

scritto & mangiato

in collaborazione con Slow Food 

. Povero picnic

Supplemento al numero odierno de il manifesto



**Se il cibo costa come la benzina.
In giro per il mondo tra storie di cucina
all'italiana che ci salvino dall'inflazione
e appunti di cultura alimentare
dai quattro angoli del pianeta**

GIUGNO 2008



Conad è una realtà tutta italiana dove, da 45 anni, 3.000 imprenditori e 30.000 addetti danno ogni giorno a 3.000.000 di clienti una solida garanzia di qualità e convenienza.

 **CONAD**
*Artisti nella Qualità.
Maestri nella Convenienza.*

Il manifesto
via A. Bargoni 8
00153 Roma
tel. 06 687191
Direttore responsabile
Sandro Medici

Direttore
Mariuccia Ciotta
Gabriele Polo

Supplemento
a cura di
Francesco Paternò

Grafica
Tag design
Paola Marasca
Daria Sorrentino

Illustrazione di copertina
Laura Federici

Pubblicità
concessionaria esclusiva
Poster srl
via A. Bargoni 78
00153 Roma
tel. 06 68896911
fax 06 58179764

Stampa
Sigraf srl
Via Redipuglia, 77
Treviglio (Bg)

Chiuso in redazione
il 18/6/2008

- 4 Pancia da quarta settimana**
di Loris Campetti
- 6 Parigi sa di zinco**
di Dario Bragaglia
- 10 Per tutte le prugne di Yoghi**
di Anite Stewart
- I laghi dei poeti**
di Laura Mason
- 12 Confeitaria, la drogheria**
di Homero Vianna
- 13 Dalle barche del marito**
di Antonio Attorre
- 15 Tripudio di ammaccati**
di Geraldina Colotti

Mangiare è diventato un affare di borsa. Se prendete i prezzi alle stelle del petrolio (e i relativi profitti per chi lo tratta) e li volete paragonare a qualcosa di simile, non è l'oro il vostro riferimento, ma il listino del grano. Che sale come non si era mai visto, che moltiplica guadagni sempre e solo per chi lo tratta, che provoca nuova fame in chi già ce l'ha. Roba pesante, ma finita nella pattumiera nell'ultimo vertice della Fao a Roma. E tutto ciò mentre l'Energy Bill, adottato dal Congresso statunitense l'anno scorso, prevede che la produzione di biocarburanti o agrocaburanti aumenti del 600 per cento (!) nei prossimi quindici anni. Come dire, più o meno un terzo della produzione americana di mais destinata a diventare etanolo da bruciare in highway.

Se questo è l'umore premensilmente ci dice che alimentari (e della benzina) mangiano vivi, leggetevi il cucinato come sempre di Slow Food, in quel di

gio senza autostrade e senza aerei e per bagaglio un pieno di libri che ci porta a narrazioni di cultura alimentare, di cucina, di usi e padelle lontane. Una specie di giro del mondo arbitrario, raccontato attraverso punti cardinali scelti e ripassati. Dai banconi di zinco con il suo ruolo di "divinità domestica" nella Parigi più amata, ai parchi canadesi dove prevale la creatività culinaria assoluta, dai cuore di Rio de Janeiro, fino alle barche di Fano nelle Marche per storie di trattorie nostrane. Tappe che di regione in regione d'Italia sono raccontate - sempre sulle pagine a seguire - per via della cucina povera che ci salverà, dai fast food e dall'inflazione. Piatti "di magra" e piatti di riporto, tempi necessariamente e lussuosamente più lunghi, varianti all'infinito, un modo per provare ad arrivare alla quarta settimana con la pancia non piena, ma almeno a posto. Che poi è sempre più un problema globale, tant'è che il nostro pensiero va infine alla casalinga di Atene, alle prese - pare - con le verdure più care d'Europa. Altro che buon appetito.

La casalinga di Atene

FRANCESCO PATERNÒ

valente, e in Italia l'Istat proprio i prezzi degli (na) sono quelli che ci supplemento di oggi, insieme ai nostri amici Bra. C'è dentro un viag-

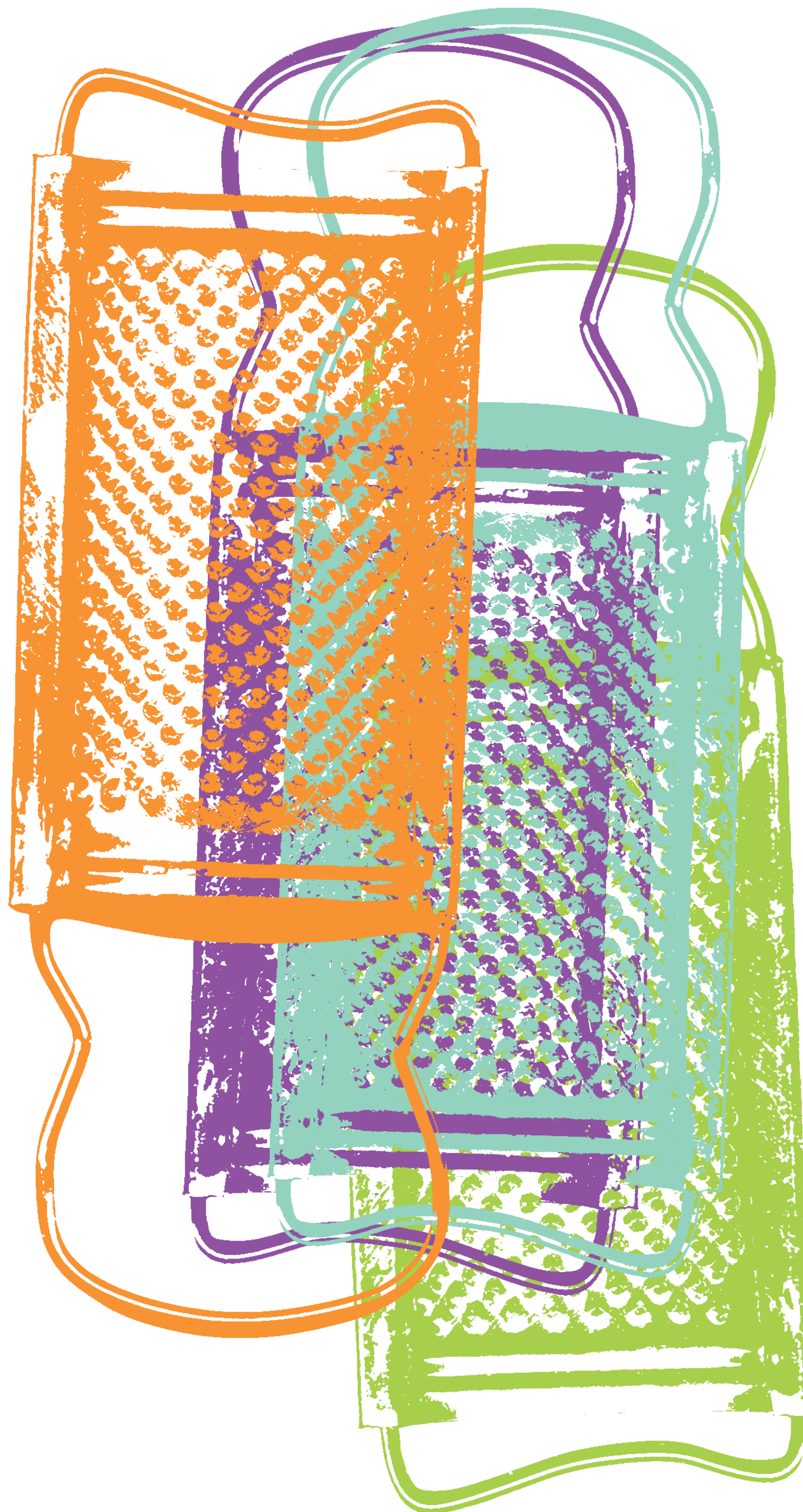
WWW.ILMANIFESTO.IT

Finalmente una bella pagina per la sinistra.

DAL 6 GIUGNO UN GIORNALE DIVERSO DA TUTTI GLI ALTRI, PERSINO DAL MANIFESTO. OLTRE AD AVERE UNA GRAFICA RINNOVATA, IL GIORNALE SARÀ UNA VOCE INDIPENDENTE, APERTA A TUTTI, PER SCOPRIRE LA REALTÀ E IMMAGINARE IL FUTURO. DALLA PARTE DELLA RAGIONE.

il manifesto
LA VERA SINISTRA ESISTE SOLO SULLA CARTA.

Pancia d



La crisi economica è una brutta bestia, di quelle che si avventano sui più deboli e se la prendono con i soggetti che non hanno difese. In poche parole, la crisi è classista. Colpisce la povera gente alla pancia, che immancabilmente suona a vuoto. La crisi della quarta settimana inizia ormai a metà mese, quando lo stipendio dei lavoratori dipendenti, dei precari, degli intermittenti, dei pensionati segna rosso fisso. Quando fare la spesa diventa un problema, è il capitalismo in crisi a offrire risposte ai problemi che esso stesso genera. Le multinazionali del cibo offrono ricette semplici, precotte, già pronte, a buon mercato. Inutile in questa sede tornare sulla cultura (?) fast food, meglio piuttosto cercare strade e ricette alternative che consentano di vivere nel terremoto senza farsi troppo del male, senza avvelenarsi, omologarsi, insomma senza perdere il gusto del cibo.

