



La Loggetta

notiziario di Piansano e la Tuscia

La parola al gastrosofo

Omaggio a Pier Luigi Leoni (1943-2018)

Raccolta degli articoli pubblicati nei
nn. 68-69, 98, 99, 100, 101, 102, 103,
104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111,
112, 113, 114, 115



Bolsena Nella splendida cornice del *Teatro Piccolo* di Bolsena domenica 7 ottobre c'è stata la presentazione del libro di Pier Luigi Leoni *"Funzionamento del consiglio comunale e provinciale"*. All'evento ha partecipato una moltitudine di persone tra cui molti addetti ai lavori: segretari, amministratori e dipendenti comunali. Sono intervenute numerose personalità tra le quali Raimondo Barella, il sindaco di proceno Francesco Battistoni, quello di Onano Giuseppe Onori, Luciano Dottarelli, Antonio Naddeo...

L'opera, che si aggiunge alla già ricca collezione dell'autore, è in pratica una importantissima guida teorico-pratica per consiglieri comunali e provinciali, segretari comunali, dirigenti, impiegati, ma anche semplici cittadini, che attraverso questo strumento possono conoscere il funzionamento degli organi collegiali di indirizzo e controllo direttamente rappresentativi della cittadinanza, ovvero i consigli provinciali e comunali. L'autore vanta in questa materia una esperienza di primissimo piano, essendo segretario comunale da lunga data nonché amministratore di importanti comuni come quello di Orvieto.

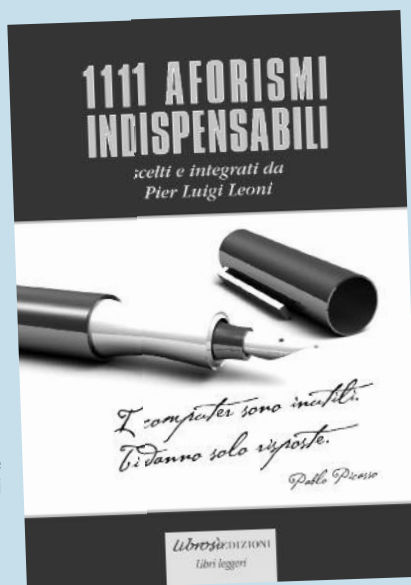
(Giuliano Giuliani)

da la Loggetta n. 68-69 (mag-ago 07)

Pier Luigi Leoni, appassionato di aforismi e lui stesso aforista, ne ha raccolti 1111. Dice di averlo fatto per affezione a LibrosiEDIZIONI, perché una casa editrice che si rispetti non può mancare di una raccolta di aforismi. Invece l'ha fatto semplicemente per il gusto di piluccare nel mare magnum degli aforismi quelli che più gli aggradano e di condividerli con chiunque voglia accettare l'invito a leggerli. Come chi, avendo l'animo pieno di gioia, organizza un rinfresco e invita tutti i passanti a entrare in casa sua e a rifocillarsi. Leoni è andato a cercare abbondanti leccornie e ne ha aggiunte altre preparate con le sue mani. Come tutte le raccolte di aforismi è un libro da consultare quando ci si trova nello stato d'animo giusto; cioè quando si è stanchi delle certezze proprie e altrui e si

ha bisogno di chi ce le confermi o ce le smonti del tutto. Karl Kraus ha scritto: *"L'aforisma non coincide mai con la verità, o è una mezza verità o una verità e mezzo"*. Pier Luigi Leoni ha scritto: *"L'aforisma è un aforisma quando provoca una crepa nelle nostre certezze. O la ripara"*.

Sembrerebbe che non ci fosse altro da dire, invece ci sono almeno 1111 cose da dire.



Il libretto è in vendita in formato eBook e cartaceo sul sito della casa editrice LibrosiEdizioni: www.librosi.it

da la Loggetta n. 98 (gen-mar 2014)

La parola al gastrosofo

"Gli animali si nutrono; l'uomo mangia; solo l'uomo di spirito sa mangiare".

[Jean Anthelme Brillat-Savarin]

Questo motto dovrebbe mettere in imbarazzo non solo i ghiottoni, ma anche coloro che disquisiscono di cucina senza avere profondamente meditato su ciò che mangiano. Il motto è di Jean-Anthelme Brillat-Savarin, politico e gastronomo francese, autore del noto saggio *"Fisiologia del gusto"*, pubblicato nel 1825, nel quale si affronta per la prima volta l'arte della cucina e della tavola alla luce di considerazioni scientifiche e filosofiche. Quindi Brillat-Savarin fu il primo gastronomo-filosofo; anche se il termine "gastrosofia" fu coniato nel 1851 dal tedesco Friedrich Christian Eugen Baron von Vaerst.

Perciò, quando mi dichiaro gastrosofo, mi assumo una certa responsabilità. Però m'impegno, anche per smentire mia moglie che sentenza, soprattutto in pubblico, che lo faccio "per darmi delle arie". Crudeltà femminile a parte, poiché non mi sopravvaluto, ho limitato il mio campo alla cucina tradizionale, e solo alla cucina della tradizione in cui sono nato e cresciuto, che non va molto al di là dell'acquacotta e delle fettuccine con le rigaglie. In altre parole, mi basta e mi avanza la Tuscia. Ma devo spiegare cosa intendo per "tradizione", poiché nessuno è tenuto a conoscere ciò che già ho avuto occasione di scrivere in proposito. La definizione è necessaria per non confondere la cucina tradizionale con la cucina "antica", della quale meritevolmente si occupano gli storici, e con la cucina "casereccia" o "popolare", aggettivazioni troppo generiche, anche se utili per mettere in rilievo che la cucin-



da la Loggetta n. 98 (gen-mar 2014)



Pier Luigi Leoni

La pizza di Pasqua della Tuscia



na italiana deve alla saggezza del popolo molto più che all'inventiva dei geni.

Il concetto di tradizione (e ciò vale non solo per la cucina) riguarda una realtà sempre in evoluzione, nella quale alcuni elementi durano nel tempo, pur modificandosi, e superano lo scoglio di una generazione umana. Infatti va tenuto presente che il termine "tradizione" deriva dal verbo latino *trādĕre*, cioè tramandare, ed implica che la nostra generazione abbia accettato l'eredità della generazione precedente.

Le acquisizioni scientifiche, il progresso tecnico, la globalizzazione degli scambi, ma anche le mode, incidono nel corpo della tradizione e lo modificano, col rischio di ucciderlo. Quindi il gastrosofo studia la cucina tradizionale, prima che venga uccisa dalle nuove tendenze, per consegnarla alla storia, non senza essersela prima goduta alla faccia degli *chef* creativi, dell'industria alimentare e della massa degli sventurati che non sanno bere un uovo crudo e apprezzare un pollo ruspante.

Il mio amico e maestro di gastronomia Italo Arieti, ha sempre rispettato, sebbene non condiviso, le mie tendenze gastrosofiche. Per mettermi alla prova, m'invitò, vari anni fa, a cercare il "senso" della pizza di Pasqua, ma anche a spiegare perché la pizza, che a Civitavecchia è usata solo nella versione dolce, è affiancata nell'entroterra e poi completamente sostituita, a Perugia, dalla versione salata.

La mia fiducia nella gastrosofia vacillò pericolosamente, ma poi considerai che, se Platone fu contestato da Aristotele, anche un gastrosofo di provincia può affrontare il rischio di essere contraddetto; come infatti mi accadde in un paio di conferenze. Però non ci rimasi troppo male, sapendo che il gastrosofo cerca la verità senza mai pretendere di averla trovata.

Dunque, della pizza di Pasqua, dissi che è un piatto rituale, poiché il gastrosofo accorto comincia sempre con banali certezze per accattivarsi l'ascoltatore o il lettore. Nessuno può infatti negare che la nostra pizza sia legata alla Pasqua e che la sua consumazione insieme al capocollo e alle uova sode (possibilmente benedette) si ripeta in molte famiglie nella prima colazione della domenica. Poi mi esibii in una considerazione di natura economica, che mi pareva acuta, ma che non suscitò alcuna emozione. In sintesi, sostenni che nel periodo pasquale, quando molte famiglie avevano un pollaio e nessuna il frigorifero, la pizza era un modo per impiegare la grande quantità di uova che le galline non snaturate dai maledetti allevamenti razionali producevano all'arrivo della primavera. La pizza di Pasqua poteva essere consumata anche dopo un mese, soprattutto se di grosse dimensioni e ben conservata in credenza. Quanto al fenomeno del dolce e del salato, ricorsi alla merceologia, facendo notare che un tempo, più ci si allontanava dal mare e più il sale diventava prezioso. Quindi un prodotto legato alla più importante festa dell'anno doveva essere ricco e la ricchezza, nelle zone interne d'Italia era ben rappresentata dal valore del sale. Peraltro il sale, come lo zucchero, è un ottimo conservante.

Ma il gastrosofo, per quanto possa sforzarsi di essere razionale, non può prescindere dal proprio patrimonio emotivo. Goethe affermava che *"il paradiso dei ricordi è l'unico dal quale*

non si può essere cacciati". Ciò vuol dire che nemmeno se ne può uscire. Ebbene nel mio paradiso c'è mia madre che, nella nostra casa di Farnese, faceva lievitare le pizze di Pasqua nel letto matrimoniale scaldato col "prete" e saggiava la temperatura sotto le coperte infilandovi un braccio: lo stesso gesto, anche se non proprio lo stesso amore, con cui controllava l'acqua del bagnetto della mia sorellina. E poi, in quel procedimento, avevo il mio ruolo: quello di andare a prendere la "dose" degli aromi in far-



macia. Il mio fratello

maggiore, più robusto di me, era impiegato nel compito più nobile del maneggiare l'impasto. Mia madre mi affidava una tazzina con dentro due cucchiaini di zucchero sul quale il dottor Augusto Casali, un onanese che sembrava uscito da Oxford, deponeva le gocce della "dose". Poi copriva la tazzina con un foglietto di carta bianca tenuta da un elastico. La "dose" conteneva estratti di alchermes, anice, cannella, limone, vaniglia e (facoltativo) mandorle amare. Me lo ha ricordato il dottor Edoardo Casali, succeduto al padre, e mi ha anche consegnato un foglietto con le quantità, ma con la mestizia del rimpianto, perché ormai quasi tutti comprano le pizze di Pasqua al forno. Io le quantità non le rivelo. Se qualcuno fosse preso da una sana curiosità, vada dal dottor Casali.

