

ARTUSI light : le ricette leggere...



Fernando Botero, *Ballerina alla sbarra*, 2001

Cucina per gli stomaci deboli

Ora si sente spesso parlare della cucina per gli stomaci deboli, la quale pare sia venuta di moda. Bisognerà quindi dirne due parole senza pretendere co' miei precetti né di rinforzare, né di appagare questi stomaci di carta. Non è facile indicare con precisione scientifica quali siano i cibi che più convengono ad un individuo indebolito dagli anni, dalle malattie, dagli stravizi o debole per natura, perché abbiamo a competere con un viscere capriccioso qual è lo stomaco, ed anche perché ci sono alcuni che digeriscono con facilità ciò che ad altri è indigesto. Nonostante mi studierò indicare quei cibi che, a mio parere, più convengono ad uno stomaco fiacco e di non facile digestione, e partendomi dal primo ed unico alimento che la natura somministra ai mammiferi appena nati - il latte - ritengo che di questo potete usare ed abusare a piacere se non vi produce disturbi gastrici. [...] Giova inoltre avere le sue ore stabilite per la colazione e pel pranzo, il quale fatto a mezzogiorno o al tocco sarà assai più igienico, perché vi dà campo di farci sopra una passeggiata e un sonnellino di estate, stagione durante la quale il cibo dev'essere più leggero e meno succulento che nell'inverno. Vi avverto poi di non sbocconcellare fra giorno, e consiglio alle signore di non debilitarsi lo stomaco coi continui dolciumi. Veramente non si dovrebbe ricorrere al cibo se non quando lo stomaco chiede, con insistenza, soccorso, il che si ottiene più specialmente con l'esercizio del corpo, perché questo e la temperanza sono i due perni sui quali sta la salute.

Nel 1910, in appendice alla 14. edizione de *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, il Pellegrino pubblica la *Cucina per gli stomaci deboli*, commentando con: *la quale pare sia venuta di moda*. Oltre alle istruzioni per cucinare, talvolta servendosi di aneddoti e citazioni, include dei suggerimenti per la conservazione dei cibi, unitamente a consigli di buon gusto, dietetica e igiene. Leggendo il suo

Ricettario, s'evidenzia la "non leggerezza" di alcuni piatti, basandoci sui parametri odierni nutrizionali, ma allora, senza indici di colesterolo, certi alimenti non si consigliavano e non si vietavano. Altri, che oggi vengono consigliati nella dietetica, per Artusi erano da evitare, come l'insalata. Ed in riferimento al consumo delle uova, delle frittiture, dei dolci e molto altro, raccomandava:

Poche sono le insalate che posso indicarvi come salubri, ma nel caso vostro preferirei le seguenti: il radicchio cotto misto colla barbabietola cotta in forno se grossa o lessata se piccola; gli Sparagi n. [450](#), gli Zucchini n. [376](#), [377](#) e [378](#) e i Fagiolini in erba ben fini n. [380](#), [381](#) e [382](#).

Le uova fresche sono un buon nutrimento e facilmente assimilabile se ingerite né crude, né troppo cotte. Se vi attenete alle frittate, preferite quelle miste con erbaggi e tenute sottili, e non rivoltatele onde restino tenere. ...

Alcuni trovano il fritto alquanto pesante allo stomaco per l'unto che assorbe in padella; nonostante i più tollerabili sono quelli di cervello, animelle e schienali, i fritti di semolino, il fegato di vitella di latte e, della coratella d'agnello, il solo fegato...

In quanto ai dolci lascio la scelta a voi che così, ad occhio e croce, potete giudicare quelli che più vi convengono; però vi avverto che le paste frolle e le paste sfoglie sono indigeste, come anche le paste senza lievito alcuno. Se soffrite di stitichezza vi raccomando le mele e le pere cotte, le prugne giulebbate, le albicocche e le pere in composta e qualora l'intromissione del latte non v'imbarazzi lo stomaco..

Condimenti, non proprio leggeri, sono spesso presenti nelle sue ricette: il burro, il lardo (Artusi chiama così lo [strutto](#)), alcune pietanze sono [fritte](#), il pepe è utilizzato in quasi tutti i piatti salati, diversamente dal [peperoncino](#) (in quegli anni era diffuso solo presso i ceti popolari), e quando lo impiega in qualche ricetta lo confonde con lo zenzero, come nella ricetta [n. 456](#), *Il caciucco, 2* : Per zenzero colà s'intende il peperone rosso piccante, quindi va escluso il pepe.