L'Italia è un grande paese, depositario di una ricca e articolata (per regioni, province, paesi) cultura alimentare, sopravvissuta ai disastri prodotti dalle passate crisi (molte) e dai boom economici (pochi). Per avventurarsi in questo grande mondo antico è necessario armarsi di molta curiosità. E di un po' di tempo, perché la cucina povera richiede tempo. Il tempo necessario alla preparazione di un pasto spesso determina il costo delle materie prime necessarie. Prendiamo per esempio le alici: la ragione per cui costano un terzo di una spigola (non d'allevamento, ovviamente) non è perché siano meno buone o peggiori da un punto di vista nutrizionale, ma perché il tempo necessario per pulirle è molto maggiore. Non a caso, se compri una spigola il pescivendolo te la pulisce gratuitamente, mentre se vuoi delle alici pulite e deliscate le paghi a un prezzo doppio. Poi c'è la lavorazione, cioè la cucina. Anch'essa, se l'obiettivo proletario è risparmiare senza rinunciare al piacere di mangiare, richiede mediamente più tempo di quello necessario a una facoltosa famiglia borghese per prepararsi un filetto al pepe verde o un'aragosta bollita.

La terza dote richiesta al volenteroso, ghiotto, colto e sapiente poveraccio impegnato nella lotta alimentare all'inflazione, oltre alla curiosità e alla pazienza, è la fantasia, essenziale per riciclare avanzi o anche utilizzare gli ingredienti disponibili in frigorifero e negli scaffali. Fatta questa lunga quanto doverosa premessa, iniziamo un piccolo viaggio lungo la penisola e le isole maggiori alla ricerca di ricette economicamente competitive e alternative ai McDonald's e ai discount.

Partendo dal Nordovest, vi proponiamo una curiosa variante di un piatto interpretato con piccole differenze in quasi tutte le regioni italiane. Il piatto nazionale è il pancotto, rintracciabile nella tradizione alimentare toscana come in quella marchigiana o molisana. In Sardegna c'è il "pane frattau", un'esperienza da non perdere. La versione più diffusa del pancotto consente l'utilizzo di tutti i fondi di frigorifero, dalle croste di parmigiano agli avanzi di affettati, dal brodo di carne alle verdure. La versione adottata nelle valli valdesi del Piemonte è la «Supa barbetta», meglio nota come zuppa valdese (barbet è il modo in cui all'epoca delle persecuzioni cattoliche venivano chiamati i valdesi). Prendiamo come testo sacro di riferimento un ricettario di inizio ottocento rielaborato dagli chef del mitico ristorante Flipot di Torre Pellice (vedi «La Cucina valdese», editrice Claudiana): ungere il recipiente di rame o coccio con del burro, ricoprire il fondo con una foglia di cavolo per evitare che il preparato si attacchi, quindi fare uno strato di fette di pane raffermo e vecchi grissini; spolverizzare con noce moscata,

La quarta settimana

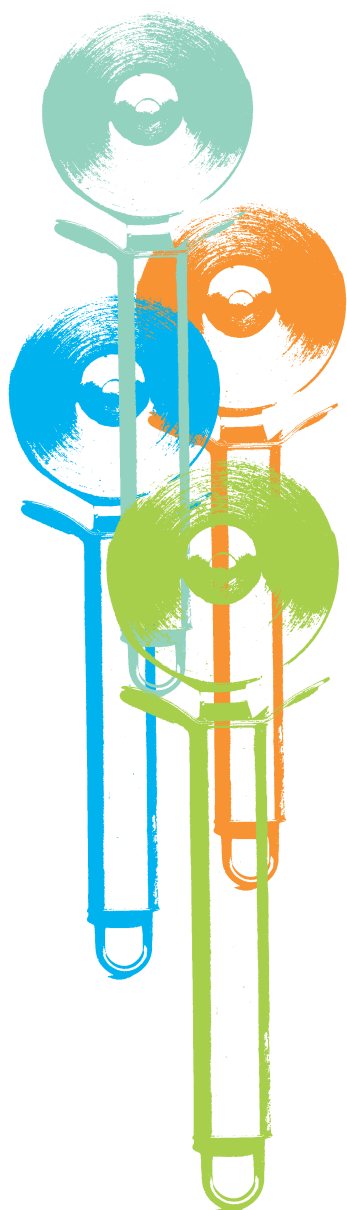
chiodi di garofano, cannella, pepe e toma (formaggio) fresca e ripetere la stessa operazione per alcuni strati fino a riempire la pentola. A parte preparare il brodo con ossa di maiale e una vecchia gallina (o quel che c'è a disposizione), con cui si coprirà la preparazione su cui va spolverizzata dell'altra toma. Il tempo di cottura necessario è di un'ora, un'ora e mezza senza mai mescolare la zuppa (per evitare che attacchi, limitarsi a smuovere la pentola). A questo punto sciogliere in una pentola un pezzo di burro, spezie a pezzi, rosmarino e salvia, una volta colorito filtratelo sulla zuppa. Un bicchiere di Barbera si associa benissimo al piatto. I valdesi vivono nelle montagne nell'unica regione italiana in cui non si coltiva l'ulivo, sono abituati al freddo e al lavoro duro e dunque è normale che l'olio d'oliva venga sostituito spesso e volentieri in burro.

Dal Piemonte saltiamo nel Nordest, in Friuli. Ingrediente fondamentale e praticamente unico delle «Sardelle alla griglia» è, neanche a dirlo, la sarda, uno dei pesci più economici che potete trovare sul mercato. Salare i pesci senza eviscerarli e squamarli e sistemarli sulla griglia molto calda, saranno pronti in 10 minuti (cinque da un lato e cinque dall'altro). Con un coltellino si squameranno le sarde e le si vuoteranno delle interiora con delicatezza prima di sistemarle su un piatto. Per condirle sarà sufficiente montare olio extra vergine d'oliva con succo di limone, prezzemolo, sale e pepe. Un altro modo per cucinare le sarde si può scoprire passando dal Friuli al Veneto: le sarde in saor. In questo caso i pesci vanno squamati e (preferibilmente) puliti dalle interiora, nonché decapitati e salati. Lasciare riposare le sarde per due ore, quindi infarinare, friggerle e asciugarle. Imbiondire a parte due grosse cipolle per un chilo di sarde e raffreddarle con due cucchiari di aceto di vino. Ora disporre in un tegame di terracotta le sarde ricoperte da fettine di cipolla per alcuni strati sovrapposti fino a esaurimento del pesce e delle cipolle. Lasciare riposare per un giorno, e buon appetito. Inutile specificare che questo modo di cucinare le sarde rispetto a quello precedente richiede più tempo a disposizione e uno stomaco robusto. Nella cucina ebraica romana, le sarde vengono riempite prima di essere fritte. In quella siciliana, invece, vengono utilizzate per condire la pasta ma, pur trattandosi di cucina povera, questo piatto richiede un discreta professionalità. Ci limitiamo dunque a elencare alcuni ingredienti rinviando la ricetta vera e propria a un'occasione migliore: sarde, acciughe salate, cipolla, finocchio selvatico, pinoli, uvetta, pan grattato e tostato e, secondo la ricetta tradizionale, una bustina di zafferano.

Scendendo in Italia centrale vi proponiamo due tappe, la prima nel Lazio e la seconda nelle Marche. Nella capitale esistono ancora alcune trattorie in cui è possibile mangiare pasta e broccoli in brodo d'arzilla, uno dei classici piatti «di magro» della cucina romana. Una volta assaggiata, tenderete prima o poi di farvela in casa. Armatevi dunque di coraggio: una volta sciacquata e lavata l'arzilla (alias razza, altro pesce povero, la ricetta ne prevede un chilo) mettetela a bollire in

di Loris Campetti

Viaggio nella cucina povera d'Italia con padelle e curiosità, tra ricette "di magro" e di recupero, spesso arricchite da una regione all'altra. Per evitare di farsi del male, ritrovare il gusto del cibo e combattere al meglio l'inflazione



due litri d'acqua salata con sedano, carota e cipolla per una ventina di minuti a fuoco lento. Quindi tirate fuori il pesce con una schiumarola, pulitela togliendo pelle e testa e mettetela in un piatto la polpa che condirete con olio, limone, prezzemolo per poi servirla come antipasto o secondo. A parte mettetela il brodo insieme alle verdure, alla testa e alla pelle dell'arzilla e fate cuocere il tutto per un'altra mezzora. In una pentola mettetela un trito d'aglio e un pezzetto di peperoncino a rosolare nell'olio, quindi aggiungete 2 acciughe sotto sale deliscate e sciacquate e lasciatele disfare aiutandovi con una palettina di legno. Aggiungete 200 grammi di pelati (meglio se pomodori rossi freschi fatti a pezzettini) e far cuocere per un quarto d'ora o poco più, quindi mettetela a saltare in padella il broccolo che avrete ridotto in cimette. A questo punto filtrate il brodo d'arzilla e versatelo (meglio se con qualche pezzetto di polpa di pesce) nella pentola in cui stanno cuocendo i broccoli. Cuocere per altri 10 minuti a fuoco lento, quindi mettere due etti e mezzo di pasta (spaghetti spezzettati o altri avanzi di pasta corta) e a cottura ultimata servite in tavola. Se non siete stremati dalla preparazione, buon appetito. Esiste una variante che prevede l'utilizzo dei ceci al posto dei broccoli.

