentre il brodo ribolle e s'infittisce, sento che anche dentro di me qualcosa si scioglie. Il carciofo, ripulito e aperto, è un grembo che accoglie. Il brodo che lo contiene è l'acqua primordiale, simile a quella del feto così avvolgente, protettiva, densa di memoria. Nel cucchiaino c'è un equilibrio che nella mia vita spesso è mancato.

Le donne della mia famiglia erano pazienti e silenziose. Io no. Con quel brodo e quella fetta di pane che mi veniva offerta con amore, a volte avevo poco a che fare. Eppure oggi, da donna e da studiosa, rileggo quel gesto che non era solo nutrire, era trasmettere un sapere antico, cucinato a bassa voce e tramandato senza parole. Studio i Tarocchi come studio ogni archetipo che parla alla mia genealogia. E in quel brodo *chinu* ritrovo l'Imperatrice: la Madre che nutre, la Donna che crea. Non una madre idealizzata, ma una madre reale, con l'odore forte del formaggio, le dita screpolate, i grembi pieni di parole mai dette. Una madre che cura attraverso il cibo, e il cui potere è nel gesto quotidiano, nel "fare spazio" dentro e fuori.

Oggi il brodo non mi nutre solo, ma mi racconta. E ogni volta che lo cucino, sento che non sono più sola.

Ingredienti (per 4 persone)

Per i carciofi:

- 6 carciofi freschi e teneri (tipo mammole o carciofi locali)
- 2 uova
- 4 cucchiaini colmi di formaggio stagionato grattugiato (pecorino, caciocavallo o misto)
- 3-4 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaino di capperi dissalati e tritati
- 1 spicchio d'aglio tritato finemente
- Un mazzetto di prezzemolo fresco tritato
- Sale e pepe q.b.

- Succo di limone q.b. (per l'acqua dei carciofi)
- Olio extravergine d'oliva Q.B.

Per il brodo vegetale:

- 1 cipolla intera
- 2 carote
- 2 coste di sedano
- 1 patata piccola (facoltativa)
- Qualche foglia di alloro o sedano
- Sale Q.B.
- 2 litri circa di acqua

Procedimento

1. Pulisci i carciofi

Elimina le foglie esterne più dure;
taglia le punte spinose;
con l'aiuto di un cucchiaino o di uno scavino, sbarba l'interno del carciofo, togliendo il fieno;
apri delicatamente le foglie con le dita, senza romperle;
metti i carciofi in acqua e limone per evitare che anneriscano.

2. Prepara il ripieno

In una ciotola unisci uova, formaggio grattugiato, pangrattato, aglio, prezzemolo e capperi;
aggiusta di sale e pepe.
Il composto deve essere morbido ma non liquido. Se necessario, aggiungi un cucchiaino in più di pangrattato o formaggio.

3. Riempi i carciofi

Scola i carciofi e asciugali delicatamente;
con un cucchiaino o con le dita, riempi ogni carciofo con l'impasto, cercando di distribuirlo anche tra le foglie aperte.

4. Prepara il brodo

In una pentola capiente metti cipolla, carote, sedano e (facoltativamente) patata;
copri con acqua fredda (circa 2 litri) e porta a bollore;
sala e aggiungi un filo d'olio;
lascia sobbollire per circa 20–25 minuti.

5. Cuoci i carciofi

Quando il brodo è pronto, aggiungi delicatamente i carciofi, in piedi, uno accanto all'altro;

copri con coperchio e fai cuocere a fuoco dolce per circa 40–50 minuti, finché i carciofi sono teneri e il ripieno ben cotto.

Servi il carciofo ripieno immerso nel suo brodo caldo, con una fetta di pane casereccio, meglio se leggermente tostato.

Ogni cucchiaino è cura, memoria, grembo caldo.

Risotto alla milanese

di Mauro Marino

È un piatto della mia infanzia legato a mia nonna materna. Bolognese di nascita, ma trapiantata per qualche anno a Milano, la sua cucina era molto contaminata dai piatti milanesi. Sin da bambino ho sempre amato molto il riso e spesso mia nonna mi preparava il risotto alla milanese mentre stavo a giocare in cucina. In quella preparazione c'era una ritualità che mi ha sempre affascinato e solo da adulto lavorando in cucina ne ho capito la portata.

Innanzitutto in cucina già cuoceva il brodo. La carne veniva messa in pentola quando l'acqua era bollente. Lo scopo era fare un brodo leggero e preservare la carne per avere a cena un buon bollito. Di norma il risotto si faceva il mercoledì a pranzo, perché quel giorno mia nonna faceva la spesa al mercato e quindi acquistava la carne per il bollito e le ossa per avere il midollo di bue da mettere nel soffritto. Un pezzetto di cipolla veniva tritato con la mezzaluna su un tagliere di legno. Veniva messa nel tegame quando il poco olio era ancora freddo perché la cipolla doveva appassirsi e sciogliersi senza rosolare. Quando la cipolla era praticamente squagliata si aggiungeva un po' di midollo.