Se invece volesse affidarsi all'Artusi di casa nostra, veda la ricetta della "Pizza di Pasqua nella Tuscia" di Italo Arieti nel sito <http://www.provincia.vt.it>

postaleoni@gmail.com

da *la Loggetta* n. 98 (gen-mar 2014)

Acquacotta della Maremma Viterbese

L'insostenibile leggerezza della mentuccia



Pier Luigi
Leoni

Qualche settimana fa, mentre conversavo col mio amico Giggiotto nell'omonima trattoria di

Ischia di Castro, la di lui gentilissima

consorte, nonché titolare e cuoca del locale, mi propose un'acquacotta. Poiché la signora Adelina conosce i miei principi in materia, mise la mani avanti precisando che trattavasi di acquacotta toscana. Accettai di buon grado il piatto in omaggio alla cucina toscaneggiante della signora, che proviene dal territorio di Proceno, confinante con due province della Toscana. Ed evitai di mettermi in cattedra per una conferenza non richiesta sulla differenza tra le acquacotte delle due Maremme: la Viterbese e la Toscana. Mi ripromisi però di prendere carta e penna per confermarmi nelle mie opinioni e pubblicarle. In modo che chiunque avesse avuto la pazienza di leggere il mio scritto, non avrebbe potuto sbadigliarmi davanti né direttamente rimbeccarmi. Perché, in materia di cucina, circolano troppe opinioni e ognuno è affezionato alle sue.

Dunque, l'acquacotta della Maremma Viterbese (che chiamerò semplicemente acquacotta) comporta assolutamente la cottura in acqua degli ingredienti; è tassativamente escluso il soffritto.

La funzione del soffritto, che è quella di tirar fuori col grasso bollente la parte più preziosa degli ingredienti aromatici, è svolta in modo meno violento dall'acqua. Perciò l'acquacotta è adatta a chi ha un olfatto selettivo, cioè pie-

namente funzionale; a chi sa gustare l'armonia del sapore del pane con quello delle verdure, dell'aglio, della mentuccia, dell'olio e di eventuali altri ingredienti,

col solo aiuto del sale, che, grazie all'azione sinergica delle papille gustative e dell'epitelio olfattivo, esalta efficacemente i sapori.

L'origine estremamente pragmatica dell'acquacotta comporta che gli ingredienti possano essere i più vari, a seconda delle stagioni, delle tradizioni locali e dei gusti personali. Però, a mio giudizio, a parte la cottura integralmente in acqua, non si può prescindere dal sale, dall'aglio, dall'olio extravergine di oliva, dal pane raffermo e dall'adorabile mentuccia (*clinopodium meta*, in italiano nepetella o nipitella). La gran parte degli italiani non conoscono o non usano la mentuccia; e così il resto dell'umanità. Non sanno quello che perdono. In base ai miei principi, mi rifiuto di riconoscere come acquacotte certe brodaglie invernali senza mentuccia. L'acquacotta è un piatto estivo e molto rustico, tanto che in campagna veniva mangiata con le mani (prima di condire con l'olio, si gettava via l'acqua eventualmente non assorbita dal pane); il *finger food* non lo hanno inventato i frettolosi bancari in pausa pranzo o i bighelloni dei *winebar*. È un piatto facile, che chiunque può preparare da solo dilettandosi con le infinite varianti. Anche perché è un piatto inadatto alla ristorazione, che deve adeguarsi al gusto medio, ormai irrimediabilmente corrotto dai prodotti dell'industria alimentare. Ma questo è solo l'inizio di un lungo discorso sull'acquacotta.

postaleoni@gmail.com





Pier Luigi Leoni

La Belle Époque di Farnese

**L'affresco di un'epoca felice, coi colori
della passione, dell'orgoglio e
dell'indignazione, nell'autoelogio
del sindaco emerito Pietro Moscati**

Nei due decenni a cavallo tra Ottocento e Novecento, Farnese si sveglia dal torpore plurisecolare e si ammodernava in modo sorprendente. Eppure questo paese che si affaccia sulla Maremma ancora medievale, oltre a non essere neppure lontanamente lambito dall'industrializzazione, nemmeno è investito da novità nell'agricoltura, ancora tarpata dal latifondo. È ancora l'epoca dei notabili, in cui la democrazia allo stato larvale esclude il popolino sia dell'elettorato passivo che attivo. L'amministrazione comunale è in mano ai "signori", circondati da piccoli proprietari, modesti imprenditori e professionisti, che ad essi sono legati da rapporti di dipendenza clientelare. A Farnese, l'eco dei movimenti politici nazionali è ancora molto flebile e i contrasti locali si risolvono in scontri tra partiti familiari; una dinamica che riverbera in modo singolare un fenomeno diffuso nel Mezzogiorno.

Il "Partito di Castiglioni" s'impenna su questa famiglia e su un'altra ricca famiglia con essa imparentata, quella dei Moscati. Il Partito di Castiglioni domina la Belle Époque farnesana col sindaco Pietro Moscati; ma è sempre più insidiato dal "Partito degli Ortensi", organizzato da una famiglia più dinamica e dalla ricchezza molto "chiacchierata". Il Partito degli Ortensi riuscirà finalmente a scalzare il sindaco Pietro Moscati.

L'episodio dell'autoelogio del sindaco emerito Pietro Moscati si colloca in un momento di transizione in cui Pietro è stato sostituito precariamente dal fratello Vincenzo.

L'accorato intervento di Pietro Moscati nella seduta consiliare del 18 novembre 1911 è un bell'esempio di arte retorica e, al di là dell'orgogliosa indignazione che lo pervade, documenta la sana passione politica di una classe dirigente che non è stata più uguagliata. Quei notabili erano indubbiamente impegnati nella conservazione del ruolo sociale proprio e della propria famiglia, ma avevano anche il senso della collettività ed erano protesi nello sforzo di perpetuare il proprio nome nel progresso del proprio paese. Per gli scettici una illusione d'immortalità, per i credenti una doverosa collaborazione all'azione creatrice dello Spirito.

Pietro Moscati, ormai semplice consigliere, domanda al sindaco Vincenzo Moscati la parola per fatto personale, contrastato inutilmente dal consigliere Antonio Ortensi. Ottenuta la parola, legge la seguente memoria (che riporto in ampi stralci).

postaleoni@gmail.com



La Madonna delle Grazie

Storia di una singolare devozione farnesana



1954. Il trasporto straordinario della Madonna per le vie del paese in occasione dell'Anno Mariano

Narrano che nel secolo XVII, presso le rovine di Castro, una immagine della *Madonna con Bambino benedicente*, dipinta sul tufo, aveva suscitato devozione crescente tanto da essere chiamata *Madonna delle Grazie*. I farnesani, approfittando della maggiore vicinanza a Castro, decisero di battere sul tempo gli ischiani, che avevano ereditato quel territorio, e di trasferire a Farnese la venerata immagine. Quindi caricarono su un carro il pesante masso tufaceo e imboccarono la strada per Farnese. Ma, superata la ripida salita di Gressa, a poco meno di un chilometro dal centro abitato, i buoi che trainavano il carro si bloccarono e non ci fu verso di farli proseguire. S'interpretò il fatto come la manifestazione della volontà della Vergine di essere venerata in quel preciso luogo. Scaricarono quindi il masso dipinto e poi edificarono una graziosa chiesetta con un portico per il riparo dei devoti.

Mi piacerebbe tanto che questa pia leggenda, impostata su uno stereotipo molto diffuso in materia di trasporto di immagini sacre, corrispondesse alla verità storica. Ma alcune antiche rela-

zioni conservate nell'archivio parrocchiale di Farnese documentano i fatti con esemplare sobrietà, senza nulla togliere al fascino degli eventi, anzi illuminando il legame tra il popolo farnesano e la Madonna delle Grazie.

La prima relazione, non datata e stilata probabilmente dall'arciprete di Farnese, risale ai primi anni del secolo XIX ed esordisce così:

La venerabile Chiesa detta della Madonna delle Grazie situata presso la terra di Farnese, Principato ed assoluto dominio dell'eccellentissima Casa Chigi [dal 1658 al 1825 Farnese fu feudo dei principi Chigi, salvo brevi interruzioni durante il periodo napoleonico] per la strada che conduce a Montalto, ed Orbetello, nella Contrada di Montefiano, fu fabricata dal signor Domenico Menia per se, e suoi, a proprie spese, per trasporto di sua devozione l'anno 1694 [...] L'immagine che sta locata sopra l'Altare di detta Chiesa, rappresentante la Beatissima Vergine, assisa in seggio, con Figlio in seno, ed in piedi in atto di dare la benedizione, dipinta in rustico Muro concavo, fu trovata presso la diruta Città di Castro nella Cava, in Luogo detto il Nascoriglio, nella Contrada di Parta; dal qual luogo fu segata, e trasportata poi nella Terra di Farnese, nel

modo che segue, come si ha per tradizione, cioè.

L'anno 1649, il dì 14 ottobre per comando di Papa Innocenzo X Pamfili di gloriosa memoria allora felicemente regnante, in pena delli peccati del popolo fu demolita, e spianata con il cannone [in verità fu demolita a picconate] la Città di Castro, dove ora non si rimirano, se non che le vestigie; non rimase ivi di memorabile, per divina disposizione, se non che il Santissimo Crocifisso, situato in mezzo della strada che conduce a Pitigliano, e Manciano; il quale puranche al presente ivi esiste; e la detta Santa Immagine nel luogo già detto. Essendosi pertanto il suddetto signor Domenico Menia, uno dei primarj Cittadini di Farnese portato in Castro per alcuni suoi rustici affari, passando per il suddetto luogo, fissò a caso l'occhio nella suddetta santa immagine, e nel mirarla, si sentì sì fattamente rapire dall'amore, e divozione verso la gran Madre di Dio, e tale che dispiacevagli sommamente che quella santa immagine se ne stesse così desolata, in un luogo deserto; onde deliberò, così ispirato da un divino impulso, di fabricare a bella posta a spese proprie una Chiesa, per ivi collocare quella santissima immagine. Ed infatti giunto in Farnese, considerato il sito, stabilito il luogo, fatti i preparativi necessari pose mano subito all'opera, la quale coll'aiuto del Signore e di Maria Santissima felicemente compì l'anno 1695 che vale a dire quaranta sei anni dopo lo spiano della Città. Dopo dunque di aver fabricata la detta Chiesa, nel luogo di sopra già detto, e preparato il luogo dove collocare dovevasi la santa immagine, finalmente il dì cinque del mese di giugno, cadendo in quel giorno la prima domenica del mese di giugno, [...] con solenne processione [...] ed innumerabile concorso di popolo, fu felicemente e solennemente trasportata da Castro a Farnese la santa immagine, e collocata nella detta Chiesa dedicata in suo nome, ed a bella posta ad onor suo fabricata, dove al presente devotamente si venera, e di dove dispenza ai suoi devoti continue, e meravigliose grazie, e favori [...].