Una puntata nelle Marche, regione che meriterebbe una sosta decisamente più lunga, data la qualità della cucina che la caratterizza e la sovrappresenza di molti piatti della tradizione alimentare «povera». Un piatto che pochi conoscono è la polenta con le fave. Sgranate due chili e mezzo di piccole fave fresche e mettetela in una pentola in cui avrete fatto soffriggere in olio d'oliva tre o quattro cipollette fresche lavate e affettate, insieme a un mazzetto di finocchio selvatico e del peperoncino piccante. Bagnate con acqua calda o un po' di vino bianco, spegnete il fornello quando le fave saranno ben cotte. A parte fate soffriggere qualche salsiccia fatta a pezzetti oppure della pancetta. Preparate la polenta con mezzo chilo di farina di mais possibilmente non raffinata e quando mancano cinque minuti alla fine della cottura aggiungete le fave con il loro sugo e la salsiccia (o la pancetta) mescolando bene. Il piatto è servito. Una variante che ci convince poco prevede che fave e maiale vengano messi a fine cottura nei piatti in cui è stata versata la polenta e in cui sarà stata creata una cavità capace di accogliere il condimento. Un bel colpo d'occhio, ma è migliore la prima versione.

Un piatto di recupero, tipico di tutto il Mezzogiorno italiano ma che trae le sue origini dalla tradizione napoletana, è la frittata di maccheroni, o in generale di pasta asciutta avanzata dal giorno precedente. Il principio è molto semplice, il tempo di preparazione è breve, la professionalità necessaria a una buona realizzazione abbastanza alta, così come quella che serve per fare una buona frittata senza lasciarla attaccare alla pentola o rovesciarla sui fornelli quando la si rigira. Spaghetti o rigatoni o quant'altro in materia di pasta, conditi in qualsivoglia modo ma meglio se con salsa di pomodoro e meglio ancora se trattasi di amatriciana, vengono versati in una grande terrina in cui sono state sbattute delle uova (uno a te-

sta per ogni commensale). Il tutto va mescolato molto bene e arricchito con dei pezzetti di provola, o scamorza o comunque formaggi avanzati (la tradizione siciliana prevede invece un'abbondante grattugiata di pecorino) e un pezzetto di peperoncino fresco tritato. A questo punto si prepara la frittata con gli accorgimenti classici.

Da Napoli la frittata di maccheroni è sbarcata in tutti gli italici lidi, fino a risalire il nord Italia insieme alle popolazioni migranti del sud. Originariamente era il pranzo tipico del muratore e comunque degli operai impegnati in lavori all'esterno, ma anche dei ragazzi in gita scolastica, nonché il modo migliore per affrontare una giornata sulla spiaggia. È importante pazientare un paio d'ore prima di fare il bagno, essendo lo "spuntino" decisamente impegnativo dal punto di vista della digestione. Questo piatto povero, nel tempo ha subito, come tutti i piatti di questo genere, modifiche e arricchimenti che l'hanno trasformato in una ghiottoneria: non è più di recupero, nel senso che la pasta viene preparata allo scopo cosicché possa essere cotta qualche minuto in meno visto che dovrà fare il suo ritorno in padella in versione frittata, e gli ingredienti migliori acquistati all'uopo e non più pescati nel fondo del frigorifero. Infine, viene consumata calda e non più fredda, come vorrebbe la tradizione. In ogni caso, è la dimostrazione vivente di tutte le premesse di questo articolo anticrisi.

Di piatti di questo genere potremmo citarne a bizzeffe. Per chiudere, però, vorremmo segnalare un'altra famiglia di ricette che trova applicazioni diverse dalle Alpi alle Piramidi, nonché dal Manzanarre al Reno. L'ingrediente base è costituito dalle interiora, tendenzialmente dell'agnello ma funzionano perfettamente anche il capretto, il maiale, la mucca, la gallina o il coniglio. Nell'Italia centrale così come in Molise, il piatto preparato in padella con un ricco cocktail di gusti (cipolla, aglio, peperoncino, salvia, foglia di alloro e buccia di limone) prende il nome di coratella che può essere cucinata anche con carciofi nella versione romana. Al termine della cottura della coratella classica – nei particolari e per le varianti regionali vi rimandiamo alla tradizione a voi più vicina: se siete piemontesi chiedete della finanziaria, se siete veneti il fegato alla veneziana, e via interiorizzando – versate nella pentola in cui avete cotto le interiora con un po' di vino bianco due uova sbattute, spegnete e servite nei piatti. A Roma l'uso delle interiora è molto diffuso dai tempi della "tirannide papalina", quando i tagli migliori degli ovini e dei bovini finivano al di là del Tevere e al popolo non restava che recarsi al mattatoio per rifornirsi delle parti troppo rudi per i delicati palati papalini. La necessità aguzza l'ingegno, è proprio vero. Basti pensare alla pagliata, ai rognoni, alle animelle. La cucina a base di interiora è molto diffusa in tutta l'area del Mediterraneo, in Francia come in Nordafrica, nell'Europa centrale e nei Balcani (in Grecia vengono arrostiti e si chiamano cocorezi). In Scozia, infine, uno dei piatti tipici è a base di interiora fatte a pezzettini, infilate nello stomaco di un agnello e cucinate con una quantità di whisky da ubriacare un intero battaglione di guerrieri.

di Dario Bragaglia*

Il bistrot è tra i locali parigini quello popolare per eccellenza. Con un unico comune denominatore: lo zinc, il bancone, "enorme, panciuto che gioca il ruolo di divinità domestica", con il piano appunto di zinco

Nel commentare una delle sue foto più famose, *Rue des Couronnes/Rue Henri Chevreau*, Willy Ronis racconta che lo scatto del 1948 nacque da un'idea di reportage sul *bistrot du coin* che maturava nei ritagli di tempo. «Ogni volta che i vincoli del mestiere si allentavano, saltavo sulla mia moto e mi precipitavo a Belleville per catturare un'immagine, con la speranza di farne più avanti un libro».

Dall'interno di un piccolo bistrot, Ronis riprende attraverso la porta del locale una madre e un bambino che si allontanano sullo sfondo dei tetti di Parigi. Il libro fu poi pubblicato da Arthaud qualche anno più tardi, nel 1954, con il titolo di *Belleville Ménilmontant* e segnò una delle prime affermazioni del fotografo parigino, che al tema del

sparizione: lo *zinc* di quartiere. Nelle tante categorie di locali parigini, è il locale popolare per eccellenza, il bistrot sotto casa, quello più vicino al posto di lavoro, da frequentare a tutte le ore.

Unico comune denominatore è appunto lo *zinc*: il grande bancone, «enorme, panciuto che gioca il ruolo di divinità domestica», con il piano di zinco. Ancora oggi il marchio di fabbrica delle fonderie specializzate si ritrova su molti banconi, spesso usurato da generazioni di avventori.

Tra gli elementi d'arredo più caratteristici, in alcuni casi sopravvissuti fino a oggi, ci sono il lampadario a cinque o sei globi, l'attaccapanni a otto bracci, i tavolini rotondi (ma anche quadrati o rettangolari) con il piano in marmo bianco e cerchiatura in zinco o in legno verniciato. Sono soprannominati *guéridon*, forse dal

dissolveranno in sottili crepitii, il quotidiano ripiegato dall'ultimo cliente, il bicchiere di rosso tracannato in fretta o sorvegliato scambiando due parole, la tazzina da caffè e relativo piattino verde cupo con bordi oro. Tutto avviene ancora sui grandi banconi di zinco che dovrebbero «luccicare come delle rotaie», suggeriva Léon Paul Fargue.

francesi serviti a bicchiere. E pazienza se dentro i tavolini sono di formica: le *rillettes* preparate da Joëlle sono un buon motivo per fermarsi qui.

Qualche minuto a piedi e in rue Montmartre troviamo **Le cochon à l'oreille**, un gioiello con le pareti in ceramica a raccontare la vita quotidiana di inizio Novecento alle Halles, site a due passi da qui, dietro la chiesa di St. Eustache.

Rue Montmartre ci riserva altre sorprese a **Le tambour**, che gioca un po' con la nostalgia. Il tema è quello del metrò: le vecchie sedute in cuoio con i nomi delle stazioni, le storiche piantine, le insegne, le panche di legno o in finto cuoio, i sostegni per reggersi.

Ancora oltre, vicino alla redazione de *Le Figaro* e alla sede della Borsa, c'è un pezzo di storia, non solo parigina. **Le croissant** è il locale dove il 31 luglio 1914 un interventista

ha dato una ripulita, riportando alla luce decorazioni che si erano perse sotto il fumo di milioni di sigarette e complessivamente l'atmosfera non ne ha troppo risentito: si può bere un *quart* al bancone originale, accompagnandolo con le tradizionali tartine, o sedersi a uno dei tavolini, gomito a gomito con qualche vecchio habitué del quartiere.

In una stradina tranquilla, che sembra un angolo di paese a due passi da Place de la Bastille, **Le temps des cerises** è una deliziosa sorpresa. Il locale è minuscolo, ma c'è tutto quello che ci si aspetta: un'affollata intimità, l'accoglienza cordiale da parte di Yves e Michèle, i menù scritti un po' dappertutto – sulla lavagna all'esterno, sui vetri, sulle tante lavagnette della parete di fondo.

Altro quartiere, altra atmosfera. In Rue de Seine, a metà strada fra Saint Germain des Prés e l'Institut de France, **La palette** è un bistrot che vanta frequentazioni illustri, dai cubisti a Marcello Mastroianni e Catherine Deneuve, fino a Roland Topor. Meglio dentro che in terrazza, a godersi la saletta con le decorazioni déco, le porte con i vetri smerigliati, le vecchie indicazioni "Salle de billards" e "Téléphone", le tendine alle finestre, gli attaccapanni d'ottone.