La prima fase era la tostatura del riso per creare quella cuticola spessa al fine di impedire il più possibile la fuoriuscita dell'amido durante la cottura. Quando il riso era tostato si passava alla sfumatura. Mia nonna aveva già pronto mezzo bicchiere di vino bianco e lo versava e riprendeva a mescolare fino a totale evaporazione.

La vedevo annusare la pentola per sincerarsi che non si sentisse più l'odore del vino. Molti anni dopo venni a sapere che quei due passaggi si chiamano marcatura del riso. A quel punto versava qualche mestolo di brodo e cominciava la cottura. Per qualche minuto lasciava la pentola per dedicarsi a tre cose importanti: versare in una ciotola di vetro un mestolo di brodo per sciogliere lo zafferano, grattugiare il parmigiano e tagliare a cubetti un pezzo di un panetto di burro che veniva messo in frigorifero. Dopo si ritornava alla pentola e si mescolava quasi senza interruzione aggiungendo un mestolo di brodo alla volta man mano che veniva assorbito.

Qualche minuto prima della fine veniva versato lo zafferano diluito e cominciava la mantecatura. Notavo che per la mantecatura il fornello veniva spento. Una volta chiesi come mai e mia nonna rispose che burro e formaggio non dovevano cuocere. Il risultato era sempre lo stesso: un profumo inebriante e piatto con un riso dorato e cremoso. Il sapore dello zafferano era intenso, ma ricordo molto bene anche il profumo del burro e del parmigiano.

Facendo diventare la cucina la mia professione diedi un senso a tutti questi passaggi e il risotto in tutte le sue declinazioni divenne la preparazione più amata. È un piatto seducente e di anima. Chi cucina non abbandona mai per un attimo la preparazione. Il risotto non ammette assenze, bisogna seguirlo passo per passo.

Se qualcuno prepara un risotto per te, è un atto d'amore e di attenzione.

Zuppa al pomodoro, zenzero e uovo

di Anna Stofella

Ci sono piatti che amiamo mangiare e piatti che amiamo cucinare. Non è detto che le due cose si sovrappongano, trattandosi di esperienze molto diverse l'una dall'altra, ma quando questo accade, ecco che si materializzano le ricette del cuore.

E questo accade per me con la zuppa al pomodoro, zenzero e uovo, appresa probabilmente da qualche video online e perfezionata nel tempo, diventando il mio *comfort food* per eccellenza. Si tratta di una zuppa calda, ideale per le prime giornate di freddo autunnale, frizzante per lo zenzero, che prepara la bocca al resto dei sapori.

La prima cosa da fare è preparare un soffritto fino fino a base di zenzero e porro (ancora meglio scalogno), e mischiare all'olio d'oliva un goccio di olio di sesamo.

Dopo aver lasciato rosolare il tutto fino a doratura, si può sciogliere un cucchiaino di concentrato di pomodoro, assieme alla stessa quantità di salsa di soia e acqua. Questo creerà la base più dolce e sapida della zuppa.

È ora il momento di aggiungere un pomodoro tagliato a cubetti e dello zenzero a pezzi, da far sfrigolare, bruciacchiare e sciogliere, fino a scomparire nelle due mestolate di brodo che verranno aggiunte poco dopo. Importante a questo punto lasciar sobbollire il tutto per una decina di minuti e quando sembra più opportuno, versare una o due uova sbattute nella zuppa (fuoco alto, deve bollire). Mescolare in modo da far "sfilacciare" le uova, e prima di servire si consiglia anche di sciogliere un cucchiaino di pasta di miso nel brodo, per renderlo più sapido e umami.

Il miglior modo per godersi questa ricetta è versando la zuppa in ciotole colorate e capienti, e gustarla avvolti in una coperta calda, se possibile con una persona amata. Senza la persona amata è altrettanto piacevole gustarla ascoltando il proprio disco preferito o guardando il cartone animato di quando eravamo piccoli.

Jiaozi, Guo Teh, Potstickers

Di Kenneth Wei

Quando ero bambino, mangiavamo i *potstickers* ogni volta che la mia famiglia cinese — cugini, zie, zii, perlopiù appena emigrati negli Stati Uniti — si riuniva. Ancora oggi, quel primo morso di maiale condito con zenzero, aglio e salsa di soia, intinto nell'aceto, è la mia *madeleine*: evoca ricordi delle mie radici cinesi, della terra che abbiamo lasciato, della cultura che abbiamo portato con noi e, soprattutto, dell'immagine di mia nonna.

Mia nonna era la cuoca della nostra famiglia. Proveniva da un piccolo villaggio nel sud della Cina, nata in un'epoca in cui esisteva ancora un'imperatrice. Fu istruita da bambina (cosa molto rara a quei tempi) ed era la figlia più giovane della terza moglie di suo padre. Sposò un futuro statista del governo nazionalista di Chiang Kai-Shek. Sopravvisse a due guerre mondiali, alla guerra contro i giapponesi e alla guerra civile tra Mao e Chiang, lasciando definitivamente la Cina nel 1949. Anche se da bambina aveva un cuoco, da adulta imparò a cucinare da sola, introducendosi di nascosto nelle cucine dell'ambasciata dove viveva, osservando gli chef preparare sia i banchetti ufficiali che i pasti quotidiani.

