Il Ricettario del Martedì

Ricette letterarie

A cura di Verdiani Matteo

Corso di scrittura creativa 2025/2026 di Hangar Teatri

Scritto da: Manu, Nicolò , Roberta, Vicky, Federica, Giulia , Haron, Giulia, Stefano

Indice

- "Prefazione" ..... pp. 3
- "Arancini leggendari" di Manu ..... pp. 5
- "Hummus di ceci" di Nicolò ..... pp. 8
- "Misentogiù" di Roberta ..... pp. 10
- "Torta salata" di Vicky ..... pp. 12
- "Gnocchi di patate e desideri" di Federica ..... pp. 15
- "El sugo coi swirtzi" di Giulia ..... pp. 17
- "Risotto ai porcini" di Giulia ..... pp. 20
- "La ricetta di Haron" di Arinda ..... pp. 24
- "Pensieri sparsi attorno al phaselous vulgaris" di Stefano..... pp.26

Prefazione

Di Verdiani Matteo.

“Le ricette letterarie” rappresentano la prima restituzione del nostro percorso di scrittura che stiamo affrontando assieme in quel di Hangar Teatri.
Non amo particolarmente aggettivare il sostantivo “scrittura”, con il termine “creativa”. Ciò che ci promettiamo di fare, invece, con la nostra parola scritta è di darle natura generativa, ossia che si manifesti come sublimazione di impulsi già in essere dentro allo scrittore. Non si crea nulla, ma si vanno a generare -appunto- sensazioni autentiche legate direttamente ai sentimenti che ci hanno attraversato durante alcune fasi della nostra vita. Che si tratti di storie vere o verosimili, non fa differenza, nessuno può rappresentare più soluzioni a conflitti di quanti ne possa immaginare o di quanti ne abbia vissuti: siamo sempre noi, soli con la nostra narrazione.

L’esperimento delle “ricette letterarie” mirava a far in modo che gli scrittori potessero raccontare una storia attraverso una ricetta e non descrivere una ricetta all’interno di una storia. L’esercizio di stile era altamente sfidante, ma questi meravigliantì scrittori sono stati in grado, nel tempo ritagliato dalle proprie fatiche, a far fronte al mandato con precisione e amore.

Con il coraggio che contraddistingue chi scrive, si sono messi a nudo e hanno scavato dentro sé stessi, a modo proprio, ma allo scopo di servire "il bello" che, per citare J. Bruner, è ciò che permette alla vitalità di aumentare.

Grazie a tutti i corsisti del martedì per l'impegno profuso:
Manu, Nicolò, Roberta, Vicky, Federica, Giulia, Arinda, Giulia e Stefano.

Grazie ad Hangar Teatri e al suo staff per il sostegno e la considerazione.

Grazie a voi che state leggendo

Arancini leggendari

di Goliarda Pazienza

Se siete la madre stanca e stressata di quattro picciriddi fatti tutti con lo stesso uomo sbagliato e, i vostri figli vi chiedono di cucinare qualcosa di fritto e appetitoso, potete sempre dargli dei soldi e dirgli di andare a comprarsi degli arancini. Ottenere un arancino è cosa assai complessa e laboriosa, occorre disporre degli ingredienti con un sufficiente anticipo di due giorni. Preparare il riso, lasciarlo riposare. Cucinare il ragù, che necessita di una cottura lenta e prolungata. Modellare la miscela al fine di ottenere la tradizionale forma a cupola. Eppure, tutto questo potrebbe essere ancora molto più complicato, se pensiamo che quel riso atto a comporlo, qualcuno che non sono io, l'avrà dovuto pur sempre piantare, annaffiare, liberare dalle erbacce, raccoglierlo, schiccarlo, bramarlo, stiparlo in sacchetti sottovuoto atti alla sua conservazione. La carne tritata poi, ingrediente principale del ragù e proveniente da un maiale che non ho allevato io e che sicuramente ha passato la sua breve esistenza stipato in un metro quadrato alimentandosi con imbuto e antibiotici. Poi gli finisce sgozzato, squartato e fatto a pezzi…

Se penso che quella passata proviene sicuramente da pomodori coltivati in Sicilia dalle mani abusivamente sfruttate di operai africani pagati 1 euro l'ora per amore di vivere in Italia e poi ancora al formaggio in esso grattugiato, ricavato dal latte munto da mammelle di mucche infelici… Beh, se penso a tutto questo mi passa la voglia, mi riprendo i soldi e rivolgendomi alla prole con determinazione annuncio: "Li faccio io gli arancini!" Comincia così, la leggenda di questa ricetta: Al tempo antico, quando le pentole ribollivano e le cucine erano terre di conquista, viveva Manu, una non più tanto giovane madre guerriera di 4 figli appartenente

alla Casata delle Cuoche per Costrizione. La sua missione, era la più ardua mai affidata ad un mortale: creare un arancino sostenibile e vegetariano degno delle leggende. Un arancino capace di far ricredere il gran Sovrano dell'alimentazione scorretta, azionista di maggioranza di "MacfuckDonald" e dei distributori automatici di cibo: suo figlio adolescente. Molti avevano tentato prima di lei, ma nessuno era sopravvissuto alla frase: "questo non è un arancino, è eresia fritta!"

Quel giorno, l'aria vibrava come alla vigilia di una grande guerra. Manu indossò il suo grembiule da battaglia, ricamato con antichi simboli (tipo dei limoni e due gatti) e si avvicinò alla pentola Sacra, un artefatto antico, ereditato da generazioni di cuoche e leggermente ammaccata per via delle lotte con gli spaghetti di vent'anni prima. – E' il momento- sussurrò, mentre il figlio adolescente la osservava come un oracolo severo proclamando: - che gli dei della frittura abbiano pietà di te! E delle mie papille gustative… – aggiunse.