Bellissimo e con una frequentazione ancora poco contaminata dal turismo anche **Le Cyrano**, a pochi metri dalla congestionata Place de Clichy. Poco importa che sul lungo bancone ricurvo lo zinco abbia lasciato posto al marmo: ci sono i mosaici, le grandi specchiere ovali, le insegne a rammentare la storia di un bistrot che ha sempre vissuto in simbiosi con l'Européen, il teatro lì a fianco. E come dimenticare il bistrot **Victoires**, nascosto in una viuzza dietro la piazza omonima, o **Le général La Fayette**, aperto nel 1896 e primo bar di Parigi a servire la Guinness alla spina. Ma chi ha voglia di fare piccole scoperte deve spingersi anche fuori dai percorsi battuti. Vicino al Viaduc des Arts, zona oggi tornata di moda, c'è il **Bistrot du peintre** che vanta una delle più belle ambientazioni liberty della città. E anche la periferica zona di Porte de Clignancourt riserva un gioiellino come **La renaissance**. Ermanno Olmi lo ha scelto qualche anno fa per ambientarvi *La leggenda del santo bevitore*. Sedetevi nella saletta déco dove la patina del tempo si è poeticamente posata e immaginatevi di essere fianco a fianco di Rutger Hauer, Daniel Auteuil, Jean Reno e Philippe Noiret. Hanno frequentato questo *zinc*, rimasto un vero *bistrot du coin*. ●

*Slowfood

Parigi sa di zinco

bistrot dell'angolo dedicò altre immagini, come *La Bidule* (1957), *Café de Place d'Aligre* (1952), *Chez Victor* (1955).

Il tema, d'altronde, è quanto mai fotogenico e ha ispirato altri grandi della pellicola. Come non citare, ad esempio, Edouard Boubat e Robert Doisneau? Non il Doisneau che riprende Simone de Beauvoir al lavoro al Deux Magots che, come il Flore, la Brasserie Lipp, il Café de la Paix, è un altro locale con i suoi quarti di nobiltà letteraria. Piuttosto il Doisneau dei locali popolari, come in *Au bon coin* (1945) o il ritratto di *Monsieur Coco* (1952); o, ancora, il Brassai di *Môme Bijou* (1932), la celebre immagine di una vecchia prostituta al bar de la Lune, a Montmartre.

Ripensando a quelle immagini in bianco e nero ci si può chiedere quanto sopravviva nella Parigi di oggi di quell'atmosfera, di quei locali. Niente nostalgia, però. Forse soltanto l'idea di poter fissare nella memoria qualcosa in via di

nome dello schiavo nero di Luigi XIV preposto a reggere il candeliere e a posarlo su un tavolo simile a quello che oggi porta il suo nome. Nello *zinc* non mancavano quasi mai una spalliera portagiornali, una sputacchiera con coperchio, la stufa a legna, situata al centro del locale, le panche-divanetto in velluto rosso (poi sostituite da quelle in finta pelle), sistimate lungo le pareti per dissimulare le macchie di vino e di sangue. Infine le sedie, le famose Thonet n. 14, ideate nel 1859, con lo schienale incurvato e la seduta rotonda e incannucciata, ancora oggi identificate come le classiche sedie da bistrot.

Nello *zinc* si ritrovano anche altri oggetti che appartengono ai piccoli rituali da bistrot: la *boule* metallica piena di zollette di zucchero, la saliera per le uova sode, il cestino con i croissant, la bottiglietta di acqua fresca per allungare il pastis o i cubetti di ghiaccio che a contatto con il liquore si

GLI INDIRIZZI

Le rubis, 10 Rue du Marché Saint-Honoré, 1° arr., tel. 01 42610334, métro Pyramides-Tuileries
Le cochon à l'oreille, 15 Rue Montmartre, 2° arr., tel. 01 42360756, métro Etienne-Marcel-Les Halles
Le tambour, 41 Rue Montmartre, 2° arr., tel. 01 42330690, métro Etienne-Marcel-Les Halles
Le croissant, 146 Rue Montmartre, 2° arr., tel. 01 42333504, métro Bourse-Grands Boulevards
Le général la Fayette, 52 Rue de la Fayette, 9° arr., tel. 01 47705908, métro Cadet, Le Peletier
Le Cyrano, 3 Rue Biot, 17° arr., tel. 01 45225334, métro Place de Clichy
Le petit fer à cheval, 30 Rue Veille du Temple, 4° arr., tel. 0142724747, métro Saint Paul
La tartine, 24 Rue de Rivoli, 4° arr., tel. 01 42727685, métro Saint Paul
Le temps des cerises, 31 Rue de la Cerisaie, 4° arr., tel. 0142720863, métro Bastille, Sully Morand
La Palette, 43 rue de Seine, 6° arr., tel. 01 43266815 - métro Saint Germain des Prés
Le bistrot du peintre, 116 Av. Ledru-Rollin, 11° arr., tel. 01 47003439, métro Ledru-Rollin, Voltaire
La renaissance, 112 Rue Championnet, 18° arr., tel. 01 46060176, métro Jules-Joffrin

PER SAPERNE DI PIÙ

François Thomazeau e Sylvain Ageorges, *Au vrai zinc parisien*, Parigramme, 2004

ODIO L'ARTEFATTO.
AMO IL FATTO AD ARTE.

NUDLER L'ARMER & MARTINELLI



OLIVIA & MARINO. IN SFIZIO VERITAS.

Diciamoci la verità: le cose davvero sfiziose sono quelle più autentiche. Proprio come le Sfoglie di Olivia & Marino, cotte al forno, con la fragranza delle olive. Perché, con Olivia & Marino: in sfizio veritas.

Quello è un lavoro a



Noi lo vogliamo fermare: perché un mondo di ba

A volte bisogna pensare a cose a cui davvero non vorremmo pensar
Le discriminazioni di sesso, religione e razza. Noi ci pensiamo da anni.
da aziende impegnate a rispettare i diritti dei minori e dei lavoratori. Un
a marchioCoop, infatti, è la sottoscrizione e il rispetto di regole etic
particolare nei paesi dell'oriente. Aiutateci a far sì che i bambini siano lib

**minorile
ncora in corso.**



bambini lavoratori non è il nostro mondo.

e. Il lavoro minorile. Lo sfruttamento dei più deboli.

Per questo, oggi, ogni prodotto Coop è realizzato

na delle condizioni per essere fornitori di prodotti

che, sia in Italia che nel resto del mondo, in

veri di essere bambini. Il lavoro, non è un gioco.

coop
LA COOP SEI TU.

Il concetto di parco nazionale è nato in Canada, la seconda nazione al mondo per grandezza e la più lunga linea costiera del mondo, che si affaccia su tre oceani. I parchi canadesi sono molto diversi da quelli europei. L'ente a cui sono affidati si occupa di 39 National Parks nonché della rete di 849 siti storici nazionali, in molti dei quali il cibo è una componente importante.

La storia cominciò nel 1885 nelle Montagne Rocciose dell'Alberta, in una zona chiamata Cave and Basin Hot Springs. L'idea di destinare all'uso pubblico alcuni luoghi particolari nacque sui pendii settentrionali della Sulphur Mountain. Un gruppo di idealisti, pensando al futuro, decise che occorreva preservare i grandi, meravigliosi spazi che secolo dopo secolo hanno simboleggiato l'immagine del Canada. Venne assunto un topografo e nel 1887 fu approvata la legge sul Rocky Mountains Park, che istituì quello che è conosciuto oggi come Banff National Park. Diversamente dall'Europa, già densamente popolata, il Canada era in gran parte deserto, contando appena quattro milioni e mezzo di abitanti in quel decennio.

Fin dall'inizio nel sistema canadese dei parchi non fu consentito nessun tipo di raccolto, dando la priorità assoluta alla biodiversità e alla sua salvaguardia. Si tratta senza dubbio della più preziosa eredità del paese, con 71 000 specie descritte scientificamente e, secondo i calcoli, altre 60 000 ancora da definire e classificare. Il sistema dei National Parks offre da una costa all'altra una vasta gamma di attività, dalle immersioni alle escursioni allo sci nell'interno, dal canottaggio alle arrampicate. I campeggi sono numerosi e spesso situati in località davvero spettacolari. Quasi tutti i parchi dispongono di centri con personale specializzato, in cui i visitatori possono conoscere nei dettagli la flora e la fauna, e tutti hanno i propri naturalisti. Si può insomma godere della terra e delle sue storie.

E per quanto riguarda il cibo? Esistono vari modelli, sviluppati a seconda dell'età e dell'isolamento del parco. I più vecchi comprendono siti urbani che ospitano il personale del parco e gli addetti alle attività turistiche sorte nel corso dell'ultimo secolo. A Banff troverete alberghi di lusso come Banff Springs, Chateau Lake Louise e perfino un albergo della catena Relais et Châteaux, The Post Hotel. Pertanto, le esperienze culinarie dipendono dalla creatività di ciascuna cucina. Recentemente al Lake Louise abbiamo assaggiato un filetto di bue dell'Alberta arrostito a fuoco lento con legno di *hickory* con un ragù di funghi di bosco e risotto di orzo e frumento. Le verdure dell'insalata, coltivate idroponicamente in quel periodo dell'anno, erano condite con olio biologico e una vinaigrette di sciroppo d'acero. Il dolce era una vera meraviglia, un *napoleon* di rabarbaro con salsa di frutti di rosa canina.

Si sta muovendo qualcosa in fatto di produzione alimentare locale e, grazie al fatto che le montagne sono molto simili a quelle europee, vicino a Canmore, appena al di fuori dei confini del parco, c'è perlomeno un eccellente produttore di salumi. Purtroppo ciò che i ristoranti servono ha poco a che vedere con quanto si potrebbe ricavare dal parco, ossia funghi, bacche, pesci e selvaggina. Nel Banff National Park sia l'enorme Banff Spring Hotel sia lo Chateau Lake Louise dispongono di un attivo ufficio ambientale, con addetti al riciclaggio e al riutilizzo dei rifiuti organici. Vigè il vecchio adagio «lasciate solo le impronte e limitatevi a fotografare». Uno dei problemi più seri, in un parco così venerabile e frequentato, è naturalmente l'impatto umano, sia pure bene intenzionato: l'introduzione di specie non indigene, come la trota arcobaleno, ha pressoché eliminato la popolazione locale di trote; sono stati introdotti gli alici, ma oggi ce ne sono troppi.

