Il Pellegrino…

un *ghiottone o un gran pappatore?*

Artusi definiva il suo libro un *Manuale pratico per le famiglie* e nella prefazione scriveva :

Diffidate dei libri che trattano di quest'arte; sono la maggior parte fallaci o incomprensibili, specialmente quelli italiani; meno peggio i francesi : al più al più, tanto dagli uni che dagli altri, potete attingere qualche nozione utile quando l'arte la conoscete. Se non si ha la pretesa di diventare un cuoco di baldacchino, non credo sia necessario, per riuscire, di nascere con una cazzaruola in capo; basta la passione, molta attenzione e l'avvezzarsi precisi poi scegliere sempre per materia prima della più fine, che questa vi farà figurare.

Tutti possiamo riuscire a realizzare una ricetta decente, basta comprare buoni ingredienti, scegliere ricette semplici e metterci un po' di attenzione. Un grande innovatore, ci parla di ingredienti a Km 0 e di contaminazioni in cucina fra tradizioni regionali e d'oltralpe (la cucina francese rappresentava, ormai da decenni, lo standard sul quale si misurava il buon gusto in tutta Europa).

Non vorrei però che per essermi occupato di culinaria mi gabellaste per un ghiottone o per un gran pappatore; protesto, se mai, contro questa taccia poco onorevole, perché non sono né l'una né l'altra cosa. Amo il bello ed il buono ovunque si trovino e mi ripugna di vedere straziata, come suol dirsi, la grazia di Dio. Amen

Leggiamo la sua introduzione alla parte dedicata agli *Umidi, stracotti e stufati* e poi mettiamoci ai fornelli. Oggi prepariamo due ricette, un piatto a base di carne ed uova e uno di fegato e non si pensi che cuciniamo soltanto per i *gran pappatori!*

Gli umidi, generalmente, sono i piatti che più appetiscono; quindi è bene darsi per essi una cura speciale, onde riescano delicati, di buon gusto e di facile digestione. Sono in mala voce di esser nocivi alla salute; ma io non lo credo. Questa cattiva opinione deriva più che altro da non saperli ben fare; non si pensa, cioè, a digrassarli, si è troppo generosi cogli aromi e coi soffritti e, ciò che è il peggio, se ne abusa. Nelle grandi cucine, ove il sugo di carne non manca mai, molti umidi si possono tirare con questo insieme col burro; e allora riescono semplici e leggieri; ma quando il sugo manca, ed è necessario ricorrere ai soffritti, bisogna usarli con parsimonia e farli con esattezza tanto nella quantità, che nel grado di cottura (ricette da 253 a 359)

Primo piatto : *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene, Umidi, stracotti e stufati,* ***Ricetta n° 342***

Carne alla genovese

Prendete una braciuola magra di vitella del peso di grammi 300 a 400, battetela e spianatela bene. Frullate tre o quattro uova, conditele con sale e pepe, un pizzico di parmigiano, alquanto prezzemolo tritato e friggetele nel burro in forma di frittata, della larghezza approssimativa della braciuola su cui la distenderete ritagliandola dove sopravanza e collocando i ritagli dove essa è mancante. Fatto questo, arrocchiate la braciuola insieme colla frittata ben stretta e legatela; indi infarinatela e mettetela in una

cazzaruola con burro, condendola con sale e pepe. Quando sarà ben rosolata da tutte le parti, bagnatela con brodo per finire di cuocerla e servitela col suo sugo, che a motivo della farina riuscirà alquanto denso.

La realizzazione del piatto è più facile di quel che sembra. Il risultato, una squisitezza, provare per credere!

Secondo piatto: *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene, Umidi, stracotti e stufati,* ***Ricetta n. 337***

Fegato di vitella di latte alla militare

Tritate ben fine uno scalogno o una cipolla novellina, fatela soffriggere in olio e burro, e quando avrà preso il colore rosso carico, gettateci il fegato tagliato a fette sottili. A mezza cottura conditelo con sale, pepe e un pizzico di prezzemolo trito. Fatelo bollire adagio onde resti sugoso, e servitelo col suo sugo, unendovi l'agro di un limone quando lo mandate in tavola.

Ricetta veloce e semplice, da realizzare senza nessuna difficoltà. Solo un consiglio per questo piatto. Scegliete sempre prodotti di qualità, come consiglia il Pellegrino, in particolar modo per questa pietanza.

Dopo aver cucinato, o meglio ancora, prima di mettervi ai fornelli cercate nel catalogo della biblioteca le pubblicazioni sui *piaceri della carne* per i lettori "carnivori"!

Oppure leggete un libro dedicato alla carne : *La scienza della carne. La chimica della bistecca* e *dell'arrosto* di Dario Bressanini scaricandolo gratuitamente da mlol biblioteca digitale

A presto cucinanti!

Più e diverse qualità di cibi, dei due regni della natura, ove predomini l'elemento carneo, contribuiscono meglio a una buona digestione specialmente se annaffiati da vino vecchio ed asciutto; ma guardatevi dalle scorpacciate come pure da quei cibi che sono soliti a sciogliervi il corpo, e non dilavate lo stomaco col troppo bere. A questo proposito alcuni igienisti consigliano il pasteggiar coll'acqua anche durante il pranzo, serbando il vino alla fine (Pellegrino Artusi).

MRC