

## L'Artusi... pop!

La cucina popolare è la protagonista del suo libro. Dove gusto e tradizione, semplicità e benessere, stagionalità e creatività s'incontrano nelle sue ricette per offrirci un patrimonio fatto di piatti straordinari e piccoli gioielli. Artusi ambasciatore della cucina nazionale, fondata sulle ricette e le tradizioni di luoghi e di persone, di città, paesi e piccoli borghi di una Italia nascente.

Da ingredienti semplici, tipici della dieta mediterranea, nasce un piatto simbolo della cucina italiana: pomodoro, basilico, aglio, prezzemolo, olio, spaghetti e parmigiano. Oggi realizziamo un piatto che ci identifica nel mondo e l'Albertone nazionale ne è testimonial in un film "*Maccarone... m'hai provocato e io te distruggo, maccarone! lo me te magno!*". (Alberto Sordi in "[Un Americano a Roma](#)")



Ed anche un grande pittore del novecento in un suo quadro



Renato Guttuso (1912-1987) Uomo che mangia gli spaghetti

Mettiamoci ai fornelli e prepariamo questa ricetta.

Scienza in cucina e l'arte di mangiar bene, *Minestre asciutte e di magro*, **Ricetta n. 104**

### **Spaghetti alla rustica**

*Gli antichi Romani lasciavano mangiare l'aglio all'infima gente, e Alfonso re di Castiglia tanto l'odiava da infliggere una punizione a chi fosse comparso a Corte col puzzo dell'aglio in bocca. Più saggi gli antichi Egizi lo adoravano in forma di nume, forse perché ne avevano sperimentate le medicinali virtù, e infatti si vuole che l'aglio sia di qualche giovamento agl'isterici, che promuova la secrezione delle urine, rinforzi lo stomaco, aiuti la digestione e, essendo anche vermifugo, serva di preservativo contro le malattie epidemiche e pestilenziali. Però, ne' soffritti, state attenti che non si cuocia troppo, ché allora prende assai di cattivo. Ci sono molte persone, le quali, ignare della preparazione dei cibi, hanno in orrore l'aglio per la sola ragione che lo sentono puzzare nel fiato di chi lo ha mangiato crudo o mal preparato; quindi, quale condimento plebeo, lo bandiscono affatto dalla loro cucina; ma questa fisima li priva di vivande igieniche e gustose, come la seguente minestra, la quale spesso mi accomoda lo stomaco quando l'ho disturbato. Fate un battutino con due spicchi d'aglio e un buon pizzico di prezzemolo e l'odore del basilico se piace; mettetelo al fuoco con olio a buona misura e appena l'aglio comincia a colorire gettate nel detto battuto sei o sette pomodori a pezzi condendoli con sale e pepe. Quando saranno ben cotti passatene il sugo, che potrà servire per quattro o cinque persone, e col medesimo unito a parmigiano grattato, condite gli spaghetti, ossia i vermicelli, asciutti, ma abbiate l'avvertenza di cuocerli poco, in molta acqua, e di mandarli subito in tavola, onde non avendo tempo di succhiar l'umido, restino succosi. Anche le tagliatelle sono buonissime così condite.*





Anche le tagliatelle sono buonissime così condite (Artusi)



Gli spaghetti e le tagliatelle sono pronte (per non fare torto a nessuno!). Piatto facile da realizzare e gustosissimo. Con un minipimer abbiamo vellutato la salsa, una variante moderna al passaverdure.

Artusi non solo parla di cucina ma pone una grande attenzione alla nutrizione e l'igiene; in questa ricetta in particolare ci parla delle proprietà dell'aglio, con quel suo modo di narrare che fa diventare ogni ricetta un racconto.

*Non vi fate schiavi del vostro stomaco: questo viscere capriccioso, che si sdegna per poco, pare si diletta di tormentare specialmente coloro che mangiano più del bisogno.*

E ancora: *Avvezzatevi a mangiar di ogni cosa.*

Se volete provare questo piatto, seguite la ricetta degli Spaghetti alla rustica, oppure cimentatevi in altre pietanze, prendendo spunti dai libri presenti in biblioteca, consultate il nostro [catalogo](#) o scaricateli da [mloj](#) biblioteca digitale dove potete sfogliare anche delle riviste di cucina

Buona lettura, buona cottura e buon appetito...Alla prossima cucinanti!

MRC



Non si vive  
di solo pane, è vero;  
ci vuole anche  
il companatico.  
Pellegrino Artusi