All'estremità opposta rispetto all'attivismo di

di Anita Stewart*

Nei parchi nazionali canadesi le esperienze culinarie dipendono dalla creatività di ciascuna cucina. Ma fin dall'inizio, qui non è stato consentito nessun tipo di raccolto, dando la priorità assoluta alla biodiversità e alla sua salvaguardia

Non conosco altro tratto del paese nel quale, in un perimetro così esiguo, si possa trovare altrettanta varietà nell'influenza della luce e dell'ombra sugli elementi sublimi e belli del paesaggio». Così scriveva William Wordsworth, nella sua *Guide to the Lakes*, nel 1810. Proprio grazie a lui e ai suoi amici, i "Lake Poets", il Lake District è diventato popolare. I primi turisti lo hanno scoperto all'inizio dell'Ottocento, con le loro opere, ed è diventato parco nazionale nel 1951. Largo circa 30 miglia, comprende le colline più elevate dell'Inghilterra, diversi grandi laghi e molti specchi d'acqua minori. I fianchi delle colline sono costellati di muretti in pietra e punteggiati da tradizionali case coloniche.

L'epidemia di afta epizootica del 2001 ha devastato l'economia rurale locale e, in particolare, ha decimato le pecore Herdwick, che insieme ad altre razze quali la Swaledale, la Leicester e la Teeswater modellano con il loro pascolo il paesaggio collinare. I bovini sono allevati più in basso e, se è scomparsa la razza di buoi dalle corna corte un tempo popolare, si vede ancora il nero Aberdeen Angus. La produzione casearia

ha scarsa importanza, anche se un formaggio artigianale opera nel nord, a Thornby Moor. Centri importanti sono Kendal e Penrith, le cui macellerie vendono gli eccellenti agnelli e manzi locali (la carne migliore rimane nella zona) e lunghi rotoli di salsiccia Cumberland, un salume fresco di carne di maiale con un contenuto di pane biscottato molto inferiore alla media delle salsicce inglesi. Il rum butter, una preparazione tradizionale di burro, zucchero, rum e noce moscata, è onnipresente. Una specialità di Kendal è la Kendal mint cake, sottile tavoletta friabile di zucchero candito con olio alla menta. A Penrith il Toffee Shop offre la tradizionale toffee inglese e un ottimo *fudge*, zucchero bollito con burro e latte. Vicino a Penrith, la fabbrica di ceramiche Wetheriggs produce terraglie rustiche. In entrambe le cittadine ci sono dei *farmers' markets*, a Penrith ogni settimana e a Kendal una volta al mese, mentre il Low Sizergh Barn Shop (a sud di Kendal) propone un'ampia gamma di prodotti alimentari della zona.

Windermere è il lago più grande e accessibile. Un tempo era famoso per il salmerino (*Salvelinus alpinus*), che era conservato in vasi con spezie

di Laura Mason*

Tappa in Inghilterra, tra odori di bacon affumicato e bovini e agnelli allevati in una zona lacustre e di colline, scoperta dai primi turisti agli inizi dell'800, tra produttori e artigiani locali che conoscono la qualità

►Ulteriori informazioni sui produttori di cibi del Cumberland e sui numerosi artigiani attivi nella zona si possono ottenere da: Made in Cumbria, County Offices - Busher Walk, Kendal, Cumbria LA9 4RQ Tel. +44 (0) 1539 732736 www.madeincumbria.co.uk

dolci e burro, ma oggi questo pesce è una rarità. Anche se i corsi d'acqua sono popolati da trote brune, è difficile trovarle nei menù, dove talvolta compare invece il salmone selvatico del Solway Firth. Si può fare un'escursione a sud nella valle di Lyth per vedere i pruni damasceni (*Prunus institia*) piantati a metà Ottocento, che in primavera esibiscono i loro fiori rosa e a settembre i frutti rosso scuro, usati a volte per il *pudding* o con la carne. Fermatevi al Masons Arms Pub (Strawberry Bank) a bere una birra di prugne ispirata alle tradizioni belghe.

Tornando a nord, fate visita a Townend, a Troutbeck, per conoscere la tradizionale cucina rurale del Lake District, e poi recatevi a Grasmere, cittadina che è un tempio a Wordsworth e che ospita il Grasmere Gingerbread Shop, aperto da Sarah Nelson a metà Ottocento. Il gingerbread, o pan di zenzero, è duro, speziato e buonissimo. Ad Hawkshead, a ovest di Windermere, si può trovare un'altra specialità: questa cittadina ha continuato a sfornare i *wigs*, panini bianchi speziati e ricchi, ormai introvabili in altre località dell'Inghilterra. Di quando in quando le sale da tè della cittadina li ripropongono e, se si è fortunati, si riesce ad

Per tutti le prugne

I laghi dei

te gne di Yoghi

poeti

assaggiarli. Lì vicino c'è Hill Top a Near Sawrey, un tempo abitazione della scrittrice Beatrix Potter, celebre per i libri per ragazzi con Peter Rabbit. Le sue illustrazioni mostrano gli interni dei *cottages* all'inizio del Novecento, quando la Potter era anche un'allevatrice di pecore, in particolare Herdwick.

Da Sawrey dirigetevi a sud discendendo la costa di Coniston Water (anch'essa associata a storie per ragazzi, la serie *Swallows and Amazons* di Arthur Ransome) fino a Flookburgh, un centro per la pesca sui larghi banchi di Morecambe Bay. Qui sono molto importanti i gamberetti (*Crangon crangon*), spesso inscatolati per poi essere consumati con pane tostato a pranzo o all'ora del tè. Quindi prendete la strada costiera verso ovest, fiancheggiando le Furness Hills fino a Wabberthwaite, che non è proprio panoramica ma supplisce con il suo Post Office, dove la famiglia Woodall produce ottimi prosciutti, *bacon* e salsicce fin da prima della seconda guerra mondiale. Vari altri macellai della zona affumicano il bacon e almeno uno, Shaws a Silloth, ha ripreso la tradizione di allevare i maiali su terreni boschivi.

Nei pressi, nella Duddon Valley, un gruppo di agricoltori

ha costituito la Cumbrian Wool, una cooperativa che lavora la lana delle pecore locali, comprese le Herdwick. Per vedere un allevamento di pecore nella sua forma più aspra, imboccate la strada verso nord-est fino a Wastwater, un tetro lago delimitato su un lato da pendii pietrosi e chiuso a nord dal Great Gable e dal Seafell Pike. Ritornati sulla strada costiera, continuate verso nord fino a Cockermouth, luogo di nascita di Wordsworth e sede della Jennings Bros, il maggiore birrifico della zona. Di lì spingetevi a sud-est, discendendo la Lorton Vale, per godervi il panorama davvero incantevole intorno a Buttermere e l'imponente valico di Honister. Proseguite verso nord fino a Keswick, un centro turistico. Sembra un luogo improbabile per un museo della matita, eppure qui esisteva un'industria di matite già nel secolo XVI. Concludete il viaggio dirigendovi a est fino a raggiungere Ullswater, uno dei laghi più belli. La sponda meridionale ospita lo Sharrow Bay Hotel (l'altro grande ristorante del Lake District è Miller Howe sul Windermere). Un altro centro di produzione di lana Herdwick è Crookabeck Angoras a Patterdale, all'estremità meridionale del lago. ●

*Slowfood

Banff troviamo Gros Morne in Terranova, sito di interesse mondiale dall'Unesco. Situato sulle coste occidentali della provincia più orientale del Canada, Gros Morne è un ottimo esempio dell'accorto sviluppo dei nuovi parchi intorno a villaggi già esistenti. Nei piccoli insediamenti costieri vicino a Gros Morne si possono sperimentare le tradizioni culinarie di generazioni di pescatori dei porti franchi e delle loro famiglie. Piccole drogherie vendono ogni sorta di prodotti, dalle aragoste fresche (quando è stagione) alle gallette, usate per un antico piatto chiamato *fish 'n brewis*, dal tè King Cole ai morbidi, speziati biscotti di melassa. Le chiese locali organizzano periodicamente cene a base di pesce in cui gli abitanti del villaggio vendono guanti lavorati a mano e calde calze di lana, necessarie in quel clima freddo e nebbioso. Nei laghi del parco si trovano undici specie di pesci, tra cui il salmerino artico, il salmone e le trote, mentre le paludi sono ricoperte dagli arbusti delle bacche locali (il *rubus chamaemorus*, una varietà di lampone, e la *mitchella repens*). I naturalisti del parco hanno identificato 711 specie di piante vascolari. Le zone interne delle Long Range Mountains sono popolate da branchi di caribù e da numerose lepri artiche. Lungo l'intera costa si può vedere ciò che resta dell'industria un tempo fiorente della pesca al merluzzo, con i piccoli, colorati pescherecci chiamati *dories* tirati a secco sulla costa rocciosa. A Gros Morne è stata ripristinata la casa di una famiglia di pescatori per mostrare quanto fosse autosufficiente e determinata la gente dei porti franchi. Attrezzi per la pesca e reti erano fabbricati e riparati sul posto e quando gli uomini arrivavano con il loro carico di aragoste, merluzzi e salmoni, le donne li preparavano e li vendevano mediante un sistema analogo al credito mercantile e successivamente attraverso una cooperativa. Il merluzzo salato, la moneta corrente dei primi tempi, veniva essiccato grazie ai venti di mare su strutture di legno dette *flakes*.