Nella detta Chiesa vi si celebra ogni anno la Festa la prima domenica di giugno, cadendo in qualsivoglia solennità, come giorno proprio della traslazione della santa immagine dalla Città del già Castro. Il sabbato della vigilia di detta Festa si porta il Clero in pubblica forma



1954: La processione della sera verso il santuario

pompa solenne, come risulta del foglio d'invito, che qui annesso insieme con altri fogli di composizioni postici si conserva; grande fu il concorso di forastieri; fu trasportata la detta immagine con solenne processione accompagnata da armoniosa banda musicale con illuminazione generale del paese a cera e olio; ed essendo troppo greve il peso, questo per ordine del cappellano don Luigi Egidi Arciprete uno dei parenti della casa Menta fù segata, e fù diminuito il peso, e per timore che potesse soffrire qualche disgrazia nel segarla, fu cerchiata di ferro, ma con tutto questo ci vollero 12 persone a portarla, e furono fatte delle mute per istrada, e fu collocata nella machina dell'Assunta. La processione dopo la Chiesa delle Monache girò il paese e fece l'ingresso nella Chiesa Matrice del Santissimo Salvatore e vi stette giorni 15. La suddetta Chiesa era vagamente ornata con degli arazzi e con bella disposizione di cera. Il popol tutto fù il deputato di questo tren-

tesimo [...].
Li tre giorni di festa che si fecero in questa occasione riuscirono felici, senza ubriacature, e senza risse, e tutto con grande armonia. La popolazione, come i forastieri restarono contentissimi.
I muratori Pietro e Flavio Leoni [antenati del sottoscritto] insieme con i loro nepoti levarono la Madonna, la rimisero nella propria nicchia senza nessun interesse, ma per mera loro divozione.
Terminata la Festa restassimo rammarricati nel sentire che il nostro Principe signor don Agostino Chigi avea venduto il Feudo di Farnese alla Consulta [in verità la vendita fu fatta alla Camera Apostolica, mentre la Consulta, istituita durante il dominio napoleonico, era stata soppressa da dieci anni] per scudi cento venticinque mila.

Una successiva relazione, datata 20 agosto 1825 e firmata dall'arciprete Luigi Egidi, descrive la festa del 130° anniversario del trasporto della Madonna:

Il dì 20 agosto dell'anno 1825 - anno dei Giubileo, regnante il Sommo Pontefice Leone XII - cadde in quest'anno il trentesimo della Madonna delle Grazie, che fino all'anno presente sono 130 dacché fu trasportata da Castro la santa immagine; questo trentesimo fù celebrato con

Il rammarico dell'arciprete Egidi per il ritorno di Farnese alla sovranità della Santa Sede testimonia che in circa tre secoli di autonomia, prima come ducato farnesiano e poi come feudo di Chigi, si era radicato nei farnesani il sentimento, forse ancora oggi non del tutto spento, di una orgogliosa diversità.

postaleoni@gmail.com



Pier Luigi
Leoni

La carne dei poveri a Farnese si chiamava “faciole fratine”

me, costituiva il soffritto, su cui venivano riversati i fagioli, bolliti a fuoco lento, con la loro acqua di cottura. Quando la minestra bolliva, veniva “buttata” la pasta. Appena cotta la pasta, si minestrava, cioè si versava la minestra nei piatti fondi, dove c'erano le fette di pane raffermo.

Va detto che il lardo era il lardo e il pane era il pane. I maiali che avevano dato il lardo erano allevati dalle famiglie e non avevano ingurgitato i medicinali e le altre schifezze che si vanno a concentrare proprio nel grasso. Il pane era quello fatto con la pasta madre e con la farina non troppo raffinata. Ma anche i fagioli erano gli indimenticabili (e indimenticati da chi li ha assaggiati) *fratini*. Erano fagioli di medio calibro, di colore verde chiaro che si scuriva un po' con la cottura, e l'occhio era costituito da un punto biancastro circondato da un anello del colore della tonaca dei frati francescani.

Descrivere dosi e procedimento per la ricetta della *minestra de faciole* risulterebbe eccessivamente didascalico, perché tutti sanno, o possono facilmente informarsi, come si fa una zuppa. Ma a chi volesse cimentarsi proprio i seguenti consigli:

- procuratevi lardo di sicura provenienza, altrimenti sostituitelo con l'olio extravergine di oliva, con la conseguenza, fondamentale per un numero crescente di persone, che così il piatto diventa rigorosamente vegetariano, anzi vegetaliano;
- non usate il frullatore elettrico; se non potete farne a meno, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio per non far scaldare il lardo;
- procuratevi a Farnese o nel resto

della Tuscia il pane più tradizionale che trovate;

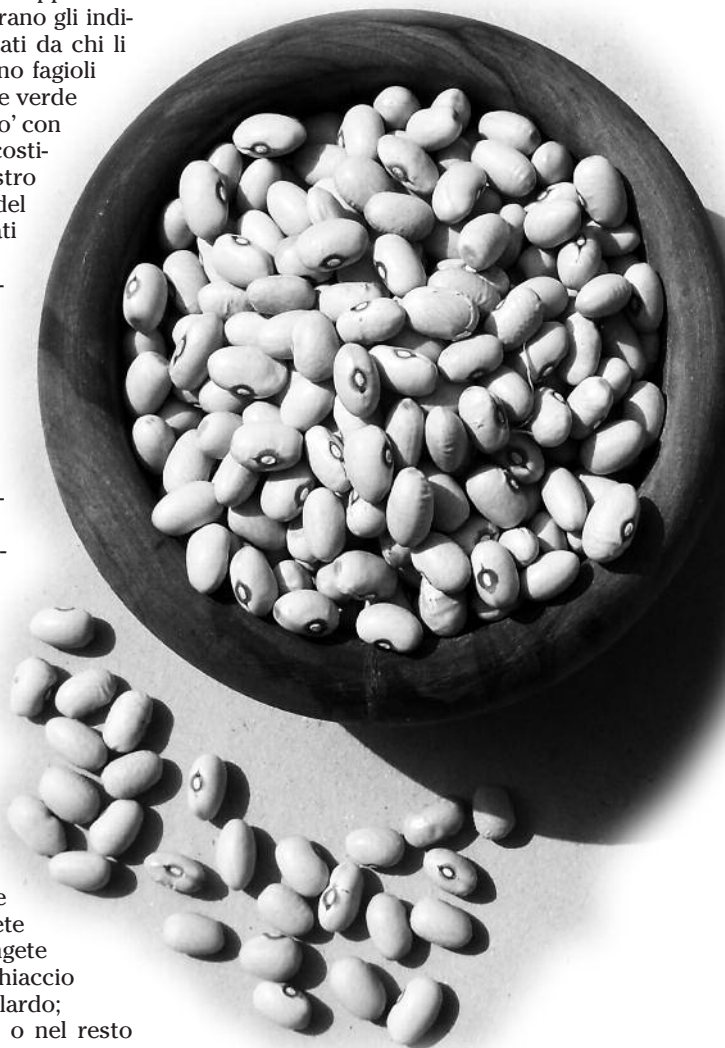
d) quanto ai fagioli *fratini*, internet mi ha indirizzato all'azienda agricola biologica Mezzabarba di Farnese, dove li ho felicemente trovati; ma il prodotto di quest'anno era praticamente esaurito; non rimane che prenotarli per l'anno prossimo.

Riconosco che pasta e fagioli è un signor piatto anche con altre varietà di fagioli, ma, se riuscirete a provarla coi *fratini*, capirete perché i farnesani non riescono a dimenticarla.

postaleoni@gmail.com

Le *faciole* co' le *sasse*, le *carabbi-gnere* co' le *baffe*. Questi deliziosi plurali alla francese, che segnano l'appartenenza del vernacolo farnesano all'area dialettale orvietano-viterbese, vanno via via scomparendo. Gli anziani anche minimamente imborghesiti, e i giovani che li imitano, se ne vergognano. Ma le *faciole* restano nella mente e nel cuore dei farnesani, perché su questo prezioso legume si è basata per secoli l'alimentazione dei poveri, cioè della schiacciante maggioranza. Il piatto unico della sera, cioè dell'unico pasto consumato seduti a tavola, era la *minestra de faciole*, vale dire, a voler esser linguisticamente precisi, la zuppa di fagioli o pasta e fagioli. “Zuppa” perché c'era di mezzo il pane; “pasta” perché non potevano mancare l'*anellette*, vale a dire i tubetti o ditellini rigati, prodotto industriale che era venuto a dar man forte al pane.

Alla base della *minestra de faciole* c'era il battuto, cioè un trito di lardo, sedano e cipolla (obbligatori), aglio e carota (facoltativi) preparato con la mannareta o con la lunetta sulla *battilonta*. Quest'ultima era un tagliere di legno di forma e dimensioni standardizzate. Le migliori *battilonte* erano di legno di quercia o di noce, perché non si scheggiavano, ma le più diffuse erano di legno di castagno o di abete; quindi si scheggiavano e come, tanto che spesso finivano nella minestra, e fra i denti, scagliette di legno che s'erano mischiate al battuto. Di qualsiasi legno fosse fatta, la *battilonta* recava nel mezzo un incavo formatosi con l'uso e, se era molto vecchia, presentava gl'incavi su entrambe le facce. Il battuto, messo sul fuoco in un tegame,



Gli odori della cucina tradizionale formano il gusto di un popolo



Pier Luigi Leoni

Il profumo indimenticabile della porchetta



Zecchitella, "porchettara" di Montefiascone

Il gastrosofo deve prendere atto di ciò che avviene e cercare di metterne in chiaro le ragioni. Per tale operazione deve ricorrere alle scienze neurologiche. Infatti nell'alimentazione sono coinvolti sia il gusto che l'olfatto; e l'olfatto, sotto l'aspetto evolutivo, è il senso più antico, così le sensazioni olfattive s'incidono più profondamente nella memoria stimolando la parte più antica del cervello, il rinencefalo. Non solo, ma già il feto memorizza l'odore della madre e della relativa alimentazione. Così, per esempio, i figli di donne che consumano aglio riconoscono come familiare l'odore dell'alicina. Possiamo dimenticare il volto e la voce di una persona che abbiamo amato, ma non possiamo dimenticarne l'odore. Un farnesano potrà dimenticare le strade di Farnese, ma non il profumo della porchetta calda che *Pèppe de Copito* vendeva sotto le Porte nei giorni di festa.

postaleoni@gmail.com

In senso antropologico, il fenomeno dell'acculturazione consiste nelle modificazioni che avvengono all'interno di culture differenti quando si verifica tra di esse un contatto duraturo. Anche la massiccia immigrazione sarda nella Tuscia ha coinvolto in tale fenomeno due culture che hanno significativi, anche se non profondi, tratti caratteristici. Ma l'acculturazione, se è un fenomeno quasi ineluttabile, non è semplice né breve. Se poi si considera la cucina, le caratteristiche sono, per loro natura, notevolmente persistenti; infatti va considerato che le tradizioni culinarie appartengono al nocciolo duro di ogni cultura. Ogni ricetta tramandata dalle passate generazioni contribuisce a formare il gusto di un popolo; e il gusto costituisce un argine alle altre tradizioni culinarie. Per esempio, nella sagra della pastorizia che si celebra a Farnese vengono proposti piatti sardi come la pecora bollita con le patate e il maialino da latte arrostito. I farnesani, ovviamente, sanno apprezzare questi piatti celebri e squisiti, ma credo che non li considerino paragonabili all'agnello

a bujone e alla porchetta. Così come i sardi non sostituirebbero le seadas con le fregnacce o la zuppa gallurese con l'acquacotta marenmmana.