Stabilitasi negli Stati Uniti all'inizio degli anni sessanta, ricreava a memoria quei sapori lontani, senza ricette, lavorando con ingredienti spesso sconosciuti, arrangiandosi con una padella al posto del wok, facendo scorta durante rare visite a una Chinatown cittadina, usando cavolo americano al posto del *bok choy*. Preparava persino la salsiccia cinese in casa: tritava la carne a mano, la insaccava e la faceva stagionare appendendola in bagno, dove riteneva che l'umidità fosse ideale. Insegnò a mia madre americana le basi della cucina cinese, affinché potesse cucinare i piatti che mio padre cinese desiderava.

Ci ha lasciato nel 2003, ma il suo ricordo vive nei piatti che ora preparo per i miei figli. Nella cultura cinese, il rispetto per gli anziani e gli antenati è un tema costante che attraversa ogni aspetto della vita familiare. È così che io la onoro.

Impasto

Preparare un impasto morbido con acqua, sale e farina. Mescolare bene, impastare finché non si sviluppa il glutine, poi lasciar riposare per 30 minuti.

Ingredienti per il ripieno

- 500g di maiale
- Mezzo cavolo cinese
- Una cipolla media
- 1 pezzo di zenzero (3 cm)
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di salsa di soia chiara

- 1 cucchiaino di salsa di soia scura
- 1 cucchiaino di aceto di riso
- Un pizzico di zucchero
- 1 cucchiaino di vino Shao-xing
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- Pepe bianco e sale Q.B.

Procedimento

Tritare il cavolo con un robot da cucina, poi metterlo in un colino e strizzare con le dita per eliminare quanta più acqua possibile. Sbucciare lo zenzero e l'aglio, tritarli finemente nel robot. Aggiungere la cipolla e dare qualche impulso. Unire il cavolo tritato finemente, poi la carne, e frullare ancora fino a ottenere una consistenza fine. Trasferire il composto in una ciotola e insaporire con le salse, aceto, zucchero, vino, olio, pepe e sale. Mescolare con le mani per amalgamare bene. Il ripieno dovrebbe avere la consistenza di una pasta compatta. Assaggiare per regolare il sale. Se possibile, lasciare in frigo per 30 minuti.

Assemblaggio

Formare dei cilindri di impasto di ~2 cm di diametro. Tagliarli in pezzi da ~2 cm e stenderli con un mattarellino in dischi sottili da ~8-10 cm di diametro. Mettere un cucchiaino di ripieno al centro, poi piegare creando una mezzaluna con pieghe su un lato, pizzicando tra pollice e indice.

Cottura

L'ideale è una padella di ghisa con coperchio, ma va bene anche una padella grande con coperchio.

Bollire a parte alcune tazze d'acqua e tenerle calde.

Oliare la padella e disporvi i ravioli, lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro. Scaldare a fuoco alto finché il fondo dei ravioli non comincia a dorarsi. Aggiungere un bicchiere d'acqua bollente (attenzione agli schizzi!), coprire e abbassare la fiamma.

Cuocere finché l'acqua non evapora, poi togliere il coperchio e alzare il fuoco a medio-alto.

Quando i ravioli iniziano a sfrigolare e sono ben dorati, sono pronti.

Servizio

Servire su un grande piatto da portata con una salsa di aceto di riso e salsa di soia per intingere.

Manzo con i peperoni

Di Jacopo Gerini

Quando ho iniziato a pensare al mio “piatto del cuore”, ho cercato nei ricordi delle domeniche in famiglia, ai piatti che più ricorrevano nei menu dei nostri pranzi e delle nostre cene, a quelle pietanze che riportano indietro nel tempo, ma durante l'ultima lezione ho ricevuto uno spunto che mi ha fatto prendere una scelta diversa. Stavamo infatti parlando di quella che consideriamo la figura di riferimento, all'interno della nostra famiglia, quando pensiamo a chi cucina, al cibo, e ai ricordi che più ci legano a questi temi. È in quel momento che mi è subito venuta in mente mia nonna. Ho avuto una sola nonna e, per varie ragioni, non è mai stata la classica figura che cucinava per i nipoti a cui tradizionalmente pensiamo. Eppure alcuni dei ricordi più vividi che conservo della mia infanzia e adolescenza sono legati proprio ai pasti trascorsi da lei. In uno dei primi di questi ricordi è nata, quasi per caso, quella che poi è diventata una tradizione. Sotto casa sua c'era una piccola rosticceria cinese, “Il cuore d'oro”, un locale semplice ma sorprendentemente buono. La prima volta che ci portò lì fu un episodio isolato, una soluzione pratica per sfamare me e mio fratello dopo averci invitati a pranzo. Ma bastò poco perché quel gesto diventasse un rito: complice il nostro entusiasmo per un piatto in particolare, il manzo con i peperoni, ogni visita si trasformava in un appuntamento fisso con quel sapore. Quel piatto e quel profumo intenso, che sprigionava una volta aperta la pellicola che lo rivestiva, sono diventati per me un simbolo. Non solo il ricordo di un gusto, ma di un modo di stare insieme, di un legame costruito attraverso la semplicità di un pasto condiviso.