Manu, attraversò la dispensa conosciuta come la Foresta degli Ingredienti Perduti e lì, trovò: I Pomodorini del Sole di Pachino, noti per il loro sussurrare poesie dialettali una volta tagliati.

I Funghi notoriamente magici per il sapore di montagna. Il formaggio filante di capra girgentana felice che, secondo la tradizione poteva unire mondi, cuori e sapori. Il basilico dal profumo luminoso, cresciuto al sole dei giorni estivi di Sicilia. – Possa la vostra forza diventare ripieno! – dichiarò Manu solennemente. I pomodorini risposero con un " cettu cettu cettu" che lei interpretò come un sì entusiasta.

Il riso, avanzato dal giorno prima e unito alla zafferano pregiato, brillava come l'oro degli antichi regni. Era ora di plasmare le Sfere della Sorte. Manu ne prese una manciata e recitò la formula sacra: Stai fermo per favore, ti prego non scacarti!" Poi aprì nel riso una cavità, come un guerriero che apre il cuore della montagna. Riempì l'anfratto con i pomodirini, il basilico, i funghi e un frammento di formaggio. Quando lo richiuse fu come se la luce attraversasse il suo spirito.

La padella sacra fu riempita con l'Olio del Destino e il fuoco accesso sotto di essa. Manu alzò la sua schiumarola d'argento mentre il figlio adolescente, con la serietà di un comandante che elabora una strategia d'attacco, disse solo: - Fa ciò che devi, o vado subito da Mac! –

Manu immerse il primo arancino che affondò mentre una tempesta di bollicine esplodeva intorno ad esso. Il mondo trattenne il fiato. Per un attimo sembrò che l'arancino stesse combattendo contro le fiamme del fato poi, lentamente risalì. Dorato, maestoso. Quasi… divino!!! Una volta raffreddato, il figlio sedicenne lo prese con due dita, lo osservò come un artigiano del legno osserva la sua tavola e lo addentò. Silenzio.

La cucina intera si fermò. Persino la pentola smise di sfrigolare. A quel punto, il figlio adolescente disse: - Questo… è un arancino! Che gli dei mi perdonino: è buonissimo!!!!

Si narra che quel giorno il vento cambiò direzione, che i mestoli s'inchinarono e i frigoriferi di tutti i regni cantarono una melodia trionfante. Manu aveva compiuto l'impossibile. Era riuscita a creare l'arancino leggendario vegetariano, che avrebbe unito tradizione e futuro. Un arancino capace di portare pace tra figli adolescenti, carnivori, vegetariani ed indecisi. Da quel giorno, nel regno delle Cuoche per Costrizione, la Pentola Sacra viene scaldata regolarmente e il riso dorato ritorna formare piccoli pianeti gustosi, pronti ad offrire asilo politico alle madri stressate e non violente.

Manu

Hummus di ceci

Sarà capitato anche a voi di trovarvi in questa situazione: è ora di cena e avete il frigo vuoto.
Decidete di scendere a comprare qualcosa ma scoprite che il vostro conto in banca è più rosso del dipartimento di studi umanistici. Disperati iniziate a scavare in tutti i cassetti della cucina fino a che, in fondo ad uno scaffale, non trovate una latta di ceci, un mazzo d'aglio e un vecchio limone. E se vi dicessi che non serve nulla di più per preparare un pasto delizioso, che vi farà sentire degli esperti di cucina etnica.
Iniziate dal versare i ceci, già scolati, in un piatto fondo. Ovviamente volendo potreste usare ceci secchi, lasciarli in ammollo una notte, bollirli per un tempo compreso tra le tre ore e i quindici anni, per poi scoprire che sono ancora crudi, ma se avessimo tutta questa voglia di fare ci saremmo laureati in giurisprudenza come voleva papà, no? -non sto proiettando, voi state proiettando-. Procedete ad aggiungere un pizzico di sale, poi un altro, poi un terzo che tanto campare oltre i trent'anni è sopravvalutato. Possiamo ritenerci fortunati se arriviamo al mese prossimo. Cercate quindi uno spicchio d'aglio, che non si sia ancora rinsecchito peggio della mia voglia di vivere, sbucciatelo e aggiungetelo agli ingredienti. Versateci infine una quantità d'olio sufficiente a farvi chiamare nel panico dal vostro medico di base, che ha percepito una perturbazione nei vostri livelli di colesterolo. In teoria ci andrebbe anche la tahina, ingrediente mistico apparentemente rintracciabile solo da mia madre, ma se voi riuscite a trovarla bravi, eh, volete un applauso?
Ad ogni modo, è arrivato il momento di completare la preparazione sfruttando i potenti mezzi tecnologici a nostra disposizione: prendete un mixer a immersione e frullate tutto. Continuate fino a che non ottenete una consistenza che vi convinca, se è troppo denso non abbiate paura di aggiungere un altro po' d'olio, magari il vostro medico era distratto. Non illudetevi però di poter eliminare tutte le pellicine dei ceci. Esse sono infide, sfuggenti come un piccolo imprenditore per l'agenzia delle entrate. In pieno stile italiano, dovrete limitarvi a tollerarle.