Farnese, *Pèppe de Copito* (Giuseppe Ferranti, 1926-2014) in una foto di quarant'anni fa



dalla
Tuscia



Il fontanile dell'acqua della Galeazza in località Bottino (foto Leone Leoni, 1955 circa)

economiche, il Comune finanziò con un mutuo il progetto dell'ingegnere Cesare Tuccimei. Nel 1887 furono completati con successo i lavori e fu inaugurata la fontana monumentale in piazza del Belli (oggi piazza Umberto I). Ma all'amministrazione del sindaco Pietro Moscati vanno anche altri meriti, fra cui, grazie al nuovo acquedotto, la realizzazione della mola pubblica e del lavatoio. Quest'ultimo in località Bottino, quasi a ridosso del fontanile alimentato dall'acqua della Galeazza fin dal 1570. Adesso il lavatoio pubblico è ristrutturato e adibito ad altri usi, ma le sue mura, grazie alla potenza della memoria, sembrano ancora risuonare dello sciacquo dei panni sbattoni nell'acqua e delle voci delle donne che lì dentro, per un secolo, hanno recitato la loro parte nella storia del laborioso popolo farnesano.

postaleoni@gmail.com

Breve storia del Bottino

Acqua per bere e acqua per lavare

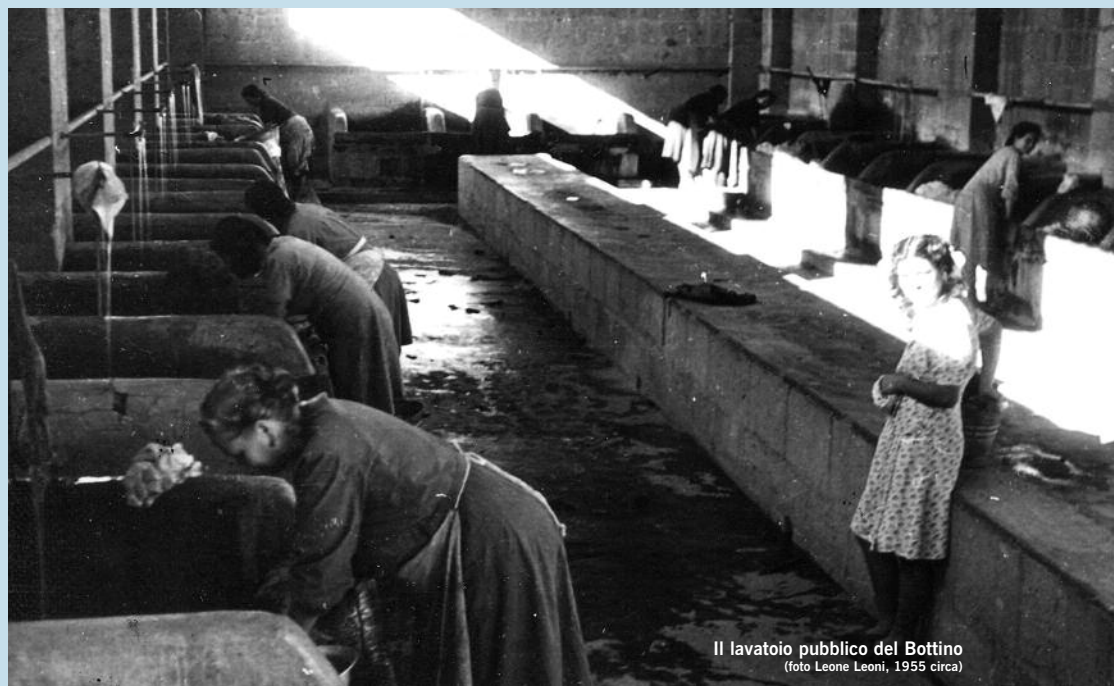


Pier Luigi Leoni

Nel Millecinquecento la popolazione di Farnese si approvvigionava di acqua potabile con notevole difficoltà, poiché la sorgente più ricca, allora detta di San Martino, distava circa quattro chilometri dall'abitato. A un paio di chilometri c'erano le sorgenti del fosso di Gressa, raggiungibili solo attraverso un tratto molto scosceso della strada per Castro. Il fosso della Ragnara correva a poche centinaia di metri dal paese, ma era esiguo, scomodo e andava in secca durante l'estate. Nel 1567 il consiglio comunale decise di avvicinare al paese l'Acqua di Nempe, una sorgente tributaria del fosso della Galeazza, difficile da raggiungere, ma convogliabile per avvicinarla al paese scavando una galleria di alcune centinaia di metri. L'opera fu completata nel

1570 e arrecò un certo sollievo, ma a causa dell'altimetria non era condottabile nel centro urbano. Rimase così ad alimentare una fontanella e un abbeveratoio in località Bottino. Nel 1618 il Comune tentò di realizzare un acquedotto per condurre a Farnese

l'acqua di San Martino (oggi della Botte), ma i lavori dovettero essere interrotti per errori nel calcolo delle altimetrie. Nel Milleottocento si redassero alcuni progetti per realizzare l'acquedotto della Botte. Dopo alcuni progetti scartati per ragioni tecniche o

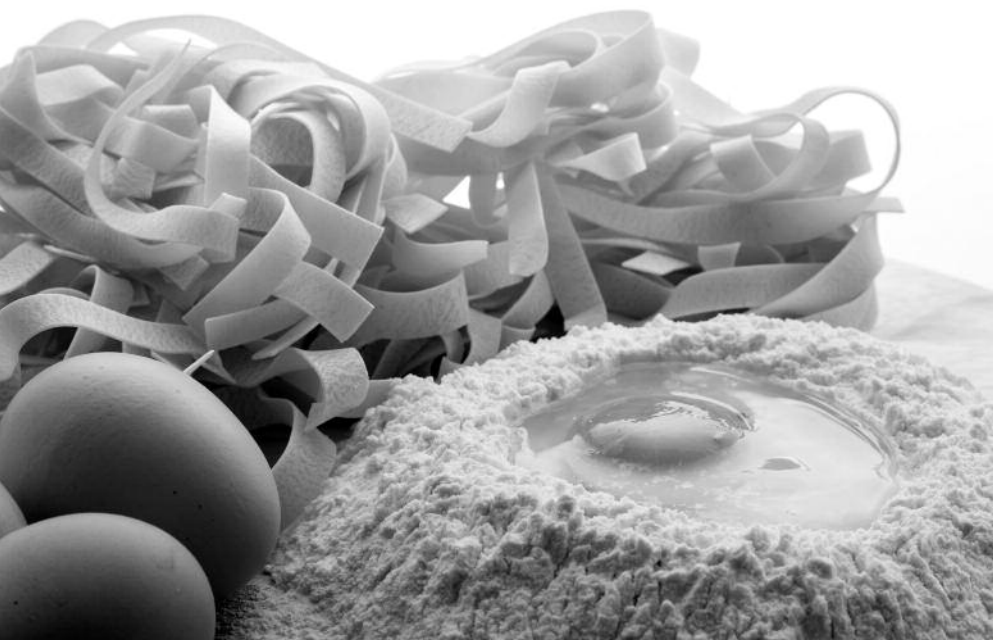


Il lavatoio pubblico del Bottino (foto Leone Leoni, 1955 circa)



Pier Luigi Leoni

Una teoria gastrosofica: Chi disse maccaro' disse coll'òa



poi la spianò e l'assottigliò col *lanza-gnòlo* corto, adatto a una piccola sfoglia. Arrotolò la sfoglia, sottile e ruvida, e ne ricavò un mucchietto di fettuccine. Senza aspettare l'ora del pranzo, anzi, senza guardare l'orologio, fece cuocere la pasta in acqua adeguatamente salata, la scollò e la condì con un cucchiaino di latte, col burro appena fatto e con parmigiano appena grattugiato.

Mangiò divinamente. Ma non dimenticò di essere un gastrosofo. Quindi elaborò la seguente teoria, che decise di rendere pubblica in un'autorevole rivista come *la Loggetta*: non esiste condimento per la pasta che non sia esaltato dalla pasta all'uovo. **Chi disse maccaro' disse coll'òa...**

postaleoni@gmail.com

Quel fine settimana l'avrebbe trascorso da solo. Sua moglie, nel salutarlo, lo aveva rassicurato: *"Ti ho lasciato nel frigo un po' di spezzatino avanzato, il sugo per condirti la pasta e due palette di spinaci lessate"*. L'anziano gastrosofo apprezzava quei rari giorni di solitudine. Erano i giorni del piacere di non lavarsi, di non radersi, di uscire di casa senza subire il controllo dell'abbigliamento, di pranzare stravaccato sul divano, sbocconcellando una bruschetta calda, bevendo direttamente da un bottiglia di vino, e poi addormentarsi sui fogli di un paio di quotidiani.

Il sabato mattina aprì il frigorifero, guardò con malinconia il sugo, lo spezzatino e gli spinaci e fu allora che gli affiorarono nella mente i versi del filosofo di Montefiascone, un barbuto nullafacente che, nel primo Novecento, girava il contado dispensando saggezza in cambio di cibo:

*Chi disse maccaro' disse coll'òa;
chi disse camminà disse a cavallo;
chi disse lavorà disse a le bòa".*

L'anziano gastrosofo uscì a comprare due uova, un chilo di farina, un litro di latte intero e un pezzo di parmigiano.

La domenica mattina fece bollire il latte e si godette l'odore ormai inconsueto del latte cotto; poi fece raffreddare il latte, raccolse la panna con un cucchiaino e la versò dentro un barattolino vuoto della marmellata; richiuse il barattolo e lo agitò violentemente fino a quando la pallina di burro non si fu separata dal liquido.

Poi estrasse la *spianatòra*, preparò due uova di pasta, la fece riposare e



da *la Loggetta* n. 102 (gen-mar 2015)

La parola al gastrosofo



Pier Luigi
Leoni

Un pomeriggio di oltre sessant'anni fa, in un'osteria di Farnese, un cacciatore portò una grossa lepre da mangiare con gli amici, non senza prima averla ostentata per farli torcere dall'invidia. L'evento scatenò l'onnipresente "poeta", che incantò la comitiva dei cacciatori presenti con tre ottave, improvvisate "a braccio", sulla caccia alla lepre.

*Cauta la lepre, con il batticore,
mòvesi al loco scelto per covile;
e, ben sapendo di lasciar d'afrore
scia permanente, che naso sottile
pòle sentir d'astuto predatore,
procede a zigghe zagghe in modo vile:
così tracciando per colui che passa
d'effluvio intricatissima matassa.*

(Libera citazione della mia novella
"Le lepre del Cireneo")



Lepre a bujone o in salmì?

*Il cacciatore, che cerca la sua preda,
ha perso il fiuto fin da' tempi antichi;
è un predator, benché non se n'avveda,
che, per quanto s'ingegni e s'affatichi,
sarìa costretto, s'altri non provveda,
a nutrirsi d'insetti e di lombrichi.
Perciò, in mancanza di risorse umane,
con atto d'umiltà, ricorre al cane.*

*Il cane che per ciò "da pelo" è detto,
con grande diligenza il muso abbassa
e col suo fiuto, ch'è quasi perfetto,
dipantar cerca l'aerea matassa.
Non senza al cacciatore aver predetto
ch'è sulla pista, ma con voce bassa.
Giunto presso il covil, la coda drizza
e ratta, al suo abbaiar, la lepre schizza.*

Poi nacque una discussione sul modo migliore di cucinare la lepre. Prevalse i fautori del "salmì", ma vennero fuori in modo petulante, richiamandosi alla tradizione locale, anche i fautori del "bujone".