Abbandoniamo le chiacchiere, "allacciamo il grembiule", accendiamo la radio, sintonizzandoci su [radiatorai](#) e risentiamo l'intervista di Giovanna Savignano a Luisanna Messeri sul libro *Le stories di #Artusi*, scritto a quattro mani con Angela Simonelli. Se lo volete leggere, scaricatelo gratuitamente da [mlol](#), [biblioteca digitale](#).

Quest'oggi prepareremo due ricette utilizzando le zucchine e i fagiolini.

*La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene, Erbaggi, funghi e legumi, **Ricetta 376***

Zucchini col regamo

*Il regamo (*Origanum vulgare*) è il seme odoroso di una pianticella selvatica della famiglia delle labiate. Prendete zucchini lunghi, non a piccola quantità perché scemano molto, e tagliateli a fette rotonde della grossezza di uno scudo. Mettete al fuoco una sauté o una teglia di rame con olio a buona misura e quando comincia a bollire gettateci gli zucchini così naturali e, a fuoco ardente, rimuoveteli spesso. Conditeli a mezza cottura con sale e pepe e quando accennano a rosolare spargeteci sopra un buon pizzico di regamo e levateli subito colla mestola forata. Potranno servirsi soli o per contorno e piaceranno. Il regamo si presta a rendere odorose anche altre vivande, come i funghi in umido, le uova nel tegame. le acciughe, ecc.*



La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene, Erbaggi, funghi e legumi, **Ricetta 380**

Fagiolini in salsa d'uovo

Prendete grammi 300 circa di fagiolini in erba, togliete loro le due punte e il filo e poi, come dicono i cuochi in gergo francioso, imbianchiteli, cioè date loro mezza cottura in acqua alquanto salata. Levateli asciutti, tagliateli in tre pezzi e tirateli a sapore col burro, sale e pepe. Frullate in un pentolo un rosso d'uovo con un cucchiaino di farina e il sugo di un quarto di limone, allungate il miscuglio con un ramaiuolo di brodo ghiaccio digrassato e ponete questo liquido al fuoco in una cazzarolina girando sempre il mestolo e quando, per la cottura, sarà divenuto come una crema scorrevole, versatelo sui fagiolini: tenete questi ancora un poco sul fuoco perché la salsa s'incorpori e serviteli per contorno al lesso. Per far prendere ai fagiolini e agli zucchini un bel verde, gettate nell'acqua, quando bolle, oltre al sale, un cucchiaino di soda.



Questi fagiolini sono un piatto completo, altro che contorno! Erbaggi (come li chiama il Pellegrino), saltati in padella con una crema salata che addensandosi formerà una specie di sformato. Se avete le verdure dell'orto, questo piatto sarà certamente più buono.

Questo ricettario per una dieta leggera, oggi, è ancora attuale?

Che cucina dovrà affrontare chi questo ricettario intende, oggi, mettere in opera e servirne i piatti? Indubbiamente quella delicata, intendendo con questo aggettivo fluida nelle minestre, croccante appena nelle frittute, morbida negli umidi, profumata nelle carni arrosto, cremosa nei dolci, fresca nella frutta. Nel repertorio de La scienza in cucina, codesta scelta ha un ruolo di rilievo perché prediletta, oltre che dai convalescenti, dalle signore eleganti, dai loro accompagnatori raffinati e da quei gastronomi che giudicano nuovi valori non un robusto appetito ma il semplice e leggero. Da questo Ricettario breve non uscirà quindi una cena da servire col vassoio a letto – semolino, coscia bollita di pollo e pera cotta – ma un menù in cui la sostanza è profumo, tenerezza, suggestione e, alla fin fine, novità. La dietetica attuale tenderebbe a considerare questa cucina impropria alla perdita di peso, e ambigua, forse perché oscillante fra divieti e indulgenze, queste ultime con la concessione di un gelato e di un cognac a fine pasto. Consideratela invece leggera e, va da sé, raffinata, estensibile, sotto l’etichetta “per stomachi deboli”, a una ricerca di sapori non già inattuali e passati di moda, ma da riscoprire. (Alberto Capatti)

Se volete approfondire la [dietetica](#) e la [nutrizione](#) consultate il catalogo della biblioteca, dove troverete documenti per grandi e non.

E sperando che questi piatti siano graditi agli *stomachi di carta* (come li definisce Artusi), vi saluto cucinanti!

MRC