Per quanto rapida, questa panoramica dei parchi canadesi non può dimenticare il Wood Buffalo National Park, fondato nel 1922 sul delta del Peace River nell'Alberta settentrionale. Altro sito protetto dall'Unesco, è più grande della Svizzera e conta una mandria libera di 3000 bisonti. Qui, nella foresta boreale settentrionale, si celebra l'eredità dei nativi. I membri delle Prime Nazioni continuano a cacciare e a mettere trappole e si spera che tra breve un progetto di turismo aborigeno permetta ai visitatori di provare il sapore autentico della vita nella foresta.

Sulla costa più remota dell'isola di Vancouver occorre prenotare per poter fare un'escursione lungo le rive selvagge e battute dal mare del Pacific Rim National Park. Per l'intera escursione si impiega circa una settimana; bisogna portarsi da mangiare e riportare indietro tutti i rifiuti. Su questa costa incontaminata si vedono grandi colonie di mitili e, con la marea giusta, i cirripedi. Nel cielo volteggiano le aquile e i sentieri sono fiancheggiati da arbusti le cui bacche costituivano un delizioso alimento per le Prime Nazioni.

Una parte dei parchi nazionali canadesi sono riserve marine. Gvuaii Haanas, una riserva costituita da 138 isole, vanta anche una grande ere-

dità nativa. È accessibile solo via mare e tutte le attività sono legate all'acqua. Comprende un sito protetto dall'Unesco, Ninstints, e in tutto il parco un gruppo di indiani Haida, conosciuti solo come *The Watchmen* (I guardiani), sorveglia il territorio affinché sia rispettato. Era una terra così ricca che le Prime Nazioni non si spostavano nel corso dell'anno pur disponendo di un'ampia rete di rotte commerciali: tutto il cibo di cui avevano bisogno si trovava lì. Dall'oceano prendevano molluschi, ostriche e conchiglie, oltre a salmoni, passere e pesci di scoglio, mentre la foresta forniva una quantità di bacche e radici. Le uova di aringa erano messe a essiccare su foglie o rami di abete e poi immerse in grasso di pesce, il dorato olio di pesce fermentato della costa nord.

Nell'Ontario meridionale un altro parco marino, Fathom Five, è stato creato quasi esclusivamente per le immersioni in acqua dolce per osservare i numerosi relitti al largo delle coste della Bruce Peninsula e per studiare le straordinarie formazioni di rocce marine. Come a Gros Morne, a Fathom Five i visitatori mangiano nel villaggio di Tobermory, dove dopo un giorno trascorso sull'acqua o nell'acqua possono comprare pesci affumicati o sedersi in un piccolo ristorante sul porto e banchettare con luccio fresco.

I parchi canadesi salvaguardano non soltanto il paesaggio, ma anche la storia culturale della nazione. Il restauro più impegnativo è stato quello della Fortress Louisbourg sull'isola di Cape Breton in Nova Scotia. Louisbourg, che come gran parte dell'economia costiera si affidava in un primo periodo alla pesca, era un immenso bastione di pietra del potere francese. Situato in un punto strategico, esercitava un controllo formidabile. Il restauro l'ha riportato al 1744, l'anno prima che cadesse. I tre ristoranti presenti sono tipici dell'epoca; due sono mediocri e rustici, il terzo invece propone ciò che si serviva alle classi superiori. Merluzzo e pasticcini di carne erano per i poveri, mentre i ricchi si cibavano di salmone e arrosti di carne. Versioni in scala ridotta delle pesanti forme da quasi tre chili del «soldiers bread», il «pane dei soldati», sono cotte in forni a legna di mattoni. Al cucchiaino unico e al boccale di peltro delle osterie fanno da contraltare gli eleganti piatti di servizio in porcellana, copie perfette di quelli che sono stati ritrovati in pezzi durante gli scavi. Per il ponce si usa rum scuro e a tavola si servono sia una scura *stout* sia vino prodotto nel Jost Vineyard della Nova Scotia.

Un altro luogo degno di nota, anch'esso in Nova Scotia, è The Habitation, costruita in quello che era allora Port Royal. Nell'inverno del 1606-07 l'esploratore Samuel de Champlain fondò la prima società gastronomica dell'America settentrionale, l'*Ordre du Bon Temps*. Champlain riteneva che un inverno trascorso a consumare i cibi locali sarebbe stato la migliore cura preventiva per scongiurare «la malattia della terra» nota come scorbuto. Di recente vari menù hanno celebrato l'Ordine con piatti come la zuppa di topinambur, mitili cotti sotto una coperta di aghi di pino incandescenti, arrosti di selvaggina con salsa al vino e funghi selvatici e perfino una perfetta crostata di prugne con Armagnac. ●

*Slowfood

Confeitaria, la drogheria

Rio de Janeiro era contesa da francesi e portoghesi nel lontano Cinquecento, quando le flotte delle due potenze si scontrarono a Guanabara Bay mentre le popolazioni indigene locali progettavano trattati e tradimenti. Villegaignon, l'avventuriero, combatteva per il controllo della baia con l'appoggio di Cunhambebe, capo dei guerrieri Tubinambá. Ugonotti e calvinisti volevano creare una «Francia antartica». I portoghesi, guidati da Estácio de Sá, riuscirono alla fine a trovare aiuti sufficienti, anche dopo la morte del capo alleato Tibiriça, per respingere i francesi e liberare il villaggio di São Sebastião do Rio de Janeiro. Dopodiché Rio de Janeiro diventò un territorio antartico ibrido lusitano-francese. Si può assaporare questo lungo conflitto storico alla Confeitaria Colombo.

Il locale si trova nel centro di Rio de Janeiro, circondato dal traffico frenetico, dai grattacieli del quartiere degli affari, librerie, venditori ambulanti, commerci di ogni genere, pietre miliari dell'architettura coloniale come il palazzo dei vicere (Paço Imperial), il forte di Santiago, che ospita il Museo di storia nazionale, e il monastero di São Bento. Il cuore della città vecchia batte ancora al centro dell'intreccio di viuzze fiancheggiate da edifici secolari e nel vicino porto. A uno degli incroci del centro non potranno sfuggirvi le quattro tende blu che segnalano un grande ingresso. Siete arrivati alla Confeitaria Colombo.

Nata come drogheria, fondata da fieri immigrati portoghesi nel 1898 – all'epoca Rio era la capitale del Brasile –, la Confeitaria era il più importante fornitore di merluzzo (un classico portoghese), ma anche di caviale, *foie gras*, i migliori Porto, Château d'Yquem, Latour, fagiani, olio di oliva, gelatina *mocotó*, caffè... Fu qui che sbarcò la Coca-Cola in Brasile. La drogheria originale si allargò ben presto trasformandosi in Confeitaria Colombo, un caffè di stile francese. Celebre per i pasticcini, si costruì rapidamente una bella reputazione anche per il servizio di catering per banchetti, in particolare quando arrivarono ospiti nobili: dal re del Belgio nel 1920

di Homero Vianna*

Fondata a Rio de Janeiro da immigrati portoghesi nel 1898, viaggio nell'antico fornitore di merluzzo, ma anche di caviale, di foie gras, dei migliori Porto, Château d'Yquem, Latour, fagiani, olio di oliva, gelatina mocotó, caffè del Brasile

alla regina Elisabetta d'Inghilterra nel 1968.

Allestiva inoltre banchetti per il ballo del Carnevale al Teatro municipale – un meraviglioso teatro lirico in stile francese – e per l'esclusivo palazzo di Itamarati (il ministero degli Esteri), con un personale di 100 dipendenti.

L'atmosfera alla Confeitaria Colombo è ancora degna di nota. Superata la soglia dalla via affollata, davanti agli occhi si apre un vero spettacolo Art Nouveau. Il corridoio è fiancheggiato da due splendide bacheche di vetro decorate da una miriade di pasticcini e dolci irresistibili. Procedendo, un maestoso salone mostra un soffitto alto quattro piani, coronato da un favoloso lucernario di vetro colorato di sei metri. Il caffè al primo piano è decorato con tavoli di marmo italiano. Grandiosi scaffali di cristallo sfoggiano una quantità di dolci e torte da portare via in eleganti scatole con l'emblema della casa, accanto a vasellame e bicchieri di cristallo istoriati d'oro. Tutte le pareti interne, comprese quelle del ristorante al secondo piano, sono decorate con grandi specchi incorniciati da elaborate cornici *jacaranda*. Questi specchi, che pesano oltre una tonnellata l'uno, furono portati dal Belgio al tempo di una radicale ristrutturazione del locale nel 1913. L'atmosfera voleva certamente imitare la Parigi del secolo scorso anziché Lisbona. Oggi ci troverete turbe di turisti giapponesi, dirigenti, signore eleganti, giovani coppie e pensionati, deliziati dalle meraviglie del repertorio brasiliano al pianoforte, mentre si godono le prelibatezze gastronomiche preparate con cura dallo chef e dal personale di cucina, oltre 60 persone.

A comandare questa gigantesca operazione è chiamato Renato Freire, economista-ingegnere. Ha cominciato ad apprendere i segreti della cucina da bambino, grazie agli insegnamenti di sua madre sulle stufe a legna nella fattoria di famiglia. Si è poi formato in Olanda, dove è stato *garde manger* all'hotel Den Haag Promenade, ottenendo il riconoscimento di "chef di tendenza" dell'Olanda nel 1996. Oggi insegna anche chimica e fisica culinaria all'Università di Rio de Janeiro. Dichiara la sua passione: ciò che separa il crudo dal cotto sono la storia e la cucina.

Quando assunse l'incarico di chef alla Confeitaria Colombo nel 1998, cercò di rimettere insieme tutti i vecchi documenti sui banchetti e le ricette preferite. Il risultato è un menù che intreccia sapori e storia, tempi e popoli.