Nel frattempo abbrustolite due fette di pane nella vostra friggitrice ad aria, elettrodomestico che ha segnato per tutti noi l'inizio del declino, quando ci siamo resi conto di desiderarlo con una passione degna di una massaia in una pubblicità degli anni cinquanta, sancendo una volta per tutte il nostro ingresso nell'età adulta. Spalmateci sopra il risultato finale e aggiungete una spolverata di paprika. Se volete si abbina molto bene col formaggio. Magari se controllate bene ne avete ancora qualche fetta nascosta nel frigo, dimenticata tra le carote, che ormai hanno la consistenza delle esche vive, e il barattolo di… cose sottaceto che vi ha lasciato vostra nonna.
Ovviamente questa ricetta non è adatta solo alle disperate e solitarie cene di fine mese, ma è anche perfetta per gli eventi sociali. Impressionate la vostra famiglia con un antipasto dal sapore esotico, oppure deliziate i vostri appuntamenti con un piatto perfetto da mangiare sul divano davanti alla TV. Tanto nessuno saprà mai che sono bastati dieci minuti e un fondo di dispensa per prepararlo. In fin dei conti è una frode, un po' come noi.
No? Solo io? Vabbè, avete capito.

Nicolò

MISENTOGIU’

Oggi la bilancia dell'anima pende verso il basso, i colori sono sbiaditi e il morale è a terra. Ci vorrebbe una magia, una carezza, una di quelle dolci coccole che solo la nonna sapeva elargire per gli affanni, e che riscaldavano il cuore.
Mi preparo un caffè forte, amaro, per scuotermi un po’; i pensieri mi opprimono; non posso evitarlo perché la situazione “è quella che è” , ma posso gestirla… “Bisogna solo farla raffreddare un po’”.
Le mie mani si muovono da sole, la mia mente è distaccata; nonna diceva che il dolore si affronta con le mani…
Devo scuotere insieme l’energia rimasta con la speranza, fino a farne un’idea nuova, chiara, spumosa; cercare la luce anche nel buio.
Apro e chiudo ripetutamente gli sportelli, custodi silenti della vita tra queste mura.
“Bisogna aggiungere con discrezione qualcosa di morbido” - diceva la nonna – “qualcosa di vellutato, avvolgente che ti porti energia. Serve l’affetto di chi ti sta vicino o l’amore per te stesso; uniscilo delicatamente. Non smontare la leggerezza che vai a creare”.
Continuo a muovermi per la cucina; la nonna diceva che le mani sono le antenne della nostra anima…
Inzuppo con le lacrime i ricordi, ma velocemente, non devono diventare molli e tristi, ma solo assorbire l'energia necessaria per la rinascita in qualcosa di nuovo.
Alterno ricordi dolci con lezioni di vita, la realtà con saggi consigli… uno strato dopo l’altro per ricostruire qualcosa di nuovo.
Nonna diceva che tutto quello che è fatto con le mani è fatto con il cuore: “Concediti del tempo, fai raffreddare. Il tempo farà sì che le emozioni si amalgamino, che l'amaro si stemperi nella dolcezza. Ci vuole tempo, meglio ancora tutta la notte; dormici sopra!”
“Mani e cuore sono connessi; da questa combinazione arriva la guarigione!”

Prima di iniziare una nuova giornata, spolvera pure la superficie con un velo amaro, ma solo un velo! Un po' di malinconia ci sta, dà profondità al tutto. ”
“Muovi le mani tesoro, crea con loro e tutto si trasformerà. Il dolore si trasformerà nel più bel capolavoro”.
Mi asciugo le lacrime con il canovaccio, sento nell’aria un buon profumo… E allora sorrido, appena, come quando si intravede l’alba dopo una notte lunga.
Il cucchiaio affonda piano nello strato morbido, e mentre il sapore si scioglie lento sulla lingua, qualcosa dentro di me si allenta, come un nodo che finalmente comprende di poter respirare.Guardo il tiramisù, con le mie mani ancora leggermente tremanti e capisco che non è solo un dolce con la dolcezza della crema, il morbido dei savoiardi e l’amaro del cacao; è la ricetta che mi ha donato per abbracciarmi l’anima, per accarezzarmi il cuore!
Nel silenzio tiepido della cucina, la sento al mio fianco sussurrarmi:
“Sono fiera della donna che sei!”
E in un soffio rispondo: “Ancora un piccolo cucchiaio, nonna…solo uno piccolo. E poi riparto, te lo prometto!”

Roberta

TORTA SALATA

Crrr crrr la puntina si adatta ai solchi del vinile e le prime note del brano Night Lights aprono le porte di una cucina assonnata ma disposta, a svegliarsi. Piano e sassofono si mescolano e scaldano l'anima di chi, nel cuore della notte sta per mettersi a tagliuzzare, impastare e infornare, non per rispettare tabelle, scadenze o regole precise, a determinare l'orario è lo strazio dell'insonnia e così, per dare un senso al ritmo cadenzato dei minuti, si parte verso un viaggio di profumi.
Prima di cominciare, premuriamoci che sia pulita la zona di lavoro, libero il lavandino, pronti, coltello, tagliere, utensili, una padella e una pentola riempita d'acqua fredda per tre patate medie e un pentolino per il brodo, preferibilmente , di verdure.
Nel frattempo che la testa fluttua nello spazio del jazz, le mani si scoprono abili affettatrici di cipolle carote e salvia recuperata dal giardino e una volta versate in padella con dell'olio, per rendere il trittico ancora più gustoso, si possono aggiungere a piacimento pomodori secchi, capperi, olive. Due pizzichi di sale per estrarre l'acqua e ammorbidire il tutto, dimenticarsene e lasciare fare.
Torniamo all'area taglio, dove aspetta un folto cespo di bietola, con le coste bianche, rosse, gialle, insomma, un gioco di colori ma prima ancora di aggiungere la verdura, sfumiamo il soffritto a tre riprese: la prima con della salsa di soia, un giro esatto del bordo della padella per dare una carica di sapore, si procede con del vino bianco o rosso, della birra, ci sarà pur dell'alcool in casa, e si fa evaporare la componente alcolica per poi concludere con una bella sfumata di brodo. Ecco a questo
punto il soffritto sarà pronto ad accogliere le biete che andranno ricoperte da ancora un po' di brodo e infine il coperchio. La cottura, a fiamma bassa.
Una volta controllate le patate che devono ammorbidirsi, accendiamo il forno a 170 gradi, statico e passiamo a pesare la farina per creare l'impasto che conterrà la verdura della nostra torta salata.