E mentre la figura della “nonna cuoca” rimane quasi un archetipo nel racconto familiare, questo racconto fa capire che la mia storia personale è un po' diversa. L'unica persona che nella mia vita ha davvero incarnato il ruolo di riferimento in cucina è sempre stata mia mamma. È lei che ha costruito, giorno dopo giorno, il ritmo alimentare della nostra famiglia: con un'organizzazione quasi certosina, dedicava il weekend alla spesa e alle preparazioni più lunghe, per poi riuscire, durante la settimana, a tornare dal lavoro in bicicletta, fare rientro a casa in dieci minuti e completare il pranzo per me e mio fratello. La cucina di mia mamma non è solo nutrimento, ma un gesto quotidiano di cura, un equilibrio fatto di praticità, dedizione e amore silenzioso.

Così il mio piatto del cuore, il manzo con i peperoni della rosticceria sotto casa di mia nonna, racconta una storia familiare un po' fuori dagli schemi: parla di una nonna che non cucinava, ma che ci regalava comunque momenti speciali; e allo stesso tempo rimanda alla presenza costante di mia mamma, vera custode della nostra tavola. È un piatto che racchiude un intreccio di affetti diversi e che, ancora oggi, riesce a riportarmi indietro, in un tempo in cui bastava aprire una vaschetta di rosticceria perché il pranzo diventasse un'occasione di felicità.

L'agnello in umido di zietto

di Alessandra Rubelli

La cena del 24 dicembre significa solo una cosa: l'agnello in umido con carciofi, finocchietto selvatico e olive di zio Angelo.

Ingredienti:

- 3 pomodori secchi,
- Finocchietto selvatico,
- 1 cipolla media,
- 1 spicchio d'aglio (da lasciare intero perché non servirà per l'intera cottura, ma andrà rimosso prima dell'aggiunta del vino),
- Peperoncino (a preferenza),
- Carciofi
- Agnello (se possibile la coscia e qualche aggiunta di costato)
- Olive,
- Vino bianco,
- Olio d'oliva,
- Sale Q.B.

Pentola da utilizzare: casseruola, una più larga che alta. Però deve essere comunque altina.

DISCLAIMER: con le conoscenze acquisite nel tempo, si è tentato di porre rimedio a eventuali approssimazioni nella descrizione del procedimento e/o nelle quantità degli ingredienti. Quelle rimanenti potrebbero urtare i lettori e le lettrici. L'autrice del testo è sollevata da qualsiasi responsabilità e/o danno provocato da tali imprecisioni: a quanto pare, è di famiglia - anche lei ne viene spesso penalizzata.

Tempistiche: non pervenute

Procedimento

Si comincia la preparazione del piatto con la pulizia e il taglio dei carciofi.

Procedura di pulizia dei carciofi: i carciofi vanno puliti, innanzitutto, togliendo le foglie più dure. Una volta raggiunte foglie più tenere (che sono anche le più chiare), si taglia la parte alta con le spine. Ovviamente, più si va avanti con la rimozione delle foglie, più queste diventano piccole. Pertanto, ci si regola nel tagliare le estremità direttamente a partire da *"un tantino più in su della metà"* della foglia più esterna. L'intento è cercare di togliere tutte le spine possibili.

A quel punto, il carciofo va tagliato a metà e una volta aperto si noterà all'interno la c.d. "barbetta" che può essere più o meno folta a seconda del carciofo. Munirsi di un coltello per rimuovere sia quella sezione che le spine un po' più nascoste e rimaste nelle foglie più interne - che possono dar fastidio durante l'assaggio. Una

volta terminate queste procedure, s'inseriscono i carciofi in una ciotola d'acqua, precedentemente preparata con *del* succo di limone spremuto e con ciò che ne rimane (la c.d. acqua acidulata). Se sono teneri, possono essere aggiunti anche i gambi dei carciofi. Il fiore e i gambi dei carciofi dovranno rimanere almeno 30 minuti a bagno, in modo tale da prevenire qualsiasi "annerimento" (l'ossidazione). A quel punto, e dipendentemente dalla grandezza del carciofo e dalla preferenza dei palati, o si taglia in due le metà già divise durante la pulizia oppure si lasciano le foglie della grandezza desiderata e si attende il momento giusto per aggiungere i carciofi nella pentola.