Per un banchetto servito nel 1901, il menù (in francese) comprendeva *vatapa* (una cremosa pasta di pane, gamberetti e latte di cocco, tipico di Bahia), seguito da *crème du volaille aux pointes d'asperge* e *langue de veau jardinière*. Solo nel 1930 il presidente Getúlio Vargas suggerì di scrivere il menù in portoghese anziché in francese. Forse è stato questo a ispirare Renato nella sua creazione nazionalista, il *quindim em camisola*, un pudding elaborato, molto brasiliano, fatto con tuorli d'uovo, zucchero e noce di cocco sminuzzata. In questa nuova versione, il tradizionale pudding brasiliano di uova, il *quindim*, sta su un *millefoil* di stile portoghese (*pastel de Belém*). Renato Freire non nasconde la sua predilezione per le sofisticate tecniche francesi e portoghesi, applicate con delicatezza ai sapori tropicali esotici della savana brasiliana – il *cerrado* – che utilizza ingredienti come *marolo* (mela da zucchero) e *mugango* (una zucca verdastra). La Confeitaria Colombo offre oltre 50 dolci, per lo più classici portoghesi e francesi, ma utilizzando sempre la vivacità degli aromi nazionali.

Il menù del ristorante propone un viaggio attraverso i sapori, richiamando le preferenze di clienti famosi, poeti, artisti, politici e *bohémien*s e i loro ricorrenti capricci gastronomici. Queste predilezioni personali spontanee evocano stili di vita, punti di vista, momenti. Carmen Miranda, cliente regolare, ordinava spesso un piatto impegnativo, quasi provocatorio: gamberi con *chuchu* (zucchina centenaria). Era invece consolante, rassicurante e intenso il favorito di Isadora Duncan negli anni Venti: *vol-au-vent* di funghi.

La Confeitaria Colombo si definisce attraverso la storia, la letteratura, il teatro, le arti e naturalmente la gastronomia di Rio. Lo stesso chef confessa che «il *foie gras* è meraviglioso, ma alla Confeitaria Colombo il *quindim* è una vera squisitezza».

di Antonio Attorre*

A Fano, nelle Marche, la pesca come forte elemento di identità.

La storia della Maria inizia trentasette anni fa, quando decide di rilevare la gestione di quella che era stata una secolare trattoria di posta...

La precisazione «pesce fresco» che accompagna l'insegna e la cartolina di questa trattoria fanese suggerisce, certo, già qualcosa. Bisogna però assaggiarlo quel pesce, per capire che non ci troviamo in uno dei tanti locali della costa adriatica che usano e magari abusano di questa indicazione, quanto, piuttosto, in una trattoria – per molti versi d'altri tempi – dove la freschezza della materia prima non solo è una sorta di devozione irrinunciabile, ma significa, meno genericamente: pesce di giornata, solo adriatico, solo proveniente da imbarcazioni da piccola pesca. E si potrebbero aggiungere persino i nomi dei fornitori (tre pescatori fanesi), ciascuno specializzato in alcune specie ittiche: ai calamari e alle seppie ci pensa Ivan, Enrico si occupa delle sogliole, dei rombi, delle rane pescatrici, e poi c'è l'uomo delle vongole e delle telline.

Penserete a questo punto a un locale esasperato, magari costoso e *trendy*, ora che il pesce pochissimo manipolato – se non addirittura crudo – non è più un tabù, come accadeva fino a non molti anni fa, quando ad apprezzare il minimalismo ittivo erano principalmente le famiglie dei pescatori, alcune regioni centro-meridionali e chi aveva fatto un suo apprendistato gastronomico in Francia. Dietro la porta da bar dimesso di via IV Novembre troverete invece una stanza davvero modesta, con pochi tavoli e dalla quale, nella bella stagione, si accede anche a un raccolto pergolato. Nessun trucco: l'assetto è rimasto quello di una trattoria popolare più vicina agli anni Cinquanta che al Duemila, con piastrelle bianche e rosa, umili elementi d'arredo (un cactus, un veliero, fotografie e ritagli di giornale) e quel delicato odore di crostacei e sogliole che arriva dalla cucina.

La storia che lega la Maria a questo locale inizia trentasette anni fa, quando decide di rilevare la gestione di quella che era stata una secolare trattoria di posta, la trattoria Pan Bianco, popolare e "quotidiana", con una cucina basata sul focolare, la brace e lo spiedo: budellini, agnello, cipolle sotto la cenere e così via. Le origini di Maria, vale a dire la campagna di Mombaroccio, nell'interno della provincia pesarese-urbinate, parlano quel linguaggio culinario che impara a coniugare la necessità e le piccole virtù dell'economia rurale e domestica con la sapienza delle cotture più opportune, lente e appropriate, e restano basilari anche quando inizierà a cimentarsi con i pesciolini dell'Adriatico. Pesciolini, molluschi, crostacei che arriveranno in cucina direttamente dalle barche del marito di Maria e dei suoi amici, come lui pescatori lungo la costa fanese.

Per la città di Fano la pesca ha costituito un forte elemento di identità, già tra fine Ottocento e primo Novecento, tanto che pescatori e portuali (*portulott* nel gergo locale) avevano un loro quartiere ed erano spesso segnati da una certa distanza sociale, oltre che dalla precarietà economica. A partire dagli anni Trenta del secolo scorso la motorizzazione delle barche pescherecce prima, l'introduzione di nuove tecniche di pesca e la trasformazione degli impianti cantieristici e dei mercati ittici poi, modificarono sensibilmente la fisionomia della pesca costiera adriatica e Fano, con Ancona e San Benedetto del Tronto per quanto riguarda la regione marchigiana, fu in prima fila nell'innovazione e rivitalizzazione dell'attività peschereccia, in una fase in cui, oltre tutto, andavano aumentando i consumi di pesce. Negli ultimi decenni la marineria fanese ha razionalizzato e orientato la propria fisionomia, dedicandosi in larga parte alla specializzazione del pesce azzurro, conservando comunque anche la dimensione della piccola pesca costiera, e abbandonando tecniche come lo strascico e la tartana a favore della lampara e, soprattutto, della volante, caratterizzata da una rete che viene trascinata in superficie da una coppia di barche.

Di cultura marinara locale ne sa, più di qualcosa, Domenica, figlia di Maria e seconda anima della trattoria. Sono sue le sculture in materiali poveri (legno, vetro, stagno, piombo, rame) disseminate nel locale, sua la competenza degli oli, sempre scelti con cura fra i migliori produttori dell'entroterra, dei vini, delle verdure (qui neanche l'insalata è mai banale) e, appunto, delle specie ittiche. «Oggi per antipasto abbiamo i *suasi* (rombi lisci, ovvero non chiodati), i naselli, le *mormorine*: sono le prime di quest'anno». Con l'accento che, da queste parti, è già più romagnolo che "marchigiano marchigiano", Domenica elenca i pesci di giornata disponibili: pesci che, nella fattispecie, vi arriveranno dopo una cottura incredibilmente breve e delicata, al vapore: «Così, tanto per sentire l'olio...».

Vi renderete conto che, oltre alla freschezza assoluta (non fidatevi dell'indicazione della domenica come unico giorno di chiusura perché potreste trovare chiuso il locale anche durante la settimana se la notte precedente il mare è stato troppo mosso e non ha consentito l'uscita delle *barchette*) c'è qualcosa in più nei sapori, qualcosa che fa la differenza, ed è strano visto che praticamente tutti i piatti hanno pochissimi altri ingredienti oltre il pesce ed eventualmente olio e pomodoro. Capirete che cosa fa la differenza quando arriverà in tavola l'arrosto o, meglio ancora, il guazzetto di pesce, cotto nel coppo di

terracotta per pochissimi minuti e condito solo con pomodoro, un po' di cipolla, prezzemolo e un goccio d'olio: la cottura su carboni di legna. Il segreto della Maria, e il *trait d'union* fra le radici rurali e la sua interpretazione della cucina marinara sta tutto negli utensili e nelle tecniche di cottura, irripetibili per fragranza e fedeltà dei sapori restituiti, legati alla presenza del focolare nella casa colonica: il caldaio in rame, usato per svariate cotture come quella, lenta e laboriosa, della pecora, ma anche per la polenta e il mosto; il coppo in terracotta, sistemato al calore della brace per una cottura dolce, calibrata e dal risultato di rara integrità e intensità per carni come il capretto o l'agnello oppure – come Maria ha imparato scendendo a Fano – la sogliola e la rana pescatrice. Persino quei sughetti quasi eterei, piccole vongole e pochissimo pomodoro, per condire le tagliatelle, vengono cotti nel coppo sulla brace.