250 grammi di farina, tipo 1, una sventagliata di semi di lino o di zucca o girasole, io ci verso anche della polvere di barbabietola vinta ad una gara podistica. 2 prese di sale e poi si aggiungono 80ml di olio di semi e 80 ml di acqua, una bella mescolata e poi impasti finché si crea il panetto. A questo punto sono passate le 3, sai che l'aria fuori dalla finestra, è fredda, dentro invece ad avvolgerti è il calore, la cucina quando è viva riscalda gli ambienti, cancella gli indicatori del tempo e toglie
persino certi pensieri.
E non solo, tra ciop ciop, tasck tsack, blobloblo, nasce un ponte e in esso circolano messaggi, idee precise, dettagli, intenzioni. Come in questa ricetta che mi riporta a una giornata specifica. Sapete,
avevo una nonna che viveva in una piccola labirintica casa e con lei, nel cortile, delle galline anziane, recuperate da vicini che le consideravano ormai poco produttive. Si prendeva cura di loro, della fase di vita in cui anch'essa inevitabilmente, si ritrovava. In questo vicendevole rapporto, scoprivo il valore dei gesti semplici. Insomma, la scena di cui voglio rendervi partecipi ha proprio a che fare con loro. Un giorno il chicchiricchiii della campagna circostante, mi buttò giù dal letto e
dalla finestra vidi la nonna con attorno le galline, avvicinandomi di più, notai che stavano banchettando felicemente e mi sorpresi capendo che era proprio un loro ovetto, ad essere il protagonista. Compresi che le ormai poche uova che ancora deponevano, la nonna gliele ritornava perché a quel punto mi diceva, perdevano molte sostanze nutritive che così reintegravano.
Da quando nonna non c'è più, la frolla, è per me speciale proprio così, perché penso a un ovetto che viene restituito e sento il suo tocco delicato accompagnarmi mentre impasto.
La luce del forno d'improvviso si spegne, mi ridesta segnalando che è pronto, quindi: scolare le patate, sbucciarle ustionandosi inevitabilmente i polpastrelli, schiacciarle, oliare, pepare e salare, unirle alle verdure.
Dividere in due il panetto, una bella mattarellata per stendere il primo e poi adagiarlo nella tortiera, bucherellare l'impasto con la forchetta e versare la farcitura infine, stendere l'altra metà e ricoprire la torta, di nuovo, creare dei piccoli forellini.
Infornare et les jeux sont fait, aspettare 35 minuti.

È ora dell'attesa, la concentrazione dedicata alle procedure svanisce, passi a lavare ciò che è rimasto indietro, a sistemare la tovaglia, torni ad accorgerti del vvvuuuu e scrshhh del camion della spazzatura che passa. Senza troppa importanza, è spuntata l'alba ed è anche giunto il momento di sfornare e lasciare che la torta si raffreddi perché c'è questo detto popolare che sostiene sia più buona il giorno dopo e quindi più ore le si danno per riposare e più il sapore, sorprenderà il palato.
Prima di abbandonarmi a un placido riposo, do un'ultima occhiata ai fornelli, ai barattoli, i cassetti, la frutta nel cesto, le arachidi sbucciate, la torta è lì in un ritratto immobile e nel suo racconto profumato, sento l'accogliente potenza di ciò che contiene, sapori dell'orto di Valerio, della terra di Trebiciano e le verdure di Luca, da ogni luogo abitato, si intrecciano le storie che compongono le mie adorate torte salate, diverse per ogni stagione ma unite dall'amore delle piccole attenzioni.

Vicky

GNOCCHI DI PATATE & DESIDERI

Sul piano di lavoro della cucina disporre una montagna di farina, alta quel tanto che basta a equiparare una quantità di patate lesse che avrete già preparato.
Mettete, mi raccomando, il grembiule. Il grembiule della zia, sul quale lei si pulisce le mani tra un ingrediente e l'altro, come al rallentatore, e nelle cui tasche, come ogni volta, puntualmente si infila un'ape, che puntualmente la punge, provocando un inizio di svenimento tra sorpresa e shock anafilattico, e rendendo salvifico l'intervento di zio, medico. Si sono amati tanto quei due; e per troppo poco.
Le patate lesse vanno prese e schiacciate, fatte piovere a lunghi vermicelli sopra la montagnola di farina. Ricavato poi, dal tutto, un atollo, farci atterrare un uovo al centro. Quanta curiosità mi destavano le uova e la presenza, in alcune di esse, del piccolo embrione di potenziale pulcino, e che mi causava perplessità e dispiacere. C'erano sempre le tortore, fuori dalla finestra della cucina nelle mattine di domenica, e la radio che andava.
Rimboccare dai lati verso il centro, la farina e le patate, andando a ricoprire l'uovo: coprire e impastare, coprire e impastare. Poter impastare uno stato di felicità fatto di assenza di pensiero, di tortore, di sole dalla finestra della cucina.
Farina, farina, impastare, affinché il composto raggiunga la giusta consistenza: della vita? Che la vita possa essere tattile…magari! Sarebbe più facile capire se sia della giusta consistenza, invece di avere un risveglio occasionale, ogni tanto, chiedendosi cosa c'è stato, in mezzo, tra adesso e allora? Chiedendosi se la consistenza nel mezzo fosse buona. Pezzo pezzo, arrotolare lunghi grissini morbidi: almeno a darci una forma, a 'ste giornate in dormiveglia, da dividere in sciabolate in dadini fitti fitti.
Quanti giorni. Ma ha senso? Ho messo a bollire l'acqua?
Calare i dadini così ottenuti nell'acqua bollente, attendendone la risalita spontanea.