Il Poeta, ormai nel vortice dell'ispirazione, fece capire di voler dire la sua e riprese il canto.

*Il bujone provien dal tempo antico
e s'inventò tra il Lazio e la Toscana
per cucinar, con spezie che non dico,
la pecora di razza maremmana.
Di carne ovina inver sarei nemico
se col bujon non fosse resa urbana.
Però sinceramente vado pazzo
per ogni carne nel prefato guazzo.*

*Il salmì, come dice la parola,
è cucina d'origine francese,
ed è molto gradevole alla gola.
Ai nostri dî, senza tante pretese,
s'adopra non per una carne sola;
e nel condire non badiamo a spese.
Però il poeta, non senza ragione,
lo raccomanda per la cacciagione.*

La serata finì con un compromesso: mezza a bujone e mezza in salmì. Ma tra i gastrosofi la discussione rimane aperta.

postaleoni@gmail.com

dala Loggetta n. 103 (apr-giu 2015)



Pier Luigi
Leoni

La vigna di Renzo e le erbe squisite chiamate erbacce

Quando mia madre voleva descrivere lo stato di abbandono di un terreno, diceva che sembrava la vigna di Renzo. Compresi quello che intendeva dire quando al ginnasio dovetti leggere i *Promessi Sposi*, dove Renzo Tramaglino, rientrato al paese dopo drammatiche vicissitudini, trova la propria vigna devastata e invasa dalle erbacce. Scrive, tra l'altro, il Manzoni: "Era una marmaglia d'ortiche, di felci, di logli, di gramigne, di farinelli, d'avena selvatiche, d'amaranti verdi, di radichielle, d'acetoselle, di panicastrelle e d'altrettali piante; di quelle, voglio dire, di cui il contadino d'ogni paese ha fatto una gran classe a modo suo, denominandole erbacce, o qualcosa di simile".

Quando ho cominciato a occuparmi, da gastrosofo se non da scienziato, di alimentazione umana, mi sono reso conto che quasi tutte le erbacce citate dal Manzoni sono utilizzabili in cucina, o almeno come foraggio. Le ortiche (*urtica dioica*) sono preziose in erboristeria e squisite nelle frittate e nei risotti. I germogli delle felci (*pteridium aquilinum*) sono usati, ben cotti, nella cucina giapponese. Il loglio (*lolium perenne*) è un buon foraggio, anche se il *lolium temulentum*, che infesta il grano, si è fatto una cattiva fama a causa delle sue cariossidi velenose, da cui deriva il detto *separare il grano dal loglio*, cioè distinguere il buono e il cattivo. Le gramigne (*cynodon dactylon*) hanno radici preziose per fare tisane rinfrescanti e, tostate, se ne ricava una buona bevanda scura senza ombra di caffeina. Il farinello (*chenopodium bonus enricus*) noto anche come spinacio selvatico, è adatto alla preparazione di vari piatti. L'avena selvatica (*avena fatua*) è usata come antidepressivo nei disturbi psicofisici. Gli amaranti verdi (*amaranthus retroflexus*) sono piante interamente commestibili, dalle radici ai semi. La radichielle (*crepis biennis*) è un'erba amarognola che ben s'accompagna, nella insalate, alla cicoria, al crespigno e al tarassaco. L'acetosella (*oxalis acetosella*) è preziosa nella mistica. La panicastrella (*Echinochloa crus-galli*) è valida come foraggio.

Risulta che gli esseri umani si sono abituati a usare come cibo solo una minima parte delle specie vegetali utili; sembra 3000 su 30.000.

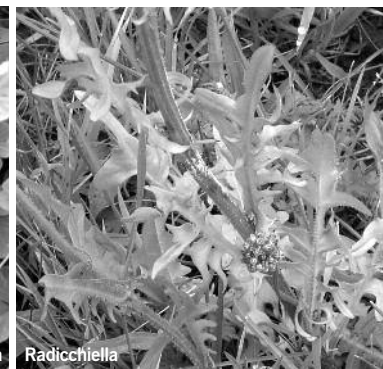
Il gastrosofo non si meraviglia della stoltezza umana, ma la chiama col suo nome e invita a servirsi beatamente di ciò che la natura ammannisce.

postaleoni@gmail.com

da **La Loggetta** n. 104 (lug-set 2015)



Acetosella rizomatosa



Radicchiella



Avena selvatica



Farinello o spinacio selvatico



Germoglio di felce



Ortica



Gramigna

L'aglio rosso di Proceno: una prelibatezza ai confini della Tuscia



Pier Luigi
Leoni

Inutile dire che l'aglio è indispensabile nella cucina della Tuscia, come in tutta la cucina italiana, tanto più che, dove la provincia di Viterbo s'insinua tra l'Umbria e la Toscana, si produce un aglio eccellente: l'aglio rosso di Proceno. Il nome deriva dal colore rosa-violaceo delle tuniche dei bulbilli.

Le sue particolari caratteristiche sono riconosciute non solo dalla *vox populi*, che ha già la sua importanza, ma sono verificabili praticamente e facilmente. Tali caratteristiche attengono al sapore, che è molto intenso, e alla conservazione, che si protrae eccezionalmente a lungo. Infatti la varietà coltivata a Proceno si sposa felicemente col microclima e col terreno agrario locale, dando luogo a un prodotto molto singolare.

Sembra che le colline argillose dell'agro procenese siano soggette a crisi idriche che "stressano" l'aglio limitandone la dimensione, ma accentuandone l'aroma e la durata.

A maggio, per interrompere la fioritura che limiterebbe la crescita del bulbo, si estrae lo scapo florale, cioè il tallo, che localmente è chiamato *tarlo*. L'operazione è detta perciò *starlatura* e il prodotto che se ne ricava non solo è commestibile, ma ha un gradevole e delicatissimo sapore di aglio. I talli possono essere cucinati in vario modo. Il modo più semplice è saltarli in padella con olio e poco sale. Ovviamente senza aglio.

Nella nostra società sempre più insofferente agli odori che promanano dai corpi umani, ai quali si preferiscono gli odori artificiali dei saponi, dei deodoranti, dei dentifrici e dei colluttori, l'aglio dà sempre più fastidio. Perciò vengono continuamente escogitati consigli per eliminare l'inconveniente dell'odore che emana chi ha mangiato dell'aglio. Ne riporto alcuni: masticare lentamente una mela o dei chicchi di caffè tostato o un rametto di prezzemolo o delle foglie di salvia o dei semi di anice; mangiare del miele o dello yogurt; bere un decotto di menta o un canarino (scorza di limone in acqua calda) o del latte o del vino rosso o del bicarbonato di sodio; succhiare uno spicchio di limone.

Ma si tratta di rimedi poco efficaci perché l'odore dell'aglio si propaga non solo dall'alito, ma da tutta le pelle. Quindi il rimedio veramente efficace è non mangiare aglio. Ma si tratta di un sacrificio assurdo per chi non si vuole privare del rapporto con la cucina della propria terra. Perciò vi consiglio di evitare l'aglio solo quando, dopo mangiato, non potete appartarvi in solitudine o in seno a vostri intimi familiari o tra amici che puzzano anch'essi d'aglio.

postaleoni@gmail.com

La parola al gastrosofo



Pier Luigi
Leoni

Un giro nell'area orvietano-viterbese
alla ricerca dei piatti meno conosciuti:

I crostini con le fave

I linguisti parlano di subregioni per definire quei territori dove, indipendentemente dai confini amministrativi, si parlano dialetti affini tra loro e ben distinguibili da quelli delle subregioni circostanti. In questo senso l'area orvietano-viterbese, quella compresa tra il Monte Peglia, il medio corso del Tevere, i Monti Cimini e il Mare Tirreno è una subregione. Ma anche la cucina, come il dialetto, esprime il polimorfismo culturale che è particolarmente accentuato in Italia per ragioni storiche, geografiche ed economiche. Sia i dialetti che la cucina subiscono la contaminazione da parte dei territori confinanti, nonché l'assalto delle migrazioni, della televisione e della globalizzazione. Ma



cercano di difendersi con una certa tenacia perché gli esseri umani, pur subendo il fascino delle utopie, temono la confusione, come chiaramente esprime il mito della Torre di Babele. Allora si comprende perché la forte immigrazione sarda del dopoguerra nell'Alto Lazio e nella Bassa Toscana, poco o punto abbia contaminato i dialetti e la cucina, che sono rimasti ben distinti. E si comprende pure perché l'area orvietana, incuneata fra l'Umbria e la Toscana, conservi una forte omogeneità linguistica e culinaria con l'Alto Viterbese. Certo, il gustosissimo, benché insalubre, uso toscano di cuocere la carne sulla brace ha dilagato; ma non solo nell'area orvietano-viterbese; e non è detto che gli allarmi degli alimentaristi non lo costringano alla marcia indietro. Molto divertente, anche se non sorprendente, è constatare come, all'interno della nostra subregione, esistano piatti, come del resto inflessioni dialettali, limitati a minuscoli ambiti territoriali. Mi limito, per chiudere, a un solo esempio. I golosissimi "crostini con le fave", tipici dell'area orvietana, sono pressoché sconosciuti nel Viterbese. Vale la pena leggere la ricetta censita dalla Delegazione di Orvieto dell'Accademia Italiana della Cucina.

Fave secche, grammi 500; otto fette di pane raffermo; fiore secco di finocchio selvatico; olio extravergine d'oliva; aglio; sale; pepe.