Finito il pasto, non ci sarebbe certo bisogno di un digestivo, ma come si fa a rinunciare alla *moretta*? In un bel ricettario della provincia pesarese Valentino Valentini lo definisce «il caffè forte dei pescatori» e lo descrive come una miscela di caffè, anice, rum, cognac, zucchero e una scorza di limone. La Maria glissa sulla sua ricetta personale, e vi porta in tavola il bicchiere fumante con la miscela e il fiore dell'anice stellato. ●

*Slowfood

Dalle barche del marito

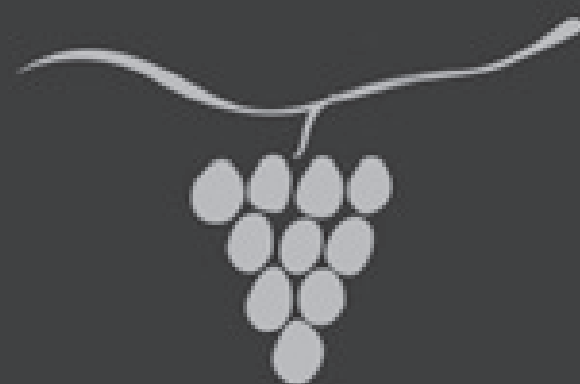


Assessorato all'Agricoltura
e alle Attività Produttive

Sapori emozionanti che raccontano l'armonia
tra uomo, terra e vitigno

CAMPANIA

terra di vini inimitabili



www.economicacampania.it

Campania Qualità Quotidiana

Storie sotto il coperchio. Due vecchi amici, un delitto, e una comunità di immigrati italiani che vive nella grande banlieue operaia di Parigi. Prende avvio così **La commedia dei perdenti**, di Tonino Benacquista (Ponte alle Grazie), un noir di grande scuola, che segue la pista di una strana ricetta a base di rigatoni, mais e denti di leone: l'ultima cena di Dario (il morto), secondo quanto ha stabilito l'autopsia. Io narrante e protagonista del romanzo è Antonio, quarantenne parigino senza grandi aspirazioni che ogni tanto va a trovare i genitori. Dario è il suo amico d'infanzia che si è trasformato in "vitellone da esportazione", e ha finito per rappresentare tutto ciò da cui Antonio ha cercato di fuggire. Poco prima di essere ucciso, Dario ha chiesto all'amico di scrivere per lui una strana lettera di "riparazione", indirizzata a una donna francese... Un filo che, col timbro iconoclasta di un film di Rossellini, porterà il protagonista da Parigi a un vigneto nei dintorni di Frosinone, a dipanare una vecchia storia di amicizia, guerra e... rigatoni. Un viaggio nei segreti della pastasciutta tra gli affreschi di un soffitto antico e i profumi di un soffritto "all'arabbiata", con tanto di consigli per scolare la pa-



Tripudio di ammaccati

sta al punto giusto. Perché mica la pasta "si cuoce allo stesso modo al mare e in montagna". A una certa altezza, l'acqua non raggiunge i cento gradi, la bollitura è troppo debole, non si può cuocere bene una pasta sottile, che va scolata subito altrimenti diventa colla. Per sapere se lo spaghetto è cotto, non c'è bisogno di assaggiare: basta lanciaarne uno contro il muro, se si attacca, vuol dire che ha raggiunto il giusto livello di cottura. La pasta, insomma, è una filosofia, una sottile alchimia tra "natura e sofisticazione". Quello della pasta (e del romanzo), è un "universo a parte, allo stato primordiale, di cui neppure il più raffinato gourmet sospetta tutte le metamorfosi".

E' quello che forse hanno pensato anche gli archeologi che, nel 2005, nella regione di Lajia – lungo il fiume Giallo – hanno scoperto un piatto di spaghetti di miglio rimasto perfettamente conservato per... 4.000 anni. Gli spaghetti, portati alla luce in un perimetro di tre metri su cui si trovava un antico insediamento, avevano spessore di tre millimetri e lunghezza di circa mezzo metro, un aspetto simile agli spaghetti odierni. Lo racconta Gino Girolomoni nel volume **Maccheroni acqua e farina**, (Jaca Book), che contiene "90 ricette di una rinnovata cultura alimentare". Anche qui, un tripudio di maccheroni, che nell'antico significato latino *maccare* indicano l'ammaccare, il pestare, gesti necessari a impastare acqua e farina per poi tirare la pasta. In quel di Urbino, per maccheroni non s'intendono però i rigatoni, ma le tagliatelle, che si sposano naturalmente con il condimento principe della pasta, il pomodoro, santificato a fine Ottocento dall'opera di Pellegrino Artusi, *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*. La qualità della pasta è determinata da quella del grano, dell'acqua e dalla temperatura di essiccazione che, quando è alta, consente una buona resa anche con l'impiego di grani mediocri: minor costo e maggior profitto ai produttori, meno garanzie per i consumatori, fra i quali aumentano oggi intolleran-

ze alimentari e allergie. Le alte temperature, spiega il volume, diminuiscono infatti del 40 per cento la lisina, un aminoacido componente delle proteine, essenziale all'organismo che deve assumerla attraverso gli alimenti. Finito il tempo del leggendario grano Taganrog, erede di quello che l'imperatore Vespasiano aveva importato dalla Crimea e che, a fine '800 si coltivava ancora. Conteneva addirittura "il 20 per cento di sostanze azotate totali e il 17 per cento di glutine sul secco". Un corredo genetico diverso da tutti gli altri grani: "28 cromosomi contro 42, con grande capacità di assorbire e tenere la cottura".

Negli ultimi decenni, invece, per produrre a minor costo le 3 tonnellate di pasta che l'Italia esporta in tutto il mondo, si è passati dal frumento ad alto fusto, più esposto alle intemperie, a un frumento nanizzato mediante un procedimento genetico, più produttivo e resistente. Nel 1999, ricorda Girolomoni, si venne a sapere che "la varietà di grano duro Cresò era stata ottenuta dall'Enea di Roma nel 1974 esponendo l'incrocio ai raggi X con il preciso scopo di indurre modificazioni nel suo Dna tali da nanizzarlo". Un episodio che ha indotto la cooperativa Alce Nero, di cui fa parte l'autore, a rifiutare quel tipo di grano, impegnandosi sempre più nel biologico e "in una ricerca di varietà della tradizione" in diverse parti del mondo. E per gli amanti del rustico, spaghetti di segale, ricchi di fosforo, potassio, aminoacidi, un piatto nutriente e rinfrescante, cucinato con aglio, olio, radicchio e un po' di formaggio.

A mangiare in modo sano bisogna abituarci fin da piccoli, dice la dietista milanese Patrizia Bollo. Forte dei suoi 25 anni di esperienza di madre e di specialista, Bollo propone un volume di regole e consigli il cui metodo è sintetizzato nel titolo, **Mangiocando**, (Salani). Un approccio ludico all'alimentazione dei bambini capace di convincere mangioni, inappetenti e schizzinosi a consumare ad ogni pasto una porzione di frutta

di Geraldina Colotti

In giro per il mondo con libri spianati come pasta, pagine cotte e parole condite. Storie di spaghetti contro i muri, di maccheroni e di frumento nanizzato, da Vespasiano ai nostri giorni

e verdura. Un volume che si rivolge ai genitori con rigore scientifico e senso dell'humor, particolarmente riuscito nelle pagine su Piselli e play station o in quelle dedicate al cinema. Le multisale, dice Patrizia Bollo, sono ormai un supermercato di "bon bon cariogeni" e bibite "obesogene" per giovani masticatori disturbanti. Impossibile per lo spettatore che ha pagato le sue 7,50 euro godersi il film in condizioni di comfort superiori a quelli della propria cucina. E propone di istituire un comitato diet-etico che selezioni film per cui "è obbligatorio tenere ferme le mandibole (V.M., vietati masticatori) e autorizzi quelli che si possono vedere anche ruminando", e che sarebbero persino valorizzati dal "fetore rumoroso dei popcorn". Alla "famiglia Mais detta Granturco" – nonna pannocchia, babbo polenta e figlio popcorn – si potrà giocare tornando a casa, quando i genitori cercheranno di spiegare al pargolo la relazione che esiste fra una pannocchia e un bicchiere di popcorn.

Mistero di strada, di Francisco Gonzalez Ledesma (Giano), è invece un imperdibile noir a sfondo sociale. In una Barcellona che, "dopo tanta storia sembra aver bisogno di finanziari in ottima forma", torna dal passato un faccendiere dai mille agganci, assassino di un bambino. Su di lui indaga il commissario Mendez, preda di baristi-filosofi che attentano al suo fegato e "all'avvenire gastronomico della nazione". Nella nuova Spagna, "salva per sempre dal pericolo marxista", la gente "non ha tempo di cucinare perché lavora persino il gatto", mangia cibi in scatola ma passa il tempo a guardare in Tv ricette di cucina. Non crede più ai politici, "ma almeno crede nei cuochi", non conosce la Costituzione ma sa tutto della Guida Michelin, perché aspira ad essere un'unica felice trattoria. Lucido e tagliente, Ledesma (classe 1927) strappa sorrisi a denti stretti mostrando fasti e guasti del neolinerismo ma, come "un leone furente", mette sul tavolo scheletri e fantasmi e non concede scusanti. ●

Bologna
11-14 settembre 2008



20° Salone Internazionale del Naturale

la sostenibile qualità del **BUON CIBO**

**Alimentazione,
Abitare, Benessere.**
I nuovi valori
per il nostro buon vivere.
Naturalmente,
in modo sostenibile.

Il cibo del buon vivere dà risposte ai nuovi bisogni e propone un'alimentazione che è anche studio, ricerca, espressione di un rapporto consapevole verso l'ambiente.

Tre aree di studio lo mettono al centro dell'indagine 2008 dell'Osservatorio Permanente sui consumi diretto da Giampaolo Fabris: consapevolezza alimentare, certificazioni di qualità, prodotti biologici. Un cuore mostra alla scoperta del buon cibo è il fulcro di questa edizione e il layout espositivo, con una chiara separazione tra i padiglioni dei prodotti biologici e quelli tipici certificati, si riconferma come scelta di qualità.

Per aggiornare, informare, far incontrare gli operatori di settore e il pubblico.

Organizzatore:

SANA S.r.l.

In collaborazione con:

FEDERBIO

www.sana.it

con il patrocinio di:



Partners:

POLITECNICO DI MILANO



Segreteria organizzativa:

Piazza Costituzione, 6 - 40128 Bologna, Italy

Ph +39 051 282111 Fax +39 051 6374031 sana@bolognafiere.it



BolognaFiere

[GPF] S.I.S.T.E.