Perché è il desiderio che fa risalire a galla, è quello che emerge, in mezzo alla schiuma che si forma e confonde le idee e i ricordi.
Quindi, scolare e condire con ciò che più ispira.
Importante aggiustare di sale; in zucca possibilmente.

Federica

EL SUGO COI SWIRTZI

Il famoso oste che mi insegnò la ricetta del sugo, che ogni volta che lo mangi ritorni a casa, lo conobbi nella grigia e piovosa Gorizia.
Io avevo poco più di 20 anni ed un'ostinata convinzione che la vita fosse come un fuoco che non si spegne mai, lui invece andava per i 90, con quella voce da vino rosso e dentiera ribelle, che riusciva a far sembrare una bestemmia una poesia popolare, ma allo stesso tempo aveva una voce capace di far vergognare un angelo, due guerre sul groppon e una risata che pareva na padella che frigge.
Era un vecchio brontolone, uno di quelli che si lamentano sempre, ma se un giorno non arrivano ti manca l'aria.
Faceva delle polpette talmente buone che anche Dio si sarebbe leccato le dita e delle melanzane impanate che odoravano nello stesso respiro di peccato e di infanzia. Non per nulla infatti, anche dopo oltre 10anni, lui è l'unico uomo sulla faccia della terra capace di farmi desiderare una frittura, ancor prima del caffè al mattino.
"Perché te cominci a viver, solo quando te impari che un poco de oio bollente non pol far paura"
Fritti a parte, era anche molto conosciuto per questo suo particolare ragù, ricetta di cui era gelosissimo, non la scriveva neppure per non correre rischi, infatti era solito scherzare, che sperava di incontrare prima il suo discepolo che la signora Demenza.
Quindi, ogni due settimane sceglieva un nuovo pupillo, o forse per meglio dire una nuova vittima.
Lo prendeva e lo faceva impazzire. Gli rovesciava mestoli di sugo addosso e poi però gli riempiva anche il bicchiere fino all'orlo "Prima bestemmia forte, poi bevi" diceva "Così te impari che dopo l'inferno il paradiso riva, riva SEMPRE".
Io ero l'unica ragazza in mezzo a quel gruppo di disgraziati, motivo per cui non tardò troppo nel battezzarmi "Ti, picia mia, te son la mia MADAME BUTTERFLY, sempre dirò a morir per amor, ah no scusa, per dei cojoni fati

tuti col stampin” E così per farmi ridere, con una voce che ad un tratto pareva quella di un angelo iniziava “con onor muore, chi non può serbar vita con onore”
Così tra un soffritto e una bestemmia mi cantava le arie di tutte le più importanti opere che, neanche a dirlo conosceva tutte a memoria, e ridevamo, ridevamo proprio tanto.
Un giorno mi disse “te imparerò a far el mio sugo, ma te me devi prometter de non usar mai la bilancia, perchè solo chi ha paura de vivr ga bisogno de gaver tutte le dosi precise.”
Cominciò: cipolla, sedano, carota. “Taja fin me raccomando, così che non se vedi quando te frigni per amor” e rideva, con quel sorriso mezzo sghembo che sapeva di vino e di guerra.
Poi la carne viva, odorosa, piena di memoria e poi ovviamente tutti i SWIRTZI che c’erano a disposizione, così chiamava gì avanzi del giorno prima di arrosto, spezzatino, polpette e salumi “Non si butta niente” diceva “neanche i giorni storti, basta cucinarli pian piano, con calma. Poi, solo dopo essersi personalmente assicurato che il vino rosso fosse buono, sfumava a volontà e intanto spiegava “el vin xe come la rabbia, servi solo se la evapora” Poi buttava dentro il pomodoro, abbassava la fiamma e diceva “ora lasilo viver, come un amor che smette de far mal” In quel momento capii che a modo suo mi aveva adottata “Ricordite picia mia, la vita la te fa pianzer più delle zivole. Ma se te ghe meti un poco de vin, i SWIRTZI e se te rivi ad imbottigliarlo anche un poco de borin ... la diventa bona de morir!”
E rideva con quella risata che sapeva di vino, di guerra e di domeniche passate a cucinare per chi amava.
Infatti il segreto del suo ragù nn era tanto il miglior pezzo di carne, quanto il tempo. Il tempo che ci metti a girarlo piano, senza fretta per non farlo attaccare.
Il tempo che serve per perdonare, per lasciar andare, per capire che certe persone nn muoiono per davvero, ma si trasformano in odori che ritorneranno la domenica mattina.
L’ultima volta che l’ho visto, con la mano sempre ferma sul mestolo mi guardò e disse “Picia ricordite sempre che noi semo come la carne, se credemo sempre i più bei, ma alla fine i ne trita tutti. La differenza xe solo quanto amor poi te ghe meti a far el sugo “

E risi, risi di cuore, perché solo lui poteva spiegarti la vita partendo da una pentola di ragù.
E perché in fondo aveva ragione, il mondo si divide in 2 tipi di persone: quelle che buttano gli avanzi e quelle che ci creano qualcosa di meraviglioso.

Giulia B.