Quindi, fare un trito con i tre pomodori secchi, la cipolla e il finocchietto selvatico. Aggiungere nella casseruola *dell'*olio d'oliva e far soffriggere il trito di cui sopra con l'aggiunta di uno spicchio d'aglio intero. Dopo qualche minuto e una volta raggiunta la doratura di cipolla e aglio, quest'ultimo viene eliminato e viene aggiunto, al suo posto, l'agnello precedentemente tagliato a pezzi *né troppo piccoli né troppo grandi*. Far rosolare per bene l'agnello, finché non si notano più parti crude esterne. Una volta che l'agnello è «ben rosolato», lo si copre interamente di vino. Nel linguaggio tecnico si direbbe che «si fa sfumare con il vino bianco». Solamente una volta evaporato l'alcool, aggiustare di sale e, se gradito, di peperoncino e fare cuocere a fuoco medio con coperchio, rimescolando di tanto in tanto. Solitamente «*a 20 minuti dalla fine della cottura*», vengono aggiunti i carciofi e le olive all'agnello. Una volta pronti i carciofi, ossia quando saranno morbidi, anche l'agnello sarà pronto.

Consigli per la cottura perfetta

È un piatto che così descritto potrebbe sembrare semplice, ma è ormai noto che le cose semplici sono tali solo in apparenza e necessitano, invece, di tanta cura. Prima d'iniziare, quindi, è bene tenere a mente alcuni consigli. Prima di tutto è fondamentale ricordare che l'agnello, pur essendo una carne abbastanza morbida, assorbe tanto i liquidi. Quindi è necessario far sì che il sughetto non si asciughi del tutto: se viene fatto asciugare troppo il sughetto (frutto sia del vino, che dei succhi dell'agnello), l'esito del piatto sarà mediocre. Per cui, se si vede che l'agnello necessita di cottura ulteriore, si può aggiungere o *un po'* di vino – sempre fatto evaporare prima di richiudere il coperchio – oppure *un pochetto* di acqua. In secondo luogo, e questo è davvero l'ingrediente segreto di zietto, è fondamentale dotarsi di molta calma e pazienza. La cottura deve essere fatta a fuoco basso e deve essere lenta. Bisogna assicurarsi che l'agnello abbia catturato tutti gli aromi dati dai condimenti e per far ciò non bisogna avere fretta. Questo piatto raccoglie appieno l'essenza di zio, fatta di tanta calma e tenerezza (anche se mamma, la sorella minore, non parlerebbe così di lui).

Curiosità sugli ingredienti utilizzati

C'è un pizzico di mamma e babbo in questa ricetta. Agnello a parte, la gran parte degli ingredienti della ricetta provengono dalla campagna di zio. Verso la fine dell'estate - intorno a fine agosto - zio raccoglie i pomodori e li porta a casa. A quel punto, mamma si occupa del processo di essiccazione: taglia il pomodoro in due metà, lo cosparge di sale grosso e lo fa cuocere al sole per uno o due giorni senza aggiungere nient'altro. Passati i due giorni, il pomodoro viene rinchiuso in alcuni barattoli con il sale rimasto e aggiungendo del basilico fresco tra uno strato e l'altro dei pomodori essiccati. Babbo, invece, si occupa della preparazione delle c.d. "olive da confetto" che riceve in autunno sempre da zio. Le olive di cui parliamo sono verdi e più grosse rispetto a quelle da olio. Babbo procede nella preparazione facendo tre spacchi in lungo e poi immergendole in un po' di acqua. L'acqua viene cambiata tutti i giorni, finché le olive non perdono l'amaro. Una volta che l'amaro non c'è più, si fa la "salamoia" con alloro, finocchietto e acqua salata (alloro e finocchietto che arriva sempre dalla campagna di zio). Per fare la salamoia, si porta a ebollizione l'acqua con questi ingredienti e poi la si fa raffreddare. Una volta che l'acqua è fredda, si immergono le olive e si procede con la conservazione dentro un barattolo.

Crostata moderna

di Thomas Lena

La parte migliore dell'avere un frigorifero in casa è che ci puoi tenere i dolci e questi, a casa mia, non mancano mai, soprattutto se fatti in casa, con un tocco personale.

Il dessert che compare più spesso in tavola è una fetta di crostata, non tradizionale, ma moderna, rivisitata, perfezionata nel tempo e con molti tentativi, proposta talmente spesso che ormai in poche ore, se ben organizzati, è pronta in tavola.

La base è una friabile frolla *sablee*, impastata a macchina, unendo burro, molto burro, alla farina debole, per creare una pasta sabbiosa, a cui viene aggiunto un pizzico di sale, zucchero a velo e tuorli d'uovo (solamente per le grandi occasioni, altrimenti, con qualche piccolo accorgimento, si recupera pure l'albume). Una volta creato l'impasto omogeneo, facendo attenzione a non lavorarlo troppo, lo si divide in due parti uguali e ad una di esse viene aggiunta una componente cromatica, spesso cacao, cannella o spezie dai colori accesi, per creare un effetto marmorizzato e poi porre entrambi i panetti a riposare in frigo.

Mentre la frolla riposa, ci si sposta ai fornelli per realizzare un cremoso alla frutta o al cioccolato, la cui ricetta non proviene da nessun ricettario, ma nata direttamente in cucina, seguendo l'istinto, per necessità e da quel momento, salvo piccole correzioni, non è più mutata. Per realizzarlo è necessario far cuocere la frutta fino ad ottenere una consistenza simile alla marmellata, ma molto più lenta, a cui vengono aggiunti poi addensanti, latte o panna, uova, zucchero e amidi, seguendo un procedimento simile a quello della crema pasticcera, salvo poi incorporare ed emulsionare una notevole quantità di burro; anche questa preparazione va fatta riposare per stabilizzare la crema e addensare il composto.

