

Storie di cibo familiare

Erri De Luca nel suo nuovo libro si racconta sotto una nuova luce, quella del cibo, svelando ogni piccolo particolare di ciò che ha lasciato il segno durante i pasti che hanno segnato diversi periodi della sua vita.

In una città che visito per la prima volta assaggio l'acqua di una fontana pubblica e il pane di un forno. Ogni posto distilla la sua acqua e ha le sue notti per cuocere l'impasto. Così scrive in **Spizzichi e bocconi** (Feltrinelli, 2022) conducendoci fra odori e sapori che raccontano di lui ma anche di un mondo perduto, di tanti pasti consumati e di molti ricordi: i pranzi della domenica al profumo di ragù, i pasti consumati in cantiere e nei campi base in ascesa sulle vette, le osterie dove le generazioni si mischiavano, le "stanze di popolo". Tante le memorie: quello vivissimo del primo uovo cucinato in solitudine appena ragazzo, lontano da casa, con i consigli della nonna al telefono. Il racconto di un Natale solitario trasformato in un imprevisto dono grazie a un viandante che si perde nella nebbia della campagna romana. Lo accoglie in casa e davanti a un camino condivide del salame e un po' di calore.



Non si parla di preparazioni severe e rigorose, tutt'altro, perché il piatto preferito dallo scrittore è la parmigiana con le melanzane possibilmente asciugate al sole. E poi il piacere di mangiare i carciofi alla Giudia, il tacchino alla Canzanese e la coda alla vaccinara spolpata fino all'osso in un'osteria del quartiere romano San Lorenzo.

Il libro è "farcito" dalle ricette napoletane della nonna Emma e della zia Lillina (raccolte dalla cugina Alessandra Ferri) e dagli interventi scientifici del biologo nutrizionista Valerio Galasso.

Non possiamo permetterci di non prestare attenzione a ciò che mettiamo in bocca: ogni giorno, ogni pasto, ogni singolo boccone, influenza il nostro corpo, i nostri geni, i nostri batteri – in definitiva, noi stessi (Valerio Galasso a pag 90).

Sono di un'epoca alimentare precedente a questa, basata sulla scarsa quantità e varietà. Mi è rimasto in bocca un palato grezzo, capace di distinguere il cattivo dal buono, ma povero di sfumature intermedie. Ho le papille del 1900.[...] E' superata l'epoca della fame, è bene far vedere che ci si siede a tavola per convivialità, giammai per appetito. Alle tavole in cui sono cresciuto si spalancava bene l'apparato orofaringeo per ricevere la consistente forchettata, che perciò si chiamava boccone, niente a che vedere con il bocconcino (Spizzichi e bocconi, Erri De Luca).

Nelle ultime pagine compare Paola, la donna che vive davanti all'Oceano Pacifico, per lei c'è una dichiarazione d'amore struggente: *Così voglio finire la nota su noi due, in fondo a queste pagine di piatti solitari. Insieme a lei si interrompe il mio spariglio di numero dispari. Meglio di una coppia siamo un appariglio (Spizzichi e bocconi, Erri De Luca).*

Il libro contiene in appendice un Ricettario sentimentale dei piatti gustati (le ricette raccolte dalla cugina).

Tra le ricette del libro scelto per il bistro la **frittata di maccheroni**, un classico della tradizione napoletana e un modo per non sprecare il cibo.

Gli ingredienti sono oltre la pasta del giorno prima: 1 o 2 uova a seconda della quantità di pasta, 50 g di parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini di olio, oppure 15 g di burro e sale. Sbatto le uova aggiungendo il parmigiano e un pizzico di sale e le unisco alla



pasta. Metto sul fuoco a fiamma media una padella con 15 g di burro, oppure due cucchiari di olio, faccio riscaldare e ci verso sopra i maccheroni, premendoli e pareggiandoli. Faccio rosolare la frittata, controllando ogni tanto con una paletta per evitare che si attacchi al fondo o bruci. Appena pronta, rovescio la frittata su un piatto tondo o su un coperchio, precedentemente bagnato con l'acqua; aggiungo un pezzetto di burro (o un filo d'olio, se prima ho usato l'olio), faccio fondere il burro o riscaldo l'olio, quindi faccio scivolare la frittata con la faccia già cotta in alto. Faccio rosolare allo stesso modo e poi la frittata di maccheroni è pronta per essere consumata subito, oppure al picnic (a pagina 176 del libro).

Preparo la frittata con dei *cavatappi all'amatriciana* seguendo la ricetta del libro. Per cuocerla in padella uso il burro. Per chi non lo sa, i cavatappi sono un formato di pasta chiamato anche *centellani*. La frittata è gustosissima, se la si fa rosolare bene si forma una crosticina che, con il suo profumo e sapore, mangiata calda non ha nulla da invidiare a quello della pasta al forno. Piatto unico naturalmente seguendo i consigli del biologo nutrizionista Valerio Galasso!

Il libro è presente nelle raccolte della biblioteca in sala [Leggerissimo](#) alla collocazione **NAR 853.914.DEL.D.28**, oppure scaricalo gratuitamente da [MLOL biblioteca digitale](#).

Leggere i libri di questo autore è sempre un piacere.
Buona lettura, Cucinanti!
MRC