RISOTTO AI PORCINI

Questa ricetta non era mai stata scritta. Fin' ora.
La sua preparazione comincia ben prima di aprire la porta della cucina..
Il primo passo è raccogliere l'ingrediente principale che, come un timido bambino ostinato, cresce velocemente solo a determinate condizioni.
Saper cogliere il momento giusto per la raccolta è forse la parte più complessa di questo piatto, perché, senza accorgersene, quella primizia potrebbe diventare troppo matura.
Troppo in fretta.
Sono nel bosco di sempre, animata da un antico spirito di sopravvivenza, lascio che siano il mio istinto e i miei sensi a guidarmi in questa ricerca, senza perdermi, o forse solo un po', lungo un sentiero pieno di profumi e memorie.
Cammino lentamente su un tappeto di fragili foglie autunnali..
Nonostante cerchi di fare meno rumore possibile, scricchiolano sotto al peso dei miei scarponcini.. ne sento l' eco rimpicciolito in lontananza..
Con lo sguardo dilatato, osservo il meraviglioso intreccio casuale del foliage, sfumature di giallo rosso e marrone che si sono lasciate cadere, spogliando i tronchi della loro intimità..
Come una creatura selvatica dilato le narici, annuso l' aria pungente che sa di sottobosco.. Muovo la testa per fiutare una scia impercettibile, la coda che ciondola come se fosse l' ago di una bussola che sta puntando verso la direzione giusta.
Appoggio la mano adulta su un tronco ricoperto di muschio soffice e umido, e più le mie dita scorrono lentamente verso il basso lungo la corteccia rugosa, più mi sento connessa con la natura circostante
e con quegli insegnamenti che vengono tramandati di generazione in generazione attraverso la linfa dell'esperienza.
Ed è proprio lì, alla base del faggio, che troviamo il nostro primo porcino.
Imparai da mio padre ad andare a funghi.
Non era un uomo di molte parole.
Ricordo che, quando ero piccola, ci muovevamo con cautela tra gli alberi, in rigoroso silenzio, come se i funghi potessero spaventarsi e ritirarsi al

nostro passaggio. Così mi aveva fatto credere, o, più probabilmente, era un furbo escamotage con cui per almeno un paio d'ore, riusciva a gestire le infinite domande curiose di una bimba di otto anni.
Io lo seguivo con cieca ed ingenua fiducia, non mi importava molto di quello che stavamo facendo, mi bastava passare quel poco tempo con lui.
Osservavo i suoi gesti, scegliere un sentiero aperto da qualche animale piuttosto che un altro, scandagliare il suolo con le suole spesse, piegarsi sulle ginocchia per avere una prospettiva diversa..
Quando vedevo strizzare i suoi occhi nocciola per focalizzarsi meglio su un punto specifico del terreno, allora ecco che, in quel preciso momento, intuivo che avesse trovato qualcosa, anche se io ancora non riuscivo a scorgere nulla.
Allora lui, sbuffando per la mia inesperienza, puntava il dito verso terra, e, tra gli strati confusi del sottobosco, anche il mio sguardo acerbo riusciva a mettere a fuoco quella forma iconica ma, a me,
ancora sconosciuta. Nella bocca masticavo un senso di ingiustizia e stupore che non riuscivo a deglutire, avrei voluto trovarlo da sola, era proprio lì sotto ai miei piedi..
"Quello è un porcino."
Con quattro parole, dette a modo suo, mio padre mi stava insegnando ad andare a funghi.
E senza dilungarsi in ulteriori spiegazioni, lo vedevo scostare la coperta di foglie e denudare quel piccolo tesoro nascosto.
Dalla tasca del giaccone estraeva il suo inseparabile coltellino: da una parte la lama ricurva per ripulire il gambo, dall' altra un pennello a setole dure, per spazzolare il cappello dai residui del bosco.
Una pulizia lenta, delicata, meticolosa, piena di attenzione.
Desideravo che le sue mani grandi, sporche di terra e soddisfazione, mi coccolassero come stavano facendo con quel porcino, ma sapevo che finché non fossi riuscita a cavarmela da sola, a riconoscerei boleti pregiati da quelli comuni, le mie guance non sarebbero state sfiorate da quella ruvida carezza paterna.
Ma non c'è più tempo per i ricordi, il sole sta calando e dobbiamo rientrare al maso per preparare la cena.
Il cestino è pieno di esemplari piccoli e sodi, matrioske perfettamente diverse nella somiglianza dei tratti somatici.

Apro la finestra per far entrare un po' d'aria e lasciare che i profumi della cucina si mescolino con quelli della valle..
Verso un bicchiere di rosso e uno di acqua, prima di adagiare quasi tutto il raccolto sui canovacci stesi sul tavolo. Poi, con orgoglio delicato, sistemo l' esemplare più prezioso su un piccolo tagliere di legno corredato da uno spazzolino con le setole marroni.
Bevo un sorso di vino, estraggo dalla tasca il coltellino consumato ereditato da mio padre..
Uso le mani come se fossero le sue, inspiro attraverso le sue narici, tiro fuori quelle parole che avrei tanto voluto sentire da lui..
Guardo negli occhi speranzosi e giganti di mia figlia, e inizio a insegnarle come si prepara il risotto ai porcini del nonno.
"Allora mia piccola grande raccoglitrice, per cominciare pendiamo la pentola, ci mettiamo l' aglio tagliato sottile, e lo lasciamo imbiondire a fuoco lento che deve soffriggere senza bruciare.
Sai, se fosse successo, avresti visto tuo nonno storcere il naso per quell' odore amarognolo.
Poi, quando c'è il profumo giusto… Lo senti?
Ecco, adesso tuffiamo il tuo primo porcino che è speciale, poi tutti gli altri. Li saltiamo solo con sale e pepe, per conservare il loro gusto originale, selvatico.. Come piaceva a lui.
Mescoliamo con questo cucchiaio di legno, vedi quant'è consumato ai bordi? Chissà quante volte avrà preparato questa ricetta.. Me lo ricordo qui nel cassetto da quando ero alta come te..
Il riso mettilo tu, quattro tuoi pugnetti dovrebbero equivalere ad una mano del nonno.."
Bevo un sorso di vino e concedo un po' del mio calice ai chicchi assetati, lascio evaporare un po' di ricordi e ricopro con del brodo vegetale prima che quei vapori diventino lacrime.
Per 15/18 minuti guardo fiera mia figlia, che con quel cucchiaio non sta mescolando solo il risotto, ma giro dopo giro, sta nutrendo tutta la fame di attenzione che ho sentito nella pancia fino a quel momento.
Taglio una fettina di burro, abbondante, lo guardo sciogliersi ed unirsi con il formaggio in un legame inevitabile,
Copro la pentola e lascio mantecare l' emozione di quel momento per un paio di minuti..