Il terzo passaggio, molto più rapido e sbrigativo, è la realizzazione di un gel a concentrazione 1.6% utilizzando un liquido, infuso o succo, solitamente acido, a cui viene aggiunto agar agar a caldo, oppure xantano a freddo, poi emulsionato e lasciato attivare.

La frolla viene poi stesa molto sottile su un apposito tappetino in silicone, tagliata a misura, pareggiata sui bordi e cotta a secco fino a quando non è asciutta e dorata; con i ritagli di frolla, assieme al guscio vengono infornati dei biscotti irregolari che prontamente vengono consumati appena sfornati. Una volta raffreddata, la frolla viene impermeabilizzata con burro di cacao; successivamente viene apposto il primo strato di cremoso, levigato poi con una spatolina, nel quale vengono inseriti pezzi di frutta, cioccolato o frutta secca a piacere. Sopra al cremoso viene steso un sottile velo di gel per dare un contrasto tra burrosità sottostante e acidità e su cui viene grattugiata della scorza d'agrumi o cosparsa con spezie adeguate.

La torta, pressoché ultimata, viene decorata solitamente con panna montata, altre creme o meringhe, con frutta fresca, gocce di gel e con petali e fiori edibili

che giocano sui contrasti cromatici e impreziosiscono il risultato finale. Questo è il dolce che spesso viene servito a tavola per concludere splendidamente il pasto e che puntualmente nell'arco di qualche giorno finisce, in modo da lasciare spazio a nuove sperimentazioni culinarie e migliorare i piccoli errori che a volte si commettono.

Il pane della domenica

di Maria Silvia Olivieri

Ricordati di santificare le feste. Seguo il precetto ogni domenica, quando al mattino celebro la mia liturgia settimanale di panificazione, anticipata la sera precedente dal rinfresco vespertino della mia pasta madre.

Ogni domenica mattina, appena sveglia, faccio subito un primo impasto grezzo con farina e acqua. Non uso farine industriali, sepolcri imbiancati di grano, ma scelgo sempre il frutto di piccoli agricoltori e mugnai, che coltivano grani e li macinano in maniera sostenibile e appassionata.

Questo primo impasto – i più tecnici parlerebbero di autolisi – serve a far prendere confidenza alla farina con l'acqua, un po' come nei rapporti umani: ci si conosce, si inizia a fare cose insieme, si intravedono prospettive di legami. Lascio, dunque, acqua e farina familiarizzare per un po'. Per quanto tempo? Non saprei. "Dipende", come amava ripetere la mia insegnante di matematica del liceo. Nella panificazione, infatti, come in matematica, tutto dipende. Da cosa? In primo luogo dal tipo di farina che si usa: se di grano o di altro cereale, o simil tale come, per esempio, il grano saraceno; se setacciata all'estremo, come la zero e la doppio zero oppure se integrale o semi-integrale (le mie preferite sono la numero 1 e la 2); se con un alto livello di assorbimento dell'acqua oppure refrattaria, generatrice di impasti anarchici e appiccicosi come quelli di segale. Dunque, dipende. Nel frattempo faccio colazione, sbircio dalla finestra il cielo e gli alberi della vicina che segnano le stagioni, vado a controllare le piante sul terrazzo, mi dedico a uno schema di Bartezzaghi.

Trascorso il "tempo del dipende" (mezz'ora, un'ora, un'ora e mezza, vedete voi) ritorno all'impasto e aggiungo la pasta madre. È il lievito naturale che sta con me da oltre tredici anni; me ne prendo cura come se fosse un animale domestico, anche perché – sebbene ancora selvaggi – i suoi lieviti e batteri sono esseri viventi che ormai fanno parte della famiglia.

Si può lavorare a mano ed è bellissimo farlo: così si affina il senso per l'impasto, imparando con i polpastrelli la grammatica di un *braille* panario. Da quando, però, ho avuto problemi di schiena, preferisco sempre utilizzare una planetaria, per quanto – dopo averla fatta girare per circa quindici minuti – porto tutto sulla spianatoia e (ri)finisco comunque a mano. Non prima, però, di aver aggiunto del sale. Anche in tal caso, perché utilizzare un sale qualunque quando si può scegliere quello di Volterra o di Cervia, il provenzale *fleur de sel* di Camargue o l'anglosassone Maldon?

L'impasto a mano è una piccola coreografia di liturgia pagana. Si inizia a lavorare in ciotola. Qui le dita cominciano a muoversi in senso orario, tenendosi perpendicolari al fondo, dritte ma mai rigide. Poi, quando l'impasto inizia a

prendere forma, il dorso di una mano scivola lungo la parete della ciotola, raccoglie l'impasto e lo ripiega su sé stesso. I gesti si susseguono: scivola, raccogli, ripiega; scivola, raccogli, ripiega; scivola, raccogli, ripiega... Nel frattempo l'altra mano si mantiene pulita e a ogni movimento fa ruotare la ciotola in senso antiorario, di novanta gradi.