Lasciate le fave in ammollo in acqua fredda per circa 12 ore. Lessate le fave in acqua salata con un po' di finocchio. Tostate le fette di pane e strusciatevi sopra l'aglio. Adagiate le fette tostate sui piatti. Tirate fuori le fave dal liquido di cottura con un mestolo forato. Versate sulle fette tostate le fave con un po' di liquido di cottura. Condite con olio, finocchio e un pizzico di pepe.

postaleoni@gmail.com

A margine dell'intervento di Pier Luigi Leoni, la Redazione de *la Loggetta* ne saluta con gioia la recente nomina a Delegato di Orvieto dell'*Accademia Italiana della Cucina*, prestigiosa associazione fondata nel 1953 da Orio Vergani e da altri intellettuali per tutelare le tradizioni della cucina italiana. All'epoca, infatti, stava cominciando una trasformazione profonda della società che avrebbe migliorato le condizioni di vita, ma avrebbe messo in pericolo valori importanti, compresi quelli della buona cucina italiana. Un'associazione che agisce con discrezione ed è programmaticamente estranea al mondo della politica, dell'economia e dei mass media. E' organizzata in gruppi, chiamati Delegazioni, che si occupano ciascuno di un territorio provinciale o sub-provinciale (ma esistono anche numerose Delegazioni nazionali in gran parte del mondo). Ogni Delegazione è presieduta da un Delegato, nominato dal presidente dell'Accademia che legalmente risiede in Milano. Le Delegazioni - di cui quella di Orvieto, nata nel 1962, è una delle prime in ordine di tempo - organizzano riunioni conviviali nei ristoranti dei loro territori con lo scopo di incoraggiare i gestori a valorizzare la cucina della tradizione. Inoltre collaborano alla rivista dell'Accademia, inviando i rendiconti delle riunioni conviviali con le relative valutazioni, organizzano conferenze e convegni e assumono ogni iniziativa utile allo scopo sociale. Il tutto autofinanziandosi e senza sponsorizzazioni o rapporti privilegiati con aziende di ogni specie. In particolare, l'appartenenza all'Accademia è incompatibile con l'attività di ristorazione.

da *la Loggetta* n. 106 (primavera 2016)

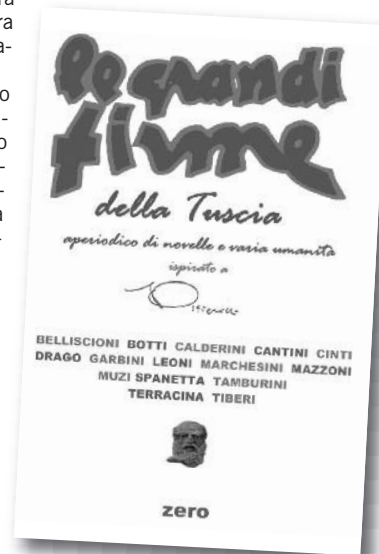
“Le Grandi Firme della Tuscia”

È una iniziativa letteraria del club culturale orvietano *Letteralbar*, presentata a Orvieto con una conferenza stampa il 22 dicembre scorso. Si tratta di una rivista aperiodica (nel senso che esce “se e quando è pronta”) che propone uno dei tanti modi possibili per impiegare saggiamente il tempo libero. L'umanità ha avuto sempre una grande ricchezza: il tempo libero. Tempo per dormire, e quindi per sognare ad occhi chiusi, tempo per sognare ad occhi aperti e tempo per raccontare sia i sogni della notte che quelli del giorno.

I nostri lontani antenati, raccoglitori e cacciatori, dopo una giornata di attività indispensabili per sopravvivere, si riunivano intorno al fuoco per raccontare e per ascoltare. I nostri contadini analfabeti, fino a un secolo fa, si riunivano la sera nel tepore della stalla per raccontare e per ascoltare. La scrittura è una invenzione relativamente recente, che consente di raccontare scrivendo e di ascoltare leggendo.

Ma poiché ogni attività, anche se si tratta di impiegare del tempo libero, richiede un metodo, *Letteralbar* ha scelto il metodo di Piti-grilli. È costui uno scrittore italiano del secolo scorso, tra coloro che più hanno scritto, più sono stati letti e più hanno fatto scrivere e leggere. Non ha fondato un partito, non ha costruito un sistema filosofico; ha esordito prendendo poco sul serio la vita e ha finito col prendere molto sul serio sia la vita che la morte. Gli italiani lo hanno dimenticato; più precisamente lo ricordano attraverso alcuni celebri aforismi di cui ignorano l'autore. Uno di essi, forse il più citato, è “Non datemi consigli, so sbagliare da me”. Ma forse quello più emblematico è “Quando ordini una bottiglia d'acqua gasata, c'è sempre un imbecille che ti avverte che dilata lo stomaco”.

Queste e altre considerazioni si ricavano dal numero zero de “Le Grandi Firme della Tuscia”.



la Loggetta

ott-dic 2014

Mentre stiamo chiudendo questa rubrica ci giunge, graditissimo, l'ultimo libro di Pier Luigi Leoni, **Appunti di gastrosofia. Riflessioni sulla cucina della Tuscia con ampia rassegna di ricette tradizionali** (Grotte di C., Annuli Editore, 2016, p. 142, ill., di cui abbiamo un saggio nella pagina seguente). Non nascondiamo che siamo subito ricorsi a Wikipedia per



comprendere l'inusuale termine utilizzato nel titolo del libro: *Gastrosofia è una disciplina che si pone l'obiettivo di coniugare appetito, arte culinaria e piacere per il buon cibo ed il bere. La filosofia del gastrosofo è la ricerca di ciò che di meglio offre l'arte del cucinare, affinché il cibarsi e il bere non siano solo un modo di dar sostentamento al corpo, ma soprattutto un godimento del palato e della mente, un piace-*

re paragonabile all'erotismo e alla musica. Tutto chiaro. Anche il nostro autore ce lo spiega con l'aforisma “*Gli animali si nutrono; l'uomo mangia: solo l'uomo intelligente sa mangiare*”. Ebbene queste sono le premesse di questo piccolo e “saporito” saggio che si lega all'arte del convivere e di cui è stato maestro Ottaviano Rabasco da Marta che, nel 1615, ebbe a scrivere il trattato, forse poco conosciuto ma di eccezionale valenza per quel tempo, cioè *Il Convito. Overo discorsi di quelle materie che al Convito s'Appartengono*, edito per i Giunti di Firenze nel 1615. Da queste premesse possiamo immaginare l'exkursus “cucinario” (si badi bene non “culinario”, come ben ci tiene a precisare il nostro autore, per evitare che si inquinino con quel “prefisso” poco appetibile il nostro gusto del mangiare) che si muove tra le specialità della terra di Tuscia, compreso il territorio di Orvieto che, fino al 1860, faceva parte delle Terre del Patrimonio di S. Pietro. Specialità che non escludono affatto il vino che accompagna notoriamente le nostre pietanze.

Questo godibilissimo trattato richiama, e ne sono felice, anche un altro volumetto del farnesano dott. Clodomiro Mancini: *Peperomania*, di cui cita uno spassosissimo passaggio sull'uso di questa spezia e, in questo clima “farnesano” (anche il nostro Pier Luigi è vissuto da piccolo a Farnese) aggiungiamo anche quell'*Elogio della Zuppa* che, in fatto di cucina delle nostre parti, è un altro piccolo capolavoro. Le molte ricette, immediate e semplici, che l'autore ci propone, possono costituire veramente un invito a tornare alla nostra cucina contadina, che apparentemente mal si lega con la Gastrosofia, e che invece riporta a quel mangiare aulico e poco ricercato che anche i Farnese praticavano prima della loro avventura “nobiliare”. Non essendo di origini illustri, dalle famiglie nobili romane venivano definiti una schiatta “provinciale e contadina”. Ma poi il “cervello” di questi contadini ha praticamente sconvolto Roma, la corte papale e poi quelle europee.

romualdoluzi@gmail.com

la Loggetta estate 2016



Pier Luigi Leoni

La mentuccciata

Una zuppa estiva che rappresenta degnamente la saggezza e la semplicità della cucina della Tuscia



Pier Luigi Leoni

La gran parte degli italiani non consuma la *Calamintha nepeta*, che invece è usatissima nella Tuscia, dove la chiamiamo affettuosamente *mentuccia*. Anche se non è una menta. Ma andiamo per ordine.

La famiglia botanica della *Labiatae* (o *Lamiaceae*) comprende molti generi di erbe aromatiche diffuse anche in Italia. Alcune sono molto usate nella cucina della Tuscia: salvia, basilico, timo, maggiorana, origano, menta e mentuccia. Il gastrosofo non ha nulla da insegnare in materia, ma non può esimersi dal rilevare che alla mentuccia spetta un posto particolare. In primo luogo non appartiene al genere botanico *Mentha*, che comprende, tra gli altri generi, il mentastro (*Mentha rotundifolia* o *suaveolens*), la menta piperita (*Mentha piperita*, solo coltivata, ottenuta per ibridazione di specie selvatiche) e la menta romana (*Mentha viridis*, anch'essa ibridata). La mentuccia appartiene al genere

Calamintha e alla specie *nepeta*, che in Toscana poco apprezzano e chiamano nepetella o nepitella e altrove coi nomi più vari: per esempio *erba nuela* in Liguria, *menta salvadega* in Veneto, *calameinta* e *erba bona* in Emilia, *mentascina* in Puglia, *nipitedda* in Sicilia e *nebidedda* in Sardegna. La mentuccia si distingue dalle varie mente, perché il contenuto di mentolo è arricchito ed equilibrato da numerosi aromi che la rendono particolarmente intrigante.

Nella cucina della Tuscia, la mentuccia è indispensabile nell'acquacotta e nelle lumache al tegame. È largamente adoperata per aromatizzare i funghi, tranne i porcini arrosto, per i quali si preferisce il fiore di finocchio. È impiegata anche per condire le melanzane grigliate, le zucchine lessate e i pomodori insalata o al forno. Anche tutti i piatti dove sono presenti i carciofi richiedono la mentuccia. Sovente è usata anche nella *panzanella* e nel *pancotto*. Può essere impiegata con successo, insieme all'aglio, all'olio e al pomodoro, per riciclare il bollito avanzato ripassandolo in padella. E poi c'è una zuppa che prende il nome da questa umile pianta aromatica.

Mentuccciata

- Pomodori freschi, grammi 500
- Aglio
- Peperoncino
- Mentuccia fresca
- Olio
- Pane casereccio raffermo

Su un soffritto di aglio e peperoncino versate i pomodori a pezzi senza sbucciarli. A metà cottura aggiungete foglioline di mentuccia in abbondanza. Aggiustate di acqua e sale e ministrate sul pane raffermo.

postaleoni@gmail.com

Elogio della mela "toccata"

Il mio compianto amico Lucio Maggio Aprile m'invitò a pranzo nella sua casa di Graffignano e, al momento della frutta, mise sul tavolo un cestino di mele che porta-vano tracce evidenti dell'attacco di insetti parassiti.

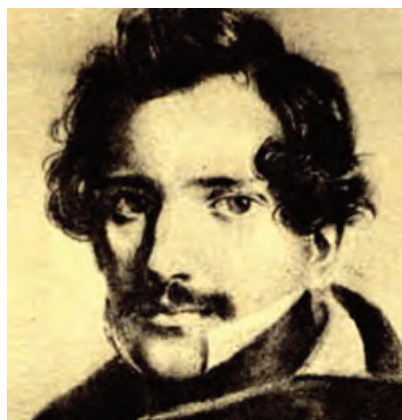
"In questa casa preferiamo le mele 'toccate', che garantiscono l'assenza di trattamenti con antiparassitari. Conoscendoti bene, sono sicuro che le gradirai", disse Lucio col suo modo calmo, solenne e autorevole di esprimersi. In effetti le gradii e tirai fuori il coltello da tasca che porto sempre con me, retaggio dell'infanzia maremmana. Le mele che nel Vi-terbese chiamano "toccate", con espressione più gentile dell'italiano "bacate", richiedono un po' di pazienza per separare, con accurato lavoro di coltello, la polpa sana da quella rovinata, ma danno la soddisfazione di evitare l'assunzione di invisibili veleni e di condividere con la innata saggezza dei bruchi antichi e genuini sapori. Quando i parassiti "pungono" la scorza della mela, depositando le loro uova, il danno si può risolvere in una bolla poco profonda. A volte il bruco nasce sano e forte e s'insinua nella polpa della mela scavando una piccola galleria. Altre volte l'intero frutto è compromesso, ma ciò fa parte di un gioco che è vecchio quanto il mondo; un gioco che le attraenti e lucci-canti mele proposte nei negozi, nei mercati e nei supermercati, possono farci sciaguratamente dimenticare. Se non avete un amico che coltiva mele senza trattamenti antiparassitari, cercate di farvelo. Oppure girate nei mercati e circuite quei pochi agricoltori che vendono prodotti propri. Fatevi promettere di portarvi mele bacate e promettete di pagarlele quanto e più di quelle sane.

da la Loggetta n. 108 (autunno 2016)

Il cazzimperio nella letteratura



In corretto italiano si dice “pinzimonio”, ma c’è chi sostiene che “cazzimperio” non sia un termine sconciamente vernacolare, derivando da un antico mestolo denominato “cazza”. Io ci credo poco. Ma va preso atto che il “cazzimperio”, che non sto a descrivere perché troppo noto, è entrato nella letteratura. Lo nomina Giuseppe Gioachino Belli in due sonetti: uno, del 1832, è troppo osceno per una rivista come *la Loggetta*, che è letta anche dagli adolescenti e dalle monache di clausura; l’altro, del 1831, può essere citato:



Giuseppe Gioachino Belli

[...] Scappò allora ridenno er sor Zaverio:
«Co sale e ppepe e cquattro gocce d’ojjo
poderissimo, facce er cazzimperio»

Pier Luigi Leoni



Trilussa

E Trilussa, nel 1942, impiega il termine in questione in una gustosa satira politica.