"Amore, guarda che magia.. solleva il coperchio.."
Per la prima volta, vedo lo stesso stupore di sempre riflesso nei suoi occhi nocciola, uguali a quelli del nonno. Uguali ai miei. Ed è in quel primo boccone di risotto ai porcini dal gusto così familiare, che dimentico un po' di acquolina e nostalgia sulla punta del cucchiaio.

Giulia R.

LA RICETTA DI HARON

Ero lì, in cucina, con l'aria di chi sta per compiere un'impresa epica… La teglia mi fissava vuota, giudicante, come se sapesse che la mia serata sarebbe stata dedicata a infornare patate invece di vivere una vita sociale degna di questo nome.
Il suono del coltello che taglia le patate rimbalza per la stanza deserta come un applauso sarcastico, che tenta di farmi compagnia. Il condimento è il momento momento clou: olio, sale, rosmarino…
«Mmm, che profumo!» dico a voce alta, cercando di convincere me stesso che non sto tentando disperatamente di farmi compagnia.
A quel punto, persino il rosmarino sembra sospirare: *amico, ti prego… esci di più di casa.* Metto la teglia in forno con la solennità di un rito sacro e mi ritrovo a guardare le lancette dell'orologio come se fosse un conto alla rovescia verso un appuntamento romantico.
Quando finalmente suona il timer, mi siedo a tavola, la luce soffusa, le patate dorate davanti a me, e un vuoto emotivo accanto che neanche un'intera teglia può riempire. Distribuivo il cibo sulla carta forno con la cura di un artista rinascimentale… «Beh,» dico a voce alta, «almeno voi non giudicate.» Le patate non rispondono. Ovviamente.
Forse è per questo che le cucino: non contraddicono, non sospirano. Sono la compagnia perfetta, se non fosse che mi ricordano quanto sia triste doverle considerare tali. Mentre il forno comincia a ronzare, però, mi si apre nella testa uno squarcio di memoria. Un flash caldo, colorato, rumoroso.
E d'un tratto non sono più solo nella mia cucina silenziosa: torno nell'appartamento a Roma in cui vivevamo in otto, anche se lo spazio era pensato per tre. Erano gli anni dell'Università
Si stava stretti, è vero ma quella stretta non soffocava: abbracciava. Era una casa che profumava di vita, e ogni stanza aveva il suono di qualcuno che rideva, si lamentava, cantava o rompeva qualcosa.
La nostra liturgia della cena era sacra. Bastava un messaggio sul gruppo:

«Oh, raga, ho fame.»Due, tre risposte, e si sapeva: era il momento. Marco, l'unico vero cuoco della casa dichiarava la ricetta del giorno. Risotti complicati, fantasiosi, impossibili da replicare senza di lui.
Ognuno aveva un compito: insalata, crostini, preparazioni strane che capivamo a metà.
Sempre con la musica in sottofondo, sempre con la quotidiana messa laica dei nostri racconti. Rivedo Federico col cappuccio fisso in testa, il bicchiere di vino in mano e la battuta pronta; Marta e Anna che sembravano uscite da una sitcom e parlavano come se avessero un pubblico pagante; Giada che entrava imprecando in un accento pugliese-romagnolo che da solo meritava un premio; Fede che, come una guardia svizzera, controllava che il glutine non minacciasse il perimetro; Stavamo attentissimi, tranne quelle volte in cui sbagliavamo platealmente, tipo quando abbiamo messo per sbaglio delle briciole di pane nella saliera e abbiamo dovuto buttare via tutto il sale. Spesso a casa arrivava anche Andre, che viveva a Pietralata, non lontano da noi. Lui si faceva notare subito grazie alla sua sonora risata e per i vestiti femminili che indossava con esuberanza.
Tutto funzionava come una sinfonia: mani che si muovevano, ingredienti che si passavano, storie che si intrecciavano. Non ricordo una sola ricetta, e non perché non stessimo attenti: semplicemente, la ricetta *non era mai il cibo*. Era la combinazione delle nostre energie, delle nostre cure reciproche, delle nostre vite che si incontravano a fine giornata per ricordarci che non eravamo soli in quel periodo confuso tra lauree, post-covid e le prime paure da adulti.
Il forno suona.
La memoria si richiude.
Torno alla mia teglia di patate tristemente dorate, che mi guardano come se dicessero: «Ehi, noi ci abbiamo provato.»
Mi siedo, assaggio. Sono… patate. Né più, né meno.
Eppure, mentre mangio, sento dentro di me le vostre risate, fresche come se ieri avessimo buttato via l'ennesima saliera contaminata da briciole di pane. E allora, in questa cena solitaria, qualcosa si scalda davvero: non le patate; il ricordo di noi.

Arinda

Decalogo sul phaseolus vulgaris

Introduzione

Sin da bambino, per ragioni che è impossibile dipanare del tutto o delineare con chiarezza nonostante le ore investite sul divanetto del terapista, ho cercato di darmi un tono. Volevo fumare la pipa, indossare il papillon, giocare a golf, e così via. Tuttavia, allo stesso tempo ed in egual misura, ho amato i film di serie B, il genere demenziale (Arrapaho degli Squallor a me fa ancora ridere), e quasi tutte le forme di volgarità (eccetto il prendersi troppo sul serio). Mi appassiona la provocazione intellettuale e considero un mio grande successo, se non l'unico, il potermi muovere con agilità tra alto e basso, sacro e profano, Palestrina e Pippo Sowlo. Quella di dedicare un decalogo alla pasta e fagioli, intendeva essere un'operazione in questo solco, inciso tra Kieslowski e lo Chef Rubio.