Una volta sulla spianatoia, la danza cambia coreografia. Ora ballano entrambe le mani. Prima allungano l'impasto stirandolo delicatamente, poi, mentre la sinistra ne puntella leggermente la base, la destra (se non si è mancini) ne solleva con le dita un'estremità, ripiegandolo su sé stesso; quindi lo suggella con una pressione del palmo all'attaccatura del polso. E si va avanti così, finché dita e occhi non avvertono che l'impasto è pronto: liscio, senza cellulite e smagliature, sodo e morbido al tempo stesso. Infine si pirla. Questo non vuol dire insultare l'impasto, perché magari pensiamo non sia ben riuscito, ma dargli una forma arrotondata, facendolo girare su sé stesso, con movimenti rotatori a spirale, sempre come in un ballo, questa volta di dervisci.

Con un po' di olio extravergine di oliva si sacramenta una ciotola e vi si mette la palla di impasto, ricoperta con una pellicola trasparente. Vi potrà sembrare che l'impasto riposi, ma non vi fate ingannare dalle apparenze: al suo interno è tutto un fermento, di batteri e lieviti intenti a organizzare e condividere un'agape fraterna di amidi e zuccheri. Batteri e lieviti che danno vita a una comunità utopistica, basata sull'auto-aiuto e sulla cooperazione: ognuno di loro mette a disposizione dell'altro le proprie capacità e alla fine ciascuno dà e riceve quello che gli spetta, in maniera direttamente proporzionale alla propria condizione e ai propri bisogni. Più utopia di così...

Dopo due o tre ore (anche in tal caso dipende: da clima, umidità, pressione atmosferica) si riporta con delicatezza l'impasto sulla spianatoia; gli si fanno delle pieghe, come prima di riporre nel cassetto un maglione, e si dà forma alla pagnotta, arrotondata o allungata, come si preferisce. Si spolvera, quindi, di farina un cestino e vi si adagia l'impasto, stavolta per farlo lievitare, coperto da un panno di cotone.

Si possono scegliere cestini e panni a casaccio, nulla lo vieta, ma va da sé che così si perderebbe un po' di *mood* della liturgia panaria e anche tanta poesia. Per la lievitazione, personalmente utilizzo un cesto intrecciato da alcune donne rifugiate in un laboratorio terapeutico per vittime di tortura e violenza. Mi piace poi coprire l'impasto con un grande tovagliolo tessuto a mano dalla nonna calabrese di una mia cara amica: mi è stato regalato insieme a una pagnotta cotta nel forno a legna di casa. Quando spiego il tovagliolo, penso a chi l'ha utilizzato prima di me e con lei mi accodo al corteo delle tante donne che nei secoli hanno panificato e girato per il mondo con l'intento di renderlo un posto migliore.

Lascio il cestino lontano dalle correnti d'aria e ogni tanto ne vado a sbirciare il contenuto, più per annusarne l'odore che per controllare la lievitazione. Dopo due o tre ore (ormai si è compresa la logica del "dipende", vero?) faccio la prova del

dito. Premo, dunque, delicatamente l'indice sull'impasto: se l'avvallamento prodotto risale subito in superficie, l'impasto non è pronto; se risale lentamente lasciando una leggera impronta, può essere infornato; se, invece, rimane impresso un vistoso affossamento, vuol dire che c'è stata una sovra-lievitazione, ma questa è un'altra storia.

Accendo il forno ad alta temperatura e lo lascio scaldare. Si può cuocere il pane su una teglia, in una pentola di ghisa, su una pietra refrattaria, in ogni caso deve essere una superficie calda. Prima di infornare spolvero la pagnotta di farina e applico un taglio centrale con la lametta. Lascio, dunque, cuocere per circa cinquanta minuti.

Quando suona il timer, apro il forno. Quello che ne esce è il profumo più buono del mondo. Avvicino l'orecchio alla pagnotta color dell'oro brunito e la sento canticchiare, CréCréCréCréCréCréCré-itemissaest-CréCréCrè... La liturgia panaria è finita, andate in pace. Amen.

Per una pagnotta di circa un chilo

- 400 grammi di farina di grano tenero o grano duro. Se si vogliono utilizzare altre farine meno forti (farro, segale, grano saraceno, amaranto, ...), si consiglia di mescolarle con quella di grano tenero (almeno all'80%);
- 300/330 grammi di acqua, a seconda della capacità di assorbimento della farina (solitamente più è alta la percentuale di proteine in essa contenute e la sua forza – indicata con W – più è alta la capacità di assorbimento dell'acqua). Se si ha già dimestichezza con la farina che si usa, nella prima fase dell'autolisi (per intendersi quando farina e acqua familiarizzano), se ne può versare l'intera quantità. Altrimenti si consiglia di utilizzarne solo una parte (circa 70/80%), per poi aggiungere (o meno) il resto durante l'impasto;
- 150/160 grammi di pasta madre;
- Un cucchiaino di sale (Volterra, Cervia, Camargue, Maldon, scegliete voi);
- A piacere e secondo i propri gusti è possibile aggiungere 20/30 grammi di semi (sesamo, girasole, zucca, papavero, ...) o di frutta secca (noci, mandorle, ...).