Nerone

*Nerone aveva chiesto ar Generale:
“Che penseno de me? Vorrei sapello.
Dicheno che so’ brutto o che so’ bello?
Dicheno che fo bene o che fo male?
Siccome in fonno nun ce vedo chiaro,
cerca de bazzicà quarch’osteria...”.*
*Quello rispose: “Sì, pe’ parte mia
me posso travestì da carbonaro.
Vado, bevo un gocchetto, faccio er tonto,
je reggo er gioco, je do spago eppoi
a mezzanotte torno qui da voi
a favve tuttoquanto er resoconto”.*
*E, lì, se tinse er grugno de carbone,
se messe una giaccaccia e serio serio
agnede a l’osteria der Cazzimperio
framezzo a li gregari de Nerone.
“Bottega! - dice - Mezzo litro asciutto!”.*
*E locco locco se pijò una sedia,
se guardò intorno, fece la commedia,
finse d’appennicasse e intese tutto.
Tornò a la Reggia ch’era mezzanotte.
“Embè? - chiese Nerone - che se dice?
Racconta... Com’annamo?”.* “A burr’e alice!
La gente magna, beve e se ne fotte...
Data, però, la folla così enorme,
quarache scontento... veramente c’era...
Sciocchezze, lo so... Ma un’antra sera
è mejo c’io ce vada in uniforme...
“Va’ là! - strillò Nerone - e fila dritto!
Se t’amanca er coraggio, come pare,
de parlà franco e di’ le cose chiare,
abbi la furberia de statte zitto”.

postaleoni@gmail.com

Pier Luigi Leoni



La parola al gastrosofo **Alimurgia e “foraging” che passione!**

Alimurgia, termine italiano poco usato, e *foraging*, termine inglese sempre più di moda, accompagnano il gastrosofo nell'approccio al crescente interesse alla raccolta e al consumo dei vegetali spontanei.

L'alimurgia, o, più esattamente, la fitoalimurgia, è un termine coniato dal medico fiorentino Giovanni Targioni-Tozzetti dopo la carestia del 1764. Il termine deriva dalla composizione di tre vocaboli greci: *phitón* = pianta, *alimos* = che toglie la fame ed *ergon* = lavoro, opera. Il Targioni-Tozzetti, col suo libro *De alimentis urgentia*, insegnava che si può far fronte alle carestie utilizzando le parti commestibili delle piante: fusto, germogli, fiori, radici, tuberi e bulbi.

Foraging è invece una parola inglese che significa andare in giro alla ricerca di cibo. Riferita ai vegetali, equivale all'italiano “raccolta di erbe spontanee”.

Queste parole sono di attualità in Italia perché sta tramontando il mito della dieta mediterranea e gli italiani si stanno accorgendo di essere sempre più obesi o in sovrappeso e ammalati di diabete. Il 16% degli italiani sono obesi e il 50% in sovrappeso. Ciò comporta alto rischio di malattie cardiovascolari e di cancro. E si sa che l'obesità e il sovrappeso sono causati dall'ingestione di un eccesso di carboidrati (zucchero, pane, pasta, patate, legumi) e dalla sedentarietà. Che c'è allora di più salutare che andare in giro per i campi a raccogliere vegetali commestibili che ancora sono presenti nei nostri ecosistemi? Così possiamo fare del moto ed evitare di assumere sostanze dannose per la salute che derivano dalle concimazioni, dai trattamenti fitosanitari e dalle sostanze con cui viene conservata la frutta. Basta andare in giro bene informati, poiché abbiamo perso l'esperienza dei nostri progenitori e rischiamo di farci del male. Circolano varie teorie in materia di nutrizione, ma esistono delle evidenze scientifiche che è prudente non trascurare: una è che la vegetazione spontanea commestibile non fa ingrassare, regola la pressione arteriosa, tiene bassi il colesterolo e i trigliceridi.

postaleoni@gmail.com



“Una familia”, olio su tela 241 x 185 di Fernando Botero (1989)

da la Loggetta n. 110 (primavera 2017)

la Loggetta primavera 2017



Pier Luigi Leoni

Il gastrosofo

Zuppa di gamberi a Santa Marisala

La semi-cultura dei topografi, dei geografi e dei tecnici del catasto ha sistematicamente snobbato i nomi di monumenti, luoghi e corsi d'acqua tradizionalmente attribuiti dagli abitanti di modeste aree geografiche. Così, limitandomi alle mie parti, *la Fiora* e *la Marta* sono diventati *il Fiora* e *il Marta*. E il maggiore affluente della Fiora, l'*Òlpita*, è diventato l'*Olpeta*. Più accettabile che si designi come *Santa Maria di Sala*, invece che col popolare *Santa Marisala*, la chiesa del XII secolo, recentemente restaurata, che si trova qualche chilometro a nord dell'abitato di Farnese. Infatti il termine *sala* testimonia la presenza di una unità fiscale-amministrativa longobarda.



Tutto questo per introdurre un invito a gustare una zuppa di gamberi d'acqua dolce cucinata all'aperto. Infatti fu proprio accanto al fontanile di Santa Marisala che, quasi sessant'anni fa, una allegra comitiva della quale facevo parte, cucinò magistralmente e gustò gamberi di fiume appena pescati nell'adiacente Olpeta. Il tempo trascorso mi consente di confessare che i gamberi erano stati pescati con le mani, metodo oggi giustamente proibitissimo. Ma allora eravamo ancora in pochi ad andare in giro a fare danni all'ambiente. Coi gamberi si fece una zuppa nel modo più semplice che io conosca, usando una padella di ferro che, insieme a piatti e posate d'alluminio, avevamo caricato su un asino. Dei bicchieri si poteva fare a meno perché eravamo esperti nel bere il vino “a tonfo” dai fiaschi. Non mancavano olio, pane, aglio, sale e prezzemolo, nonché gl'indispensabili *fulminanti* per accendere il fuoco. Il vino era abbondante, calcolato in un litro e mezzo a testa. Ma era un vinello casereccio che non raggiungeva i dieci gradi. Facemmo dorare nell'olio di oliva alcuni spicchi d'aglio schiacciati col palmo della mano, poi li togliemmo e aggiunsemmo i gamberi. Aggiunsemmo sale e peperoncino e, a metà cottura, prezzemolo e vino bianco. Versammo la zuppa su abbondante pane sciapo. Tornammo al paese con l'asino alleggerito di tutto il vino.

Consiglio vivamente di fare una gita a Santa Marisala, però lasciando in pace i pochissimi gamberi che ancora sopravvivono nel corso superiore dell'Olpeta. Per fare una zuppa all'aperto, si può rimediare con dei gamberi d'acqua dolce surgelati.

postaleoni@gmail.com

da la Loggetta n. 111 (estate 2017)

la Loggetta estate 2017



Il gastròsofo Pier Luigi Leoni

L'intramontabile successo del ciambellone

Un punto di forza della cucina di casa mia è il classico ciambellone. Non solo per il consumo familiare, ma per farne dono a parenti e amici che lo gradiscono e, a volte, lo chiedono con insistenza. La ricetta non ha niente di originale o di segreto. L'ho anche pubblicata nel 1° Censimento della Cucina Orvietana, realizzato nel 2012 dalla Delegazione di Orvieto dell'Accademia Italiana della Cucina. Ho cercato a lungo la spiegazione della fortuna del ciambellone e sono arrivato alle seguenti conclusioni. Una ragione è la forma, dovuta allo stampo di alluminio che comporta il buco centrale ed evita così l'eccessiva umidità all'interno. È vero che il buco centrale manca quando il ciambellone deve essere utilizzato per la zuppa inglese. Ma quella è una utilizzazione impropria al posto del pan di Spagna (buona però!). Un'altra ragione è l'equilibrio di antichi sapori e odori: pochi, semplici, ma presenti nella memoria di chi è cresciuto con la cucina di casa. Tra gli aromi, una menzione particolare merita il lievito (Pane degli Angeli vanigliato per dolci) che introduce un leggero odore di vaniglia. Sappiamo che si tratta di vaniglia chimica, ma la sua molecola è identica quella della vaniglia naturale. Se i raffinati la disprezzano, non così le papille olfattive, che tengono conto della molecola e non delle chiacchiere. Avere nella credenza un ciambellone vuol dire non avere problemi per la prima colazione all'italiana, perché questo dolce si sposa magnificamente al caffelatte, non è sconsigliato come le fette biscottate ed è più leggero dei grassissimi cornetti. Non solo, ma, dopo un pranzo leggero, è adattissimo come dessert, dopo essere stato bagnato, a seconda dei gusti e degli umori, con rum o brandy o alchermes o Strega o sambuca o caffè sport o San Marzano o altro liquore secco o dolce.

La mia ricetta è molto semplice e non mi offendo se qualcuno storce il naso e vanta la propria. Il gastrosofo sa che coloro che amano cucinare sono come i tifosi di calcio: ognuno possiede la formazione ideale della squadra del cuore.



Ecco la ricetta.
300 grammi di zucchero, cinque uova intere, un bicchiere di olio extra vergine d'oliva, un bicchiere di latte, un pizzico di sale, una buccia di limone grattugiata, farina quanto basta, due bustine di Pane degli Angeli vanigliato per dolci.