Estratto

La tesi che intendiamo dimostrare, e se riuscissimo in quest'unico scopo lo riterremmo uno straordinario successo, è che il tempo impiegato per sgranare i fagioli sia il più sublime. Non intendiamo il fatto, banalmente vero e facile a spiegarsi, che la forma più autentica di vita risieda negli interstizi, nel tempo tra accadimenti più importanti. Non vorremmo nemmeno insinuare che il suo significato profondo venga a galla durante l'ozioso ammollo dei cannellini per una minestra, o che si schiuda con un apriscatole che circuisce la lamiera di un barattolo di fagioli di spagna per una insalata. Questo genere di affermazioni apparirebbero ridicole per la loro imprecisione grottesca, nonché per l'affettazione di quello che allora potremmo chiamare uno sterile esercizio di stile. Qui intendiamo sostenere con esattezza che il senso di tutte le cose, pensate ed inconcepite, passeggere ed eterne, si svela nell'atto di sgranare i fagioli borlotti freschi, ancora sporchi di terra, per la preparazione di una pasta e fagioli con cotenna.

Testo completo

1. La tesi che intendiamo dimostrare, e se riuscissimo in quest'unico scopo lo riterremmo uno straordinario successo, è che il tempo impiegato per sgranare i fagioli sia il più sublime. Non intendiamo il fatto, banalmente vero e facile a spiegarsi, che la forma più autentica di vita risieda negli interstizi, nel tempo tra accadimenti più importanti. Non vorremmo nemmeno insinuare che il suo significato profondo venga a galla durante l'ozioso ammollo dei cannellini per una minestra, o che si schiuda con un apriscatole che circuisce la lamiera di un barattolo di fagioli di spagna per una insalata. Questo genere di affermazioni apparirebbero ridicole per la loro
imprecisione grottesca, nonché per l'affettazione di quello che allora potremmo chiamare uno sterile esercizio di stile. Qui intendiamo sostenere con esattezza che il senso di tutte le cose, pensate ed inconcepite, passeggere ed eterne, si svela nell'atto di sgranare i fagioli borlotti freschi, ancora sporchi di terra, per la preparazione di una pasta e fagioli con cotenna.

2. Si noti che quella posta dalla pasta e fagioli è anzitutto una questione identitaria;
come illustrano, ad esempio, la pretensione toscana incarnata dai fagioli all'uccelletto, o l'indifferenza asburgica della jota. Il nucleo della questione meridionale coincide o con quello dell'esistenza del borlotto greco-bizantino,
arabo-normanno, o persino murattiano. In questo senso, la dotta seriosità di Giovanni Laterza ed Enzo Sellerio rivivono nel dettaglio conclusivo di un filo di olio
santo, incandescente, e di un rametto di rosmarino.

3. La schiera dei superbi, ancorché benintenzionati, che hanno perso se stessi in altre inquisizioni non leguminose è tristemente lunga. Basti pensare a certi anziani professori con le cucurbite profondamente inminchiate sullo svolgimento delle lunghe catene intorcolate di certe sostanze alchiliche perfluorurate e polifluorurate: questi uomini non hanno trovato i loro fagioli.

4. Le fabacee sono celebrate dalla mitologia greca. Euterpe, protesa ad incoronare i poeti con corone di alloro, in realtà puntava alla pentola dietro di loro.

5. La serie televisiva Mr Bean, cioè il più bel trattato sulla tenerezza e sulla fondamentale inadeguatezza umana a stare al mondo, si svolge tra un "ecce homo qui est faba" ed un "vale homo qui est faba".
Il fagiolo è l'Alpha e l'Omega.

6. Come osserva Galimberti, nella società della tecnica e delle prestazioni, sgranare fagioli è un atto rivoluzionario. Non può venire male né bene. Il senso dell'azione non sta nei risultati, nel loro grado o quantificazione. Non ci si misura, non si compete.

7. Il tempo perduto lo si sarebbe potuto ritrovare in molte meno parole se, invece della madeleine, ci si fosse fatti guidare dal profumo di una pentola di fagioli che sobbolle.

8. Valore terapeutico del phaseolus vulgaris. Se nella gelida Vienna fossero cresciuti più rigogliosi i fagioli, e Sigmund Freud avesse avuto più facile accesso a quelli che alla cocaina, forse, invece che ipnotizzare e tormentare con le sue teorie sessuali la povera Dora, essi avrebbero inanellato assieme pensieri compassionevoli,
silenziosamente, davanti ad una cesta di borlotti.

9. La pasta e fagioli è una pratica meditativa che riguarda soprattutto la respirazione. Il patimento per un amore debole o fragile, l'amarezza per uno finito male, la preoccupazione per il lavoro, una promozione mancata, gli avvisi di pagamento nello svuotatasche all'ingresso di casa, la manutenzione programmata della caldaia eternamente rimandata: un fagiolo dopo l'altro tutto assume proporzioni contenute.

10. La pasta e fagioli è una esperienza multisensoriale, infatti il tintinnio dei fagioli che cadono nella ciotola ed il piccolo strappo di tessuto del baccello che si squarcia, conciliano il ragionamento, la realizzazione spirituale, persino l'illuminazione.

Concludiamo con una provocazione intellettuale: porsi in una stanza anecoica e sgranare fagioli al suono di 4’33’’ di John Cage.

Stefano