Infornare in forno statico caldo a 240° centigradi per 15 minuti; a seguire per altri 35 minuti a 200/210 gradi.

Per il rinfresco vespertino della pasta madre

Sciogliete ogni 150 grammi di pasta madre con 60 grammi di acqua minerale (anche effervescente naturale) e poi impastatela con circa 120 grammi di farina. Si può riporre la pasta madre in un barattolo chiuso e, dopo il suo raddoppio (con alveoli belli e regolari, e color avorio chiaro) conservarla in frigorifero. Attenzione, però: dopo 24 ore dal rinfresco, la pasta madre entra in una parabola decrescente

e perde efficacia di lievitazione. Quindi, se si vuole panificare successivamente, è necessario fare un nuovo rinfresco.

Cibo interiore, melghini e rosette

di Paolo Maria Geraci

Di nebbie e di risaie, di zagare e zibibbo. Profumi di rogge e di terre assetate. Memorie di chiasso e di silenzi. Il bambino che sogna di essere grande e il grande che torna bambino. Un piemontese che sa di Lombardia, ma che dentro conserva la brace della Sicilia paterna. Che cosa può contenere quell'io turbolento e assopito? Che cosa lo potrà mai risvegliare?

Ecco. Qualcosa che arriva dall'infanzia felice e coccolata di un promettente secondo dopoguerra.

Suoni e voci certamente. E colori. Ma soprattutto profumi, sapori, emozioni di cuore e di gola. Del cuore un'altra volta. Qui e ora si accendono i neuroni e dan fuoco a un guazzabuglio di pensieri di olfatto e di gusto. Sensazionali.

Dalla credenza delle circonvoluzioni che cosa salta fuori? *Paniscia? Salam d'la duja?* Burro, rane, ribes, mughetti? Olio, verde denso e acre, limoni, *sasizze?* Cannoli? *Brioche* con gelato? *Rascina?*

Concentrati, ragazzo. Prima, prima... scava, ancora prima. Aiutalo Freud!

Ci siamo.

Farina di meliga, l'impasto col mattarello, la mamma alle prese con il dolce preferito: i *melghini*.

In casa si chiamavano così e basta. Dolci più lombardo-veneti che piemontesi, delicati, fragranti e stupendi. Lasciamo stare il vecchio *Marcel*, che tutti lo citano e nessuno l'ha letto, come *la bella di Torriglia che tutti la vogliono e nessuno la piglia*.

La cucina si inondava del profumo caldo e avvolgente di quelle cialde corpose e gialle appena sfornate, friabili e leggermente granulose. Guai a mangiarle prima che arrivassero gli ospiti! Ma al bambino la nonna Jolanda, complice, concedeva di nascosto l'assaggio. Poi le signore col cappellino ottocentesco che facevano i complimenti alla cuoca e al suo marmocchio. Che magistrali finzioni in quel salotto cerimonioso!

Fine del primo cassetto.

Perché ce n'è un secondo, ma piccolo. Il bambino, non più scolaro, è studente di Medicina a Pavia, anni Settanta. Certe mattine di primavera, verso le undici (imparata l'ora come i cani), aspettava sulla soglia esterna del *Palazzo per la Sapienza* il panettiere con le *rosette* ancora calde. Dal saccone di carta color speranza usciva sorridente la sospirata michetta, croccante e profumata, da godere in solitudine, con nell'aria sentore di erba tagliata, complice antico di coccole nuove.

Indice

Prefazione.....	3
Introduzione	4
 RISTORANTI.....	5
Biang Biang Ramen, Rovereto	6
Enrico Croatti, Milano.....	8
Capire, Bologna	12
Al Cambio, Bologna	14
Vamolino, Bologna	16
Ristorante Grand Italia, Porto Cesareo	18
Le Baratin, Parigi	19
Corte de Pelayo, Oviedo.....	21
Cremeria Santo Stefano, Bologna	23
 LUOGHI DEL CIBO	27
Un orto condiviso, Rovereto	28
Fiera del Tartufo, Alba.....	29
Da Renza, Castiglione Falletto	31
La boutique della frutta, Bologna	33
Mercato di Sant'Ambrogio, Firenze	34
Pescheria da Cesarino, Taranto	36
Brasserie Cantillon, Bruxelles.....	37
Il mercato di Chichicastenango, Guatemala	39
<i>A korean affair</i>	41
Google Foto come luogo di cibo	46
 LE RICETTE DEL CUORE.....	48
Lu brodu chinu (Il brodo pieno)	49
Risotto alla milanese.....	52
Zuppa al pomodoro, zenzero e uovo	53
Jiaozi, Guo Teh, Potstickers.....	54
Manzo con i peperoni	56
L'agnello in umido di zietto	57
Crostata moderna	60
Il pane della domenica.....	62
Cibo interiore, melghini e rosette	66