Sbattere le uova con lo zucchero, aggiungere la buccia di limone, il sale, la farina, il latte e l'olio. Formare una pasta piuttosto lenta. Aggiungere il lievito. Imburrare lo stampo e aggiungervi il composto. Cuocere in forno a 200° per 10 minuti e a 180° per circa 45 minuti. Per verificare la cottura usare il classico stecchino: infilarlo nel ciambellone e, quando lo stecchino risulta asciutto, sfornare il dolce.

postaleoni@gmail.com

da la Loggetta n. 112 (autunno 2017)

Pier Luigi Leoni



Contro l'antipasto

Il sano appetito non ha bisogno di essere stuzzicato

Se parliamo di alimentazione, l'"appetito" è il desiderio di mangiare ed è meno forte della fame, che è grave bisogno di cibo. Da un sano appetito dipende il sano piacere della tavola. A questo si riferiva San Tommaso Moro nei primi versi della sua "poesia del buonumore": *Dammi o Signore, una buona digestione e anche qualcosa da digerire.*

Avere poco o punto appetito è una sfortuna dipendente da una malattia o da un difetto cronico dell'organismo. Ma avere un sano appetito è una fortuna che non va offesa e sciupata con l'ingordigia. Il vizio della gola è appunto la cattiva abitudine di sfruttare il sano appetito per ricavarne un piacere superiore a quello che esso è predisposto a dare. Mantenere l'equilibrio fra il sano piacere (*l'honesta voluptas* di cui scrisse il Platina, fine umanista del Quattrocento) e la malsana ingordigia, è un esercizio che l'ottocentesco umorista Giovanni Rajberti (1805-1861) affronta in modo divertente parlando dell'*antipasto*, questa abitudine che può significare "prima del pasto", ma anche "contro il pasto".

Scrive il Rajberti nel suo libro *L'arte di convivere spiegata al popolo*: "A motivo appunto della sua squisitezza il salato non deve essere servito per primo, perché c'è l'inconveniente di mangiarne troppo. Si va a tavola muniti, come è naturale, di molta fame per far onore all'ospitalità, ond'è che ci avventiamo con un certo ardore sulla prima preda che ci si presenta: ma questa è singolarmente appetitosa, e quelle amabili gradazioni di rosso vivo, pallido, venato, screziato, e quelle molteplici fragranze reclamano tutte i loro diritti: bisogna assaggiare una fetta di questo, una di quello, una di un terzo genere, una di un quarto: trovato quello che meglio solletica il proprio gusto, lo si sceglie e si va giù in seconda, molti vanno in terza, massime se si tarda alquanto a servire altre vivande: e così chi non porta intorno uno stomaco di commendevole capacità, s'accorge con dispiacere di aver già consumato molto della facoltà mangiativa, di avere semidesinato a pranzo appena iniziato, anzi, a rigore di termini, prima di cominciare il pranzo. Perché questo consta di piatti, e dai più si nega che il salato sia un piatto. E hanno ragione; mentreché piatto o pietanza non può essere che una cosa preparata, comunque, in cucina".

postaleoni@gmail.com



da la Loggetta n. 113 (inverno 2017-18)



Cucinare nasce femmina

Parlo di maschi e femmine nel senso strettamente anatomico e mi dichiaro d'accordo con la *chef* Viviana Varese, quando sostiene che *cucinare nasce femmina. Ma il mestiere di chef è maschio. Perché è fatica*. Però non in senso assoluto, perché maschi smanttoni nelle cucine di famiglia sono sempre esistiti e femmine abbastanza robuste da sostenere l'impegno nelle cucine di alberghi e ristoranti abbondano.

Per dimostrare che *cucinare nasce femmina* bisogna tener conto che la gastronomia ha una funzione normativa, ma, nella sua applicazione, diventa un'arte: l'arte della cucina, appunto. Ma le arti sono tante e, per orientarsi, sono state inventate le classificazioni: arti maggiori e arti minori, arti visive e arti performative e così via. E poi c'è la dottrina filosofica del sublime nell'arte, per cui la *Pietà* di Michelangelo va distinta da un bel piatto di fettuccine. Ebbene, Michelangelo ha arricchito l'umanità dal punto di vista culturale, ma non ci sarebbe stato Michelangelo se la mamma non l'avesse svezzato con le pappine e non gli avesse preparato i pranzi e le cene.

Probabilmente la mamma di Michelangelo, come molte mamme nei secoli, ha vissuto più serenamente di Michelangelo, perché l'arte della mamma è stata, per molti millenni, quella di pulire la casa, cucinare e provvedere alle altre faccende domestiche. Un'arte molto più in sintonia della scultura, o della pittura, o dell'architettura, con i ritmi della vita. La vita è fatta di nascite, di morti, di cicli continui. L'uomo vive in mezzo alle piante, agli animali, ad altri esseri umani, a parenti, amici, a umanità che si rinnova continuamente, che nasce e che muore.

E che c'è di più conforme ai cicli naturali rispetto alla cucina e alle faccende domestiche, dove tutto si fa per un giorno di lavoro, per una notte di sonno, per un pasto di mezz'ora? Un bel piatto che viene portato a tavola fumante ha richiesto ore di lavoro e sparisce in pochi minuti. Poco dopo si torna a fare un altro piatto per la cena, poi si va a letto. E la mattina le donne mettono (anzi, mettevano!) a cuocere il sugo, che richiedeva tre o quattro ore di cottura, anche perché il fuoco era veramente un fuoco lento.

Queste donne che cucinavano producevano delle opere d'arte che poi dovevano essere consumate, dovevano sparire e poi dovevano essere rifatte. Queste donne erano veramente in sintonia con i ritmi della natura, e per questo campavano più degli uomini, nonostante i parti e gli sbalzi ormonali che avrebbero atterrato anche il più robusto degli uomini.

Eppure queste donne erano normalmente meno malate degli uomini e vivevano più a lungo di essi. Ancora oggi si può constatare come le donne di casa, quelle che an-



cora cucinano e fanno le faccende, siano tutt'altro che *casalinghe disperate* [*desperate housewives*], come vuol far intendere una serie televisiva americana. Basta confrontarle con quelle che lavorano fuori casa, si dedicano poco o punto ai fornelli, comprano cibi preconfezionati, si svegliano stranite la mattina per correre a lavorare per un datore di lavoro che non è il marito padrone, ma sempre padrone è.

Non sto lodando i tempi andati. I rimpianti li tengo per me. Intendo solo dire che la cucina della tradizione, quella dell'uso sapiente degli ingredienti disponibili, dei modi e tempi di cottura, della confezione dei piatti per la tavola, della scelta e della cura degli attrezzi e delle stoviglie, della sollecitudine per il benessere proprio e dei familiari, nasce dalle donne.

Invece la cucina pesante, quella delle case dei ricconi e quella degli alberghi, dei ristoranti e delle mense aziendali è stata sempre appannaggio degli uomini, che ne hanno approfittato per introdurre lussi, sprechi, esagerazioni.

È per questo che il gastrosofo guarda con sospetto la cucina creativa.

(da *Appunti di gastrosofia*,
Annuli ed., Grotte di Castro, 2016)

postaleoni@gmail.com

da la Loggetta n. 114 (primavera 2018)

la Loggetta primavera 2018



La cura della semplicità

Come disintossicarsi dall'alimentazione sbagliata

Anche se tutta l'umanità fosse in grado di alimentarsi adeguatamente, non verrebbero meno gli inconvenienti dovuti all'intreccio di razionalità e di sentimenti che determina il comportamento umano. La ragione ci spinge ad alimentarci per sopravvivere e mantenere o recuperare la salute. Ma è tutt'altro che facile. Gli scienziati e gli specialisti ci aiutano, ma non sono in grado di accordarsi per darci consigli di carattere generale e assoluto; inoltre noi comprendiamo solo parzialmente le prescrizioni, secondo il nostro livello di intelligenza e di cultura.

Per esempio, qualche giorno fa sono stato colto dal rimpianto per gli spaghetti a cacio e pepe e, per scrupolo nei confronti del mio stato di salute, ho fatto una ricerca sugli "effetti indesiderati" del pepe nero, come faccio quando, nonostante il consiglio del medico, leggo attentamente i bugiardini dei farmaci... e mi terrorizzo. Confesso di non averci capito niente e di essermi rifugiato nel motto di Paracelso che *"tutto è veleno, e nulla esiste senza veleno. Solo la dose fa in modo che il veleno non faccia effetto"*. Perciò mi sono cucinato solo mezz'etto di spaghetti e ho usato poco pepe nero di buona qualità macinato all'istante.

Nell'alimentazione umana, lo sforzo della ragione è sostenuto dall'amore per la vita. Ma tale sentimento varia da individuo e a individuo e, nello stesso individuo, a seconda dei momenti. Si può arrivare a stancarsi della vita e persino a odiarla fino a suicidarsi. Ma oltre al suicidio volontario, consapevole, traumatico, c'è una forma generalizzata di suicidio involontario mediante il fumo, l'alcool, le droghe e l'alimentazione quotidiana, nonché regimi di vita in altro modo pericolosi. Come si concilia l'amore per la vita con queste forme di suicidio involontario? Io tendo a pensare che gli esseri umani subcon-

sciamente si odino perché si rendono conto di avere le potenzialità per essere felici, ma di essere incapaci di utilizzarle. Ma non voglio atteggiarmi a filosofo e a teologo e mi limito, da gastrosofo, a utilizzare la cucina per consigliare periodi di disintossicazione dalle dipendenze alimentari, facendo contenti i nostri amici medici, a costo di scontentare i nostri amici ristoratori. La cura da me consigliata è quella della cucina "semplice" della Toscana, alla quale appartengono, tra tanti altri, i seguenti deliziosi piatti.



Bruschetta: quella classica della Toscana consiste in fette di pane sciapo leggermente bruscato, insaporito con aglio strusciato, sale e olio extravergine di oliva.

Pasta in bianco: condita con burro con olio e.v.o., a seconda dei gusti, e con il parmigiano grattugiato da pochi minuti; è opportuno salare un po' più abbondantemente l'acqua di cottura della pasta e utilizzarne qualche cucchiaino per rendere più cremoso il condimento.



Maccheroni con la ricotta: pasta con-

dita con ricotta di pecora stemperata con un po' dell'acqua di cottura della pasta e condita con zucchero e cannella; è adatto qualsiasi tipo di pasta, compresa quella all'uovo.

Mentuccia: pomodori freschi maturi cotti in un soffritto di aglio e peperoncino con l'aggiunta, a metà cottura, di abbondanti foglioline di mentuccia; una zuppa da minestrare su pane raffermo.

Pansanella: pane casereccio raffermo imbevuto d'acqua e condito con pomodorini freschi maturi, basilico, olio, sale, cetrioli, sedano, cipolla, prezzemolo, aceto e pepe.

Insalate varie di verdure crude: fondamentale è il condimento, che andrebbe fatto con una emulsione che si ottiene mescolando energicamente olio, aceto e sale (*vinaigrette*) oppure olio, succo di limone e sale (*citronette*); in ogni modo va evitato l'errore di mettere prima l'olio, che crea una patina sulle verdure e impedisce agli altri ingredienti di mescolarsi, quindi si versi prima il sale, poi l'aceto (o il succo di limone) e alla fine l'olio.



Cazzimperia: ortaggi crudi intinti in una salsetta formata da sale, olio e pepe. Col cazzimperia concludo i miei consigli, non senza far presente che, se pronunciare tale parola vi imbarazza, potete dire, in corretto italiano, pinzimonio; oppure precisare che la parola potrebbe derivare da "cazza", un antico mestolo usato dagli alchimisti.

postaleoni@gmail.com